



SPORMETRE

The Journal of Physical Education and Sport Sciences
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi



DOI: 10.33689/spormetre.1149173

Geliş Tarihi (Received): 26.07.2022

Kabul Tarihi (Accepted): 13.04.2023

Online Yayın Tarihi (Published): 30.06.2023

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞ VE DUYGUSAL ZEKÂ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ*

Yusuf Sezgin¹, Yasemin Çakmak Yıldızhan^{2†}

¹Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi, BAYBURT

²Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ERZİNCAN

Öz: Bu çalışmada; beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öznel iyi oluş ve duygusal zekâ düzeyleri; bunların demografik değişkenlere (yaş, cinsiyet, medeni durum...) göre farklılaşp farklılaşmadığı ve duygusal zekânın öznel iyi oluşu yordama durumunun incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama yöntemi kullanılmış ve 2019/2020 eğitim-öğretim yılında Doğu Anadolu Bölgesi'nde bulunan beş ilde (Malatya, Erzincan, Erzurum, Iğdır ve Ağrı) Milli Eğitim Müdürlüğü'nde çalışan 348'i erkek ve 123'ü kadın olarak toplam 471 beden eğitimi ve spor öğretmeni ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada Yaşam Doyumu Ölçeği ve Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği ile 'Duygusal Zeka Ölçeği-Kısa Formu kullanılmıştır. Verilerin analizi için betimsel istatistikler, bağımsız gruplar t-testi, korelasyon analizi ve regresyon analizi kullanılmıştır. Analizler sonucunda; katılımcıların öznel iyi oluş puanlarının orta ve duygusal zekâ düzeylerinin ise yüksek olduğu belirlenmiştir. Medeni durum ve çocuk sahibi olma değişkenleri ile öznel iyi oluş düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Cinsiyet, yaş, medeni durum ile çocuk sahibi olma değişkenleriyle duygusal zekâ alt boyutlarından öz kontrol ve iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca öznel iyi oluş düzeyleri ile duygusal zekâ alt boyutları arasında orta ve düşük seviyede pozitif bir ilişki olduğu, duygusal zekâ alt boyutlarından öz kontrol, duygusallık ve iyi oluşun öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve toplam varyansın %55'ini açıkladığı belirlenmiştir. Sonuç olarak beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin duygusal zeka düzeyleri artıkça öznel iyi oluş düzeyleri de artmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Öznel iyi oluş, duygusal zekâ, beden eğitimi ve spor öğretmeni

EXAMINING THE SUBJECTIVE WELL-BEING AND EMOTIONAL INTELLIGENCE LEVELS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TEACHERS AND THE RELATIONSHIP BETWEEN THEM

Abstract: The purpose of this research; to determine the subjective well-being and emotional intelligence levels of physical education and sports teachers, to determine whether demographic variables are effective on these levels and examine the connection between these two concepts. The sample of research of 471 body sizes, 348 men and 123 women, working in the Directorate of National Education in five provinces in the Eastern Anatolia Region (Malatya, Erzincan, Erzurum, Iğdır and Ağrı) in the 2019/2020 academic year education and sports teacher. The data of the study were collected through the use of three data collection tools, namely The scale of Life Satisfaction and the scale of Positive-Negative Emotions and Trait Emotional Intelligence Scale-Short Form (TEIS-SF). Descriptive statistics, independent groups t-test, correlation analysis and regression analysis were used for data analysis. According to the results of the research were the subjective well-being scores of the participants were moderate and their emotional intelligence levels high. And it was determined that marital status and having a child had a statistically significant effect on subjective well-being. Gender, age, marital status and having a child had a statistically significant effect on self-control and well-being, which are sub-dimensions of emotional intelligence. In addition, physical education and sports teachers' subjective well-being and emotional intelligence levels are sufficient, there is a moderate and low positive relationship between the subjective well-being levels of teachers and emotional intelligence sub-dimensions, and self-control, emotionality and well-being from emotional intelligence sub-dimensions. well-being predicted 55% of subjective well-being. As a result, as the emotional intelligence of physical education and sports teachers increases, the level of subjective well-being increases.

Key Words: Subjective well-being, emotional intelligence, physical education and sports teacher.

* Bu makale, 2021 yılında "Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Öznel İyi Oluş ve Duygusal Zekâ Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" isimli yüksek lisans tezinin bir bölümünden oluşturulmuştur.

† Sorumlu Yazar: Yasemin Çakmak Yıldızhan, Doç. Dr., cakmakyaseminyildizhan@gmail.com

GİRİŞ

Duygusal zeka kavramı son zamanlarda birçok bilim dalında popüler bir yer edinmiştir. Bir sosyal zeka çeşidi olan duygusal zeka, bireyin kendisinin ve başkalarının duygularını gözlemlemesi, bunlar arasında ayırım yapabilmesi ve gözlemler sonucunda elde ettiği bilgileri düşünce ve davranışlara yön vermede kullanabilmesi bir sosyal zeka çeşidi olarak tanımlanmaktadır (Mayer, Salovey ve Caruso, 1993).

Duygusal zeka; bireyin kendisinin duygularını anlayabilme, çevresindeki insanları motive edebilme ve ilişkilerini başarılı bir şekilde yönetebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Petrides ve Furnham, 2001).

Duygusal zeka esas olarak sosyal ve kişisel yeterliliklerin birleşimidir. Sosyal yeterlilikler, empati ve sosyal becerilerden oluşurken, kişisel yeterlilikler, kendini yönetme, kendiyle alakalı farkındalık ve motivasyondur (Taşgın, 2008). Reuven bar-on duygusal zekayı “bireyin çevresel etki ve baskılara pozitif tepki veya yanıtlar verebilmesini sağlayan bilişsel olmayan becerilerin tümü” olarak tanımlamıştır (Akt. Goleman, 2004).

Yapılan tanımlamalar ışığında kişinin kendine ve diğerlerine has duyguları doğru biçimde algılayıp yorumlaması ve değerlendirmesi, bu duygular içerisinde eleme yapıp elde ettiği bilgileri davranışlarında ve fikirlerinde kullanması şeklinde üstün yetenekleri tanımlayan duygusal zekâ kavramı, bireyin yalnızca özel hayatında değil yaşamın diğer alanlarındaki başarısını da belirlemede geleneksel olarak IQ ile ölçülen zekâ kadar önemli hale gelmiştir (Acar, 2002).

Duygusal zeka eğitimi ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, duygusal zeka gelişiminin kişilerin sosyal ve hissi alanlarda daha sağlıklı ilişki kurmalarını sağladığı bunun yanında yaşam kalitelerini de pozitif yönde etkilediği görülmektedir (Deniz ve Yılmaz, 2004; Mayer ve Salovey, 1997; Özdemir, 2015; Tümkaya ve ark., 2008). Ayrıca öznel iyi oluş ve duygusal zeka kavramlarının da birbiri ile ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar mevcuttur. Özbay ve ark. (2012) yaptığı araştırmada da duygusal düzenlemenin öznel iyi oluşu yordamada önemli bir değişken olduğu bulunmuştur. Çelik (2008) yaptığı çalışmada lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile duygusal zekaları arasındaki orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki saptamıştır. Tezelli (2019) yaptığı çalışmada da öğretmen adaylarının duygusal zekaları ile öznel iyi oluşları arasında pozitif yönde doğrusal ve anlamlı bir ilişkinin var olduğu görülmektedir.

