

**T.C.**

**İSTANBUL KÜLTÜR ÜNİVERSİTESİ**

**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**DUYGUSAL ZEKA VE SPORCU PERFORMANSI İLİŞKİLERİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Ceren Ece ŞEN**

**2000006280**

**Anabilim Dalı: İşletme**

**Program: İşletme**

**Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Andaç Toksoy**

**HAZİRAN 2022**

**T.C.**

**İSTANBUL KÜLTÜR ÜNİVERSİTESİ**

**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**DUYGUSAL ZEKA VE SPORCU PERFORMANSI İLİŞKİLERİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Ceren Ece ŞEN**

**200006280**

**Anabilim Dalı: İşletme**

**Program: İşletme**

**Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Andaç Toksoy**

**Jüri Üyeleri: Doc. Dr. Murat Taha Bilişik**

**Prof. Dr. Evren Ayrancı (Beykent Üniv.)**

**HAZİRAN 2022**

## BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Ceren Ece ŞEN

Haziran, 2022



## İÇİNDEKİLER

|                                                    |      |
|----------------------------------------------------|------|
| KISALTMALAR .....                                  | IV   |
| TABLO LİSTESİ .....                                | V    |
| ŞEKİL LİSTESİ .....                                | VI   |
| SİMGE LİSTESİ .....                                | VII  |
| TÜRKÇE ÖZET .....                                  | VIII |
| ABSTRACT .....                                     | IX   |
| GİRİŞ .....                                        | 1    |
| 1. G FAKTÖRÜ VE DUYGUSAL ZEKA .....                | 5    |
| 2. DUYGUSAL ZEKANIN BİLEŞENLERİ .....              | 8    |
| 2.1. Öz Farkındalık .....                          | 8    |
| 2.2. Öz Denetim .....                              | 8    |
| 2.3. Sosyal Farkındalık .....                      | 10   |
| 2.4. İlişki Yönetimi .....                         | 11   |
| 3. DUYGUSAL ZEKA MODELLERİ .....                   | 13   |
| 3.1. Mayer, Salovey ve Caruso Yetenek Modeli ..... | 13   |
| 3.2. Karma Modeller .....                          | 14   |
| 4. ATLETİK PERFORMANSIN ETMENLERİ .....            | 17   |
| 4.1. Zihinsel Dayanıklılık .....                   | 17   |
| 4.2. Olumlu Düşünme .....                          | 18   |
| 4.3. Hedef Belirleme .....                         | 19   |
| 4.4. İmgeleme .....                                | 19   |
| 4.5. Odaklanma .....                               | 20   |
| 4.6. Enerji Kontrolü .....                         | 20   |
| 4.7. Uyumluluk .....                               | 21   |
| 4.8. Açık ve Kapalı Beceri .....                   | 22   |
| 4.9. Liderlik .....                                | 23   |

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| 5. DUYGUSAL ZEKA ÖLÇÜMÜ .....                          | 24 |
| 5.1 Duygusal Zekayı Sınıflandırma Yöntemleri .....     | 24 |
| 5.2 Duygusal Zekâ Ölçeklerinin Karşılaştırılması ..... | 25 |
| 5.2.1 Yetenek Tabanlı Duygusal Zekâ Ölçekleri.....     | 26 |
| 5.2.2 Karakter Tabanlı Duygusal Zekâ Ölçekleri .....   | 27 |
| 5.2.3. MSCEIT v2 .....                                 | 28 |
| 6. YAYINLANMIŞ ARAŞTIRMALARDA SUNULAN BULGULAR.....    | 35 |
| 7. DUYGUSAL ZEKA VE İŞ YAŞAMI .....                    | 40 |
| SONUÇLAR .....                                         | 42 |
| KAYNAKÇA.....                                          | 45 |

## KISALTMALAR

|        |                                          |
|--------|------------------------------------------|
| MSCEIT | Mayer-Salovey-Caruso Duygusal Zekâ Testi |
| IQ     | Zekâ Katsayısı                           |
| EQ     | Duygusal Zekâ Katsayısı                  |
| AES    | Duyguları Değerlendirme Ölçeği           |
| NHL    | Birleşik Devletler Ulusal hokey ligi     |



## TABLO LİSTESİ

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Tab 1. IQ ve EQ Zekâları Karşılaştırılması ..... | 6  |
| Tab 2. Duygusal Zekâ modelleri.....              | 15 |



## ŞEKİL LİSTESİ

|         |                                             |    |
|---------|---------------------------------------------|----|
| Şekil 1 | Empatik Uyum.....                           | 10 |
| Şekil 2 | Skinner’ın Motivasyon Modeli.....           | 11 |
| Şekil 3 | Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zeka..... | 18 |



## SİMGE LİSTESİ

|         |                                                     |    |
|---------|-----------------------------------------------------|----|
| Simge 1 | Yüz ifadesi tanıma görevi.....                      | 29 |
| Simge 2 | Duyguların işlevselliğini ayırdedebilme görevi..... | 30 |
| Simge 3 | Duygularını tanıma görevi.....                      | 30 |
| Simge 4 | Öz düzenleme yetkinliği görevi.....                 | 31 |
| Simge 5 | Resim görevi.....                                   | 31 |
| Simge 6 | Duyguları bilişsel olarak ayırdedebilme görevi..... | 32 |
| Simge 7 | Duygusal kelime dağarcığı görevi.....               | 32 |
| Simge 8 | İlişki dinamiğini anlama görevi.....                | 33 |



## TÜRKÇE ÖZET

Bu çalışmanın konusu duygusal zekânın atletik performansa etkisi, duygusal zekâyâ dair olduğu kabul edilen öğelerin, atletik performansta önemli olduğu daha önceki çalışmalarda tespit edilmiş olan etmenler ile ilişkisi bu ilişkilerin hangi duygusal zekâ modelleriyle daha başarılı olarak tespit edilebileceğidir.

