



**İSTANBUL KENT  
ÜNİVERSİTESİ**

**T.C.  
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**LİSANSLI BASKETBOL OYUNCUSU OLUP  
PROFESYONELLİĞE DEVAM EDEN VE ETMEYEN  
BİREYLERİN DUYGUSAL ZEKA VE MENTAL İYİ  
OLUŞ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

**BİTİRME PROJESİ**

**Çağlar ELBİRLİK**

**Program: Klinik Psikoloji Tezsiz Yüksek Lisans Programı**

**Proje Danışmanı: Dr. Öğretim Üyesi Nesrin DUMAN**

**İSTANBUL – 2020**

T.C.  
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**LİSANSLI BASKETBOL OYUNCUSU OLUP  
PROFESYONELLİĞE DEVAM EDEN VE ETMEYEN  
BİREYLERİN DUYGUSAL ZEKA VE MENTAL İYİ  
OLUŞ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS PROJESİ**

**Çağlar ELBİRLİK**

**Enstitü Bilim Dalı: Tezsiz Yüksek Lisans**

**Danışmanlığında hazırlanmış olan bu bitirme projesi .../.../20.. tarihinde tarafımda incelenmiştir. İnceleme sonucunda ( ) Başarılı ( ) Başarısız olarak değerlendirilmiştir.**

**Danışmanın Adı Soyadı:**

**İmza :**

# İÇİNDEKİLER

<b>İÇİNDEKİLER LİSTESİ</b> .....	i
<b>ÖZET</b> .....	ii
<b>1. GİRİŞ</b> .....	1
1.1. Duygusal Zeka.....	2
1.1.1. Duygusal Zihin Özellikleri .....	2
1.1.2. Duygusal Zeka Modelleri .....	3
1.2. Mental İyi Oluş.....	6
<b>2. YÖNTEM</b> .....	8
2.1 Araştırmanın Amacı .....	8
2.2. Araştırmanın Modeli .....	8
2.3. Araştırmanın Soruları .....	8
2.4. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	9
2.5. İşlem .....	9
2.6. Veri Toplama Araçları.....	9
2.6.1. Duygusal Zeka Ölçeği .....	9
2.6.2. Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği.....	10
2.6.3. Kişisel Bilgi Formu.....	11
2.7. Verilerin Analizi.....	11
<b>3. BULGULAR</b> .....	12
3.1. Demografik Özelliklerin Betimsel Analizleri.....	122
3.2. Ölçeklerin Betimsel Analizleri .....	13
3.3. Mental İyi Oluş ile Duygusal Zeka Düzeyi ve Duygusal Zeka Alt Boyutlarının Demografik Özelliklere Göre İlişkisel Analizleri.....	15
3.4. Mental İyi Oluş ile Duygusal Zeka Düzeyi ve Duygusal Zeka Alt Boyutları Arasındaki İlişkilerin Analizleri .....	26
<b>4. TARTIŞMA VE SONUÇ</b> .....	28
<b>KAYNAKLAR</b> .....	31
<b>EKLER</b> .....	35
Ek 1. Gönüllü Bilgilendirme ve Onay Formu .....	35
Ek 2. Kişisel Bilgi Formu.....	36

Ek 3. Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği – Mental İyi Oluş Formu .....	37
Ek 4. Duygusal Zeka Ölçeği.....	38
Ek 5. Özgeçmiş.....	40

## ÖZET

### LİSANSLI BASKETBOL OYUNCUSU OLUP PROFESYONELLİĞE DEVAM EDEN VE ETMEYEN BİREYLERİN DUYGUSAL ZEKA VE MENTAL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırma lise döneminde lisanslı basketbol oyuncusu olup profesyonelliğe devam eden bireyler ve etmeyen bireylerin mental iyi oluş ile duygusal zeka düzeylerini cinsiyet, yaş ve basketbol oynama süresi değişkenlerine göre incelemeyi esas almıştır. Bu amaçla yaşları 18-48 arasında değişen, 32'si kadın, 32'si erkek toplam 64 bireye “Duygusal Zeka Ölçeği”, ve “Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği” ile “Kişisel Bilgi Formu” uygulanmıştır. Profesyonel basketbol oyunculuğuna devam eden ve etmeyen bireyler incelendiğinde duygusal zeka duygulardan faydalanma alt boyutunda profesyonelliğe devam etmeyenler lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yaş değişkenine bakıldığında; profesyonel olanlar için duygulardan faydalanma alt boyutunda 18-20 yaş aralığındaki bir sporcuya göre 21-25 yaş aralığındaki sporcu lehine, profesyonel olmayanlarda ise duyguların ifadesi alt boyutunda 21-25 yaş aralığındaki bir bireye göre 26 yaş ve üzerindeki lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Profesyonel olan bireylerde cinsiyet ve basketbol oynama süresi değişkenleri için anlamlı farklılık görülmezken profesyonelliğe devam etmeyen bireylerde cinsiyete göre iyimserlik/ruh halini düzenleme alt boyutunda kadınlar lehine, basketbol oynama süresine göre de mental iyi oluş, toplam duygusal zeka ve iyimserlik/ruh halini düzenleme alt boyutunda 6 yıl ve üzeri oynayan bireyler lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bununla beraber, mental iyi oluş düzeyinin duygulardan faydalanma dışında; duygusal zeka ve iki diğer alt boyutlarıyla (iyimserlik/ruh halini düzenleme ve duyguların ifadesi) pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın sporculardaki mental iyi oluş ve duygusal zeka düzeyleri üzerine yapılacak gelecek çalışmalara kaynak oluşturması hedeflenmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Basketbol, duygusal zeka, mental iyi oluş, spor psikolojisi

## 1. GİRİŞ

, Başarılı olma ihtiyacı toplumsal ve dönemsel ihtiyaçlara göre değişerek günümüze ulaşmıştır. İnsanlığın ilk yıllarında başarılı olmak ‘güçlü olan hayatta kalır’ mantığıyla fiziksel güce bağlıken ilerleyen yıllarda zihinsel güce evrilmiştir. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte insanın fiziksel özellikleri yerini zihinsel özelliklere bırakmıştır. Özellikle sanayi devriminden sonra çağın getirdiği rekabetçi ve sürekli değişen yaşam koşullarına hızlı bir şekilde uyum sağlayıp başarılı olabilmeleri için çok çeşitli yaşam becerilerine sahip olmaları kaçınılmaz bir zorunluluk haline gelmiştir (Açak & Düz, 2018). İçeriğinde rekabetçi olma, kriz yönetimi, stresle baş etme, iletişim gibi çok fazla unsur bulunduğu için insanların yaşam becerilerinin gelişmesini sağlayan en önemli unsurlardan biri de spordur diyebiliriz. Bu yönü ile sporun, bireyin kendi dar dünyasından kurtularak başka ortamlarda, başka kişilerden ve düşüncelerden insanlarla diyalog halinde bulunmasını, onlardan etkilenmesini ve onları etkilemesini sağladığı için insanların gelişiminde yeri büyüktür (Küçük & Koç, 2004). Ayrıca, spor yoluyla geliştirilen yaşam becerilerinin gençlerin sosyal, fiziksel ve zihinsel yönden olumlu gelişimlerinde kilit rol oynadığı bilinmektedir (Açak & Düz, 2018). Özellikle genç bireylerin birbirleri arasındaki etkileşimleri ve duygusal ve sosyal yönden gelişimi açısından olumlu bir ortam sunduğunu (Danish vd., 2004; Hellison, Martinek & Walsh, 2008) göstermektedir. Nitekim Atatürk’ün bunu şu sözlerle ifade etmiştir; “Spor, yalnız beden kabiliyetinin bir üstünlüğü sayılamaz; idrak ve ahlak da bu işe yardım eder. Zeka ve kavrayışı kısa olan kuvvetliler, zeka ve kavrayışı yerinde olan az kuvvetlilerle başa çıkamazlar. Ben sporcunun zeki çevik ve aynı zamanda ahlaklısını severim” (Küçük & Koç, 2004).

Günümüzde, spor ortamlarındaki psikolojik faktörlerin performansa olan etkisi spor psikologlarının hedefi haline gelmiştir. Bu durumu manidar kılan şeylerden biri de sporcuların duygusal zekâ düzeylerinin davranışlarına olan etkisi sportif performans ile yakından ilişkilendirilmesi (Parker, Summerfeldt, Hogan, & Majeski, 2004) olmuştur. Psikolojik iyi oluş ise anlamlı amaçları sürdürme, kişisel

gelişim, diğerleri ile nitelikli ilişkiler kurma gibi yaşamda karşı karşıya kalınan varoluşsal meydan okumalarla ve zorluklarla yüz yüze gelindiğinde kendini gerçekleştirme, tam olarak fonksiyonda bulunma ve anlamlı yaşam sürdürme olarak tanımlanmaktadır (Başar & Sarı, 2018).

Bu araştırmanın amacı ise, lise döneminde lisanslı basketbol oyuncusu olmuş bireylerin duygusal zeka ile mental iyi oluş arasındaki ilişkileri ve bu yapıların bazı demografik özelliklere göre nasıl şekillendiğini incelemektir.

## **1.1. Duygusal Zeka**

Duygusal davranışın doğası ve sonuçlarıyla ilgili araştırma S. Freud'un yapısal kişilik kuramını ortaya atmasından bu yana devam etmesine karşın duygusal zeka kavramı 1995'de olgunlaşmıştır. Alan yazında duygusal zekâ ile ilgili çeşitli tanımlar bulunmaktadır ve her tanım duygusal zekânın farklı bir noktasına dikkat çekmektedir. Bazı araştırmacılar çalışanların iş performanslarını etkileyen sosyal bir beceridir tanımını yaparken (Shaffer ve Shaffer, 2005) bazıları da “kişinin kendi ve başkalarının güdülerini tanıyıp doğru tartabilmek ve değişen hayat şartlarına bağlı olarak bireylerin davranış ve duygularına yerinde ve uygun karşılıklar verebilmek” (Poskey, 2006: 1) olarak tanımlamaktadırlar (Göçet, 2006)

Yukarıda da farklı görüşlerle ifade edildiği gibi “duygusal zeka” kavramının sistematik ve teorik yapısını ilk ortaya atan Salovey ve Mayer (1990) olmuştur ve popüler bir araştırma alanı haline gelmiştir (Adiloğulları ve Görgülü, 2015). Salovey ve Mayer (1990) duygusal zekâyı (Emotional Quotient) EQ olarak ifade etmiş ve duygularının farkında olma, duygularla başa çıkabilmek, kendini motive etmek, başkalarının duygularını fark etmek ve ilişkileri yürütebilmek şeklinde 5 bana başlık altında toplamıştır. Salovey ve Mayer 1990 yılında duygusal zekanın tanımını; “kendi ve başkalarının duygularını izleme, bunlar arasında ayırım yapma ve buradan elde ettiği bilgileri düşünce ve davranışlarına yön vermede kullanabilme yeteneğini kapsayan sosyal zekanın bir boyutu” olarak ifade etmişlerdir (Aktaran; Mayer & Salovey, 1993, s. 433).

### **1.1.1. Duygusal Zihin Özellikleri**

Akılcı zihin daha yavaştır. Duygusal zihinden kaynaklanan davranışlar, fazlalıklardan arındırılmış ve basitleştirilmiştir. Duygular duygusal zeka akımına

göre, yaşamda uyum ve uyumsuzluğu etkileyen en önemli faktörlerden birisidir ve ihtiyaç ve güdülerle bir ilişkisi halindedir. Temel gereksinmelerin karşılanma ihtiyacı ve oranı değişik duyguların (sevgi, ümit, korku, stres, kuşku vs.) ortaya çıkmasına neden olur (Göçet, 2006).

Mutluluk da böyledir. Çünkü mutlu olma biçimi insandan insana farklılık gösterir. Mutluluk ihtiyaç hiyerarşisi ile aynı doğrultudadır. Bazılarını fizyolojik ihtiyaçların karşılanması mutlu ederken bazılarını sevgi, ait olma ya da kendini gerçekleştirme biçimi gibi soyut gereksinimler mutlu eder. Ayrıca, mutlu olmamamıza ket vuran stres, kaygı veya endişe gibi duyguları duygusal zekanın yüksekliğiyle doğru orantılı olarak kontrol edebiliriz ya da edemeyiz (Göçet, 2006)

Bazı araştırmalara göre, duygular geçmiş deneyimlerimizin karşılaşılan problemlerin çözümünde doğru rehberlik yaptıklarından bilişsel zekadan daha önemlidir. Duygusal zekanın içindeki önemli kavramlardan birisi de duygusal bilinçtir. Kişinin duygularının farkına varması ve bunlar hakkında konuşmasını içerir. Duygular enerjinin, bilginin ve etkinliğin içsel kaynaklarıdır (Cooper & Sawaf, 1997).