Öznel iyi oluş, hayatı değerlendirme aşamasında kullanılan, mutluluk, öz saygı, memnuniyet, yaşam doyumu, neşe ve başarı hissi gibi duyguları içine alan geniş bir kavramdır (Diener, 2009). Bireylerin mutlulukları, öznel iyi oluş kavramı ile değerlendirilmekte ve literatürde pozitif psikoloji alanı içerisinde incelenmektedir. Kişinin yaşamını analiz etmesi ve yaşamına dair yargı bildirmesi öznel iyi oluş olarak ifade edilmektedir (Hybron, 2000). Bir boyutlu olmayan öznel iyi oluşun üç (1-Olumlu/2-Olumsuz duygulanım/3-Yaşam doyumu) önemli ögesi bulunmaktadır (Diener, 1984). Bireylerin yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip olabilmeleri için, olumlu duygularını olumsuz duygularından daha çok yaşamalı ve yaşamlarından maksimum düzeyde doyum sağlamalıdır (Diener, 2001).

Duygusal zeka kavramının birçok alanda olduğu gibi eğitim alanında da önemli olduğu düşünülmektedir. Nitelikli bir eğitim için eğitimin unsurlarının da nitelikli olması

gerekmektedir. Eğitimin niteliğini etkileyen unsurların başında ise öğretmenler gelmektedir (Taşkaya, 2012).

İnsanlarla yoğun etkileşim ve iletişim içerisinde olan öğretmenlerin sağlıklı ilişkiler kurabilmelerine, duyguları doğru kullanıp değerlendirebilmelerine, pozitif ruh hali içerisinde yaşamlarını devam ettirmelerine ve meslek yaşamlarından memnun olabilmelerine; duygusal zekanın ve öznel iyi oluşun katkı sağladığı düşünülmektedir. Öznel iyi oluş kavramında bireyin yaşamını analiz etmesi ve buna paralel olarak yaşamına dair bir yargı belirlemesi söz konusu iken (Hybron, 2000), duygusal zeka kavramında da bireyin kendi duygularını ve başkalarının duygularını değerlendirmesi ve yaşamına entegre etmesi yatmaktadır (Mayer ve Salovey, 1997). Buradan hareketle bu iki kavram birlikte incelenmeye uygun bulunmuştur.

Öğretmenlik mesleğini yapan diğer branş öğretmenleri gibi Beden Eğitimi Öğretmenlerinin muhtelif becerilere sahip olmaları ve özellikle ruhsal yönden iyi olmalarının da son derece önemli olduğu düşünülmektedir. Beden eğitimi öğretmenlerinin; hayatlarında yaşadıkları problemlerle baş edebilmesi, kendisini ve etrafındakileri doğru anlayarak duygularını anlaşılır bir şekilde söylemesi, öğrenci, veli ya da meslektaşları ile pozitif ilişkiler kurabilmesi ve tüm bunları yaparken kişisel yaşamında ve iş hayatında mutlu olabilmesinin öznel iyi oluşlarına ve duygusal zekâ düzeylerine de bağlı olabileceği söylenebilir. Literatür dikkate alındığında Beden Eğitimi Öğretmenlerinin öznel iyi oluş ve duygusal zekâlarının belirlenmesine yönelik çalışmalarının sınırlı olduğu görülmektedir. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin öznel iyi oluşlarını belirlemesi açısından bütüncül bir bakış açısı ortaya koyacağı ve yararlı olacağı düşünülmektedir. Bu çalışmada; Beden Eğitimi Öğretmenlerinin öznel iyi oluşları ve duygusal zekâları; öznel iyi oluşları ve duygusal zekâlarının demografik (yaş, cinsiyet, medeni durum...) değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı ve duygusal zekânın öznel iyi oluş düzeyini yordama durumunun belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki alt problemlere yanıt aranmıştır:

- 1- Beden eğitimi öğretmenlerinin öznel iyi oluşları ve duygusal zekâları ne düzeydedir?
- 2- Beden Eğitimi öğretmenlerinin öznel iyi oluşları ve duygusal zekâları demografik (yaş, cinsiyet, medeni durum, çocuk sahibi olma) özelliklerine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
- 3- Beden eğitimi öğretmenlerinin duygusal zekâ düzeylerinin öznel iyi oluş düzeyini anlamlı yordamakta mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmada, genel tarama modellerinden ilişkisel (korelasyonel) tarama modeli kullanılmıştır. İki veya daha çok sayıda parametre arasındaki değişimin olduğunu ya da derecesini tespit etmeyi hedefleyen araştırma modellerinden biri ilişkisel (korelasyonel) tarama modelidir. (Karasar, 1999). Bu çalışmada katılımcıların yalnızca envantere cevap vermeleri istendiğinden bu yöntem tercih edilmiş ve katılımcılara herhangi bir etki yapılmamıştır.

Araştırma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu Doğu Anadolu Bölgesi'nde bulunan beş ilde (Malatya, Erzincan, Erzurum, Iğdır ve Ağrı) Milli Eğitim Müdürlüğü'nde çalışan beden eğitimi öğretmenleri oluşturmaktadır. Araştırmada örneklem seçimi, seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılarak yapılmıştır. Kullanılan bu teknik birimlerin örnekleme dahil olma ihtimalinin eşit olduğu, bir örnekleme kapsamı meydana getirerek örnekleme öğelerinin rastgele şekilde belirlendiği tekniktir (De Vaus, 1990).

Tablo 1. Örneklemin cinsiyet, yaş, medeni durum, çocuk sahibi olma, hizmet süresi ve eğitim düzeyine göre dağılımı

	Grup	(n)	(%)
Cinsiyet	Erkek	348	73.9
	Kadın	123	26.1
Yaş	25 ve altı	48	10.2
	26-30	108	22.9
	31-35	81	17.2
	36-40	100	21.2
	41-45	91	19.3
	46 ve üzeri	43	9.1
	Medeni Durum	Evli	307
Bekâr		164	34.8
Çocuk Sahibi Olma	Var	267	56.7
	Yok	204	43.3
TOPLAM		471	100

Tablo 1’de sunulduğu üzere; katılımcıların % 73.9’unun erkek, 26.1’inin kadın, % 61,3’ünün 26-40 yaş aralığında, % 65.2’sinin evli, % 56.7’sinin çocuk sahibi olduğu görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, araştırmacılar tarafından araştırmanın amacına uygun olarak hazırlanan ve katılımcıları tanımlayıcı bilgiler içeren demografik bilgi formu (cinsiyet, yaş medeni durum ve çocuk sahibi olma) ile ‘‘Öznel İyi Oluş Ölçeği’’ ve ‘‘Duygusal Zeka Ölçeği’’ temel veri toplama araçları olarak kullanılmıştır.

Öznel İyi Oluş Ölçeği (ÖİÖÖ): Araştırmada Beden Eğitimi Öğretmenlerinin öznel iyi oluş düzeylerini belirlemek için Pozitif Negatif Duygu Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Bu iki ölçek ile aşağıda belirtilen formül ile katılımcıların Öznel İyi oluş düzeyleri belirlenmiştir.

‘‘Öznel iyi oluş = (Olumlu duygu + Yaşam doyumu) – Olumsuz duygu’’

Formülü kullanılmıştır (Atak, 2011; Eryılmaz, 2010; Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010). Bu araştırmada öznel iyi oluş puanı, bu formüle dayalı olarak elde edilmiştir.

Pozitif Negatif Duygu Ölçeği (PNDÖ): Watson ve ark. (1988) tarafından geliştirilen pozitif negatif duygu ölçeği öznel iyi oluşun duygu boyutunu ölçmektedir. Bu ölçek Gençöz (2000) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ölçek toplam 20 soru ve iki alt faktörden oluşmaktadır. Pozitif duyguyu ölçen 10 soru ve negatif duyguyu ölçen 10 soru bulunmaktadır. 5 derecelmeli bir değerlendirme ölçeğidir ve maddeler ‘‘çok fazla’’dan (5 puan) ‘‘hiç’’e (1 puan) doğru sıralanmıştır. Her bir alt ölçekten alınabilecek puanlar 10 ile 50 arasında değişmektedir. Ölçeğin alt ölçekleri için Cronbach alfa değeri negatif duygu için .83, pozitif duygu için .86’dır. Bu çalışmada da Cronbach alfa değeri negatif duygu için .85, pozitif duygu için .80 olarak bulunmuştur.

