

BİDGE Yayınları

Sporda Performans ve Psikoloji

Editör: Abdurrahman Demir - Mehmet Efe

ISBN: 978-625-372-334-7

1. Baskı

Sayfa Düzeni: Gözde YÜCEL

Yayınlama Tarihi: 19.12.2024

BİDGE Yayınları

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Kaynak gösterilerek tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının ve editörün yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Sertifika No: 71374

Yayın hakları © BİDGE Yayınları

www.bidgeyayinlari.com.tr - bidgeyayinlari@gmail.com

Krc Bilişim Ticaret ve Organizasyon Ltd. Şti.

Güzeltepe Mahallesi Abidin Daver Sokak Sefer Apartmanı No: 7/9 Çankaya /
Ankara



İçindekiler

8 Haftalık Core Antrenmanlarının Yüzücülerin Statik Dengelerine Olan Etkisinin Araştırılması.....	4
Abdurrahman DEMİR.....	4
Sporun Sosyal Kaygı Üzerine Etkisi.....	17
Mehmet EFE.....	17
Duygusal Zeka ve Spor İlişkisinin İncelenmesi.....	36
Mahir ORHAN.....	36
Mehmet EFE.....	36

BÖLÜM I

8 Haftalık Core Antrenmanlarının Yüzücülerin Statik Dengelerine Olan Etkisinin Araştırılması

Abdurrahman DEMİR¹

Giriş

Core antrenmanları, sporcuların kuvvet yeteneklerini geliştirmek ve bir direnç karşısında durma becerilerini artırmak amacıyla uygulanan bir yöntemdir (Akman & Ark., 2014). Core, sternum ile dizler arasındaki bölge olarak tanımlanır ve bu bölge özellikle karın, bel ve kalça üzerinde yoğunlaşır. Bir sporcu oturur veya destekli bir pozisyonda egzersiz yaparken bu alan minimum düzeyde çalıştırılır. Çoğu hareket, core bölgesinden başlar ve dış ekstremitelere doğru iletilir, bu da core bölgesini tüm hareketlerin referans veya sabitleyici noktası yapar (Fig, 2005). Core, lokal güç ve denge sağlamak ve sırt yaralanmalarını azaltmak için önemlidir.

¹ Doç. Dr., Siirt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Siirt/Türkiye, Orcid: 0000-0002-3944-4085, abdurrahman.demir@siirt.edu.tr

Ayrıca, core neredeyse tüm spor aktivitelerinin kinetik zincirlerinde merkezi bir rol oynadığından, core gücü, denge ve hareketin kontrolü, üst ve alt ekstremitelerdeki fonksiyonlarının tüm kinetik zincirlerini maksimize eder (Kibler, Press & Sciascia, 2006). Core antrenmanları, dinamik ve statik denge, çok yönlü anatomik gelişim ve esneklik gibi önemli özelliklerin gelişimini desteklerken (Sun & ark., 2016) kas gücünü, proprioseptif (bedensel farkındalık) duyu ve dengeyi önemli ölçüde iyileştirir. Bu sayede kasların daha hızlı iyileşmesini sağlar ve vücut hareketlerinin kontrolünü de artırır. Core bölgesinin güçlendirilmesi, özellikle vücut postürünü ve stabilitesini etkileyen temel faktörleri optimize eder, bu da genel performansı artırır (Hibbs & ark., 2011).

Yüzme branşında, kas aktivitesi yalnızca üst vücutla, yani kollar, omuzlar ve göğüs kaslarıyla sınırlı değildir. Bu spor, aynı zamanda karın bölgesi başta olmak üzere core kaslarının ve alt ekstremitelerdeki kaslarının da yoğun bir şekilde çalışmasını gerektirir. Bu kapsamlı kas aktivasyonu, yüzmenin çok yönlü fiziksel gereksinimlerini vurgulamakta hem üst hem de alt vücut kuvvetinin yanı sıra koordinasyonun da genel performansta kritik bir rol oynadığını göstermektedir (Lucero, 2012). Dolayısıyla yerde temas ihtiyacı duymayan yüzme ve diğer sporlarda, kuvveti yönlendirmek için yer teması gerekmediğinden core bölgesi tüm hareketlerin referans noktası haline gelir (Fig, 2005). Çembertaş & ark. (2020), stabil olmayan ortamlarda yapılan denge antrenmanları ile core bölgesinin ciddi düzeyde geliştiği ve statik denge yeteneğiyle doğrudan ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Bu yüzden yüzmeye özgü hareketlerin antrenmanı ve core bölgesinin güçlendirilmesinin, spor salonunda kazanılan güç ve kuvvetin havuza mükemmel bir şekilde

aktarılmasını sağlayacağı düşüncesiyle antrenman yapılması gerektiği vurgulanmaktadır (Fig, 2005). Yüzmede core kaslarının rolü, yalnızca rotasyonel güç üretmekle sınırlı değildir. Core gücü, suda doğru postür, denge ve hizalanmayı sürdürmek için gereklidir. Bu unsurlar korunmadığı takdirde direnç kuvvetleri artar ve yüzme tekniği bozulur, bu da verimsiz bir kulaç hareketine yol açar. Yüzücünün core gücünü artırmak, yarış boyunca etkili tekniği koruma yeteneğini geliştirecektir ve bu, genel performansı olumlu yönde etkiler (Santana, 2000).

En hızlı yüzücüler, su yüzeyinde etkili bir vücut pozisyonunu sürdürebilen, kolları ve bacaklarıyla optimal düzeyde itici güç üretebilen ve aynı zamanda dengeyi koruyabilen sporculardır. Bu nedenle, core kas grupları, yüzme performansının temel unsurlarından biri olarak kritik bir öneme sahiptir (Gümüşay, 2021). Bu açıdan bakıldığında yüzücülerde denge özelliğinin önemli olduğu söylenebilir. Tüm bu bilgiler doğrultusunda çocuk yüzücülere uygulanan 8 haftalık core antrenmanlarının statik dengeyi geliştirdiği bu araştırmanın hipotezidir. Bu bağlamda bu araştırmanın amacı core antrenmanlarının yüzücü çocukların statik denge gelişimlerine olan etkisinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Core antrenmanlarının yüzücü çocukların statik denge gelişimlerine olan etkisinin incelenmesini amaçlayan bu çalışma ön test son test kontrol gruplu deneysel bir araştırmadır. Araştırmada hem kontrol grubu hem de deney grubu vardır. Her iki gruba da ön test ve son test uygulanmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların

velilerine Helsinki kriterleri'ne göre bilgilendirilmiş ve onam formu verilerek gönüllü bir şekilde katılımları sağlanmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırmaya, yaş ortalaması 11.87 ($S_s=.850$) olan, aktif bir şekilde yüzme sporu ile ilgilenen 24 erkek lisanslı yüzücü çocuk katılmıştır. Deney ve kontrol grubu rastgele yöntemle seçilerek iki grup oluşturulmuştur. Ayrıca araştırma öncesi Siirt Üniversitesi Etik Kurulundan 05.01.2024 tarih ve 96507 sayılı etik kurul izni alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların ön test son test statik denge düzeylerini ölçmek için Denge Hata Skoru Sistemi (Balance Error Scoring System-BESS) kullanılmıştır.

İşlem Yolu

Araştırma kapsamında öncelikle Siirt Üniversitesi Etik Kurulundan etik kurul izni alındı. Daha sonra Siirt Gençlik Spor İl Müdürlüğü bünyesinde lisanslı olarak spor yapan yüzücüler seçildi. Seçilen yüzücülere bilgilendirilmiş onam formları dağıtıldı. Velilerin izin verdiği 24 sporcu kontrol ve deney grubu olmak üzere iki gruba ayrıldı. 8 haftalık antrenman öncesi ön testler alındı. Hem deney grubu hem de kontrol grubu 8 hafta boyunca haftada 3 gün olmak üzere yüzme antrenmanlarına devam etti. Sadece deney grubu, yüzme antrenmanlarına ek olarak araştırmacılar tarafından belirlenen core antrenmanlarını yaptılar. 8 haftalık antrenman sonrası katılımcılara son testler uygulandı. Elde edilen verilerin analizi yapıldı.

Denge Hata Skoru Sistemi

Denge Hatası Skoru Sistemi (BESS), araştırmacılar ve klinisyenler tarafından dengeyi değerlendirmek için yaygın olarak kullanılan bir yöntemdir (Hunt & ark., 2009). Denge sistem 3 duruştan oluşur: çift ayaklı duruş (eller kalçalarda ve ayaklar yan yana), tek ayaklı duruş (eller kalçalarda baskın olmayan bacak üzerinde durma) ve topuktan ayak parmaklarına bir tandem duruş (baskın olmayan ayak baskın ayağın arkasında). Duruşlar, gözler kapalıyken sert bir yüzeyde ve köpük bir yüzeyde gerçekleştirilir ve her 20 saniyelik denemede hatalar sayılır. Hata, gözleri açma, elleri kalçalardan kaldırma, adım atma, tökezleme veya pozisyondan düşme, ön ayağı veya topuğu kaldırma, kalçayı 30°'den fazla abdüksiyon etme veya 5 saniyeden fazla bir süre içinde test pozisyonuna geri dönememe olarak tanımlanır (Bell & ark., 2011). Daha sonra toplam skor kaydedilir. Mevcut bu araştırmada da daha önceden güvenirliliği sınıf içi korelasyon 0.78-0.96 arası bulunan airex balance pad kullanılmıştır (Riemann & ark., 1999)

Verilerin Analizi

Normallik dağılımları için shapiro wilk testi uygulanmıştır ($p>0,05$). Dağılımın normal olduğu görülmüş ve deney ve kontrol grupları arasındaki farka bakmak için ön test analizinde bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Grupların son test sonuçları arasındaki farka bakmak için de deney ve kontrol gruplarının ön test ve son test ortalamalarının farklarına ilişkin t-testi analizinden yararlanılmıştır. Çalışmada, anlamlılık düzeyi olarak istatistiksel işlemlerde 0,05 kullanılmıştır.

8 Haftalık Core Antrenman Programı

1. Hafta – 2. Hafta (Temel Hareketler)

- Plank (30 sn - 45 sn): Karın ve bel kaslarını güçlendirmek için.
- Superman (10 tekrar): Alt sırt ve core kasları için.
- Dead Bug (10 tekrar): Karın kaslarını ve koordinasyonu geliştirmek için.
- Mountain Climbers (30 sn): Core kasları ve kalça fleksörleri için.

3. Hafta – 4. Hafta (Hareketlerde İlerleme)

- Plank with Arm/Leg Lift (30 sn): Core kaslarını stabilize etmeye yönelik.
- Bird-Dog (10 tekrar): Dengeyi geliştirmek için.
- Side Plank (Her iki taraf için 20 sn): Yan karın kaslarını güçlendirmek için.
- Glute Bridge (10 tekrar): Kalça ve bel kaslarını güçlendirmek için.

5. Hafta – 6. Hafta (Dinamik Hareketler)

- Bicycle Crunches (10 tekrar): Üst ve alt karın kasları için.
- Russian Twists (Her iki tarafa 15 tekrar): Yan karın kaslarını güçlendirmek için.
- Leg Raises (10 tekrar): Alt karın kasları ve kalça fleksörleri için.
- Plank Jacks (30 sn): Karın kasları ve dengeyi geliştirmek için.