### **1.1.2. Duygusal Zeka Modelleri**

Duygusal Zekanın zihinsel yetenek modeli, zekanın iç yapısı hakkında ve bunların bireyin yaşamındaki etkileri hakkında öngörülerde bulunur. Bu teori, üç deneysel kriteri tanımladığı için duygusal zekayı diğer zekalar gibi bir zeka olarak öngörür. İlk olarak, zihinsel problemlerin alternatif puanlama metotlarıyla elde edilen doğru ya da yanlış cevapları vardır. İkinci olarak, ölçülen yetenekler self-report olarak ölçülen empatiyle olduğu kadar diğer zihinsel yetenek ölçümleriyle de karşılıklı ilişki içindedir. Üçüncü olarak da mutlak/tam yetenek düzeyi yaşla birlikte artmaktadır (Mayer ve diğerleri, 2000b). Mayer ve Salovey'in duygusal zekayı dört boyutta ele aldıkları model yetenek modeli olarak değerlendirilmektedir. Bunlardan ilki, duygu sisteminden bilginin alınıp aktarılmasını içeren “duyguları algılama ve tanımlama”dır. İkinci ve üçüncü boyut, “duyguları düşüncede kaynaştırma” ve “duyguları anlama” problem çözmeyi göz önünde tutan duygusal zekanın daha ileri süreçlerini içerir. Genel olarak, duyguları düşüncede kaynaştırma boyutu bilişsel süreçleri geliştirmek için duyguları kullanmayı içerir; duyguları anlama boyutu ise duygunun bilişsel sürecini içerir. Dördüncü boyut olan “duyguları kontrol etme” ise hem kendi hem de başkalarının duygularının yönetimini kapsar (Mayer ve diğerleri,



2000a). Duygusal zekanın ilk boyutu duyguları algılayıp tanımlamayla vücut bulur. Duygusal zeka bu ilk boyut olmadan başlayamaz. Eğer bir kişi kötü bir duyguyu her hissettiğinde dikkatini başka bir şeye veriyorsa, bu kişi duygularla ilgili neredeyse hiçbir şey öğrenemeyecektir. Duyguları algılama, yüz ifadeleri, ses tonu, sanat eserleri ve diğer kültürel eserlerle ifade edildiklerinde duygusal mesajları anlama, dikkate alma ve yorumlamayı içerir (Mayer ve diğerleri, 2000a). İkinci boyut olan duyguları düşüncede kaynaştırma, duyguların bilişsel sisteme nasıl girdiği ve düşünceyi desteklemek için bilişi nasıl değiştirdiği üstünde odaklanır. Bu gibi değişiklikler, bilişsel sistemi olayları farklı açılardan görüntülemeye zorlar; örneğin, şüpheli ve iyimserlik bakış açıları arasında gidip gelmek gibi. Bu gibi değişikliklerin düşünceye olumlu etkileri oldukça açıktır (Mayer ve diğerleri, 2000a). 20 Kişinin bakış açısının şüpheli ve iyimserlik arasında geliş gidiş yapması, bireyin farklı birçok bakış açısını görmesini sağlar ve sonuç olarak bir problem hakkında daha derin ve aynı zamanda daha yaratıcı bir şekilde düşünmesini sağlar. Ruh hali değişiklik gösteren insanların, ruh hali sabit olan kişilere göre daha fazla yaratıcı olmalarına yol açan şey böyle bir etki olabilir (Mayer ve diğerleri, 2000a). Duygular algılanıp, anlamlandırıldıktan sonra üçüncü boyut olan duyguları anlama ve analiz etme gelir. Duyguları, anlamlarını, birbirleriyle ilişkilerini, zamanla nasıl ilerlediklerini anlayabilen kişi tamamıyla insan doğasının ve kişilerarası ilişkilerin temel doğrularını anlama kapasitesiyle donanmıştır (Mayer ve diğerleri, 2000a). Ve dördüncü boyut olan duyguları kontrol etmeye gelindiğinde ilk üç boyutun bu boyuta katkısı açıkça görülebilir. Sadece duygularını iyi algılayabilen bir birey ruh hali değişikliklerinden faydalanabilir ve duyguları anlar. Ve sadece bu anlayışla duygularla bütünüyle başa çıkmak ve kontrol etmek için gerekli olan bilgiye sahip olur. Aslında duygusal anlamda zeki olan birey düzenli olarak ruh hali değişiklikleriyle başa çıkabilmelidir ve bu da ruh hallerinin tam anlamıyla anlaşılmasını gerektirir (Mayer ve diğerleri, 2000a). Duygusal zekanın karışık modeli zihinsel yetenek modelinden oldukça farklıdır. Duygusal zekanın çekirdek kavramını aydınlatmak yerine bu kavramı yetenek olmayan karakter özelliklerini karıştırarak duygusal zekanın anlamını genişletmişlerdir. Örneğin Bar-On'un duygusal zeka modeli “ Bazı bireyler yaşamda diğerlerinden niçin daha başarılıdır?” sorusunu yanıtlamaya yöneliktir. Bar-On yaşamdaki başarıyla ilişkili gözükken kişilik özellikleri için psikolojik literatür taraması yapmış ve başarıyla ilişkili beş kapsamlı alan belirlemiştir: 1. Kişisel EQ (intrapersonal EQ) kendi içinde duygusal öz-

farkındalık (emotional selfawareness), girişkenlik (assertiveness), benlik saygısı (self-regard), kendini gerçekleştirme (self-actualization) ve bağımsızlık (independence) olarak ayrılır 2. Kişilerarası EQ (interpersonal EQ) empati, kişilerarası ilişkiler ve sosyal sorumluluk olarak kendi içinde ayrılır. 21 3. Şartlara ve Çevreye Uyum EQ (adaptability EQ) problem çözümü, gerçeklik testi (reality testing), ve esnekliği (flexibility) içine alır. 4. Stres yönetimi EQ (stress management EQ) stres toleransı ve dürtü kontrolünü içerir 5. Genel ruh hali EQ (General Mood EQ) mutluluk ve iyimserliği içerir (Mayer ve diğerleri, 2000a,b). Bu her bir kapsamlı alan da yine kendi içinde alt boyutlara ayrılmıştır. Bar-On'un teorik çalışması zihinsel yetenek olarak adlandırabileceğimiz yeteneklerle bu yetenek grubundan ayrı tutulan kişisel bağımsızlık, kendine saygı ve ruh hali gibi diğer özellikleri bir araya getirmektedir. Goleman da yine aynı şekilde karışık bir model oluşturmuş ve bunu (a) Duygularının farkında olma (Özbilinç), (b) Duyguları kontrol etme, (c) Motivasyon, (d) Başkalarının duygularını anlama ve (e) ilişkileri ele alma olarak beş kapsamlı alanla ortaya koymuştur. Burada yine Goleman'ın duygusal zeka kavramından çok uzaklaştığıyla ilgili bir eleştiri de Goleman'ın “duygusal zekanın ortaya koyduğu yetenekler topluluğu için kullanılan eski bir kelime var: “karakter” açıklaması olmuştur (Mayer ve diğerleri, 2000b). Cooper ve Sawaf duygusal zekayı “dört köşe taşı” modeli diye adlandırdıkları modelle ele almışlardır. Bu dört köşe taşlarının ilki “duyguları öğrenmek”, duygusal dürüstlük, enerji, farkında olma, geribildirim, sezgi, sorumluluk ve ilişkiler yoluyla bir kişisel etkinliği ve güveni kapsamaktadır. İkinci köşe taşı, “duygusal zindelik” esneklik ve yenilenme ile çatışmaları dinleme ve yönetme yeteneğini arttıran yapıcı hoşnutsuzluğu içermektedir. Üçüncü köşe taşı, duygusal derinlik olarak adlandırılmış ve özgün potansiyel ve amaç ile adanmışlık ilkelerini kapsamaktadır. Yani, yaşamınızı potansiyelinize ve amaçlarınıza uygun şekle getirip, bu amaçlarınıza ve potansiyelinize ulaşmak için adanmışlık ve sorumluluk göstermektir. Son köşe taşı olan “duygusal simya” ise, dürüstlüğü yaşamak, yetki olmadan etki, sezgisel akış ve düşüncesele zaman değişimi ilkelerinden oluşur ve bunlar, yeni çözüm yolları geliştirmek, fırsatların farkına varıp bunları değerlendirmek ve var olan 22 yeteneklerimizi kullanarak yaşamdaki olaylarla başa çıkma gücünü arttırmak ve yaratıcı düşünmek için kullanılırlar (Cooper & Sawaf, 1997).

## 1.2. Mental İyi Oluş

Klinik ve klinik olmayan yetişkin popülasyonunda yapılan araştırmalara göre, egzersiz arttıkça akademik performans, kendine güven, duygusal denge, öz-kontrol, olumlu beden imajı gibi psikolojik faydalar görülürken, egzersiz azaldıkça öfke, kaygı, depresyon, psikotik davranış, gerginlik vb. sorunlar ortaya çıktığı ifade edilmektedir (Robert S. Weinberg ve Daniel Gould, 2015). Psikolojik iyi oluş kavramı pozitif psikolojiyle yakından ilgilidir. Seligman, psikolojik iyi oluş modelinde, pozitif duyguları, diğer insanlarla pozitif ilişkileri, anlamlı bir yaşamı, başarıyı ve yaşama bağlılığı (akış) ön planda tutmuştur. Bir birey yaşamında genel olarak pozitif duyguları daha sıklıkla yaşıyorsa, derin doyurucu ilişkiler kurabiliyorsa, anlamlı bir yaşam sürdüğüne inanıyorsa, kendisini başarılı hissediyorsa ve tutkuyla bağlanabileceği, yaparken zamanı untabildiği ve keyif alabildiği meşguliyetleri varsa, bu kişinin iyi oluşunun yeterli düzeyde olacağı ifade edilmektedir (Demirci, Ekşi, Dinçer, ve Kardaş, 2017; Seligman, 2011). Pozitif psikoloji, temelinde “Ruh sağlığına göre birey kimdir?” ve “İyi yaşam nedir?” sorularına yanıt aramakta olan yaklaşımlardan biridir. Bu manada, psikolojik açıdan sağlıklı kişinin niteliklerinin neler olması gerektiğiyle alakalı çeşitli tezler ortaya koyulmuştur (Keldal, 2015). Ruh sağlığı ruhsal hastalığın olmaması yanı sıra olumlu duyguların yaşanması, bireysel ve sosyal hayattaki olumlu işlevselliğe vurgu yapmaktadır. Bu düşünceyi savunanlara göre iyi oluş; duygusal iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve sosyal iyi oluş boyutlarından oluşmaktadır Buna başka bilim adamları mental iyi oluş kavramını da eklemiştir (Demirci ve Akın, 2015; Lamers, Westerhof, Bohlmeijer, Klooster ve Keyes, 2010; Westerhof ve Keyes, 2010; Tennant, Hiller, Fishwick, Platt, Joseph, Weich, Parkinson, Secker ve Stewart-Brown, 2007). Çalışmalar mental iyi oluşu yüksek olan kişilerin, fiziksel ve psikolojik sağlıklarının çok iyi ve yaşam niteliklerinin güçlü olduğu sonucunu çıkarmıştır (Keyes, 2002; Keyes, Dhingra ve Simoes, 2010). Hatta mental iyi oluşu yüksek seviyede olan kişilerin yaratıcılıklarının ve bağışıklık sistemlerinin güçlü olduğu, başka bireylerle çok iyi ilişkiler kurdukları ve iş yerinde çok randımanlı oldukları tespit edilmiştir (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005). Bu çalışma neticeleri, mental iyi oluşun, çevresel, toplumsal ve kişisel düzeyde mühim bir unsur olduğunu gözler önüne sermektedir (Keldal, 2015).

Psikolojik iyi oluş kavramı pozitif psikolojiyle yakından ilgilidir. Seligman, psikolojik iyi oluş modelinde, pozitif duyguları, diğer insanlarla pozitif ilişkileri, anlamlı bir yaşamı, başarıyı ve yaşama bağlılığı (akış) ön planda tutmuştur. Bir birey yaşamında genel olarak pozitif duyguları daha sıklıkla yaşıyorsa, derin doyurucu ilişkiler kurabiliyorsa, anlamlı bir yaşam sürdürdüğüne inanıyorsa, kendisini başarılı hissediyorsa ve tutkuyla bağlanabileceği, yaparken zamanı untabildiği ve keyif alabildiği meşguliyetleri varsa, bu kişinin iyi oluşunun yeterli düzeyde olacağı ifade edilmektedir (Demirci, Ekşi, Dinçer, ve Kardaş, 2017; Seligman, 2011). Pozitif psikoloji, temelinde “Ruh sağlığına göre birey kimdir?” ve “İyi yaşam nedir?” sorularına yanıt aramakta olan yaklaşımlardan biridir. Bu manada, psikolojik açıdan sağlıklı kişinin niteliklerinin neler olması gerektiğiyle alakalı çeşitli tezler ortaya koyulmuştur (Keldal, 2015). Ruh sağlığı ruhsal hastalığın olmaması yanı sıra olumlu duyguların yaşanması, bireysel ve sosyal hayattaki olumlu işlevselliğe vurgu yapmaktadır. Bu düşünceleri savunanlara göre iyi oluş; duygusal iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve sosyal iyi oluş boyutlarından oluşmaktadır Buna başka bilim adamları mental iyi oluş kavramını da eklemiştir (Demirci ve Akın, 2015; Lamers, Westerhof, Bohlmeijer, Klooster ve Keyes, 2010; Westerhof ve Keyes, 2010; Tennant, Hiller, Fishwick, Platt, Joseph, Weich, Parkinson, Secker ve Stewart-Brown, 2007).

