

**T.C.
HARRAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU
ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL ZEKÂ VE KISA
SEMPTOMLARININ KARŞILAŞTIRILMASI**

Ferit SÜTPAK

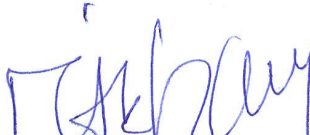
YÜKSEK LİSANS TEZİ

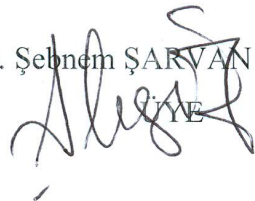
**Danışman
Yrd. Doç. Dr. Şebnem ŞARVAN CENGİZ**

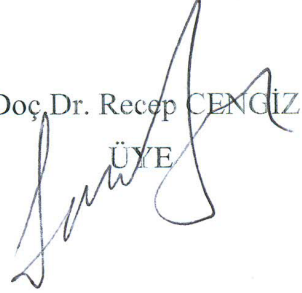
**ŞANLIURFA
2012**

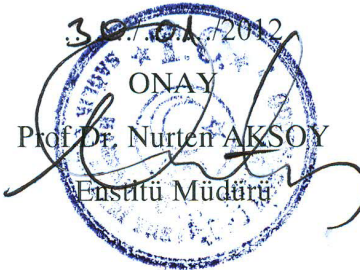
HARRAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Ferit SÜTPAK'ın hazırladığı “Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Duygusal Zeka ve Kısa Semptomlarının Karşılaştırılması”, konulu çalışma 19/01/2012 tarihinde jüri üyeleri tarafından değerlendirilerek Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.


Doç. Dr. Refik BALAY
BAŞKAN

Yrd.Doç.Dr. Şebnem ŞARVAN CENGİZ (danışman)

ÜYE

Yrd. Doç.Dr. Recep CENGİZ

ÜYE

30.01.2012
ONAY
Prof.Dr. Nürten AKSOY
Enstitü Müdürü


ÖNSÖZ

Günümüzde sporun insan yaşamı için önemi herkes tarafından kabul edilmektedir. Spor insanın fiziksel ve zihinsel gelişimi ile birlikte insan psikolojisine olumlu katkılar sağlamaktadır. Sporun bu denli önemini anlayan gelişmiş toplumlar, spordan en iyi şekilde faydalanmanın ve spor yapma alışkanlığının bireylere küçük yaşlardan itibaren kazandırılması ile sporun topluma yaygınlaştırılmasının yollarını araştırmaktadırlar. Özellikle spor ile psikolojik sağlık arasındaki ilişki her geçen gün önemini artırmakta ve duygusal zekâ psikolojik sağlığın önemli unsurlardan biri haline gelmektedir.

Duygusal zekâ kavramının ortaya çıkışı yeni bir kavram olması nedeniyle birçok araştırmacının ilgi odağı olmuş ve özünde aynı olmakla birlikte farklı şekillerde tanımlanmıştır. Duygusal Zekâ'nın yaşamın her anında öğrenilebilir ve geliştirilebilir olması da bu kavrama olan ilgiyi arttırmıştır. Özellikle duygusal zekâ ile psikolojik sağlık arasındaki pozitif ilişki ve duygusal zekânın başarı, sağlık ve mutlu bireyler olma üzerindeki etkisi, araştırmamızın konusu için zemin hazırlamıştır. Bu görüşe bağlı olarak araştırmamızda Harran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Duygusal Zekâ ve Kısa Semptomları karşılaştırılmıştır.

Bu araştırma süresi boyunca özverisiyle, anlayışıyla, gösterdiği hoşgörülle, verdiği destekle, paylaştığı bilgi ve deneyimleriyle, beni yönlendiren ve çalışmamın titizlikle yürütülmesini sağlayan çok değerli hocam ve danışmanım Yrd. Doç. Dr. Şebnem ŞARVAN CENGİZ'e, yüksek lisans eğitimim boyunca sevgisini, ilgisini, desteğini ve yardımını benden hiç esirgemeyen, akademik gelişimime katkı sağlayan, azmine, kendini geliştirme çabasına ve kitap okuma sevgisine hayranlık duyduğum değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Recep CENGİZ'e, teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca araştırmam süresince her türlü desteğiyle, ilgisiyle ve sevgisiyle yanımda olan Yrd.Doç.Dr. İsmail GÖKHAN ve Öğr. Gör. Resul HALAT'a çok teşekkür ederim.

Ferit SÜTPAK
ŞANLIURFA -2012

İÇİNDEKİLER

SAYFA

ÖNSÖZ.....	I
İÇİNDEKİLER.....	II
TABLolar DİZİNİ.....	III
KISALTMALAR VE SİMGELR.....	VIII
ÖZET.....	IX
ABSTRACT.....	X
1.GİRİŞ.....	1
2.GENEL BİLGİLER.....	5
2.1. Beden Eğitimi Ve Spor.....	5
2.2.Zekâ.....	6
2.3.Duygu.....	7
2.4.Duygusal Zekâ Kavramı.....	9
2.4.1.Duygusal Zekânın Tanımı.....	11
2.4.2.Duygusal zekânın Önemi.....	12
2.4.3.Duygusal Zekânın Geliştirilmesi.....	13
2.5.Duygusal Zekâ Modelleri.....	15
2.5.1. Mayer ve Salovey'in Duygusal Zekâ Modeli	15
2.5.1.1.Duyguyu Algılamak.....	15
2.5.1.2. Duyguyu Düşüncede Kaynaştırmak	16
2.5.1.3. Duyguyu Anlamak	16
2.5.1.4. Duyguyu Yönetmek.....	16
2.5.2. Bar-On'un Duygusal Zekâ Modeli	16
2.5.2.1.Kişisel Farkındalık Boyutu	18

2.5.2.2. Kişilerarası İlişkiler Boyutu	19
2.5.2.3. Şartlara ve Çevreye Uyum Boyutu	20
2.5.2.4. Stres Yönetimi Boyutu	20
2.5.2.5. Genel Ruh Hali Boyutu	21
2.5.3.Cooper ve Sawaf'ın Duygusal Zekâ Modeli	22
2.5.3.1.Duyguları Öğrenmek	22
2.5.3.2. Duygusal Zindelik	22
2.5.3.3. Duygusal Derinlik	23
2.5.3.4. Duygusal Simya	23
2.5.4. Goleman'ın Duygusal Zekâ Modeli	23
2.5.4.1. Özbilinç	24
2.5.4.2. Duyguları İdare Edebilme	24
2.5.4.3. Motivasyon	24
2.5.4.4. Empati	25
2.5.4.5. Sosyal Beceriler.....	25
2.6. Beden Eğitimi, spor ve Duygusal Zekâ	27
2.7. Psikolojik Semptomlar.....	28
2.7.1. Somatizasyon.....	29
2.7.2. Obsesif- Kompulsif Bozukluk.....	29
2.7.3. Kişilerarası Duyarlılık.....	29
2.7.4. Depresyon.....	30
2.7.5. Anksiyete-Kaygı.....	30
2.7.6. Hostilite- Düşmanlık.....	31
2.7.7. Fobik Anksiyete.....	31
2.7.8. Paranoid Düşünce.....	32

2.7.9. Psikotik Bozukluk.....	32
2.7.10. Ek maddeler	33
2.8. Beden Eğitimi, Spor ve Psikolojik Sağlık	33
3. GEREÇ ve YÖNTEM.....	35
3.1. Araştırmanın Modeli.....	35
3.2. Araştırmanın evreni.....	35
3.3. Veri Toplama Araçları.....	35
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	35
3.3.2. Kısa Semptom Envanteri.....	36
3.3.3. Bar-On Duygusal Zekâ Ölçeği.....	39
3.4. Verilerin Çözümlemesi.....	44
4. BULGULAR.....	45
5. TARTIŞMA.....	69
6. SONUÇ	85
7.ÖNERİLER.....	86
7. KAYNAKLAR.....	87
8. EKLER.....	99

Tablo1: Bar-On Modelindeki Duygusal Zekâ Boyutları ve Onları Oluşturan Yetenekler.....	18
Tablo 2. Daniel Goleman'ın duygusal zekâ boyutları ve bunların yapıtaşları.....	26
Tablo 3. Kısa Semptom Envanteri Alt Boyutları ve Maddeleri.....	36
Tablo 4. Kısa Semptom Envanteri için ortalama sınıflama.....	37
Tablo 5. Kısa Semptom Envanteri Alt Boyutlarına İlişkin Güvenilirlik Değerleri.....	38
Tablo 6. Cronbach's Alpha Katsayısının Değerlendirme Ölçütleri.....	39
Tablo 7. Bar-On EQ Ölçeğinin Boyutları, Alt Boyutları ve Soru Maddeleri.....	40
Tablo 8. Bar-On EQ Ölçeğinin Boyutları ve Ters Yönde değerlendirilen Soru Maddeleri.....	41
Tablo 9. Duygusal Zekâ Ölçeği İçin Ortalama Puana Göre Sınıflama Çizelgesi.....	42
Tablo 10. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımı.....	45
Tablo 11. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaş Durumuna Göre Dağılımı.....	45
Tablo 12. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Kardeş Sayısına Göre Dağılımı.....	46
Tablo 13. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Kardeş Sıralaması Duruma Göre Dağılımı.....	46
Tablo 14. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Öğrenim Yılına Göre Dağılımı.....	46
Tablo 15. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Not Ortalamasına Göre Dağılımı.....	47
Tablo 16. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Ortaöğretim Okul Türü Durumuna Göre Dağılımı.....	47
Tablo 17. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Ortaöğretim Alan Türü Durumuna Göre Dağılımı.....	48
Tablo 18. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Aile Durumuna Göre Dağılımı.....	48
Tablo 19. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Baba Eğitim Durumuna Göre Dağılımı.....	49
Tablo 20. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Anne Eğitim Durumuna Göre Dağılımı.....	49
Tablo 21. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Baba Tutumuna Göre Dağılımı.....	50
Tablo 22. Araştırmaya katılan öğrencilerin anne tutumuna göre dağılımı.....	50
Tablo 23. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Aktif Spor Geçmişine Göre Dağılımı.....	51

Tablo 24. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Ailede Aktif Spor Yapma Durumuna Göre Dağılımı.....	51
Tablo 25. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Psikolojik Semptom Alt Boyut Değerlerinin Merkezi Dağılımı.....	52
Tablo 26. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Duygusal Zekâ Boyutları Değerlerinin Merkezi Dağılımı.....	53
Tablo 27. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Psikolojik Semptom Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi İle Duygusal Zeka Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analizi.....	53
Tablo 28. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyet ve Yaşlarına Göre Psikolojik Semptom Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi Değerlerinin Regresyon Analizi.....	54
Tablo 29. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyet ve Yaşlarına Göre Duygusal Zekâ Değerlerinin Regresyon Analizi.....	55
Tablo 30. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Psikolojik Semptom Alt Boyutlarının Aktif Spor Geçmişlerine Göre t-Testi Dağılımı.....	56
Tablo 31. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Duygusal Zekâ Boyutlarının Aktif Spor Geçmişlerine Göre t-Testi Dağılımı.....	57
Tablo 32. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Psikolojik Semptom Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksinin ve Duygusal Zekâ Düzeyinin Aktif Spor Geçmişlerine Göre t-Testi Dağılımı.....	57
Tablo 33. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Psikolojik Semptom Alt Boyutlarının Ailede Aktif Spor Yapma Durumuna Göre t-Testi Dağılımı.....	58
Tablo 34. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Duygusal Zekâ Boyutlarının Ailede Aktif Spor Yapma Durumuna Göre t-Testi Dağılımı.....	59
Tablo 35. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Ailede Aktif Spor Yapma Durumuna Göre Psikolojik Semptom Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksinin ve Duygusal Zekâ Düzeyinin t-Testi Dağılımı.....	60
Tablo 36. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Psikolojik Semptom Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksinin ve Duygusal Zekâ Düzeyinin Aile Durumuna Göre Varyans Analizi.....	60
Tablo 37. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Psikolojik Semptom Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksinin ve Duygusal Zekâ Düzeyinin Baba Tutumuna Göre Varyans Analizi.....	61

Tablo 38. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Psikolojik Semptom Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksinin ve duygusal Zekâ Düzeyinin Anne Tutumuna Göre Varyans Analizi.....	62
Tablo 39. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Psikolojik Semptom Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksinin ve Duygusal Zeka Düzeyinin Ortaöğretim Okul Türüne Göre Varyans Analizi.....	63
Tablo 40. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Psikolojik Semptom Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksinin ve Duygusal Zeka Düzeyinin Ortaöğretim Alan Türüne Göre Varyans Analizi.....	63
Tablo 41. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Psikolojik Semptom Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksinin ve Duygusal Zeka Düzeyinin Doğum Sırasına Göre Varyans Analizi.....	64
Tablo 42. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Kardeş Sayısı ile Psikolojik Semptom Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi ve Duygusal Zekâ Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analizi.....	65
Tablo 43. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Not Ortalamaları İle Psikolojik Semptom Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi ve Duygusal Zeka Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analizi.....	65
Tablo 44. Araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi ve duygusal zeka düzeyleri ile öğrenim yılı arasındaki Korelasyon Analizi.....	66
Tablo 45. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Psikolojik Semptom Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksinin Baba Eğitim Düzeyine Göre Varyans Analizi.....	67
Tablo 46. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Duygusal Zekâ Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyine Göre Varyans Analizi.....	67
Tablo 47. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Psikolojik Semptom Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksinin Anne Eğitim Düzeyine Göre Varyans Analizi.....	68
Tablo 48. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Duygusal Zeka Düzeylerinin Annenin Eğitim Durumuna Göre Varyans Analizi.....	68

KISALTMALAR VE SİMGELER LİSTESİ

IQ : Bilişsel Zeka (Intelligence Quotient)

EQ : Duygusal Zeka (Emotional Quotient)

KSE: Kısa Semptom Envanteri (Brief Symptom Inventory),

RCİ: Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

ÖZET

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL ZEKÂ VE KISA SEMPTOMLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Bu çalışmada, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda eğitimine devam eden öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleri ile kısa semptomları arasındaki ilişki incelenmiştir. Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda duygusal zekâ ve psikolojik semptomların bazı değişkenlere göre temel ve ortak etkileri araştırılmıştır.

Araştırmanın evrenini Şanlıurfa ili merkezinde 2010–2011 eğitim-öğretim yılında, Harran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencileri, örneklem grubunu ise araştırmada “Yukarıdaki ifadelere samimi ve doğru bir şekilde cevap verdim” ifadesine “tamamen katılıyorum” seçeneğine cevap veren 35 kız ve 51 erkek olmak üzere toplam 86 öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin duygusal zekâ düzeylerinin belirlenmesi için Bar-On Duygusal Zekâ Ölçeği ve psikolojik semptom düzeylerinin belirlenmesi için de Kısa Semptom Envanteri kullanılmıştır. Ayrıca demografik değişkenlere ilişkin verilerin toplanması amacıyla, Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda; Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokul öğrencilerinin en yüksek duygusal zekâ ortalamasının kişilerarası ilişkiler boyutunda olduğu, en düşük duygusal zekâ ortalamasının ise stres yönetimi boyutunda olduğu görülmüştür. Öğrencilerin en yüksek psikolojik semptom sıklığı ortalama değerinin paranoid semptomunda olduğu, en düşük değer ise fobik anksiyetede olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Duygusal zekâ ve psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti arasında ise ters yönde güçlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca duygusal zekânın ve psikolojik semptomların bazı demografik değişkenlere (cinsiyet, ailede aktif spor yapma durumu, orta öğretim alan türü, kardeş sayısı, öğrenim yılı) göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: Duygusal zeka, kısa semptom, spor

ABSTRACT

THE COMPARISON OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AND BRIEF SYMPTOM INVENTORY OF PUPILS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT COLLEGE

The relationship between emotional quotient levels and brief symptoms of the students in Physical Education and Sport College is examined on this study. The basic and common effects of emotional quotient and psychological symptoms are researched according to some variables in Physical Education and Sport College.

The research includes 86 students-35 girls and 51 boys-replying “ Agree Exactly” to the state “I answered to the questions sincerely and truly” in Physical Education and Sport College of Harran University, Şanlıurfa 2010-2011 Education Year.

Bar-On Emotional Quotient Scale and Brief Symptom Inventory were used to determine the levels of the students’ emotional quotient and psychological symptoms. In addition Personal Information Form was used to collect data related with demographic variables.

As a result of the research; It is recognized that emotional quotient is highest at the mount of interpersonal relations and the lowest emotional quotient is up to the mount of stress control in Physical Education and Sport College. It is reasoned out that the students’ highest psychological symptom density is paranoid symptom and the lowest is phobic anxiety. It is also determined that a strong connection between emotional quotient and psychological symptoms in reverse direction. Furthermore, emotional quotient and psychological symptoms can be varied to demographic variables (gender, the state of doing sport in family, the department of high school education, the number of sisters or brothers, education year)

Key words : Emotional quotient, brief symptom, sport

1. GİRİŞ

İnsan doğasının her yönüyle ele alındığı ve açıklanmaya çalışıldığı çağımızda, insanın psikolojik yapısı giderek önemini artırmaktadır. Özellikle psikolojik karmaşayı çözmeye girişimlerinden bulunan bilim adamları psikolojik yapıyı incelerken üzerinde durduğu konulardan biride duygusal zekâ ve ruh sağlığıdır. Aynı zamanda duygusal zekâ kavramı, ruh sağlığı ve davranış problemleri gibi alanlarda açıklayıcı bir faktör niteliğini taşımaktadır(1). Ruhsal yönden sağlıklı olma durumu, toplumdaki topluma, kültürden kültüre değişiklik göstermekle birlikte "kişinin kendi kendisiyle ve çevresiyle dinamik bir denge ve uyum içinde olması" anlamına gelmektedir(2).

Günümüz toplumunda hızlı gelişim ve değişime uyum, bireyin ruhsal yapısını etkileyen etkenler arasındadır. Bu uyumun sağlıklı olabilmesi için, karşılaşılan sorunlarla başa çıkabilmelerini sağlayacak sağlıklı bir kişilik ve duygusal gelişim olanaklarını sağlamak gerekmektedir. Bu öngörü, eğitimin her alanında olduğu gibi, spor eğitimi alanında da hizmet verecek bireylerin değişim ve ilerleme sürecindeki uyumu sağlayarak, nitelik ve kaliteyi yakalayabilmek için önemli görülmektedir(3). Nitelik ve kaliteyi artırabilmek, gerek iş yaşamında gerekse özel yaşamda başarılı ve mutlu olmak, insanların duygusal zekâ (EQ) becerilerine bağlıdır(4).

Yıllardır, bireyin işlevselliğinin ve başarısının bilişsel zekâ (IQ) ile doğru orantılı olduğu bilinmekteydi. Ancak son zamanlarda artık EQ'nun da başarıda önemli rolü olduğu düşünülmeye başlanmıştır. IQ daha çok bireyin zekâ fonksiyonlarını değerlendirmekte, buna karşılık EQ bireyin duygusal sentez, tespit ve fonksiyonlarını ortaya koymaktadır(5). IQ ve duygusal zekânın bazı yönleri arasında az da olsa bir bağlantı vardır, ancak bu çok küçüktür ki, IQ ile EQ birbirinden bağımsız olgular olduğunu açıkça ortaya koymaktadır(6). EQ yüksek olan bireyler, kendilerini tanıyan ve ihtiyaçlarını bilen, güçlü ve zayıf yanlarının farkında olan, duygularını kontrol etmeyi başarabilen ve etkili ilişkiler kurabilen kişilerdir(7). Bireylerin EQ düzeyleri kalıtımsal olarak tayin edilmediği gibi, gelişimi de ilk çocukluk dönemlerinde gerçekleşmemektedir. Daha sabit olan IQ'nun aksine, EQ öğrenilme olasılığı fazladır(8). Öğrenilebilir bir takım becerilerden oluşan EQ bireyin yaşı ilerledikçe gelişebilmektedir. İlerleyen yaşlarıyla birlikte bireylerin toplumsal ilişkileri ve çevrelerindeki olayları daha dengeli değerlendirmeye başladıkları, daha uyumlu, daha kontrollü ve genel olarak etkin iletişim kurabildikleri belirtilmektedir(9).

Çağımızda spor fiziksel faydalarının yanı sıra insanların ruh sağlığını da olumlu yönde etkilemek, sosyal ve moral kazançlar sağlamak amacı ile yapılan hareketler topluluğu olarak ifade edilir(10). Sporcular üzerinde yapılan çok sayıda araştırma göstermiştir ki; fiziksel aktivite organlarımızın fizyolojik yaşlanmasını anlamlı biçimde yavaşlattığı gibi, ruhsal hastalıkların frekansını da azaltmaktadır(11). İnsanın gerek spor yapan kişi olarak gerekse sadece seyirci olarak motivasyonları ve heyecan davranışları spor psikolojisinin önemli bir bölümünü oluşturur. Spor performansları ve yarışmalara ilgili olarak insanların psiko-sosyal ya da grup davranışları da bir başka ilgi alanıdır(12). Sporcunun sahip olduğu psiko-fizik denge durumuna kavuşması için yoğun duyguların ortadan kaldırılması gerekir. Aksi takdirde sporcuyu oyunda tutmaya devam etmek ve sonuç beklemek büyük hata olur(13)

Bu araştırmada spor yapmanın, bireyin ruhsal yapısı üzerindeki etkisini anlayabilmek için aktif spor yaşamı olan kişilerin duygusal zekâları ve psikolojik semptomları karşılaştırılmıştır. Ayrıca demografik değişkenler göz önüne alınarak psikolojik semptomlar; somatizasyon, obsesif-kompulsif bozukluk, kişilerarası duyarlılık, depresyon, kaygı, hostilite, fobik kaygı, paranoid düşünce, psikotizm, rahatsızlıkları ele alınarak her biri için ayrı ayrı çözümlenmeler yapılmış ve farklı değişkenler açısından incelenmiştir. Özellikle bu araştırmaya konu olan özellikler ile ilgili yurt içi ve yurt dışı literatürde yeterli araştırma olmadığı göz önüne alınırsa araştırmanın bu anlamda katkı sağlayacağı umulmaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırma, Şanlıurfa il merkezinde Harran Üniversitesinde Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda devam eden öğrencilerin duygusal zekâ ile psikolojik semptomlarının belirlenerek aralarındaki ilişkinin incelenmesini ve ilişkilendirilmesini kapsamaktadır.

Bu çalışmada amaç psikolojik semptomların ve duygusal zekânın spordaki rolünün incelenmesine olanak tanıyabilecek, yaygın kullanım alanına sahip psikometri özelliklerinin incelenmesi ve bazı değişkenlerle ilişkilendirilmesi hedeflenmiştir. Bu doğrultuda sporla uğraşan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerini psikolojik semptom sıklıkları ile karşılaştırarak, incelenmesi planlanmaktadır. Yukarıdaki bilgiler ışığında araştırmada aşağıdaki sorulara cevap bulunmaya çalışılmıştır:

- Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinde kısa semptom alt boyutları ortalama değer dağılımları nasıldır?

- Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinde duygusal zeka boyutları ortalama değer dağılımları nasıldır?
- Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu öğrencilerin psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi ile duygusal zeka düzeyleri arasında nasıl bir ilişki dağılımı vardır?
- Öğrencilerin cinsiyet ve yaşlarına göre psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi ve duygusal zeka değerleri farklılık göstermekte midir?
- Araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik semptom alt boyut değerleri aktif spor geçmişlerine göre farklılık göstermekte midir?
- Araştırmaya katılan öğrencilerin duygusal zekâ boyut değerleri aktif spor geçmişlerine göre farklılık göstermekte midir?
- Öğrencilerin psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi ve duygusal zekâ düzeyi aktif spor geçmişlerine göre farklılık göstermekte midir?
- Öğrencilerin psikolojik semptom alt boyut değerleri ailede aktif spor yapma durumuna göre farklılık göstermekte midir?
- Öğrencilerin duygusal zekâ alt boyut değeri ailede aktif spor yapma durumuna göre farklılık göstermekte midir?
- Öğrencilerin psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksinin ve duygusal zekâ düzeyinin ailede aktif spor yapma durumuna göre farklılık göstermekte midir?
- Araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksinin ve duygusal zekâ düzeyinin aile durumuna göre farklılık göstermekte midir?
- Araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksinin ve duygusal zekâ düzeyinin baba tutumuna göre farklılık göstermekte midir?
- Araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksinin ve duygusal zekâ düzeyinin anne tutumuna göre farklılık göstermekte midir?
- Araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksinin ve duygusal zeka düzeyinin ortaöğretim okul türüne göre farklılık göstermekte midir?
- Araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksinin ve duygusal zeka düzeyinin ortaöğretim alan türüne göre farklılık göstermekte midir?
- Araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi ve duygusal zeka düzeyi ile kardeş sayısı arasında nasıl bir ilişki dağılımı vardır?
- Araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi ve duygusal zeka düzeyi ile not ortalaması arasında nasıl bir ilişki dağılımı vardır?

- Araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi ve duygusal zeka düzeyi ile öğrenim yılı arasında nasıl bir ilişki dağılımı vardır?
- Araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti İndeksi ve duygusal zeka düzeyi baba eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?
- Araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi ve duygusal zeka değerleri anne eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

Bu araştırmada elde edilecek sonuçlar spor yapmanın, bireyin ruhsal yapısı üzerindeki etkisini anlayabilmek için aktif spor yaşamı olan kişilerin duygusal zekâları ve psikolojik semptomları karşılaştırılacaktır. Bu bağlamda araştırmadan elde edilecek bulgular ile spor, duygusal zeka ve semptom ilişkisini açıklamaya yönelik kuramsal yapılar doğrultusunda elde edilen mevcut bilgi birikiminin daha iyi anlaşılmasına ve bu konuda ileride gerçekleştirilecek çalışmalara katkı sağlayacağı umulmaktadır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Beden Eğitimi ve Spor

Bedensel faaliyetlerin doğuşu ve ortaya çıkması insanlık tarihinin ortaya çıkışı kadar eskidir. İlk insanların yaşamak ve hayatlarını devam ettirmek için doğayla girdikleri çaba sonucunda insanlar avlanmak, oyunlar oynamak, savaşmak ve buna benzer yüzlerce amaç için bedensel faaliyetlerde bulunmuşlardır(14).

Spor, kişinin belli düzenlemeler içinde fiziksel aktivitesini ve motorik becerilerini zihinsel, ruhsal ve sosyal özelliklerini geliştiren ve bu özelliklerini belirli kurallar içinde yarıştırmasını amaçlayan biyolojik, pedagojik ve sosyal bir uğraştır(15).

Beden Eğitiminde amaç Milli Eğitimin temel ilkelerine uygun olarak kişinin beden, ruh ve fikir gelişimini sağlamaktır. İnsanın, toplum kurallarına uygun olarak yaşaması, birbiriyle olan ilişkilerinin iyi örneğini verebilmesi, yardımsever, insan haklarına saygılı, dürüst davranması, zeki, ruhsal ve bedensel yapı itibarıyla sağlıklı olmasıyla bağlantılıdır. Beden eğitimi, insanın sosyalleşebilmesi ve kişiliğini bulup doğru bir çizgi üzerinde yol almasında büyük rol oynar. Kısaca beden eğitimi bireyin beden sağlığını, ruh sağlığını, beden becerilerini geliştirmeye yöneliktir. Ayrıca gerektiğinde çevresel koşullara ve katılımcıların özelliklerine göre değiştirilebilen esnek kurallara dayalı oyuna, jimnastiğe, spora dönük alıştırma ve çalışmaların tümünü kapsayan geniş tabanlı bir etkinliktir(16).

Beden eğitimi, kişinin fiziksel hareketlere katılmak suretiyle davranışlarında kasıtlı olarak beden eğitiminin amaçlarına uygun (bedensel, duygusal, sosyal, zihinsel) değişme meydana getirme sürecidir. Beden eğitiminde, eğitimin diğer alanlarından farklı olarak “hareket öğrenme ve hareket yoluyla öğrenme” esas alınmaktadır. Bir başka deyişle beden eğitimi “fiziksel hareket” yoluyla insanın eğitilmesidir(17).

Beden eğitimi, insanın fiziksel, ruhsal ve zihinsel niteliklerini bulunulan yaşın ve genetik kapasitenin gerektirdiği verim gücüne ulaştırmak amacıyla rekabet olmaksızın yapılan faaliyetler bütünüdür(18). Beden eğitimi ve spor, çağdaş eğitim anlayışı içinde birbirini tamamlayan iki kavramdır. Beden eğitimi, iktisadi, sosyal ve kültürel kalkınmanın başlıca unsuru olan insan gücünün beden ve ruh sağlığını ve bütün yapısının dengeli olarak geliştirilmesini sağlayan faaliyetlerdir. Bir başka ifadeyle beden eğitimi, fertlerin hareket

tecrübeleriyle meydana çıkarttığı bir değişim süreci ve aynı zamanda fiziki aktiviteler yoluyla insanın bütün eğitimi ile ilgili bir faaliyet ya da eğitim şeklidir (19).

Eğitimin kapsamı içine giren beden eğitimi ve spor, vücudun yapı ve fonksiyonları ile eklem ve kasların kontrollü psikolojik ilerleme ve dengeli bir biçimde gelişmeyi sağlamayı, okul çağı sonrası iş ve rekreatif faaliyetlerin süresi içinde harcanan fiziki gücü en ekonomik biçimde kullanmayı, dolayısıyla organların kontrolü ile metotlu bir şekilde hareket etmesini öğreten bir faaliyet sistemidir(20). Hareket yoluyla öğrenmek ise beden eğitiminin çocuklara ve gençlere zihinsel, sosyal ve duygusal açıdan olumlu katkıda bulunmayı esas alır. İnsan davranışlarında zihinsel ve duygusal alanlar, birbirinden sanıldığı kadar bağımsız değildir. Tersine gencin motor gelişimi ve davranışıyla bu alanlar arasında sıkı bir ilişki vardır(17).

2.2.Zekâ

Zekânın ne olduğu gerçeği yüzyıllardır süregelen bir tartışma ve aslında bir muamma olarak karşımıza çıkmaktadır. Kimi bilim adamları zekâyı daha kolay kavrama ve problem çözme yeteneği olarak tanımlarken, kimileri ise yeni durumlara daha kolay uyum sağlama olarak tanımlamaktadırlar (21).

Zekâ kavramı, ilk test denemesinin geliştirilmesinden beri özellikle psikolojide çok büyük öneme sahip olmasına rağmen, fikir birliğine varılmış tek bir zekâ tanımı bulunmamaktadır. Bu durumun nedeni olarak, zekânın yalnızca tek bir kabiliyette kendini göstermemesi, aksine farklı becerilerden oluşan kapsamlı bir özellikte olması gösterilebilir(22).