7. Hafta – 8. Hafta (Zorluk Seviyesini Artırma)

- Plank to Push-Up (10 tekrar): Core ve üst vücut kasları için.
- V-Ups (10 tekrar): Alt ve üst karın kaslarını çalıştırmak için.
- Reverse Plank (30 sn): Alt sırt, glute ve karın kaslarını güçlendirmek için.
- Spider Plank (10 tekrar): Core ve kalça kaslarını çalıştırmak için.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların BESS Ön Test Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

	Grup	N	Ort.	Ss	t	p
BESS Ön-Test	Deney	12	14,8333	1,99241	,299	,912
	Kontrol	12	15,0833	2,10878		

Tablo 1'e bakıldığında deney öncesi yapılan ön test sonuçlarına göre her iki grup arasında BESS skorları arasında anlamlı bir fark ($p > .912$) olmadığı görülmektedir. İki grubun da benzer düzeyde statik dengelere sahip oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların BESS Ön Test Son Test Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Grup	Ön Test			Son Test		
	N	Ort.	Ss	N	Ort.	Ss
Deney	12	14,8333	1,99241	12	10,9167	1,97523
Kontrol	12	15,0833	2,10878	12	13,4167	1,72986

Tablo 2’de görüldüğü üzere deney grubunun deney öncesi BESS ortalama skorları 14,8333 iken deney sonrası bu skor 10,9167’ye düşmüştür. Kontrol grubunun BESS ortalama skorları 15,0833 iken bu değer 13,4167’e düşmüştür. Buna göre her iki grubun da deney sonrası dengelerinde iyileşme olduğu söylenebilir.

Tablo 3. Katılımcıların BESS Ön Test Son Test Fark Skorlarının Ortalamalarına İlişkin T-Testi Analizi

Grup	N	Ort.	Ss	t	p
BESS Ön-Test Ortalamaları	Deney	12	-3,9167	1,44338	
Farkı	Kontrol	12	-1,6667	,88763	-4,600 ,000*

Tablo 3 incelendiğinde deney ve kontrol grubunun ön test ve son test fark ortalamaları sırasıyla -3,9167 ve -1,6667 olarak bulunmuştur ($t=-4.600$; $p=000$). Yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucunda iki grup arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir. Analiz sonucuna göre deney ve kontrol gruplarının ön test ve son test fark ortalamaları deney grubunun lehine olduğu ortaya çıkmıştır.

TARTIŞMA

Core antrenmanlarının yüzücü çocukların statik denge gelişimlerine olan etkisinin incelenmesini amaçlayan bu araştırmada, yüzme antrenmanlarına ek olarak core antrenmanı yapan deney grubu ile sadece yüzme antrenmanı yapan kontrol grubunun ön test statik denge skorları arasında anlamlı bir fark

olmadığı, son test statik denge skorlarında ise deney grubu lehine anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yüzme branşında öne uzanma, sırt üstü, kelebek, suya atlayış gibi tekniklerin hızlı bir şekilde yapılması için denge kaybı olabilmektedir. Dolayısıyla dengenin özellikle bu branşta geliştirilmesi önem kazanmaktadır (Kılıçarslan, 2019). İlgili literatür incelendiğinde Kara & Çelik (2021) core antrenmanlarının sporcuların denge stabilitesi üzerinde sportif performans açısından olumlu yönde etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aggarwal & ark. (2010) core antrenmanlarının denge özelliğini normal denge antrenmanlarına kıyasla daha fazla geliştirdiğini bildirmişlerdir. Itamar & ark. (2013) judocular ve yüzücüler üzerinde yaptıkları araştırmalarında judocuların gözleri kapalı şekilde daha iyi denge performansı gösterdikleri, köpük zeminde ise yüzücülerin denge özelliklerinin daha iyi olduğunu bildirmişlerdir. Akçay (2019) 11-12 yaş yüzücüler üzerinde yaptığı araştırmasında dinamik dengenin yüzme performansı ile doğrudan ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca Ping & ark. (2011) core antrenmanların paletli yüzme sporcularının dinamik denge özelliğini iyileştirdiği sonucuna ulaşmıştır. Benzer olarak Hartley ve ark. (2018) dengenin sportif performansa da olumlu etki ettiğini bildirmiştir. Özdoğru (2018), 10-12 yaş aralığındaki yüzücü çocuklara yapmış olduğu araştırmasında 8 haftalık core antrenmanlarının denge özelliğini geliştirdiğini fakat bunun yüzme performansında herhangi bir etkisinin olmadığını bildirmiştir. Muştı (2018) 8 hafta boyunca lise kız öğrencilere uyguladığı core antrenmanlarının denge performansını olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Literatürdeki araştırmalar ve mevcut bu araştırmanın sonucuna göre yüzücülerin denge özelliği ile

ilgili ekstra çalışmalar yapılmasının denge performansına ynelin olumlu sonuçlarının olacağı sonucuna ulaşılmaktadır. Fakat bazı araştırmalar denge ile yüzme performansı arasında herhangi bir ilişkiye ulaşamamışlardır. Özellikle Saavedra & ark. (2010) yapmış oldukları araştırmalarında flamingo denge testi ile yüzme arasında herhangi bir ilişki olmadığını rapor etmişlerdir. Sonuç olarak core antrenmanlarının yüzücü çocukların statik denge performanslarını geliştirdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Bu araştırma, yalnızca belirli bir yaş grubundaki (ocuk yüzücüler) bireyler üzerinde yapılmıştır. Bu durum, elde edilen sonuçların farklı yaş gruplarına veya farklı seviyedeki yüzücülere (r. amatör veya elit sporcular) genellenebilirliğini sınırlayabilir. Core antrenman programı, sadece belirli bir süre (rneğin 8 hafta) boyunca uygulanmıştır. Daha uzun süreli bir antrenman programının etkileri gözlemlenmediği için uzun vadeli etkiler hakkında bir sonuca varılamamaktadır. Araştırmada yalnızca statik denge ölçülmüştür. Dinamik denge veya yüzme performansı gibi diğer önemli parametreler kapsam dışında bırakılmıştır. Sadece belirli denge testleri kullanılmıştır. Ayrıca araştırma, kız ve erkek yüzücüler arasındaki farklılıkları ayırt etmemiştir. Cinsiyete özgü etkiler göz önüne alınmamıştır. Dolayısıyla gelecek araştırmalarda bu sınırlılıklara dikkat edilebilir.

Çalışma, farklı yaş grupları ve deneyim seviyelerindeki yüzücüler üzerinde tekrarlanarak, core antrenmanlarının etkilerinin genellenebilirliği araştırılabilir. Core antrenmanlarının uzun vadede statik ve dinamik denge üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalar yapılabilir. Sadece statik denge değil, aynı zamanda dinamik denge ve yüzme performansı arasındaki ilişkiyi de değerlendiren

araştırmalar gerçekleştirilebilir. Core antrenmanları ile farklı türdeki denge geliştirme yöntemlerini karşılaştıran çalışmalara yer verilebilir. Örneğin, denge tahtası gibi araçlarla yapılan antrenmanlar core egzersizleriyle kıyaslanabilir. Kız ve erkek yüzücüler arasında core antrenmanlarının etkilerini karşılaştıran çalışmalar yapılabilir. Core antrenmanlarının, denge dışında, yüzme teknikleri ve genel performans üzerindeki etkilerini değerlendiren araştırmalar yapılabilir. Benzer bir core antrenman programı farklı spor branşlarında uygulanarak, core egzersizlerinin genel sportif performansa etkisi daha geniş bir kapsamda incelenebilir. Bu öneriler, mevcut araştırmanın sınırlılıklarını gidermek ve konuyla ilgili daha derinlemesine ve genellenebilir sonuçlar elde etmek için yapılacak çalışmalara yol gösterici olabilir.

Kaynaklar

Aggarwal, A., Zutshi, K., Munjal, J., Kumar, S., & Sharma, V. (2010). Comparing stabilization training with balance training in recreationally active individuals. *International Journal of Therapy and Rehabilitation*, 17(5), 244-253.

Akçay, E. R. (2019). *11-12 Yaş grubu yüzücülerde 100 metre maksimal yüzmeye performansını etkileyen antropometrik, biyomotorik ve fizyolojik parametrelerin incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Akman, T., Kabadayı, M., Elıoz, M., Cılhoroz, B., et al. (2014). Effect of jogging and core training after supramaximal exercise on recovery. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 15(1), 73-77. <https://doi.org/10.15314/tjse.40708>

Bell, D. R., Guskiewicz, K. M., Clark, M. A., & Padua, D. A. (2011). Systematic review of the balance error scoring system. *Sports Health*, 3(3), 287-295.

Çembertaş, E., Taşkıran, M. Y., Taşkıran, A., & Kurt, A. (2020). Genç yüzücülere uygulanan denge ve core antrenman programının yüzücülerin FMS skorları üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(2), 157-164.

Fig, G. (2005). Strength training for swimmers: Training the core. *Strength & Conditioning Journal*, 27(2), 40-42.

Hartley, E. M., Hoch, M. C., & Boling, M. C. (2018). Y-balance test performance and BMI are associated with ankle sprain injury in collegiate male athletes. *Journal of science and medicine in sport*, 21(7), 676-680.

Hibbs, A. E., Thompson, K. G., French, D. N., Hodgson, D., & Spears, I. R. (2011). Peak and average rectified EMG measures: which method of data reduction should be used for assessing core training exercises?. *Journal of Electromyography and Kinesiology*, 21(1), 102-111.

Hunt, T. N., Ferrara, M. S., Bornstein, R. A., & Baumgartner, T. A. (2009). The reliability of the modified balance error scoring system. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 19(6), 471-475.

Itamar, N., Schwartz, D., & Melzer, I. (2013). Postural control: differences between youth judokas and swimmers. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 53(5), 483-489.

Kara, E., & Çelik, Y. E. (2021). Spesifik kor antrenmanlarının elit tenis oyuncuların kuvvet ve denge performansına etkisi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 46-60.

Kılınçarslan, G. (2019). Sporda Dengenin Önemi. *Sporda Yeni Akademik Çalışmalar*, 1.

Kibler, W. B., Press, J., & Sciascia, A. (2006). The role of core stability in athletic function. *Sports medicine*, 36, 189-198.

Lucero, B. (2011). *Strength training for faster swimming*. Meyer & Meyer Verlag.

M. Gümüşay, "Investigation of the Effects of Core Training Programs on Sports Performance Parameters in Kickboxing Athletes," In *Current Studies in Movement and Training Sciences* , Ankara: Gece Kitaplığı, 2021, pp.1-14.

Muştu, T. (2018). *Lise düzeyi kız öğrencilere uygulanan sekiz haftalık kor antremanın denge üzerine etkisi* (Master's thesis, Karamanoğlu Mehmetbey niversitesi).

zdoğru, K. (2018). *10-12 yaş grubu erkek yüzücülerde 8 haftalık dinamik kor antrenmanının bazı motorik zellikler ile 100 m karışık stil yzme performansına etkisi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Ping, Q., Chaoying, W., & Weitao, Z. (2011, August). Application of SEBT on core training measurement on fin swimming athletes. In 2011 International Conference on Future Computer Science and Education (pp. 344-347). IEEE.

Riemann, B. L., Guskiewicz, K. M., & Shields, E. W. (1999). Relationship between clinical and forceplate measures of postural stability. *Journal of sport rehabilitation*, 8(2), 71-82.

Saavedra, J. M., Escalante, Y., & Rodríguez, F. A. (2010). A multivariate analysis of performance in young swimmers. *Pediatric exercise science*, 22(1), 135-151.

Santana, J. C. (2000). *The essence of stability ball training: companion guide*. Optimum Performance Systems.

Sun, X., Gao, Q., Dou, H., & Tang, S. (2016). Which is better in the rehabilitation of stroke patients, core stability exercises or conventional exercises?. *Journal of physical therapy science*, 28(4), 1131-1133.