## **2. YÖNTEM**

### **2.1 Araştırmanın Amacı**

Bu araştırma lise döneminde lisanslı basketbol oyuncusu olup profesyonelliğe devam eden bireyler ve etmeyen bireylerin mental iyi oluş ile duygusal zeka düzeylerini demografik değişkenlere göre incelemeyi amaçlamaktadır.

### **2.2. Araştırmanın Modeli**

Araştırma modeli betimleyici ve ilişki arayıcı (ilişkisel tarama) türde oluşturulmuştur. Bu tür araştırmalarda amaç geçmişte ya da bugün var olan bir durumu, olduğu şekliyle, olgular üzerinde değişiklik yapmaya kalkmadan gözlemleyebilmektir. İlişki arayıcı türde araştırmalarda, iki ya da daha fazla değişken arasında birlikte değişimin varlığının ve/veya derecesinin tespiti hedeflenir (Karasar, 2000). Bu kapsamda katılımcıların bazı demografik özellikleri, mental iyi oluş ve toplam duygusal zeka düzeyleri ile duygusal zekanın alt boyut düzeyleri belirlenmiş, bu veriler arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

### **2.3. Araştırmanın Soruları**

Çalışmanın amacına ulaşmak için aşağıdaki sorulara yanıtlar aranmıştır:

1. Profesyonel basketbolcuların ve basketbolu bırakan bireylerin mental iyi oluş düzeyleri nasıldır?
2. Profesyonel basketbolcuların ve basketbolu bırakan bireylerin toplam duygusal zeka ve duygusal zeka alt boyut düzeyleri nasıldır?
3. Profesyonelliğe devam eden bireylerin mental iyi oluş düzeyleri, toplam duygusal zeka düzeyleri ve duygusal zeka alt boyut düzeyleri demografik özelliklerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

4. Profesyonelliğe devam etmeyen bireylerin mental iyi oluş düzeyleri, toplam duygusal zeka düzeyleri ve duygusal zeka alt boyut düzeyleri demografik özelliklerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
5. Mental iyi oluş ölçeği, duygusal zeka ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı bir korelasyonel ilişki var mıdır?

#### **2.4. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi**

Araştırma evrenini, 2019-2020 basketbol sezonu Türkiye’de farklı liglerde oynayan basketbolcular ve lise döneminde altyapıda lisanslı basketbol oyuncusu olup sonrasında profesyonel olmayan kişiler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi oransız eleman örneklem seçimi yoluyla, yaşları 18-48 arasında değişen, 32 kadın, 32 erkek, toplamda 64 kişi ile oluşturulmuştur.

#### **2.5. İşlem**

Araştırma 2019-2020 yılında, mobil ortamda gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın verileri, “Bilgilendirilmiş Onam Formu” ile soru formlarının, internet üzerinden mobil form ile çalışmaya katılmaya gönüllü olan kişilere uygulanmasıyla elde edilmiştir. Katılımcılar soru formlarını ortalama 10 dakika içerisinde doldurmuşlardır. Soru formları dolduranların sayısı 64 olup eksik işaretleme yapan katılımcı olmamıştır.

#### **2.6. Veri Toplama Araçları**

Veri toplama aracı olarak mental iyi oluş düzeyini ölçmek için “Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği”, duygusal zeka düzeyini ölçmek için “Duygusal Zeka Ölçeği” ve bazı demografik özellikleri saptamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilip 4 sorudan oluşan “Kişisel Bilgi Formu”ndan faydalanılmıştır.

##### **2.6.1. Duygusal Zeka Ölçeği**

Orjinali Schutte ve ark. (1998) tarafından geliştirilmiş olan Duygusal Zeka Ölçeği’nin (DZÖ) Austin ve ark. (2004) tarafından modifiye edilmiş versiyonunun Türkçeye uyarlama çalışması Göçet tarafından yapılmıştır. DZÖ, 20’si olumlu ve 21’i olumsuz toplam 41 maddeden oluşmaktadır. Ölçek üç faktörden oluşmaktadır.

İyimserlik/ruh halini düzenleme, duygulardan faydalanma ve duyguların ifadesidir. Bu üç faktörden herhangi birine katkı sağlamadığı görülen maddeler Türkçe formunda yer almamıştır. Ölçek bu üç faktörü bütününde genel duygusal zekayı ölçmektedir. Ölçek, (1) kesinlikle katılmıyorum (2) katılmıyorum (3) kararsızım (4) katılıyorum (5) kesinlikle katılıyorum şeklinde 5’li Likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach Alpha, iç tutarlık katsayıları ölçeğin bütünü için .81, iyimserlik faktörü için .77, duyguların ifadesi için .73 ve duygulardan faydalanma faktörü için .54 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada, formun Cronbach Alpha, iç tutarlılık katsayıları ölçeğin bütünü için .84, iyimserlik faktörü için .81, duyguların ifadesi için .74, ve duygulardan faydalanma faktörü için .58 olarak bulundu.

### **2.6.2. Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği**

Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Türkçe Formu: Tennant vd. (2007) tarafından geliştirilen Keldal’ın (2015) Türkçeye uyarladığı ölçek 14 maddeden oluşmaktadır ve 5’li likert tipinde bir cevaplama anahtarına sahiptir. Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliği 9 farklı ölçekle sınanmıştır. Kişisel İyi Oluş İndeksi ile arasında ( $r = .77, p < 0.01$ ), Depresyon Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ile Ölçeği arasında ( $r = .76, p < 0.01$ ), Negatif ve Pozitif Duygular ölçeğinin negatif duygular boyutu ile arasında ( $r = -.55, p < 0.01$ ), pozitif duygular boyutuyla ise ( $r = .73, p < 0.01$ ), Yaşam Doyum Ölçeği ile arasında ( $r = .72, p < 0.01$ ), Global Yaşam Doyum Ölçeği ile arasında ( $r = .55, p < 0.01$ ), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile arasında ( $r = .73, p < 0.01$ ), Duygusal Zeka Ölçeği ile arasında ( $r = .77, p < 0.01$ ), EQ-5D Thermometer ile arasında ( $r = .42, p < 0.01$ ) ilişki bulunmuştur. Tek boyuttan oluşan ölçeğin toplam Cronbach’s Alfa iç tutarlık güvenirlik katsayısı ,89’dur. Bu çalışmada formun Cronbach’s Alfa iç tutarlık güvenirlik katsayısı ,87 olarak bulundu. Ölçekten en düşük 14 puan alınabilmekte, en yüksek ise, 70 puan alınabilmektedir. Ölçeğin puanlanması (1=hiç katılmıyorum, 2=katılmıyorum, 3=biraz katılıyorum, 4=katılıyorum, 5=tamamen katılıyorum) şeklindedir. Ölçeğin bütün maddeleri pozitifdir. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek mental (psikolojik) iyi oluşa işaret etmektedir.

### 2.6.3. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların demografik özelliklerini saptamak için araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. 4 kapalı uçlu (çoktan seçmeli) sorudan oluşan form, katılımcıların yaş, cinsiyet, basketbol oynama yılı gibi özelliklerini belirlemek amacıyla hazırlanmıştır.

### 2.7. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında uygulanan ölçeklerden ve demografik bilgi formundan elde edilen veriler SPSS 22 programına aktarılarak analize hazır hale getirilmiştir. Yaş değişkeni gruplanmıştır. Tabachnick ve Fidell (2013) ve George ve Mallery (2010), çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1,500 ve -1,500 değerleri arasında olduğu durumlarda dağılımın normal dağılım olarak gerçekleştiğini söylemektedir. Çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilerek bu değerlerin -1,500 ile +1,500 arasında yer aldığı ve örneklemin normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Mental toplam puanı basıklık (curtosis) .326, çarpıklık (skewness) -.404, Duygusal zeka toplam puanı basıklık (curtosis) -.180, çarpıklık (skewness) -.581 değerlerinde bulunmuştur. Ölçeklerden alınan puanlara ve demografik bilgilere dair betimsel analizler ve frekans analizleri yapılmıştır. Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nden alınan puanlar ile Duygusal Zeka Ölçeği ve alt boyutlarından alınan puanlar arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla Pearson Korelasyon Analizi, Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği ve Duygusal Zeka Ölçeği'nden alınan puanların demografik özellik değişkenlerinden 2 gruba ayrılanlara göre farklılaşp farklılaşmadığını saptamak amacıyla bağımsız gruplar T-testi, 2'den fazla gruba ayrılan değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığını saptamak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA), anlamlı bulunan farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla varyansları eşit örneklem büyüklükleri farklı gruplar için uygun görülen Post Hoc Scheffe analizi uygulanmıştır (Scheffe, 1953).



### 3. BULGULAR

Bu bölümde sırasıyla katılımcıların sosyodemografik özelliklerinin betimsel analizlerine, katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların betimsel analizlerine, sosyodemografik özelliklerinin farklılık analizlerine, ölçeklerden alınan puanlar arasındaki ilişkilerin korelasyon analizlerine yer verilmiştir.

#### 3.1. Demografik Özelliklerin Betimsel Analizleri

Katılımcıların yaş, cinsiyet, profesyonellik ve basketbol oynama süresi değişkenlerine dair betimsel analizleri aşağıdaki gibidir.

**Tablo 1. Yaş gruplarına göre dağılım**

	<b>Yaş Grupları</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Profesyonel</b>	18-20	8	25
	21-25	15	46,9
	26 ve Üzeri	9	28,1
	<b>Toplam</b>	<b>32</b>	<b>100</b>
	<b>Yaş Grupları</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Profesyonel Olmayan</b>	18-20	8	25
	21-25	10	31,3
	26 ve Üzeri	14	43,8
	<b>Toplam</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

Bu grupta sonucunda profesyonel olan katılımcıların %25'inin 18-20 yaş arası (n=8), %46,9'unun 21-25 yaş arası (n=15) ve 28,1'inin 26 yaş ve üzeri (n=9) gruplarında, profesyonel olmayan katılımcıların %25'inin 18-20 yaş arasında (n=8), %31,3'ünün 21-25 arasında (n=10) ve %43,8'inin 26 yaş ve üzeri gruplarında (n=14) olduğu görülmüştür (Tablo 1.).

**Tablo 2.Diğer demografik özellikler**

	<b>Cinsiyet</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Profesyonel</b>	Kadın	16	50
	Erkek	16	50
<b>Profesyonel Olmayan</b>	Kadın	16	50
	Erkek	16	50
	<b>Toplam</b>	<b>32</b>	<b>100</b>
	<b>BOS</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Profesyonel</b>	0-5 yıl	7	21,9
	6 yıl ve üzeri	25	78,1
	<b>Toplam</b>	<b>32</b>	<b>100</b>
<b>Profesyonel Olmayan</b>	0-5 yıl	4	12,5
	6 yıl ve üzeri	28	87,5
	<b>Toplam</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

*BOS: Basketbol Oynama Süresi*

Katılımcıların diğer demografik özelliklerine bakıldığında; %50'sinin kadın (n=32), %50'sinin erkek (n=32); profesyonel olan ve olmayan gruplarında da %50'sinin kadın (n=16), %50'sinin erkek (n=16) olduğu görülmüştür (Tablo 2.).

Basketbolu oynama süresi değişkeni bakımından profesyonel olanlar grubunda %21,9'unun 0-5 yıl grubunda (n=7), %78,1'inin 6 yıl ve üzeri grubunda (n=25) olduğu görülmüştür. Profesyonel olmayanlar grubunda ise %12,5'inin 0-5 yıl grubunda (n=4), %87,5'inin 6 yıl ve üzeri grubunda (n=28) olduğu görülmüştür (Tablo 2.).

### **3.2. Ölçeklerin Betimsel Analizleri**

Katılımcıların Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ), Duyusal Zeka Ölçeği (DZÖ) ve Duyusal Zeka Ölçeği'nin alt boyutları olan; İyimserlik/Ruh Halini Düzenleme (İ), Duyuların İfadesi (Dİ), Duygulardan faydalanma (DF) puanları ile ilgili betimsel analizler aşağıdaki gibidir.