Konu ile ilgili literatür incelendiğinde zekânın birbirinden farklı tanımlarına rastlamak mümkündür. Psikoloji Sözlüğü zekâyı; en genel anlamıyla soyut düşünme, kavrama, problem çözme, bildiklerini yeni durumlara uygulama, akıl yürütme, geçmiş deneyimlerden kazanılan bilgileri kullanma gibi zihinsel yetilerin toplamı olarak tanımlamaktadır (23). Felsefe Sözlüğünde ise zekâ kavramı; durumlarla ve ilişkilerle ilgili belirtileri kavrama yetisi, tanıma, birleştirme, ayırıştırma, seçme yetisi olarak tanımlanmıştır (24).

İlk zekâ testini yapan Fransız psikolog Alfred Binet'e göre zekâ; belirli bir amaca yönelmek, amaca erişmek için direnmek, uyum sağlayabilmek ve kendini eleştirebilmek eğilimidir. Binet zekâyı, iyi muhakeme edebilme, iyi hüküm verebilme ve eleştirel görüşe sahip olma olarak da tanımlamaktadır(25). Wechlser'e göre zekâ; dünyayı anlayabilme,

düşünebilme ve zorluklarla karşılaşıldığında kaynakları etkin bir şekilde kullanabilme becerisidir(26). Sternberg'e göre zekâ; çevreyi seçmek, onu biçimlendirmek ve ona uyum sağlamak için gerekli olan zihinsel yeteneklerdir(27). Zekâ, en basit şekliyle, kişinin çevresine uyumlu bir şekilde tepki verme yeteneği olarak görülebilmektedir. Ancak bu uyumlu tepki vermenin; öğrenilenleri yeni durumlara aktarabilmenin yanı sıra, mantıklı ve soyut bir şekilde düşünebilme gibi birçok yönü olabilmektedir(28).

Zekânın farklı tanımlarının olmasına karşılık zekâyâ ilişkin kuramların tümü zekânın geliştirilebilecek bir kapasite ya da potansiyel olduğu ve biyolojik temellerinin bulunduğu noktalarında birleşmektedir. Buna göre zekâ, bireyin doğuştan sahip olduğu, kalıtımla kuşaktan kuşağa geçen ve merkez sinir sisteminin işlevlerini kapsayan; deneyim, öğrenme ve çevreden kaynaklanan etkenlerle biçimlenen bir bileşimdir (29).

Yapılan tüm tanımlar ışığında zekâ kavramını; nesnelere arasında kavramlar yardımıyla anlamlı ilişkiler kurabilme ve geçmiş birikimlerden yararlanarak yeni çözümler üretebilme yeteneği olarak özetlemek mümkündür.

2.3. Duygu

Duygu, insanın günlük yaşamında yer alan anlamlandırmaya ve değerlendirmeye çalıştığı kişinin davranışlarını etkileyen oldukça önemli bir olgudur. Bu yüzden duygu yıllar boyunca insanlarda merak ve ilgi uyandırmış, üzerine çok konuşulup yorum yapılmış ve tartışılmıştır. Duygu sadece insanların değil, farklı bilim dallarının da dikkatini çekmiştir. Psikiyatri, Psikoloji, Felsefe, Biyoloji gibi bilimler yıllar boyunca duyguyla ilgilenmiş, kimi zaman farklı, kimi zaman ortak açılardan duygu hakkında çalışmalar, araştırmalar yapmış değerlendirme ve yorumlarda bulunmuşlardır. Duygu hakkındaki tanımlar ve açıklamalar oldukça geniş ve çeşitli olduğu için duyguyla ilgili birçok tanım ve görüş varlığını korumaktadır. Ancak, duygunun ne olduğu konusunda hala net bir görüşe ulaşılamamıştır. Çünkü duygular değişken, sürekli ve farklı oluşları itibarıyla son derece karmaşıktır(30). Konu ile ilgili literatür incelendiğinde duygunun birbirinden farklı tanımlarına rastlamak mümkündür. Oxford İngilizce Sözlüğü duygu'yu "herhangi bir zihin, his, tutku çalkantısı ya da devinimi; herhangi bir şiddetli ya da uyarılmış zihinsel durum" olarak tanımlamıştır(31).

Duygusal zekâ tanımını ilk ortaya koyan Mayer ve Salovey, bu çeşitliliğin yaratacağı sakıncalardan yola çıkarak geniş kapsamlı bütünleşik bir tanım yapmışlardır. Onlara göre

duygu: “Fizyolojik, bilişsel motivasyona dayalı ve deneyimsel psikolojik sistemleri içeren uyum sağlayıcı organize tepkilerdir”(26). Daniel Goleman ise duyguyu; bireyin öğrenme potansiyelini uyararak öğrenmesini sağlayan, soru sormaya yönlendirerek meraklandırıan, bilinmeyeni aramaya iten, kapasitesini geliştirerek öğrenileni pratiğe geçirmesini ve böylece bir davranış sergilemesini ifade eden özellikler bütünü olarak nitelemektedir(32). Cooper ve Sawaf’a göre duygu; bireyin içinde yükselen değerleri harekete geçiren ve davranışı şekillendiren enerji akımları olup dışa doğru yayılarak başkalarını etkilemektedir(33). Feldman duyguyu; mutluluk, umutsuzluk ve hüznün gibi genelde hem fizyolojik hem de bilişsel tabanları olan ve davranışları etkileyen faktörler olarak tanımlamaktadır(26). Duygu, “öznel olarak yaşanan duygusal bir durumun dışavurumu olan gözlenebilir bir davranış yapısı” olarak da tanımlanabilmektedir(23).

Duygunun en sıradan örnekleri arasında; üzüntü, sevinç ve öfke sayılabilmektedir. Daha yaygın ve sürekli “duygusal iklim” olarak tanımlanabilecek ruh halinin tersine duygu, “duygusal havadaki” daha geçici duruma bağlı değişimlerle ilgilidir. Normal duygu dışavurumu aralığı olarak değerlendirilen şey, kültürden kültüre olduğu kadar aynı kültür içinde de farklılık gösterebilmektedir. Normal duygu dışavurumları; yüz ifadesindeki, ses tonundaki, bedensel hareketlerdeki değişimlerle tanımlanabilmektedir(34).

California Üniversitesi, San Francisco kampüsünden Paul Ekman’ın araştırmalarına göre sürpriz, korku, öfke / hiddet, tiksinti, üzüntü ve mutluluk / sevinç şeklindeki altı duygu yüzde, kaşta, alın bölgesinde, göz kapaklarında ve ağız kısmında değişikliklere yol açmaktadır(35). Ekman, belirli yüz ifadelerinden dördünün (korku, öfke, üzüntü, zevk) sinema ya da televizyonla karşılaşmamış oldukları tahmin edilen okuma yazma bilmeyenler de dahil olmak üzere, dünyanın değişik kültürlerinden insanlar tarafından tanınmasının bu duyguların evrenselliğini gösterdiğini ileri sürmüştür. Ekman, çeşitli ifadeleri mükemmel bir nitelikte gösteren yüz fotoğraflarını, Yeni Gine’nin ücra yaylalarında tecrit edilmiş halde yaşayan Taş Devri’nden kalma Fore kavimine varıncaya kadar en uzak kültürlerin insanlarına göstermiş ve nerede olurlarsa olsunlar, insanların aynı temel duyguları tanıdığını görmüştür(34).

Kişilerarası ilişkilerde duygular bireylere yol göstermektedir. Duygular olumlu–pozitif ve olumsuz–negatif duygular olarak iki boyutta değerlendirilebilmektedir. Heyecan, mutluluk, neşe, iyimserlik gibi duygular pozitif iken; keder, üzüntü, korku, kızgınlık, öfke-şiddet, kıskançlık gibi duygularsa negatif olarak tanımlanabilmektedir. Pozitif duyguların hedef

odaklı davranışları motive edici ve güçlendirici etkiye sahip olduğu düşünülmektedir. Negatif duyguların arttığı takdirde entelektüel zekâyı bloke ederek, isteksizlik, verimsizlik, konsantrasyon kaybı, odaklanamama, algı bozuklukları gibi sorunlar yaratarak kişinin performansını olumsuz yönde etkileyeceği iddia edilmektedir(36).

2.4.Duygusal Zekâ Kavramı

İlk kez John Mayer ve Peter Salovey'in 1989'da yayınladıkları makalelerinde kullanılan Duygusal Zekâ kavramı, içinde barındırdığı duygu kelimesinden yola çıkarak duygusal olmak anlamına kesinlikle gelmemektedir(37).

Yaklaşık yüz yıldır tanımı yapılmaya çalışmakta olan zekâ kavramının 10–15 yıl öncesine kadar akla gelen tanımı; anlama, hafıza ve karar verme gibi zihinsel süreçleri içeren bir olgu olduğu şeklindeydi. Buna bağlı olarak da zekâ ölçümleri düşünsel yetenek ve becerilerin ölçülmesine dayanmaktaydı. Ancak yüksek düşünsel zekâyı sahip, dolayısıyla çabuk kavrayıp öğrenen, problem çözmede yetenekli pek çok kişinin gerek iş gerekse sosyal yaşamlarında başarısız olduklarının gözlenmesi, buna karşılık ortalama bir düşünsel zekâ ile şaşırtıcı başarılar gösteren insanlara rastlanması bu kavramın sorgulanmasına yol açmıştır(38). Başarılı olması beklenen, IQ' su yüksek bir birey iş ve sosyal hayatında başarılı olamazken; daha düşük IQ' ya sahip fakat EQ seviyesi yüksek kişi beklenenden çok daha başarılı olabilmektedir. Aradaki farkı yaratan unsurun, önemli olduğu yeni fark edilen ve duygularla ilgili yeterlilikleri kapsayan "Duygusal Zekâ" kavramı olduğu ortaya konulmuştur(39).

Duygusal zekânın teorik alt yapısını Thorndike'in ortaya attığı sosyal zekâ modeli oluşturmaktadır. Thorndike sosyal zekâyı, bireyleri anlama ve yönetme yeteneği olarak ifade etmiştir. Bu modele göre kişilerin başkalarının duygularını anlama ve algılama yeteneği genel zekâsından ayrı bir özelliktir(40). Thorndike sosyal zekâ adı altında duygusal zekânın tanımına yakın bir yapı oluşturmuştur. Thorndike zekânın mekanik, soyut ve sosyal olmak üzere üç temel bileşenden oluştuğunu ileri sürmüştür (41).

- 1- Mekanik zekâ, mekanizmaları anlama ve yönetme yeteneğidir.
- 2- Soyut zekâ, fikirleri ve sembolleri anlama ve yönetme yeteneği olarak karşımıza çıkmaktadır.

3- Sosyal zekâ ise Thorndike tarafından insanları anlama ve yönetme yeteneği olarak tanımlanmıştır.

Gardner 1983 yılında sosyal zekâ kavramını genişleterek çoklu zekâ kavramını gündeme getirmiştir. Gardner'ın araştırması, kişisel ve kişilerarası zekânın en az standart zekâ kadar önemli olduğu fikri üzerine odaklanmıştır(42). Gardner'a göre kişinin sosyal zekâsı, kişilerarası ve kişisel zekâsından oluşmaktadır. Kişilerarası zekâ, bir başkasıyla ilgilenen kişinin zekâsı ve duygu gruplarının karışık ve yüksek farklılıklarını sembolize edebilme yeteneği olarak tanımlanırken; bunun zıttı olarak kişisel zekâ, başkalarıyla olan ilişkide kişinin kendi zekâsını ve diğer kişisel yeteneklerinin (hisleri, huyları, motivasyonu ve niyetleri) farkında olması ve bunları birbirinden ayırması olarak tanımlanmaktadır(41).

Son 20 yıla kadar, insanların zihinsel faaliyetleri konusunda yapılan sayısız araştırmalarda duyguların işlevi ilginç bir şekilde ihmal edilmiştir. Bunun sonucunda da bireylerin özel ve iş yaşamlarındaki muhtemel başarılarını tahmin konusunda tek veri kaynağı olarak bilişsel zekâ kriteri ve testleri kullanılmıştır. Fakat bu kriter bireylerin özel ve iş yaşamındaki geleceğini tahminden ziyade okuldaki akademik başarısını tespit etmeye yaramıştır. Çünkü bilişsel zekâ seviyesi yüksek olduğu halde iş ve özel yaşantısında başarı ve mutluluğu yakalayamamış birçok örnek mevcuttur. Buna karşın bilişsel zekâsı orta seviyede olduğu halde büyük başarılar imza atan kişilerin sayısı da kayda değer seviyededir(39). Duygusal zekâ kavramının gelişmesi, insanların bir konuyla ilgili başarılarını ölçmek için kullanılan genel ölçüm testlerinden (üniversite sınavları, IQ) başarılı olan kişilerden çoğunun gerçek hayatta başarılı olamadıklarının tespit edilmesiyle ortaya çıkmıştır(33).

Bu alandaki öncü isimlerden bir diğeri de Robert Sternberg'dir. Sternberg, yüksek IQ'nun akademik başarı getirebileceğine fakat hayatın diğer alanlarında hedefe yönelik eylemlere yol açmayacağına inanmaktadır. Kendi standartları veya başkalarının standartları doğrultusunda başarıyı yakalamış insanlar sadece okullarda değer verilen zekâyâ güvenmekten çok farklı alanlarda beceri sahibi olmuş, bu becerileri geliştirmiş ve uygulamış kişilerdir(43).

Duygusal zekânın yapısı hakkında araştırmalar yapan ünlü kişilerden biri de Reuven Bar-On' dur(33). On altı yıllık çalışmaları sonucunda dünyadaki tek duygusal zekâ ölçme testini oluşturan, psikolog Bar-On tarafından duygusal zekâ, "bireyin kendisini ve diğerlerini anlamasını, kişilerle ilişki kurmasını ve o anda içinde bulunduğu çevreye uyum sağlayıp, o çevreyle başa çıkabilmesinin sağlayan yeteneklerden oluşur ve bu sayede çevresel uyum

gücünü artırarak başarıyı yakalar” şeklinde tanımlanmıştır(26). Duygusal zekâ kavramını literatürde ilk kez ortaya koyan Mayer ve Salovey, 1990’ların başlarında sosyal ve bilimsel gelişmelerin ışığında, duygusal yeteneklerin de zihinsel bir yetenek olduğunu ifade etmişlerdir. Mayer ve Salovey’in bu yaklaşımlarının getirdiği en önemli yenilik, duyguları değişmesi zor olan kişisel özellikler olarak değil, geliştirilebilir yetenekler şeklinde ele almasıdır. Mayer ve Salovey’e göre duygusal zekâ, ilişkili bir küme oluşturan kabiliyetlerden oluşmakta, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde yaş ile birlikte artmaktadır(44). Mayer ve Salovey’in yaklaşımını izleyen dönemlerde, duygusal zekâyla ilgili bilimsel incelemeler yapılmaya ve konu akademik platformda tartışılmaya başlanmıştır. 1995 yılında Daniel Goleman’ın çıkardığı, duygusal zekânın neden IQ’dan önemli olduğunu anlatan kitabıyla beraber duygusal zekâ kavramı kamuoyunun da ilgisini çekmiş ve sosyal bir eğilim olarak da yayılmaya başlamıştır(26).

2.4.1.Duygusal Zekânın Tanımı

Duygu ve zekâ gibi; tanımı üzerinde hala yoğun bir şekilde tartışılan iki kavramın meydana getirdiği duygusal zekâ kavramı literatürde özellikle son yıllarda geniş yer bulmaktadır. Oldukça yeni bir kavram olan duygusal zekâyâ ilişkin araştırmalar yoğunlaşmakta ve araştırmaların sonucu olarak kavramın çeşitli tanımlarına rastlamak olası hale gelmektedir(28). Duygusal zekânın temelinde ünlü Yunan filozofu Socrates’in de söylediği gibi öncelikle ‘kişinin kendisini tanıması’ yatmaktadır. Kendini tanıyan, duygu ve düşüncelerinin farkında olan, güçlü ve geliştirilmesi gereken yönlerini bilen bir kişi kendi duygu, düşünce ve davranışlarını yönetebilmekte ve kişilerarası olumlu ve yapıcı ilişkiler kurabilmektedir(37).

Duygusal zekâ Salovey ve Mayer (1990) adlı iki psikolog tarafından bireylerin duygularıyla başa çıkma becerisi olarak tanımlanmıştır. Adı geçen yazarlara göre duygusal zekâ: ”Bireyin kendisinin ve diğerlerinin hislerini ve duygularını izleme, bunlar arasında ayırım yapma, bu bilgiyi düşünce ve eylemlerinde kullanma berisini içeren, sosyal zekânın bir alt kümesidir (40).

Basit olarak tanımlandığında duygusal zekâ; duyguların akıllıca kullanımınıdır. Weisinger’e göre duygularımızı kullanarak davranışlarımızı yönlendirebilir ve olumlu sonuçlar elde edebiliriz(26). Duygusal zekâ kendi duygu ve yeteneklerini tanıma, bu duygu ve

yetenekleri kabul ederek yenilerine daha iyilerine açık olma, kendine ve işine ait hedeflere istekle ve başarıyla kilitlenme, diğerlerinin duygu gereksinim ve problemlerini anlama, onları önemseyerek iletişim kurma, ekip çalışması için gerekli iletişim, ikna etme, uzlaşma gibi yeteneklerdir(31). Duygusal zekâ kavramına katkıda bulunan bir başka bilim adamı da Davies'tır. Davies bütün duygusal zekâ literatürünü taradıktan sonra, duygusal zekânın dört boyutlu bir tanımını geliştirmiştir(33).

Daniel Goleman'a göre duygusal zekâ "Kendimizi ve çevremizi yönetebilmemizi kolaylaştıran, duygularımızı tanıma, anlama ve etkin biçimde kullanabilme yeteneğidir". Kendini harekete geçirebilme, aksiliklere rağmen yoluna devam edebilme, dürtüleri kontrol ederek tatmini erteleyebilme, ruh halini düzenleyebilme, sıkıntıların düşünmeyi engellemesine izin vermeme, kendini başkasının yerine koyabilme ve umut beslemedir(45). Goleman duygusal zekâyı tanımlarken, bireyin kendini motive edebilmesi, duygularını kontrol altında tutabilmesi ve empati yetenekleri üzerinde önemle durmaktadır(46).

Cooper'a göre duygusal zekâ "Duyguların gücünü ve hızlı algılayışını, insan enerjisi, bilgisi, ilişkileri ve etkisinin bir kaynağı olarak duyumsama, anlama ve etkin bir biçimde kullanma yeteneğidir. Kendisiyle barışık, kendisini iyi tanıyan, kendisinin ve başkalarının duygularını anlayabilen, duygularını kontrol edebilen insanlar duygusal zekâsı yüksek olan insanlardır. Bu insanlar çevreleriyle sağlıklı ilişkiler kurabilmekte, iyi arkadaş, iyi patron- eleman, iyi anne-baba olmakta, daha az sağlık problemi yaşamakta, kısaca mutlu ve yaşamdan zevk alan bireyler olmaktadır(47).

Duygusal Zekâ kavramı, kısaca kişinin hem kendi duygularının, hem de karşısındaki kişilerin duygularının farkında olması, onları anlaması, tanımlaması, kaynakları ve nedenleriyle ilişkilendirmesi, duygularını yönetmesi ve onlardan gerek kişisel alanda gerekse kişiler arası ilişkilerinde etkin bir biçimde yararlanması olarak açıklanabilir. Görüldüğü üzere duygusal zeka, içinde kişisel farkındalık, empati (kendini karşısındaki kişinin yerine koyarak, onun duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlaması), duygu yönetimi ve ilişki yönetimi gibi hem kişisel ve hem de sosyal yetkinlikleri barındırır(37).

2.4.2.Duygusal Zekânın Önemi

Son yıllarda önemi gittikçe artan duygusal zekâ kavramına göre; duygusal zekâsı yüksek olan insanların iletişim, empati, kontrol, uyum, işbirliği, motivasyon, diğerlerini

etkileme ve liderlik gibi olumlu özelliklerini çevrelerine yansıtmaları ve diğerlerinin yaşamını da olumlu yönde etkilemeleri mümkündür(48).

Son çeyrek yüzyıl boyunca, özellikle ABD'de, dev kuruluşlarda, tek kişilik küçük girişimlere kadar olan farklı kuruluşlarda, tezgâhtarlardan, üst yöneticilere kadar farklı düzeylerde yüz binlerce insan üzerinde yapılan araştırmalar; kişisel ve sosyal yeteneklerin birleşmesinden oluşan ve "duygusal zekâ" denen kavramın kişilerin başarısındaki anahtar öğe olduğunu kanıtlamıştır(49).

Günümüzün karmaşıklaşan iş yaşamı sebebiyle, bu yeterliklerin eğitim ile kazandırılması ve geliştirilmesi de gündeme gelmiştir. Örgütlerde eğitim düzeyi yüksek işgörenlerin, üst kademelere doğru çıkabilmesi için, teknik ve bilişsel beceriler yerine, duygusal zekâ becerilerinin önem kazandığı saptanmıştır(50). Günümüzde büyük şirketler, liderlik için olası yıldız adayların belirlenmesi, geliştirilmesi ve atamalarında yardımcı olmaları için tecrübeli psikologları işe almaktadır(51).

İş yaşamında, sıradan başarılı, uyumlu ve verimli çalışanların ancak dörtte birinde bilişsel zekâ düzeyi ile bağlantılı olduğu, buna karşın dikkat çeken, yıldızlaşan çalışanların yarısından fazlasında duygusal zekâ becerilerinin yüksek olduğu ortaya çıkmıştır(48).

Birçok büyük ve global firmaların bulunduğu 188 şirket üzerinde bir araştırma yapılmıştır. Araştırmanın amacı bu örgütlerde başarılı performansların hangi kişisel becerilere bağlı ve ne derecede olduğunu belirlemektir. Bu araştırmanın sonucunda beceriler 3 grupta toplanmış ve bunlar; teknik beceriler, analitik düşünceyi yansıtan beceriler ve duygusal zekâyı yansıtan beceriler olarak belirlenmiştir. Araştırma verileri incelendiğinde, zekânın ve teknik becerilerin başarılı performansta lokomotif görevi gördüğü, ancak duygusal zekânın iki kat daha önemli olduğu görülmektedir. Özellikle teknik becerinin ihmal edilebildiği üst düzeyde, duygusal zekânın önemi giderek artmaktadır(51).

2.4.3.Duygusal Zekânın Geliştirilmesi

İnsanların duygusal zekâ düzeyleri kalıtsal olarak tayin edilmediği gibi, gelişimi de ilk çocukluk dönemlerinde gerçekleşmemektedir. Genetik olarak sabit olan IQ'nun aksine duygusal zekânın öğrenilme olasılığı oldukça fazla olmaktadır. İnsanlar yaşamayı sürdürerek deneyimlerinden ders aldıkça duygusal zekâ gelişmeye devam etmektedir(11).

Duygusal zekâ konusunda araştırma yapanlar, duygusal zekâda kalıtsal bir unsur olduğunu kabul etmekte, ancak öğrenmenin de çok önemli bir role sahip olduğunu öne sürmektedirler. İnsanlar doğal yetenekleri açısından birbirlerinden farklı olabilmekte; ancak nereden başlarsa başlasın, herkes kendini geliştirmeyi öğrenebilmektedir. Sahip olunan duygular, sadece bireye ait ve özeldir. Onlar hakkında, bireyden başka kimse bilgi sahibi olamamaktadır(42). Duygularla ne şekilde hareket edileceği hakkındaki bilgiler, evrimsel aktarım sonucu içgüdü olarak bireyle birlikte doğmakta; gerisini ise çevre etkileri ve eğitim yoluyla birey kendi kendine öğrenmektedir(42). Buradan da anlaşılacağı üzere insanlar, yeni duygular öğrenmeye ve öğrendikleri duyguların uyandırdığı dürtüleri değiştirmeye izin veren duygusal bir yapıya sahiptir(39).

Duygusal zekânın tanımladığı; bireyin kendini tanıması, duygularını kontrol etmesi, motive etmesi, isteklerini erteleyebilmesi, duygusal değişimlerini algılayabilmesi, güçlükler karşısında direnebilmesi, diğer bireyleri anlayışla karşılayabilmesi, onların duygularını sezinleyebilmesi, etkin ilişkiler kurup sürdürebilmesi gibi yetenekler; öğrenilebilir özellikteki psikolojik ve sosyal becerilerdendir(52). Bu beceriler sayesinde birey, yaşamının farklı boyutlarındaki başarısını ve doyumunu üst düzeylere çıkarabilmektedir. Bilim adamları duygusal zekânın, IQ gibi olmadığını; her yaşta geliştirilebileceğini ifade etmektedirler. Bu özellikleri gereği duygusal zekânın önemi bir kat daha artmaktadır(27).

Duygusal zekânın beş boyutunun her biri tek tek veya birlikte geliştirilebilmekte ve yetkinlikleri öğrenilebilmektedir(53). Yüksek duygusal zekâ, insanlarla ve hayatla barışık olmanın yollarını güçlendirmektedir. Böylece, iletişim becerisiyle birlikte ilişki yönetiminde yetkin, etkin davranışlar sergileyen, kendini tanıyan ve hayattan ne istediğini bilen olgun bir insan olmanın kapılarını açmaktadır (39).

Duygusal zekâ düzeyi yüksek olan bireyler; duygularını daha başarılı biçimde yönetebilmekte, duygusal sorunların çözümünde ve stres yönetiminde daha başarılı olmakta, bununla bağlantılı olarak aile içi ilişkilerde ve sosyal ilişkilerde daha yapıcı ve pozitif tepkiler sergilemektedirler. Duygusal zekâ düzeyi düşük olan bireyler ise, sosyal ilişkilerde daha başarısız olmakta ve daha fazla saldırgan davranışlar sergileyerek olumsuz ilişkiler geliştirmektedir(54).

Goleman "IQ'nun tersine EQ önemli ölçüde yükseltilebilir. İnsanlar duygusal açıdan eşit yaratılışlı değildirler, herkesin doğası farklıdır. Fakat bunun yanında davranışlar,

kendinin ifade ediş biçimi ve duyguları kullanma şekli kayda değer biçimde değiştirilebilir”(11).

2.5. Duygusal Zekâ Modelleri

Duygusal zekâ konusunda farklı modeller geliştirilmiştir. Bu alanda yapılan araştırmalarda çeşitli araştırmacılara ait modeller kullanılmaktadır. Duygusal zekâ kavramı üzerinde araştırmalar yapan Mayer&Salovey, Bar-On, Cooper&Sawaf ve Goleman, duygusal zekâ yeteneklerini açıklayan modeller geliştirmişlerdir(28). Bunlar:

2.5.1. Mayer ve Salovey’in Duygusal Zekâ Modeli

Duygusal zekânın tanımlanmasından bugüne kadar değişik duygusal zekâ modelleri ortaya atılmıştır. Bunlardan Mayer ve Salovey’in dört seviyeli modeli en eski modeldir. Bu modele göre duygusal zekâyı oluşturan öğelerden her biri, diğeriyle birlikte duygusal zekâyı yükseltici nitelikte yetenekleri taşımaktadır. Bunlar hiyerarşik bir sıraya göre dizilmekte olup, her bir basamak bir önceki ile yakın ilişki içindedir. En alt basamak, duyguyu algılama ve ifade etme gibi basit becerileri içerirken, en üst basamak ise duygunun daha yoğun bilinçli işlemleriyle ilgilidir(54). Bunlar;

2.5.1.1.Duyguyu Algılamak

Kişinin kendi duygularının farkında olabilmesi, bu duygularını ve duygusal ihtiyaçlarını başkalarına anlatabilmesi yeteneğidir. Duyguları algılama aynı zamanda duyguların dürüst ve dürüst olmadığını ayırt etmeyi içermektedir(26). Mayer ve Salovey’in modelinde duygusal algılama en düşük düzeydir ve bireyler duygularını etkili bir şekilde tanımlayabildikleri zaman meydana gelmektedir. Bu yetenek önemlidir, çünkü bir birey duygularını tam ve doğru olarak yorumlayabilirse duygusal etkileşimin olduğu durumlara tepki vermede daha hazırlıklı olabilmektedir(46).

2.5.1.2. Duyguyu Düşüncede Kaynaştırmak

Duygu ve düşünce arasındaki bağlantıyı bilmek, kişinin kararlarını yönlendirmesinde kullanılabilir(44). Kişinin duygularını öncelikle değerlendirebilmesi ve hafızasına yardımcı olabilmesi için ortaya çıkarabilmesi gerekmektedir. Kişi ancak bu şekilde düşüncelerini üretken bir şekilde harekete geçirmek için duygularını kullanabilir. Kullanılan duygular her zaman olumlu duygular olmak zorunda değildir. Öfke, üzüntü, korku gibi duygular da düşüncenin üretkenliğini artırmak için kullanılabilmektedir(26).

2.5.1.3. Duyguyu Anlamak

İki duyguyu aynı anda hissetmek gibi karışık duyguları anlayabilme, birinden diğerine geçişi tanımlayabilme yeteneğidir(41). Duygusal zekâ düzeyi yüksek olan bireyler, farklı duyguları ayırt etme ve farklı durumlardan ortaya çıkacak duyguları algılayabilme yeteneğine sahiptirler; sevdiğimizizi kaybettiğimizde hissettiğimiz üzüntü gibi(46).

2.5.1.4. Duyguyu Yönetmek

Bu yetenek, kişiliğin dayanağıdır. Çünkü duygular, bireyin amaçları, kendini tanıması, bilmesi ve sosyal farkındalığı bağlamında yönetilmektedir. Küçük çocuklara bile, sinirlendiklerinde 10'a kadar saymaları öğretilmektedir. İnsanlar yetişkin olmaya başladıkları yaşlara geldiklerinde, soğukkanlı olmayı başarmak ve kendi kendini rahatlatmak gibi duyguları yönetmekle ilgili yeteneklerini geliştirmiş olmaktadır. Bu dört yetenekten oluşan modelin en önemli özelliği, anlaşılmasının ve uygulanmasının kolay olmasıdır. Bu model, insanların duygu ve düşüncelerini kaynaştırmalarına yardımcı olarak, onlara öğretilmektedir(44). Diğer duygusal zekâ modelleri onların modelinin temel varsayımlarından yola çıktığı için kurdukları model duygusal zekâ modellerinin temelidir(26).

2.5.2. Bar-On'un Duygusal Zekâ Modeli

Bu model Bar-On tarafından 1997 yılında geliştirilmiştir. Bar-On duygusal zekâyı,

kişinin çevresel etki ve baskılara olumlu tepkiler verebilmesini sağlayan, bilişsel olmayan beceriler bütünü olarak tanımlamaktadır(42). Danimarka'daki Uygulamalı Zekâ Enstitüsü'nün başkanı ve İsrail'deki çok çeşitli enstitülerin danışmanı olan Reuven Bar – On, “duygusal bölüm” (EQ) adı altındaki duygusal zekâyı ölçen ilk kişidir(33).