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ): Bu ölçek Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilmiş ve Durak ve ark. (2010) tarafından da Türkçe’ye uyarlanmıştır. Tek boyutlu olan bu ölçek 5 sorudan oluşmuştur. 7 derecelmeli bir değerlendirme ölçeğidir ve maddeler ‘‘Tamamen Katılıyorum’’dan (7 puan) ‘‘Tamamen Karşıyım’’a (1 puan) doğru sıralanmıştır. Ölçekten

alınabilecek puanlar 5 ile 35 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa değeri .87, bu çalışmada da .86 olarak belirlenmiştir.

Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği (Kısa Formu): Duygusal zeka ölçeği Petrides ve Furnham (2001) tarafından geliştirilmiş ve kişinin duygusal yeterliklerini ölçmek amacıyla tasarlanmıştır. Ölçek Deniz, Özer ve Işık (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Bu ölçek 20 sorudan meydana gelmekte ve beşli likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin 'Sosyallik', 'Duygusallık', 'Öz kontrol' ve 'İyi oluş' şeklinde dört alt boyutu bulunmaktadır. Elde edilen puanların yüksek olması zekânın yüksek oluşuna, puanların düşük oluşu ise duygusal zekânın az oluşunu ifade etmektedir. Ölçeğin tamamı için Cronbach alfa değeri .81, test tekrar test güvenilirlik katsayısı da .86 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada da ölçeğin tamamı için Cronbach alfa değeri .70, öz kontrol alt boyutu için .65, sosyallik alt boyutu için .62, duygusallık alt boyutu için .69 ve iyi oluş alt boyutu için .74 bulunmuştur.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın gerçekleştirilmesi için Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan 29/05/2020 tarih ve 05/12 karar numaralı "Etik Kurul Raporu" alınmıştır. Daha sonra, araştırma grubunda belirtilen illerdeki beden eğitimi öğretmenleri yardımıyla gönüllü beden eğitimi öğretmenleri ile iletişim kurulmuş, çalışmanın maksadı ile ilgili gerekli açıklama yapılmıştır. Araştırmanın verileri katılımcılardan Online Form aracılığı ile 2020-2021 eğitim öğretim yılı bahar döneminde toplanmıştır. Çalışmada kullanılan ölçeklerin cevaplama süresi 15 dakikadır.

Verilerin Analizi

Analiz öncesi veriler hazır hale getirilmiş ve "normallik, kayıp veri ve uç değer" analizleri gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda verilerin normal dağılıma uygun olduğu belirlenmiştir. Analiz sonuçlarında her iki ölçek için uç değerler bulunmamıştır. Böylece veriler analize uygun şekilde getirilmiştir. Elde edilen veriler istatistik programına kodlanmıştır. Ölçeklerin normallik analizlerine ilişkin çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) değerlerine bakılmıştır (Tablo 2). Araştırmada ikili grup karşılaştırmalarında bağımsız gruplar için t testi, çoklu grup karşılaştırmalarında Tek Yönlü Varyans Analizi ile beraber Post hoc testlerinden TUKEY testi, beden eğitimi öğretmenlerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile duygusal zekâları arasındaki ilişkiyi incelemek için ise Bivariate Pearson Korelasyon testi yapılmıştır. Duygusal zeka düzeyinin öznel iyi oluşun yordayıcısı olup olmadığını tespit etmek için de basit regresyon analizi uygulanmıştır. Uygulanan testlerin anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

Tablo 2. Verilerin Normallik Sonuçları

Veri toplama aracı	Çarpıklık	Basıklık
ÖİÖÖ	-.617	1.062
Öz Kontrol	-.308	-.168
Sosyallik	-.405	-.239
Duygusallık	-.144	-.112
İyi Oluş	-.461	-.105

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen tüm bulgular, tablolar halinde detaylı olarak verilmiştir.

Tablo 3. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öznel iyi oluş ve duygusal zeka düzeyleri

ÖLÇEK	ALT BOYUT	n	Minimum	Maximum	\bar{X}	Ss
ÖZNEL İYİ OLUŞ		471	-10	59	34.62	10.47
DUYGUSAL ZEKÂ	Öz Kontrol	471	5	20	14.55	3.09
	Sosyallik	471	4	20	15.52	2.86
	Duygusallık	471	9	16	13.25	1.41
	İyi Oluş	471	9	20	16.16	2.50

Tablo 3’de sunulduğu üzere, öğretmenlerin öznel iyi oluş ölçeğine ilişkin ortalamaları $34,62\pm 10,47$ ’dir. Ölçekten alınacak en yüksek puanın 59 olduğu dikkate alındığında, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öznel iyi oluş puanlarının orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca beden eğitimi öğretmenlerinin duygusal zeka alt boyutlarından öz kontrol alt boyutu ortalama puanlarının $14,55\pm 3,09$, sosyallik alt boyutu ortalama puanlarının $15,52\pm 2,86$, duygusallık alt boyutu ortalama puanlarının $13,25\pm 1,41$ ve iyi oluş alt boyutu ortalama puanlarının $16,16\pm 2,50$ olduğu belirlenmiştir. Duygusal zeka alt boyutlarından alınacak en yüksek puanın 16-20 arasında olduğu dikkate alındığında katılımcıların duygusal zeka düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Cinsiyete göre beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öznel iyi oluş ve duygusal zeka ortalamalarının karşılaştırılması (bağımsız gruplar t testi)

Ölçek	Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	\bar{X}	SS	t	p
ÖZNEL İYİ OLUŞ		Erkek	348	34.11	10.47	-1.781	.076
		Kadın	123	36.06	10.37		
DUYGUSAL ZEKÂ	Öz Kontrol	Erkek	348	14.70	3.07	1.760	.079
		Kadın	123	14.13	3.13		
	Sosyallik	Erkek	348	15.41	2.96	-1.466	.143
		Kadın	123	15.85	2.53		
	Duygusallık	Erkek	348	13.20	1.40	-1.164	.245
		Kadın	123	13.38	1.43		
	İyi Oluş	Erkek	348	15.93	2.43	-3.355	.001*
		Kadın	123	16.81	2.60		

*p<.05

Tablo 4’de sunulduğu üzere katılımcıların öznel iyi oluş ortalamalarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemektedir ($t=-1.781$, $p>.05$). Duygusal zeka alt boyutlarından; öz kontrol ($t=1.760$, $p>.05$), sosyallik ($t=-1.466$, $p>.05$) ve duygusallık ($t=-1.164$, $p>.05$) alt boyutlarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmezken, iyi oluş alt boyutunda kadınların ortalamaların ($\bar{X}:16.81$) erkeklerin ortalamalarından ($\bar{X}:15.93$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir ($t=-3.355$, $p<.05$). Kadın beden eğitimi öğretmenlerinin iyi oluş düzeyleri erkeklerden daha olumludur.