**Tablo 3. Ölçeklerden alınan puanların betimsel analizleri**

		<b>n</b>	<b>Min.</b>	<b>Maks.</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>Ss</b>
<b>Profesyonel</b>	<b>MİO</b>	32	43	70	56	6,98
	<b>DZ</b>	32	108	164	141	16,29
	<b>DZ-İ</b>	32	50	79	67,53	9,57
	<b>DZ-Dİ</b>	32	42	70	54,09	7,68
	<b>DZ-DF</b>	32	12	29	19,37	4,44
<b>Profesyonel Olmayan</b>	<b>MİO</b>	32	36	70	57,40	8,03
	<b>DZ</b>	32	117	172	147,12	12,97
	<b>DZ-İ</b>	32	48	83	69,90	7,01
	<b>DZ-Dİ</b>	32	43	66	55,5	6,05
	<b>DZ-DF</b>	32	16	27	21,71	3,40

*MİO: Mental İyi Oluş, DZ: Duygusal Zeka, DZ-İ: Duygusal Zeka – İyimserlik, DZ-Dİ: Duygusal Zeka – Duyguların İfadesi, DZ-DF: Duygusal Zeka – Duygulardan Faydalanma*

Betimsel istatistik sonuçları incelendiğinde profesyonel olanlar grubundan Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nden alınan en düşük puanın 43, en yüksek puanın 70 olduğu, katılımcıların mental iyi oluş düzeyi ortalamalarının  $56\pm 6,98$  olduğu görülmektedir. Profesyonel olmayanlar grubundan Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nden alınan en düşük puanın 36, en yüksek puanın 70 olduğu, katılımcıların mental iyi oluş düzeyi ortalamalarının  $57,40\pm 8,03$  olduğu görülmektedir (Tablo 3). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nden alınabilecek en düşük puan 14, en yüksek puan 70'dir.

Betimsel istatistik sonuçlarından bir diğeri olan Duygusal Zeka Ölçeği'nden profesyonel olanlar grubundan alınan en düşük puanın 108, en yüksek puanın 164 olduğu, katılımcıların duygusal zeka düzeyi ortalamalarının  $141\pm 16,29$  olduğudur. Duygusal Zeka Ölçeği'nden profesyonel olmayanlar grubundan alınan en düşük puanın 117, en yüksek puanın 172 olduğu, katılımcıların duygusal zeka düzeyi ortalamalarının  $147,12\pm 12,97$  olduğu görülmüştür. Duygusal Zeka Ölçeği'nden alınabilecek en düşük puan 37, en yüksek puan 185'tir. Sola çarpık (negatif kayıslı) dağılmış olan bu sonuçlara göre, örneklemin geneli yüksek puan düzeylerinde yığılmıştır. (Tablo 3.).

Bununla beraber, profesyonel olan katılımcıların, Duygusal Zeka Ölçeği'nin iyimserlik alt boyutundan aldıkları en düşük puanın 50, en yüksek puanın 79, (İ) alt boyut ortalamasının  $67,53\pm 9,57$  olduğu, duyguların ifadesi alt boyutundan aldıkları en düşük puanın 42, en yüksek puanın 70, (Dİ) alt boyut ortalamasının  $54,09\pm 7,68$  olduğu ve duygulardan faydalanma alt boyutundan aldıkları en düşük puanın 12, en

yüksek puanın 29, (DF) alt boyut ortalamasının 19,37±4,44 olduğu görülmüştür (Tablo 3).

Profesyonel olmayan katılımcıların, Duygusal Zeka Ölçeği'nin iyimserlik alt boyutundan aldıkları en düşük puanın 48, en yüksek puanın 83, (İ) alt boyut ortalamasının 69,90±7,01 olduğu, duyguların ifadesi alt boyutundan aldıkları en düşük puanın 43, en yüksek puanın 66, (Dİ) alt boyut ortalamasının 55,5±6,05 olduğu ve duygulardan faydalanma alt boyutundan aldıkları en düşük puanın 16, en yüksek puanın 27, (DF) alt boyut ortalamasının 21,71±3,40 olduğu görülmüştür (Tablo 3).

### 3.3.Mental İyi Oluş ile Duygusal Zeka Düzeyi ve Duygusal Zeka Alt Boyutlarının Demografik Özelliklere Göre İlişkisel Analizleri

Katılımcıların Mental İyi Oluş düzeyleri ve Duygusal Zeka ile alt boyut düzeylerinin, yaş, cinsiyet, profesyonellik ve basketbol oynama süresi değişkenlerine göre farklılık analizleri aşağıdaki gibidir.

**Tablo 4.Mental İyi Oluş ve Duygusal Zeka ile kaçınma alt boyut düzeylerinin yaş grupları değişkenine göre farkı (Tek yönlü varyans analizi - ANOVA)**

Profesyoneller	Yaş Grubu	N	$\bar{X}$	Ss	Min.	Maks.	F	p
<b>MİO</b>	18-20	8	55,12	10,77	43	70	1,280	0,293
	21-25	15	54,60	5,36	48	63		
	26 ve üzeri	9	59,11	4,64	54	67		
	<b>Genel</b>	<b>32</b>	<b>56</b>	<b>6,98</b>	<b>43</b>	<b>70</b>		
<b>DZ</b>	18-20	8	136,12	22,00	108	158	0,614	0,548
	21-25	15	141,20	14,05	120	156		
	26 ve üzeri	9	145	14,77	122	164		
	<b>Genel</b>	<b>32</b>	<b>141</b>	<b>16,29</b>	<b>108</b>	<b>164</b>		
<b>DZ-İ</b>	18-20	8	66,25	12,98	50	78	0,372	0,692
	21-25	15	66,80	8,84	51	77		
	26 ve üzeri	9	69,88	7,86	52	79		
	<b>Genel</b>	<b>32</b>	<b>67,53</b>	<b>9,57</b>	<b>50</b>	<b>79</b>		
<b>DZ-Dİ</b>	18-20	8	54	12,03	42	70	0,050	0,952
	21-25	15	53,73	5,33	44	61		
	26 ve üzeri	9	54,77	7,17	43	64		
	<b>Genel</b>	<b>32</b>	<b>54,09</b>	<b>7,68</b>	<b>42</b>	<b>70</b>		

<b>DZ-DF</b>	18-20	8	15,87	2,29	12	18	3,948	0,030*
	21-25	15	20,66	4,59	15	28		
	26 ve üzeri	9	20,33	4,33	15	29		
	<b>Genel</b>	<b>32</b>	<b>19,37</b>	<b>4,44</b>	<b>12</b>	<b>29</b>		
<b>Profesyonel Olmayanlar</b>	<b>Yaş Grubu</b>	<b>N</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>Ss</b>	<b>Min.</b>	<b>Maks.</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
<b>MİO</b>	18-20	8	56	5,42	49	65	1,554	0,229
	21-25	10	54,70	10,93	36	70		
	26 ve üzeri	14	60,14	6,37	49	70		
	<b>Genel</b>	<b>32</b>	<b>57,40</b>	<b>8,03</b>	<b>36</b>	<b>70</b>		
<b>DZ</b>	18-20	8	145,12	13,15	123	161	3,039	0,063
	21-25	10	140,70	13,40	117	167		
	26 ve üzeri	14	152,85	10,70	137	172		
	<b>Genel</b>	<b>32</b>	<b>147,12</b>	<b>12,97</b>	<b>117</b>	<b>172</b>		
<b>DZ-İ</b>	18-20	8	70,62	6,06	59	77	0,948	0,399
	21-25	10	67,40	8,99	48	83		
	26 ve üzeri	14	71,28	5,84	63	83		
	<b>Genel</b>	<b>32</b>	<b>69,90</b>	<b>7,01</b>	<b>48</b>	<b>83</b>		
<b>DZ-Dİ</b>	18-20	8	53,50	5,68	48	64	5,487	0,010*
	21-25	10	52,20	5,82	43	62		
	26 ve üzeri	14	59	4,75	51	66		
	<b>Genel</b>	<b>32</b>	<b>55,50</b>	<b>6,05</b>	<b>43</b>	<b>66</b>		
<b>DZ-DF</b>	18-20	8	21	4,47	16	27	0,773	0,471
	21-25	10	21,10	3,17	16	25		
	26 ve üzeri	14	22,57	2,90	18	27		
	<b>Genel</b>	<b>32</b>	<b>21,71</b>	<b>3,40</b>	<b>16</b>	<b>27</b>		

\* $p < 0,05$ . MİO: Mental İyi Oluş, DZ: Duygusal Zeka, DZ-İ: Duygusal Zeka – İyimserlik, DZ-Dİ: Duygusal Zeka – Duyguların İfadesi, DZ-DF: Duygusal Zeka – Duygulardan Faydalanma

Katılımcıların mental iyi oluş düzeyleri yaş gruplarına göre incelendiğinde profesyonel olanların en yüksek puan ortalamasına sahip grubun 26 ve üzeri yaş grubu olduğu görülmektedir ( $\bar{X}=59,11 \pm 4,64$ ). Mental iyi oluş düzeyinin yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Yapılan tek yönlü varyans analizinde (ANOVA) Mental İyi Oluş düzeyinin yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılaşma tespit edilmemiştir [ $F(2,29)=1,280$ ,  $p=0,293$ ,  $p > 0,05$ ] (Tablo 4.). Profesyonel olmayanların en yüksek puan ortalamasına sahip grubun 26 ve üzeri yaş grubu olduğu görülmektedir ( $\bar{X}=60,14 \pm 6,37$ ). Yapılan tek yönlü varyans analizinde (ANOVA) Mental iyi oluş düzeyinin yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılaşma tespit edilmemiştir [ $F(2,29)=1,554$ ,  $p=0,229$ ,  $p > 0,05$ ] (Tablo 4.).

Profesyonel olan katılımcıların duygusal zeka düzeyleri yaş gruplarına göre incelendiğinde en yüksek puan ortalamasına sahip grubun 26 ve üzeri yaş grubu olduğu görülmektedir ( $\bar{X}=145 \pm 14,77$ ). Duygusal zeka düzeyinin yaş gruplarına göre

anlamli düzeyde farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır Yapılan tek yönlü varyans analizinde (ANOVA) duygusal zeka düzeyinin yaş gruplarına göre anlamli düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir [F(2,29)=0,614, p=0,548, p>0,05] (Tablo 4.). Profesyonel olmayanların en yüksek puan ortalamasına sahip grubun 26 ve üzeri yaş grubu olduğu görülmektedir ( $\bar{X}$ =152,85±10,70). Yapılan tek yönlü varyans analizinde (ANOVA) duygusal zeka düzeyinin yaş gruplarına göre anlamli düzeyde farklılaşma tespit edilmemiştir [F(2,29)=3,039, p=0,063, p>0.05] (Tablo 4.).

Profesyonel olan katılımcıların iyimserlik alt boyut düzeyleri yaş gruplarına göre incelendiğinde en yüksek puan ortalamasına sahip grubun 26 ve üzeri yaş grubu olduğu görülmektedir ( $\bar{X}$ =69,88±7,86). İyimserlik alt boyut düzeyinin yaş gruplarına göre anlamli düzeyde farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır Yapılan tek yönlü varyans analizinde (ANOVA) iyimserlik alt boyut düzeyinin yaş gruplarına göre anlamli düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir [F(2,29)=0,372, p=0, 692, p>0,05] (Tablo 4.). Profesyonel olmayanların en yüksek puan ortalamasına sahip grubun 26 ve üzeri yaş grubu olduğu görülmektedir ( $\bar{X}$ =71,28±5,84). Yapılan tek yönlü varyans analizinde (ANOVA) iyimserlik alt boyut düzeyinin yaş gruplarına göre anlamli düzeyde farklılaşma tespit edilmemiştir [F(2,29)=0,948, p=0,399, p>0.05] (Tablo 4.).

Profesyonel olan katılımcıların duyguların ifadesi alt boyut düzeyleri yaş gruplarına göre incelendiğinde en yüksek puan ortalamasına sahip grubun 26 ve üzeri yaş grubu olduğu görülmektedir ( $\bar{X}$ =54,77±7,17). Duyguların ifadesi alt boyut düzeyinin yaş gruplarına göre anlamli düzeyde farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Yapılan tek yönlü varyans analizinde (ANOVA) duyguların ifadesi alt boyut düzeyinin yaş gruplarına göre anlamli düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir [F(2,29)=0,050, p=0, 952, p>0,05] (Tablo 4.). Profesyonel olmayanların en yüksek puan ortalamasına sahip grubun 26 ve üzeri yaş grubu olduğu görülmektedir ( $\bar{X}$ =59±4,75). Yapılan tek yönlü varyans analizinde (ANOVA) duyguların ifadesi alt boyut düzeyinin yaş gruplarına göre anlamli düzeyde farklılaşma tespit edilmiştir [F(2,29)=5,487, p=0,010, p<0.05] (Tablo 4.).