Bar-On, duygusal zekâyı, insanın kendisini ve başkalarını anlamasını, başkalarıyla ilişki kurmasını, içinde bulunduğu çevreye uyum sağlamasını ve o çevreyle başa çıkabilmesini sağlayan yetenekler olarak görmekte ve bu yeteneklerin insanı başarıya ulaştırdığını düşünmektedir. Bar-On'un modeli, kişinin kendinin farkında olması gibi zihinsel yeteneklerle, kişisel özgürlük, kendine saygı ve ruh hali gibi zihinsel yeteneklerden ayrı görülen özellikleri birleştiren karma bir modeldir(26).

Bar-On'un Duygusal Zekâ Modeli, performans ve başarının kendisinden ziyade, performans ve başarıyı bir potansiyel olarak göstermekte ve gidiş yolundan ziyade sonuç ile ilgilenmektedir. Bu model, kişinin kendisinin ve başkalarının duygularının farkında olabilme, duygularını kontrol edebilme, kendisinin ve başkalarının duygularını açıklayabilme, güçlü duygularla baş edebilme ve oluşan problemlere adapte olarak onları çözebilme yeteneklerini içeren duygusal ve sosyal yeteneklerin düzenlenmesine odaklanmaktadır(42).

Bar-On'un Duygusal Zekâ Modeli, “Neden bazı bireyler hayatta diğerlerine göre daha başarılı olma kabiliyetine sahipler?” sorusuna cevap aramıştır. Bar-On, hayattaki başarıyla ilgili olan birçok kişiliği, psikoloji literatüründen araştırmıştır. Bunun sonundaysa başarıya dair beş ayrı işlev belirlemiştir. Bar – On modelinde duygusal zekâyı; kişisel, kişilerarası, uyum, stres yönetimi ve genel ruh hali olmak üzere beş boyutta incelemektedir(33). Tablo 1'de bu boyutlara ve alt boyutlarına yer verilmiştir(42).

Tablo1: Bar-On Modelindeki Duygusal Zekâ Boyutları ve Onları Oluşturan Yetenekler.

BOYUT	ALT BOYUTLAR
Kişisel Farkındalık	Duygusal Benlik Bilinci Kararlılık Kendine Saygı Kendini Gerçekleştirme Bağımsızlık
Kişilerarası İlişkiler	Empati Kişilerarası İlişkiler Sosyal Sorumluluk
Şartlara ve Çevreye Uyum	Problem Çözme Gerçekçilik Esneklik
Stres Yönetimi	Strese Dayanıklılık Dürtü Kontrolü
Genel Ruh Hali	Mutluluk İyimserlik

Tablo 1’de görüldüğü üzere duygusal zeka beş boyuta ve boyutlarda kendi arasında 15 alt boyuta ayrılmaktadır.

2.5.2.1.Kişisel Farkındalık Boyutu

Kişisel farkındalık kendi farkındalığımızdır ve öz farkındalık olarak da adlandırılabilir. Öz farkındalık, kişinin iç gözleme yapabilme yeteneği, kendi iç dünyası ile olan barışıklığı, kendine duyduğu saygısı, kısaca güçlü kişilik özelliklerini bir araya getirerek ulaşmaya çalıştığı “kendini tanıma” erdeminin yapıtaşlarından biridir(55).

Duygusal benlik bilinci: Kişinin kendi duygularını ve bunların doğurduğu sonuçları fark edebilme becerisi ve bunları dile getirmesi anlamına gelmektedir. Burada önemli olan sadece duyguların farkında olmak değil, bu duyguların nedenlerini ve bunlar arasındaki farkları anlayabilme yeteneğidir(40).

Kararlılık: Verdiği kararları uygulamakta ve devam etmekte ısrarcı olmakla birlikte kararları devam ettirebilme gücüdür(56).

Kendine saygı: Bir kişinin kendisini algılamasına ilişkin bir kavram olan kendine saygı kişinin kendisine bir birey olarak yüklediği değeri ifade etmektedir. Kendine saygı

benliğin duygusal ögesidir. Rosenberg'in klasik tanımına göre her insanın bir kişi olarak değeri hakkındaki duygusudur(57).

Kendini gerçekleştirme: Kişinin eksik yönlerinin, sahip olunan yeteneklerinin ve kapasitelerinin farkında olma becerisidir. Kendi kendine yetmeyi öğrenen insan verimlidir, gerçekçidir ve yeterli bir kişiliğe sahiptir. Kendine saygı duymakta, kendini olduğu gibi kabul etmekte, duygularını açığa vurmaktan kaçınmamaktadır. Değişmeye ve yeni yaşantılara açıktır. Kendini değiştirmekte olan dünyanın yine değiştirmekte olan gerçek bir parçası olarak görmektedir (58).

Bağımsızlık: Bağımsız insan tipleri planlama ve önemli karar almada kendilerine güvenmektedirler. Zor kararlar aşamasında rahattırlar. Buna rağmen doğru karar almadan önce başkalarının da fikrini sorup dikkate almaktadırlar. Başkalarından danışmanlık almak bu anlamda bağımlılık işareti sayılmaktadır. Bağımsız olma becerisi, kendine güven, içsel güç ve beklentileri onlara esir olmadan karşılayabilme becerisine dayanmaktadır (33).

2.5.2.2. Kişilerarası ilişkiler boyutu:

Kişinin diğerleri ile ilişkilerinde empati kurabilmesi, sosyal sorumluluğa sahip olabilme ve kişilerarası iyi ilişkiler kurabilme becerisi bu boyutta yer alan davranışlardır(41). Bu boyut üç alt boyutu içermektedir.

Empati: Empati, duygusal tepkileri görebilme ve diğerlerinin bakış açısını kavrayabilme becerisidir. Empati de başkaları tarafından sergilenen düşünce, ihtiyaç ve hissedilenleri gerçekten anlamak ve yapıcı bir şekilde tepki oluşturabilmek gereklidir(59).

Kişilerarası ilişki: Paylaşım üzerine kurulu, tarafların memnun olduğu, yakınlık içeren ilişkiler kurma ve bu ilişkileri devam ettirme becerisidir. Sempatik ilişkiler olarak da kullanılan pozitif bir kişilerarası ilişki, sevgi ve sıcaklığı hem alma hem verme yeteneği ve bu muhabbeti başka bir insana iletme becerisi olarak tanımlanmaktadır(33).

Sosyal sorumluluk: Sosyal bir grup içerisinde işbirliği, birlik ve beraberlik duygusuyla etkili bir üye olabilme becerisidir. Yani sosyal bir grubun içinde, kendini yapıcı, paylaşımcı, işbirlikçi gösterme yeteneğidir. Kişisel bir çıkarı olmadan da sorumlu davranabilme becerisini içermektedir. Sosyal sorumluluğu olan insanlar, sosyal bilince sahiptirler. Bu boyut, bir şeyleri başkaları için ve başkaları ile yapabilme, sosyal kuralları

destekleme yeteneği ile de ilgilidir. Yetenekler sadece kendileri için değil ortak amaçlar için kullanılmaktadır(42).

2.5.2.3. Şartlara ve evreye Uyum Boyutu

Kişinin çevrenin talepleriyle başa çıkma, esnek olabilme ve problemleri ozebilme becerileri bu boyutu oluşturmaktadır (41). Alt boyutlar;

Problem özme: Problem özme yeteneği, problemlerle başa çıkma ya da daha geniş bir tanımla; bir hedefe ulaŐırken araya giren zorlukların çözümünü bulma sürecidir (42).

Gerçeklik: Duygusal olarak yaŐanmiŐ olanla, sübjektif olarak var olan arasındaki farkı anlama yetisidir. Ani durumlara çabuk uyum sağlayabilme, olaylara doğru pencereden bakabilme, hayal kurup abartmadan olayları oldukları gibi yaŐayabilme becerilerini kapsamaktadır(43).

Esneklik: Duygularını, düşüncelerini ve inançlarını değişen durumlara ve Şartlara göre ayarlayabilme becerisidir. Bu insanlar, göstergeler onların yanlış yaptıklarını gösterdikleri zaman, fikirlerini deđiŐtirebilme yetisine sahiptirler. Farklı görüş, durum ve uygulamalara genelde açıktırlar(60).

2.5.2.4. Stres Yönetimi Boyutu

Kişinin strese toleransı, stresi kontrol altına alabilme, stresle başa çıkma ve güçlü duyguları kontrol etme ve duyguları düzenleyebilme becerisidir(41). Bu boyut içerisinde iki unsur bulundurmaktadır:

Strese Dayanıklılık: Stresli ortam ve durumlara uzun süreli dayanabilme becerisidir. Bu yeteneğe sahip kişiler, içinde bulunulan zor Şartlara rağmen yılmadan problemlerin üstesinden gelebilmektedirler. Esnek kişilik yapısındaki kişiler iş ve sosyal çevrelerinden kopuk olmamak, olaylara daha geniş açıdan bakabilmek, iyi iletişim kurmak, rekabet, saldırganlık, gibi durumlarını kontrol altında tutabilmek, yaşamdan ve insanlardan olumlu beklentileri olmak, gelecek planları bulunmak mücadeleye ve deđiŐiklikten zevk almak, aşırı mükemmeliyetçi olmamak, her Şeyi kontrol etme saplantıları bulunmamak ve hoŐgörülerini hep en üst düzeyde tutma becerilerine sahiptirler(60).

Dürtü Kontrolü: Duyguların düzenleme yetisi ve bir baskıya karşı koyabilme ve/veya erteleyebilme yetisidir. Agresif dürtüleri ve hoş olmayan davranışları kabul ederek bunları kontrol edebilmeyi başarmaktır. Bu özelliğe sahip kişiler, olaylar ve davranışlar karşısında sakin kalabilirler. Dürtülerini kontrol edemeyenler, gerilimlerle başa çıkamama, kızgınlığını kontrol edememe, kendini kontrol edememe, taşkın hareket etme gibi durumlar yaşamaktadırlar(61).

2.5.2.5.Genel Ruh Hali Boyutu

İyimser olma, kendinden ve başkalarından hoşlanma, mutluluğu hissetme ve dışavurma ve öz motivasyona sahip olma yetisidir. Yaşamdan memnuniyet duyma ve iyimser olabilme becerileri bu boyutun alt boyutlarını oluşturmaktadır(41).

Mutluluk: Mutlu insanlar, hayatlarından tatmin olan, kendilerinden ve başkalarından memnun olan ve eğlenebilen insanlardır. Mutlu insanlar sık sık kendilerini iyi hissetmekte, çalışırken ve boş zamanlarında içleri rahat olmaktadır. Eğlenmenin getirdiği fırsatları kullanmaktadırlar. Bu yetiden yoksun olan kişiler gelecek konusunda umutsuz, sosyal geri çekilme, isteksizlik, suçluluk duygusu, yaşamda başarısız hissetme, hatta daha ileri safhalarda intihara meyil gibi belirtiler gösterebilmektedirler(62). Mutluluk; kişinin hayatındaki pozitif olayların farkında olması, bu olayları aslında kendisinin seçtiği, olaylar üzerinde kontrolü olduğunu anımsamasıdır. Mutluluk her şeyin yolunda gitmesi demek değildir. Sadece yolunda gitmeyenlerin dışındakileri de görmek için verilen bir karardır(63).

İyimserlik: Her şeyi en iyi yanından görebilme ve her durumda iyi bir çıkış yolu bulabilme becerisidir. Yani, sıkıntılı durumlarda bile hayatın daha parlak tarafından bakma ve pozitif düşünceyi devam ettirebilme yeteneğidir. Günlük hayata pozitif bir yaklaşımdır. İyimser insan, her duruma pozitif açıdan yaklaşarak kötü düşünmeyen, içinde bulunduğu durumdan memnun olan bir yapıya sahiptir(64).

Bar-On duygusal zekâ modeli; duygusal zekâ ve sosyal zekâ modellerini kapsayan bir modeldir. Çünkü Bar-On'un temel olarak yoğunlaştığı konu bilişsel olmayan zekâ faktörleridir. Bu faktörler; zekânın kişisel, duygusal, sosyal, hayatta kalma boyutlarını içermektedir. Bu faktörlerin ortak paydası; kişinin gündelik hayatla başa çıkabilmesi açısından bilişsel zekâdan daha etkin olmalarıdır(33).

2.5.3.Cooper ve Sawaf'ın Duygusal Zekâ Modeli

Cooper ve Sawaf'ın Duygusal Zekâ Modeli, duygusal zekâyı özellikle yönetim ve organizasyon bazında irdeleyerek, liderlik ve duygusal zekâ ilişkisi üzerinde durmaktadır (22). Cooper ve Sawaf (1997) duygusal zekânın dört temel boyutundan bahsetmişlerdir(26). Bu dört temel boyut:

2.5.3.1.Duyguları Öğrenmek

Duygusal Zekâ'nın birinci boyutu duyguları öğrenmektir. Duyguları öğrenmek; insanın içindeki içsel gerçeği dinlemesi ve onunla uyumlu hareket etmesi olan duygusal dürüstlük, kendi enerjisi ve duyguları arasındaki bağı algılaması olan duygusal enerji, duyguları pratik olarak sezebilmesi olan pratik sezgi ve duyguların verdiği mesajları algılaması olarak duygusal geri bildirim dayanmaktadır(65).

2.5.3.2. Duygusal Zindelik

Duygusal zekânın ikinci boyutunu; içtenlik, inanırlılık ve esenliği inşa ederek güven çemberini genişleten, çatışmaları dinlemek ve yönetme yeteneğini artıran "duygusal zindelik" oluşturmaktadır.

Fiziksel zindelik, nasıl vücutta güç, dayanıklılık ve esenlik oluşturursa, duygusal zindelik de sözü geçen nitelikleri kalp için oluşturmaktadır. Güven ve inanırlılığı geliştirerek duyguları tanıma becerisinin pratiğe dönüştürülmesine olanak sağlamaktadır. Sınırlarımızı esnetmeyi ve hata yapıldığında, hem kendimizi hem başkalarını daha kolay bağışlamamızı mümkün kılan duygusal zindeliktir. Duygusal zindelik, gayret ve esenliği geliştirmekte ve zorluklara ve değişikliklere karşı yapıcı bir güç oluşturmamızı sağlayarak dayanıklılığımıza katkıda bulunmaktadır. Böylece, baskı ve problemlerle duygusal ve zihinsel uyumluluk içinde daha sağlıklı, daha açık ve dürüst yollardan başa çıkmamıza olanak vermektedir. Duygusal zindelik seviyesinde birey, temel kişilik değerlerini ve karakterlerini ve bunları canlı tutan ve yönlendiren duygularını anlamaya başlayabilmektedir (66).

2.5.3.3. Duygusal Derinlik

Duygusal derinlik, insanın özgün potansiyel ve amaçlarını bilmesi ve bunlara kendini adanması, dürüstlüğü yaşaması ve insanlar üzerinde yetkisi olmadan etki uyandırması anlamına gelmektedir (26). Duygusal derinlik, kişinin temel karakter ve etkinliğini oluşturur. Kişinin potansiyelini, bütünlüğünü ve amacını geliştirir. Duygusal derinlik kişinin içsel amaçlarını tam olarak belirlemesi ve bunlara kendini adanmasını gerektirir(67).

2.5.3.4. Duygusal Simya

Dördüncü boyutu ise, duygusal simyadır. Simya, “değerinin az olduğu düşünülen bir maddeyi, daha değerli bir madde haline dönüştürme işlemi ya da gücü” olarak tanımlanabilmektedir. Duygusal simya, insanın geçmiş, gelecek ve şimdiki zamanı isteğine göre beyinde canlandırması anlamına gelen düşünsel zaman değişimi, fırsatları sezme, geleceği yaratma ve sezgisel akışı içermektedir. Sezgiler, belirsiz durumlarda karar vermeye ve başkalarının göremediğini görmeye yardımcı olmaktadır. Çok önemli olan sezgisel akış kavramı ise, kişinin, başkalarının göremediği fırsatları değerlendirip, en az çabayla en çok işi yapma ve bunu yaparken de farkında olmadığı bir verimlilik elde etme durumudur (44).

2.5.4. Goleman’ın Duygusal Zekâ Modeli

Daniel Goleman, Salovey ve Mayer’ın 1990 yılındaki çalışmalarını fark etmiştir. Salovey ve Mayer’ın bulgularından etkilenen Goleman, bu alanda kendi çalışmasını yönetmeye başlamış ve 1995 yılında “Duygusal Zekâ” adlı duygusal zekâ fikrinin özel sektörde ve halk tarafından tanınmasını sağlayan ve en çok satan kitabını yazmıştır(33). Kitabında zihnimizin duyguları nasıl işleminden geçirdiğini açıklamaya çalışmış ve "akıllı olma" kavramını yeniden tanımlamayı amaçlamıştır. Öz-disiplin, kararlılık ve empati gibi yeterliklerin EQ bileşenleri olduğunu ve bunların yaşamdaki başarıyı IQ’dan daha çok belirlediğini savunmaktadır. Goleman’ın tezi, kişilerin gelecekteki başarılarının tahmin edilmesinde, IQ ve standart testlerle ölçülen beyin gücünün, kişinin duygusal özelliklerinden ya da karakterinden daha az belirleyici olduğudur(68).

Goleman'ın "Duygusal Zekâ, Neden IQ'dan Önemlidir?" ve "İşbaşında Duygusal Zekâ" adlı eserlerinde duygusal zekâyı incelerken, Mayer ve Salovey'in Modelini temel alıp oluşturduğu duygusal zekâ modeli beş başlık altında toplamaktadır.(42)

2.5.4.1. Özbilinç

Özbilinç bireyin iç dünyasında olup bitenlerin sürekli olarak farkında olmasıdır(69). Bireyin içinde bulunduğu anda neler hissettiğini bilmesi ve bu tercihleri karar vermede yol gösterecek biçimde kullanmasıdır(49). Özbilinç yoğun duygular altında işlevselliğini kaybedecek bir dikkat hali değil tam tersine en yoğun duygular altında bile bireyin kendine yönelik olabilmesini sürdüren tarafsız bir haldir(69). Duygusal zekânın temelinde bireyin kendisinin tanınması vardır. Kendini tanıyan duygu ve düşüncelerinde farkındalık düzeyi yüksek olan, güçlü ve zayıf yönlerini bilen bir birey duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını yönetebilir ve böylece kişiler arası ilişkilerinde olumlu ve yapıcı bir tutum sergileyebilir(70). Duygularını tanıyan kişiler, hayatlarını daha iyi idare ederler; kiminle evleneceğinden hangi işe gireceğine kadar kişisel karar gerektiren tüm konularda ne düşündüklerinden daha çok emindirler(69).

2.5.4.2. Duyguları İdare Edebilme

Duyguları idare edebilmek, hedeflere ulaşabilmek amacıyla bir zevkin tatminini erteleyebilmek ve kişinin olumsuz duygusal durumlardan kendisini çıkartıp toparlayabilme yeteneği olarak ifade edilmiştir(70). Özbilinç temeli üzerinde gelişen duyguları idare edebilme yeteneği zayıf olan bireyler sürekli huzursuzlukla mücadele ederken, kuvvetli olanlar ise hayatın tatsız sürprizleri ve terslikleriyle karşılaştıktan sonra kendilerini daha kolay toparlayabilmektedirler. Bireye sıkıntı veren duygulara hakim olabilmesi duygusal sağlığın anahtarı niteliğindedir(69).

2.5.4.3. Motivasyon

Motivasyon bireyi belli bir hedefe yönelik olarak belirgin amaçlar doğrultusunda enerjisini harcamasıdır. Duyguları bir amaç doğrultusunda toparlayabilme, dikkat edebilme, kendini

harekete geçirebilme, kendine hakim olabilme ve yaratıcılık için gerekli olan motivasyon her başarının altında yatan özelliştir (69). Bir mükemmellik standardını yakamla veya yükseltme arayışı, grup ya da kuruluşun hedeflerini benimsemek, fırsat doğduğunda harekete geçmeye hazır olmak, engellere ve yenilgilere rağmen hedefler doğrultusunda yol almakta ısrar etmek olarak sıralanabilir(67).

2.5.4.4. Empati

Empati, bir insanın kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlayabilmesidir(62). Empati insanların neler hissettiğini anlayabilme, onların gözüyle bakabilme ve çok farklı insanlarla dostluk kurup uyum sağlayabilmesidir(49). Empatinin kökeni özbilinçtir; bir birey kendi duygularına ne kadar açıksa hisleri okumayı da o kadar iyi becerebilir. Kendi duyguları hakkında yetersiz olan bireyler diğer insanların duygularını anlamada aciz kalırlar. Empati satıcılık ve yöneticilikten gönül ilişkileri ve ebeveynliğe, diğer insanların acılarını paylaşmaktan siyasal etkinliğe kadar çeşitli alanlarda karşımıza çıkan bir yetidir(69).

2.5.4.5. Sosyal Beceriler

Kişilerarası ilişkilerde duyguları yönetebilme sosyal durumları ve ilişki ağlarını doğru algılama, pürüzsüz etkileşimlerde bulunabilme ve bu yetenekleri ikna ve liderlik etmek, anlaşmazlıklarda uzlaşma sağlama amacıyla, işbirliği ve ekip çalışmalarında kullanabilme yeteneğidir(49). Diğer insanların duygularını anlayabilmek ve bu duyguları yönlendirmek için harekete geçebilmek ve diğer insanların duygularını yönetebilmek insanların ilişki yürütme sanatının temelini oluşturmaktadır(69).

Daniel Goleman'ın duygusal zeka boyutları ve bunların yapı taşlarına ilişkin özet bilgiler Tablo 2'de gösterilmektedir.

Tablo 2. Daniel Goleman’ın duygusal zekâ boyutları ve bunların yapıtaşları.

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

Tablo 2’de görüldüğü üzere Daniel Goleman’ın duygusal zeka boyutları, kişinin kendi duygularının farkında olması, kişinin kendi duygularını yönetmesi, kişinin kendini motive etmesi, empati ve sosyal becerilerden oluşmaktadır.

2.6. Beden Eğitimi, Spor ve Duygusal Zekâ

Duygusal ve toplumsal gelişim birbiriyle karşılıklı etkileşim halindedir. Her beden eğitimi etkinliği toplumsal bir deneyimdir ve çoğunlukla duyguları geliştirir. Bu etkinlikler sayesinde birey, duygularını ifade etme olanağı bulur. Saldırganlık, öfke, utangaçlık, kıskançlık ve benzeri duygularında boşalım sağlar, birey bunları kontrol etmeyi başarır. Beden eğitimi etkinlikleri benlik gelişimine de katkıda bulunur. Beden eğitimi etkinlikleri bireyde; kurallara uyma, başkalarının haklarına saygı, yardımlaşma, işbirliğine dayalı yaşam biçimi gibi alışkanlıklar kazandırır. İnsanın kendi kendine güveninin gelişmesi ve kişiliğinin olgunlaşmasını, kişinin gizli yeteneklerini ve yapıcı yönünü harekete geçirerek fiziksel gelişmenin yanı sıra ruhsal ve sosyal gelişimini de sağlar(71).

Sportif başarı bedensel, zihinsel ve psikolojik performansın toplamıdır. Özellikle müsabakalar psikolojik maçlardır. Bu gibi durumlarda gerekli ön koşulları bilen ve uygulayabilen sporcu başarılı olacaktır. Rakibin gücü, maçın önemi, seyircinin tezahüratı, basının izlemesi, performansını etkilemesine izin vermeyen sporcu başarıya bir adım daha yakın olacaktır. Bu güvenle hareket eden sporcu her şeyin kendi kontrolünde olduğunu bilecektir(72). Duygularımız fiziksel bedenimizi etkiler. Kalp atışlarımız, solunum organımız ve kan basıncımız bunu açıklar. Bu sebeple, genel olarak tüm fiziksel aktiviteler çocuğun gerek bedensel gerekse zihinsel ve duygusal gelişiminde çok önemli bir yer tutar(73).

Beden eğitimi ve spor derslerinde sağlığın, güzel vücut hareketleri ve egzersiz ilkelerinin hayattaki önemini anlaşılması sağlanır. Kişi, sağlıklı olmanın ve fiziksel uygunluğun değerini ve bunların nasıl geliştirilerek korunduğunu öğrenir. Ayrıca öğrenciler, beden eğitimi ve spor dersi içerisindeki sportif etkinlikler yoluyla kendilerinin sınırlı ve güçlü yönlerini daha iyi tanırlar. İşte bu bilgiler sayesinde öğrencilerin organik, psiko-motor ve ruhsal gelişmelerinin başarıya ulaşması mümkün olur (74).

Beden eğitimi ve spor bölümlerinden mezun olan kişiler öğretmen, antrenör, spor yöneticiliği gibi görevler üstlenebilmektedirler. Dolayısıyla hem sporun geniş kitlelere yaygınlaştırılmasında hem de ülke sporuna yetenekli sporcuların kazandırılması ve yönlendirilmesinde üstlenmiş oldukları görev kapsamında, öğrencilerin veya sporcularının benlik saygısı ve duygusal zekâ gelişimlerine katkıları olumlu yansımalar gösterebilecektir. Bunları gerçekleştirebilecek öğretmenlerin ise öncelikle kendi duygularını tanıyabilmeleri ve yönlendirme konusunda yeterli olmaları ve duygusal zekâ yönünden yüksek yetenekte

olmaları gerekmektedir(12). Ayrıca, spor psikologlarından Groppe ve Murray sporda edinilen deneyimlerin getirdiği başarıların ve kazanılan psikolojik avantajların hayatın genel işleyişine de çok olumlu etkileri olduğu kanısındadırlar. Dahası, bu olumlu psikolojik etkilerden bazıları hayatta başarılı ve mutlu olmak için gerekli olduğundan, bunlar EQ becerilerinin bir yansımasıdır(73).

2.7.Psikolojik Semptomlar

Stres, bir eylem ya da durumun kişi üzerinde yarattığı fiziksel veya psikolojik zorlanmaya verilen tepkidir. Stres organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durumdur. Tehdit ve zorlamalar karşısında canlı kendini korumaya yönelik bir tepki zincirini harekete geçirme özelliğine sahiptir. Bu özellik, tehlike ile karşılaşınca ‘savaş veya kaç’ diye adlandırılan cevabın ortaya çıkmasıdır. Bir tehlike ile yüz yüze gelen canlı, başa çıkamayacağına inandığı bu tehlikeden uzaklaşmaya çalışır, başa çıkacağına inandığı tehlike ile savaşır ve böylelikle yeni duruma uyum sağlar(75).

Bireyler belli bir uyarıcı karşısında temel olarak üç çeşit belirti ortaya koyarlar. Bunlar; fizyolojik belirtiler: kas ağrıları, mide bozuklukları, hazımsızlık, baş ağrıları, kalp çarpıntıları, ishal/halsizlik, ellerin terlemesi, ağız kuruluğu, yerinde duramama ya da yorgunluk sayılabilir. Davranışsal belirtiler: Maddeye aşırı düşkünlük (alkol, ilaç ya da yemek gibi), uykusuzluk ya da aşırı uyuma, gevşeme ya da sakinleşme açısından güçlükler, telaşa oradan oraya koşuşturmak, sosyal ortamlardan kaçınma, huzursuzluk, kızgınlık ya da sakarlık gibi belirtilerdir. Psikolojik belirtiler ise endişelenme, konsantrasyon güçlüğü, unutkanlık, sinirlilik ya da kontrolsüzlük duygusu, kendini üzüntülü, kızgın ya da zaman baskısı altında hissetme şeklinde sıralanabilir(76).

Psikolojik belirtiler bireyin belli bir durum, olay ya da nesneye karşı genel olarak negatif nitelikte sergilediği reaksiyonlara denmektedir. Psikolojik belirtilerin en belirgin özellikleri bireyin bir duruma karşı gösterdiği olumsuz bir tepki niteliğinde olmalarıdır. Semptom; normal işleyişten sapan, fiziksel veya psikolojik bir rahatsızlığın göstergesi olarak değerlendirilen durum olarak da tanımlanmaktadır. Bir belirti bazen bir rahatsızlığın göstergesi olabildiği gibi, bazen de tek başına bir bozukluğu tanımlayabilmektedir(77).

Bu araştırmaya konu olan psikolojik semptomlar on ana bölümde incelenmektedir.

2.7.1.Somatizasyon

Kelime anlamı bedenselleştirme(76). Derine yerleşmiş nörotik bir nedenle oluşan bir çeşit bedensel bozukluktur. Vücut organları, bireyin zihinsel sorunları sanki fizyopatolojik lisanı tercüme etmektedir. Bazı araştırmacılar ise bu durumu zihnin organsal konuşması olarak nitelerler(78)

Somatizasyon herhangi bir fiziksel bozukluk nedeniyle olmadığı anlaşılan, yıllarca devam eden, tekrarlayıcı birçok somatik şikâyetleri içerir. Bayılma, hafıza kaybı, göğüs ağrıları, açık yerlerden korkma, iştah kaybı, karın ağrısı, bulantı, nefes darlığı, sıcak soğuk basmaları, bedende uyuşmalar, karıncalanmalar gibi belirtileri kapsar(79).

2.7.2.Obsesif- Kompulsif Bozukluk

İstenç dışı gelen, bireyi tedirgin eden, benliğe yabancı, bilinçli çaba ile kovulamayan, yineleyen düşünceler ile çoğu kez bu saplantılı düşünceleri yansızlaştırmak için yapılan, istenç dışı yinelenen hareketlerdir. Kelime anlamı sıkıştırmak, zorla itme veya sürmektir. Obsesif kompulsif, tutku ve zorlanmanın veya ikisinin birden yer aldığı, bireyin mesleğini günlük işlerini, sosyal faaliyetlerini ve diğerleri ile ilişkilerini ileri derecede bozan bir anksiyete bozukluğudur(76).

Obsesyon, kişinin iradesi dışında oluşan ve kişiyi rahatsız eden tekrarlayıcı saplantılı düşüncelerdir. Kompulsif ise kişide bu düşünceler doğrultusunda ortaya çıkan ve bireyin iradesi dışında tekrarlanan hareketlerdir. Obsesif-Kompulsif Bozukluk' un ortalama başlangıç yaşı 18–25 arasındadır. Erkeklerde kadınlara göre daha erken yaşlarda başladığı görülür. ABD de yapılan araştırmalar erkek ve kadın arasında görülme sıklığı bakımından büyük bir ayrım olmadığını göstermektedir. Buna karşın Türkiye'de ruh sağlığı profili araştırmasına göre 12 aylık bir sürede sağlık ocaklarına başvuran hastalar arasında kadınlarda %0,6 erkeklerde %0,2 oranında olduğunu saptanmıştır(80).

2.7.3.Kişilerarası Duyarlılık

Aşırı duyarlılık, başkalarının kendisi hakkında kötü düşünceler ürettiğine inanmak, kendisini diğerlerinden aşağı görmek, hata yapma korkusu gibi semptomları içerir. Eskinin

toplumsal anksiyete bozukluğu, günümüzün toplumsal korkusunun temel özelliği mahcup olunabilecek bir toplumsal duruma maruz kalmak, toplum önünde belli bir icraatta bulunmak zorunda kalmaktan devamlı olarak korkmak ve kaçmaktır. Bu durumlara maruz kalmak hemen hemen her zaman duruma bağlı bir panik atak şeklinde anksiyete tepkisine yol açar. Birey kendi başına, yalnız iken kolayca yapabildiklerini (yemek yemek, içmek, konuşmak, yazı yazmak, bir müzik aletini çalmak) toplum içindeyken heyecanından konuşamaması, ellerinin ve sesinin titremesi ve aptal, zayıf birisi olarak görülürüm korkusu ile yapamamasıdır(76).