Tablo 5. Yaşa göre beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öznel iyi oluş ve duygusal zeka ortalamalarının karşılaştırılması (ANOVA)

Ölçek	Alt Boyutlar	Yaş	n	\bar{X}	SS	F	P	TUKEY
ÖZNEL İYİ OLUŞ		25 ve altı (a)	48	34.33	13.98	.905	.477	
		26-30 (b)	108	32.94	10.22			
		31-35 (c)	81	34.55	11.68			
		36-40 (d)	100	35.18	8.50			
		41-45 (e)	91	35.62	10.35			
		46 ve üzeri (f)	43	35.86	8.42			
DUYGUSAL ZEKÂ	Öz Kontrol	25 ve altı (a)	48	13.77	3.55	3.321	.007*	d>a (.050) d>b (.015)
		26-30 (b)	108	13.92	3.11			
		31-35 (c)	81	14.39	2.95			
		36-40 (d)	100	15.31	2.88			
		41-45 (e)	91	15.02	3.12			
		46 ve üzeri (f)	43	14.53	2.83			
	Sosyallik	25 ve altı (a)	48	15.20	3.21	.353	.880	-
		26-30 (b)	108	15.76	2.95			
		31-35 (c)	81	15.38	2.96			
		36-40 (d)	100	15.45	2.70			
		41-45 (e)	91	15.63	2.82			
		46 ve üzeri (f)	43	15.51	2.55			
	Duygusallık	25 ve altı (a)	48	13.43	1.54	.866	.504	-
		26-30 (b)	108	13.19	1.46			
		31-35 (c)	81	13.14	1.34			
		36-40 (d)	100	13.12	1.43			
		41-45 (e)	91	13.46	1.23			
		46 ve üzeri (f)	43	13.27	1.57			
İyi Oluş	25 ve altı (a)	48	15.97	2.86	.758	.581	-	
	26-30 (b)	108	15.96	2.59				
	31-35 (c)	81	16.08	2.85				
	36-40 (d)	100	16.11	2.31				
	41-45 (e)	91	16.39	2.38				
	46 ve üzeri (f)	43	16.69	1.79				

*p<.05

Tablo 5’de sunulduğu üzere katılımcıların öznel iyi oluş ortalamalarında yaşa göre anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($F=.905$, $p>.05$). Duygusal zeka alt boyutlarından sosyallik ($F=.353$, $p>.05$), duygusallık ($F=.866$, $p>.05$) ve iyi oluş ($F=.758$, $p>.05$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı, öz kontrol alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmektedir ($F=3.321$, $p<.05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Post-Hoc Çoklu karşılaştırma testi “Tukey” sonucunda 36-40 yaş olanların ortalamalarının ($\bar{X}:15.31$) 25 ve altı ($\bar{X}:13.77$) ile 26-30 yaş ($\bar{X}:13.92$) olanlardan istatistiksel olarak yüksek olduğu belirlenmiştir. Yaşı 36-40 arası olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin 30 yaşından küçük olan beden eğitimi öğretmenlerine göre öz kontrol değerlerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 6. Medeni duruma göre beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öznel iyi oluş ve duygusal zeka ortalamalarının karşılaştırılması (Bağımsız gruplar t testi)

Ölçek	Alt Boyutlar	Medeni Hal	n	\bar{X}	ss	t	p
ÖZNEL İYİ OLUŞ		Evli	307	35,50	9,79	2.516	.012*
		Bekâr	164	32,96	11,50		
DUYGUSAL ZEKÂ	Öz Kontrol	Evli	307	14,82	3,06	2,654	.008*
		Bekâr	164	14,03	3,10		
	Sosyallik	Evli	307	15,49	2,74	-.381	.703
		Bekâr	164	15,59	3,07		
	Duygusallık	Evli	307	13,17	1,37	-1.731	.084
		Bekâr	164	13,40	1,46		
	İyi Oluş	Evli	307	16,42	2,43	3.054	.002*
		Bekâr	164	15,68	2,57		

*p<.05

Tablo 6’da sunulduğu üzere katılımcıların medeni duruma göre öznel iyi oluş puan ortalamalarında anlamlı fark olduğu, evli öğretmenlerin öznel iyi oluş puan ortalamalarının (\bar{X} :35.50) bekar öğretmenlerin ortalamalarından (\bar{X} :32.95) yüksek olduğu belirlenmiştir (t=2.516, p<.05). Duygusal zeka alt boyutlarından öz kontrol alt boyutunda evli olanların ortalamalarının (\bar{X} :14.82), bekar olanların ortalamalarından (\bar{X} :14.03) (t=2.654, p<.05), iyi oluş alt boyunda da aynı şekilde evli olanların ortalamalarının (\bar{X} :16.42), bekar olanların ortalamalarından (\bar{X} :15.68) anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir (t=3.054, p<.05). Sosyallik alt boyutu (t=-.381, p>.05) ve duygusallık alt boyutunda (t=-1.731, p>.05) medeni duruma göre bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 7. Çocuk sahibi olma durumuna göre beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öznel iyi oluş ve duygusal zeka ortalamalarının karşılaştırılması (Bağımsız gruplar t testi)

Ölçek	Alt Boyutlar	Çocuk Sahibi	n	\bar{X}	ss	t	p
ÖZNEL İYİ OLUŞ		Var	267	35.93	9.58	3.135	.002*
		Yok	204	32.90	11.33		
DUYGUSAL ZEKÂ	Öz Kontrol	Var	267	15.00	3.03	3.697	.000*
		Yok	204	13.95	3.09		
	Sosyallik	Var	267	15.54	2.65	.125	.901
		Yok	204	15.50	3.12		
	Duygusallık	Var	267	13.18	1.38	-1.187	.236
		Yok	204	13.34	1.44		
	İyi Oluş	Var	267	16.46	2.36	2.961	.003*
		Yok	204	15.77	2.64		

*p<.05

Tablo 7’de sunulduğu üzere katılımcıların çocuk sahibi olma duruma göre öznel iyi oluş puan ortalamalarında karşılaştırılmasında çocuğu olanların ortalamalarının (X:35.93) çocuğu olmayanların ortalamalarından (X:32.90) yüksek olduğu görülmektedir (t=3.135, p<.05). Duygusal Zeka alt boyutlarından öz kontrol alt boyutunda çocuğu olanların ortalamalarının (X:15.00), çocuğu olmayanların ortalamalarından (X:13.95) (t=3.697, p<.05), iyi oluş alt boyunda da aynı şekilde çocuğu olanların ortalamalarının (X:16.46), çocuğu olmayanların ortalamalarından (X:15.77) anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir (t=2.961, p<.05). Sosyallik alt boyutu (t=.125, p>.05) ve duygusallık alt boyutunda (t=-1.187, p>.05) çocuk sahibi olma duruma göre bir farklılık olmadığı tespit edilmemiştir.

Duygusal zekanın öznel iyi oluşun yordayıcısı olup olmadığını belirlemek için korelasyon analizi ve ardından basit doğrusal regresyon analizi yapılmış, korelasyon sonuçları Tablo 8’de, regresyon sonuçları da Tablo 9’de gösterilmiştir.

Tablo 8. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öznel iyi oluş ve duygusal zeka düzeyleri arasındaki ilişki (Pearson Korelasyon Analizi)

n=471		ÖZNEL İYİ OLUŞ	ÖZ KONTROL	SOSYALLİK	DUYGUSALLIK	İYİ OLUŞ
ÖZNEL İYİ OLUŞ	Pearson	1				
	P					
ÖZ KONTROL	Pearson	.512**	1			
	P	.000				
SOSYALLİK	Pearson	.388**	.452**	1		
	P	.000	.000			
DUYGUSALLIK	Pearson	.165**	.063	.235**	1	
	P	.000	.175	.000		
İYİ OLUŞ	Pearson	.697**	.408**	.402**	.129**	1
	P	.000	.000	.000	.005	

*p<.05

Tablo 8’de sunulduğu üzere, öznel iyi oluş ile duygusal zeka alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Öznel iyi oluş düzeyi ile öz kontrol ($r=.512$, $p<.05$), sosyallik ($r=.388$, $p<.05$) ve iyi oluş alt boyutları arasında orta düzeyde ($r=.697$, $p<.05$), duygusallık ($r=.165$, $p<.05$) alt boyutu ile zayıf düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 9. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin duygusal zekan düzeylerinin öznel iyi oluş düzeylerini yordamasına dair regresyon sonucu

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	-25.069	3.582		-6.998	.000		
Öz kontrol	.897	.122	.265	7.337	.000	.512	.322
Duygusallık	.517	.135	.070	2.181	.030	.165	.101
İyi Oluş	2.383	.147	.571	16.200	.000	.697	.600