Profesyonel olan katılımcıların duygulardan faydalanma alt boyut düzeyleri yaş gruplarına göre incelendiğinde en yüksek puan ortalamasına sahip grubun 21-25 arası yaş grubu olduğu görülmektedir ( $\bar{X}$ =20,66±4,59). Duygulardan faydalanma alt

boyut düzeyinin yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Yapılan tek yönlü varyans analizinde (ANOVA) duygulardan faydalanma alt boyut düzeyinin yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir [F(2,29)=3,948, p=0,030, p<0,05] (Tablo 4). Profesyonel olmayanların en yüksek puan ortalamasına sahip grubun 26 ve üzeri yaş grubunda olduğu görülmektedir ( $\bar{X}=22,57\pm 2,90$ ). Yapılan tek yönlü varyans analizinde (ANOVA) duygulardan faydalanma alt boyut düzeyinin yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılaşma tespit edilmemiştir [F(2,29)=0,773, p=0,471, p>0.05] (Tablo 4).

**Tablo 5. Duygusal zeka- Duyguların İfadesi alt boyut düzeyinin yaş grupları için Post Hoc Tukey HSD sonuçları**

<b>Profesyonel Olmayanlar</b>	<b>Yaş (I)</b>	<b>Yaş (J)</b>	<b>(I-J)</b>	<b>Ss</b>	<b>p</b>
<b>DZ-Dİ</b>	18-20	21-25	1,300	2,530	0,865
		26 ve üzeri	-5,500	2,364	0,068
	21-25	18-20	-1,300	2,530	0,865
		26 ve üzeri	-6,800*	2,209	0,012*
	26 ve üzeri	18-20	5,500	2,364	0,068
		21-25	6,800*	2,209	0,012*

\*p<0,05. DZ-Dİ: Duyusal Zeka – Duyguların İfadesi

Farklılaşmanın kaynağının tespit edilmesi için varyansların eşit, grup örneklem büyüklüklerinin farklı olduğu anlaşıldıktan sonra, Post Hoc Tukey HSD analizi uygulanmıştır. Duygusal zeka - duyguların ifadesi alt boyut düzeyinin, 21-25 ve 26 üzeri yaş grupları arasında, 26 yaş ve üzeri olanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir [F(2,29)=6,800, p=0,01; p<0,05]. Bir başka deyişle 26 yaş ve üzerindeki katılımcıların duygusal zeka - duygulardan faydalanma alt boyut düzeyleri 21-25 yaş aralığındaki katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 5.).

**Tablo 6. Duygusal zeka- Duygulardan Faydalanma alt boyut düzeyinin yaş grupları için Post Hoc Tukey HSD sonuçları**

Profesyoneller	Yaş (I)	Yaş (J)	(I-J)	Ss	p
	18-20	21-25	-4,791*	1,785	0,031*
		26 ve üzeri	-4,458	1,981	0,080
<b>DZ-DF</b>	21-25	18-20	4,791*	1,785	0,031*
		26 ve üzeri	0,333	1,719	0,980
	26 ve üzeri	18-20	4,458	1,981	0,080
		21-25	-0,333	1,719	0,980

\* $p < 0,05$ . DZ-DF: Duyusal Zeka – Duygulardan Faydalanma

Farklılaşmanın kaynağının tespit edilmesi için varyansların eşit, grup örneklem büyüklüklerinin farklı olduğu anlaşıldıktan sonra, Post Hoc Tukey HSD analizi uygulanmıştır. Duygusal zeka - duygulardan faydalanma alt boyut düzeyinin, 18-20 ve 21-25 yaş grupları arasında, 21-25 yaş aralığında olanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir [ $F(2,29)=4,791$ ,  $p=0,03$ ;  $p < 0,05$ ] (Tablo 6.).

**Tablo7.Mental iyi oluş ve duygusal zeka ile duygusal zeka alt boyut düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farkı (Bağımsız gruplar T-testi)**

Profesyonel Olanlar	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
<b>MİO</b>	Kadın	16	56,18	8,43	0,149	0,882
	Erkek	16	55,81	5,43		
<b>DZ</b>	Kadın	16	139,31	17,38	-0,579	0,567
	Erkek	16	142,68	15,51		
<b>DZ-İ</b>	Kadın	16	68,18	9,63	0,382	0,705
	Erkek	16	66,87	9,78		
<b>DZ-Dİ</b>	Kadın	16	52,62	9,58	-1,084	0,290
	Erkek	16	55,56	5,05		
<b>DZ-DF</b>	Kadın	16	18,50	3,75	-1,117	0,273
	Erkek	16	20,25	5,01		
Profesyonel Olmayanlar	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
<b>MİO</b>	Kadın	16	58,81	5,81	0,989	0,332
	Erkek	16	56	9,77		
<b>DZ</b>	Kadın	16	151,25	13,08	1,869	0,071
	Erkek	16	143	11,86		
<b>DZ-İ</b>	Kadın	16	72,56	6,33	2,284	0,030*
	Erkek	16	67,25	6,81		
<b>DZ-Dİ</b>	Kadın	16	56,43	5,42	0,872	0,390
	Erkek	16	54,56	6,67		
<b>DZ-DF</b>	Kadın	16	22,25	3,47	0,881	0,386
	Erkek	16	21,18	3,35		

\* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,001$ . MİO: Mental İyi Oluş, DZ: Duygusal Zeka, DZ-İ: Duygusal Zeka – İyimserlik, DZ-Dİ: Duygusal Zeka – Duyguların İfadesi, DZ-DF: Duygusal Zeka – Duygulardan Faydalanma



Profesyonel olan katılımcıların Mental İyi Oluş düzeyleri incelendiğinde kadınların puan ortalamasının ( $\bar{X}=56,18\pm 8,43$ ) erkeklerin puan ortalamasından ( $\bar{X}=55,81\pm 5,43$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Mental İyi Oluş düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için bağımsız gruplar T-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız gruplar T-testi analizinde Mental İyi Oluş düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir [ $t_{(30)}=-0,149$ ,  $p=0,882$ ;  $p>0,05$ ] (Tablo 7.). Profesyonel olmayan katılımcıların mental iyi oluş düzeyleri incelendiğinde kadınların puan ortalamasının ( $\bar{X}=58,81\pm 5,81$ ) erkeklerin puan ortalamasından ( $\bar{X}=56\pm 9,77$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir Mental İyi Oluş düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için bağımsız gruplar T-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız gruplar T-testi analizinde Mental İyi Oluş düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir [ $t_{(30)}=-0,989$ ,  $p=0,332$ ;  $p>0,05$ ] (Tablo 7.).

Katılımcıların duygusal zeka düzeyleri incelendiğinde erkeklerin puan ortalamasının ( $\bar{X}=142,68\pm 15,51$ ) kadınların puan ortalamasından ( $\bar{X}=139,31\pm 17,38$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Duygusal Zeka düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için bağımsız gruplar T-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız gruplar T-testi analizinde duygusal zeka düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir [ $t_{(30)}=-0,579$ ,  $p=0,567$ ;  $p>0,05$ ]. (Tablo 7.). Profesyonel olmayan katılımcıların duygusal zeka düzeyleri incelendiğinde kadınların puan ortalamasının ( $\bar{X}=151,25\pm 13,08$ ) erkeklerin puan ortalamasından ( $\bar{X}=143\pm 11,86$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Duygusal zeka düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için bağımsız gruplar T-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız gruplar T-testi analizinde duygusal zeka düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir [ $t_{(30)}=1,869$ ,  $p=0,071$ ;  $p>0,05$ ] (Tablo 7.).

Katılımcıların duygusal zeka - iyimserlik alt boyut düzeyleri incelendiğinde kadınların puan ortalamasının ( $\bar{X}=68,18\pm 9,63$ ) erkeklerin puan ortalamasından ( $\bar{X}=66,87\pm 9,78$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Duygusal zeka - iyimserlik alt boyut düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için bağımsız gruplar T-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız gruplar T-testi analizinde duygusal zeka - iyimserlik alt boyut düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir [ $t_{(30)}=0,382$ ,  $p=0,705$ ;  $p>0,05$ ] (Tablo 7.). Profesyonel olmayan katılımcıların iyimserlik alt boyut düzeyleri incelendiğinde

kadınların puan ortalamasının ( $\bar{X}=72,56\pm6,33$ ) erkeklerin puan ortalamasından ( $\bar{X}=67,25\pm6,81$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. İyimserlik alt boyut düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için bağımsız gruplar T-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız gruplar T-testi analizinde iyimserlik alt boyut düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir [ $t_{(30)}=2,284$ ,  $p=0,030$ ;  $p<0,05$ ] (Tablo 7.). Kadınlar lehine olan bu anlamlı farklılığın şiddeti büyük bulunmuştur ( $d=0,807$ ).

Katılımcıların duygusal zeka - duyguların ifadesi alt boyut düzeyleri incelendiğinde erkeklerin puan ortalamasının ( $\bar{X}=55,56\pm5,05$ ) kadınların puan ortalamasından ( $\bar{X}=52,62\pm9,58$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Duygusal zeka - duyguların ifadesi alt boyut düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için bağımsız gruplar T-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız gruplar T-testi analizinde duygusal zeka - duyguların ifadesi alt boyut düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir [ $t_{(30)}=-1,084$ ,  $p=0,290$ ;  $p>0,05$ ] (Tablo 7.). Profesyonel olmayan katılımcıların duyguların ifadesi alt boyut düzeyleri incelendiğinde kadınların puan ortalamasının ( $\bar{X}=56,43\pm5,42$ ) erkeklerin puan ortalamasından ( $\bar{X}=54,56\pm6,67$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Duyguların ifadesi düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için bağımsız gruplar T-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız gruplar T-testi analizinde duyguların ifadesi alt boyut düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir [ $t_{(30)}=0,872$ ,  $p=0,390$ ;  $p>0,05$ ] (Tablo 7.).

Katılımcıların duygusal zeka - duygulardan faydalanma alt boyut düzeyleri incelendiğinde erkeklerin puan ortalamasının ( $\bar{X}=20,25\pm5,01$ ) kadınların puan ortalamasından ( $\bar{X}=18,50\pm3,75$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Duygusal zeka - duygulardan faydalanma alt boyut düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için bağımsız gruplar T-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız gruplar T-testi analizinde duygusal zeka duygulardan faydalanma alt boyut düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir [ $t_{(30)}=-1,117$ ,  $p=0,273$ ;  $p>0,05$ ] (Tablo 7.). Profesyonel olmayan duygulardan faydalanma düzeyleri incelendiğinde kadınların puan ortalamasının ( $\bar{X}=22,25\pm3,47$ ) erkeklerin puan ortalamasından ( $\bar{X}=21,18\pm3,35$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Duygulardan faydalanma alt boyut düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için bağımsız gruplar T-testi

uygulanmıştır. Yapılan bağımsız gruplar T-testi analizinde duygulardan faydalanma alt boyut düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir [ $t_{(30)}=0,881$ ,  $p=0,386$ ;  $p>0,05$ ] (Tablo 7.).