Kişinin yetersizlik ve kendini aşağılama duygularından kaynaklanan zorlanma durumudur. Bireyin kendini başkalarıyla karşılaştırarak kişisel yetersizlik ve küçüklük duygularına kapılarak, bunu kişiler arası ilişkilerine yansıtmasıdır(81).

2.7.4. Depresyon

Kelime anlamı olarak bastırma anlamına gelmektedir. Genel olarak duygu durumunda çöküntü ifade eder. “Duygu durumunda çöküntü” terimi bir mizacı tanımlamak için kullanıldığı zaman; keder, ümitsizlik, cesaretin kırılması gibi hisleri ifade eder. Duygu durumunda böylesine bir durum normal bir duygulanım olabilir. Bu durumun, dışarıdan gözükmesi bir hayli değişik ve kültüre özgüdür. Duygu durumunda çöküntü, çeşitli zihinsel ve fiziksel bozuklukların bir işareti olabileceği gibi özgül bir akıl hastalığına ilişkin birincil veya temeldeki bir bozukluğa bağlı olarak ikincil gelişmiş belirtiler kümesi (sendrom) olarak da gözükebilir(76).

2.7.5. Anksiyete-Kaygı

Anksiyete, her bireyin yaşamının belirli dönemlerinde yaşadığı ve sıklıkla çeşitli fizyolojik belirtilerin eşlik ettiği, sebebi bilinmeyen iç sıkıntısı, endişe duygusu ve yaşantısıdır. Anksiyete şiddetinin yüksek olması ve uzun sürmesi durumunda birey, günlük yaşantısını sürdüremez hale gelebilir(81).

Korkunun ister bir insan, ister bir olay olsun bir nesnesi vardır ama kaygının yoktur. Anksiyete bireyden bireye değişik özellikler gösterebilmekle beraber genel olarak kabul gören bazı yaklaşımlar da vardır. Kadınlarda stres durumlarında anksiyete erkeklerden daha fazladır.

Anksiyetenin önemli kaynağı başarısızlık korkusudur. Başarılı ve başarısız sporcularda anksiyete örüntüsü farklıdır. Daha çok kazananlarda yarışma öncesi reaksiyon zamanı fazlayken müsabaka sonrası anksiyete kaybedenlerde daha fazladır(77).

2.7.6.Hostilite- Düşmanlık

Karşısındakine zarar verme, intikam alma, ona acı çektirme arzusu eşliğinde gelişen inatçı bir öfke ve içerleme duygusudur(76). Hostilite sinirlilik ve titreme hali, öfkelenme, kızma, güvensizlik, birini dövme, yaralama ve zarar verme isteği, bir şeyleri kırma dökme isteği gibi semptomları içerir(82). Hostilite, öfke duygularını içermesine rağmen, diğer kişilere doğrudan zarar vermek amacıyla yapılan saldırgan davranışları da harekete geçiren bir anlama sahiptir. Öfke ve hostilite, daha çok duygu ve tutumlarla ilişkiliyken, saldırganlık, başka kişilere ya da objelere yönelik, tahrip edici ve zarar verici davranışları kapsamaktadır(83).

2.7.7. Fobik Anksiyete

Kelime anlamı korku, kaçınma tepkisidir. Nesnel bir nedeni olmaksızın yersiz, aşırı, hastalık derecesinde korku durumudur. Belli bir nesnenin gözükmemesini veya durumun olmasını sıkıntılı heyecanlı bir havada beklerken veya bu gözükmeme ve oluşla, bireyin korkusunu, aşırı ve makul olmadığını idrak etmesine karşın hemen bir anksiyete veya panik tepki ile yanıtladığı korku durumudur. Aynı zamanda birey korkudan kaçınır veya bariz bir sıkıntı içinde dayanır(76).

Fobik anksiyete bozuklukları, 'Agorafobi, sosyal fobi ve özgül fobi' olarak üçe ayrılır. Agorafobi; sokağa çıkma, cadde geçme korkusu ve evde yalnız kalamama, sosyal Fobi; kalabalık önünde konuşmaktan ve topluluk içine girmekten korkma, topluma karışmanın korku sebebiyle kısıtlanması, 'Özgül Fobi' ise 'Hayvan (köpek, kedi, fare, örümcek, yılan, tırtıl, böcek vb.) korkuları, karanlık, uçak, bir nesneye, bir duruma has korkulardır(84).

2.7.8. Paranoid Düşünce

Kişinin itimat edememe, şüphecilik, kıskançlık, başkalarını suçlama gibi düşünceleri aşırı derecede kullanmaya eğilim göstermesidir(76). Ortada tam ve geçerli bir kanıt ve herhangi bir gerçekçi temel bulunmaksızın kişinin aldatıldığından, takip edildiğinden, kullanıldığından, kendisine zarar verildiğinden veya zarar verilmek istendiğinden aşırı derece kuşkulanası olarak tanımlanabilir. Çevresindekilerin samimiyetinden, bağlılığından ve güvenilirliğinden emin değildirler. Sıradan olay ve durumlardan kendisine karşı bir aşağılanma, küçük düşürölme veya gözdağı verilmesi gibi anlamlar çıkarır. Sürekli kin besler. Görmezden gelinmeyi bağışlayamaz. Yeterli ve gerçek bir kanıt olmaksızın esinin/partnerinin sadakatinden sürekli şüphe duyar. Karşısındaki sözlerinden kendince anlamlar çıkararak hiçbir sebep yokken öfkeyle saldırıya geçebilir. Kişiler patolojik olarak kıskançtırlar. Güvensiz şüpheli tedirgin ve gergindirler genellikle soğuk ve ciddidirler(85).

Güvensiz, kuşkucu, kıskanç, kavgacı yapıdır. Kişi diğer insanların davranışlarının kötü niyetli olduğunu düşünür, şüphelidir, insanlara güvenemez ve bundan dolayı kıskanç ve kavgacıdır(84).

2.7.9. Psikotik Bozukluk

Başkalarının kişinin kendi düşüncelerini kontrol edebileceğini düşünme, kalabalık içerisinde yalnızlık hissetme, günahları için cezalandırılması gerektiğini düşünme gibi semptomları içerir. Belli fiziksel veya psikolojik nedenlere bağlı olarak, genel bir sistemin bozukluğuna ilişkin olarak gelişen bozukluğa denir(76). Psikotik bozukluk, kısaca kişinin gerçekle bağlantısının kaybolmasıdır. Akıl hastalıklarında duygu ve düşünce bozuklukları vardır. Düşünme, nesnelere yerine onların simgeleri kullanılarak yapılan zihinsel bir işlev ve sorunlara çözüm arama biçimidir. Düşünmede soyutlama, karşılaştırma, kavramlar oluşturma, yargılama, sonuç çıkarma süreçleri vardır. Düşünce bozuklukları, simgelerin kavramlara bağlanması, düşüncenin oluşması ve içeriği alanlarında ortaya çıkar. Düşüncenin oluşması ve içeriği bozulunca gerçekle düşünce arasında bağlantı kalmaz. Başka bir deyişle gerçek dışı düşünce biçimi ortaya çıkar. Bu tür düşünce biçiminde, düşünceyi oluşturan soyutlama, karşılaştırma gibi bütün süreçler bozulur. Kısaca, düşünceler mantık kurallarına uymaz, akıl

dışıdır. Psikotik bozukluğa sahip bireyler topluma uyum sağlayamazlar. Kendi yarattıkları "hasta" dünyalarında başkalarına yabancı olarak yaşarlar(86).

2.7.10.Ek Maddeler

Yeme içme bozukluğu, genel olarak 12-18 yaşları arasında başlayan ve tutku derecesinde şişmanlama korkusu yüzünden bilinçli olarak aşırı zayıf kalma çabaları ya da dönem dönem gelen aşırı yemek yeme, kilo alma ve bir yandan da kilo almayı durdurma çabaları ile ilgili bozukluktur(80).

Ölme ve ölüm üzerine düşünceler, ölüm düşüncesinin insan yaşamına etkisi kaçınılmazdır; ancak aşırı, ölçsüz, patolojik şekilde ortaya çıkan ölüm düşüncesi, insanın psikolojisini olumsuz etkileyebilmektedir. Bu nedenle insanın dengesini koruması açısından, ölüm düşüncesinin sınırlarını belirlemek önemlidir. Ölüm karşısında geliştirilen tutumlar denge ve uyumunu yitirdikçe, bireyin kaygı düzeyi artmakta, çevreye uyum sağlaması güçleşebilmektedir(87).

Uyku bozukluğu, uykuya dalmada, uykuyu sürdürmede ya da uyuduğu halde uykusunu alamamış, dinlenmemiş hissetmesi ya da geceleri normal süre uyuduğu halde gündüzleri aşırı uykululuk durumu ile ilgili bir bozukluktur(80).

2.8. Beden Eğitimi, Spor ve Psikolojik Sağlık

İnsan sağlığı, Dünya Sağlık Örgütü'ne göre; bireyin kendisini bedensel, ruhsal, zihinsel ve sosyal olarak zinde ve mutlu hissetmesi olarak tanımlanmıştır. Bu tanımda yer alan çok yönlü mutluluğun ya da mutsuzluğun temelinde birçok faktör bulunmaktadır(88). Spor bu faktörlerden en önemli olanlarından bir tanesidir. Spor, kişinin sağlık durumunu geliştiren ve gelişmiş sağlık durumunu devam ettiren hareketlerdir. İnsan hayatında önemli bir yere sahip olan spor sadece bir uğraş, bir hobi değildir, yemek ve içmek gibi insan yaşamının temel ihtiyaçlarından biridir. Sağlıklı insan, doğuştan var olan fiziksel ve ruhsal gücünü, değişen olumlu veya olumsuz koşullara anında zorlanmadan uydurabilme özelliğine sahiptir. Spor ise; kişiyi değişken koşullara zorlanmadan, anında uyum gösterebilme gücüne erdirmek, bu güçte sürekliliği sağlayabilmek için yapılan düzenli ve bilinçli sistematik çalışmaları içeren bir eylem biçimidir(89). Çocukların ve gençlerin içindeki saldırganlığın ve

geçimsizliğin törpülenmesi, yetişkinlerin günlük hayattaki sıkıntı, yorgunluk ve tek düzeliğin verdiği gerginliklerin giderilmesinde spor bir araçtır. Çocuğun oyun içinde, kurallara göre hareket etmeyi öğrenmesi, kuralları ve yasaları kolay tanınmasına ve daha uyumlu bir kişi olarak toplumda yerini almasına ortam hazırlar. Spor yapan birey, kendine, takımına, taraftarına ve temsil ettiği kesime zararlı olabilecek davranışlardan kaçınır, öz denetimle disipline olur(90).

Çağdaş toplumların en belirgin özelliği olan sosyal farklılaşma, artan iş bölümü ile sosyal bütünleşme arasındaki uyumun sağlanmasında spor bir araçtır. Toplumun sosyal yapısı uyumsuzlukların, çatışmaların, huzursuzlukların ve sapma davranışların azaltılması, engellenebilmesi ve bu tür gerginliklerin toplumun yararına yöneltilebilmesinde spor önemli faktörlerden biridir. Sporun teşvik görmesi ve sosyalleşebilmesi, sapma davranışların (toplumun hoş görüsü dışına taşan uyuşturucu madde alışkanlıkları, kan davaları, emperyalist güçlerce destek gören bölücü ve yıkıcı hareketler, siyasi kamplaşmalar, cinayet ve intiharlar, fuhuş gibi...) çoğalmasını önleyebilir. Ayrıca, bu gibi davranışların toplum için tehlikeli bir şekle bürünmesi engellenerek sportif faaliyet yoluyla rekabet, işbirliği ve dayanışmanın kabulü ile başarıya ve sosyal gelişmeye yönelmek mümkün olur(91).

Konuyla ilgili deneysel çalışmaların sonuçlarını derleyen Knoll, bedensel egzersize bağlı olarak duygu-durum ve benlik algısında olumluya doğru arttığını, korku ve depresyonda ise azalmanın yaşandığını belirtmiştir(92). Egzersiz yapmanın beden imgesi memnuniyeti ve benlik saygısına etkisini ortaya koymak adına yapılan araştırmalar çerçevesinde araştırmacılar; benlik saygısı, vücut imgesi memnuniyeti ve egzersiz arasında dolaylı yoldan bir ilişki olabileceğini belirtmişlerdir(93).

3. GEREÇ ve YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma spor ile uğraşan bireylerin demografik faktörlerinin duygusal zekâ düzeyleri ve kısa semptomları üzerinde etkisi olup olmadığını belirlemek ve öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleri ile kısa semptomlar arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla tarama modeli olarak planlanmıştır.

3.2. Araştırmanın evreni

Araştırmanın evrenini 1.2.3.4. sınıfta okuyan 161 öğrenci oluşturmuş. Araştırmaya gönüllü olarak 121 öğrenci katılmış ancak Bar-On Duygusal Zekâ Ölçeğinin 88. maddesinde yer alan “ Yukarıdaki ifadelere samimi ve doğru bir şekilde cevap verdim.” ifadesine “tamamen katılıyorum” seçeneğine cevap veren 86 öğrenci araştırma kapsamına alınmıştır. Araştırma Evren üzerinden yapıldığından örneklem alınmamıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında kişisel bilgi formu, Kısa Semptom Envanteri(94) ve Bar-On Duygusal Zekâ Ölçeği(27) kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu; öğrencinin cinsiyeti, yaşı, kardeş sayısı, ailenin kaçınıcı çocuğu olduğu, öğrenim yılı, not ortalaması, ortaöğretim okul türü, ortaöğretim alan türü, aile durumu, annenin ve babanın öğrenim durumu, aile tutumu ve aktif spor geçmişini belirlemeye yönelik sorular içermektedir (Ek 1).

3.3.2.Kısa Semptom Envanteri

Kısa Semptom Envanteri (KSE) çeşitli psikiyatrik belirtileri tanılamada kullanılan bir ölçektir. KSE, SCL-90-R olarak bilinen semptom tarama envanteri ile yapılan çalışmalar sonucu ortaya çıkan kısa bir formdur. KSE, 1992 yılında Derogatis tarafından geliştirilmiş, Şahin ve Durak tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirliği yapılmıştır(94). (Ek 2) Ölçeğin on alt boyutu bulunmaktadır. Bu boyutlar Tablo 3’te gösterilmektedir.

Tablo 3. Kısa Semptom Envanteri Alt Boyutları ve Maddeleri.

ALT BOYUTLAR	MADDELER
Somatizasyon	2,7,23,29,30,33 ve 37
Obsesif-Kompulsif Bozukluk	5,15,26,27,32 ve 36
Kişiler Arası Duyarlılık	20,21,22 ve 42.
Depresyon	9,16,17,18,35 ve 50.
Anksiyete Bozukluğu	1,12,19,38,45 ve 49.
Hostilite	6,13,40,41 ve 46.
Fobik Anksiyete	8,28,31,43 ve 47.
Paranoid Düşünceler	4,10,24,48 ve 51.
Psikotizm	3,14,34,44 ve 53
Ek Maddeler*	11,25,39 ve 52.

***Ek maddeler:** Yeme bozuklukları, uyku bozuklukları, ölüm ve ölüm üzerine düşünceler ve suçluluk duygusu.

Tablo 3’te görüldüğü üzere Kısa Semptom Envanteri 10 alt boyuttan ve 53 soru maddesinden oluşmuştur.

Kısa Semptom Envanteri likert tipi bir ölçektir. Her madde; “Hiç yok”, “Biraz var”, “Orta derecede var”, “Epey var”, “Çok fazla var” seçeneklerine göre cevaplanmakta ve sırasıyla 0, 1, 2, 3, 4 puan verilerek puanlanmaktadır. Puan ranjı 0–212 dır. Ölçekten alınan toplam puanların yüksek olması bireyin semptomlarının sıklığını gösterir. Her alt ölçek için belirlenen toplam, o alt ölçekteki madde sayısına bölüldüğünde o bölüm için ortalama puan elde edilmektedir(75). Bu sonuçlar, bireyin psikolojik profilini ortaya koyarak, bilinen psikopatolojik komplekslerin tahmin edilmesini sağlamaktadır. Analiz için 53 madde, 10 alt

ölçekte gruplandırılmıştır. Ek olarak, 10 alt ölçekteki skorların toplamı, toplam madde sayısı olan 53'e bölünerek Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi (RCİ) hesaplanmıştır(94). RCİ, psikolojik sıkıntının genel göstergesidir ve tüm KSE skorları arasında, bireyin sıkıntı düzeyini en iyi belirleyen tek göstergedir(95). Kısa Semptom Envanteri ortalama 0 ile 4 arasında puan almakta ve Tablo 4'te göre sınıflama yapılmaktadır(96).

Tablo 4. Kısa Semptom Envanteri için ortalama sınıflama.

Toplam Puan Aralığı	Sınıflandırıldığı Grup
0–1,40	Normal
1,41–2,40	Hafif düzeyde psikopatoloji
2,41–3,40	Yüksek düzeyde psikopatoloji
3,41–4,00	Çok yüksek düzeyde psikopatoloji

Tablo 4'te görüldüğü gibi kısa semptom envanteri “normal” ile “çok yüksek düzeyde psikopatoloji” arasında sınıflama yapılmıştır.

Bu çalışmada ölçeğin güvenilirliğinin test edilmesinde Alfa Katsayısından (Cronbach's Alfa) yararlanılmıştır(81). Yapılan analizlerde 358 anketten elde edilen veriler tablo 5'te gösterilmektedir.

Tablo 5. Kısa Semptom Envanteri Alt Boyutlarına İlişkin Güvenilirlik Değerleri.

BOYUT	MADDE	CRONBACH'S ALPHA
Somatizasyon	Baygınlık ya da baş dönmesi	0.877
	Göğüs ya da kalp bölgesinde ağrılar	
	Mide bozukluğu, bulantı	
	Nefes darlığı, nefessiz kalma	
	Sıcak soğuk basmaları	
	Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşma karıncalanmalar	
	Bedenin bazı bölgelerinde güçsüzlük, zayıflık hissi	
Obsesif Kompulsif Bozukluk	Olayları anımsamada güçlük	0.789
	İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetme	
	Yaptığınız şeyleri tekrar tekrar doğrumu diye kontrol etmek karar vermede güçlük	
	Kafanızın bomboş kalması	
Kişiler Arası Duyarlılık	Konsantrasyonda(dikkat toplamada) güçlük	0.746
	Kolayca incinebilme, kırılma	
	İnsanların sizi sevmediğine kötü davrandığına inanma	
	Kendini diğerlerinden daha aşağı görme	
Depresyon	Diğerlerinin yanındayken yanlış bir şey yapmaktan korkma	0.831
	Yaşamınızın sonlanması düşünceleri	
	Yalnızlık hissetme	
	Hüzünlü ve kederli hissetme	
	Hiçbir şeye ilgi duymama	
	Gelecekle ilgili umutsuzluk duygusu	
Anksiyete Bozukluğu	Kendini değersiz görme	0.833
	İçinizdeki sinirlilik titreme, hali	
	Bir neden olmaksızın aniden korkuya kapılma	
	Ağlamaklı hissetme	
	Kendini gergin ve tedirgin hissetme	
	Dehşet ve panik nöbetleri	
Hostilite	Yerinde duramayacak kadar tedirgin hissetme	0.825
	Çok kolay kızıp öfkelenme	
	Kontrol edilemeyen duygu patlamaları	
	Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği	
	Bir şeyleri kırma, dökme isteği	
Fobik Anksiyete	Sık sık tartışmaya girme	0.788
	Caddelerde veya açık alanlarda korku hissi	
	Otobüs, trem, metro gibi vasıtalarla seyahatlerden korkma	
	Sizi korkuttuğu için bazı eşya yer ya da etkinliklerden uzak kalmaya çalışma	
	Kalabalıktan rahatsız olma	
Paranoid Düşünceler	Yalnız kaldığında sinirli hissetme	0.711
	Sorunlarınızdan pek çoğu için başkalarının suçlanması gerektiği duygusu	
	Çoğu kişiye güvenilmemesi gerektiği hissi	
	Diğerlerinin sizi gözlediği ya da hakkınızda konuştuğu duygusu	
	Başarılarınız için diğerlerinden yeterince takdir görmediğinizi düşünme	
Psikotizm	Eğer izin verirsiniz insanların sizi sömüreceği duygusu	0.689
	Herhangi bir kimsenin düşüncelerinizi kontrol edebileceği fikri	
	Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetme	
	Günahlarınız için cezalandırılmanız gerektiği hissi	
	Bir başka insana hiç yakınlık duymama	
Ek Maddeler	Aklınızda bir bozukluk olduğu hissi	0.719
	İştah bozulması	
	Uykuya dalmada güçlük	
	Ölme ve ölüm üzerine düşünceler	
	Suçluluk duyguları	

Tablo 5’te görüldüğü üzere Kısa Semptom Envanteri alt boyutları değerleri “oldukça güvenilir” ve “yüksek derecede güvenilir” bulunmuştur.

Güvenilirliğin incelenmesinde en yaygın kullanılan yöntem Cronbach’s Alpha Katsayısıdır. Cronbach’s Alpha Katsayısının değerlendirilmesinde kullanılan ölçüt Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6. Cronbach’s Alpha Katsayısının Değerlendirme Ölçütleri.

Cronbach’s Alpha Katsayısı	Değerlendirme Kriterleri
$0.00 \leq \alpha < 0.40$	ölçek güvenilir değildir
$0.40 \leq \alpha < 0.60$	ölçek düşük güvenilirliktedir
$0.60 \leq \alpha < 0.80$	ölçek oldukça güvenilirdir
$0.80 \leq \alpha < 1.00$	ölçek yüksek derecede güvenilir

Tablo 6’da görüldüğü gibi Cronbach’s Alpha Katsayısı 0.00 ile 1.00 arasında değer almakta ve değer 1’e yaklaştıkça ölçeğin güvenilirliği artmaktadır.

Bu çalışma da toplam 53 maddelik Ruhsal Belirti Kısa Semptom Envanteri genel güvenilirlik düzeyi %96.7 olarak bulunmuştur. Bu durumda ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu söyleyebiliriz. Ölçeğin alt boyutlarının güvenilirlik düzeyi ise %68.9- 87.7 bulunmuştur. Bu durumda ölçeğin alt boyutlarının güvenilirlik düzeyi de oldukça yüksektir(81).

3.3.3. Bar-On Duygusal Zekâ Ölçeği

Bu araştırmada Reuven Bar-On’ un geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını yaptığı Bar-On EQ ölçeği kullanılmıştır. Ülkemizde ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları Acar (2001) tarafından yapılmıştır. Bar-On EQ ölçeği 133 sorudan oluşmaktadır. Üç İngilizce okutmanı tarafından ayrı ayrı Türkçeye çevrilen ölçek, dördüncü kişi tarafından tekrar İngilizceye çevrilmiştir. Ölçeğin orijinali ve yapılan çevirisi karşılaştırılmış, yanlış anlaşılma olasılığı olan ifadeler yeniden gözden geçirilerek ifadelerin içerik geçerliliği test edilmiştir. Bu konuda uzman olan kişilerle yapılan görüşmeler sonrasında belirsiz ifadeler, çift anlamlılar ve benzer ifadeler belirlenmiştir. Bu kişilerden gelen bildirimler dikkate alınarak benzer ifadeler anketten çıkarılmıştır. Bu uyarlama çalışmaları sonucunda ölçek 88 maddeye indirilmiştir(27). (Ek 1)

Bu ölçek toplam 5 boyut ve onların da altında yer alan 15 alt boyutu ölçen 88 ifadeden oluşmaktadır. Ölçeğin boyutları ve alt boyutları ile ilgili maddeleri tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Bar-On EQ Ölçeğinin Boyutları, Alt Boyutları ve Soru Maddeleri.

Boyutlar	Alt boyutlar	Maddeler	Soru Sayısı
Kişisel Beceriler	Duygusal Benlik Bilinci	2, 8, 13, 38, 53, 84	6
	Kendine Güven	7, 9, 20, 27, 39, 86	6
	Kendine Saygı	10, 14, 26, 44, 55, 69	6
	Kendini Gerçekleştirme	15, 17, 19, 21, 28, 35	6
	Bağımsızlık	22, 24, 47, 64, 73	5
Kişilerarası İlişkiler	Empati	25, 30, 49, 77, 81	5
	Kişilerarası İlişkiler	16, 32, 42, 46, 57, 62, 67	7
	Sosyal Sorumluluk	34, 43, 45, 48, 59, 79	6
Şartlara ve Çevreye Uyum	Problem Çözme	1, 23, 33, 51, 87	5
	Gerçekçilik	4, 12, 52, 56, 82	5
	Esneklik	18, 50, 58, 61, 71	5
Stres Yönetimi	Strese Dayanıklılık	3, 6, 60, 63, 68, 75, 80	7
	Dürtü Kontrolü	11, 29, 36, 41, 66, 70	6
Genel Ruh Hali	Mutluluk	37, 40, 54, 65, 72, 74, 83	7
	İyimserlik	5, 31, 76, 78, 85	5
Yukarıdaki ifadelere samimi ve doğru bir şekilde cevap verdim.		88	1
TOPLAM			88

Tablo 7’de görüldüğü gibi Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği 5 boyuttan, 15 alt boyuttan ve 88 maddeden oluşmuştur. Bar-On duygusal zeka ölçeğinde bazı maddeler ters yönden değerlendirilmiştir. Ölçekte ters yönde değerlendirilen soru maddeleri Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Bar-On EQ Ölçeğinin Boyutları ve Ters Yönde değerlendirilen Soru Maddeleri.

Boyutlar	Soru Maddeleri	Soru Sayısı
Kişisel Beceriler	9, 13, 17, 21, 22, 24, 35, 38, 39, 44, 47, 64, 73, 86	13
Kişilerarası İlişkiler	16, 59, 67, 77, 79	5
Şartlara ve Çevreye Uyum	12, 51,56, 58, 71, 82	6
Stres Yönetimi	3, 6, 11, 29, 36, 41, 60, 66, 70, 80	10
Genel Ruh Hali	37, 65, 83, 85	4

Tablo 8’de Bar-On Duygusal Zeka Ölçeğinde tersten değerlendirilen 38 soru maddesi belirtilmiştir.

Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği 5’li likert tipinde bir ölçektir. Seçenekler 1- Tamamen Katılmıyorum, 2- Katılmıyorum, 3- Kararsızım, 4- Katılıyorum ve 5- Tamamen Katılıyorum şeklinde belirlenmiştir. Sırasıyla 1, 2, 3, 4, 5 puan verilerek puanlanmaktadır. Anketin 88. maddesinde yer alan “yukarıdaki ifadelere samimi ve doğru şekilde cevap verdim” ifadesine “Tamamen katılıyorum” seçeneği dışında cevap verenlerin anketleri değerlendirmeye alınmamıştır(22).

Duygusal zekâ ölçeğindeki ifadeler verilen yanıtlar doğrultusunda, alt boyutlarla ilgili toplam puanlar o boyutla ilgili soru sayısına bölünerek, önce duygusal zekâ’nın içerdiği beş alt boyuttan her biri için, alınan alt boyut ortalama puanları hesaplanmış; ardından, alt boyutlardan alınan ortalama puanlar toplanıp, alt boyut sayısı olan beş’e bölünerek, ortalama duygusal zekâ puanı elde edilmiştir. Bu bağlamda elde edilen ortalama puanların sınıflandırması ise, puan aralığı 1–5 aralığında olduğundan, aradaki dört puan, duygusal zekâ ile ilgili beş sınıfa Tablo 9’da gösterildiği şekilde ayrılmıştır(39).

Tablo 9. Duygusal Zekâ Ölçeği İçin Ortalama Puana Göre Sınıflama Çizelgesi.

Toplam puan aralığı	Sınıflandırıldığı grup
1,00 – 1,80	Duygusal zekâ düzeyi çok düşük
1,81 – 2,60	Duygusal zekâ düzeyi düşük
2,61 – 3,40	Duygusal zekâ düzeyi orta
3,41 – 4,20	Duygusal zekâ düzeyi yüksek
4,21 – 5,00	Duygusal zekâ düzeyi çok yüksek

Tablo 9’da görüldüğü üzere Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği “duygusal zeka düzeyi çok düşük” ile “duygusal zeka düzeyi çok yüksek” arasında derecelendirme yapılmıştır.

Bar-On EQ ölçeğinin boyutları

Kişisel farkındalık boyutu: Kişisel farkındalık boyutu kişinin özünü değerlendirmektedir. Kendi benliğinin bilincinde olma, kendi duygularını ve dürtülerini bilme ve anlama, kendini ifade etme; kendi kişiliğini, duygularını, düşüncelerini ve fikirlerini ortaya koyma yetisidir. Alt boyutlarını bağımsızlık, kendini gerçekleştirme, kararlılık, kendine saygı ve duygusal benlik bilinci oluşturmaktadır. Bu boyuttaki yüksek puan, bireyin duyguları ile temasta olduğunu, olumlu duygular beslediğini, kendini yaşamında yaptığı şeylerle ilgili olumlu hissettiğini gösterir. Böyle insanlar duygularını ifade edebilirler. İnançlarını ve ideallerini dile getirirken güçlü, güvenli ve bağımsızdırlar (22).

Kişilerarası ilişkiler boyutu: Bu boyut kişilerarası beceri ve işlevleri ortaya çıkarır. Alt boyutlarını sosyal sorumluluk, kişilerarası ilişkiler ve empati oluşturmaktadır. Kişinin bu boyuttan aldığı yüksek puanlar kişinin iyi sosyal becerilere sahip, güvenilir ve sosyal bir birey olduğunu gösterir. Böyle insanlar diğer insanları anlar ve onlarla iyi geçinirler. Takım çalışmaları ve diğer insanlarla etkileşim gerektiren işlerde başarılı olurlar (28). Bireyin ilişki kurma ve sürdürmedeki başarısı, duygusal yakınlık içeren verme ve alma güdüsünden yararlanma yeteneğidir(97).

Şartlara ve çevreye uyum boyutu: Bu boyut kişinin başarı ile çevresel taleplerle baş edebilmek için problemleri durumu değerlendirerek nasıl üstesinden gelebileceğini ortaya çıkarır. Alt boyutlarını esneklik, gerçekçilik ve problem çözme oluşturmaktadır. Kişinin çevresinin talepleriyle başa çıkma becerilerini içermektedir. Kişinin gerçekliği test edebilme, esnek olabilme ve problemleri çözebilme becerileri bu boyuttur(98). Bu boyuttan alınan yüksek puanlar, kişiyi, esnek, gerçekçi, problemleri kavramada etkili ve onları çözümlenecek yolları bulmada yetenekli olarak tanımlar.