Araştırma, sporcuların duygusal zekalarının ölçümü ve gelişimi için bir metodoloji oluşturmaya katkıda bulunmayı amaçlamaktadır. Bu amaç doğrultusunda bilimsel literatür incelenmiş, bilimsel literatürdeki bulguların eğitmenler ve antrenörler açısından nasıl sonuçlar doğurduğu irdelenmiştir.

Çalışma özbildirime dayalı duygusal zeka modellerinin atletik performans ölçümü için uygun olmadığını göstermiştir. Standart testler yoluyla ölçülen yetenek tabanlı modellerin kısıtlamalarını da ortaya çıkarmış böylece duygusal zeka araştırmalarının gelişimine dair öneriler sunmuştur.

## **ABSTRACT**

The subject of this study is the influence of emotional intelligence on athletic performance, the relationship between the elements accepted to be related to emotional intelligence and the factors that have been determined in previous studies to be important in athletic performance, as well as determining which emotional intelligence models are more successful at revealing these relationships.

The research aims to contribute to establishing a methodology for the measurement and development of the emotional intelligence of athletes. For this purpose, the scientific literature was examined, and the implications of the findings in the scientific literature for trainers and coaches were discussed.

The study showed that self-report emotional intelligence models are not suitable for measuring athletic performance. It also revealed the limitations of ability-based models measured through standardized tests, thus offering suggestions for further research in the field of emotional intelligence.

## GİRİŞ

Duygular, bireylerin kendilerini anlamaları ve dünyada konumlandırımları açısından merkezi bir rol oynarlar. Bu anlamda toplumsal ilişkilerin hem bir aracı, hem de sonucudurlar. Klasiklerden aydınlanmaya, ana akım düşünürlerin büyük bir bölümü akla karşın duygulara ikincil bir rol biçmiş, dolaylı olarak duyguların bastırılmasının veya karar mekanizmasının dışında bırakılmasının çağdaş toplumlarda bir norm haline gelmesine yol açmışlardır.

Duygularını sorgulama, doğru teşhis etme ve sınıflandırabilme her insanın yaşam kalitesini etkileyen önemli bir iç gözlem becerisi olduğu gibi, bireyin geniş bir duygu yelpazesini deneyimlemesine olanak sağlar. Duyguların duyumsal, bilişsel ve sosyal boyutlarını tanımak duygusal deneyim ile eleştirel bir şekilde ilişki kurma becerisine de katkıda bulunur. Bu beceri öncelikle kendine hâkim olma ve dolayısıyla iş başarısının en önemli göstergelerinden memnuniyet geciktirme becerisinin temelini oluştursa da, duyguların başarılı bir şekilde ifade edilebilmesini garanti etmez.

Bu bağlamda duygusal zekâ kendi duygularını anlayabilme, kontrol edebilme ve başkalarının içinde bulundukları duygusal durumu doğru teşhis edip, bir amaca yönelik mevcut ilişkiyi yönlendirebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır.

Öbür taraftan kendini başkasının yerine koyabilme, bireyin direk erişiminde bulunmayan karşısındakinin duygularını, elde bulunan sınırlı işaretlerden yola çıkarak doğru tanımlayabilme, üstte bahsedilen içgözlem becerisinden bağımsız bir sosyal beceridir. Kişilerarası süreçlerde bireylerin genel kişisel özelliklerinin ağırlıkları azaldığı gibi, çevresel faktörlerin ve ilişkinin gerçekleştiği bağlama uygun özelliklerin önemi artar.

“Spor, bireyin fizyolojik ve psikolojik yönden sağlığını geliştiren, sosyal davranışlarını düzenleyen, zihinsel ve motorik belirli bir düzeye getiren biyolojik, pedagojik ve sosyal bir olgudur. Diğer bir ifadeyle spor, bireyin fikir, karakter ve beden gelişmesini ve bu öğeler arasında koordinasyonu ve sosyalleşmeyi sağlayan bir olgudur” (Yetim, 2015).

Spor psikolojisi alanındaki araştırmacılar uzun süredir performansı arttırma konusunda psikolojik becerilerin rolünü inceliyorlar. Bu araştırmalarda, psikolojik becerilerin hem bireysel, hem de takım sporlarında atletik performansa olumlu etkisi

olduğuna dair bulgular sağlamıştır. Bu becerilerin birçoğunun, duygusal zeka kavramıyla örtüştüğü görölmektedir.

Sporda endişe, öfke, sıkıntı gibi olumsuz duygular, en iyi performansın elde edilmesine engel olabilir. Özellikle gergin koşullar altında sporcuların iyi performans göstermesi enerji seviyelerini başarılı bir şekilde kontrol edebilme becerileri ile bağlantılıdır.