**Tablo8.Mental iyi oluş ve duygusal zeka ile duygusal zeka alt boyut düzeylerinin basketbol oynama süresi değişkenine göre farkı (Bağımsız gruplar T-testi)**

<b>Profesyoneller</b>	<b>BOS</b>	<b>n</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>Ss</b>	<b>t</b>	<b>P</b>
<b>MİO</b>	0-5 yıl	7	54,14	4,37	-0,791	0,435
	6 yıl ve Üzeri	25	56,52	7,54		
<b>DZ</b>	0-5 yıl	7	134	12,56	-1,300	0,204
	6 yıl ve Üzeri	25	142,96	16,89		
<b>DZ-İ</b>	0-5 yıl	7	65,14	5,95	-0,741	0,464
	6 yıl ve Üzeri	25	68,20	10,36		
<b>DZ-Dİ</b>	0-5 yıl	7	50,14	7,64	-1,575	0,126
	6 yıl ve Üzeri	25	55,20	7,47		
<b>DZ-DF</b>	0-5 yıl	7	18,71	1,88	-0,693	0,494
	6 yıl ve Üzeri	25	19,56	4,95		
<b>Profesyonel Olmayanlar</b>	<b>BOS</b>	<b>n</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>Ss</b>	<b>t</b>	<b>P</b>
<b>MİO</b>	0-5 yıl	4	49,25	8,95	-2,317	0,028*
	6 yıl ve Üzeri	28	58,57	7,35		
<b>DZ</b>	0-5 yıl	4	134,50	11,73	-2,206	0,035*
	6 yıl ve Üzeri	28	148,92	12,29		
<b>DZ-İ</b>	0-5 yıl	4	63,50	11,26	-2,052	0,49*
	6 yıl ve Üzeri	28	70,82	5,95		
<b>DZ-Dİ</b>	0-5 yıl	4	51	6,05	-1,630	0,114
	6 yıl ve Üzeri	28	56,14	5,88		
<b>DZ-DF</b>	0-5 yıl	4	20	3,36	-1,084	0,287
	6 yıl ve Üzeri	28	21,96	3,39		

\* $p<0,05$ , \*\* $p<0,001$ . BOS: Basketbol Oynama Süresi, DZ: Duygusal Zeka, DZ-İ: Duygusal Zeka – İyimserlik, DZ-Dİ: Duygusal Zeka – Duyguların İfadesi, DZ-DF: Duygusal Zeka – Duygulardan Faydalanma

Profesyonel olan katılımcıların Mental İyi Oluş düzeyleri basketbol oynama süresi düzeyine göre incelendiğinde 6 yıl ve üzeri oynayanların puan ortalaması ( $\bar{X}=56,52\pm 7,54$ ), 0-5 yılları arasında oynayanların puan ortalamasından ( $\bar{X}=54,14\pm 4,37$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Mental İyi Oluş düzeyinin basketbol oynama süresine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için bağımsız gruplar T-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız gruplar T-testi analizinde Mental İyi Oluş düzeyinin basketbol oynama süresine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir [ $t_{(30)}=-0,791$ ,  $p=0,435$ ;  $p>0,05$ ] (Tablo 8.). Profesyonel olmayan katılımcıların Mental İyi Oluş düzeyleri basketbol oynama süresi düzeyine göre incelendiğinde 6 yıl ve üzeri oynayanların puan ortalaması

( $\bar{X}=58,57\pm7,35$ ), 0-5 yılları arasında oynayanların puan ortalamasından ( $\bar{X}=49,25\pm8,95$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Mental İyi Oluş düzeyinin basketbol oynama süresine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için bağımsız gruplar T-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız gruplar T-testi analizinde Mental İyi Oluş düzeyinin basketbol oynama süresine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir [ $t_{(30)}=-2,317$ ,  $p=0,028$ ;  $p<0,05$ ] (Tablo 8.). Bu anlamlı farklılık çok büyük derecede olduğu bulunmuştur ( $d=1,23$ ).

Profesyonel olan katılımcıların Duygusal zeka düzeyleri basketbol oynama süresi düzeyine göre incelendiğinde 6 yıl ve üzeri oynayanların puan ortalaması ( $\bar{X}=142,96\pm16,89$ ), 0-5 yılları arasında oynayanların puan ortalamasından ( $\bar{X}=134\pm12,56$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Duygusal zeka düzeyinin basketbol oynama süresine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için bağımsız gruplar T-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız gruplar T-testi analizinde Duygusal zeka düzeyinin basketbol oynama süresine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir [ $t_{(30)}=-1,300$ ,  $p=0,204$ ;  $p>0,05$ ] (Tablo 8.). Profesyonel olmayan katılımcıların duygusal zeka düzeyleri basketbol oynama süresi düzeyine göre incelendiğinde 6 yıl ve üzeri oynayanların puan ortalaması ( $\bar{X}=148,92\pm12,29$ ), 0-5 yılları arasında oynayanların puan ortalamasından ( $\bar{X}=134,50\pm11,73$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Duygusal zeka düzeyinin basketbol oynama süresine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için bağımsız gruplar T-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız gruplar T-testi analizinde duygusal zeka düzeyinin basketbol oynama süresine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir [ $t_{(30)}=-2,206$ ,  $p=0,035$ ;  $p<0,05$ ] (Tablo 8.). Bu anlamlı farklılık çok büyük şiddette olduğu bulunmuştur ( $d=1,17$ ).

Profesyonel olan katılımcıların iyimserlik alt boyut düzeyleri basketbol oynama süresi düzeyine göre incelendiğinde 6 yıl ve üzeri oynayanların puan ortalaması ( $\bar{X}=68,20\pm10,36$ ), 0-5 yılları arasında oynayanların puan ortalamasından ( $\bar{X}=65,14\pm5,95$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. İyimserlik alt boyut düzeyinin basketbol oynama süresine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için bağımsız gruplar T-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız gruplar T-testi analizinde iyimserlik alt boyut düzeyinin basketbol oynama süresine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir [ $t_{(30)}=-0,741$ ,  $p=0,464$ ;  $p>0,05$ ] (Tablo 8.). Profesyonel olmayan katılımcıların iyimserlik alt boyut düzeyleri basketbol oynama süresi düzeyine göre incelendiğinde 6 yıl ve üzeri oynayanların puan ortalaması

( $\bar{X}=70,82\pm 5,95$ ), 0-5 yılları arasında oynayanların puan ortalamasından ( $\bar{X}=63,50\pm 11,26$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. İyimserlik alt boyut düzeyinin basketbol oynama süresine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için bağımsız gruplar T-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız gruplar T-testi analizinde iyimserlik alt boyut düzeyinin basketbol oynama süresine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir [ $t_{(30)}=-2,052$ ,  $p=0,049$ ;  $p<0,05$ ] (Tablo 8.). Bu anlamlı farklılık çok büyük şiddette olduğu bulunmuştur ( $d=1,09$ ).

Profesyonel olan katılımcıların duyguların ifadesi alt boyut düzeyleri basketbol oynama süresi düzeyine göre incelendiğinde 6 yıl ve üzeri oynayanların puan ortalaması ( $\bar{X}=55,20\pm 7,47$ ), 0-5 yılları arasında oynayanların puan ortalamasından ( $\bar{X}=50,14\pm 7,64$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Duyguların ifadesi alt boyut düzeyinin basketbol oynama süresine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için bağımsız gruplar T-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız gruplar T-testi analizinde duyguların ifadesi alt boyut düzeyinin basketbol oynama süresine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir

[ $t_{(30)}=-1,575$ ,  $p=0,126$ ;  $p>0,05$ ] (Tablo 8.). Profesyonel olmayan katılımcıların duyguların ifadesi alt boyut düzeyleri basketbol oynama süresi düzeyine göre incelendiğinde 6 yıl ve üzeri oynayanların puan ortalaması ( $\bar{X}=56,14\pm 5,88$ ), 0-5 yılları arasında oynayanların puan ortalamasından ( $\bar{X}=51\pm 6,05$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Duyguların ifadesi alt boyut düzeyinin basketbol oynama süresine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için bağımsız gruplar T-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız gruplar T-testi analizinde duyguların ifadesi alt boyut düzeyinin basketbol oynama süresine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir [ $t_{(30)}=-1,630$ ,  $p=0,114$ ;  $p>0,05$ ] (Tablo 8.).

Profesyonel olan katılımcıların duygulardan faydalanma alt boyut düzeyleri basketbol oynama süresi düzeyine göre incelendiğinde 6 yıl ve üzeri oynayanların puan ortalaması ( $\bar{X}=19,56\pm 4,95$ ), 0-5 yılları arasında oynayanların puan ortalamasından ( $\bar{X}=18,71\pm 1,88$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Duygulardan faydalanma alt boyut düzeyinin basketbol oynama süresine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için bağımsız gruplar T-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız gruplar T-testi analizinde duygulardan faydalanma alt boyut düzeyinin basketbol oynama süresine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir [ $t_{(30)}=-0,693$ ,  $p=0,494$ ;  $p>0,05$ ] (Tablo 8.). Profesyonel olmayan katılımcıların duygulardan faydalanma alt boyut düzeyleri basketbol oynama süresi

düzeğine göre incelendiğinde 6 yıl ve üzeri oynayanların puan ortalaması ( $\bar{X}=21,96\pm 3,39$ ), 0-5 yılları arasında oynayanların puan ortalamasından ( $\bar{X}=20\pm 3,36$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Duygulardan faydalanma alt boyut düzeyinin basketbol oynama süresine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için bağımsız gruplar T-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız gruplar T-testi analizinde duygulardan faydalanma alt boyut düzeyinin basketbol oynama süresine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir [ $t_{(30)}=-1,084$ ,  $p=0,287$ ;  $p>0,05$ ] (Tablo 8.).

**Tablo9.Mental iyi oluş ve duygusal zeka ile duygusal zeka alt boyut düzeylerinin profesyonellik değişkenine göre farkı (Bağımsız gruplar T-testi)**

	Profesyonel	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
<b>MİO</b>	Evet	32	56	6,98	-0,747	0,458
	Hayır	32	57,40	8,03		
<b>DZ</b>	Evet	32	141	16,29	-1,663	0,102
	Hayır	32	147,12	12,97		
<b>DZ-İ</b>	Evet	32	67,53	9,57	-1,132	0,262
	Hayır	32	69,90	7,01		
<b>DZ-Dİ</b>	Evet	32	54,09	7,68	-0,813	0,419
	Hayır	32	55,50	6,05		
<b>DZ-DF</b>	Evet	32	19,37	4,44	-2,368	0,021*
	Hayır	32	21,71	3,40		

\* $p<0,05$ , MİO: Mental İyi Oluş, DZ: Duygusal Zeka, DZ-İ: Duygusal Zeka – İyimserlik, DZ-Dİ: Duygusal Zeka – Duyguların İfadesi, DZ-DF: Duygusal Zeka – Duygulardan Faydalanma

Ölçek puanlarının profesyonellik durumuna göre farklılık analizleri yukarıdaki gibidir (Tablo 9.).

Katılımcıların Mental İyi Oluş düzeyleri incelendiğinde profesyonel olmayanların puan ortalamasının ( $\bar{X}=57,40$ ) profesyonel olanların puan ortalamasından ( $\bar{X}=56$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Mental İyi Oluş düzeyinin profesyonellik durumuna göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için bağımsız gruplar T-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız gruplar T-testi analizinde Mental İyi Oluş düzeyinin profesyonellik durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir [ $t_{(62)}=-0,747$ ,  $p=0,458$ ;  $p>0,05$ ] (Tablo 9.).

Katılımcıların Duygusal Zeka düzeyleri incelendiğinde profesyonel olmayanların puan ortalamasının ( $\bar{X}=147,12$ ) profesyonel olanların puan ortalamasından ( $\bar{X}=141$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Duygusal Zeka düzeyinin profesyonellik durumuna göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için bağımsız gruplar T-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız gruplar T-

testi analizinde Duygusal Zeka düzeyinin profesyonellik durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir [ $t_{(62)}=-1,663$ ,  $p=0,102$ ;  $p>0,05$ ] (Tablo 9.).

Katılımcıların duygusal zeka - iyimserlik alt boyut düzeyleri incelendiğinde profesyonel olmayanların puan ortalamasının ( $\bar{X}=69,90$ ) profesyonel olanların puan ortalamasından ( $\bar{X}=67,53$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Duygusal zeka - iyimserlik alt boyut düzeyinin profesyonellik durumuna göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için bağımsız gruplar T-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız gruplar T-testi analizinde duygusal zeka - iyimserlik alt boyut düzeyinin profesyonellik durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir [ $t_{(62)}=-1,132$ ,  $p=0,262$ ;  $p>0,05$ ] (Tablo 9.).

Katılımcıların duygusal zeka - duyguların ifadesi alt boyut düzeyleri incelendiğinde profesyonel olmayanların puan ortalamasının ( $\bar{X}=55,50$ ) profesyonel olanların puan ortalamasından ( $\bar{X}=54,09$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Duygusal zeka - duyguların ifadesi alt boyut düzeyinin profesyonellik durumuna göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için bağımsız gruplar T-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız gruplar T-testi analizinde duygusal zeka - duyguların ifadesi alt boyut düzeyinin profesyonellik durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir [ $t_{(62)}=-0,813$ ,  $p=0,419$ ;  $p>0,05$ ] (Tablo 9.).

Katılımcıların duygusal zeka - duygulardan faydalanma alt boyut düzeyleri incelendiğinde profesyonel olmayanların puan ortalamasının ( $\bar{X}=21,71$ ) profesyonel olanların puan ortalamasından ( $\bar{X}=19,37$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Duygulardan faydalanma alt boyut düzeyinin profesyonellik durumuna göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için bağımsız gruplar T-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız gruplar T-testi analizinde duygulardan faydalanma alt boyut düzeyinin profesyonellik durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir [ $t_{(62)}=-2,368$ ,  $p=0,021$ ;  $p<0,05$ ] (Tablo 9.). Bu anlamlı farklılık orta derecede olduğu bulunmuştur ( $d= -0,592$ ).

### **3.4. Mental İyi Oluş ile Duygusal Zeka Düzeyi ve Duygusal Zeka Alt Boyutları Arasındaki İlişkilerin Analizleri**

Mental İyi Oluş düzeyi ile Duygusal Zeka düzeyi ve duygusal zeka alt boyutları arasındaki ilişkilerin korelasyon analizi sonuçları aşağıdaki gibidir.