Stres yönetimi boyutu: Stresle başa çıkma boyutu, stres toleransı ve dürtü kontrolü boyutlarından oluşmaktadır. Bu boyuttan yüksek puan almış kişiler, umutsuzluğa kapılmadan veya kontrollerini kaybetmeden stresle baş edebilirler. Bu kişiler genellikle soğukkanlı, nadiren fevridirler ayrıca, baskı altında dahi iyi çalışırlar. Bu boyuttan yüksek puan almış kişiler, stresli, endişe doğurabilecek ve kritik işlerde çalışabilirler(99).

Genel ruh hali boyutu: Bu boyut yaşamdan zevk alma yeteneğini olduğu kadar, yaşama bakış açısını ve hoşnutluk duygularını ölçer. Genel ruh durumu, mutluluk ve iyimserlik boyutlarından oluşmaktadır. Kişinin yaşam hakkındaki memnuniyeti ve yaşama genel bakışını içermektedir. Kişinin iyimser olabilme becerisi ve yaşamdan duyduğu mutluluk bu boyutu oluşturmaktadır(98). Bu boyutun yüksek puanı, yaşamdan nasıl zevk alınacağını bilen neşeli, olumlu umutlu ve iyimser kişileri tanımlar. Bu boyut, insan ilişkilerinde birleştirici bir element olmasının yanı sıra, problem çözümü ve stres toleransında etkili bir boyuttur(99).

Bar-On duygusal zekâ ölçeğinin güvenilirliği

Acar (1001) çalışmasında Cronbach Alpha katsayıları kişisel farkındalık için, 0.83, kişilerarası ilişkiler boyutu için 0.77, şartlara ve çevreye uyum boyutu için 0.65, stres yönetimi için 0.73, genel ruh hali için 0.75 ve toplam duygusal zekâ boyutu için 0.92 olarak bulunmuştur. Bizim çalışmamızda Cronbach Alpha katsayıları, kişisel farkındalık için, 0.72, kişilerarası ilişkiler boyutu için 0.81, şartlara ve çevreye uyum boyutu için 0.69, stres yönetimi için 0.58, genel ruh hali için 0.75 ve toplam duygusal zekâ boyutu için 0.90 olarak bulunmuştur(27). Bu sonuçlar kullanılan ölçeğin oldukça güvenilir olduğunu göstermektedir.

3.4. Verilerin Çözümlemesi

Elde edilen veriler araştırmacı tarafından kodlanarak, bilgisayar ortamında Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 16.0 for Windows paket programında değerlendirilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Tek Örneklem Kolmogorov Smirnov Testi kullanarak belirtilmiştir. Verilerin homojen olup olmadığını test etmek için Test of Homogeneity of Variances Testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkisini bulmak için ikili regresyon ve çoklu regresyon analizi, değişkenler arasındaki ilişkinin yönü ve şiddeti hakkında bilgi almak için korelasyon analizi kullanılmıştır. İki değişken ortalamasının karşılaştırılmasında t testi ikiden fazla değişken ortalamasının karşılaştırılmasında varyans analizi kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerde $p < 0.05$ ise sonuçlar anlamlı kabul edilmiştir.

4.BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amaçları kapsamında elde edilen verilerin istatistiksel çözümlmelerine ilişkin bilgilere, bu çözümlmeler sonucunda elde edilen bulgulara ve bu bulguların yorumlanmasına yer verilmiştir.

Tablo 10. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımı.

CİNSİYET	N	%
Kadın	35	40,7
Erkek	51	59,3
Toplam	86	100,0

Tablo 10’da araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet dağılımına ilişkin istatistikî analiz sonuçları verilmiştir. Harran Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan 35 kadın ve 51 erkek olmak üzere toplam 86 öğrenci araştırmaya katılmıştır. Tablo 10’a göre araştırmaya katılanların %40,7 si kadın, %59,3 ü erkektir.

Tablo 11. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaş Durumuna Göre Dağılımı.

YAŞ	N	%
18–21	44	51,2
22–25	42	48,8
Toplam	86	100,0

Tablo 11’de araştırmaya katılan öğrencilerin yaş dağılımına ilişkin istatistik analiz sonuçları verilmiştir. Tablo 11’e göre araştırmaya katılan 44 öğrencinin yaşı 18–21 arasında, 42 öğrencinin yaşı ise 22–25 arasındadır. Buna göre Araştırmaya katılanların %51,2 sı 18–21 yaş aralığında, %48,8 i 22–25 yaş aralığındadır.

Tablo 12. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Kardeş Sayısına Göre Dağılımı.

KARDEŞ SAYISI	N	%
1-3	15	17,4
4-6	35	40,7
7-9+	36	41,9
Toplam	86	100,0

Tablo 12’de araştırmaya katılan öğrencilerin kardeş sayısı dağılımına ilişkin istatistik analiz sonuçları verilmiştir. Tablo 12’ye göre araştırmaya katılan öğrencilerin 15’i 1-3 kardeş, 35’i 4-6 kardeş, 36’si 7-9+ kardeştir. Tablo 10’a göre araştırmaya katılan öğrencilerin %17,4’ü 1-3 kardeş, %40,7’si 4-6 kardeş, %41,9’u ise 7-9 kardeşe sahiptir.

Tablo 13. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Kardeş Sıralaması Duruma Göre Dağılımı.

KARDEŞ SIRALAMASI	N	%
En küçük çocuk	16	18,6
Ortanca çocuk	56	65,1
En büyük çocuk	14	16,3
Toplam	86	100,0

Tablo 13’te araştırmaya katılan öğrencilerin kaçınıcı çocuk oldukları dağılımına ilişkin istatistik analiz sonuçları verilmiştir. Tablo 13’e göre araştırmaya katılan öğrencilerin 16’sı en küçük çocuk, 56’sı ortanca çocuk, 14’ü en büyük çocuktur. Tablo 11’e göre araştırmaya katılan öğrencilerin %18,6’sı en küçük çocuk, %65,1’i ortanca çocuk ve %16,3’ü de en büyük çocuk olduklarını ifade etmişlerdir.

Tablo 14. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Öğrenim Yılına Göre Dağılımı.

SINIF	N	%
1.sınıf	26	30,2
2.sınıf	15	17,4
3.sınıf	24	27,9
4.sınıf	21	24,4
Toplam	86	100,0

Tablo 14’te araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim yılı dağılımlına ilişkin istatistik analiz sonuçları verilmiştir. Tablo 14’e göre araştırmaya katılan öğrencilerin 26’sı 1. sınıf, 15’i 2.sınıf, 24’ü 3.sınıf, 21’i ise 4. sınıftadır. Tablo 12’ye göre araştırmaya öğrencilerin %30,2’si 1.sınıftan, %17,4’ü 2.sınıftan, %27,9’u 3.sınıftan ve %24,4’ü 4.sınıftan katılmıştır.

Tablo 15. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Not Ortalamasına Göre Dağılımı.

Not ortalaması	N	%	Geçerli %
1.00–2.00	1	1,2	1,7
2.01–3.00	43	50,0	71,7
3.01–4.00	16	18,6	26,7
Toplam	60	69,8	100,0

Tablo 15’te araştırmaya katılan öğrencilerin not ortalamasına ilişkin istatistik analiz sonuçları verilmiştir. Tablo 15’e göre araştırmaya katılan bir öğrencinin not ortalaması 1,00-2,00 arasında, 43 öğrencinin 2,01–3,00 arasında, 16 öğrencinin 3,01–4,00 arasındadır. Araştırmaya katılan öğrencilerden %1,2 sinin not ortalaması 1,00–2,00 arasında, %50’sinin 2,01–3,00 arasında ve % 18,6’sının ise 3,01–4,00 arasındadır. Araştırmaya katılan 26 1.sınıf öğrencisinin not ortalaması olmadığından dağılıma tabi tutulmamıştır.

Tablo 16. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Ortaöğretim Okul Türü Durumuna Göre Dağılımı.

Okul türü	N	%
Spor lisesi	4	4,7
Anadolu Lisesi	3	3,5
Düz lise	73	84,9
Meslek yda Anadolu meslek lisesi	6	7,0
Toplam	86	100,0

Tablo 16’da araştırmaya katılan öğrencilerin ortaöğretim okul türü dağılımlına ilişkin istatistik analiz sonuçları verilmiştir. Tablo 16’ya göre araştırmaya katılan öğrencilerin 4’ spor lisesinden, 3’ Anadolu lisesinden, 73’ düz liseden, 6’sı ise meslek ya da Anadolu meslek lisesinden mezun olmuştur. Tablo 16’ya göre araştırmaya katılan öğrencilerin %4,7’si

spor lisesinden, %3,5'i Anadolu lisesinden, %84,9'u düz liseden, ve %7'si meslek ya da Anadolu meslek lisesinden mezun olmuştur.

Tablo 17. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Ortaöğretim Alan Türü Durumuna Göre Dağılımı.

Alan türü	N	%
Sözel	30	34,9
Sayısal	7	8,1
Eşit ağırlık	48	55,8
Yabancı dil	1	1,2
Toplam	86	100,0

Tablo 17'de araştırmaya katılan öğrencilerin ortaöğretim okul türü dağılımına ilişkin istatistik analiz sonuçları verilmiştir. Tablo 17'ye göre araştırmaya katılan öğrencilerin 30'u sözel alandan, 7'si sayısal alandan, 48 i eşit ağırlıktan, 1'i ise yabancı dilden mezun olmuştur. Tablo 17'ye göre araştırmaya katılan öğrencilerin %34,9'u sözel alandan, %8,1'i sayısal alandan, %55,8'i eşit ağırlıktan, %1,2'i ise yabancı dil alanından mezun olmuştur.

Tablo 18. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Aile Durumuna Göre Dağılımı.

Aile durumu	N	%
Anne-baba birlikte	75	87,2
Anne-baba ayrı	2	2,3
Anne ölmüş	1	1,2
Baba ölmüş	8	9,3
Toplam	86	100,0

Tablo 18'de araştırmaya katılan öğrencilerin aile durumu dağılımına ilişkin istatistik analiz sonuçları verilmiştir. Tablo 18'e göre araştırmaya katılan öğrencilerin 75'inin anne babası birlikte, 2'sinin anne babası ayrı, 1'inin annesi ölmüş, 8'inin babası ölmüştür. Tablo 18'e göre araştırmaya katılan öğrencilerin %87,2'sinin anne babası birlikte, %2,3'ünün anne babası ayrı, %1,2'sinin annesi ölmüş, %9,3'ünün ise babası ölmüştür.

Tablo 19. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Baba Eğitim Durumuna Göre Dağılımı.

Baba eğitim durumu	N	%
Okuryazar değil	3	3,5
Okuryazar	10	11,6
İlköğretim	44	51,2
Ortaöğretim	23	26,7
Yükseköğretim	6	7,0
Toplam	86	100,0

Tablo 19’da araştırmaya katılan öğrencilerin baba eğitim durumu dağılımına ilişkin istatistik analiz sonuçları verilmiştir. Tablo 19’a göre araştırmaya katılan öğrencilerin baba eğitim durumu 3’ü okuryazar değil, 10’u okuryazar, 44’ü ilköğretim, 23’ü ortaöğretim, 6’sı ise yükseköğretimdir. Tablo 19’a göre araştırmaya katılan öğrencilerin baba eğitim durumu %3,5’i okuryazar değil, %11,6’sı okuryazar, %51,2’si ilköğretim, %26,7’si ortaöğretim, %7’si ise yükseköğretimdir.

Tablo 20. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Anne Eğitim Durumuna Göre Dağılımı.

Anne eğitim durumu	N	%
Okuryazar değil	37	43,0
Okuryazar	19	22,1
İlköğretim	20	23,3
Ortaöğretim	9	10,5
Yükseköğretim	1	1,2
Toplam	86	100,0

Tablo 20’de araştırmaya katılan öğrencilerin anne eğitim durumu dağılımına ilişkin istatistik analiz sonuçları verilmiştir. Tablo 20’ye göre araştırmaya katılan öğrencilerin anne eğitim durumu 37’si okuryazar değil, 19’u okuryazar, 20’si ilköğretim, 9’u ortaöğretim, 1’i ise yükseköğretimdir. Tablo 18’e göre araştırmaya katılan öğrencilerin anne eğitim durumu %43 ü okuryazar değil, %22,1’i okuryazar, %23,3 ü ilköğretim, %10 u ortaöğretim, %1,2 sı yükseköğretimdir.

Tablo 21. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Baba Tutumuna Göre Dağılımı.

Baba tutumu	N	%	Geçerli yüzdeler
Otoriter	15	17,4	18,3
Baskıcı	7	8,1	8,5
Aşırı ilgi	10	11,6	12,2
İlgisiz-pasif	9	10,5	11,0
Tutarsız-kararsız	3	3,5	3,7
Demokrat destekleyici	38	44,2	46,3
Toplam	82	95,3	100,0
Belirsiz*	4	4,7	
Toplam	86	100,0	

*Öğrenci babası öldüğünden dolayı baba tutumunu bilememektedir.

Tablo 21’de araştırmaya katılan öğrencilerin baba tutumu dağılımına ilişkin istatistik analiz sonuçları verilmiştir. Tablo 21’e göre araştırmaya katılan öğrencilerin baba tutumu, 15’i otoriter, 7’si baskıcı, 10’u aşırı ilgili, 9’u ilgisiz-pasif, 3’ü tutarsız-kararsız, 38’i ise demokrat-destekleyicidir. Araştırmaya katılan öğrencilerin 4’ü babanın ölmüş olmasından dolayı babanın tutumunu bilememektedir. Tablo 19’a göre araştırmaya katılan öğrencilerin baba tutumu, %17,4’ü otoriter, %8,1’i baskıcı, %11,6’sı aşırı ilgili, %10,5’i ilgisiz-pasif, %3,7’si tutarsız-kararsız, %44,2’si demokrat-destekleyicidir. Ayrıca araştırmaya katılan öğrencilerin %4,7’si babanın ölmüş olmasından dolayı baba tutumunu bilmemektedir.

Tablo 22. Araştırmaya katılan öğrencilerin anne tutumuna göre dağılımı.

Anne tutumu	N	%
Otoriter	2	2,3
Baskıcı	8	9,3
Aşırı ilgili	36	41,9
İlgisiz-pasif	2	2,3
Tutarsız-kararsız	2	2,3
Demokrat-destekleyici	36	41,9
Toplam	86	100,0

Tablo 22’de araştırmaya katılan öğrencilerin anne tutumu dağılımlına ilişkin istatistik analiz sonuçları verilmiştir. Tablo 22’ye göre araştırmaya katılan öğrencilerin anne tutumu, 2’si otoriter, 8’i baskıcı, 36’sı aşırı ilgili, 2’si ilgisiz-pasif, 2’si tutarsız-karasız, 36’si demokrat-destekleyicidir. Tablo 20’ye göre araştırmaya katılan öğrencilerin anne tutumu, %2,3’ otoriter, %9,3’ baskıcı, %41,9’u aşırı ilgili, %2,3’ ilgisiz-pasif, %2,3’ tutarsız-karasız, %41’i demokrat-destekleyicidir.

Tablo 23. Araştırmaya Katılan ğrencilerin Aktif Spor Geçmişine Göre Dağılımı.

Aktif spor geçmiş	N	%
Evet	57	66,3
Hayır	29	33,7
Toplam	86	100,0

Tablo 23’te araştırmaya katılan öğrencilerin aktif spor geçmişleri dağılımlına ilişkin istatistikî analiz sonuçları verilmiştir. Tablo 23’e göre araştırmaya katılan öğrencilerin aktif spor geçmişine 57’i evet, 29’ hayır cevabını vermiştir. Tablo 21’e göre araştırmaya katılan öğrencilerin aktif spor geçmişine %66,3’ evet, %33,7’si hayır cevabını vermiştir.

Tablo 24. Araştırmaya Katılan ğrencilerin Ailede Aktif Spor Yapma Durumuna Göre Dağılımı.

Ailede Spor Yapan	N	%
Evet	37	43,0
Hayır	49	57,0
Toplam	86	100,0

Tablo 24’te araştırmaya katılan öğrencilerin ailesinde aktif spor yapma dağılımlına ilişkin istatistikî analiz sonuçları verilmiştir. Tablo 24’e göre araştırmaya katılan öğrencilerin 37’si ailesinde aktif spor yapan olduğunu, 49’u ailesinde aktif spor yapan olmadığını belirtmiştir. Tablo 22’ye göre araştırmaya katılan öğrencilerin %43’ ailesinde aktif spor yapan olduğunu, %57’si ailesinde aktif spor yapan olmadığını belirtmiştir.

Tablo 25. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Psikolojik Semptom Alt Boyut Değerlerinin Merkezi Dağılımı.

Psikolojik Semptomlar	N	Min	Max	\bar{X}	SD
Paranoid	86	,00	3,20	1,07	0,69
Ek maddeler*	86	,00	4,00	1,06	0,85
Hostilite	86	,00	3,60	1,05	0,84
Obsesif kompulsif	86	,00	3,00	1,05	0,66
Kişilerarası duyarlılık	86	,00	4,00	1,01	0,68
Depresyon	86	,00	3,50	0,80	0,71
Anksiyete	86	,00	3,00	0,79	0,64
Psikotizm	86	,00	2,60	0,78	0,61
Somatizasyon	86	,00	3,90	0,67	0,69
Fobik Anksiyete	86	,00	2,00	0,53	0,44
Rahatsızlık ciddiyeti indeksi	86	,00	2,50	0,87	0,53

* Yeme içme bozukluğu, uyku bozukluğu, ölüm ve ölüm üzerine düşünceler, suçluluk duyguları.

Tablo 25'e göre psikolojik semptomların alt boyutlarında en yüksek ortalamanın paranoid semptomunda olduğu ($\bar{x}=1,07$), onu sırasıyla ek maddeler ($\bar{x}=1,06$), hostilite ($\bar{x}=1,05$), obsesif kompulsif ($\bar{x}=1,05$) kişilerarası duyarlılık ($\bar{x}=1,01$), depresyon ($\bar{x}=0,80$), anksiyete ($\bar{x}=0,79$), psikotizm ($\bar{x}=0,78$), somatizasyon ($\bar{x}=0,67$) takip etmekte ve en düşük ortalamanın fobik anksiyete ($\bar{x}=0,53$) semptomunda olduğu, rahatsızlık ciddiyeti indeksi ortalamasının ise ($\bar{x}=0,87$) olduğu görülmektedir. Bu saptamalardan hareketle psikolojik semptom alt boyutları ve psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi değerlerinin "normal" düzeyde olduğu görülmüştür.

Tablo 26. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Duygusal Zekâ Boyutları Değerlerinin Merkezi Dağılımı.

Duygusal Zekâ	N	Min	Max	\bar{X}	SD
Kişilerarası ilişkiler	86	1,94	4,44	3,68	0,52
Kişisel beceriler	86	1,97	4,45	3,57	0,46
Şartlar ve çevreye uyum	86	2,40	4,40	3,51	0,38
Genel ruh hali	86	2,50	4,25	3,50	0,44
Stres yönetimi	86	1,85	4,23	3,14	0,55
Genel Toplam	86	2,32	4,24	3,48	0,34

Tablo 26'ya göre duygusal zekânın alt boyutlarında en yüksek ortalamanın kişiler arası ilişkilerde olduğu($\bar{x}=3,68$) onu sırasıyla ile kişisel beceriler($\bar{x}=3,57$), şartlara ve çevreye uyum($\bar{x}=3,51$), genel ruh hali($\bar{x}=3,50$) takip etmektedir. En düşük ortalamanın ise ile stres yönetimi boyutunda olduğu($\bar{x}=3,14$), toplam duygusal zekâ ortalamasının ise ($\bar{x}=3,48$) olduğu görülmektedir. Bu verilerden hareketle öğrencilerin genel duygusal zekâ toplamı($\bar{x}=3,48$) kişilerarası ilişkiler($\bar{x}=3,68$), kişisel beceriler($\bar{x}=3,57$), şartlara ve çevreye uyum($\bar{x}=3,51$), genel ruh hali boyutlarında($\bar{x}=3,50$) sporcuların yüksek düzeyde duygusal zekâyâ sahip oldukları, stres yönetimi boyutunda($\bar{x}=3,14$) ise orta düzeyde duygusal zekâyâ sahip oldukları görülmüştür.

Tablo 27. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Psikolojik Semptom Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi İle Duygusal Zeka Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analizi.

Duygusal Zekâ	Rahatsızlık Ciddiyeti	
	R	-0.306**
	P	0.00**
	N	86

Duygusal zekâ ile psikolojik semptomlar arasındaki ilişkiyi araştırmak için yapılan korelasyon analizinde göre elde edilen veriler tablo 27'de verilmiştir. Tablo 27'ye göre duygusal zekâ düzeyi ile psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi arasında negatif yönde (-0,306) çok güçlü, doğrusal ve istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur

($p < 0.05$). Elde edilen analiz sonuçlarına göre duygusal zekâ değerleri artarken semptomların azaldığını ya da psikolojik semptom sıklığı artarken duygusal zekâ düzeyinin düştüğü ileri sürülebilir.

Tablo 28. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyet ve Yaşlarına Göre Psikolojik Semptom Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi Değerlerinin Regresyon Analizi.

CİNSİYET	Yas	- X	N	P	
				Cinsiyet	Yaş
KADIN	18–21	0,95	24	0,01*	0,09
	22–25	1,19	11		
	Toplam	1,03	35		
ERKEK	18–21	0,66	20		
	22–25	0,83	31		
	Toplam	0,76	51		

Tablo 28'e göre cinsiyet faktörünün psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi üzerindeki etkisine bakıldığında istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$). Tablo 28'de yaş faktörünün psikolojik semptomlar üzerindeki etkisine bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir ($p > 0,05$). Cinsiyete bağlı anlamlılık değeri ($p < 0,05$) ve ortalama değerler birlikte ele alındığında kadınların ($\bar{x}=1,03$) erkeklere ($\bar{x}=0,76$) oranla daha yüksek psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksine sahip oldukları söylenebilir. Bu sonuçlarda dayanarak psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği ancak yaşa göre farklılık göstermediği ileri sürülebilir.

Tablo 29. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyet ve Yaşlarına Göre Duygusal Zekâ Değerlerinin Regresyon Analizi.

CİNSİYET	Yas	– X	N	P	
				Cinsiyet	Yaş
KADIN	18-21	3,47	24	0,43	0,49
	22-25	3,41	11		
	Toplam	3,45	35		
ERKEK	18-21	3,53	20		
	22-25	3,48	31		
	Toplam	3,50	51		

Tablo 29'a göre cinsiyet faktörünün duygusal zekâ üzerindeki etkisine bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olmadığı görülmektedir($p>0,05$). Aynı tabloya göre yaş faktörünün duygusal zekâ üzerindeki etkisine bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir($p>0,05$). Bu araştırma saptamalarına dayanarak öğrencilerin cinsiyetine ve yaşına göre duygusal zekâ düzeylerinin değişmediği söylenebilir.

Tablo 30. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Psikolojik Semptom Alt Boyutlarının Aktif Spor Geçmişlerine Göre t-Testi Dağılımı.

Psikolojik Semptomlar	Aktif Spor Geçmişi	N	\bar{X}	P
Somatizasyon	Evet	57	0,71	0,44
	Hayır	29	0,59	
Obsesif kompulsif	Evet	57	1,06	0,86
	Hayır	29	1,03	
Kişiler arası duyarlılık	Evet	57	1,06	0,37
	Hayır	29	0,92	
Depresyon	Evet	57	0,87	0,16
	Hayır	29	0,64	
Anksiyete	Evet	57	0,81	0,73
	Hayır	29	0,76	
Hostilite	Evet	57	1,20	0,02*
	Hayır	29	0,77	
Fobik Anksiyete	Evet	57	0,57	0,19
	Hayır	29	0,44	
Paranoid	Evet	57	1,14	0,19
	Hayır	29	0,94	
Psikotizm	Evet	57	0,83	0,30
	Hayır	29	0,68	
Ek maddeler*	Evet	57	1,17	0,09
	Hayır	29	0,85	

* Yeme içme bozukluğu, uyku bozukluğu, ölüm ve ölüm üzerine düşünceler, suçluluk duyguları.

Tablo 30'a göre; somatizasyon, obsesif kompulsif, kişiler arası duyarlılık, depresyon, anksiyete, fobik anksiyete, psikotizm, ek maddeler semptomu ile aktif spor geçmişleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$). Aynı tabloda yer alan hostilite semptomunda ise aktif spor geçmişleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Aktif spor geçmişi olan ($\bar{x}=1,20$) ve olmayan ($\bar{x}=0,77$) öğrencilerin psikolojik semptom değerlerine ait ortamlalar ile anlamlılık ilişkileri ($p<0,05$) birlikte değerlendirildiğinde, spor geçmişi olan öğrencilerin olmayan öğrencilerden daha yüksek

düzyede hostilete semptomuna sahip oldukları görülmüştür. Bu sonuçlardan yola çıkarak öğrencilerin aktif spor geçmişlerine göre psikolojik semptom alt boyutları arasında sadece hostilete boyutunda anlamlı bir farklılığın olduğu söylenebilir.

Tablo 31. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Duygusal Zekâ Boyutlarının Aktif Spor Geçmişlerine Göre t-Testi Dağılımı.

Duygusal Zekâ Alt Boyutları	Aktif Spor Geçmişi	N	\bar{X}	P
Kişisel Beceriler	Evet	57	3,55	0,57
	Hayır	29	3,61	
Kişiler Arası İlişkiler	Evet	57	3,70	0,57
	Hayır	29	3,63	
Şartlar Ve Çevreye Uyum	Evet	57	3,51	0,95
	Hayır	29	3,51	
Stres Yönetimi	Evet	57	3,12	0,64
	Hayır	29	3,18	
Genel Ruh Hali	Evet	57	3,44	0,09
	Hayır	29	3,61	

Tablo 31'e göre; öğrencilerin kişisel beceriler, kişiler arası ilişkiler, şartlar ve çevreye uyum, stres yönetimi ve genel ruh hali ile aktif spor geçmişleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$). Bu sonuçlara göre öğrencilerin aktif spor geçmişlerine göre duygusal zeka boyutlarında anlamlı bir farklılığın olmadığı söylenebilir.

Tablo 32. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Psikolojik Semptom Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksinin ve Duygusal Zekâ Düzeyinin Aktif Spor Geçmişlerine Göre t-Testi Dağılımı.

	Aktif Spor Geçmişleri	N	\bar{X}	P
Psikolojik Semptom Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi	Evet	57	0,93	0,17
	Hayır	29	0,76	
Duygusal Zekâ	Evet	57	3,46	0,57
	Hayır	29	3,51	

Tablo 30'a göre; öğrencilerin psikolojik semptom ile aktif spor geçmişleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$). Aynı tabloya göre öğrencilerin duygusal zekâ ile aktif spor geçmişleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$). bu saptamalardan hareketle psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi ve duygusal zeka düzeyinin öğrencilerin aktif spor geçmişlerine göre farklılık göstermediği söylenebilir.

Tablo 33. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Psikolojik Semptom Alt Boyutlarının Ailede Aktif Spor Yapma Durumuna Göre t-Testi Dağılımı.

Psikolojik Semptomlar	Ailede Aktif Spor Yapan	N	\bar{X}	SD	P
Somatizasyon	Evet	37	0,67	0,69	0,95
	Hayır	49	0,66	0,69	
Obsesif- Kompulsif	Evet	37	1,14	0,66	0,28
	Hayır	49	0,98	0,66	
Kişilerarası duyarlılık	Evet	37	1,14	0,62	0,14
	Hayır	49	0,91	0,71	
Depresyon	Evet	37	0,83	0,68	0,68
	Hayır	49	0,77	0,73	
Anksiyete	Evet	37	0,81	0,57	0,81
	Hayır	49	0,77	0,70	
Hostilite	Evet	37	1,15	0,99	0,34
	Hayır	49	0,98	0,69	
Fobik Anksiyete	Evet	37	0,53	0,44	0,97
	Hayır	49	0,53	0,44	
Paranoid	Evet	37	1,21	0,66	0,12
	Hayır	49	0,97	0,71	
Psikotizm	Evet	37	0,84	0,54	0,44
	Hayır	49	0,73	0,66	
Ek maddeler*	Evet	37	1,22	0,83	0,11
	Hayır	49	0,93	0,85	

* Yeme içme bozukluğu, uyku bozukluğu, ölüm ve ölüm üzerine düşünceler, suçluluk duyguları.

Tablo 33'e göre; somatizasyon, obsesif kompulsif, kişiler arası duyarlılık, depresyon, anksiyete, hostilite, fobik anksiyete, paranoid, psikotizm ve ek maddeler ile ailede aktif spor yapma arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır($p>0.05$). Bu sonuçlara göre öğrencilerin ailesinde aktif spor yapma durumuna göre psikolojik semptom alt boyutlarının farklılık göstermediği ileri sürülebilir.

Tablo 34. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Duygusal Zekâ Boyutlarının Ailede Aktif Spor Yapma Durumuna Göre t-Testi Dağılımı.

Duygusal Zekâ Alt boyutları	Ailede Aktif Spor yapan	N	\bar{X}	SD	P
Kişisel beceriler	Evet	37	3,69	0,37	0,04*
	Hayır	49	3,48	0,50	
Kişilerarası ilişkiler	Evet	37	3,71	0,42	0,57
	Hayır	49	3,65	0,59	
Şartlar ve çevreye uyum	Evet	37	3,56	0,32	0,30
	Hayır	49	3,47	0,42	
Stres yönetimi	Evet	37	3,10	0,50	0,48
	Hayır	49	3,18	0,58	
Genel ruh hali	Evet	37	3,55	0,43	0,35
	Hayır	49	3,46	0,45	

Tablo 34'e göre; kişilerarası ilişkiler, şartlar ve çevreye uyum, stres yönetimi ve genel ruh hali ile ailede aktif spor yapma arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır($p>0.05$). Kişisel beceriler alt boyutu ile ailede aktif spor yapma arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur($p<0,05$). Bu saptamalardan hareketle ailesinde aktif spor yapan öğrencilerin($\bar{x}=3,69$) ailesinde aktif spor yapmayan öğrencilere($\bar{x}=3,48$) göre kişisel beceriler boyutunda daha yüksek duygusal zekâ düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Bu sonuçlardan hareketle öğrencilerin ailesinde aktif spor yapma durumuna göre duygusal zekânın sadece kişisel beceriler boyutunda anlamlı bir farklılığın olduğu, ailesinde aktif spor yapanların yapmayanlara göre kişisel beceriler boyutunda daha yüksek duygusal zeka düzeyine sahip oldukları ileri sürülebilir.

Tablo 35. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Psikolojik Semptom Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksinin ve Duygusal Zekâ Düzeyinin Ailede Aktif Spor Yapma Durumuna Göre t-Testi Dağılımı.