R= .744 R²=.554
F=144.517 p<.05 Durbin Watson: 1.944

Tablo 9’da yordayıcı değişken olan duygusal zeka ile yordanan değişken olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki regresyon sonuçları incelendiğinde; duygusal zeka alt boyutlarından öz kontrol, duygusallık ve iyi oluşun öznel iyi oluşu anlamlı olarak yordadığı görülmektedir ($R^2=.554$, $p<.05$). Öz kontrol, duygusallık ve iyi oluş, öznel iyi oluştaki toplam varyansın % 55’ini izah etmektedir. Bu durum, öznel iyi oluşdaki % 45’lik farklılaşmanın, regresyon analizine dahil edilmeyen diğer değişkenlerce açıklanabileceğini göstermektedir. Regresyon analizinin başında sosyallik alt boyutu da analizde yer almış ancak öznel iyi oluşu anlamlı olarak yordamadığı için analizden çıkarılarak regresyon denklemi oluşturulmuştur. Standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre, yordayıcı değişkenlerinin beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öznel iyi oluş düzeyleri üzerindeki nispi önem sırası; iyi oluş, öz kontrol ve duygusallık şeklindedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin duygusal zekâları ve öznel iyi oluş düzeyleri, bu düzeylerin cinsiyet, yaş, medeni durum ve çocuk sahibi olma değişkenlerine göre değişip değişmediği ve duygusal zekânın öznel iyi oluş düzeylerini yordama durumunun araştırıldığı çalışmada şu sonuçlara ulaşılmıştır.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin duygusal zekâ düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Tuncel (2018) engelli sporcularla ilgilenen antrenörler ve beden eğitimi öğretmenlerinin duygusal zekâ düzeyleri ile ilgili yaptığı çalışmada araştırma grubunun duygusal zekâ düzeylerinin yüksek olduğunu belirlemiştir. Adiloğulları (2013) tarafından yapılan çalışmada, beden eğitimi öğretmenlerinin duygusal zeka düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sivrikaya ve Şıktar'ın (2017) beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin duygusal zeka düzeyleri ile ilgili yaptığı çalışmasında, öğretmenlerin duygusal zeka düzeylerinin orta düzeyde, Certel ve arkadaşlarının (2011) beden eğitimi öğretmen adaylarının duygusal zeka ile eleştirel düşünme eğilimlerinin incelenmesi ile ilgili yaptığı çalışmada beden eğitimi öğretmen adaylarının duygusal zeka düzeyleri toplam puanlarının ortanın üstünde olduğu belirlenmiştir. Aynı şekilde Sütpek (2012) tarafından beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin duygusal zekaları ile ilgili yapılan çalışmada da öğretmen adaylarının duygusal zeka düzeyinin orta düzeyde olduğu bulunmuştur. Araştırma sonucu ve literatür birlikte ele alındığında duygusal zeka düzeyinin beden eğitimi öğretmenlerinde ve öğretmen adaylarında orta ve yüksek olmasında sporun etkisinin olduğu düşünülebilir. Çünkü sporcuların spor ortamında yaşamış olduğu baskı, stres ve duygu yoğunluğu normalde ve günlük yaşamda olduğundan çok daha fazla olabilmektedir (Lazarus, 2000). Özellikle müsabaka ortamlarında sporcuların duygularını kontrol etme becerileri, kendi duygularını ve diğer insanların (rakip sporcu, antrenör, hakem, seyirci vs.) duygularını anlayabilme ve bu duyguların birbirinden farklı olabileceğinin farkına varabilme duygusal zekalarının gelişmesi açısından son derece önemli olabilmektedir (Adiloğulları ve Görgülü, 2015).

Araştırmada beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öznel iyi oluş düzeylerinin orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Güvenç (2021) beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik iyi oluşları ile yaptığı çalışmada öğretmenlerini iyi oluş düzeylerinin ortanın üzerinde olduğunu belirlemiştir. Aynı şekilde Karaçam ve Pulur (2019), beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerine yapmış oldukları çalışmalarında, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin iyi düzeyde olduğunu saptamışlardır. Yazıcı (2015) tarafından yapılan beden eğitimi öğretmeni adaylarının öznel mutluluk ve zindelik düzeyleri üzerine yapılan çalışmada da beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin ortalamanın üzerinde öznel mutluluk seviyesine sahip oldukları tespit edilmiştir. Dünya Sağlık Örgütü Raporu'nda (2002) egzersizin\sporun depresyon ve kaygı düzeyinde bir azalma oluşturduğu ve özellikle spor üzerine kurulu ilişkilerde kişilerin psikolojik iyi oluş durumunu pozitif artırdığı ifade edilmektedir. Aynı şekilde Fox (1999) da fiziksel aktivitenin bireyi pozitif etkilediğini ve öznel iyi oluşu artırdığını belirtmektedir. Ayrıca Mc Auley ve ark., (2000) psikolojik iyi oluş ile fiziksel aktivitelerin birlikte değerlendirilebileceğini ve psikolojik iyi oluş düzeyini olumlu yönde etkileyeceğini vurgulamıştır. Çağlayan Tunç (2015) spor yapan ve yapmayan ve Mallı ve Yıldızhan (2018) da okul sporlarına katılan ve katılmayan öğrencilerle yaptıkları çalışmalarında, spor yapan ve okul sporlarına katılan öğrenciler lehine sonuçlara ulaşmışlardır. Araştırma sonucu ve beraberinde literatür incelendiğinde beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iyi oluş düzeylerinin orta ve üzerinde olduğu, sporun/egzersizin psikolojik olarak bireye iyi geldiği gerçeğine paralel olarak da beden eğitimi öğretmenlerinin gerek geçmişlerinde gerekse işlerinde spor ve egzersizle iç içe olmalarına bağlanabilir.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öznel iyi oluş düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Öztürk Karakaş (2021), Güvenç (2021), Karaçam ve Pulur (2019) tarafından beden eğitimi ve spor öğretmenleri ile yapılan çalışmalarda cinsiyet ile psikolojik iyi oluş/yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmemiştir. Aynı şekilde Cihangir-Çankaya (2005) öğretmen adayları ile yaptığı çalışmada öznel iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmadığını, Şahin (2011) üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları üzerine yaptığı çalışmada da öznel iyi oluşun cinsiyete göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. Canbay (2010) lise öğrencilerinin sosyal becerileri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmasında cinsiyetleri ile öznel iyi oluş düzeyi arasında ilişki tespit edilmemiştir. Ayrıca araştırmada sonucunu benzer araştırmalar da desteklemektedir (Fugl-Meyer ve ark., 2002; Gönener ve ark., 2017; Katja ve ark., 2002; Mahon ve Yarcheski, 2005; Saygın, 2008; Tuzgöl-Dost, 2010). Kadın ya da erkek olmak kişilerin öznel açıdan iyi oluşlarını daha az mı yoksa çok mu etkiler?” sorusu pek çok çalışmada ele alınmış özellikle batı toplumlarında yer alan kişiler üzerinde yapılan çalışmaların çoğunluğunda, kişilerin öznel iyi oluşları üzerinde cinsiyetin etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur (Fujita, 1991). Araştırma sonucu ve literatür göz önüne alındığında cinsiyet değişkeninin beden eğitimi öğretmenlerinin öznel iyi oluş düzeyinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı ve araştırma sonucunun literatürü desteklediği söylenebilir.