**Tablo 10. Mental İyi Oluş ile Duygusal Zeka ve kaçınma alt boyut düzeyleri arası ilişkiler (Pearson korelasyon analizi)**

		1.	2.	3.	4.	5.
1. MİO	r	1	0,655**	0,590**	0,775**	-0,130
	p		0,000	0,000	0,000	0,305
2. DZ	r		1	0,920**	0,764**	0,470**
	p			0,000	0,000	0,000
3. DZ-İ	r			1	0,551**	0,373**
	p				0,000	0,000
4. DZ-Dİ	r				1	-0,031
	p					0,000
5. DZ-DF	r					1
	p					

*n=64, \*\*p<0,001. MİO: Mental İyi Oluş, DZ: Duygusal Zeka, DZ-İ: Duygusal Zeka – İyimserlik, DZ-Dİ: Duygusal Zeka – Duyguların İfadesi, DZ-DF: Duygusal Zeka – Duygulardan Faydalanma*

Katılımcıların Mental İyi Oluş düzeyleri ile Duygusal Zeka düzeyleri ve duygusal zeka alt boyutları arasında negatif/pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişki olup olmadığını tespit etmek için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır (Tablo 10.).

Uygulanan korelasyon analizi sonucunda Mental İyi Oluş düzeyi ve Duygusal Zeka düzeyi arasında pozitif yönlü ileri düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $r=0,655$ ;  $p=0,000$ ;  $p<0,001$ ). Bir başka ifadeyle; Mental İyi Oluş düzeyi ve Duygusal Zeka düzeyi birlikte yükselmektedir (Tablo 10.).

Uygulanan korelasyon analizi sonucunda Mental İyi Oluş düzeyi ve duygusal zeka alt boyutlarından olan iyimserlik düzeyi arasında pozitif yönlü ileri düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $r=0,590$ ;  $p=0,000$ ;  $p<0,001$ ). Bir başka ifadeyle; Mental İyi Oluş düzeyi ve iyimserlik düzeyi birlikte yükselmektedir (Tablo 10.).

Uygulanan korelasyon analizi sonucunda Mental İyi Oluş düzeyi ve duygusal zeka alt boyutlarından olan duyguların ifadesi düzeyi arasında pozitif yönlü ileri düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $r=0,775$ ,  $p=0,000$ ;  $p<0,001$ ). Bir başka ifadeyle; Mental İyi Oluş düzeyi ve duyguların ifadesi düzeyi birlikte yükselmektedir (Tablo 10.).

Uygulanan korelasyon analizi sonucunda Mental İyi Oluş düzeyi ve duygusal zeka alt boyutlarından olan duygulardan faydalanma düzeyi arasında anlamlı ilişki tespit edilememiştir ( $r= -0130$ ,  $p=0,305$ ;  $p>0,001$ ) (Tablo 10.).

Bununla beraber; uygulanan korelasyon analizi sonucunda Duygusal Zeka düzeyi ve kaçınma alt boyut düzeyleri arasında, pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ( $p<0,001$ ). Bir başka ifadeyle Duygusal Zeka ve alt boyut düzeyleri birlikte yükselmektedir (Tablo 10.).



#### 4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışma kapsamında genel olarak profesyonelliğe devam etmeyen bireylerin ortalamalarının profesyonellere göre daha yüksek olduğu ve duygusal zeka alt boyutlarından duygulardan faydalanma düzeyi dışında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Orta derecede olan bu farklılık profesyonel olmayan ve/veya basketbolu bırakmış kişiler lehine yüksek çıkmıştır. Erbektaş ve ark (2017) çalışmalarında amatör ve profesyonel sporcular arasında duygusal zeka boyutlarından sadece iyimserlik/ruh halini düzenleme alt boyutunda amatör sporcuların lehine anlamlı fark bulunmuştur. Bu çalışma sonuçları sonraki çalışmalar için ön çalışma niteliği taşıdığı düşünülmektedir.

Çalışmanın cinsiyet değişkeni açısından, profesyonel olan grupta anlamlı farklılık olmamasına rağmen profesyonel olmayan grupta duygusal zeka iyimserlik/ruh halini düzenleme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Demir ve ark. (2018) bireysel ve takım sporcularında yapmış oldukları çalışmalarında cinsiyet değişkenine göre mental iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Literatür incelendiğinde genellikle kadınların mental iyi oluş düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğu saptanmıştır (Ryff, 1989; Ryff, 1991). Çalışma sonucu da literatürde yer alan kadınların mental iyi oluş düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğu yorumunu desteklemektedir. Erbektaş ve ark. (2017) amatör ve profesyonel sporcularla yapmış oldukları çalışmalarında cinsiyet değişkeni ile duygusal zeka alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Genel olarak bu çalışma literatürü desteklememektedir. Bu çalışma sporcuların duygusal zeka alt boyutlarını etkileyen farklı değişkenlerin varlığını işaret etmektedir ve daha derin bir örneklem ile inceleme gerekliliği şeklinde yorumlanabilir.

Ayrıca çalışmanın sonuçlarında, sporcuların yaş değişkenine göre profesyonel sporcular üzerinde duygusal zeka duygulardan faydalanma alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Tespit edilen bu anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan ikili grup karşılaştırma sonuçlarına bakıldığında elde edilen sonuçlara göre; duygulardan faydalanma düzeylerinde 18-20 yaş aralığındaki sporcuya göre 21-25 yaş aralığındaki sporcuların lehine olacak şekilde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Profesyonelliğe devam etmeyen kişiler üzerinde duygusal zeka duyguların ifadesi alt boyutunda anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Tespit edilen bu anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan ikili grup karşılaştırma sonuçlarına bakıldığında elde edilen sonuçlara göre; duyguların ifadesi düzeylerinde 21-25 yaş aralığındaki sporcuya göre 26 yaş ve üzeri grubundaki sporcuların lehine olacak şekilde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu çalışma sonucuna göre, profesyonelliğe devam edip etmemek duygusal zeka alt boyutlarını etkileyen bir değişken değildir. Duygusal zeka duygulardan faydalanma ve duyguların ifadesi alt boyutlarında bireylerin yaşları arttıkça duygulardan faydalanma ve duyguların ifadesi düzeylerinin arttığı söylenebilir. İşmen (2001), tezsiz yüksek lisans öğrencileri ile üniversite öğrencilerinin duygusal zekâları ile problem çözme becerileri arasında ilişki olup olmadığını incelediği çalışmasında 19 yaş ve altı ve 26 yaş ve üstü yaş grubunda duygusal zekâ düzeyinin yaşa göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Erbektaş ve ark. (2017) amatör ve profesyonel sporcuların duygusal zeka düzeylerini incelediği çalışmalarında da yine anlamlı fark saptanmamıştır. Literatür incelendiğinde yaş değişkenine göre fark olmasıyla beraber bu çalışma da literatürü desteklememektedir.

Basketbol oynama süresi değişkenine bakıldığında; profesyonel olanlarda anlamlı farklılık saptanamazken profesyonelliğe devam etmeyen bireylerde mental iyi oluş, toplam duygusal zeka ve duygusal zeka iyimserlik/ruh halini düzenleme alt boyutunda 0-5 yıl kadar basketbol oynayan birine göre 6 yıl ve üzeri kadar basketbol oynayan kişiler lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Demir ve ark. (2018) bireysel ve takım sporcularında yapmış oldukları çalışmalarında spor yaşı değişkenine göre mental iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Literatürde spor yaşı değişkeni ile ilgili bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Araştırma kapsamında elde edilen Mental İyi Oluş düzeyi ve Duygusal Zeka düzeyi puanlarına Pearson korelasyon analizi uygulanmış ve pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir (Tablo 10,  $r=0,655$ ;  $p=0,000$ ;  $p<0,001$ ). Araştırmanın ölçekler arası korelasyon sonuçlarında da pozitif yönde ilişki görülmüştür. Duygusal zeka ve mental iyi oluş düzeyleri beraber artmaktadır denilebilir. Bu sonuç, duygusal zeka ve mental iyi oluş düzeylerini incelen önceki bir araştırma bulunamadığından bundan sonraki araştırmalar için ön çalışma niteliğindedir.

Türkiye’de, spor psikolojisi alanında çalışmalar çok az olduğu ve bu alan dünya geneline göre başlangıç aşamasındadır. Araştırma sonucunda; profesyonelliği bırakmış bireylerin devam eden bireylere göre sadece duygusal zeka alt boyutlarından duygulardan faydalanma düzeyleri anlamlı derecede daha yüksek olduğu diğer düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak sporcuların bu düzeylerinin genel popülasyon içindeki derecesinin anlaşılabilmesi için daha çok sayıda ve nitelikli çalışmaya ihtiyaç vardır. Duygusal zekânın gelişmesini sağlayan etkenler; aile ve çevre, değerler ve tinsellik olarak belirtilmiştir (Yaşar 2010: 1).

Çalışmada Türkiye’de resmi liglerde ayırım yapılmadan profesyonel basketbol oynayan 16 kadın, 16 erkek ve zamanında lisanslı basketbol oynamış 16 kadın ve 16 erkek şeklinde orantısız eleman örneklem seçimiyle oluşturulmuştur. Kulüp kültürlerine, bulunulan bölgeye ve kişilerin özel hayatlarındaki etkenlere göre bazı özellikler dar ve farklılık gösterebilmesine karşın duygusal zeka ve mental iyi oluş düzeylerine etki eden faktörleri daha iyi irdeleyebilmek için farklı örneklem gruplarının katıldığı ve boylamsal olarak tasarlanmış çalışmalar önerilir.

Duygusal zeka ve mental iyi oluşu ölçen ölçekler farklılaşmaktadır. Spor psikolojisi alanında yapılan ileriki çalışmalarda bu düzeyleri ölçen sporculara indirgenmiş ve/veya indirgenecek geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarında veri toplama yönteminin öz bildirim olması sebebiyle, katılımcıların iç gözü ve samimiyetlerinin belli bir seviyede olduğunu varsaymıştır.

## KAYNAKLAR

- Adiloğulları ve Görgülü R. (2015). Sporda Duygusal Zekâ Envanteri'nin Uyarlama Çalışması. *International Journal of Sports, Exercise and Training Science* Cilt 1, 2, 83-94.
- Açak ve Düz, S. (2018). Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeğinin Türk Kültürüne Uyarlanması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi* 5, 9, 74-86.
- Austin, E. J., Saklofske, D. H., Huang, S.H.S., Mckenney, D. (2004). Measurement of Trait Emotional Intelligence: Testing and CrossValidating A Modified Version of Schutte et al.'s (1998), Measure, *Personality and Individual Differences*, 555–562.
- Azimkhani, A. (2014). *Genç ve Yetişkin Kayakçılarda Zihinsel Beceri, Duygusal Zeka Ve Yarışma Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Spor Sağlık Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Erzurum, 72-80.
- Başar ve Sarı, İ. (2018). Düzenli Egzersizin Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* Cilt 5, 3, 25-34.
- Baymur, F. (1994), *Genel Psikoloji*, 14. baskı, İnkilap Yayınevi, İstanbul, s. 228.
- Cooper, R. K. ve A. Sawaf (1997), *Liderlikte Duygusal Zeka*, Çev. Zelal Bedriye Ayman ve Banu Sancar, Sistem yayıncılık, s.xxxiv.
- Demirci, İ. ve Akın, A. (2015). Ruh Sağlığı Sürekliliği Kısa Formu'nun geçerliği ve güvenilirliği. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 48(1), 49-64.
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D. ve Kardaş, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçeği Türkçe Formunun geçerlik ve güvenilirliği, *The Journal of Happiness & WellBeing*, 5(1), 60-77.
- Erbektaş, Üzüm, Özen, Arslan, Ertan, Elveren. (2017). Amatör ve Profesyonel Sporcuların Duygusal Zekalarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi<sup>1</sup>. *Bolu*

- Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17 (4), 263 – 274.
- Erdođdu, Y., (2008). Duygusal Zeka'nın Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Electronic Journal of Social Sciences* Cilt 7, 23, 62-76.
- Fuimano, Julie (2004), *Raise your emotional intelligence*, Nursing Management, Vol. 35, Iss. 7, s. 10-12.
- Göçet, E. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Gürkan, U. & Gür, S. (2019). Genç yetişkinlerde mental iyi oluş düzeyinin depresyonla ilişkisinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(6), 516-536.
- İşmen, A.Esra (2001), Duygusal Zeka ve Problem Çözme, *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, Sayı 13, s. 111-124.
- Karasar, N. (2000). *Bilimsel araştırma yöntemi (10. baskı)*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği'nin Türkçe formu: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115.
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal Of Health And Social Behavior*, 207-222. doi: 10.2307/3090197
- Keyes, C. L., Dhingra, S. S., & Simoes, E. J. (2010). Change in level of positive mental health as a predictor of future risk of mental illness. *American Journal of Public Health*, 100(12), 2366-2371. doi: 10.2105/AJPH.2010.192245
- Küçük ve Koç, H. (2004). Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Sayı 9.
- Lamers, S. M. A., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., Klooster, P. M. ve Keyes, C. L. M. (2010). Evaluating the psychometric properties of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF). *Journal of Clinical Psychology*, 67, 99-110.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). *The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?.* Psychological Bulletin, 131(6), 803-855. doi: 10.1037/0033-2909.131.6.803