	Ailede Aktif Spor Yapan	N	\bar{X}	P
Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi	Evet	37	0,94	0,28
	Hayır	49	0,82	
Duygusal Zekâ	Evet	37	3,52	0,33
	Hayır	49	3,45	

Tablo 35'e göre; öğrencilerin ailede aktif spor yapma ile psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır($p>0.05$). ailede aktif spor yapma ile duygusal zekâ arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır($p>0.05$). Bu sonuçlara göre öğrencilerin ailesinde aktif sor yapma durumuna göre psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksinde ve duygusal zeka düzeyinde anlamlı bir farklılığın olmadığı söylenebilir.

Tablo 36. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Psikolojik Semptom Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksinin ve Duygusal Zekâ Düzeyinin Aile Durumuna Göre Varyans Analizi.

	Aile Durumu	N	\bar{X}	P
Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi	Anne-baba birlikte	76	0,85	0,54
	Anne-baba ayrı	2	1,05	
	Baba ölmüş	8	1,05	
Duygusal Zekâ	Anne-baba birlikte	76	3,50	0,19
	Anne-baba ayrı	2	3,06	
	Baba ölmüş	8	3,43	

Tablo 36'ya göre; öğrencilerin aile durumu ile psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır($p>0.05$). Aynı tabloya göre öğrencilerin aile durumu ile duygusal zekâ arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır($p>0.05$). Bu sonuçlara göre öğrencilerin aile durumuna göre psikolojik

semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksinde ve duygusal zeka düzeyinde anlamlı bir farklılığın olmadığı ileri sürülebilir.

Tablo 37. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Psikolojik Semptom Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksinin ve Duygusal Zekâ Düzeyinin Baba Tutumuna Göre Varyans Analizi.

	Baba Tutumu	N	\bar{X}	P
Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi	Baskıcı	7	1,01	0,93
	İlgisiz-pasif	9	0,96	
	Aşırı ilgi	10	0,93	
	Otoriter	15	0,87	
	Demokrat destekleyici	38	0,81	
	Tutarsız-kararsız	3	0,80	
Duygusal Zekâ	Tutarsız-kararsız	3	3,81	0,16
	Demokrat destekleyici	38	3,54	
	Aşırı ilgi	10	3,48	
	İlgisiz-pasif	9	3,42	
	Otoriter	15	3,35	
	Baskıcı	7	3,33	

Tablo 37'e göre; öğrencilerin baba tutumu ile psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi ve duygusal zeka düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır($p>0.05$). Bu sonuçlara göre öğrencilerin baba tutumuna göre psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksinde ve duygusal zeka düzeyinde anlamlı bir farklılığın olmadığı söylenebilir.

Tablo 38. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Psikolojik Semptom Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksinin ve duygusal Zekâ Düzeyinin Anne Tutumuna Göre Varyans Analizi.

	Anne Tutumu	N	\bar{X}	P
Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi	Tutarsız-kararsız	2	1,70	0,14
	Otoriter	2	1,15	
	Demokrat-destekleyici	36	0,91	
	Aşırı ilgili	36	0,83	
	Baskıcı	8	0,76	
	İlgisiz-pasif	2	0,30	
Duygusal Zekâ	İlgisiz-pasif	2	4,05	0,07
	Demokrat-destekleyici	36	3,52	
	Aşırı ilgili	36	3,47	
	Tutarsız-kararsız	2	3,46	
	Baskıcı	8	3,31	
	Otoriter	2	3,15	

Tablo 38'e bakıldığında öğrencilerin anne tutumu ile psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi ve duygusal zekâ düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > 0.05$). Bu sonuçlara göre öğrencilerin anne tutumuna göre psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksinde ve duygusal zeka düzeyinde anlamlı bir farklılığın olmadığı söylenebilir.

Tablo 39. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Psikolojik Semptom Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksinin ve Duygusal Zeka Düzeyinin Ortaöğretim Okul Türüne Göre Varyans Analizi.

	Ortaöğretim Okul Türü	N	\bar{X}	P
Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi	Spor lisesi	3	1,33	0,17
	Düz lise	73	0,89	
	Meslek ya da Anadolu meslek lisesi	7	0,64	
	Anadolu Lisesi	3	0,50	
Duygusal Zekâ	Düz lise	73	3,51	0,42
	Spor lisesi	3	3,40	
	Anadolu Lisesi	3	3,32	
	Meslek ya da Anadolu meslek lisesi	7	3,32	

Tablo 39'a göre; öğrencilerin ortaöğretim okul türü ile psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi ve duygusal zeka düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$). Bu sonuçlara göre öğrencilerin ortaöğretim okul türüne göre psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksinde ve duygusal zeka düzeyinde anlamlı bir farklılığın olmadığı söylenebilir.

Tablo 40. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Psikolojik Semptom Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksinin ve Duygusal Zeka Düzeyinin Ortaöğretim Alan Türüne Göre Varyans Analizi.

	Ortaöğretim Alan Türü	N	\bar{X}	P
Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi	Yabancı dil	1	1,60	0,02*
	Sayısal	7	1,34	
	Sözel	30	0,90	
	Eşit ağırlık	48	0,77	
Duygusal Zekâ	Sözel	30	3,53	0,03*
	Eşit ağırlık	48	3,51	
	Sayısal	7	3,15	
	Yabancı dil	1	3,05	

Tablo 40'a göre; öğrencilerin ortaöğretim alan türü ile psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi ve duygusal zeka düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde en yüksek psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi ortalamasının, yabancı dil alanında olduğu($\bar{x}=1,60$) onu sırasıyla sayısal($\bar{x}=1,34$), sözelin takip ettiği($\bar{x}=0,90$), en düşük psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksinin ortalamasının ise eşit ağırlık alan türünde olduğu($\bar{x}=0,77$) ve psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi ile ortaöğretim alan türü arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür($p<0.05$). Yine aynı tabloda en yüksek duygusal zekâ ortalamasının sözel alanda olduğu($\bar{x}=3,53$), onu sırasıyla eşit ağırlık($\bar{x}=3,51$) ve sayısalın($\bar{x}=3,15$), takip ettiği en düşük duygusal zekâ ortalamasının ise yabancı dil alanında($\bar{x}=3,05$) olduğu ve duygusal zekâ ile ortaöğretim alan türü arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür($p<0.05$). Bu saptamalar neticesinde psikolojik semptom sıklığının ve duygusal zekâ düzeyinin ortaöğretim alan türüne göre farklılık gösterdiği ileri sürülebilir.

Tablo 41. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Psikolojik Semptom Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksinin ve Duygusal Zeka Düzeyinin Doğum Sırasına Göre Varyans Analizi.

	Kaçıncı Çocuk	N	\bar{X}	P
Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi	En küçük çocuk	16	1,02	0,40
	Ortanca çocuk	56	0,85	
	En büyük çocuk	14	0,78	
Duygusal Zekâ	En büyük çocuk	14	3,55	0,63
	Ortanca çocuk	56	3,47	
	En küçük çocuk	16	3,43	

Tablo 41'e bakıldığında öğrencilerin doğum sırası ile rahatsızlık ciddiyeti indeksi ve duygusal zeka düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır($p>0.05$). Bu sonuçlara göre öğrencilerin doğum sırasına göre psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksinde ve duygusal zeka düzeyinde anlamlı bir farklılığın olmadığı söylenebilir.

Tablo 42. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Kardeş Sayısı ile Psikolojik Semptom Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi ve Duygusal Zekâ Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analizi.

	Kardeş Sayısı	
	r	-0,24*
Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi	P	0,03*
	N	86
	r	0,22*
Duygusal Zekâ	P	0,04*
	N	86

Kardeş sayısı ile psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi ve duygusal zeka düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmak için yapılan korelasyon analizinde göre elde edilen veriler Tablo 42’de verilmiştir. Tablo 42’ye göre kardeş sayısı ile psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi arasında negatif yönde (-0,24) doğrusal ve istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < 0.05$). Aynı tabloya göre kardeş sayısı ile duygusal zekâ arasında pozitif yönde (0,22) doğrusal ve istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < 0.05$). Bu saptamalardan hareketle kardeş sayısı arttıkça psikolojik semptom sıklığının düştüğü ve duygusal zekâ düzeyinin arttığı ileri sürülebilir.

Tablo 43. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Not Ortalamaları İle Psikolojik Semptom Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi ve Duygusal Zeka Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analizi.

	Not Ortalaması	
	R	-0,12
Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi	P	0,37
	N	60
	R	0,08
Duygusal Zekâ	P	0,51
	N	60

Öğrencilerin not ortalaması ile psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi ve duygusal zeka düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmak için yapılan korelasyon analizine göre elde edilen veriler Tablo 43'te verilmiştir. Tablo 43'e göre not ortalaması ile psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi ve duygusal zeka düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır($p>0.05$).

Tablo 44. Araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim yılı ile psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi ve duygusal zeka düzeyleri arasındaki Korelasyon Analizi.

Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi	Öğrenim Yılı	
	r	0,06
P	0,55	
N	86	
Duygusal Zekâ	r	-0,36**
	P	0,00**
	N	86

Öğrencilerin öğrenim yılı ile psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi ve duygusal zeka düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmak için yapılan korelasyon analizine göre elde edilen veriler Tablo 44'te verilmiştir. Tablo 44'e göre öğrenim yılı ile psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır($p>0.05$). Öğrencilerin öğrenim yılı ile duygusal zekâları arasında ise negatif yönde (-0,36) düşük düzeyde, doğrusal ve istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur($p<0.05$). Buna göre öğrenci öğrenim yılı ile duygusal zekâ arasında güçlü bir ilişki olduğu öğrencilerin öğrenim yılı artıkça duygusal zekâ düzeylerinin düştüğü ileri sürülebilir.

Tablo 45. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Psikolojik Semptom Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksinin Baba Eğitim Düzeyine Göre Varyans Analizi.

Baba Eğitim Durumu	N	\bar{X}	Min	Max	P
Okuryazar değil	3	0,50	0,20	0,80	0,33
Okuryazar	10	0,91	0,30	1,90	
İlköğretim	44	0,80	0,00	2,50	
Ortaöğretim	23	0,96	0,20	2,40	
Yükseköğretim	6	1,17	0,50	1,80	

Tablo 45'e bakıldığında öğrencilerin baba eğitim düzeyi ile psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır($p>0.05$). Bu sonuçlara göre öğrencilerin baba eğitim düzeyine göre psikolojik semptom sıklığında anlamlı bir farklılığın olmadığı söylenebilir.

Tablo 46. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Duygusal Zekâ Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyine Göre Varyans Analizi.

Baba Eğitim Durumu	N	\bar{X}	Min	Max	P
Okuryazar değil	3	3,63	3,36	3,99	0,25
Ortaöğretim	23	3,58	3,03	4,01	
Okuryazar	10	3,57	3,07	4,24	
İlköğretim	44	3,41	2,32	4,13	
Yükseköğretim	6	3,39	3,01	3,63	

Tablo 46'ya göre öğrencilerin, baba eğitim düzeyi ile duygusal zekâları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır($p>0.05$). Bu sonuçlara göre baba eğitim durumuna göre duygusal zeka düzeyinde anlamlı bir farklılığın olmadığı söylenebilir.

Tablo 47. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Psikolojik Semptom Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksinin Anne Eğitim Düzeyine Göre Varyans Analizi.

Anne Eğitim Durumu	N	\bar{X}	Min	Max	P
Ortaöğretim	9	1,20	0,50	1,60	0,06
Yükseköğretim	1	1,10	1,10	1,10	
İlköğretim	20	1,03	0,20	2,40	
Okuryazar	19	0,85	0,30	1,90	
Okuryazar değil	37	0,71	0,00	2,50	

Tablo 47'e göre; öğrencilerin anne eğitim düzeyi ile psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır($p>0.05$). Bu sonuçlara göre öğrencilerin anne eğitim düzeyine göre psikolojik semptom sıklığında anlamlı bir farklılığın olmadığı ileri sürülebilir.

Tablo 48. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Duygusal Zeka Düzeylerinin Annenin Eğitim Düzeyine Göre Varyans Analizi.

Anne Eğitim Durumu	N	\bar{X}	Min	Max	P
Okuryazar	19	3,66	2,82	4,24	0,06
Okuryazar değil	37	3,47	2,98	4,13	
Yükseköğretim	1	3,45	3,45	3,45	
Ortaöğretim	9	3,43	3,03	3,75	
İlköğretim	20	3,34	2,32	4,01	

Tablo 48'e göre öğrencilerin anne eğitim düzeyi ile duygusal zekâları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır($p>0.05$). Bu sonuçlara göre öğrencilerin anne eğitim düzeyine göre duygusal zeka düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olmadığı ileri sürülebilir.

5. TARTIŞMA

Harran Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinde duygusal zekâ ve psikolojik semptomların incelendiği bu çalışmada her iki değişken demografik özellikler açısından karşılaştırılmıştır. Bu bölümde, elde edilen bulgular tartışılarak duygusal zekânın ve psikolojik semptomların spor psikolojisi açısından kullanışlı bir değişken olup olmadığı, spor ortamını çevreleyen sosyo-psikolojik etkenlerin duygusal zekâ ve psikolojik semptomlarda bir farklılığa yol açıp açmadığı ve araştırmamızda, giriş bölümünde belirtilmiş olan “cevabı bulunacak sorulara” tek tek yanıtlar aranmıştır.

●Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinde kısa semptom alt boyutları ortalama değer dağılımları 25’te verilmiştir. Tablo 25’e göre psikolojik semptom alt boyutları ve psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi değerlerinin ‘normal’ olduğu görülmüştür. En yüksek ortalamanın paranoid ($\bar{x}=1,07$) semptomunda olduğu, onu sırasıyla ek maddeler ($\bar{x}=1,06$), hostile ($\bar{x}=1,05$), obsesif kompulsif ($\bar{x}=1,05$), kişilerarası duyarlılık ($\bar{x}=1,01$), depresyon (0,80), anksiyete (0,79), psikotizm ($\bar{x}=0,78$), somatizasyon ($\bar{x}=0,67$) semptomları takip etmektedir. En düşük ortalamanın ise fobik anksiyete ($\bar{x}=0,53$) semptomunda olduğu görülmüştür.

Koçak (2003), araştırmasında duyguları bastırmanın psikolojik sağlığı olumsuz yönde etkilediğini ve pek çok rahatsızlığın ortaya çıkması ve/veya sürmesi üzerinde etkili olduğunu, nitekim duyguları bastırma düzeyinin depresyon, aleksitimya, yalnızlık düzeyi ile pozitif, iyi oluş ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür(100). Duygusal zekânın temeli olan duygusal farkındalık becerisinden yoksun olmanın ya da bu alanda yetersiz olmanın yol açtığı rahatsızlıklardan biri de, günümüzde özellikle de genç kızlar arasında hızla yaygınlaşan yeme bozukluklarıdır(97). Duygular fazlasıyla bastırıldığında, donukluk ve uzaklık yaratır, kontrolden çıktığında ise patolojik bir hal alır. Bireyi felç eden baskın kaygılanmada, öfkeye dönüşen kızgınlıkta ve manik ajitasyonda olan budur(69).

Sonuç olarak beden eğitimi etkinliği toplumsal bir deneyimdir ve çoğunlukla duyguları geliştirir. Bu etkinlikler sayesinde birey, duygularını ifade etme olanağı bulur. Saldırganlık, öfke, utangaçlık, kıskançlık vb. duygularında boşalım sağlar, bunları kontrol etmeyi sağlar(71). Araştırmalarda sporun psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkisi görülmektedir. Buda araştırma bulgularımızla paralellik göstermektedir.

•Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinde kısa semptom alt boyutları ortalama değer dağılımları 25’te verilmiştir. Tablo 25’e göre en yüksek ortalamanın paranoid ($\bar{x}=1,07$) semptomunda olduğu, onu sırasıyla ek maddeler ($\bar{x}=1,06$), hostilete ($\bar{x}=1,05$), obsesif kompulsif ($\bar{x}=1,05$), kişilerarası duyarlılık ($\bar{x}=1,01$), depresyon (0,80), anksiyete (0,79), psikotizm ($\bar{x}=0,78$), somatizasyon ($\bar{x}=0,67$) semptomları takip etmektedir. En düşük ortalamanın ise fobik anksiyete ($\bar{x}=0,53$) semptomunda olduğu ve rahatsızlık ciddiyeti indeksi ortalamasının ($\bar{x}=0,87$) olduğu görülmüştür. Bu saptamalardan hareketle psikolojik semptom alt boyutları ve psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi değerlerinin ‘normal’ düzeyde olduğu görülmüştür.

Beden eğitimi etkinlikleri bireyde; kurallara uyma, başkalarının haklarına saygı, yardımlaşma, işbirliğine dayalı yaşam biçimi gibi alışkanlıklar kazandırır. İnsanın kendi kendine güveninin gelişmesi ve kişiliğinin olgunlaşmasını, kişinin gizli yeteneklerini ve yapıcı yönünü harekete geçirerek fiziksel gelişmeni yanı sıra ruhsal ve sosyal gelişimini sağlar(71). Öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersi içersindeki sportif etkinlikler yoluyla kendilerinin sınırlı ve güçlü yönlerini daha iyi tanırlar. İşte bu bilgiler sayesinde öğrencilerin organik, psiko-motor ve ruhsal gelişmelerinin başarıya ulaşması mümkün olur(74). Bu araştırmalarda sporun duygusal zekâ üzerindeki olumlu etkisi araştırma saptamalarımızı desteklemektedir.

•Öğrencilerin psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi ile duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişki tablo 27’de verilmiştir. Tablo 27’ye göre duygusal zekâ ile psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi arasında negatif yönde ($r=-0,306$) doğrusal ve istatistiksel açıdan anlamlı ve güçlü bir ilişki bulunmuştur ($p<0,01$). Elde edilen analiz sonuçlarına göre duygusal zekâ değerleri artarken semptomların azaldığını ya da psikolojik semptom sıklığı artarken duygusal zekâ değerlerinin düştüğü ileri sürülebilir.

Duygusal zekânın psikolojik sağlıkla ilişkili olduğunu ortaya koyan birçok araştırma bulgusu da bulunmaktadır(1,97,101,103,104). Bu bulgular incelendiğinde; yüksek duygusal zekâ düzeyinin psikolojik sağlık ve psikolojik iyi-oluş üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu ve duygusal zekâ düzeyi yüksek olan bireylerin stresli yaşam olaylarına psikolojik olarak kendilerini daha iyi ayarlayabildikleri ve olumsuz çevresel etkilerin üstesinden gelmekte daha başarılı oldukları benlik saygısına, pozitif ruh haline ve ruhsal uyuma sahip oldukları görülmüştür(97).

Sardoğan ve Kaygusuz (2006) tarafından yapılan çalışmada antisosyal kişilik bozukluğu tanısı almış olan bireyler ile herhangi bir psikiyatrik tanı almamış olan bireyler arasında, duygusal farkındalık, duygusal kontrol, özmotivasyon, empatik beceri ve sosyal ilişkileri kontrol etme düzeyleri açısından anlamlı farklılıkların olduğu; antisosyal kişilik bozukluğu tanısı almış olan bireylerin; duygusal farkındalık ve duygusal kontrol, başkalarıyla empati kurabilme, kendini olumlu bir yaşantıya motive etme ve insanlarla ilişkilerini kontrol etme gibi beceriler açısından güçlük yaşadıkları bulunmuştur(101).

Güngör (2008) düşük duygusal zekâ düzeyinin ve duygusal zekâ alt boyutlarında gözlenen yetersizliklerin, depresyondan, davranış sorunlarına ve fiziksel sağlıkla ilgili sorunlara kadar pek çok rahatsızlıkla ilgili olduğunu, düşük duygusal zekâ düzeyinin yüksek depresyon düzeyi ile ilişkili olduğu ve duygusal zekânın depresyon, anksiyete, psikolojik sağlık, sosyal fonksiyon ve fiziksel sağlık alanları üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır(97).

Hafizoğlu (2007) duygusal zekâ ile davranış sorunları arasındaki ilişkinin konu edildiği araştırmasında elde edilen bulgular da, duygusal zekâ düzeyi düşük olan bireylerde daha fazla davranış sorunları görüldüğü ve düşük duygusal zekâ düzeyinin davranış sorunlarının en güçlü negatif yordayıcılarından biri olduğunu ortaya koymaktadır(1).

Özçelik (2006) tarafından yapılan, “duygusal zekâ becerileri eğitimi programının şehit ailelerinin depresyon ve anksiyete düzeylerine etkisi” konulu araştırma sonucunda, duygusal zekâ düşünme becerileri eğitimi programının şehit ailelerinin depresyon ve anksiyete düzeylerini anlamlı derecede düşürdüğü bulunmuştur(101).

Dicle (2006) tarafından yapılan çalışmada, öğrencilerin toplam sosyal beceri düzeyleri ile toplam duygusal zekâ düzeylerinin istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönde ve yüksek düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Sosyal beceri alt boyutlarından duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal duyarlık, duyuşsal kontrol, sosyal anlatımcılık, sosyal duyarlık ve sosyal kontrol düzeylerine göre Duygusal Zekâ Değerlendirme Ölçeği’nden aldıkları puanlar arasında anlamlı farklılıkların olduğu bulunmuştur. Bu alt boyutlara göre, sosyal beceri düzeyi düşük olan öğrencilerin duygusal zekâ düzeylerinin de düşük olduğu görülmüştür(102).

Doğan (2002) tarafından yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin sosyal zekâ düzeyleri ile depresyon düzeyleri, çevre tarafından sevilme, anne-baba tutumu, iyimserlik-kötümserlik ve yalnızlık arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda; toplam sosyal zekâ ve sosyal zekânın alt boyutlarından sosyal beceriler ve sosyal farkındalık

düzeyinin depresyon düzeyi ile istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Buna göre; bireylerin toplam sosyal zekâ düzeyi, sosyal beceriler düzeyi ve sosyal farkındalık düzeyi yükseldikçe depresyon düzeyleri düşmektedir(103).

İşmen (2001) tarafından yapılan bir çalışmada, duygusal zekâ ile problem çözme becerisi arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönde bir ilişki olduğu; duygusal zekâ düzeyi arttıkça problem çözme becerisi algısının da arttığı bulunmuştur(104). Yapılan bir diğer çalışmada ise duygusal zekânın psikolojik sağlığı anlamlı olarak yordadığı ve duyguları düzenleme ve stresle başa çıkma yeteneğinin, kişisel amaçlara ulaşma motivasyonunun, başkalarının düşüncelerini ve duygularını anlama yeteneğinin psikolojik sağlık üzerinde etkili olan en önemli duygusal zekâ yetenekleri ve becerileri olduğu bulunmuştur. Buna göre; duyguları yeterli düzeyde kontrol edememe anksiyeteye, kişisel amaçları gerçekleştirilememeye ve daha anlamlı bir hayat sürdürememe depresyona, başkalarının duygularını ve düşüncelerini anlayamama ise gerçeklik sınavında problemlere neden olmaktadır(97). Tüm bu çıkarımlar duygusal zekânın önemini belirtmekte ve duygusal zekâ ile psikolojik iyi olma arasındaki güçlü bağı vurgulamaktadır. Bu da duygusal zekâ ile psikolojik semptomlar arasındaki negatif ilişkiyi desteklemekte ve araştırma bulgularımızla paralellik göstermektedir.

•Katılımcılarda psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksinin cinsiyet, yas gibi demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediğini saptamaya yönelik olarak yapılan istatistiksel analiz sonucu tablo 28’de verilmiştir. Tablo 28’e göre cinsiyetin psikolojik semptomlar üzerindeki etkisi istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Cinsiyete bağlı anlamlılık değeri ($p<0,05$) ve ortalama değerler birlikte ele alındığında kadınların ($\bar{x}=1,03$) erkeklere ($\bar{x}=0,76$) oranla daha yüksek psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyetine sahip oldukları söylenebilir.

Karabulut (2007) yaptığı çalışmada kızların psikolojik semptom puan ortalamaları erkeklerden anlamlı olarak yüksek bulunmuştur(105).

Morris (2002) kadınların erkeklere oranla, pozitif duygularını göstermeye, negatif duygularını bastırmaya daha eğilimli oldukları, örneğin; erkekler öfkelendiklerinde, çevrelerinde yer alan bir şeyi veya bir kişiyi öfkelerinin kaynağı olarak yorumlama eğiliminde ve genellikle öfkelerini dışa, başka kişilere veya içinde buldukları ortama yöneltirler. Kadınlar ise, bir kural olarak, sorunun kaynağını kendilerinde görme eğiliminde olup öfkelerini içe, kendilerine yöneltirler. Toplumsal cinsiyete özgü bu davranımlar bağlamında, kadınlar erkeklere göre daha çok depresyona girme eğilimi taşımakta, erkekler ise yaşamdaki

bunalım dönemlerinde, kadınlara oranla dört misli daha şiddet gösterme eğilimi taşımakta ve daha saldırgan olduklarını belirtmektedir(106). Bu sonuçlar psikolojik semptom sıklığının erkeklere oranla kadınlarda daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu da araştırmamızın sonucu ile benzerlik göstermektedir.

Tablo 28’de katılımcıların psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi ile yaşı arasındaki ilişkiye bakıldığında katılımcıların yaşları arttıkça psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti değerlerinin arttığı, ancak bu artışın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Bu da öğrencilerin yaşlarına bağlı olarak psikolojik semptom sıklığının değişmediğini göstermektedir.

Ekemen (2006) “15-19 yaş arasındaki kadınlarda kısa semptom envanteri ile ruhsal durumun belirlenmesi” tezinde rahatsızlık ciddiyeti indeksi ile yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulmamıştır(2). Bu sonuç araştırmamızla benzerlik göstermektedir.

•Katılımcıların duygusal zekâ düzeylerinin cinsiyet, yaş gibi demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediğini saptamaya yönelik olarak yapılan analizler tablo 29’de verilmiştir. Tablo 29’a göre erkeklerin ($\bar{x}=3,50$) kadınlardan ($\bar{x}=3,45$) daha yüksek duygusal zekâ ortalamasına sahip oldukları, ancak istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Bu da öğrencilerin yaşlarına bağlı olarak duygusal zekâ düzeyinin değişmediğini göstermektedir.

Bu konu ile ilgili olarak literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde farklı sonuçlara rastlanmıştır. Taşkın (2008) ve Önen (2008), öğrencilerin duygusal zekâ puanlarının cinsiyete göre farklılaşmanın olmadığını belirtmişlerdir(72,107). Bu sonuç araştırmamızın bulguları ile paralellik göstermektedir.

Göçet (2006), Köksal (2003) ve Üncü (2007) yaptıkları çalışmalarda duygusal zekâ düzeyi kız öğrencilerde, erkek öğrencilere oranla anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur(108,108,110). Bu sonuçlar araştırma bulgumuzla farklılık göstermektedir.

Güngör (2008) çalışmasında genel olarak kadınların kişilerarası ilişkiler, diğerlerinin duygularını anlama ve idare etme konusunda erkeklerden daha başarılı olduklarını, erkeklerin ise, stresle başa çıkma, kendi duygularını idare etme ve içsel dürtülerin kontrolünde kadınlardan daha başarılı olduklarını ortaya koymaktadır. Cinsiyetler arasında duygusal zekâ farklılıklarının duygusal öğrenmelerin cinsiyetler arasındaki ayrılıklar, kızlar ve erkekler arasında çok farklı becerilerin oluşmasına ve gelişmesine yol açmakta olduğunu, kızlar, sözlü ve sözsüz duygusal işaretleri okumakta, hislerini ifade etmekte ve iletmekte erkeklere göre

daha fazla beceri sahibi olurlarken, erkekler de incinebilirlik, suçluluk, korku ve acıyla ilgili duyguları en aza indirmekte kızlara göre daha fazla beceri sahibi olduklarını belirtmiştir(97). Sonuç olarak bu konuda yapılan bazı araştırmalar duygusal zekâ cinsiyete göre farklılık gösterirken bazı araştırmalarda farklılık gözlenmemiştir.

Tablo 29'daki duygusal zekâ ile yaş arasındaki ilişkiye bakıldığında, öğrenci yaşı arttıkça duygusal zekâ düzeyinin düştüğü, ancak bu değişimi istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Bu sonuca göre duygusal zekâ düzeyinin yaşa göre farklılık göstermediği söylenebilir. Bu bulgular ışığında duygusal zekânın cinsiyet ve yaşa bağlı olarak farklılık göstermediği söylenebilir.

Gürbüz ve Yüksel (2008) "Çalışma ortamında duygusal zekâ: iş performansı, iş tatmini, örgütsel vatandaşlık davranışı ve bazı demografik özelliklerle İlişkisi" araştırmasında yaş grupları ile duygusal zekâ arasında sadece kişisel farkındalık boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu 41 yaş ve üstündeki işgörenlerin kişisel farkındalık ortalama değeri, 18-27 yaş grubundaki işgörelere göre daha yüksek bulmuştur. Kişilerarası ilişkiler, şartlar ve çevreye uyum, Genel ruh hali ve Stres yönetimi boyutlarında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır(111). Bu araştırma kişisel beceriler boyutu dışında araştırmamızla benzerlik göstermektedir.

•Katılımcıların aktif spor geçmişleri ile Psikolojik semptom alt boyutları arasındaki ilişki Tablo 30'de verilmiştir. Tablo 30'a göre psikolojik semptom alt boyut ortalamalarının aktif spor geçmişi olan öğrencilerde yüksek, aktif spor geçmişi olmayan öğrencilerde daha düşük olduğu görülmüştür. Ancak somatizasyon, obsesif kompulsif, kişiler arası duyarlılık, depresyon, anksiyete, fobik anksiyete, psikotizm ve ek maddeler semptomu ile öğrencilerin aktif spor geçmişleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$). Hostilite semptomu ile öğrencilerin aktif spor geçmişleri arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Aktif spor geçmişi olan ($\bar{x}=1,20$) ve olmayan ($\bar{x}=0,77$) öğrencilerin psikolojik semptom değerlerine ait ortamlalar ile anlamlılık ilişkileri birlikte değerlendirildiğinde, spor geçmişi olan öğrencilerin olmayan öğrencilerden daha yüksek düzeyde hostilite semptomuna sahip oldukları söylenebilir.

Fiziksel aktivitenin ruh sağlığına etkisi ile ilgili yapılan araştırmada; egzersizin sadece depresyonu değil durumsal ve sürekli anksiyeteyi de düzelttiği fiziksel öz algılamayı ve genel olarak öz saygıyı geliştirdiği görülmüştür. Özellikle reaksiyon zamanıyla belirlenen bilişsel

fonksiyonların da geliştiği gözlenmiştir(105). Bu saptamalar psikolojik semptom alt boyutları ile ilgili araştırma bulgumuzla farklılık göstermektedir.