Sporcular kendi ideal performans seviyelerinin ve duygularını yönetme becerilerinin bu seviyeye ulaşma konusundaki öneminin farkında olmalıdırlar. Bu hem aşırı beklentilerin doğurabileceğı hayal kırıklığı ve suçluluk gibi olumsuz duyguları önleyecek, hem de antrenman verimliliğini arttırarak uzun vadede müsabaka performansının gelişmesine katkıda bulunacaktır.

Bununla birlikte, net bir tanıma ve kavramsal temele sahip olmasına rağmen, duygusal zekâ üzerine ilk araştırmalar, çeşitli benzerliklere sahip çok sayıda ölçeğın geliştirilmesine yol açtı. Zamanla, bu farklı ölçeklerin birbiriyle ilişkili, ancak farklı temel yapıları değerlendirdiğı ortaya çıktı.

Bu çeşitlenmenin asıl nedeni, piyasaya sunulan bu tür testlerin yarattığı ticari fırsatlar ve telif haklarını korumak isteyen araştırmacıların karşılaştığı zorluklardır. Bir başka neden olarak, araştırmacıların iyi psikometrik özelliklere sahip ölçekler geliştirmeye çalışmaları önerilebilir.

Duygusal zekâ testlerinin asıl amacı, nesnel kriterlerle puanlanabilen duygu odaklı sorular inşa edebilmektir. Büyük ölçüde tartışmasız doğru/yanlış cevaplara sahip olan bilişsel yetenek ölçekleriyle karşılaştırıldığında (örneğin, matematiksel problemlerde olduğu gibi), duygusal yetenekleri ölçmek için tasarlanmış sorular, birçok farklı nedenden ötürü, tartışmalı soruları tanımlamak için genellikle bilirkişi değerlendirmesine ihtiyaç duyar. Bu durum testlerin bilimsel güvenilirliğini azaltan en önemli etkidir. Zira kıyasla daha nesnel olan yetenek modellerinde bile belirli bir soru tipiyle neyin ölçüldüğü tartışma konusu olabilmektedir.

Spor performansına katkıda bulunan psikolojik etkenler ile ilgili araştırmalar yüz yılı aşkın bir süredir devam etmektedir ve son kırk yıl içerisinde sporun bir endüstri haline gelmesiyle beraber, spor psikolojisi kendi başına kabul edilen bir alan haline gelmiştir. Bu bağlamda bireysel ve takım sporları üzerine yapılan araştırmalar

ekonomik bir anlam kazanmıştır. Dolayısıyla motivasyon, odaklanma, zihinsel imgeleme, antrenör-sporcu ilişkisi ve takım uyumu gibi performansa önemli ölçüde katkıda bulunan öğeler ile ilgili farklı alanlardan uzmanlar yaptıkları araştırmalar ile spor psikolojisinin gelişmesine katkıda bulunmuşlardır.

Bugün halen güncel olan soru daha rekabetçi sporcular yetiştirebilmek için hangi bireysel ve kolektif özelliklerin geliştirilmesi gerektiği ve bu özelliklerin ve etkilerinin nasıl ölçülebileceği, hangi yaş grubuna, hangi yöntemler aracılığıyla geliştirilebilecekleri ve bunun kontrolünün ve değerlendirilmesinin nasıl sağlanabileceğidir. Bunun yanı sıra bu özelliklerin kişisel ve ekip performansı üzerindeki etkileri nasıl farklılaşmaktadır, çeşitli görevlerdeki ağırlıkları nedir ve bütün bunlar eğitmenler ve antrenörler için nasıl dersler ortaya çıkarmaktadır?

Bu tezi yazarken bu sorulara cevap bulmayı amaçladım ve duygusal zekânın atletik performansın bir tahminleyicisi olarak etkinliğini değerlendirmeye çabaladım. Bu amaca ulaşmak için duygusal zekânın atletik performansa etkisi ile ilgili bilimsel çalışmaları gözden geçirerek daha sonraki araştırmalar için teorik ve yöntemsel bir çerçeve hazırladım.

Araştırmanın tipi ve hangi sorulara netlik kazandırdığı açıklanmalı. Bu tezin genel amacının alt ispatlanabilir sorulara dönüşmüş hali olmalıdır.

#### Araştırma Soruları ve Hipotezler

1. Duygusal Zeka, Stres Yönetimi ve Nominal Performans etkileşimi nasıl gerçekleşir?
  - a. Duygusal Zekası yüksek olanların stres yönetimi daha etkilidir.
  - b. Duygusal Zekası yüksek olan sporcular olumsuz sonuç ve durumlara karşı daha fazla dayanıklılık (resilience) gösterirler.
  - c. Stres yönetimi etkili olan sporcular nominal performanslarını gerçekleştirebilir.
2. Duygusal Zeka , empati ve nominal performans ilişkisi nasıl gerçekleşir?
  - a. Duygusal Zekası ve empati nominal performans ile pozitif ilişkilidir.
3. Duygusal Zeka ve yarışma öncesi hazırlık ilişkisi nasıldır?
  - a. Duygusal zekası yüksek sporcular performanslarını daha olumlu bir şekilde etkileyecek beslenme alışkanlıklarına sahiptir.