- Mayer, J.D. ve Salovey, P. (1993). *The Intelligence of Emotional Intelligence*. Intelligence, Volume 17, Issue 4, October– December 1993: 433-442.
- Mayer, J. D., P. Salovey ve D. R. Caruso (2000a), *Emotional Intelligence as Zeitgeist, as Personality, and as a Mental Ability*, Editörler: Bar-On R. ve J. D. A. Parker, The Handbook of Emotional Intelligence, Jossey-Bass Company, San Fransisco, s.107.
- Mayer, J. D., P. Salovey ve D. Caruso (2000b), *Models of Emotional Intelligence*, Editör: R. Sternberg, Handbook of Intelligence, Cambridge University Press, Cambridge, UK, s.400-409
- Parker, Summerfeldt, Hogan, Majeski (2004). Emotional intelligence and academic success: Examining the transition from high school to university. *Personality and Individual Differences*, 36, 163-172.
- Robert S. Weinberg ve Daniel Gould, “Bölüm 6” *Egzersiz ve Psikolojik İyi Oluş*, haz. Betül Aydın ve Mustafa Şahin, Ankara: Nobel Yayıncılık, 2015, s.s. 412.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069- 1081.
- Salovey, Peter ve John. D. Mayer (1989-1990), *Emotional Intelligence, Imagination, Cognition and Personality*, Vol. 9, No. 3, s. 185-202
- Scheffé, H. (1953). *A method for judging all contrasts in the analysis of variance*. *Biometrika*, 40, 87–104.
- Schutte, N.S., J. M. Malouff, L. E. Hall, D. J. Haggerty, J. T. Cooper, C. J. Golden ve L. Dornheim (1998), Development and validation of a measure of emotional intelligence, *Personality and Individual Differences*, Vol. 25, s. 167-177.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and wellbeing* (1st Free Press hardcover ed.). New York, NY: Free Press.
- Shaffer, R.D., Shaffer, M.A. (2005). *Emotional intelligence abilities, Personality and Work Place Performance*. Hong Kong Baptist University Academy of Management Best Conference Paper, HR: M 1
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007). The *Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): Development and UK validation*. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 50-63. doi:10.1186/1477-7525-5-63

- Tok, S. (2008). *Performans Sporcusu ve Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka İle Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması*. Sporda Psiko Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, Doktora Tezi, İzmir, 48.
- WARWICK, J. ve T. Nettelbeck (2004), Emotional intelligence is ....?, *Personality and Individual Differences*, Vol. 37,s.1091–1100.
- Westerhof, G. J. ve Keyes, C. L. M. (2010). Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan. *Journal of Adult Development*, 17, 110-119.
- Yaşar, M. (2010). *Duygusal Zeka ve Sporcu Performansı İlişkisi: Kayseri’de Bir Araştırma*. T.C. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Eylül, Kayseri, 1-90.
- Zekioğlu, A., Tatar, A. ve Türkmen, M. (2015). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Okuyan Öğrencilerin Cinsiyet Grupları Açısından Duygusal Zekâ Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi*, Ocak / Şubat / Mart İlkbahar Dönemi Cilt: 4, 11.

## **EKLER**

### **Ek 1. Gönüllü Bilgilendirme ve Onay Formu**

#### **BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU**

Bu çalışma, Çağlar ELBİRLİK tarafından yapılmakta olan akademik bir çalışmadır. Çalışma süresince verilecek soruların doğru veya yanlış cevapları yoktur sadece kişisel eğilimleri yansıtmaktadır. Kişisel bilgileriniz ve cevaplarınız üçüncü bir şahıs ile kesinlikle paylaşılmayacaktır. Katılımcının ilgisi söz konusu olduğu takdirde çalışma sonrasında elde edilecek bulgular kendisiyle paylaşılacaktır.

Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük temelindedir. Ankette, sizden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplarınız tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacı tarafından değerlendirilecektir; elde edilecek bilgiler bilimsel yayınlar ve sunumlar için kullanılacaktır. Çalışma sonunda, bu çalışmayla ilgili sorularınız cevaplandırılacaktır. Anket/Ölçek kişisel rahatsızlık verecek sorular içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz yarıda bırakıp çıkma hakkına sahipsiniz. Böyle bir durumda araştırma yürütücüsüne, anketi/ölçeği tamamlamayacağınızı söylemeniz yeterli olacaktır. Bu çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz. Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için Çağlar ELBİRLİK'e (E-posta: psk.caglarelbirlik@gmail.com) ulaşabilirsiniz.

Çağlar ELBİRLİK  
Araştırma Sorumlusu  
2020

**Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum, istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum ve verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum.**



## Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

Bu araştırma, yüksek lisans bitirme projesi kapsamında, basketbolu bırakmış ve aktif olarak basketbol oynayan bireylerin duygusal zeka ve mental iyi oluş düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılması amacıyla gerçekleştirilmektedir.

Tüm soruların cevaplandırılması ve cevapların samimi olması araştırma için önemlidir. Gönüllülük esasına dayanan bu çalışmadan elde edilen veriler sadece bu çalışma için kullanılacak, kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır; Formlara isim yazmanız gerekmemektedir. Soruların doğru cevabı yoktur, size en uygun cevabı veriniz.

Katkınız için teşekkürler.

Yaşınız	18-20 ( ) 21-25 ( ) 26-30 ( ) 31 ve üzeri ( )
Cinsiyetiniz	Kadın ( ) Erkek ( )
Şu an profesyonel olarak basketbol oynuyor musunuz?	Evet ( ) Hayır ( )
Kaç yıl lisanslı basketbol oynadınız?	0-1 ( ) 2-3 ( ) 4-5 ( ) 6 ve üzeri ( )

### Ek 3. Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği

Yönerge: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun ve sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi ifadelerin uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış yanıt yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin genelde nasıl hissettiğinizi gösteren yanıtı işaretleyin.

	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Gelecekle ilgili iyimserim.	1	2	3	4	5
2. Kendimi işe yarar ( faydalı) hissediyorum.	1	2	3	4	5
3. Kendimi rahatlamış hissediyorum.	1	2	3	4	5
4. Diğer insanlara karşı ilgiliyim.	1	2	3	4	5
5. Farklı işlere zaman ayırabilecek enerjim var.	1	2	3	4	5
6. Sorunlarla iyi bir şekilde başa çıkabilirim.	1	2	3	4	5
7. Açık ve net bir biçimde düşünebiliyorum.	1	2	3	4	5
8. Kendimden memnunum.	1	2	3	4	5
9. Kendimi diğer insanlara yakın hissediyorum.	1	2	3	4	5
10. Kendime güveniyorum.	1	2	3	4	5
11. Kendi kararlarımı kendim verebiliyorum.	1	2	3	4	5
12. Sevildiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5
13. Yeni şeylere karşı ilgiliyim.	1	2	3	4	5
14. Neşeli hissediyorum.	1	2	3	4	5

## Ek 4. Duygusal Zeka Ölçeği

Yönerge: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun ve sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi ifadelerin uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış yanıt yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin genelde nasıl hissettiğinizi gösteren yanıtı işaretleyin.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
	1	2	3	4	5
1 Başkalarıyla kişisel problemlerim hakkında ne zaman konuşacağımı bilirim					
2 Engellerle karşılaştığımda, benzer engellerle önceden de karşılaştığımı ve onların üstesinden geldiğimi anımsarım					
3 Yeni birşeyler dendiğimde genellikle başarısız olacağımı düşünürüm					
4 Problemleri ele alırken ruh halimin etkisi azdır					
5 İnsanlar bana kolaylıkla güvenir					
6 Diğer insanlardan gelen sözel olmayan mesajları anlamakta güçlük çekerim					
7 Hayatımdaki bazı önemli büyük olaylar neyin önemli olduğunu, neyin önemli olmadığını tekrar gözden geçirmeme yol açmıştır					
8 Bazen konuştuğum kişinin espi mi yaptığını, ciddi mi olduğunu çıkartamam					
9 Ruh halim değiştiğinde yeni olanaklar görürüm / Yeni olanakların farkına varırım					
10 Duyguların hayatımın niteliğinde / hayat tarzımda çok etkisi yoktur					
11 Yaşadığım duyguların farkındayım					
12 Genellikle, gelecekte iyi şeyler olacağını beklemem					
13 Hayatımda bir problemi çözmeye çalışırken olabildiğince duygusal olmamayı yararlı görürüm					
14 Duygularımı gizli tutmayı tercih ederim					
15 Olumlu bir duygu yaşadığımda bu duyguyu nasıl sürdüreceğimi bilirim					
16 Olayları başkalarının zevkine göre ayarlarım / düzenlerim					
17 Sosyal olaylarda ne olup ne bittiğini genellikle yanlış yorumlarım					
18 Beni mutlu eden aktiviteleri arayıp bulurum					
19 Başkalarına yolladığım sözel olmayan mesajlarımın farkındayım					

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
		1	2	3	4	5
20	Başkalarının üstünde bıraktığım etkiyle çok fazla ilgilenmem					
21	Olumlu bir ruh halinde iken problemleri çözmek kolay gelir					
22	İnsanların yüz ifadelerini yanlış yorumlayabilirim					
23	Yeni fikirlerle ortaya çıkmamda duygularımın bir yardımı olduğuna inanmam					
24	Duyularımın neden değiştiğini çoğunlukla anlayamam.					
25	Yeni fikirlerle ortaya çıkmamda olumlu ruh halimin etkili olduğunu düşünmüyorum					
26	Duyularımı kontrol etmeyi güç buluyorum					
27	Yaşadığım duyguların kolayca farkında olabilirim					
28	İnsanların konuşulması güç biri olduğumu söyledikleri olmuştur					
29	Aldığım görevlerin iyi sonucunu hayal ederek kendimi motive ederim					
30	İyi bir şey yaptıklarında insanları överim					
31	Başkalarının gönderdikleri sözel olmayan mesajların farkındayım					
32	Başka biri kendi hayatındaki önemli bir olayı benle paylaşırken, neredeyse o olayı kendim yaşamış gibi hissedirim					
33	Duyularımda bir değişiklik hissettiğimde, yeni fikirlerle ortaya çıkmaya eğilimliyimdir					
34	Problemleri nasıl ele alacağımıda duygularım büyük bir rol oynamaz					
35	Bir mücadeleyle / zorlukla karşı karşıya kaldığımda çabuk pes ederim çünkü başarısız olacağımı düşünürüm					
36	Diğer insanların ne hissettiklerini sadece onlara bakmakla anlarım					
37	Kötü hissettiklerinde insanların kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olurum.					
38	Engellerle uğraşmayı sürdürmeme yardım için iyi ruh halimden faydalanırım					
39	Başkalarının ses tonlarından nasıl hissettiklerini anlamayı güç bulurum					
40	İnsanların bazı şeyleri neden hissettiklerini anlamakta güçlük çekerim					
41	Yakın arkadaşlıklar kurmayı zor bulurum					

## Ek 5. Özgeçmiş

### Çağlar ELBİRLİK

**Doğum Yeri** : İzmir

**Doğum Tarihi** :04.04.1994

**Cinsiyet** : Erkek

---

**GSM** : +90(552) 595 25 05

**E-Mail** : psk.caglarelbirlik@gmail.com

---

### İş Tecrübesi:

NBA Basketbol Okulu – Beyaz Gölge S.k (-)

### Eğitim Durumu:

Yüksek Lisans: Kent Üniversitesi, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı (-)

Lisans: Yeni Yüzyıl Üniversitesi, Psikoloji Bölümü (Sporcu Burslu) (2017)

Lise: İzmir Özel Türk Lisesi (Sporcu Burslu) (2012)

İlköğrenim: İzmir Özel Efes İlköğretim Okulu (Sporcu Burslu) (2008)

### Katılan Eğitim ve Seminerler:

Bilişsel Davranışçı Terapi Eğitimi (Prof. Dr. M. Hakan Türkçapar)

Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi Eğitimi (Dr. Nevin Dölek)

Uygulamalı Spor Psikolojisi Sertifika Programı (BİLGİ-EĞİTİM,TPD,AASP)

2. PDR Zirvesi (Yıldız Teknik Üniversitesi)

20. Ulusal Psikoloji Öğrencileri Kongresi (Hasan Kalyoncu Üniversitesi)

19. Ulusal Psikoloji Öğrencileri Kongresi (19 Mayıs Üniversitesi)

### Yabancı Dil:

İngilizce (İleri), İspanyolca (Başlangıç)

### Bilgisayar:

Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint), SPSS.

### Üyelikler:

Türk Psikologlar Derneği (-)