•Tablo 31’de katılımcıların aktif spor geçmişleri ile duygusal zekâ boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında öğrencilerin kişisel beceriler, şartlar ve çevreye uyum, stres yönetimi ve genel ruh hali boyutlarında aktif spor geçmişı olan öğrencilerde duygusal zekâ ortalamasının düşük, aktif spor geçmişı olmayan öğrencilerde duygusal zekâ ortalamasının daha yüksek olduğu görülmüştür. Kişilerarası ilişkilerde ise aktif spor geçmişı olan öğrencilerde duygusal zekâ ortalamasının yüksek, aktif spor geçmişı olmayan öğrencilerde daha düşük olduğu görülmüştür. Ancak öğrencilerin duygusal zekâ boyutları ile aktif spor geçmişleri arasındaki ilişki istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Duygusal zekâ alt boyutlarının öğrencilerin aktif spor geçmişlerine göre farklılık göstermediği söylenebilir.

Taşkın ve ark. (2010) tarafından ‘’Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinde Duygusal Zekâ Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi’’ araştırmasında öğrencilerin duygusal zekâlarına ilişkin kişisel beceriler, uyumluluk, stresle başa çıkma, kişiler arası beceriler ve genel ruh durumu için elde edilen puanlar bireysel ve takım sporları bakımından incelendiğinde bireysel spor yapanlarla takım sporu yapan denekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir(4). Bu çalışmada araştırma bulgularımızla paralelik göstermektedir.

•Katılımcıların aktif spor geçmişı ile psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi ve duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişki tablo 32’de verilmiştir. Tablo 32’ye göre aktif spor geçmişı olan öğrencilerin, olmayan öğrencilerden daha yüksek psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti ortalamasına sahip oldukları, ancak aktif spor geçmişı olan öğrenciler ile olmayan öğrenciler arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Yine Tablo 32’ye göre aktif spor geçmişı olmayan öğrencilerin olan öğrencilerden daha yüksek duygusal zekâ ortalamasına sahip oldukları, ancak aktif spor geçmişı olan öğrenciler ile olmayan öğrenciler arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Bundan hareketle öğrencilerin aktif spor geçmişleri ile duygusal zekâları ve psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı söylenebilir.

Öğrencilerin psikolojik semptom alt boyutları ve duygusal zekâ boyutları ile aktif spor geçmişleri arasında (hostilite dışında) anlamlı bir ilişkinin olmaması, duygusal zekâ düzeyi ve

psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi ile aktif spor geçmişleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmamasını desteklemektedir.

Karabulut (2007) “Aktif sporcuların yarışma öncesi ve sonrası psikolojik belirtileri ile reaksiyon zamanları arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi” tezinde sporcuların yarışma öncesinde somatizasyon, anksiyete bozukluğu belirtileri ve rahatsızlık ciddiyeti indeksi, durumluk kaygı puanları, kişilerarası duyarlılık, hostilite, fobik anksiyete puanları, psikotizm belirti puanları, belirti toplamı global indeksi sedanterlere göre anlamlı olarak düşük bulunmuştur. Sporcuların yarışma sonrasında somatizasyon, depresyon, kişilerarası duyarlılık, hostilite, fobik anksiyete, psikotizm belirtileri, rahatsızlık ciddiyeti global indeksi, belirti toplamı global indeksi, semptomatik rahatsızlık global indeksi belirtisi puan ortalamaları sedanterlere göre anlamlı olarak düşük bulmuştur(105). Bu araştırmada sporcular ile sedanterler arasındaki psikolojik semptom ilişkisi araştırma saptamalarımızdan farklılık göstermektedir.

●Öğrencilerin ailesinde aktif spor yapma ile psikolojik semptom alt boyutları arasındaki ilişki tablo 33’te verilmiştir. Tablo 33’e göre ailesinde aktif spor yapan ve yapmayan öğrencilerde fobik anksiyete semptomu eşit ortalama değere sahipken, somatizasyon, obsesif kompulsif, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, hostilite, psikotizm ve ek maddeler semptomu ortalama değerlerinin ailesinde aktif sporcu olan öğrencilerde yüksek, olmayan öğrencilerde daha düşük olduğu, ancak psikolojik semptom alt boyutları ile ailesinde aktif spor yapma arasında farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmamasından dolayı psikolojik semptomların ailede aktif spor yapma durumuna göre farklılık göstermediği söylenebilir. Bu saptama öğrencilerin aktif spor geçmişleri ile psikolojik semptom alt boyutları arasındaki ilişkiyle paralellik göstermektedir.

●Katılımcıların ailesinde aktif spor yapma ile duygusal zekâ alt boyutları arasındaki ilişki tablo 34’te verilmiştir. Tablo 34’e göre; kişisel beceriler, kişilerarası ilişkiler, şartlar ve çevreye uyum ve genel ruh hali alt boyut ortalamasının ailesinde aktif spor yapan öğrencilerde yüksek, yapmayan öğrencilerde daha düşük olduğu, stres yönetimi alt boyutunda ise ailesinde aktif spor yapanların yapmayanlara oranla daha düşük ortalamaya sahip olduğu, ancak kişilerarası ilişkiler, şartlar ve çevreye uyum, stres yönetimi ve genel ruh hali ile ailede aktif spor yapma arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Kişisel beceriler alt boyutu ile ailede aktif spor yapma arasındaki ilişki ise anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Ailesinde aktif spor yapan öğrencilerin ($\bar{x}=3,69$) ailesinde aktif spor

yapmayan öğrencilere ($\bar{x}=3,48$) göre kişisel beceriler boyutunda daha yüksek duygusal zekâ düzeyine sahip oldukları söylenebilir.

•Öğrencilerin ailede aktif spor yapma ile duygusal zekâ ve psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi arasındaki ilişki tablo 35’te verilmiştir. Tablo 35’e göre rahatsızlık ciddiyeti indeksi ve duygusal zekâ ortalama değerlerinin ailede aktif spor yapanlarda yüksek yapmayanlarda daha düşük olduğu, ancak bu farklılığın istatistiksel anlamlı olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Diğer bir ifade ile psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti ve duygusal zekânın ailede spor yapma durumuna göre farklılık göstermediği söylenebilir.

Sonuç olarak katılımcıların aktif spor geçmişleri ve ailesinde aktif sporcu olma durumuna göre psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi ve duygusal zekâ düzeyleri arasında bir farklılığın olmadığı söylenebilir.

•Tablo 36’de katılımcıların aile durumları ile psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi ve duygusal zekâ düzeyi arasındaki ilişki irdelendiğinde, en yüksek psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti ortalamasının, anne babası ayrı olan ($\bar{x}=1,05$) ve babası ölmüş öğrencilerde ($\bar{x}=1,05$), en düşük psikolojik semptom ortalamasının anne babası birlikte olan öğrencilerde ($\bar{x}=0,85$) olduğu, ancak aile durumu ile psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti arasındaki ilişkinin istatistiksel açıda anlamlı olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Aynı tablo da en yüksek duygusal zekâ ortalamasının anne babası birlikte olan öğrencilerde, en düşük duygusal zekâ ortalamasının anne babası ayrı olan öğrencilerde olduğu, ancak aile durumu ile duygusal zekâ arasındaki ilişkinin de istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Güngör (2008), geniş aile üyesi olan öğrencilerin, çekirdek aile üyesi olanlara göre, obsesif-kompulsif bozukluk ve kişilerarası duyarlılık ve parçalanmış aile üyesi olan öğrencilerin, geniş aile ve çekirdek aile üyesi olanlara göre, depresyon ve öfke-düşmanlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir(97). Bu sonuçlar araştırma sonuçlarımızdan farklılık göstermektedir.

Kaya ve Ark. (2007) tarafından yapılan çalışmada parçalanmış ailelerden gelen üniversite öğrencilerinde, çekirdek ve geniş ailelerden gelenlere göre, depresif belirtilerin daha yaygın olduğu bulunmuştur(112).

Doğan (2002) çalışmasında ruhsal bozuklukların oluş nedenleri ile ilgili olarak bozuklukların ortaya çıkmasını ve sürmesini etkileyen psikolojik etkenler arasında aile

düzensizliği, ailenin parçalanması ve yıkılması birer risk faktörü olarak göstermekte ve aile bütünlüğünün ruh sağlığı için koruyucu işlev gördüğü ifade etmektedir(113). Bu araştırmalar psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi ve duygusal zekâ düzeyi ile aile durumları arasındaki ilişkiyi açıklayan bulgularımızdan farklılık göstermektedir.

●Katılımcıların Psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi ve duygusal zekâ düzeyleri ile baba tutumu arasındaki ilişki Tablo 37’de incelendiğinde en yüksek psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti ortalamasının baskıcı baba tutumunda olduğu ($\bar{x}=1,01$) en düşük psikolojik semptom ortalamasının ise tutarsız-kararsız baba tutumunda olduğu ($\bar{x}=0,80$) ancak baba tutumları ile psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti arasındaki ilişkinin istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Bu bulgular neticesinde psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti ve duygusal zekânın baba tutumlarına göre farklılık göstermediği söylenebilir.

Düzgün “öğrencilerin psikolojik belirtileri ile ana-baba tutumları arasındaki ilişkiler” adlı çalışmasında öğrencilerin hostilete, somatizasyon, depresyon, anksiyete ve olumsuz benlik belirtisi üzerine ana baba tutumunun önemli etkisi bulunduğu ortaya çıkmıştır. Otoriter ana-baba tutumu öğrencilerin belirti düzeyini pozitif yönden etkilerken, demokratik ana-baba tutumunun negatif yönden etkilediği sonucuna varılmıştır(82). Bu saptama araştırmamızdaki bulgulardan farklılık göstermektedir.

Topuksal (2011), yaptığı araştırma sonucunda genel olarak demokratik ana-baba tutumuna sahip öğrencilerin Duygusal Zeka Ölçeği bireylerarası, stres yönetimi ve uyum alt ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Kişisel, kişilerarası ve şartlara ve çevreye uyum boyutlarında ise en düşük puan ortalamasının ihmalkar ana-baba tutumuna sahip öğrencilerde olduğu saptanmıştır(114).

●Tablo 38’de katılımcıların psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi ve duygusal zekâ düzeyleri ile anne tutumu arasındaki ilişki incelendiğinde en yüksek psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti ortalamasının tutarsız-kararız anne tutumunda olduğu ($\bar{x}=1,70$), en düşük psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti ortalamasının ilgisiz-pasif anne tutumunda olduğu ($\bar{x}=0,30$), ancak anne tutumları ile psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti arasındaki ilişkinin istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmüştür. En yüksek duygusal zekâ ortalamasının ise ilgisiz-pasif anne tutumunda olduğu ($\bar{x}=4,05$), en düşük duygusal zekâ ortalamasının ise baskıcı anne tutumunda olduğu ($\bar{x}=3,15$), ancak anne tutumları ile duygusal zekâ arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı görülmüştür. Bu saptama neticesinde psikolojik

semptom rahatsızlık ciddiyeti ve duygusal zekânın anne tutumlarına göre farklılık göstermediği söylenebilir.

Yılmaz (2007), aile tutumu ile duygusal zekâ boyutları ve duygusal zekâ toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığını belirtmiştir(22). Bu saptama araştırmamızdaki bulgularla benzerlik göstermektedir.

Şimşek (2006) otoriter anne-baba tutumlarının daha yaygın ve katı uygulanacağı, otoriter aile ortamlarında büyüyen bireylerin kendi duyguları ifade etme konusunda daha rahat olamayabileceği ve böylelikle duygusal zekâ düzeylerinin daha yavaş gelişebileceğini belirtmiştir(115). Bu saptama araştırmamızdaki bulgulardan farklılık göstermektedir.

•Tablo 39’da katılımcıların psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi ve duygusal zekâ düzeyleri ile ortaöğretim okul türü arasındaki ilişkiye bakıldığında, en yüksek psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti ortalamasının spor lisesinde olduğu ($\bar{x}=1,33$) en düşük psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti ortalamasının anadolu lisesinde olduğu ($\bar{x}=0,50$), ancak psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti ile ortaöğretim okul türü arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olmadığı saptamıştır ($p>0,05$). Tablo 37’ye göre en yüksek duygusal zekâ ortalamasının düz lisesinde olduğu, en düşük duygusal zekâ ortalamasının Anadolu lisesi ($\bar{x}= 3,32$) ve meslek ya da Anadolu meslek lisesinde ($\bar{x}=3,32$) olduğu, ancak duygusal zekâ ile ortaöğretim okul türü arasındaki ilişkinin istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Bu saptamalar neticesinde duygusal zekâ ve psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyetinin orta öğretim okul türüne göre farklılık göstermediği ileri sürülebilir.

Karademir ve ark. (2010) beden eğitimi ve spor bölümü özel yetenek sınavına katılan öğrencilerde benlik saygısı ve duygusal zekâ ile ilgili araştırmada öğrencilerin mezun oldukları okul türü ile duygusal zekâ arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır(3). Bu saptama araştırma bulgumuzla paralellik göstermektedir.

•Tablo 40’ta katılımcıların psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi ve duygusal zekâ düzeyi ile ortaöğretim alan türü arasındaki ilişki incelendiğinde en yüksek psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi ortalamasının, yabancı dil alanında olduğu ($\bar{x}=1,60$) onu sırasıyla sayısal ($\bar{x}=1,34$), sözel alanın takip ettiği ($\bar{x}=0,90$), en düşük psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksinin ortalaması ise eşit ağırlık alan türünde olduğu ($\bar{x}=0,77$) ve psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi ile ortaöğretim alan türü arasındaki ilişkinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Yine aynı

tabloda en yüksek duygusal zekâ ortalamasının sözel alanda olduğu ($\bar{x}=3,53$), onu sırasıyla eşit ağırlık ($\bar{x}=3,51$) ve sayısalın ($\bar{x}=3,15$) takip ettiği en düşük duygusal zekâ ortalamasının ise yabancı dil alanında ($\bar{x}=3,05$) olduğu ve duygusal zekâ ile ortaöğretim alan türü arasındaki ilişkinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Bu saptamalar neticesinde psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti ve duygusal zekânın ortaöğretim alan türüne göre farklılık gösterdiği ileri sürülebilir.

Göçet (2006) araştırmasında sözel bölüm öğrencilerinin sayısal bölüm öğrencilerinden daha yüksek Duygusal zekâ düzeyine sahip olduklarını belirtmiştir(108). Bu sonuçlar araştırma bulgularımızla benzerlik göstermektedir.

•Tablo 41’de katılımcıların psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi ve duygusal zekâ düzeyi ile doğum sırası arasındaki ilişki incelenmiştir. Tablo 41’e göre en yüksek psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi ortalamasının en küçük çocukta olduğu ($\bar{x}=1,02$) onu ortanca çocuğun takip ettiği ($\bar{x}=0,85$) ve en düşük psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti ortalamasının en büyük çocukta olduğu ($\bar{x}=0,78$) ancak psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti ile doğum sırası arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ($p>0.05$). Aynı tablo da en yüksek duygusal zekâ ortalamasının en büyük çocukta olduğu ($\bar{x}= 3,55$) onu ortanca çocuğun takip ettiği ($\bar{x}=3,47$), en düşük duygusal zekâ ortalamasının en küçük çocukta olduğu ($\bar{x}=3,43$), ancak duygusal zekâ ile doğum sırası arasındaki ilişkinin istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmüştür ($p>0.05$). Bu saptamalardan hareketle duygusal zekâ ve psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyetinin doğum sırasına göre farklılık göstermediği ileri sürülebilir.

Şimşek (2006), doğum sırasıyla duygusal zekân boyutları arasında sadece empati boyutunda anlamlı bir ilişki olduğunu, diğer boyutlarda istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin olmadığını belirtmiştir(115). Bu saptama araştırma bulgumuzla paralellik göstermektedir.

•Tablo 42’de katılımcıların psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi ve duygusal zeka düzeyleri ile kardeş sayısı arasındaki ilişki incelendiğinde psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi ile kardeş sayısı arasında negatif yönde ($r=-0,24$) doğrusal bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Aynı tabloda duygusal zekâ ile kardeş sayısı arasındaki ilişkide ise pozitif yönde ($r=0,22$) doğrusal bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Bu saptamalardan hareketle kardeş sayısı arttıkça psikolojik semptom sıklığının düştüğü ve kardeş sayısı arttıkça duygusal zekâ düzeyinin arttığını ileri ileri sürülebilir. Sonuç olarak duygusal

zekâ ve psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyetinin kardeş sayısına göre farklılık gösterdiğini, artan kardeş sayısının duygusal zekâ ve psikolojik semptomlar üzerinde olumlu yönde etkisinin olduğu ileri sürülebilir.

Deniz ve ark. (2009) öğrenme güçlüğü görülen çocukların sürekli kaygı ve depresyon düzeylerinin incelenmesi ile ilgili araştırmasında 2-3 kardeşe sahip olan çocukların sürekli kaygı düzeyleri, tek çocuk olanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. 4-4' den fazla kardeşe sahip olan çocukların kaygı düzeyleri, tek çocukların ve 2-3 kardeşe sahip olan öğrenme güçlüğü görülen çocuklardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. 4-4'den fazla kardeşi olan çocukların depresyon puan ortalamaları tek çocuklar ve 2-3 kardeşi olan çocuklardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur(116). Bu saptamalar kardeş sayısı artıkça kaygı ve depresyon puan ortalamalarının yükseldiği görülmektedir bu da araştırma bulgumuzla zıtlık göstermektedir.

Yılmaz ve Özken (2011) Hemşirelik öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelediği araştırmasında öğrencilerin IQ toplam puan ortalaması ile kardeş sayısı arasında anlamlı bir fark saptamamıştır(117). Bu saptama araştırma bulgumuzla tutarlılık göstermektedir.

•Tablo 43'te katılımcıların psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi ve duygusal zeka düzeyleri ile not ortalaması arasındaki ilişki incelendiğinde psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti ile not ortalaması arasında negatif yönde bir ilişki olduğu ($r=-0,12$), ancak psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti ile not ortalaması arasındaki ilişkinin istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Aynı tabloda duygusal zekâ düzeyi ile not ortalaması aralarında ise pozitif yönde çok zayıf bir ilişki olduğu($r=0,08$), ancak duygusal zekâ ile not ortalaması arasında ilişkinin istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Bu saptamalardan hareketle öğrencilerin psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi ve duygusal zeka düzeyleri ile not ortalaması arasında bir ilişki olmadığı ileri sürülebilir. Sonuç olarak psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi ve duygusal zekâ düzeyi ile not ortalaması arasında bir ilişki olmadığı söylenebilir.

Literatürde bu konuda yapılan araştırmaya bakıldığında Yılmaz ve Özken (2011), öğrencilerin okuldaki başarı durumu ile EQ puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır(117). Bu çalışma araştırma bulgumuzu destekler niteliktedir.

•Tablo 44'te katılımcıların psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi ve duygusal zeka düzeyleri ile öğrenim yılı arasındaki ilişki incelendiğinde, psikolojik semptom

rahatsızlık ciddiyeti ile öğrenim yılı arasında pozitif yönde çok zayıf bir ilişki olduğu ($r=0,06$), ancak bu ilişkinin istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı saptanmıştır. Aynı tabloda duygusal zekâ düzeyi ile öğrenim yılı arasında ise negatif yönde ($r=-0,36$) düşük düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p<0,01$). Bu saptamadan hareketle öğrenci öğrenim yılı ile duygusal zekâ arasında düşük düzeyde bir ilişki olduğu öğrencilerin öğrenim yılı arttıkça duygusal zekâ düzeylerinin düştüğü ileri sürülebilir. Sonuç olarak öğrenim yılı ile psikolojik semptomlar arasında bir ilişki gözlenmezken, öğrenim yılı ile duygusal zekâ arasında güçlü bir ilişki olduğu söylenebilir.

Literatürde bu konuda yapılan araştırmalara bakıldığında; Yılmaz ve Özken (2011) araştırmasında da en düşük duygusal zekâ puan ortalamasının üçüncü sınıfta, en yüksek puan ortalamasının ise dördüncü sınıfta olduğu ancak devam edilen sınıf ile duygusal zekâ toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını belirtmişlerdir(117). Deniz ve Yılmaz (2004) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada; devam edilen sınıf ile duygusal zekâ puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulmamıştır(118). Taşkın (2008) yaptığı çalışmada duygusal zekâ boyutları ile 1.2.3.4.sınıflar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir(72). Bu saptamalar araştırma bulgumuzla tutarlılık göstermektedir.

•Tablo 45'te katılımcıların psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi ile baba eğitim düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Tablo 45'e göre okuryazar dışında babanın eğitim düzeyi yükseldikçe psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksinin arttığı, ancak babanın eğitim düzeyi ile psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Bu saptamalara göre öğrencilerin psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyetinin baba eğitim düzeyine göre farklılık göstermediği ileri sürülebilir.

Güngör (2008), somatizasyon, obsesif-kompulsif bozukluk, kişilerarası duyarlılık, depresyon, kaygı, öfke-düşmanlık, fobik anksiyete, paranoid düşünce ve genel belirti düzeyi puan ortalamalarının babanın eğitim düzeyine göre farklılaşmadığını belirtmiştir(97). Bu saptama araştırma bulgumuzla paralellik göstermektedir.

•Tablo 46'da babanın duygusal zekâ düzeyi ile eğitim düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Tablo 47'ye göre babanın eğitim düzeylerinde duygusal zekâ ortalamalarının birbirine yakın olmakla birlikte, en yüksek duygusal zekâ ortalamasının okur-yazar olmayan babaların eğitim düzeyinde olduğu ($\bar{x}=3,63$) onu sırasıyla ortaöğretim($\bar{x}=3,58$), okur-yazar

($\bar{x}=3,57$) ve ilköğretim ($\bar{x}=3,41$) eğitim düzeylerinin takip ettiği ve en düşük duygusal zekâ ortalamasının yükseköğretim eğitim düzeyinde olduğu ($\bar{x}=3,39$), ancak babanın eğitim düzeyi ile duygusal zekâ arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Bu saptamalara dayanarak öğrencilerin duygusal zekâ düzeylerinin baba eğitim düzeyine göre farklılık göstermediği ileri sürülebilir.

Güngör (2008) yaptığı çalışmada, babası üniversite veya yüksek okula devam etmiş veya bitirmiş olan öğrencilerin, babası liseye devam etmiş veya bitirmiş olan, babası ortaokula devam etmiş veya bitirmiş olan, babası okuryazar veya ilkokul mezunu olan ve babası okuryazar olmayanlara göre; babası liseye devam etmiş veya bitirmiş olan, babası ortaokula devam etmiş veya bitirmiş olan ve babası okuryazar veya ilkokul mezunu olan öğrencilerin, babası okuryazar olmayanlara göre özsayı alt test puanları ortalamalarının daha yüksek ve anlamlı olduğunu bulmuş, diğer alt gruplar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulmamıştır(97). Bu saptama araştırma bulgumuzla (özsayı alt boyutu dışında) paralellik göstermektedir.

•Tablo 47’de katılımcıların psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi ile anne eğitim düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde, ortaöğretim dışında annenin eğitim düzeyi yükseldikçe psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyetinin arttığı, en yüksek psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyet ortalamasının ortaöğretim boyutunda olduğu ($\bar{x}=1,20$), onu sırasıyla yükseköğretim ($\bar{x}=1,10$), ilköğretim ($\bar{x}=1,03$), okuryazar ($\bar{x}=0,85$) takip ettiği ve en düşük rahatsızlık ciddiyeti ortalamasının okuryazar değil ($\bar{x}=0,71$) anne eğitim düzeyinde olduğu, ancak annenin eğitim düzeyi ile psikolojik semptomlar arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Güngör (2008) yaptığı çalışmada somatizasyon, depresyon, kaygı, fobik anksiyete, paranoid düşünce, psikotizm ve genel belirti düzeyine ilişkin puanların sıralamalar ortalamaları annenin eğitim düzeyine göre farklılaşmamaktadır. Obsesif-kompulsif bozukluk, kişilerarası duyarlılık, öfke-düşmanlık ve ek ölçek puanları sıralamalar ortalamaları ise, annenin eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Obsesif kompulsif bozukluk alt boyutuna ilişkin sonuçlar incelendiğinde; annesi okuryazar olmayan öğrencilerin, annesi üniversite veya yüksek okula devam etmiş veya bitirmiş olanlara göre; annesi okuryazar veya ilkokul mezunu olan öğrencilerin, annesi ortaokula devam etmiş veya bitirmiş olanlara ve annesi üniversite veya yüksek okula devam etmiş veya bitirmiş olanlara göre; annesi liseye devam etmiş veya bitirmiş olan öğrencilerin, annesi üniversite veya yüksek

okula devam etmiş veya bitirmiş olanlara göre obsesif-kompulsif bozukluk alt boyut puanları sıralamalar ortalamaları daha yüksektir(97). Bu saptama araştırma bulgumuzla farklılık göstermektedir.

•Tablo 48’de duygusal zekâ düzeyleri ile annenin eğitim düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde, en yüksek duygusal zekâ ortalamasının okuryazar eğitim düzeyi boyutunda olduğu ($\bar{x}=3,66$) onu sırasıyla okuryazar değil ($\bar{x}=3,47$), yükseköğretim ($\bar{x}=3,45$), ortaöğretim ($\bar{x}=3,43$) takip ettiği ve en düşük duygusal zekâ ortalamasının ilköğretim eğitim düzeyi boyutunda olduğu ($\bar{x}=3,34$), ancak annenin eğitim düzeyi ile duygusal zekâ arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Bu saptamalara dayanarak psikolojik semptomların ve duygusal zekânın annenin eğitim düzeyine göre farklılık göstermediği ileri sürülebilir.

Göçet (2006) yaptığı çalışmaya göre ebeveynin eğitim durumu düştükçe duygusal zekâ düzeyinde düşüğünü belirtmiştir(108). Bu çalışma araştırmamızda elde edilen bulguları desteklememektedir. Ancak Yılmaz ve Özken (2011) çalışmasında anne eğitim düzeyi ile EQ toplam puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulmamıştır(117). Güngör (2008), annenin eğitim düzeyine göre, duygusal zekâ toplam puan ortalamaları arasındaki farkı istatistiksel açıdan anlamlı bulmamıştır(97). Bu saptamalar araştırmamızda elde edilen bulguları destekler niteliktedir.

Bu araştırmada spor yapmanın, bireyin ruhsal yapısı üzerindeki etkisini anlayabilmek için aktif spor yaşamı olan kişilerin duygusal zekâları ve psikolojik semptomları karşılaştırıldı. Ayrıca psikolojik semptomlar; somatizasyon, obsesif-kompulsif bozukluk, kişilerarası duyarlılık, depresyon, kaygı, hostilite, fobik kaygı, paranoid düşünce, psikotizm, rahatsızlıkları ve duygusal zekâ alt boyutları olan kişilerarası ilişkiler, kişisel beceriler, şartlara ve çevreye uyum, stres yönetimi, genel ruh hali ele alınarak her biri için ayrı ayrı çözümlenmeler yapılmış ve farklı değişkenler açısından incelendi.

6. SONUÇ

Bu araştırmada spor yapmanın, bireyin ruhsal yapısı üzerindeki etkisini anlayabilmek için aktif spor yaşamı olan kişilerin duygusal zekâları ve psikolojik semptomları karşılaştırıldı. Ayrıca psikolojik semptomlar; somatizasyon, obsesif-kompulsif bozukluk, kişilerarası duyarlılık, depresyon, kaygı, hostilite, fobik kaygı, paranoid düşünce, psikotizm, rahatsızlıkları ve duygusal zekâ alt boyutları olan kişilerarası ilişkiler, kişisel beceriler, şartlara ve çevreye uyum, stres yönetimi, genel ruh hali ele alınarak her biri için ayrı ayrı çözümlenmeler yapılmış ve farklı değişkenler açasından incelenmiştir. Araştırma sonucunda Beden Eğitimi ve Yüksekokul öğrencilerinin duygusal zeka toplam puan ortalamaları “yüksek” düzeyde, psikolojik semptom sıklıkları “normal” düzeyde bulunmuştur. Duygusal zekâ düzeyi ile psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyeti indeksi arasında negatif yönde çok güçlü bir ilişki saptanmıştır. Duygusal zekâ düzeyi yükseldikçe psikolojik semptom sıklığının düştüğü görölmüştür. Bu saptamadan hareketle katılımcıların duygusal zekâ düzeyinin yüksek olduğu, psikolojik semptom sıklığının da düşük olduğu sonucuna ulaşılabilir. Psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyetinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği ve kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla daha yüksek psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyet sıklığına sahip oldukları görölmüştür. Katılımcılardan aktif spor geçmiş olan öğrencilerin hostilite semptomunda yüksek psikolojik semptom sıklığına sahip oldukları görölmüş, ancak diğer semptom alt boyutlarda ise anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Ayrıca katılımcıların kardeş sayısı artıkça psikolojik semptom rahatsızlık ciddiyetinin sıklığının düştüğü sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada elde edilen sonuçlar ile spor, duygusal zekâ ve psikolojik semptomlar ilgili önemli bulgulara ulaşılmıştır. Bu bulguların en önemlisi, duygusal zekâ ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki paylaşımıdır. Bir başka deyişle, araştırmamızın sonuçları duygusal zekânın psikolojik semptomlarla ilişkisi ve sporun bunlar üzerindeki etkisini ortaya koymuştur. Bunun yanı sıra; duygusal zekâ, psikolojik sağlık ve spor ilişkisini açaıklamaya çalışan mevcut kuramsal yaklaşımlara derinlik kazandırabilecek bir değişken olabilme izlenimi uyandırmaktadır.

7.ÖNERİLER

Araştırmadan elde edilen sonuçlar çerçevesinde, aşağıdaki önerilerde bulunmak mümkündür:

- Duygusal zekâ düzeyinin yükseltilmesi psikolojik semptom sıklığının azaltılması için spor önemli bir unsurdur bundan dolayı duygusal zekâ ile spor ilişkisinin önemini anlatılması ve çocukluk yıllarından itibaren duygusal zekânın düzeyinin artırılması için sporun geliştirilmesi yönünde çaba gösterilebilir.
- Sporun duygusal zekâ ve psikolojik sağlık üzerindeki olumlu etkisinden hareketle sporun toplumun her kesiminde yaygın olarak aktif bir şekilde yapılması için ülkemizde sporun yönetiminden sorumlu kurum ve kuruluşlar Anayasamızda ve yasalarda yer alan toplumun her kesimine spor yapabilecek ortamları sağlama ve sporun yaygınlaştırılması için kamu kurumları ve özel sektör tarafından sporun yaygınlaşması konusundaki çalışmalar için gerekli olan yükümlülükleri tam olarak yerine getirmeleri önerilebilir.
- Duygusal zekâ ile ruh sağlığı arasındaki ilişkilerle ilgili farklı yaş gruplarında daha kapsamlı örneklerle araştırmalar yapılarak, daha ayrıntılı bilgiler ulaşılabilir.
- Duygusal zekâ ile psikolojik semptom düzeyleri arasındaki ilişki dikkate alınarak, okullar tarafından, risk gruplarının saptanması ve ihtiyacı olan öğrencilere önleyici ve destekleyici programlar uygulanması planlanabilir.
- Okullarda, anne ve babalara yönelik yapılacak eğitim ve seminer çalışmalarında, duygusal zekâ ve ruh sağlığı ile spor ilişkisi aktarılarak, farkındalık düzeylerinin artırılması ve üzerlerine düşen sorumluluklar konusunda bilinçlendirilmeleri sağlanabilir.
- Öğretmenlere yönelik yapılacak hizmet içi eğitim çalışmalarında, duygusal zekânın ruh sağlığı üzerindeki etkisi gibi konularda ayrıntılı bilgilendirmeler yapılabilir ve bunlar arasındaki ilişkilerden söz edilebilir.
- Duygusal zekânın öneminden hareketle okul müfredatında duygusal zekâyı arttıracak derslerin ve etkinliklerin tüm yıllara yayılacak şekilde düzenlenebilir.