#### 4. Duygusal Zekâ İletişim ilişkileri nasıl gerçekleşir?

##### a. Duygusal zekası yüksek takımlar daha yüksek başarı gösterirler.

Tezin ilk bölümünde duygusal zekanın diğer psikometrik ölçümler arasındaki yeri incelenmiştir. İlk bölümün amacı duygusal zeka ölçümünün bilimsel geçerliliğini sorgulamak ve daha geçerli kabul edilen G faktörü ölçümleriyle kıyaslamaktır.

İkinci bölümde ölçülmesi amaçlanan fenomen analiz edilmiş, duygusal zeka ile ilişkilendirilen öğeler açıklanmıştır. Bu bölümün amacı duygusal zeka tanımını netleştirmek ve bu araştırma çerçevesinde hangi içeriğin duygusal zeka kavramına dahil edileceğini belirlemektir.

Üçüncü bölümde bu öğelerin göstergelerini ve dışavurumlarını tanımlama amacıyla geliştirilmiş duygusal zeka modelleri belirlenmiştir. Bu modellerin birbirleri arasındaki çelişkileri farklı modelleri kullanarak elde edilen bulgular arasında karşılaştırma yapabilmeyi mümkün kılacaktır.

Dördüncü bölümde duygusal zeka atletik performans ilişkisini kurabilmek için atletik performans için gerekli olduğu genel kabul gören beceriler ve bu becerilerin değişik duygusal zeka öğeleriyle ilişkileri belirlenmiştir. Zira her beceri duygusal zekanın her ögesiyle eşit düzeyde ilişkili olmak durumunda değildir, dolayısıyla bu becerilerin ve öğelerin incelenmesi büyük önem taşımaktadır.

Beşinci bölümde duygusal zeka ölçümünün nasıl yapılacağına odaklanılmış, her model için daha sıklıkla kullanılan ölçüm biçimleri ve bunların muhtemel sonuçlarından bahsedilmiştir. Birçok araştırma alanında olduğu gibi duygusal zeka alanında da tercih edilen ölçüm biçimi elde edilecek sonucu önceden belirlemektedir.

Altıncı ve son bölümde duygusal zeka atletik performans ilişkisini bulmayı amaçlayan bilimsel çalışmalardan elde edilen bulgular sunulmuş, bu bulgular kullanılan model ve ölçüm yöntemi de göz önüne alınarak değerlendirilmiştir.

## 1. G FAKTÖRÜ VE DUYGUSAL ZEKA

“Uygulamalı psikolojinin tüm alanlarını birleştiren ortak nokta ölçümdür. Psikometri alanı bilgi ve becerilerin, yeteneklerin, tutumların, kişilik özelliklerinin ve eğitim başarısının nesnel ölçümü ile ilgilidir.” (Coaley 3) Bu değerlendirme doğru ve yanlış cevaplar içeren testler ile yapılabildiği gibi, anketler ile, görüşme ve gözlemler ile de yapılabilir. İnsan zihninin karmaşıklığı bu değerlendirmeyi oldukça zorlaştırır.

Zeka bugüne kadar birçok farklı şekilde tanımlanmıştır: mantık, farkındalık, plan yapabilme, yaratıcılık, eleştirel düşünce ve problem çözme kapasitesi. Genel olarak verileri önceliklendirme, bilgiye dönüştürme ve bu bilgiyi bir amaca yönelik davranışa dönüştürme becerisi olarak tanımlanabilir. Burada zekanın bir yetenek veya beceriden farklı olarak belirli bir alandan veya tecrübeden bağımsız, görece sabit, genel bir yetkinlik olarak anlaşıldığının altını çizmek gerekir.

Psikometrinin tarihi, zekâ ölçümü tarihi ile o derece bağlıdır ki, ikisini birbirinden ayırdedebilmek güçtür. Zekâ ölçümü tarihte birçok defa suiistimal edilmiş, etnik, sınıfsal, cinsiyetçi ve çeşitli sağlık sorunlarına sahip kişilere karşı ayrımcılığın bir aracı olarak kullanılmıştır.

Psikometride zeka ölçümü için G faktörü değişkeni kullanılır. G faktörü farklı bilişsel görevlerin sonuçları arasındaki pozitif korelasyonları ifade eder. Bir bireyin bir tür bilişsel görevdeki performansının, o kişinin diğer bilişsel görevlerdeki performansı ile karşılaştırılabilir olma eğiliminde olduğu iddiasına dayanır.

Finansal, sosyal ve eğitim başarısının bir öngörücüsü olarak G faktörünün geçerliliği, bilinen diğer herhangi bir psikolojik değişkene kıyasla daha geniş bir akademik kitle tarafından kabul edilir. Ölçülen görevin karmaşıklığı arttıkça G'nin geçerliliği artar. Jensen'e göre G faktörünün iş performansındaki öngörücü ağırlığı iş tecrübesinden daha yüksektir. Buna ilave olarak “daha yüksek G puanına sahip olanlar, aynı miktarda okul ve iş deneyiminden g puanı daha düşük olan kişilere göre daha fazla bilgi ve beceri kazanmış olacaklar” (Jensen 91) dolayısıyla gerekli yetkinlik ve tecrübeye sahip olan uzmanların büyük çoğunluğunu oluşturacaklardır.