Araştırmada beden eğitimi ve spor öğretmenlerin duygusal zekâ alt boyutlarından kontrol, sosyallik ve duygusallık alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Diğer bir değişle elde edilen bulgular erkek ve kadın beden eğitimi öğretmenlerinin kendini kontrol etme, duygusal davranışlar gösterme ve sosyalleşme eğilimlerinin birbirine benzer olduğunu göstermiştir. Adiloğulları (2013) beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin duygusal zeka düzeyleri ile ilgili yaptığı çalışmada beden eğitimi öğretmenlerinin duygusal zekâ düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak değişmediği belirlenmiştir. Aynı şekilde Soylu ve Serin (2017) ve Balcı (2021) tarafından yapılan çalışmalarda kadın ve erkek beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin duygusal zeka düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ortaya konulmuştur. Certel ve ark., (2011) beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının cinsiyet değişkeni ile duygusal zeka düzeyleri arasında toplamda ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığını belirlemişlerdir. Tüm bu sonuçlar araştırma sonucunu destekler niteliktedir.

Ayrıca çalışmada beden eğitimi ve spor öğretmenlerin duygusal zekâ alt boyutlarından iyi oluş alt boyutunda kadın ve erkek beden eğitimi öğretmenleri arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark olduğu ve bu farkın kadın öğretmenler lehine olduğu belirlenmiştir. Mouton ve ark., (2013) beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin duygusal zeka düzeylerini ve öz-yeterliklerini araştırdıkları çalışmalarında öğretmenlerin duygusallık alt boyutunda cinsiyet değişkeni bağlamında farklılık gösterdiğini ve bu farkın kadın katılımcılar lehine olduğunu tespit etmişlerdir. Kadınların erkeklere oranla daha az olumsuz duygu yaşadıkları, hayattan daha fazla haz aldıkları (Yetim, 2001) ve erkeklere oranla daha sık, daha yoğun ve daha fazla olumlu duygular yaşadıkları ifade edilmiştir (Seligman, 2002). Kadın beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iyi oluş düzeylerinin erkeklerden yüksek çıkması ise bu paralelde değerlendirilebilir.

Yapılan araştırma sonucuna göre beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yaş değişkenine göre öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Güvenç (2021) ve Karaçam ve Pulur (2019), beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik iyi oluşları ile yaptıkları çalışmalarında öğretmenlerin iyi oluş düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı

bir ilişki tespit etmemişleridir. Aynı şekilde Yurcu ve Atay (2015) tarafından çalışanların bazı demografik değişkenlere göre öznel iyi oluş düzeylerini belirledikleri araştırmada öznel iyi oluş düzeyi ile yaş değişkeni arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Özer (2009) bazı değişkenlerin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına etkisini araştırdığı çalışmasında da öznel iyi oluş düzeyi ile yaş arasında anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Bu araştırma sonuçları çalışma sonuçları ile paralellik göstermektedir. Diener ve ark. (1999) günümüzde öznel iyi oluş ile yaş değişkeni arasındaki ilişkinin gücünü kaybettiğini, yaş ile öznel iyi oluş arasında kayda değer bir ilişki olmadığını ifade etmişleridir. Ayrıca yaş, cinsiyet, eğitim ve gelir gibi değişkenlerin demografik faktörlerin içeriğini oluşturduğu ve bu demografik değişkenlerin yetişkin öznel iyi oluşunun %10'unu açıkladığı belirtilmektedir (Lyubomirsky, 2001). Araştırma sonucu ve literatür birlikte değerlendirildiğinde yaş değişkeninin öğretmenlerin ya da bireylerin iyi oluş düzeylerinde önemli bir değişiklik yaratmadığı söylenebilir.

Elde edilen araştırma sonucuna göre beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin duygusal zekâ alt boyutlarından sosyallik, duygusallık ve iyi oluş alt boyutlarında yaşa göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Soylu ve Serin (2017) beden eğitimi öğretmenlerinin duygusal zeka düzeyleri ile ilgili yaptığı çalışmada yaş değişkeni ile duygusal zeka arasında bir farklılık belirlenmemiştir. Aynı şekilde Adiloğulları (2013) ve Sivrikaya, Şıktar (2017) da beden eğitimi öğretmenlerinin duygusal zeka düzeyleri ile ilgili yaptığı çalışmalarda benzer sonuçlar bulmuşlardır. Literatür incelendiğinde duygusal zekânın yaş değişkenine göre anlamlı olarak farklılık göstermediği başka çalışmalarda bulunmaktadır (Birol ve ark., 2009; Deniz ve Yılmaz, 2004; Öztürk ve Deniz, 2008).

Ayrıca araştırma da duygusal zekânın alt boyutlarından öz kontrol düzeyi ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. 36-40 yaş arası öğretmenlerin öz kontrol düzeyleri bu yaş grubundan küçük olan öğretmenlere göre yüksek bulunmuştur. Araştırmanın bu bulgusundan hareketle farklı yaş gruplarının benzer öz-kontrol ve öz-yönetim düzeylerine sahip olduğu görülebilmektedir. Üstündağ (2022) tarafından yapılan beden eğitimi öğretmen adaylarının kişilik özellikleri ile ilgili çalışmada beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının, dışa dönüklük, öz denetim ve duygusal denge puanları ile yaşları arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiş, yaş değişkeni artıkça kişinin dışa dönüklük, öz denetim ve duygusal puanlarının arttığı belirlenmiştir. Çelebi ve Uğurlu (2014) da öğretmenlerle yaptığı çalışmada 41–50 yaş grubu öğretmenlerin öz-disiplin/öz kontrol düzeylerinin 20-40 yaş aralığında olan öğretmenlere göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Öz disiplini/kontrolü yüksek olan bireylerin düzenli, kararlı ve planlı bireyler olduğu ifade edilmektedir (Burger, 2016, s. 269). Buna paralel olarak da öğretmenlerin yaşları artıkça daha düzenli, daha fazla kurallara uyma eğiliminde olan ve kendilerini daha kontrol edebilen kişiler olduğu söylenebilir.

Yapılan araştırma sonucuna göre beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin medeni durumları ile öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı farklılık görülmektedir. Evli olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin bekâr olanlardan öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca elde edilen araştırma sonucuna göre duygusal zekâ alt boyutlarından öz kontrol ve iyi oluş alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu, evli olan öğretmenlerinin bekâr olan öğretmenlere göre öz kontrol ve iyi oluş düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Evlilik ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda (Kim ve McKenry, 2002; Tütüncü, 2012; Williams ve Dunne-Bryant, 2006) evli bireylerin, ekonomik kaynakları ve duygusal desteği eşleri ile paylaşımlarının olumlu etkilerine işaret ederek, evlenmiş kişilerin, evlenmemiş kişilerle karşılaştırıldığında daha yüksek seviyede iyi oluşa sahip olma eğiliminde oldukları tespit edilmiştir. Diener ve ark. (1999) evli olan kişilerin hiç evlenmemiş, boşanmış veya ayrılmış kişilere göre daha yüksek mutluluk seviyelerine eriştiklerini belirtmişlerdir. Aynı şekilde Hess

ve Stanton (2012) evliliğin psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkisinin olduğunu, eşlerin birbirlerine duygusal destek olmalarının iyi oluş düzeylerini olumlu etkilediğini ifade etmişlerdir (Diener ark., 2010). Literatür göz önüne alınarak araştırma sonucu değerlendirildiğinde evli beden eğitimi öğretmenlerinin bekar beden eğitimi öğretmenlerinden daha yüksek öznel iyi oluş düzeyine sahip olmaları evliliğin kişiler üzerinde olumlu psikolojik faydalar sağlamasından kaynaklandığı söylenebilir.