BÖLÜM II

Sporun Sosyal Kaygı Üzerine Etkisi

Mehmet EFE¹

Giriş

İnsan doğası itibariyle sosyal bir canlı olarak, toplumsal çevresiyle iletişim halindedir. Bu iletişim neticesinde pek çok hareket ve tutum meydana gelmektedir. Zaman içinde bu hareket ve tutumlar, bireyin kendisini sosyal çevresinde kabul ettirme isteğine dönüşebilir. Eğer bu istek sosyal çevre tarafından karşılık bulmazsa, bireyde yalnızlık hissi oluşabilir. Yalnızlık, kişinin kendi tercihi olabileceği gibi, sosyal çevresinden de kaynaklanabilir. Sürekli olumsuz geri bildirim alan birey, çevresinin kendisini dışladığını hissederek yalnızlaşabilir ve bu durum tekrarlanmaya devam ettiğinde, yani kişi sosyal çevresinden sürekli olumsuz geri bildirimle karşılaştığında kaygı hissi oluşacaktır. Sonuç olarak

¹ Doç. Dr., Siirt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Siirt/Türkiye, Orcid: 0000-0003-2247-586X.

kaygı, bireyin olumsuz bir durum karşısında davranışsal, bedensel ve duygusal etkenlerden kaynaklanan deneyimleri tanımlamak için kullanılan bir kavramdır. (Ayberk, 2011). Kaygı, bireylerin fiziksel, sosyal ve duygusal alanlarda çeşitli biçimlerde kendini gösterebilen bir durumdur; fiziksel kaygı, bedensel belirtilerle birlikte yaşanırken, sosyal kaygı, sosyal etkileşimlerde hissedilen korku ve endişeyi ifade ederken, duygusal kaygı ise içsel huzursuzluk ve stres durumu olarak ortaya çıkar.

Günümüzün önemli meselelerinden biri sosyal kaygıdır. Bireyler kaygı hissettiklerinde, davranışları değişim göstermektedir. Çekingen hale gelirler, kendilerini dışarıya daha olumlu yansıtmak yerine, mevcut sosyal imajlarını korumakla daha fazla ilgilenirler. Başka insanlarla daha yüzeysel bağlantılar kurmak arzu ederler. Sessiz, ilgisiz ve toplumdan izole olmuş bu tip bireyler, diğer kişiler tarafından reddedilmekten büyük bir korku duymaktadırlar. Kaygılı kişiler, iletişim halinde buldukları diğer insanlara yönelik gizli bir ilgi duyabilmektedirler. Onlarla aynı görüş içerisinde oldukları doğrultusunda bir tutum sergileyerek uyumlu bir katılımcı olarak algılanmak isterler . Elbette ki sosyal kaygı, utangaçlık ve insanlardan uzaklaşma gibi meseleler, kişilerin kendi içlerinde bir sorun oluşturmaktadır (Tunç, 2015). Bireylerin sosyal kaygı seviyelerinin yükselmesi durumu, kişinin yalnızlık halleriyle ilişkilendirilebilir. Bu durum, başta toplumsal meseleler ile birlikte birçok sorunları da beraberinde ortaya çıkarmaktadır. Yalnızlık, modern toplumlarda yaşanan en belirgin problemlerden biridir. Bu duyguya dair düşünceler genellikle yaşlı ilerlemiş, izole olmuş ve yalnız kalan bireyleri hatırlatıyor olsa da, esasen yalnızlık bireyin

yaşamının birçok döneminde, ister genç ister yaşlı, birçok birey tarafından deneyimlenen bir problemdir. (Tarhan, 1998).

Sosyal kaygıyla baş etmenin birçok etkili yöntemi bulunmaktadır. Bu yöntemlerin en önemlilerinden biri spor aktiviteleridir. Spor, bir dizi fiziksel etkinlikler toplamı olmanın yanı sıra, insanlara kişisel ve toplumsal bir kimlik duygusu ve grup aidiyeti hissi kazandırarak bireyin sosyalleşmesine katkıda bulunan bir terimi ifade eder. (Küçük & ark., 2004). Bu tür faaliyetler bireylere sosyal becerilerini geliştirme imkânı sağlar. Takım oyunları, iletişim, iş birliği ve liderlik gibi yeteneklerin kazanılmasına fırsat tanırken, bireylerin başkalarıyla etkileşimde bulunma becerilerini de artırır. Bu süreçte, sporcular kendilerini daha özgüvenli hissedebilir ve sosyal ortamlarda daha rahat hareket edebilirler. Ayrıca, spor yaparken elde edilen başarılar, bireylerin kendilerine olan güvenlerini yükselterek sosyal kaygıyı azaltabilir.

Kaygı

Kaygı, kişinin tehdit hissettiğinde ya da tehlikeyle karşılaştığında duygusal, davranışsal ve bedensel yönden yaşadığı ve otomatik olarak ortaya çıkan bazı değişiklikler ile bu durumların öznel deneyimlerini tanımlamak için kullanılan bir terimdir (Ayberk, 2011). Kaygı durumu, kişinin kendisi için tehdit unsuru olarak algıladığı bir ortam içerisinde olumsuz davranışlar sergilemesi, huzursuzluk durumu ve gelecekte olası tehlike durumlarına karşı verilen bir tepki olarak tanımlanmaktadır. Kaygı, insanın en normal duygusal tepkilerinden biridir ve tehlike algılandığında kaygılanmak doğal bir tepkidir. Kaygı yoğun yaşanmadığı takdirde bir problem oluşturmaz, hatta bazı olaylarda bireyin performansını destekleyebilir (Özyürek & Demiray, 2010: 248).

Kişinin içinde bulunduğu an ve gelecekte nasıl gelişeceği belirsiz; belki de hiç gerçekleşme olasılığı olmayan öznel bir durumla ilgili kayęı ve huzursuzluk hissetme durumu olarak da tanımlanabilir. Bireyler kendilerine acı veren durumları görmezden gelir, reddeder ve yok sayarlar; içsel ve dışsal bağlantıları koparırlar ve savunma mekanizmalarına başvururlar. Bastırılan ve bilinç dışına atılan bu durumlar, zlmemiş sorunlar nedeniyle kişinin normal durumlarda bile huzursuz, kayęılı ve endişeli davranmasına neden olur (şahin, 1985 & Erskine, 2018 & Kring & Johnson, 2015).

Bireyin çevresiyle ilişkilerinin olumsuz etkilenmesine ve potansiyelini tam olarak gerçekleştirmesini engelleyen kayęı, kökenini kişinin çocukluk deneyimlerinden alır. Çocuklukta yoğun şekilde yapılan reddedici, aşağılayıcı yaklaşımlar; ergenlik sürecinde diğer yetişkinlerin alaycı tavırları; ebeveynlerin ceza verirken sergilediği itici davranışlar; çocuğun altını kirletmesi ve cinsel oyunlarının tepkiyle karşılanması; ebeveynlerin birbiriyle çelişen talepleri; anne-baba arasındaki çekişmelerin boşanma sonrasında bile devam etmesi; çocuğun ilk sosyalleşme deneyiminde yaşadığı zorluklar; arkadaşlık etkileşiminde karşılaştığı itici ve aşağılayıcı davranışlar kayęının oluşumuna yol açabilir (Geçtan, 1984). Ayrıca Toktaş ve ark. (2021) algılanan özyeterliğin kayęıyla başa çıkmada belirleyici bir faktör olduğunu belirtmişlerdir.

Kayęı Türleri

Spielberger (1972), kayęı türlerini durumluk ve sürekli olmak üzere iki gruba ayırmıştır (Eriş, 2013).

Durumluk Kaygı

Spielberger'e (1972) göre, durumluk kaygı, zamanla yoğunluğu değişebilen geçici bir duygusal durumdur. Merkezi sinir sisteminin uyarılması sonucu ortaya çıkan, üzüntü ve gerginlik gibi hoş olmayan duygularla tanımlanır (Sönmez, 2015). Sürekli kaygı yaşayan bireyler arasında klinik psikologlara ve psikiyatristlere başvuran kişi sayısı oldukça fazladır. Bu bireyler, kaygılarını hafifletmekte ve başa çıkmakta genellikle zorlanmaktadırlar (Eroğlu, 2006).

Sürekli Kaygı

Spielberger, sürekli kaygıyı, tehdit ya da tehlike içeren bir durum algısı karşısında duygusal tepkilerin sıklığı ve şiddetinin artarak kalıcı hale gelmesi olarak tanımlamaktadır. Bu tür kaygıya sahip bireyler, stresli yaşam olaylarını daha çok tehdit edici olarak algılamaktadır. Ayrıca, bu olaylara verdikleri tepkiler hem daha yoğun hem de daha şiddetlidir (Sönmez, 2015).

Sosyal Kaygı

Sosyal kaygı, bir bireyin ilgi odağı merkezinde olmaktan ve diğer kişi veya kişiler tarafından negatif bir şekilde değerlendirilme, önemsiz görölme konusunda aşırı bir korku duymasıdır. Sosyal kaygı, sadece bireyin başkaları tarafından nasıl görüldüğü ve değerlendirildiğiyle ilgili oluşmaz; aynı zamanda bu değerlendirilme olasılığının bulunması da bu durumu tetiklemektedir. (Çakır, 2010). İnsanlar yaşamlarının belirli dönemlerinde yaşadıkları sosyal çevrelerden rahatsızlık hissetmeye ve bazı korkular yaşamaya başlayabilirler. Bu kaygılar sosyal kaygı olarak adlandırılmakta olup; sosyal kaygı (fobi) Marks ve Gelder tarafından 1966 yılında

tanımlanmış olsa da, ilk kez Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nın 3. baskısında (DSM-III) yer bulmuştur. “Sosyal Kaygı (Fobi)” terimi, “Konuşma, piyano çalma veya yazı yazma gibi etkinliklerde başkaları tarafından izlenme korkusu duyan kişileri tanımlamak için ilk kez 1903 yılında Janet tarafından kullanılmıştır.” (Dilbaz, 1997).

Sosyal kaygı, sosyal ortamlarda kendini gösterir. Kişi yalnızken ya da tanıdıklarıyla birlikteyken asla ortaya çıkmaz. Yabancı ortamlar, tanımadığı insanlar, karşı cins ya da üst pozisyondakiler bu kaygıyı ve korkuyu tetikleyebilir. Bu korkuyu hissetmeye başladığı anda kişinin beyni, bildiği ve pekiştirdiği yanıtı otomatik olarak devreye sokar. Bu yanıt, sanki otomatik pilota bağlanmış gibi gerçekleşir. Kişi, korku ve endişesinin mantıksız ve abartılı olduğunu fark etse de bunu engelleyemez (Koyuncu, 2012).

Sosyal kaygıya sahip kişilerde fizyolojik, bilişsel ve davranışsal pek çok ortak belirti yaygın olarak görülmektedir. En sık rastlanan fizyolojik belirtiler arasında çarpıntı, terleme, titreme, kaslarda gerginlik, ağız kuruluğu ve karında bulantı hissi yer almaktadır (Sungur, 2000). Albano, DiBartolo, Heimberg ve Barlow'un (1995) araştırmasına göre, sosyal kaygıya sahip bireylerde davranışsal belirtiler; yerinde duramama, zayıf göz teması, sesin titremesi, tırnak yeme, kekeleme, mırıldanma, sızlanma, kaçınma ve ağlama gibi davranışlar şeklinde tanımlanmıştır. Bilişsel belirtiler ise; olumsuz değerlendirilme, mahcup olma, küçük düşme, başarısızlık, yetersizlik, kaçma isteği ve kendini eleştirme düşünceleri olarak sıralanmaktadır (Baltacı, 2010).