İnsanın zihinsel kabiliyetini tek bir kavrama indirgemek birçok araştırmacı tarafından eleştirilmiştir. Örneğin Horn çoklu zeka teorisi ile G'yi kristalize, akışkan, görsel, işitsel, sayısal ve işlem hızı G katsayılarına bölmüş ve bunlara zihinsel süreçlerin bir diğer önemli elemanını ifade eden uzun süreli hafıza ve kısa süreli hafıza

katsayılarını eklemiştir. Cattell-Horn-Carroll teorisi birçok çağdaş IQ testinin temelini oluşturur.

Gardner çoklu zeka teorisine müzik, atletik zeka gibi birçok diğerinin yanısıra sözel, içgözlemsel ve kişiler arası zekayı ekleyerek duygusal zeka kavramı için zemin hazırlamıştır denilebilir. Gardnerın argümanı insanın bilişsel becerilerinin bazılarını zeka olarak yüceltmenin, diğerlerini yetenek veya beceri olarak küçümsemenin doğru olmaması iddiasına dayanır.

Tab 1. IQ ve EQ Zekâları Karşılaştırılması (Özdemir 62)

| IQ                      | EQ                                  |
|-------------------------|-------------------------------------|
| Bütün verileri toplamak | Yeni fikirler bulmak                |
| Mantıklı karar vermek   | Deneme-yanılma yoluyla karar vermek |
| Zaman ve sakinlik       | Sabırsızlık                         |
| Analitik                | Bütüncül                            |
| Mantıksal               | Duygusal                            |
| Beynin sol yarısı       | Beynin sağ yarısı                   |
| Tartarak karar verme    | Anında karar verme                  |
| Denemek, kontrol etmek  | Verilen kararın doğruluğuna inanmak |
| Kelimeler ve sayılar    | İnsanlar ve durumlar                |
| Geçmiş anlamak          | Geleceği etkilemek                  |
| Mesafeli                | Yakın                               |
| Benmerkezci             | Çoğulcu                             |

Duygusal zekâ, psikoloji araştırmalarında iki alanının bir sonucu olarak kırk yıldan fazla bir süre önce ortaya çıktı. Bu alanlardan ilki, bilişsel ve duygusal

süreçlerin düşünceyi oluşturmak için girdiği etkileşimi inceliyordu. İkincisi, yukarıda çoklu zekâ teorileri adı altında anlatıldığı gibi zeka modellerinin kendisinin bir evrimiydi.

Duygusal zekâ resmi olarak Salovey ve Mayer tarafından tanımlanmıştır. Salovey ve Mayer “bireylerin, duygularının bilişsel süreçleri desteklediği ve duygular hakkında rasyonel düşünebildikleri ölçüde kendilerini kontrol edebildiklerini” (Salovey 189) savundular.

Terimin yaygınlaşması Goleman’ın popüler bilim kitabınının yayınlanması sonrası gerçekleşiyor. Goleman kitabında G faktörünün iş başarısının tahmininde başarılı bir öngörücü olmadığını, olgunluk, duyarlılık, vicdanlılık, siyasi farkındalık ve birçok diğer pozitif özelliği bir şemsiye altına toplayan duygusal zekanın daha iyi bir öngörücü olduğunu iddia ediyor.

Goleman’ın ilk çalışmalarında öne sürdüğü iş ve okul performansında duygusal zekanın belirleyici etken olduğuna dair spekülasyon iddiaları, ortaya çıkan Joshua Freedman ve benzeri duygusal zeka uzmanları tarafından abartıldı ve Salovey ve Mayer’in de aralarında bulunduğu birçok araştırmacı tarafından reddedildi. Goleman kitabının onuncu yıl baskısında ortaya çıkan bu 80% efsanesini, “G faktörünün 20% belirleyici olmasının geri kalanın duygusal zeka tarafından belirlendiği anlamına gelmeyeceği, akademik başarıda duygusal zekanın daha önemli olmasının ancak G faktörünün belirleyici olmadığı yumuşak alanlar için geçerli olduğu” (Goleman 10) şeklinde eleştirdi.

## 2. DUYGUSAL ZEKANIN BİLEŞENLERİ

### 2.1. Öz Farkındalık

Öz farkındalık, hem gelişim hem de evrimsel açıdan psikolojinin tartışmasız en temel sorunu olarak adlandırılmıştır. İnsanlar, öz farkındalıklarının gelişmesiyle beraber kendi özgün varoluşlarının bilincine varırlar. Bu özel gelişim türü, düşünceler, eylemler, fikirler, duygular ve başkalarıyla olan etkileşimler de dahil olmak üzere kişinin kendi bedeninin ve zihinsel kapasitesinin bilincine varmasıyla ilişkilidir.

Öz farkındalık, belirli bir davranış ile beraber aniden ortaya çıkmaz: herbiri benlik ile ilgili olan bir dizi davranışla beraber kademeli olarak gelişir. “Kişinin zihinsel süreçleri hakkında düşünmesine üstbiliş denir ve bir benlik kavramı olduğunun göstergesi olarak kabul edilir.” (Overgaard 1287) Üstbiliş benlik dışı bileşenlerin duyumsama ve hafıza kaynakları kullanılarak, algılanması yoluyla geliştirilmiştir. Buna karşın içgözlem her zaman bilinçli bir deneyim ile ilgilidir. Kendini keşfetme ve sosyal deneyimler yoluyla öz farkındalık gelişirken, kişi sosyal dünyasını genişletir ve kendi benliğine daha aşina hale gelir.