Yapılan araştırma sonucuna göre çocuk sahibi olma durumuna göre beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öznel iyi oluş düzeyleri, duygusal zekâ alt boyutlarından öz kontrol ve iyi oluş alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmektedir. Çocuk sahibi olan öğretmenlerinin çocuk sahibi olmayan beden eğitimi ve spor öğretmenlerine göre öznel iyi oluş düzeyleri yüksek bulunmuştur. İmroğlu ve ark. (2021) tarafından yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile ilgili yapılan çalışmada çocuk sahibi olma değişkeni ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişki bulunmuş olup, çocuk sahibi olan yetişkinlerin çocuk sahibi olmayan yetişkinlere göre iyi oluş düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Uludağlı (2017) çalışmasında çocuk sahibi olan bireylerin daha az yaşam stresine, daha düşük depresyona, daha iyi psikolojik sağlığa sahip olduklarını; yaşamlarında daha az risk aldıklarını ve daha fazla sorumluluk üstlendiklerini öne sürmüştür. Ayrıca araştırma sonucu diğer çalışma sonuçları ile de paralellik göstermektedir (Zhang ve Hayward 2001; Hansen ve ark. 2009; Balen ve Bos, 2009).

Elde edilen araştırma sonucuna göre beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öznel iyi oluş düzeyi ile duygusal zekâ alt boyutları arasında anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Öznel iyi oluş ile öz kontrol ve iyi oluş alt boyutu arasında orta düzeyde, öznel iyi oluş düzeyi ile sosyallik alt boyutu arasında zayıf düzeyde, öznel iyi oluş düzeyi duygusallık alt boyutu arasında çok zayıf düzeyde ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca duygusal zekâ öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olup toplam varyansın %55'ini anlamlı olarak açıkladığı tespit edilmiştir. Bir başka ifade ile araştırma sonucu beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin duygusal zekâ düzeylerinin arttığı durumlarda öznel iyi oluş düzeylerinde de artma olacağını göstermektedir. Araştırmanın sonucuna paralel olarak literatürde duygusal zekanın öznel iyi oluşla ilişkisinin bulunduğu araştırmalar bulunmaktadır. Deniz ve ark. (2017) ve Çelik (2008) tarafından yapılan çalışmalarda da öğrencilerin öznel iyi oluş ile duygusal zekaları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca daha birçok araştırmada duygusal zeka ve öznel iyi oluş (Zhao ve ark., 2013; Gallagher ve Vella-Brodrick, 2008; Paul-Oudouard, 2006), duygusal zeka ve psikolojik iyi oluş (Özbay ve ark., 2012; Gross ve John; 2003) ve duygusal zeka ile yaşam doyumu (Koydemir ve ark., 2013; Deniz ve Yılmaz, 2004; Schutte ve ark., 2009; Özdemir, 2015) arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, literatürde psikolojik/öznel iyi oluş ve yaşam doyumu ile duygusal zekâ arasında ilişki olduğu görülmektedir. Bu bulgular bu çalışmanın sonucu ile paralellik göstermektedir. Duygusal becerileri güçlü ve sağlam olan kişilerin duyguları daha iyi algıladıkları, anladıkları, kullandıkları, kontrol ettikleri ve yönettikleri bilinmektedir. Bu durumun ise kişilerin iyi oluş düzeyini artırdığı belirlenmiştir (Zhao ve ark., 2013; Koydemir ve ark., 2013; Griebel, 2015). Duygusal zekâsı yüksek kişiler yaşamının birçok alanında (iş, eğitim, evlilik, özel yaşam vb.) tercih ettiği sonuçlara ulaşabilmekte ve duygularını tercih ettiği biçiminde kontrol edip kullanabilmektedir (Deniz ve ark.,2017). Öznel iyi oluş düzeyi yüksek kişiler ise kendileri ile barışık, kendilerini olduğu gibi kabul eden ve olumlu duygularının olumsuz duygularından daha fazla olan, yaşamda anlamlı amaçlara sahip, kişisel gelişimlerini sürdüren ve başkaları ile kaliteli ilişkiler kuran kişilerdir (Bradburn, 1969; Ryff, 1989; Ryff ve Keyes, 1995). Bu manada bu iki kavramın ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak bu araştırma; beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öznel iyi oluş puanlarının orta ve duygusal zekâ düzeylerinin ise yüksek olduğu, medeni durum ve çocuk sahibi olma değişkenleri ile öznel iyi oluş düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı, cinsiyet, yaş, medeni durum ve çocuk sahibi olma değişkenleriyle duygusal zekâ alt boyutlarından öz kontrol ve iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca öznel iyi oluş düzeyleri ile duygusal zekâ alt boyutları arasında orta ve düşük seviyede pozitif bir ilişki olduğu, duygusal zekası yüksek olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öznel iyi düzeylerinin de daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Öneriler

- Bu çalışmada psikoloji kavramlarından öznel iyi oluş ve duygusal zeka konu edinilmiştir. Beden eğitimi ve spor öğretmenleri ile farklı pozitif psikoloji terimleri ve zeka türlerinin çalışılması ile alan yazına katkı sağlayacağı düşünülebilir.
- Öğrenci gözüyle de beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öznel iyi oluş ve duygusal zeka düzeylerini sorgulayan bir çalışmalar yapılabilir.
- Duygusal zekayı geliştirmeye yönelik programlar uygulanarak öznel iyi oluşu nasıl etkilediğine yönelik incelemelerin yapılması önerilebilir.

KAYNAKLAR

Acar, F. (2002). Duygusal zekâ ve liderlik. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12, 53–68.

Adiloğulları, G., E. (2013). *Beden eğitimi öğretmenlerinin duygusal zeka ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş.

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

Atak, H. (2011). Yetişkinliğe geçiş yıllarında sigara içme davranışının psiko-sosyal belirleyicileri ve sigara içmenin yaşam doyumu yaşam doyumu ve öznel iyi oluş ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 14, 29-43.

Balcı, B., D. (2021). *Beden eğitimi öğretmenlerinin duygusal zeka ve mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Antalya.

Balen, F. V., & Henry, M. W. B. (2009). The social and cultural consequences of being childless in poor-resource area. *Facts Views Vis Obgyn*, 1(2), 106-121.

Birol, C., Atamtürk, H., Silman, F., & Şensoy, Ş. (2009). Analyses of emotional intelligence level of teachers. *Procedia Social and Behavioral Science*, 1(2009), 2606-2614.

Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.

Burger, J. (2016). *Kişili*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Canbay, H. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, İzmir.

Certel, Z., Çatıktaş, F., & Yalçınkaya, F. (2011). Beden eğitimi öğretmen adaylarının duygusal zekâ ile eleştirel düşünme eğilimlerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(1), 74–81.

Çağlayan Tunç, A. (2015). *Sporun üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Konya.

Çelebi, N., & Uğurlu, B. (2014). Resmi liselerde çalışan öğretmenlerin kişilik özelliklerinin demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(18), 537- 569.

Çelik, Ş. (2008). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal zekâ açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Konya.

Cihangir Çankaya, Z. (2005). Öz belirleme modeli: Özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Deniz, M. E., Özer, E., & Işık, E. (2013). Duygusal zekâ özelliği ölçeği- kısa formu: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 38(169), 407-419.

Deniz, M. E., & Yılmaz, E. (2004). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ yetenekleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki*. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı. Malatya: İnönü Üniversitesi.

Deniz, M. E., Erus, S. M., & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(47), 17-31.

De Vaus, D. A. (1990). *Surveys in social research*. London: Unwin Hyman.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.

Diener, E. (2009). Subjective well-being, the science of well-being. *Social Indicators Research Series, USA, Springer*, 37(1), 11-58.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542– 575.

Diener, E. (2001). Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.

Durak, M., Senol Durak, E., & Gencöz, T. (2010). Psychometric properties of the satisfaction with life scale among turkish university students, correctional officers and elderly adults. *Social Indicators Research*, 99(3), 413-429.

Dünya Sağlık Örgütü (2002). World health report 2002: World Health Report: Reducing Risks to Health Noncommunicable Diseases. World Health Organization.

Eryılmaz, A. (2010). Turkish adolescents' subjective well-being with respect to age, gender and ses of parents. *International Journal of Human and Social Sciences*, 5(8), 523-526. 129.

Eryılmaz, A., Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 189-20.

Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-Being. *Public health nutrition*, 2(3), 411-418.

Fugl-Meyer, A. R., Melin, R., & Fugl-Meyer, K. S. (2002). Life satisfaction in 18 to 64 year old swedes: in relation to gender, age, partner and immigrant status. *Journal of Rehabilitation Medical*, 34, 239-246.

Fujita, F. (1991). *An investigation of the relation between extroversion, neuroticism, positive affect, and negative affect*. Master's Thesis, University of Illinois, Urbana.

Gallagher, E. N., & Vella-Brodrick, D. A. (2008). Social support and emotional intelligence as predictors of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 44(7), 1551-1561.

Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46) 19–26.

Goleman, D. (2004). *Duygusal zekâ neden IQ'dan daha önemlidir?*, İstanbul: Varlık Yayınları.

Gönener, A., Öztürk, A., & Yılmaz, O. (2017). Kocaeli üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin mental (psikolojik) iyi olma düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(1), 44-55.

Griebel, C. (2015). *Emotional intelligence as a mediator in the relationship between mindfulness and subjective well-being*. Doctoral Thesis, Eastern Illinois University, Illinois.

Güvenç, A. (2021). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile olumlu düşünme beceri düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.

Hansen, T., Britt, S., & Torbjorn, M. (2009). Childlessness and psychological well-being in midlife and old age: an examination of parental status effects across a range of outcomes. *Social Indicators Research*, 94(2), 343-362.

Hess, A., & Stanton, T. (2016). The Health Benefits of Marriage, Focus On The Family (Sept. 2012), http://www.focusonthefamily.com/about_us/focus_findings/marriage/health-benefits-of-marriage.aspx (last visited Jan. 20, 2016).

Hybron, D. (2000). Two philosophical problems in the study of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1, 207-225.

İmiroğlu, A., Demir, R., & Murat, M. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2037-2057.

Karaçam, A., & Pular, A. (2019). Beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algılarında yordayıcı olarak akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel öz saygı. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(1), 209-218.

Karasar, N. (1999). *Bilimsel araştırma yöntemi*, Ankara: Nobel Yayınevi:

Katja, R., Paivi, A. K., Marja-Terttu, T., Pekka, L. (2002). Relationships among adolescent subjective wellbeing, health behavior and school satisfaction. *Journal of School Health*, 72(6), 243-250.

Kim, H. K., & McKenry, P. C. (2002). The relationship between marriage and psychological well-being: A longitudinal analysis. *Journal of Family Issues*, 23, 885–911.

Koydemir, S., Şimşek, Ö., Schlitz, A., & Tipandjan, A. (2013). Differences in how trait emotional intelligence predicts life satisfaction: the role of affect balance versus social support in india and germany. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 51-66.

Lazarus, R., S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229 – 252.

Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56, 239-249.

Mahon, N. E., Yarcheski, A., & Yarcheski, T. J. (2005). Happiness as related to gender and health in early adolescents. *Clinical Nursing Research*, 14(2), 175- 190.

Mallı, A. Y., & Yıldızhan, Y. Ç. (2018). Determination of subjective well-being level in adolescents in association with port participation. *World Journal of Education*, 8(6), 1047-115.

- Mayer, J. D., Salovey P., & Caruso, D. R. (1993). *Mayer-Salovey-caruso emotional intelligence test (MSCEIT): User's manual*. Toronto: Multi-Health Systems.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence?. P. Salovey ve D. J. Sluyter (Ed.). *Emotional development and emotional intelligence içinde* (s. 3-31). New York: Basic Books.
- McAuley, E., Blissmer, B., Marquaz, D. X., Jerome, G. J., Kramer, A. F., & Katula, J. (2000). Social relations, physical activity and well-being in older adults. *Preventive Medicine, 31*, 608-617.
- Mouton, A., Hansenne, M., Delcour, R., & Cloes, M. (2013). Emotional intelligence and self-efficacy among physical education teachers. *J. Teach. Phys. Educ., 32*, 342-354.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M., & Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 10(2)*, 325-345.
- Özdemir, M. (2015). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin duygusal zekaları ile yaşam doyumlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Özer, G. (2009). *Öz-belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumunu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına etkileri*. Yüksek Lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Öztürk, A., & Deniz, M. E. (2008). Analysis of emotional intelligence job satisfaction and burnout levels of preschool teachers according to some variables. *Elementary Education Online, 7(3)*, 578-599.
- Öztürk Karataş, E. (2021). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yaşam doyumlarının incelenmesi*, Editör: Rabia Hürrem Özduvak. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları*.
- Üstüntağ, G. (2022). *Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının sosyal beğenirlik düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Sakarya.
- Paul-Oudouard, R. (2006). *Emotional intelligence, social problem solving, and demographics as predictors of wellbeing in women with multiple roles*. Doktora tezi, Adelphi University.
- Petrides, K.V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality, 15(6)*, 425-448.
- 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(6)*, 1069- 1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology, 69*, 719-719.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Konya.
- Schutte, N. S., Manes, R. R., & Malouff, J. M. (2009). Antecedent-focused emotion regulation, response modulation and well-being. *Current Psychology, 28(1)*, 21-31.
- Seligman, M., E. (2002). Positive psychology, positive prevention and positive therapy. *Handbook of positive psychology, 2*, 3-12.
- Soylu, Y., & Serin, E. (2017). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi (Aksaray İli Örneği). *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, Special Issue 1*, 1-9.
- Sivrikaya A., & H, Şıktar, E. (2017). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin duygusal zekâ düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 19(1)*, 20-31.

- Sütpak, F. (2012). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin duygusal zekâ ve kısa semptomlarının karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi, Harran Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Şanlıurfa.
- Şahin, G. N. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, İzmir.
- Taşgım, A. K. (2008). *Beden eğitimi öğrencilerinde duygusal zeka düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Taşkaya, S., M. (2012). Nitelikli bir öğretmende bulunması gereken özelliklerin öğretmen adaylarının görüşlerine göre incelenmesi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 33(2), 283-298.
- Tezelli, S. (2019). *Öğretmen adaylarında duygusal zekâ, sosyal kaygı ve öznel iyi oluş arasındaki yordayıcı ilişki*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İstanbul.
- Tuncel, N. (2018). *Engelli sporcularla çalışan beden eğitimi öğretmeni ve antrenörlerin duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Tuzgöl, D. M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 75-89.
- Tümkaya, S., Hamarta, E., Deniz, M. E., Çelik, M., & Aybek, B. (2008). Duygusal zekâ mizah tarzı ve yaşam doyum: Üniversite öğretim elemanları üzerine bir araştırma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 30(3), 1-18.
- Tütüncü, M. (2012). *Yönetici ve çalışanların psikolojik iyi olma ve stres düzeyleri açısından karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Uludağlı, N., P. (2017). Psikolojik sağlık açısından yetişkin olmak. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 9 (3), 263-283.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the panas scales. *J Pers Soc Psychol*, 54, 1063-1070.
- Williams, K., & Dunne-Bryant, A. (2006). Divorceand adult psychological well-being: Clarifying therole of gender and child age. *Journal of Marriage and Family*, 68(5), 1178–1196.
- Yazıcı, Ö. F. (2015). *Beden eğitimi öğretmeni adaylarının mutluluk ve zindelik düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Trabzon.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Yurcu, G., & Atay, H. (2015). Çalışanların öznel iyi oluşunu etkileyen demografik faktörlerin incelenmesi: Antalya ili konaklama işletmeleri örneği. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(2), 17-34.
- Zhang, Z., & Mark, D.H. (2001). Childlessness and the psychological wellbeing of older persons. *Journal of Gerontology*, 56(5), 311–320.
- Zhao, J., Kong, F., & Wang, Y. (2013). Shyness and subjective well-being: the role of emotional intelligence and social support. *Social Indicators Research*, 114(3), 891-900.