Sosyal Kaygı Nedenleri

Sosyal kaygının nedenleri, çevresel etmenler ve genetik yatkınlık gibi çeşitli faktörlerin etkileşimiyle şekillenir. Ayrıca, olumsuz sosyal deneyimler ve eleştirel aile yapıları da bu kaygının gelişiminde önemli bir rol oynayabilir. Başkaları tarafından değerlendirilmesinin beklendiği bir veya daha fazla sosyal durumla ilgili belirgin bir korku ya da endişe, sosyal kaygının sebeplerinden biridir. Başkaları tarafından olumsuz bir şekilde değerlendirilme korkusu veya utanç verici olma, başkalarına suç atma ve reddedilme gibi durumlar da sosyal kaygı bozukluğunun nedenlerindedir. Korku ya da endişe, sosyal durumun ve sosyo-kültürel bağlamın oluşturduğu gerçek tehditle orantısızdır. Çünkü bu korku, endişe veya kaçınma sürekli hale gelir ve genellikle 6 ay veya daha uzun bir süre devam eder. Eğer korku ya da kaygı, yalnızca kamusal alanda konuşma veya performansla sınırlıysa, sosyal kaygı bozukluğu, performansı sadece kaygıyı azaltma çabası olarak değerlendirilebilir (Leichsenring & Leweke, 2017: 2256).

Sosyal Kaygıya Neden Olan Faktörler

Sosyal kaygıya neden olan birçok faktör bulunmaktadır. Bunlar başlıca genetik faktörler ve çevresel etmenler olarak ele alınabilir.

Genetik Faktörler

Genetik unsurların önemli ölçüde mizaç, biyolojik değişkenler ve kalıtsal etkenlerle açıklandığı gözlemlenmektedir. Sosyal kaygı üzerinde genetik faktörlerin rolünü inceleyen birçok çalışma yapılmıştır. Bir araştırmada, yetişkinlerdeki sosyal kaygı bozukluklarının aile içinde sosyal kaygı problemi yaşayan bireylerin

varlığında arttığı ve bu durumun yatkınlığı da yükselttiği tespit edilmiştir (Kearney, 2005). Sosyal kaygısı olan bireylerin birinci dereceden akrabalarında sosyal kaygı görülme olasılığının, sosyal kaygısı olmayan bireylerin aynı akrabalarıyla karşılaştırıldığında yaklaşık üç kat daha fazla olduğu belirlenmiştir. Kaygı bozukluğuna sahip olan ebeveynlerin çocuklarında, kaygı, depresyon ve çekingenlik gibi sorunların, kaygı bozukluğu olmayan ebeveynlerin çocuklarına göre daha sık görüldüğü ortaya konulmuştur (Sertelin Mercan, 2007; Teachman & Allen, 2007). Bu nedenle, sosyal kaygı yaşayan bireylerin bu durumlarını genetik faktörlerle açıklamak mümkündür. Bununla birlikte, davranışlar, düşünceler ve duygular bireyin ebeveynlerinden doğrudan kalıtsal olarak aktarılmaya da, sinir sisteminin yapısındaki belirli tepkilerin diğerlerine göre daha hızlı ve kolay bir şekilde ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Bu yüzden, birey sosyal kaygıyı kalıtsal aktarımla edinirse de, sosyal kaygıya yatkınlığını kalıtsal olarak alabilmektedir (Leary & Kowalski, 1995).

Çevresel Faktörler

Sosyal kaygının oluşumunda yalnızca genetik etkenlerin rol oynamadığı, çevresel faktörlerin de sosyal kaygının gelişiminde önemli bir etkisi olduğu bilinmektedir. Sosyal kaygıyı etkileyen faktörlerden biri de aile yapısıdır. Doğumdan ölüme kadar bireyin sosyal kaygısını şekillendirmede önemli bir rol oynamaktadır. Bebeklik dönemlerinde annelerinden yeterince güven duyma duygusu alamayan çocukların, ergenlik dönemlerinde sosyal kaygı ya da sosyal kaygıyla ilişkili kaygı bozuklukları yaşadığı gözlemlenmektedir (Öztürk, 2004). Kişilerin her alanda gelişim göstermelerinde anne-baba tutumlarının ve ailenin büyük bir önemi

olduğu bilinmektedir. Bu bağlamda, sosyal kaygının ortaya çıkmasında aile bireylerinin etkisi de son derece önemlidir. Bireylerin ebeveynleriyle olan etkileşimleri, hem sosyal çevreleriyle iletişimlerini hem de sosyal davranışlarını şekillendirmekte ve etkilemektedir (Sertelin Mercan, 2007). Kısıtlayıcı ve aşırı koruyucu ebeveyn tutumları, çocuğun bağımsızlık geliştirmesini ve kendi başına yeterlilik kazanmasını sağlayacak beceriler edinmesini engellemektedir; bu da çocuğun sahip olduğu yeteneklerini sınırlamaktadır. Çocuğun takdir edilmesi ve kabul görmesi, aile ortamında anne ve babanın ona ilgili davranması, sevgiyle yaklaşması, desteklemesi ve onu olduğu gibi kabullenip değer vermesiyle gerçekleşir. Ancak, ebeveynlerin fazla otoriter, ilgisiz ve reddedici yaklaşımları, çocuğun onaylanma ve kabul görme gereksinimini karşılamadığından, çocuk güçlü bir onaylanma ve kabul görme gereksinimi hissetmeye başlamaktadır (Kılıç, 2005).

Çevresel etmenlere bir diğer örnekte akran ilişkileridir. Benzer yaş gruplarından edinilen sosyal kabul, sosyal destek ve arkadaşlık ilişkilerinin sosyal kaygıya önemli etkiler gösterdiği belirlenmiştir. Benzer yaş gruplarından yeterince sosyal kabul göremeyen çocuk ve ergenlerde sosyal yetersizlik durumu algısının arttığı, ayrıyeten hissedilen düşük sosyal kabulün diğerleri üzerinde olumlu bir izlenim yaratma isteği nedeniyle hata yapma kaygısını da artırdığı gözlemlenmektedir (Festa ve Ginsburg, 2011). Sosyal kaygı hisseden gençler, daha az arkadaşlık kurabildiği ve benzer yaş grubuna sahip bireylerden daha az olumlu yanıt aldıklarını ifade etmektedir. Düşük sosyal destek ve akran baskısı, psikolojik stresi artırmakta ve bu durum kaygı ile depresyonu tetiklemektedir. Diğer yandan, yüksek sosyal kaygı ve güvensizlik, akran ve arkadaşlık

ilişkilerinin kalitesini düşürmekte ve bu da durumu kısır bir döngüye sokabilmektedir (Çakır, 2010).

Sosyal Kaygı Belirtileri

Araştırmalar incelendiğinde, sosyal kaygının en belirgin ve dikkat çekici belirtileri genel hatlarıyla üç ana başlık altında ele alınmıştır. Bunlar; fiziksel, davranışsal ve bilişsel belirtilerdir.

Fiziksel Belirtiler

- Konuşmada güçlük çekme
- Yüzün kızarması
- Kalp atışının hızlanması
- İshal durumunun görülmesi
- Toplum içinde herhangi bir performans sergilerken veya konuşurken yoğun endişe ya da kaygı yaşama

Bilişsel Belirtiler

- Çevreden olumsuz geri bildirim alma endişesi
- Bireyin kendini yetersiz görmesi
- Küçük düşeceği düşüncesine kapılması
- Sosyal bir durumda olumsuz bir deneyim yaşama ve en kötü sonuçları sürekli olarak bekleme
- Diğerlerinin kişinin kaygılı olduğunu fark edeceğine dair endişe taşıma

Davranışsal Belirtiler

- Kalabalık ortamlardan uzak durma ve kaçınma eğilimi

- Olumsuz yargılanabilecekleri durumlardan korkma
- Kendini utandırma veya küçük düşürme kaygısı taşıma
- Sosyal iletişim ve ilişkilerde bozulma davranışı sergileme
- Sosyal ortamlarda yoğun bir endişe ya da kaygı hissetme şeklinde tanımlanmaktadır (Baltacı & Hamarta, 2013, Kılıçarslan & Parmaksız, 2020).

Spor ve Sosyal Kaygı

Spor, belirli kurallar dahilinde, ekipmanla veya ekipmansız, bireysel ya da grup halinde gerçekleştirilebilen bir boş zaman aktivitesi ya da meslek olarak icra edilebilen; sosyalleşmeyi teşvik eden, bireyin duygusal durumunu ve fiziksel sağlığını iyileştiren, rekabete ve aynı zamanda iş birliğine dayalı, kültürel bir temele sahip bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Bompa, 1998). Spor; sürdürülebilir gelişimin temel unsurlarından biri olan bireyin, zihinsel ve fiziksel sağlığına destek veren önemli faktörlerden biridir. Diğer bir açıdan, dünya genelinde önemli bir eğitim ve sosyalleşme aracı olarak görülmektedir (Şimşek, 2018). Fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimini tamamlayan nitelikli bireylerin yetiştirilmesinde önemli bir öge olmasının yanı sıra, kişinin yaşamını kolaylaştıran ve tamamlayan bir etken olarak da değerlendirilmektedir (Koçak ark., 2013).

Spor ortamı sosyal bir alan olduğu için, bireyler kaygı barındıran davranışlar sergileyebilirler. Sosyal fobinin meydana gelmesiyle birlikte bireylerin spora yönelimi önemli ölçüde düşmektedir. Spor etkinliklerine katılımıda kritik bir rol üstlenen sosyalleşme kavramı, fobik bireyleri kaygıya itmektedir. Bunun nedeni, fobik bireylerin sosyal etkileşimlerden, toplumsal ortamlara

girmekten utanç duyma, alay edilme ve yeteneklerini gösterememe korkusuyla kaçınmalarıdır. Spor aktivitesi sırasında sosyal fobi nedeniyle titreme, terleme, mide rahatsızlığı, kaslarda gerginlik gibi olumsuz durumların ortaya çıkması, spora katılımı azaltmaktadır. "Yapamayacağım, hata yapacağım, beceremeyeceğim, rezil olacağım" gibi yerleşik inançlar, etkinlik esnasında huzursuzluk yaratmaktadır (Terleme, 2018).

Sporun sosyal kaygı üzerine etkisini incelemek için birçok çalışma gerçekleştirilmiştir. Norton vd. (2000) yaptıkları araştırmada çocukluk ve ergenlik dönemlerinden itibaren düzenli olarak spor yapan bireylerin, sosyal kaygılarının daha düşük olduğu belirtilmektedir.

Bir başka çalışmada ise Karakaya vd., (2006) tarafından yapılan araştırmada ise yüzme sporu yapan çocuklar ile spor yapmayan çocuklar arasında kaygı ve depresyon düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda spor yapan çocukların sosyal kaygı ve depresyon düzeylerinin daha düşük; performans kaygılarının ise daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tunç (2015) gerçekleştirdiği çalışmasında, sporun üniversite öğrencileri üzerindeki sosyal kaygı seviyeleri ve öznel iyi oluş üzerindeki sebeplerini Konya ili örneğinde ele almıştır. Üniversite eğitime devam eden toplam 600 öğrenciye sosyal kaygı ve öznel iyi oluş ölçekleri uygulanıp elde edilen veriler üzerinde analiz yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, fiziksel aktivite yapan erkek ve kadın üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş seviyeleri, fiziksel aktivite yapmayanlardan daha yüksektir. Ayrıca, kadın üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı puanlarının erkeklerden daha yüksek

olduğu, annesi ev hanımı ya da kamu sektöründe çalışan spor yapanların öznel iyi oluş seviyelerinin ise spor yapmayanlardan yüksek olduğu belirlenmiştir. Çifçi ve Demir (2020) yapmış profesyonel futbolcular üzerinde yağmış oldukları çalışmalarında alt liglerde oynayan futbolcuların daha çok kaygı yaşadıklarını bildirmişlerdir.