Psikolojide benliğe ilişkin bakış açılarının uzun bir geçmişi olmasına rağmen, benlik üzerine deneysel araştırmalar ancak son 40 yılda ortaya çıkmıştır. En eski benlik teorilerinden biri Duval ve Wicklund’un nesnel öz farkındalık teorisidir. “Bu teoriye göre dikkat iç gözleme yöneldiğinde ve bireyin bilinci kendine odaklandığında, benlik bilincin nesnesi haline gelir. Nesnel öz farkındalık bu şekilde ortaya çıkar. Buna karşın, dikkat kendinden uzaklaştırıldığında ve kişi algı ve eylemin kaynağı olarak benliği deneyimlediğinde öznel öz farkındalık ortaya çıkar.” (Duval 230)

Nesnel öz farkındalık teorisi pek çok araştırmayı teşvik ettiği gibi, sosyal psikolojide duygu, yükleme, tutum - davranış tutarlılığı, öz-standart karşılaştırması, prososyal davranış, kimliğini yitirme, stereotipleme, öz değerlendirme, kaygı yönetimi ve grup dinamikleri gibi temel alanlara katkıda bulundu.

### 2.2. Öz Denetim

Atalarımızın karşılaştığı adaptasyon zorluklarının birçoğu doğası itibari ile sosyaldır: dostu düşmandan ayırmak, potansiyel arkadaşları belirlemek ve

değerlendirmek, grup ilişkilerinin yapısını ve dinamiğini anlamak vb. Genlerini yeni nesillere aktarabilenler bu sorunları çözebilen ve sosyal çevrelerine uyum sağlayabilen örneklerdir. Böylece insanlar, onları içinde bulundukları gruba uyumlu davranmaya yönlendiren, temel bir aidiyet ihtiyacı geliştirdiler

İyi bir grup üyesi olma ihtiyacı, gruptan dışlanma riskine sokacak davranışlara karşı bir kendi kendini düzenleme kapasitesini gerektirir. Bununla birlikte, iyi bir grup üyesi olmak her zaman kolay değildir. “Birey için zevkli olan ile grup için en iyisi arasında hemen her zaman bir çelişki vardır. Grubun bireye tepkisi gözardı edilirse, beynin ödül mekanizması hep zevk getiren davranışları teşvik eder.” (Heatherton 364)

Dünyanın farklı bölgelerinde birbiriyle kültürel bağı bulunmayan birçok dinin öz denetimi teşvik etmesi bu çelişkiden kaynaklanmaktadır. Rounding, dinin ortaya çıkmasının öz denetimi teşvik etmek için gerekli kültürel bir adaptasyon olduğunu öne sürmüştür. Böylece özdenetim, daha başarılı bir adaptasyona yönelik birçok psikolojik ve davranışsal eğilimi destekleyen bir psikolojik sütun görevi görebilir. (Rounding 635)

Öz denetim, dört psikolojik bileşen gerektirir. Birincisi, toplumsal normlara karşılaştırmak için insanların kendi davranışlarının farkında olmaları gerekir. İkincisi, başkalarının onlara nasıl tepki vereceğini tahmin edebilmek için, daha önceki deneyimlerinde insanların davranışlarına nasıl tepki verdiklerini anlamaları gerekir. Üçüncü bir mekanizma karmaşık sosyal durumlarda tehdidi algılamaya yöneliktir. Son olarak, kendi hakkındaki bilgi ile sosyal beklentiler ve normlar arasındaki çelişkileri çözmek için bir mekanizma olması gerekir.

Öz denetim sadece kendine hakim olmaktan ibaret değildir. Kişisel hedeflere ulaşmak amacıyla gerçekleştirilen motivasyonel düzenlemeler de öz denetim başlığı altında kabul edilebilir. Örneğin Higgins istenilen sonuçları elde etmek için gerçekleştirilen öz denetimlerle istenilmeyen sonuçlardan kaçınmak için gerçekleştirilen öz denetimleri ayırt etmiştir. (Higgins 1281)

### 2.3. Sosyal Farkındalık

Karşındakinin duygularını tanımlama kültür ötesi bir insan becerisidir. Uygar insanlar ile hiç beraber yaşamamış yerlilerin, fotoğraflardan ve ses kayıtlarından, kendilerinden çok farklı yaşamlar süren insanların duygularını doğru tanımlayabilmeleri, insanların doğuştan gelen ortak bir dizi duyguya sahip oldukları ve normal gelişimleri sonucunda bu duyguları tanımlama kapasitesine ulaştıklarını göstermektedir.

Sosyal bir karşılaşmayı anlamlandırmanın birçok farklı yolu vardır. Belirli anlamlandırma biçimlerinin belirli bağlamlarda baskın olacağı aşîkardır. Buna dayanarak sosyal farkındalık: sosyal çevreyi tanımaya olanak veren bir algı, hafıza ve yorum mekanizması olarak tanımlanabilir. Sosyal farkındalık empatik uyum, empatik doğruluk ve sosyal bilişin yanı sıra yapıcılık, farklılıklardan faydalanma, siyasi duyarlılık gibi karakter özelliklerini de içerir. (Serrat 334) Farklı sosyal farkındalık çeşitleri farklı koşullarda daha etkili hale gelebilir.