KAYNAKLAR

1. Hafizoğlu Ő. The relationship among emotional intelligence, psychological adjustment and behavior problems during adolescence, Boğaziği Őniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, YŐksek Lisans Tezi, 2007;90.
2. Ekemen N. 15-19 yaş arasındaki kadınlarda kısa semptom envanteri ile ruhsal durumun belirlenmesi. Erciyes Őniversitesi, Sağlık bilimler Enstitüsü, YŐksek Lisans Tezi, Kayseri, 2006.
3. Karademir T, DŐŐyılmaz E, Őoban B ve Kafkas EM. Beden eğitimi ve spor bŐlŐmŐ Özel yetenek sınavına katılan Őđrencilerde benlik saygısı ve duygusal zekâ. Kastamonu Eğitim Dergisi, 2010;18(2):653-674.
4. TaŐkım AK, TaŐđın Ő, BaŐaran MH ve TaŐkım C. Beden eğitimi ve spor yŐksekokulu Őđrencilerinde duygusal zekâ dŐzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. SelÇuk Őniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 2010;12(2):98–103.
5. Doğan S. ŐalıŐan İlişkileri YÖnetimi. 1. baskı, Kare Yayınları, İstanbul, 2005.
6. Goleman D. Duygusal Zekâ Neden IQ' den Daha Önemlidir? 29. baskı, Varlık Yayınları, İstanbul, 1995.
7. Doğan S, Demiral Ő. Kurumların baŐarisında duygusal zekânın rolŐ ve Önemi. Celal Bayar Őniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler FakŐltesi, YÖnetim ve Ekonomi Dergisi, 2007;14(1), 209-230.
8. YŐksel M. Duygusal zekâ ve performans ilişkisi. AtatŐrk Őniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, YŐksek Lisans Tezi, Erzurum, 2006.

9. Gürsoy A. Liderlikte duygusal zekâ: Türk silahlı kuvvetlerinde örnek bir uygulama. Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Manisa, 2005;60.
10. “http://www.konyagsim.gov.tr/document/spor_nedir.htm” (02.05.2011).
11. Üstdal K, Köker AH. Sporda Yüksek Performans Nasıl Kazanılır. 1.baskı, Nobel Tıp Kitapevleri, İstanbul, 1998.
12. Özbaydar S. İnsan Davranışının Sınırları ve Spor Psikolojisi. 1.Baskı, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul,1983;30-31.
13. Kuter M, Öztürk F. Antrenör ve Sporcu El Kitabı. 2. baskı, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 1999.
14. Alpman C. Eğitimin Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyunca Gelişimi. 1. baskı, Milli Eğitim Basımevi, İstanbul, 1972;1-6.
15. İnal AN. Beden Eğitimi ve Spor Bilimi. 1. baskı. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara,2003.
16. Aracı H. Okullarda Beden Eğitimi. Bağırhan Yayınevi, Ankara, 2000;7.
17. Tamer K. ve PULUR A. Beden Eğitimi ve Sporda Öğretim Yöntemleri. Ada Matbaacılık, Ankara, 2001;41-52.
18. Kasap H. Beden Eğitimi, Morpa Spor Ansiklopedisi. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul, 1997; 156-160.
19. Yetim A. Öğretmenlik mesleği ve beden eğitimi öğretmeninin sosyal görevi. 1. Spor Kongresi Bildirileri, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Kalkındırma ve Geliştirme Derneği, Erzurum,1998;4.

20. Uğur UA. Beden eğitimi öğretmenlerinin sınıf yönetimi yaklaşımları ve karşılaştıkları sorunlar üzerine birer aştırma (Ankara ili örneği). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2006.
21. www.webhatti.com (26.04.2011).
22. Yılmaz, S. Duygusal zekâ ve akademik başarı arasındaki ilişki. Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum, 2007;43-44.
23. Budak S. Psikoloji Sözlüğü. Bilim ve Sanat Yayınevi, Ankara, 2000; 231.
24. Timuçin A. Felsefe Sözlüğü. Bulut Yayınları, İstanbul, 2002.
25. Kulaksızoğlu A. Ergenlik Psikolojisi. Remzi Kitapevi, İstanbul, 2005.
26. Çakar U, Arbak Y. Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu zekâ ilişkisi ve duygusal zekâ. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2004;6(3):23-48.
27. Acar FT. Duygusal zekâ yeteneklerinin göreve yönelik ve insan yönelik liderlik davranışları ile ilişkisi: banka şube müdürleri üzerine bir alan araştırması. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul, 2001; 28.
28. Baymur F. Genel Psikoloji. 12. baskı, İnkılâp Kitapevi, İstanbul, 1994.
29. www.psikoloji.gen.tr (27.07.2011).
30. <http://www.tedankara.k12.tr/kampusteyasam2/drm.asp?ID=b8> (26.07.2011).
31. Maboçoğlu F. Duygusal zekâ ve duygusal zekânın gelişimine katkıda bulunan etkenler. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2006; 23,44.

32. Ural A. Yöneticilerde duygusal zekâ'nın üç boyutu. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2001;3(2):209 – 219.
33. Yüksel M. Duygusal zekâ ve performans ilişkisi. Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum, 2006;11-26.
34. Gökçe B. İş hayatında duygusal zekâ ve Sivas ili bankacılık sektöründe bir alan araştırması. Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sivas, 2006;5-6.
35. Schober O. Beden Dili Davranış Anahtarı, (Çev. Süeda Özbent). 3.baskı, Arion Yayınevi, İstanbul,1996;41.
36. http://www.sivasram.gov.tr/arge_duygusalzeka.htm, (15.07.2011).
37. www.akilvezekâ.com (26.07.2011).
38. http://www.baltas-baltas.com/web/makaleler/dz_4.htm (26.06.2011).
39. Canbulat S. Duygusal zekânın çalışanların iş doyumunu üzerindeki etkisinin araştırılması. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2007; 63-132.
40. Doğan S, Demiral Ö. Kurumların başarısında duygusal zekânın rolü ve önemi. Celal Bayar Üniversitesi, İ.İ.B.F. Manisa Yönetim ve Ekonomi Dergisi, 2007;14(1):209–230.
41. Gürbüz S, Yüksel M. Çalışma ortamında duygusal zekâ: iş performansı, iş tatmini, örgütsel vatandaşlık davranışı ve bazı demografik özelliklerle ilişkisi. Doğu Üniversitesi Dergisi, 2008;9(2):174–190.
42. Akın S. Banka çalışanlarının duygusal zekâlarının örgütsel bağlılıklarına etkisi üzerine bir araştırma. Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Niğde, 2010.

43. Beceren E. Pazarlama ve Kamuoyu Araştırmacıları Derneği Aylık Bülten. Kasım, 2007;42.
44. Yan İ. Duygu-zekâ ilişkisi ve duygusal zekânın yöneticiler üzerindeki etkilerine yönelik bir araştırma. Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Afyon, 2008;13-18.
45. <http://www.kho.edu.tr/enstitu/liderlik2004/bildiriler> (26.07.2011)
46. Doğan S, Şahin F. Duygusal zekâ: tarihsel gelişimi ve örgütler için önemine kavramsal bir bakış. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 16(1):231–252.
47. Şahinkaya B. Yöneticilik ve liderlikte duygusal zekâ. Balıkesir Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir, 2006;33.
48. Tunca Ö. Duygusal zekâ düzeylerinin sınıf yönetimi becerilerine etkisi ve bir araştırma. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, İşletme Yönetimi ve Organizasyon Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2010.
49. Goleman D. İşbaşında Duygusal Zekâ (Çeviren Balkara H). 5.baskı, Varlık Yayınları, İstanbul, 2007;26 -394.
50. Titrek O. IQ' dan EQ' ya Duyguları Zekice Yönetme. Pegem Yayıncılık, Ankara, 2007;101.
51. Kılıçarslan F. 10 Adımda Duygusal Zekâ. Zen Yayınları, İstanbul, 2009;77-78.
52. Barutçugil İ. Stratejik İnsan Kaynakları Yönetimi. Kariyer Yayıncılık, İstanbul, 2004;298.
53. Baltaş Z. İnsanın Dünyasını Aydınlatan ve İşine Yansıyan Işık: Duygusal Zekâ. Remzi Kitabevi, İstanbul. 2006;45.

54. Otacıoğlu G. Duygusal zekâ üzerine farklı eleştiri ve değerlendirmeler. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2009;26(1):333–344.
55. Ünver K. Farkındalık Algısı. 2007 ([http://profesyonelisdunyasi.blogcu.com/farkindalik-
algisi/2539749](http://profesyonelisdunyasi.blogcu.com/farkindalik-algisi/2539749)) (08.08.2011).
56. www.uludagsozluk.com (27.04.2011).
57. www.tekplatform.com (27.04.2011).
58. www.pozitifengelliler.com (27.04.2011).
59. Tuna Y. Örgütsel iletişim sürecinde yöneticilerin duygusal zekâ yeterlilikleri. Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Eskişehir, 2008;75.
60. www.msxlabs.org (27.04.2011).
61. Beceren E. Pazarlama ve kamuoyu araştırmacıları derneği aylık bülten. Kasım 2007;42.
62. www.e-psikoloji.com (21.09.2011).
63. <http://www.mutlulukokulu.org/> (21.09.2011).
64. <http://www.anlambilim.net> (21.09.2011).
65. www.eqi.org (21.09.2011).
66. www.turkcebilgi.net (21.09.2011).
67. Ada S. Beden eğitimi öğretmenlerinin duygusal zekâ düzeyleri ve yetkinliklerinin belirlenmesi. Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Yönetimi Ve Denetimi Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tez, İstanbul, 2009;51.

68. <http://geziyazilari.net> (21.09.2011).
69. Goleman D. Duygusal Zekâ. (Çeviren Yüksel BS), Varlık Yayınları, İstanbul, 31. baskı, 2007;30-373.
70. Baltaş, Z. İnsanın Dünyasını Aydınlatan ve İşine Yansıyan Işık: Duygusal Zekâ, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2006.
71. <http://www.toplumdusmani.net/modules/wordbook/entry.php?entryID=6862> (08.01.2012).
72. Taşkın AK. Beden eğitimi öğrencilerinde duygusal zekâ düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Selçuk üniversitesi, sağlık bilimler enstitüsü, beden eğitimi ve spor anabilim dalı, yüksek lisans tezi, Konya, 2008;30-40.
73. <http://www.duygusalzeka.com/> (02.05.2011).
74. Oruç AU. Beden eğitim öğretmenlerinin sınıf yönetimi yaklaşımları ve karşılaştıkları sorunlar üzerine bir araştırma (Ankara örneği). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2006.
75. Gökalp M. Bakıma muhtaç çocukların ailelerinin karşılaştıkları sosyal -psikolojik sorunlar ve psikolojik belirtileri. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya, 2010.
76. Alver B. Çeşitli kamu kurum ve kuruluşlarında çalışanların empatik becerileri, karar stratejileri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiler. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Erzurum. 2003.
77. Budak S. Psikoloji Sözlüğü. Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara, 2000;102.
78. Arkonaç O. Açıklamalı Psikiyatri Sözlüğü. Nobel Tıp Kitapevleri, İstanbul, 1999.

79. <http://klinikpsikiyatri.org/files/journals/1/330.pdf> (05.01.2012)
80. Öztürk O. Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. 10.basım. Nobel Tıp Kitabevleri Ltd. Şti, Ankara, 2004.
81. Okur i. Ekonomik krizin ailelerin ruhsal durumuna etkisi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2011.
82. Düzgün Ş. Öğrencilerin psikolojik belirtileri ile ana-baba tutumları arasındaki ilişkiler. Atatürk Üniversitesi, K.K.E.F. Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Erzurum,1995;152.
83. Balkaya F, Şahin NH. Çok boyutlu öfke ölçeği. Türk Psikiyatri Dergisi, 2003; 14(3):192-202.
84. <http://www.saglikbilgisi.gen.tr/fobik-anksiyete-bozukluklari.html> (09.01.2012).
85. Saka F. Kişilik Bozuklukları kaçayırılır belirtileri nelerdir? <http://www.kigem.com/content.asp?bodyID=2460> (03.06.2011).
86. <http://www.turkeyarena.net/turkeyarena/psikiyatri/45747-psikotik-bozukluk-nedir-belirtileri-tedavisi.html> (13.01.2012).
87. İnci F, Öz F. Ölüm eğitiminin hemşirelerin ölüm kaygısı, ölüme ilişkin depresyon ve ölümcül hastaya tutumlarına etkisi. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2009;10:253-260.
88. Kale R. Yaşam Boyu Spor. 1. baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım; 2002.
89. Sunay MB. Sağlıklı Yaşam İçin Spor. İstanbul: Harp Akademileri Komutanlığı Yayınları; 1996.

90. Özer U. Çağdaş spor bilincinin oluşmasında spor yöneticilerinin görüşleri. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Spor Yönetim Bilimleri Programı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2011.
91. Duran N. Kültür Uygarlık ve Spor. 1. Baskı. Hatay: Hataya Hizmet Vakfı Yayını; 2003.
92. İkizler H C. Spor Sağlık ve Motivasyon. 1.Baskı, İstanbul: Alfa Yayınları, 2002:20,30-31.
93. Gün E. Spor yapanlarda ve spor yapmayan ergenlerde benlik saygısı. Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim dalı, Yüksek Lisans Tezi, Adana, 2006.
94. Şahin HN. Batıgün DA. Kısa semptom envanteri (KSE): ergenler için kullanımının geçerlilik, güvenilirlik ve faktör yapısı. Türk Psikiyatri Dergisi, 2002; 13(2):125-135.
95. Ünlü M ve Ark. Astmalı Hastalarda Psikolojik Semptomların Değerlendirilmesi Gerekli midir? Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları ve Tüberküloz Anabilim Dalı, Isparta, 2000;119-125.
96. www.antalyaegitim.com (20.09.2011).
97. Güngör S. Üniversite öğrencilerinde duygusal zekânın psikolojik sıkıntı belirtileri üzerindeki etkisi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2008;65.
98. Özer İÇ. Duygusal zekâ ile liderlik tarzları arasındaki ilişki. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, İnsan Kaynakları Yönetimi Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2010;37.

- 99.** Demirsöz ES. Yaratıcı dramanın öğretmen adaylarının demokratik tutumları, bilişüstü farkındalıkları ve duygusal zekâ yeterliliklerine etkisi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İzmir, 2010;97.
- 100.** Koçak R. Duygusal ifade eğitim programının üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora Tezi, 2003;133-151.
- 101.** Sardoğan ME, Kaygusuz C. Antisosyal kişilik bozukluğu tanısı almış ve almamış olan bireylerin duygusal düzeyleri açısından incelenmesi. Ege Eğitim Dergisi, 2006;7 (1), 85-102.
- 102.** Dicle AN. Üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin duygusal zekâ düzeyleri ve bazı kişilik özelliklerine göre incelenmesi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Samsun, 2006;143.
- 103.** Doğan O. Anksiyete bozukluklarında koruma ve önleme. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2002, 174-182.
- 104.** İşmen E. Duygusal zekâ ve problem çözme. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Dergisi, 2001;13, 111-124.
- 105.** Karabulut E. Aktif sporcuların yarışma öncesi ve sonrası psikolojik belirtileri ile reaksiyon zamanları arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Atatürk üniversitesi, sağlık bilimler enstitüsü, yüksek lisans tezi, Erzurum, 2007;77.
- 106.** Morris, C. Psikolojiyi Anlamak (Çev: B. Ayvaşık ve M. Sayıl). 1.basım, Türk Psikologlar Derneği Yayınları. Ankara, 2002.
- 107.** Önen Ö. Öğretmen adaylarının duygusal zekâ düzeyler_ ve etik muhakeme yetenekleri. Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Yönetimi_, Teftişi_, Planlaması Ve Ekonomisi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Isparta, 2008. __

- 108.** Göçet E. Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişki. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya,2006;79.
- 109.** Köksal, A. Ergenlerde duygusal zekâ ile karar verme stratejileri arasındaki ilişki. İstanbul Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2003.
- 110.** Üncü S, Duygusal zekâ ve evlilik doyumu _ilişkisi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2007.
- 111.** Gürbüz S, Yüksel M. Çalışma ortamında duygusal zekâ: iş performansı, iş tatmini, örgütsel vatandaşlık davranışı ve bazı demografik özelliklerle ilişkisi. Doğu Üniversitesi Dergisi, 2008,9(2) 174-190.
- 112.** Kaya M, Genç M, Kaya B ve Pehlivan E. Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. Türk Psikiyatri Dergisi, 2007:18 (2), 137-146.
- 113.** Doğan O. Anksiyete bozukluklarında koruma ve önleme. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2002:(3), 174-182.
- 114.** Topuksal D. İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin duygusal zeka düzeylerinin ana baba tutumları açısından incelenmesi. ÇUKUROVA Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Adana,2011;41-55.
- 115.** Şimşek A. Duygusal zekânın, ana-baba tutumunun ve doğum sırasının tercih edilen liderlik tarzına etkisi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji_ Anabilim Dalı, Sosyal Psikoloji Bölümü Yüksek Lisans, Ankara 2006;231._

116. Deniz ME, Yorgancı Z ve Özyeşil Z. Öğrenme güçlüğü görülen çocukların sürekli kaygı ve depresyon düzeylerinin incelenmesi üzerine bir araştırma. İlköğretim Online, 2009;(8)3:694-708. (<http://ilkogretim-online.org.tr/vol8say3/v8s3m6.pdf>) 10.01.2011.

117. Yılmaz E, Özkan S. Hemşirelik öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi, 2011;(4)1: 40-50.

118. Deniz ME, Yılmaz E. Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ yetenekleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, İnönü Üniversitesi, Malatya, 2004;1-9.

EKLER

EK1.

KİŞİSEL BİLGİ FORMU	
Bu bölümde kişisel durumunuza ilişkin sorular bulunmaktadır. Lütfen her sorudaki durumunuza uygun seçeneği işaretleyiniz. (x)	
1.Cinsiyetiniz ()Kadın ()Erkek	
2.Yaşınız () 18-22 () 23-27 () 28-32 () 32 ve Yukarısı	
3.Kaç kardeşiniz? ()1 ()2 ()3 ()4 ()5 ()6 ()7 ()8 ()9 ve üstü	
4. Ailenin kaçınıcı çocuğusunuz? () En küçük çocuk () Ortaanca çocuk () En büyük çocuk	
5. Öğrenim yılınız () 1.sınıf () 2.sınıf () 3.sınıf () 4.sınıf	
6. Genel not ortalamanız kaç? () 1-2 () 2-3 () 3-4 (2.3.4. sınıf öğrencileri seçenekleri işaretleyecek)	
7. Ortaöğretimde mezun olduğunuz okul türü () Spor lisesi () Anadolu Lisesi () Düz lise () Güzel sanatlar lisesi () Öğretmen Lisesi () Meslek veya Anadolu Meslek lisesi () Diğer Belirtiniz:.....	
8. Ortaöğretimde mezun olduğunuz alan türü () Sözel (Türkçe- sosyal) () Sayısal (Matematik-fen bilgisi) () Eşit ağırlık (Türkçe -matematik) () Yabancı Dil () Diğer Belirtiniz:.....	
9. Aile durumunuz () Anne –baba birlikte () Anne-baba ayrı () Anne-baba sağ () Anne ölmüş () Baba ölmüş	
10. Babanızın eğitim durumu () Okuryazar değil () Okuryazar () İlköğretim () Ortaöğretim () Yüksek öğretim	
11. Annenizin eğitim durumu () Okuryazar değil () Okuryazar () İlköğretim () Ortaöğretim () Yüksek öğretim	
12. Babanızın tutumu nasıldır? ()Otoriter ()Baskıcı ()Aşırı ilgili ()İlgisiz-Pasif ()Tutarsız-Kararsız ()Demokrat-Destekleyici	
13.Annenizin tutumu nasıldır? ()Otoriter ()Baskıcı ()Aşırı ilgili ()İlgisiz-Pasif ()Tutarsız-Kararsız ()Demokrat-Destekleyici	
14. Sizin yüksek öğretim öncesi aktif spor geçmişiniz var mıydı? () Evet () Hayır	
15. Ailenizde aktif spor yapmış olan var mı? () Evet () Hayır	

<u>KISA SEMPTOM ENVANTERİ</u>		Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
Bu belirtiler sizde ne kadar var?						
MADDELER						
1	İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali					
2	Baygınlık , baş dönmesi					
3	Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği fikri					
4	Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu duygusu					
5	Olayları hatırlamada güçlük					
6	Çok kolayca kızıp öfkelenme					
7	Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar					
8	Meydanlık(açık) yerlerden korkma duygusu.					
9	Yaşamınıza son verme düşüncesi.					
10	İnsanların çoğuna güvenilemeyeceği hissi.					
11	İstahta bozukluklar.					
12	Hiçbir nedeni olmayan ani korkular.					
13	Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları.					
14	Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetme.					
15	İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetme.					
16	Yalnızlık hissetme.					
17	Hüzünlü, kederli hissetme.					
18	Hiçbir şeye ilgi duymamak.					
19	Kendini ağlamaklı hissetme.					
20	Kolayca incinebilme , kırılma.					
21	İnsanların sizi sevmediğini, size kötü davrandığına inanma.					
22	Kendini diğer insanlardan daha aşağı görmek.					
23	Mide bozukluğu,bulantı.					
24	Diğer insanların sizi gözlediği ya da hakkınızda konuştuğu duygusu.					
25	Uykuya dalmada güçlük.					
26	Yaptığınız şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etmek.					
27	Karar vermede güçlükler.					
28	Otobüs,tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahatlerden korkma.					
29	Nefes darlığı , nefessiz kalma.					
30	Sıcak,soğuk basmaları.					
31	Sizi korkuttuğu için bazı eşya yer ya da etkinliklerden uzak kalmaya çalışmak.					
32	Kafanızın bomboş kalması.					
33	Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar,karıncalanmalar.					
34	Hatalarınız için cezalandırılmanız gerektiği düşüncesi.					
35	Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları.					
36	Dikkati bir şey üzerine toplamada güçlük.					
37	Bedenin bazı bölgelerinde ,zayıflık, güçsüzlük hissi.					
38	Kendini gergin ve tedirgin hissetme.					
39	Ölme ve ölüm üzerine düşünceler.					
40	Birini dövme, ona zarar verme yaralama isteği.					
41	Birşeyleri kırma ,dökme isteği.					
42	Diğer insanların yanında iken yanlış bir şey yapmamaya çalışmak.					
43	Kalabalıklardan rahatsızlık duymak.					
44	Başka insanlara hiç yakınlık duymamak.					
45	Dehşet ve panik nöbetleri.					
46	Sık sık tartışmaya girmek.					
47	Yalnız kaldığında sinirlilik hissetme.					
48	Başarılarınıza rağmen diğer insanlardan yeterince takdir görmemek.					
49	Kendini yerinde duramayacak kadar tedirginlik hissetmek.					
50	Kendini değersiz görme duygusu.					
51	Eğer izin verirsiniz insanların sizi sömüreceği duygusu.					
52	Suçluluk duyguları.					
53	Aklınızda bir bozukluk olduğu fikri.					

BAR-ON DUYGUSAL ZEKA ÖLÇEĞİ

Maddeleri anlamanız ve size hitap eden kutucuğu doğru işaretlemeniz, anket sonucunun güvenilirliği ve geçerliliği açısından önem arz etmektedir. Aşağıdaki ifadeler kutuların içerisindeki sayılara eşdeğerdir. Yazılı metnin yanındaki 1' den 5' e kadar numaralandırılmış cevap kutucuklarından birini seçerek içine (x) işareti koyunuz.

1-Tamamen Katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Kararsızım, 4-Katılıyorum, 5-Tamamen Katılıyorum

	1	2	3	4	5
1.Zorluklarla baş edebilme yaklaşımım adım adım ilerlemektir.					
2.Duygularımı göstermek benim için oldukça kolaydır.					
3.Çok fazla strese dayanmam.					
4.Hayallerimden çok çabuk sıyrılabilir ve o anki durumun gerçekliğine kolayca dönebilirim.					
5.Zaman zaman ortaya çıkan tersliklere rağmen, genellikle işlerin düzeleceğine inanırım.					
6.Üzücü olaylarla yüz yüze gelmek benim için zordur.					
7.Biriyle aynı fikirde olmadığımda bunu ona söyleyebilirim.					
8.Kendimi kötü hissettiğimde beni neyin üzdüğünü bilirim.					
9.Başkaları benim iddiasız biri olduğumu düşünürler.					
10.Çoğu durumda kendimden eminimdir.					
11.Huysuz bir insanımdır.					
12.Çevremde olup bitenlerin farkında değilimdir.					
13.Derin duygularımı başkaları ile kolayca paylaşmam.					
14.İyi ve kötü huylarıma baktığım zaman kendimi iyi hissederim.					
15.Yaşamımı elimden geldiğince anlamlı hale getirmeye çalışırım.					
16.Sevgimi belli edemem.					
17.Tam olarak hangi konularda iyi olduğumu bilmiyorum.					
18.Eski alışkanlıklarımı değiştirebilirim.					
19.Hoşuma giden şeyleri elimden geldiğince sonuna kadar öğrenmeye çalışırım.					
20.Başkalarına kızdığımda bunu onlara söyleyebilirim.					
21.Hayatta neler yapmak istediğime dair kesin bir fikrim yok.					
22.Yapacaklarımın bana sık sık söylendiği bir işte çalışmayı tercih ederim.					
23.Bir problemi çözerken her olasılığı inceler,daha sonra en iyisine karar veririm.					
24.Bir liderden çok, takipçiyimdir.					
25.Doğrudan ifade etmeseler de, başkalarının duygularını çok iyi anlarım.					
26.Fiziksel görüntümden memnunum.					
27.İnsanlara ne düşündüğümü kolayca söyleyebilirim.					
28.İlgimi çeken şeyleri yapmaktan hoşlanırım.					
29.Sabırsız bir insanım.					
30.Diğer insanların duygularını incitmemeğe özen gösteririm.					
31.İşler gittikçe zorlaşsa da genellikle devam etmek için motivasyonum vardır.					
32.Başkalarıyla iyi ilişkiler kurarım.					
33.Güç bir durumla karşılaştığımda konuyla ilgili olabildiğince çok bilgi toplamayı isterim					
34.İnsanlara yardım etmekten hoşlanırım.					
35.Son birkaç yılda çok az başarı elde ettim.					
36.Öfkemi kontrol etmem zordur.					
37.Hayattan zevk almıyorum.					
38.Duygularımı tanımlamak benim için zordur.					
39.Haklarımı savunmam.					
40.Oldukça neşeli bir insanımdır.					
41.Düşünmeden hareket edişim problemler yaratır.					
42.İnsanlar benim sosyal olduğumu düşünürler.					
43.Kurallara uyan bir vatandaş olmak çok önemlidir.					
44.Kendimi olduğum gibi kabul etmek bana zor geliyor.					

1-Tamamen Katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Kararsızım, 4-Katılıyorum, 5-Tamamen Katılıyorum

	1	2	3	4	5
45.Aynı anda başka bir yerde bulunmak zorunda olsam da, ağlayan bir çocuğun anne ve babasını bulmasına yardım ederim.					
46.Arkadaşlarım bana özel şeylerini anlatabilirler.					
47.Kendi başıma karar veremem.					
48.Başka insanlara saygı duyarım.					
49.Başkalarına neler olduğunu önemserim.					
50.Bazı şeyler hakkında fikrimi değiştirmem zordur.					
51.Problemlerin çözümüne ilişkin farklı çözüm yolları düşünmeye çalışınca genellikle tıkanır kalırım.					
52.Fanteziler ya da hayaller kurmadan her şeyi gerçekte olduğu gibi görmeye çalışırım.					
53.Neler hissettiğimi bilirim.					
54.Benimle birlikte olmak eğlencelidir.					
55.Sahip olduğum kişilik tarzından memnunum.					
56.Hayal ve fantezilerime kendimi kaptırırım.					
57.Yakın ilişkilerim benim ve arkadaşlarım için çok önemlidir.					
58.Yeni şeylere başlamak benim için zordur.					
59.Eğer yasaları çiğnemem gerekirse, bunu yaparım.					
60.Endişeliyimdir.					
61.Yeni şartlara ayak uydurmak benim için kolaydır.					
62.Kolayca arkadaş edinebilirim.					
63.Can sıkıcı problemlerle nasıl baş edebileceğimi bilirim.					
64.Başkaları ile çalışırken kendi fikirlerimden çok onlarınkine güvenirim.					
65.Kendimi çok sık kötü hissederim.					
66.Konuşmaya başlayınca zor susarım.					
67.Çevremdekilerle iyi geçinemem.					
68.Zor şartlarda serin kanlılığımı nasıl koruyacağımı bilirim.					
69.Kendimi takdir ederim.					
70.İnsanlarla tartışırken, bana sesimi alçaltmamı söylerler.					
71.Tarzımı değiştirmem zordur.					
72.Hayatımdan memnunum.					
73.Başkalarının bana ihtiyaç duymalarından çok,ben başkalarına ihtiyaç duyarım.					
74.Hafta sonlarını ve tatilleri severim.					
75.Çok sınırlanmadan stresle baş edebilirim.					
76.Çok zor durumların üstesinden geleceğime inanıyorum.					
77.Acı çeken insanların farkına varamam.					
78.Genellikle en iyisini ümit ederim.					
79.Başkalarına göre bana güvenmek zordur.					
80.Endişemi kontrol etmemin zor olduğunu biliyorum.					
81.Başkalarının duygusal ihtiyaçlarını, kolaylıkla fark ederim.					
82.Abartmayı severim.					
83.Gülümsemek benim için zordur.					
84.Uygun bir zamanda negatif duygularıyla yüzleşir, onları gözden geçiririm.					
85.Yeni bir şeylere başlamadan önce genellikle başarısız olacağım hissine kapılırım.					
86.İstedğim zaman " hayır " demek benim için zordur.					
87.Bir problemle karşılaştığımda önce durur ve düşünürüm.					
88.Yukarıdaki ifadelere samimi bir şekilde cevap verdim.					