Sonuç

Sporun sosyal kaygı üzerindeki etkileri, bireylerin sosyal etkileşim becerileri ve genel psikolojik sağlığı açısından önemli bir konudur. Düzenli fiziksel aktivite, insanların kendine güvenini artırmakta, sosyal durumlarla başa çıkmalarına yardımcı olmaktadır. Özellikle grup veya takım sporları, bireyler arası iletişimi güçlendirirken, sosyal bağların kurulmasına zemin hazırlar. Spor, bireylerin sosyal kaygı düzeylerini azaltarak, sosyal ortamlara daha rahat girmelerini sağlar. Ayrıca, spor sırasında elde edilen başarılar ve kazanılan deneyimler, bireylerin özsaygısını artırır ve bu da sosyal durumlarda daha az kaygı duymalarına yardımcı olur. Araştırmalar, spor yapan kişilerin sosyal kaygı düzeylerinin daha az olduğunu göstermektedir. Örneğin, üniversite düzeyinde yapılan çalışmalarda, spor yapan öğrencilerin sosyal kaygı puanlarının, spor yapmayanlara göre belirgin şekilde daha düşük olduğu saptanmıştır (Tunç,2015). Spor, bireylerin sosyal etkileşimde bulunma isteklerini artırarak, izolasyon duygusunu azaltır ve sosyal becerilerin gelişmesine katkıda bulunur. Bunların yanı sıra, spor yapmanın ruhsal sağlığa olumlu etkileri de göz ardı edilmemelidir. Fiziksel aktivite, endorfin salgılanmasını artırarak bireylerin ruh hallerini iyileştirir. Bu durum, kaygı ve stres düzeylerini azaltırken, genel yaşam kalitesini de yükseltir. Sonuç olarak, sporun sosyal kaygı

zerindeki etkisi, bireylerin sosyal ilişkilerini güçlendirmek ve psikolojik iyilik hallerini artırmak için etkili bir yöntem olarak değerlendirilmelidir. Bu bağlamda, sporun teşvik edilmesi, toplumsal fayda sağlamak açısından önem taşımaktadır.

Kaynakça

1. Ayberk, A. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Güncellenmesi, Yüksek Lisans Tezi. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

2. Baltacı, Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı, Sosyal Destek ve Problem Çözme Yaklaşımları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

3. Baltacı, Ö. ve Hamarta, E. (2013). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, sosyal destek ve problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Eğitim ve Bilim, 38(167), 221-240.

4. Bompa, T.O. Antrenman kuramı ve yöntemi. Bağırman Yayınevi. Kültür Ofset, Ankara, 1998; 233-323.

5. Çakır, S. (2010). Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Olarak Hazırlanan Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Programının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

6. Çifçi, F., & Demir, A. (2020). Covid-19 Pandemisinde Türk Profesyonel Futbolcuların Covid-19 Korkusu Ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. Spor Ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi, 2(Özel Sayı 1), 26-38.

7. Dilbaz, N. (1997). Sosyal Fobi. Psikiyatri Dünyası, 1(1), 18-24.

8. Eriş, Y. (2013). Ergenlerin Benlik Saygısı Ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

9. Eroğlu, H. (2006). Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeyi İle Algılanan Stres Kontrol Düzeyi Ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

10. Erskine, R. G. (2018). Relational patterns, therapeutic presence “concepts and practice of integrative psychotherapy.” London: Karnac Books Ltd.

11. Festa, C. C. ve Ginsburg, G. S. (2011). Parental and Peer Predictors of Social Anxiety in Youth. *Child Psychiatry Hum Dev.* 42: 291–306.

12. Geçtan, E. (1984). İnsan Olmak. İstanbul: Adam Yayıncılık.

13. Karakaya, M., Yılmaz, S., & Ekinci, A. (2006). "Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi." *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7(3), 162-166.

14. Kearney, C. A. (2005). The etiology of social anxiety and social phobia in youths. *Social anxiety and social phobia in youths: Characteristics, assessment, and Psychological Treatment*, 49-70.

15. Koçak, F., Tuncel, F. ve Tuncel, S. (2013). Sporda Sürdürülebilirliğin Boyutlarının Belirlenmesi. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 113-129.

16. K c k, V. ve Koç, H. (2004). Psiko-Sosyal Gelişim Süreci içerisinde insan ve Spor ilişkisi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Sayı: 10, ss. 131-141.

17. Kılıçarslan, S. ve Parmaksız, İ. (2020). Ergenlerde şiddet Eğiliminin Yordayıcıları Olarak Sosyal Kaygı ve Duygusal  zerklik. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.

18. Kring, A. M., & Johnson, S. L. (2015). Anormal Psikoloji. (Muzaffer şahin, ev. Ed.). Ankara: Nobel.

19. Leary, R. M. ve Kowalski, N. L. (1995). Social Anxiety. The Guilford Press, New York, 28-76.

20. Leichsenring, F. ve Leweke, F. (2017). Social Anxiety Disorder. The New England Journal of Medicine, 376, 2255-2264.

21. Norton, P. J., Burns, J. A., & Hope, D. A. (2000). Generalization of social anxiety to sporting and athletic situations: Gender, sports involvement, and parental pressure. Depression and Anxiety Journal.

22. Öztürk, A. (2004). Sosyal kaygıya ilişkin kendini sunma modeli, Doktora tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

23. Özyürek, A. ve Demiray, K. (2010). Yurтта ve Ailesi Yanında Kalan Ortaoğretim  ğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. Doğuş Üniversitesi Dergisi, 11(2), 247-256.

24. Sertelin Mercan, . (2007). Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Sosyal Beceri Eğitiminin Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisi, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

25.Sönmez, A. (2015). Ebeveynlerin Bağlanma Stilleri Ve Sürekli Kaygı Durumlarının Çocukların Ansiyete Duyarlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

26. Sungur, Z. M., (2000). Anksiyete Bozuklukları. (Prof. Dr. Reşit Tükel, Edt.), Ankara: Çizgi Yayınları.

27. Şahin, M. (1985). Başarı Düzeyi Farklı Üç Grup Lise Öğrencisinin Kaygı Düzeyi Yönünden Karşılaştırılması (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

28. Şimşek, Y. (2018). Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Vücut Kompozisyonları ve Bazı Fiziksel Parametrelerin Farklarının Değerlendirilmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

29. Tarhan, N. (1998). Ergenlerin sosyometrik statüleri, cinsiyetleri, akademik başarıları, sınıf düzeyleri ve devam ettikleri okulların sosyo-ekonomik statüsü ile yalnızlık duyguları arasındaki ilişki. VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, Selçuk Üniversitesi, Konya, 25-36.

30. Teachman, B. A. ve Allen, J. P. (2007). Development of Social Anxiety: Social Interaction Predictors of Implicit and Explicit Fear of Negative Evaluation. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 35: 63–78.

31. Terlemez, M. (2018). Sosyal Fobi'nin Spora Etkileri. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2018, Cilt: 1, Sayı: 35-40. Iğdır.

32. Tunç, A. Ç. (2015). Sporun Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

33.Toktaş, S., Çiftçi, F., Demir, A. (2021). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Öz Yeterlikleri Ve Stresle Başa Çıkma Davranışlarının İncelenmesi, ROL Spor Bilimleri Dergisi, 3(1):115-125, <https://doi.org/10.29228/roljournal.57641>.

BÖLÜM III

Duygusal Zeka ve Spor İlişkisinin İncelenmesi

Mahir ORHAN¹
Mehmet EFE²

Giriş

Literatürde duygusal zekâ “EQ” olarak bilinmekte ve İngilizce “emotional intelligence” kelimesinin kısaltılmış hali olarak kullanılmaktadır. Kavramın ilk ortaya çıkışı 1990 yılında John D. Mayer ve Peter Salovey aracılığıyla kullanılmıştır. Mayer ve duygusal zeka kavramını “bireyin kendi ve etrafındaki kişilerin duygularını gözleme, bu duygular içerisinde ayırım yapma ve burdan edindiği verileri düşünce ve davranışlarını yönlendirmede kullanabilme becerisi” biçiminde açıklamıştır. (Mayer & Salovey, 1993). Bireylerin duygusal durumlarının farkında ve bu duygusal

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi, Siirt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Siirt/Türkiye, Orcid: 0009-0003-2751-4693

² Doç. Dr., Siirt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Siirt/Türkiye, Orcid: 0000-0003-2247-586X.

durumlarını kontrol edebilmeleri, karşıdaki bireylerle empati yapabilmesi ve bireyleri olduğu gibi kabul edebilmeleri diğer bir deyişle duygusal zekası yüksek olan bireylerin, iş hayatında ve sosyal alanda daha avantajlı , yaşamda daha mutlu ve üretken olduklarını göstermektedir. Duygusal zeka seviyesi düşük olan bireylerde ise duygularını kontrol etmekte problem yaşadıkları net düşünme ve konsantre olabilme özelliklerine engel olan içsel bir mücadeleye girdikleri belirtilmiştir (Becerem, 2004). Duygusal zeka seviyesi yüksek olan kişilerin, kendilerinin karşılaştığı veyahut başka bireylerin karşılaştığı olduğu problem durumları karşısında problem durumuna daha kolay adapte oldukları kendi ve karşılarındaki bireylerin duygusal durumlarını daha iyi anlayarak problem durumlarını daha iyi çözümledikleri belirtilmiştir (Hisli, 2009). Duygusal zeka seviyeleri yüksek olan kişilerin, duygularını yönetebilmekte, duygusal problemlerin çözümü ve stresle başa çıkma konusunda daha başarılı oldukları ve aile içerisindeki ilişkilerde daha yapıcı ve pozitif yaklaşım sergiledikleri belirtilmiştir (Mayer, 2004). Duygusal zeka düzeyleri iyi olmayan bireylerde, aile içi ilişkiler ve sosyal alanlarda olaylara karşı daha başarısız ve saldırgan tutum sergiledikleri görülmüştür. Sporla ilgilenen bireylerin yüksek duygusal zekaya sahip olmaları, iletişim ve ilişkilerinde daha aktif olmalarına ve performanslarında ekip ruhunun oluşmasından kaynaklı pozitif yönde performansta bir artış sağlamalarına, huzurlu ve mutlu çalışma ortamının oluşması ve bunun sonucunda da başarı oranının artmasına sebep olmaktadır (Özdenk, 2018). Duygusal zekanın seviyesi özellikle yarışma ortamlarında sporcuların kendi ve karşılarındaki bireylerin (rakip, hakem, sporcucu, antrenör, seyirci, vs.) duygularını kontrol etme

becerilerini ve kendi duygularını ve karşıdakilerin duygu durumlarını anlayabilme ve bu duyguların birbirinde farklı olabileceğinin farkında olmaları açısından önemlidir. Sporcuların bu farkındalığa sahip olmaları kendi duygu durumlarını farklı olaylar karşısında istenilen seviyede kontrol altında tutup performansa pozitif katkı sağlamalarına destek olmaktadır (Adiloğulları & Görgülü, 2015). Çifçi ve Demir (2020) ev temelli egzersizlerin psikolojik iyi oluşa etkisinin önemini vurgulamış ve farklı çalışmalarında ise Demir ve Çifçi (2020) sporun psikolojik yararları konusunda toplumun farkındalığının artırılması için çalışmalar yapılmasını önermektedirler.