Şekil 1 Empatik uyum

Empati, genellikle başka bir kişinin deneyimini o kişinin yerine kendini koyarak anlamak olarak tanımlanır: Kişi, diğer kişinin deneyimini sanki kendisi yaşıyormuş gibi, kendisi bunu gerçekten deneyimlemeden anlamaya çalışır. Benlik ve öteki arasındaki ayrım korunur. Sempatî ise, bunun aksine, karşındakinin uyandırdığı duyguya kendini bırakarak, o duygu ile uyum içinde tepki verme anlamına gelir.

Araştırmacılar iki tür empati arasında ayrım yapıyorlar. Sosyal psikolojide empati, duygusal veya bilişsel empati olarak sınıflandırılır. Hodges ve Myers, duygusal empatinin üç ayrı bileşenden oluştuğunu söylüyor: başka bir kişiyle aynı

duyguyu hissetmek, bir başkasının içinde bulunduğu kötü durumu algılamak ve bundan ötürü üzüntü duymak ve son olarak başka birine şefkat duymak.

İkinci empati türü bilişsel empatidir. Bu, bir bireyin bir başkasının duygularını ne kadar iyi algılayabildiğini ve anladığını ifade eder. Empatik doğruluk olarak da bilinen bilişsel empati, kişinin nasıl hissettiği de dahil olmak üzere başka bir kişinin zihninin içeriği hakkında doğru bilgiye sahip olmak anlamına gelir. Bilişsel empati bir beceri olarak görülmektedir.

## 2.4. İlişki Yönetimi

İletişimin tartışmasız en zorlu aşaması sosyal ilişkiyi istenilen yönde değiştirme çabasıdır. Bu aşamada liderlik becerileri, eğitim, kişisel bağ güçlendirme ve çatışma yönetimi önemli bir yere sahiptir. Bütün bu süreçlerin başarıya ulaşmasında anahtar rol motivasyona aittir.

B.F. Skinner'a göre motivasyon, istenen davranışı uyandırmayı, sürdürmeyi, desteklemeyi ve yönlendirmeyi içerir. Geleneksel olarak istenilen davranışa ulaşmaya veya istenilmeyen davranışı engellemeye ödül ve ceza mekanizmaları kullanılarak ulaşılmaya çalışılır.

### Skinner'ın Motivasyon Teorisi



Şekil 2 Skinner'ın motivasyon modeli

Örneğin eğitimde başarıyı maddi olarak ödüllendirmek beyindeki ödül mekanizması aracılığıyla hipokampın çalışmasını destekler ve sonuç olarak öğrenim performansı artar.

Buna karşın sosyal psikolojideki araştırmalar, ödüllerin, özellikle insanlar ilginç bir görevle meşgul olduklarında motivasyonu zayıflatabileceği sonucuna da ulaşmıştır. Zedeleyici etki veya aşırı gerekçelendirme etkisi olarak adlandırılan bu fenomen ödüllerin öğrenme için her zaman yararlı olmadığını gösterir.

“Nörogörüntüleme teknikleri kullanılarak gerçekleştirilen deneylerde araştırmacılar sürecin kendisinden zevk almak amacıyla zihinsel görevi gerçekleştiren deneklerin, tamamiyle aynı koşulda bulunan ödül alan deneklere göre daha yüksek performans gösterdiğini buldular.” (Murayama 4)

İş performansını arttırmak için kullanılan bir diğer yaygın yöntem çalışanlar arası rekabeti arttırmaktır. Geniş bir bilimsel literatür, rekabetin performans üzerindeki etkilerine değinmiştir, ancak bu çalışmalar birbirinden oldukça bağımsız olarak yapıldığından dolayı bütünlüyci bir teorik perspektif sunulamamıştır. Elliot ve Church “diğer çalışandan daha düşük performans göstermemeye odaklanmanın genel performansı düşürücü bir etkisi olduğunu” (Elliot 218) göstermiştir.



### 3. DUYGUSAL ZEKA MODELLERİ

Günümüzde duygusal zekâ alanındaki bilimsel yaklaşımlar iki akıma indirgenebilir: yetenek modeli ve karma modeller. Yetenek modelinin savunucuları, duygusal zekayı, bir doğruluk kriterine sahip performans değerlendirmeleri ile zihinsel bir yetenek olarak ölçerler. Bu değerlendirmelerde karmaşık puanlama algoritmaları kullanılarak belirlenen daha iyi ve daha kötü cevaplar vardır.

“Karma modeller, duygusal zekaya, iyimserlik, kendine saygı ve duygusal yeterlik gibi kişilik özelliklerini ekledikleri için böyle adlandırılır. Bu yaklaşımın savunucuları, duygusal zekayı ölçmek için performans değerlendirmeleri yerine öz bildirim araçlarını kullanırlar.” (Mayer 512) Diğer bir deyişle insanlardan duygusal bir ifadeyi nasıl algıladıklarını göstermelerini istemek yerine, öz bildirim ölçümleri insanlardan duyguları değerlendirmek konusunda ne kadar iyi olduklarını değerlendirmelerini ve raporlamalarını ister.