Duygu

TDK tanımına göre duygu, “belirli etkiler karşısında genel olarak güdü ve değerlerle ilişkili olduğunu belirtilmiş ve çoğu zaman tutarlı ve süreklilik arz eden heyecandan daha düşük bir uyarım biçimi” olarak belirtilmiştir. Birçok çalışmada kullanılan duygu kavramına psikolojik, felsefi vb. birçok alanda yapılan çalışmada da fazlasıyla tanım karşımıza çıkmaktadır. Bireylerin yorumladıkları, düşünceler geliştirdikleri, deneyimledikleri ve yönettikleri hisler olarak tanımlanan duygular yaşanan kültürel çevre ya da durumsal olarak çoğu etkiden etkilenmektedir (Seçer, 2009). Duygu teriminin biyolojik bir hisse bağlı belirli fikirlerle psikolojik durumlarla ve bunlarla birlikte aksiyon eğiliminde olma olarak tanımlamıştır (Goleman, 2013).

Zekâ

Zekâ, bilişsel olarak yeterli düzeyde olma ve duygu durumu etkilerini anlatabilme yeteneğidir. Genellikle zekâ, insanlığın

hayattaki seçeneklerine karar verme, üretebilme, gruplama hareketlerine etki eden ya da bu faktörleri içinde barındıran geniş bir ifadedir (Aydın, 2010).

Duygusal Zekâ

Duygu ve zekâ kavramının tanımı yapıldıktan sonra kavramın birleşimi duygusal zekâ kavramı değerlendirilir. Duygusal zekâ; duyguları hissedebilme, bu duyguları analiz edebilme, düşünme becerisini geliştirecek şekilde bu duyguları dışa vurma, duygu ve duygusal bilgiyi özelleştirme ve duygusal zekânın gelişimine katkı sağlamak amacıyla duyguları kontrol etme yeteneğidir (Mayer & Salovey, 1997). Duygusal zekâ; kişinin kendine ve diğer kişilerin duygu durumlarını gözlemleyebilme, bu duygu durumlarını birbirinden ayırıştırabilme ve bu durumlardan elde edilen bilgileri bilişsel ve fiziksel tepkileri şekillendirmede kullanabilme yeteneği olarak belirtmişlerdir (Mayer & Salovey, 1993). Sosyal zekânın bir alt teması olarak duygusal zekâ olduğu belirtilmektedir. Bireylerin ve karşıdaki bireylerin duygu durumlarını izleme kabiliyetini içermektedir. Bu durum sonucunda da birey aralarındaki farkı ayırt ederek bir sonraki durum için kendi düşüncesine klavuz eder. Bireyin ve karşıdaki diğer bireylerin duygu durumlarını tanımlaması, kullanması ve davranışı düzenlemesidir (Salovey & Mayer, 1989). Bar-On (1997) göre; bireylerin kendilerini ya da diğer bireyleri doğru bir şekilde anlamlandırabilmeleri, kendi düşünce ve davranışlarını ifade edebilmeleri, çevreleriyle ya da diğer insanlarla uyum içinde olabilmeleri ve bu durumlarla başa çıkabilmeleri için gereken duygusal ve sosyal yetenekler olarak tanımlanmaktadır (Cumming, 2005). Diğer bir yandan Tuğrul (1999) , bireylerin duygularını fark etmeleri, duygular ile mücadele edebilme

kabiliyetlerinin yanı sıra, bireyin kendi motivasyonunu artırma, empati geliştirme ve sosyal ilişkileri yönetme yeteneği olarak tanımlamıştır (Tuğrul, 1999). Bireylerin kendileri ve çevreleriyle uyum sağlamasında temel rolün duygusal zekâ olduğuna dikkat çekmek isteyen Konrad ve Hendl (2001), yaptıkları çalışmada duygusal zekâ kavramını, bireylerin kendilerini ve diğerlerinin motivasyonlarını artırabilmek için soğukkanlılık, çaba, kararlılık gibi özelliklerden kaynaklanan nitelikli bir duygusal kompozisyon olarak tanımlamışlardır (Konrad & Hendl, 2001). Duygusal zekâ, bireyin kendi ve diğer insanların duygu durumlarını tanıyabilme, bu duyguları düşünme ve aksiyonları yönlendirmek için kullanabilme amacıyla gözlem yapabilme yeteneklerini içeren, sosyal zekânın farklı bir biçimi olarak tanımlanmıştır. Ayrıca, duyguların, bireylerin kişisel yararlarına yönelik fayda sağlamaya yönelme eğilimi gösterdiği ifade edilmiştir (Jaeger, 2003). Diğer bir tanımda ise duygusal zekâ, duygunun gücü ve anlayış hızının, insanların bilgi birikimi, enerjisi, sosyal bağları ve etki ettikleri durumların kaynağı olarak, hissedebilme, öze indirebilme ve aktif bir şekilde kullanabilme yeteneği olarak belirtilmiştir (Kılıçarslan, 2010). Duygusal zekâ; insanların kendilerini ve diğer bireyleri kontrol edebilmeyi basit hale getiren duyguları tanımlayabilme, öze indirebilme ve etkin şekilde yöneltebilme kabiliyetidir. Diğer bir deyişle, bireylerin neye ihtiyaç duyduklarını ve ne istediklerini, güçlü ya da zayıf yönlerinin neler olabileceğini duygu durumlarını değerlendirerek anlama, stresle başa çıkabilme ve çevreye uyum sağlayabilen insanlar olabilmek için gerekli yeterlilik olarak tanımlanmıştır (Baltaş, 2011).

Duygusal Zeka Modelleri

Yapılan çalışmalarda duygusal zekâ iki farklı model olarak değerlendirilmiştir. Bu modellerden biri “karma model” diğeri ise “yetenek model” olarak belirtilmiştir (Tingaz, 2013).

Karma Model

Bu model, değişen görüş açılarını bir araya getirdiği için karma model olarak adlandırılmaktadır. Geleneksel görüşlere alternatif olarak sunulan bu karma model yaklaşımı, duygusal zekâ becerilerini hareket ve sosyal yeteneklerle birleştirerek, insanların hayatlarını ve kariyerlerini olumlu şekilde etkileyen bir yaklaşım modelidir (Ak, 2013).

Daniel Goleman’ın Duygusal Zekâ Modeli

Goleman tarafından geliştirilen bu model, insanların kabiliyetlerini kapsayan ve aynı zamanda bireylerin tutumlarını, motivasyonlarını ve sosyal yeteneklerini üzerine yoğunlaşan bir model olarak tanımlanmıştır (Goleman, 2005). Goleman’ın yaptığı son çalışmalarından birinde, duygusal zekâyı bireyin kendi kendini motive ederek aksiyona geçebilme, karşılaştığı olumsuz durumlara karşı çözüm yolları geliştirebilme, bilinçli olarak iç dünyasındaki dürtüleri tanıyıp erteleyebilme, ruhsal boyutunu şekillendirebilme, empati yeteneğine sahip olma ve umudunu sürdürebilme kabiliyetleri olarak ifade etmiştir (Goleman, 2013). Goleman duygusal zekâyı beş grupta belirtmiştir (Goleman, 1988/2010).

•**Kendine çekti düzen verme:** Kişilerin kendi dürtülerini ve ruh durumlarını yönetebilmesidir.

•**Motivasyon:** Belirlenmiş olan hedeflere ulaşmayı amaç edinen yahut bu yönelimde kolaylaştırmaya yarayan eğilimlerdir.

•**Empati:** Bireylerin farklı duygu durumlarını, isteklerini, ihtiyaçlarını ve endişelerini anlamlandırabilmesidir.

•**Öz bilinç:** Bireylerin i dünyalarını, kararlarını, tercihlerini, his ve kaynaklarının bilincinde olmasıdır.

•**Sosyal beceriler:** Değişik bireylerin istenilen tepki ve tutumlarda fikir vermekte usta olmasıdır (ırpan,2016)

Reuven Bar-on modeli:

Salovey ve Mayer yaptıkları araştırmalarda beceri ve davranış üzerinde dururken, baron çalışmalarında duygusal ve sosyal zekâ aksiyonları konusu üzerinde durmuştur (Tingaz,2013). Baronun yaklaşım modeline göre duygusal açıdan zekâ düzeyi yüksek olan bireyler olumlu açıdan; kendine saygılı, sahip oldukları kabiliyetleri oluşturan ve mutlu yaşam srdrebileceklere öncülük görevini üzerine alan, duyguların bilincinde olabilen ve bu duyguları gösterebilme bilincine sahip bireylerdir. Bu bireyler iyimser, karşıdakiinin nasıl hissettiğini anlayabilen, etrafındaki bireylerle olumlu ilişkiler kurabilen ve sürdürebilen bireylerdir. Bu duygusal zekaya sahip olan kişiler gerçekçi ve kontrolcü stresi alt edebilen ve problemleri çözüme kavuşturabilme kabiliyetindedirler (Özdenk, 2015). Reuven Baron'un duygusal zekâ modelini beş alt boyutta değerlendirmişlerdir (Baron & ark., 2000. Mammadov, 2015).

•**Kişisel beceriler:** Bireylerin kendi öz kontrolünü ele alabilmesi, bireylerin kendi kabiliyetlerinin farkına varabilmesi ve bireye ait olan belirli kabiliyetlerin hayata geçirilerek kullanılabilmesi, bireylerin kendilerine duydukları saygı düzeyidir.

•**Kişilerarası beceriler:** Bireylerin sorumluluklarının bilincinde olması ve sosyalleşmekte olan kabiliyetlerini de kapsayan boyuttur.

•**Stres yönetimi:** Bireyler stres durumundayken bireylerin kendilerini kontrol altında tutması, stresin bünyeye verebileceği zararların minimum düzeye indirmeyi hedefleyen ve stres zamanında kişiye düzgün bir biçimde yön vermesine destek olan boyuttur.

•**Adaptasyon:** Bireyin, değişen olaylar içindeki uyumu, fikirlerindeki rahatlık, gerçekçi tutumlar ve problemlerin çözümünün bulunmasıyla ilgilenen boyuttur.

•**Genel ruh hali:** Bireylerin kendilerini ve etrafındaki hayatı görülen biçimde kabul görebilmesi, bireylere sıcak ve pozitif davranışlarda bulunmasını ve bunlar sayesinde bireylerin yaşamdan elde ettiği mutluluk duygu durumunu kapsayan bir boyuttur (Ergin, 2017).

Cooper ve Sawaf Modeli:

Bu modelde duygusal zekâ, "duyguların gücü ve algılanma hızının, bireylerin enerjisinin, bilgi birikiminin, ilişkilerinin ve etkisinin bir kaynağı olarak kabul edilebilecek hissetme, özümseme ve aktif bir şekilde gösterebilme yeteneği" olarak belirtilmiştir (Çırpan, 2016).

Cooper ve Sawaf (1997) dört köşe taşı olarak isimlendirdikleri bu modeli 4 alt boyuttan meydana geldiğini ifade etmişlerdir. Bu teoride boyutlar genellikle 16 beceriden oluşmaktadır (Özdenk, 2015).

Duyguları Öğrenmek:

- Duygusal dürüstlük,
- Duygusal enerji,
- Duygusal geri bildirim,
- Pratik sezgi

Duygusal Zindelik:

- Öz varlık,
- Güven çemberi,
- Yapıcı hoşnutsuzluk,
- Esneklik ve yenileme

Duygusal Derinlik:

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

Duygusal Simya:

- Sezgisel bakış,
- Düşünsel zaman değişimi,
- Fırsatı sezinlemek,
- Geleceği yaratmak (Özdemir, 2015).

Yetenek Modeli

Yetenek modeline göre, duygusal zekâ; mevcut duygusal bilgiyi işleme ve bunu etkili bir şekilde şekillendirme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Mayer ve ark., 2004). Kısa bir şekilde açıklanacak olursa, duygusal zekâ; bireyin kendi ve başkalarının duygularını gözlemleyebilme, bu duyguların farkında olabilme ve bu deneyimleri kullanarak kişilerin düşünce ve eylemlerini şekillendirme yeteneği olarak tanımlanmıştır (Orhan, 2018).

Mayer ve Salovey Modeli:

J. Mayer ve P. Salovey, duygusal zekâ konusunda kapsamlı bir şekilde değerlendirilebilecek ilk büyük araştırmayı gerçekleştiren bilim insanları olarak tanınmaktadırlar. Bu çalışmacıların duygusal zekâ'ya bakışları sosyal zekânın temeline dayanmaktadır ve Mayer ve Salovey'in oluşturdukları bu model meydana gelirken H. Gardner'in (1983) çoklu zekâ teorisinden de faydalanılmıştır (Kavcar,2011). Mayer duygusal zekâyı tanımlarken, duygu durumları hakkında gerçek bir biçimde düşüncelerini ileri sürme ve duygu durumlarını düşünme kabiliyetini minimize edilebilecek şekilde kullanabilme becerisi olarak belirtilmiştir. (Seal & Brown, 2010). Ergün (2016) yapmış olduğu araştırmada ise duygusal zekâ kuramlarından olan yetenek modelinde; sosyal ve toplumsal ilişkilerde sıcaklık, mutluluk hissi gibi önemi duygusal yeteneklere dayanan faktörlerin zeka ile ilişkisinin bulunmadığını iddia etmiştir. Mayer ve Salovey' in bu modeli dört alt boyuttaki yaklaşımdan oluşmaktadır.

•**Duyguları Düzenleme:** Her türlü iyi veya kötü hisleri anlama, bireyin kendisini veya diğer insanları yönlendirme yeteneğine sahip olmasıdır.

•**Duygusal Enformasyonu Analiz Etme ve Anlama Duygusal Bilgi Üretme:** Birbirinden farklı olan duyguların ilişkisini anlayabilme, bu duyguların kendi içindeki transferlerini sezme ve bunları yorumlayabilme yeteneği.

•**Düşünceyi Kolaylaştıracak Duygular:** Bakış açılarını genişleterek mod geçişlerinden yararlanmak ve problem çözme becerilerine uygun, yaratıcılığı artıran duygusal yapılar oluşturmak.

•**Duyguları Algılayabilme, Değerlendirme ve İfade Edebilme:** Bireyin, sahip olduğu psikolojik ve fizyolojik durumlarındaki duyguları ifade edebilmesi, doğru ile yanlış ayırt edebilmesi ve diğer bireylerin duygularını tanımlayabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Yurdakavuştu, 2012).

Spor

Spor insanlığın tarihi gelişiminde, önceleri savunma ve saldırıya yönelik yapılırken zamanla bireysel sporlar olarak yapılmıştır. Sporun tarihsel gelişimi, bireysel ve takım sporları şeklinde yarışma ve müsabakalarla gündeme gelmiş; insanların üstün gelme arzularını ortaya koyabilecekleri bir disiplin olarak tanımlanmış ve uygulanmıştır (Özdenk, 2011). Spor, çok yönlü bir alan olması nedeniyle tanımı konusunda çeşitli görüşlerin ve farklı tanımların ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır. Bu görüş ve tanımların farklı olma sebepleri ise sporun kapsamı, branşları, hedefleri, içerikleri ve yapıma biçimlerinin farklı şekilde algılanıp değerlendirmeye alınmasıdır (Amman, 2000). Spor belirli kurallara

göre, bireysel ve takım halinde yarışma veya keyif amacıyla yapılmakta olan sosyal etkinlikler olarak belirtilmiştir (Filiz, 2010). Psikologlara göre spor; bireylerin ruhsal ve bedensel sağlıklı bir gelişim göstermelerine ve bu kişilerin topluma uyum sağlamalarını kolaylaştıran etkinliklerdir (Kara, 1991). Spor şimdilerde, boş zaman uğraşı, büyük bir ekonomik sektör, sağlıklı ve zinde kalmak için, propaganda ve reklam aracı olarak kullanılmıştır (Yetim, 2000). Spor, bireysel ya da toplu olarak uygulanabilen, kendi kurallarına sahip olan, genel olarak yarışmaya dayanan fiziksel ve mental yeteneklerin gelişmesini destekleyen, eğitici ve eğlendirici faaliyetlerdir (Açıkada & Ergen, 1990). Sağlıklı hayatı, boş zamanları iyi değerlendirmek, yarışma ve performansa yönelik sosyal ilişkileri güçlendirmek , güzel zaman geçirmek gibi durumların yapılabilmesi için sporun birden çok çeşidi olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak spor, yapıldığı vakitte ve bulunduğu yere göre çeşitlere ayrılmaktadır. “Sporun, fiziksel olarak daha becerikli kişilerin seçilmesi ve bu kişilerin daimi ve sıkı bir eğitimle geliştirilmesi zorunlu kılınması sebebiyle başarı devamlılığı ve mücadelede üstün gelme amacı için yapılan çabadır” şeklinde belirtilmiştir (Kat, 2009). Tüm tanımlar değerlendirmeye alındığında; spor, öncelikle haz unsuru olarak bilinmekle birlikte farklı hedefler, değerler ve yaptırımlar tarafınca yöneltilen, az veya performans ilkesine dayanan, bilinçli olarak zorlukların oluşturulmasını ve bu zorlukların aşılmasını amaçlayan etkinlikler bütünüdür (Amman, 2000). Spor kavramı fiziksel aktivite (physical activity) ve egzersiz (exercise) gibi kavramları içine alan bir ifadedir. Sporu, “spor harici geçerlilik teşkil etmeyen, belirli toplumsal kurallar çevresinde, doğa ve insanlar tarafından meydana gelmiş

zorlu durumların ortadan kalkması için yapılmakta olan fiziksel hareketlerdir “şeklinde belirtmiştir (Mirzeoğlu, 2006). Spor, kişilerin bedensel, mental, duygusal ve sosyal olarak gelişimlerini destekleyen buna ek olarak bilgi, yeterlilik ve öncü kabiliyetlerini geliştirmekte olan bir araçtır. Sporun olumlu katkıları arasında uluslararası dostluk ve barış ile ülke ekonomisine getirileri vardır. Duruma ek olarak, günümüzde bireylerin stresten kurtulma, vücutlarını formda tutma çabaları, basın-yayın mecralarının spora yaklaşımı ve tümünün ötesinde spordan elde edilmiş uluslararası başarılar, toplumun gündelik hayatında ve moral seviyelerinde oldukça önem teşkil eder duruma gelmiş, spora mühim bir boyut kazandırmıştır (Sunay, 2002 & Yıldırım, 2009). Spor, Aile ortamı haricinde bazı ilişkilerin ve bir enerji birikiminin ortaya çıkmasına sebep olur, bu da çocukluk döneminde oyun şeklinde meydana gelmektedir. Gençler aileye ya da sosyal hayata adapte olamamışlar ise Spora yönlendirilmelidir bu yönetime geçtiği zaman ruhsal olarak rahatlamasından kaynaklı olarak bireylerin tutarlı bir karaktere sahip olmaları sağlanır. Sporsal etkinliklerin tümünde eğlenmek, en az dinlenmek kadar sosyal kaynaşma içermektedir. Spora toplumu kaynaştırma ve bütünleştirme gibi önemli görevler atfedilmektedir. Spor, bedensel ve psikolojik doyum olanakları verildiğinden, boş vakitleri ve hayat standartlarını düzenli olarak yükselen sanayi yönünden gelişmiş ülkelerin özlem duyduğu yeni hayat biçiminin önemli bölümündendir (Kat, 2009). Başka bir tanımda ise Spor Ekonomik, sosyal ve kültürel zenginleşmenin temel etkeni olan insanın bedensel ve ruhsal sağlığını geliştirme, kişiliğın oluşturulmasını, kişilik özelliklerinin gelişimini sağlama, bireylerin çevreyle uyumunu kolaylaştırmak için bilgi, beceri ve

yetenek kazandırma, toplumlar ve toplumlar arası dayanışma, kaynaşma ve barışı sağlamak, bireyilerin zorlu durumlarla mücadele etme gücünü arttırmanın yanı sıra belli kurallar çerçevesinde, rekabet kuralları etrafında mücadele etme, heyecanlanma, müsabaka ve müsabakada başarılı olmak için yapılan faaliyetler bütünü olarak belirtilebilmektedir. Günümüzde spor bu özelliklerden kaynaklı, çok yönlü, çok amaçlı, çok faydalı ve çok çeşitli bir kapsam elde etmiş ve dünyada yaygınlaşmıştır (Türkel, 2010).

Duygusal Zekâ ve Sporda Performans

Genel olarak spor karşılaşmalarında duyguların önemli bir faktör olduğu öngörülmektedir. (D'Urso & ark., 2002) ve bu duyguların sporcuların performanslarını nasıl etkileyecek oldukları hala kesin olarak çalışılıp bir sonuca ulaştırılmamıştır (Yazıcı, 2016). Duygu ifadesi, sporcularda ve spor camiasında yaygın olarak kullanılan bir terim olup, tüm sportif branşlarda performansın sergilenmesinde etkin bir rol oynamaktadır (Vallerand, 1983). Sporcular açısından değerlendirildiğinde, üst düzey performanslarından uzak kaldıkları durumlarda, bunun ruhsal etkilerden kaynaklandığını ifade etmektedirler. Bu nedenle, sporcuların performanslarını en üst düzeyde sergileyebilmeleri için yalnızca fiziksel olarak değil, aynı zamanda ruhsal olarak da sağlıklı ve hazır olmaları gerektiği algısı kaçınılmazdır (Karageorghis & Terry, 2015). Duygusal zekâ düzeyinin yüksek olması, bireyin yapacağı işte mükemmel olmasını garanti etmez; ancak o işi öğrenmek ve geliştirmek için yüksek bir potansiyel taşıdığını gösterir. Spor kavramı; yapılan işten keyif alma ve mutluluk duyma olarak tanımlanmasına rağmen (Sit & Linder, 2005) yapılan işte yüksek performans gösterme durumu girdiğinde sporcularda stres,

endişe gibi bazı durumların belirlediği görülmektedir. Ek olarak, yüksek hedefleri olan sporcuların hedeflerine ulaşmak için spor ortamlarında deneyimlemiş olduğu baskı, stres ve duygu yoğunluğu gündelik yaşamdan çok daha yüksek düzeyde görülebilmektedir. Bilhassa yarışmaların gerçekleştiği ortamlarda, sporcunun duygularını kontrol edebilme becerisi, kendi duygularını ve diğer bireylerin duygularını sezebilme yeteneği ile bu duyguların birbirinden farklı olabileceğinin farkında olabilmesi açısından büyük önem taşımaktadır (Adilloğulları & Görgülü, 2015). Spor keyif ve eğlence için yapılmasına rağmen performans için önem teşkil etmektedir (Linder, 2005). Bu kadar zıt olan ve aynı zamanda o kadar önemli bir rol oynayan duygu kontrol mekanizması, iyi bir eğitimle sporculara duyguları tanıma, uygun bir şekilde ifade etme ve olumlu bir şekilde yönetme yöntemlerinin öğretilmesi açısından başarılı performans sergileyebilmek için büyük bir öneme sahiptir (Botterill & Brown, 2002). Duygusal zekâ düzeyleri yüksek olan bireyler var olan psikolojik durumları anlamlandırılabilir ve performans amaçlarını başarmak için duygusal durumların değişimi için gerekli farkındalığa erişmelidir. Bireyler nasıl hissettikleri ve nasıl hissetmek istedikleri arasındaki ayrımı algıladıklarında bu farkı azaltmak için belirli stratejiler uygulamaya başlatmalıdır (Gill & ark., 2011). Sportif performans ile spor ortamlarındaki duygusal zekâ arasındaki yapı geçerliliği konusunda kesin bir veri elde edilmediği için, duygusal zekânın sportif performansı etkileyip etkileyemediği bilinmemektedir. Buna ek olarak, egzersiz ve spor psikolojisinde kullanılmak üzere duygusal zekâ ölçme aracı geliştirilmediği veya mevcut ölçme araçlarının psikometrik özelliklerinin sporcu örnekleminde test edilmediği belirtilmiştir

(Mayer & ark., 2004). Bu nedenle, duygusal zekânın sportif performansı doğrudan etkileyip etkilemediği henüz kesin olarak bilinmemekle birlikte, duygusal zekâ ile yapılan çalışmaların örgütsel bağlılık, tükenmişlik, adalet, motivasyon, liderlik, psikoloji, sağlık gibi doğrudan olmayan alanlarda iletişim, bilişsel zekâ, eğitim, toplumsal statü, sosyalleşme, yönetim gibi faktörleri olumlu veya olumsuz, anlamlı ya da anlamsız şekilde etkileyebileceği kanıtlanmıştır (Gencay, 2016). Sonuç olarak, duygusal zekâ düzeyi yüksek olan bireyler, kişilerarası beklenmedik bir şekilde gelişen durumlarla başa çıkmada gerçekçi ve esnek olup, problem çözme doğası ile bireysel, sosyal ve çevresel değişiklikleri etkin bir şekilde yönlendirebilmektedirler (Bar-on, 2007; Akt. Şenel & Yıldız, 2016).

Sonuç

Bu çalışma, sporcuların duygusal zekâlarının spor performansları, psikolojik dayanıklılıkları ve sosyal ilişkileri üzerindeki etkisini incelemektedir. Araştırma bulguları, duygusal zekânın sporcuların performansında önemli bir faktör olduğunu ve bireylerin stresle başa çıkabilme, öz disiplin, motivasyon ve takım uyumu gibi konularda duygusal zekâlarının rol oynadığını göstermektedir. Duygusal zeksâ yüksek sporcuların, performanslarına engel olabilecek duygusal tepkileri daha iyi yönettikleri ve baskı altında sakin kalabildikleri gözlemlenmiştir. Özellikle rekabetin yüksek olduğu spor dallarında, sporcuların duygusal zekâlarını kullanarak stresle başa çıkabilmeleri ve maç sırasındaki duygusal dengelerini koruyabilmeleri, başarılarını ve sürdürülebilir performanslarını desteklemektedir. Ayrıca, duygusal zekâsı yüksek sporcuların, başarısızlık veya hata durumlarında daha çabuk toparlanarak yeniden motive olabildikleri görülmektedir. Elde

edilen bulgular, duygusal zekânın bireysel performans kadar takım performansında da önemli bir etken olduğunu ortaya koymaktadır. Takım sporlarında, sporcuların birbirleriyle empati kurma, iş birliği yapma ve olumlu iletişim geliştirme becerileri duygusal zekâ ile bağlantılıdır. Bu durum, takım ruhunu güçlendirirken aynı zamanda sporcuların hem bireysel hem de grup hedeflerine daha etkili bir şekilde ulaşmalarını sağlamaktadır.

Sonuç olarak, sporcuların duygusal zekâlarının geliştirilmesi, hem bireysel başarıyı artırmakta hem de takım uyumunu desteklemektedir. Bu doğrultuda, duygusal zekâ eğitimlerinin sporcuların gelişim süreçlerine dahil edilmesi, onların psikolojik sağlamlık, stresle başa çıkma becerileri ve genel performansları üzerinde olumlu etkiler yaratacaktır. Sporcuların yalnızca fiziksel yeteneklerinin değil, aynı zamanda duygusal ve zihinsel yeterliliklerinin de önemszenmesi, sporun bütünsel bir yaklaşımla ele alınmasını sağlayacaktır.

Kaynakça

1.Açıkada, C. ve Ergen, E. (1990). Bilim ve spor. Ankara: Büro Tek.

2.Adiloğulları, G., & Gencay, S. (2016). Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin duygusal zekâ ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi, 2(1), 7-21.

3.Adiloğulları, İ., ve Görgülü, R. (2015). Sporda duygusal zekâ envanterinin uyarlama çalışması. Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi, 1(2), 83-94.

4.Ak S., S. (2013). Sağlık çalışanlarında duygusal zekâ ve tükenmişlik ilişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

5.Amman, M. T., İkizler, H. C., ve Karagözoğlu, C. (2000). Sporda sosyal bilimler. İstanbul: Alfa Yayınevi.

6.Aydın, A. (2010). Eğitim psikolojisi gelişim, öğrenme, öğretim (11.baskı). Ankara: pegem

7.Baltaş Z. (2011). İnsanın dünyasını aydınlatan ve işine yansıyan ışık duygusal zekâ . İstanbul: Remzi Kitabevi

8.Bar-On R, Brown JM., Kirkcaldy. BD. ve Thome. EP. (2000). Emotional expression and implications for occupational stress; an application of the emotional quotient inventory(EQ-İ)'. Elsevier Science LTD. 1108-1116.

9.Becerem E. (2004). Duygusal zekâ kavramının gelişimi. 10 Mayıs 2018.

10. Botterill C. ve Brown M. (2002). Emotions and perspective in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 9: 38-60.

11. Cooper, R., & Sawaf, A. Y. M. A. N. (1997). Liderlikte Duygusal Zeka: Yönetim ve organizasyonlarda duygusal zeka. İstanbul: sistem yayıncılık

12. Cumming EA. (2005). An investigation in to the relationship between emotional intelligence and work place performance: An exploratory study. New Zealand: Lincoln University.

13. Çırpan E. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ve Öz-Anlayış Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Doctoral dissertation, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü)

14. Çifçi, F., & Demir, A. (2020). The effect of home-based exercise on anxiety and mental well-being levels of teachers and pre-service Teachers in COVID-19 pandemic. *African Educational Research Journal*, 8, 20-28.

15. Demir, A., & Çifçi, F. (2020). Covid-19 Pandemi Sürecinde Egzersizin Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 169-179. <https://doi.org/10.33689/spormetre.739918>

16. D'urso, V., Petrosso, A., & Robazza, C. (2002). Emotions, perceived qualities, and performance of rugby players. *The Sport Psychologist*, 16(2), 173-199.

17.Ergin, E. (2017). Duygusal zeka özelliği ölçeği adölesan kısa formu'nun uyarlama alışması. (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

18.Ergün, O. (2016). Ergenlerde duygusal zeka özellikleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Master's thesis, İstanbul Arel Üniversitesi).

19.Filiz, Z. (2010). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşmesinde spora katılımının değerlendirilmesi. Niğe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4(3), 192-203.

20.Goleman D. (2013). Duygusal zekâ Neden IQ'dan daha önemlidir? (Yüksel B. ev. Ed.). İstanbul: Varlık Yayınları.

21.Jaeger, A. J. (2003). Job competencies and the curriculum: An inquiry into emotional intelligence in graduate professional education. Research in higher education, 44(6), 615-639.

22.Karageorghis CI. ve Terry PC. (2015). Spor Psikolojisi (adır A.ve Demir E. ev. Ed.) .Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

23.Kat, H. (2009). Bireysel sporcularla takım sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.

24.Kavcar, B. Y., & Özkanlı, Ö. T. D. (2011). Duygusal zekâ ile akademik başarı ve bazı demografik değişkenlerin ilişkileri: bir devlet üniversitesi örneği (Doctoral dissertation, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Bölümü İşletme Anabilim Dalı İşletme Bilim Dalı).

25.Kılıçaraslan F. (2010). 10 adımda duygusal zekâ. (2.baskı), Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

26.Konrad S. ve Hendl C. (2001). Duygularla güçlenmek, (1.baskı) (Taştan M. Çev. Ed.), İstanbul: Hayat Yayınları.

27.Mamadov E.(2015). Duygusal Zeka ile Akademik Başarı İlişkisi: Turizm Lisans Öğrencileri Üzerine Araştırma. (master's thesis, Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü)

28.Mayer JD. ve Salovey P. (1993). The Intelligence of Emotional Intelligence. Intelligence.

29.Mayer JD. ve Salovey P. (1997). Emotional Development and Emotional Intelligence. New York: Basic Books.

30.Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). TARGET ARTICLES:" Emotional intelligence: Theory, findings, and implications". Psychological inquiry, 15(3), 197-215.

31.Mirzenoğlu, N. (2006). Spor Bilimlerine Giriş. Ankara: Spor yayınevi.

32.Orhan, S. (2018). Bireysel Sporcular ve Takım Sporcularında Duygusal Zeka ve Zihinsel Dayanıklılık İlişkisi. Marmara Üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.

33.Özdemir, M. (2015). Eğitim fakültesi öğrencilerinin duygusal zekaları ile yaşam doyumlarının incelenmesi. Unpublished master's thesis). Atatürk University, Institute of Educational Sciences, Erzurum.

34.Özdenk, S. (2011). Düzenli egzersizin Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinin problem çözme becerileri üzerine etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.

35.Özdenk, S. (2015). Bireysel ve takım sporuyla uğraşan sporcular ile spor yapmayan bireylerin duygusal zeka ve liderlik özelliklerinin incelenmesi. Ankara: Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı Doktora Tezi.

36.Özdenk, S. (2018). Sporda duygusal zeka ve liderlik. Ankara: Gazi kitabevi.

37.Salovey, P. ve Mayer, J. D. (1989). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.

38.Seal, C. R., & Andrews-Brown, A. (2010). An integrative model of emotional intelligence: emotional ability as a moderator of the mediated relationship of emotional quotient and emotional competence. *Organization Management Journal*, 7(2), 143-152.

39.Seçer HŞ.(2009). Çalışma Yaşamında Davranış: Güncel Yaklaşımlar (4.baskı). Kocaeli: Umuttepe Yayıncılık.

40.Sunay, H. (2002). Türkiye’de Sporun Yaygınlaştırılması Kapsamında Çağdaş Spor Yöneticilerinin Rolü ve Önemi. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Kitapçığı, Antalya.

41.Şahin, N. H., Güler, M., & Basım, H. N. (2009). The Relationship between Cognitive Intelligence, Emotional Intelligence, Coping and Stress Symptoms in the context of Type A Personality Pattern. *Turkish Journal of Psychiatry*, 20(3).

42.Şenel, E. ve Yıldız, M. (2016). Hedef bağılılığı ölçeği: Türkçe uyarlaması, beden eğitimi ve spor alanında öğrenim gören öğrencilerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 11(2), 58-65.

43.Tingaz, E. (2013). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ile Bazı Öğretmen Adaylarının Duygusal Zekâ ve Mutluluklarının Karşılaştırılması. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi.

44.Tuğrul C. (1999). Duygusal zeka. Klinik Psikiyatri Dergisi. 2(1): 12-20.

45.Türkel, Ç. (2010). İlköğretim öğrencilerinin sportif faaliyete katılım düzeyi ile sosyal uyum ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

46.Vallerand, R. J. (1983). Attention and Decision Making: A Test of the Predictive Validity of the Test of Attention and Interpersonal Style (TAIS) in a Sport Setting¹. Journal of Sport and Exercise Psychology, 5(4), 449-459.

47.Yazıcı, A. (2016). Profosyonel Basketbol Oyuncularında Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekanın Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi.

48.Yetim, A. (2000). Sosyoloji ve spor. Ankara: Topkar.

49.Yıldırım, V. (2004). Müzik Felsefesine Giriş. İstanbul: Bağlam yayıncılık.