#### 3.1. Mayer, Salovey ve Caruso Yetenek Modeli

Bu modele göre duygusal zekâ, kişinin kendi ve başkalarının duyguları hakkında bilgi işleme ve bu bilgiyi düşünme ve davranış için bir kılavuz olarak kullanma becerilerini içerir. Yani, duygusal zekâsı yüksek olan bireyler duygularına dikkat eder, bunları anlar, kullanır ve yönetir. Bu beceri potansiyel olarak kendilerine ve başkalarına fayda sağlayan adaptasyon girişimlerine hizmet eder.

Burada ilk dikkat edilmesi gereken nokta duygusal zekanın bir dizi beceri olarak tanımlanmış olmasıdır. Bu beceriler:

1. Duyguları doğru tespit edebilmek;
2. Düşünme sürecini kolaylaştıracak şekilde duyguları kullanabilmek;
3. Duyguları, duygusal belirtileri ve oluşturdukları duygusal dili anlayabilmek ve
4. Bu duyguları belirli amaçlara ulaşabilmek amacıyla yönetebilmektir.

Bu beceriler daha sonra tekrar alt gruplara ayrılmıştır. Bu gruplamaya göre duyguları istenildiği gibi ifade edebilmek, kendi ve başkasının duygularını doğru tespit edebilmek, başarılı bir şekilde ifade edilmiş ve edilememiş, samimi ve aldatıcı ifadeler arasında ayırım yapabilmek aynı kategoride (duyguları doğru tespit edebilmek kategorisinde) değerlendirilmiştir.

Buna karşın duyguların kontrolü yoluyla ruh halinin değiştirilmesi, hafıza ve muhakemeyi destekler şekilde kullanılmaları (ikinci madde) ile, duyguların yerli olup olmamalarına, fayda sağlayıp sağlamamalarına göre bilinçli bir şekilde bastırılmaları veya coşturulmaları (dördüncü madde) farklı kategoriler altındadır.

“Bu birbiriyle ilişkili dört beceri, hiyerarşik olarak düzenlenmiştir. Duyguları algılama gibi daha temel psikolojik süreçler modelin temelinde yer alır, daha gelişmiş psikolojik süreçler ise bu temele bağlı olan bilinçli süreçlerdir.” (Brackett 91)

Salovey duygusal zekanın günlük olarak, insanların önemli olduğunu düşündüğü fakat G faktörünün karşılamadığı bir çok farklı şey için kullanılmasının, terimin keskinliğini azalttığından şikayet etmektedir.

### **3.2. Karma Modeller**

Bar-On, 1982 yılında doktora tezinde duygusal ve sosyal yeterlilik adı altında psikometrik bir duygusal zekâ modeli geliştirdi ve halen bu modelin insan davranışının ve performansının çeşitli yönlerini tahmin etme kapasitesini incelemektedir. Bu modelde IQ'ya benzer bir EQ katsayısını önermiştir.

Bu yetkinlikler, aşağıdaki beş grup altında toplanmıştır:

1. Duygularının farkında olma ve aynı zamanda duyguları anlama ve ifade etme becerisi;
2. Başkalarının nasıl hissettiğini ve onlarla nasıl iletişime girilebileceğini anlama becerisi;
3. Duyguları kontrol etme ve yönetme becerisi;
4. Kişisel ve kişilerarası nitelikteki sorunları uyarılama, yönetme ve çözme becerisi;
5. Duygusal ve sosyal açıdan avantajlı davranışı kolaylaştırmak için kendi kendini motive etme becerisi.

Bu beş grup, daha sonra 15 etkene bölünmüştür ve bu 15 etken Bar-On'un geliştirdiği test olan EQ Envanterinin temelini oluşturur.

Tab 2. Duygusal Zekâ modelleri (Demirdiş 31)

| Mayer ve Salovey Modeli                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Bar-On Modeli                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Goleman Modeli                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Cooper ve Sawaf Modeli                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Duyguyu algılamak ve ifade etmek</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bireyin bedensel durumuna, his ve düşüncelerine ilişkin duygularını tanımlayıp ifade etmesidir.</li> <li>Bireyin diğer kişilerin duygularını tanımlayıp ifade etmesidir.</li> </ul> <b>Duyguyu Düşünceye Kaynaştırmak</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Duygular etkin ve verimli düşünmeyi sağlar.</li> <li>Duygular yargılara ve hafızaya yardım ederler.</li> </ul> <b>Duyguyu Anlamak ve Analiz Etmek</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Karmaşık ve anlık duygu ve hisler dâhil her duyguyu isimlendirme yeteneği. Duyguyu düşünceye kaynaştırmaktır.</li> <li>Duygular etkin ve verimli şekilde düşünmeyi sağlar.</li> <li>Duygular yargılara ve belleğe yardım ederler.</li> </ul> | <b>Kişisel Beceriler</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Duygusal benlik bilinci</li> <li>Kendine güven</li> <li>Kendine saygı</li> <li>Kendini gerçekleştirme</li> <li>Bağımsızlık</li> </ul> <b>Kişiler Arası Beceriler</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Empati</li> <li>Kişiler Arası İlişkiler</li> <li>Sosyal Sorumluluklar</li> </ul> <b>Uyumluluk Boyutu</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Problem çözme</li> <li>Gerçeklik ölçüsti</li> <li>Esneklik</li> </ul> <b>Stresle Başa Çıkma Boyutu</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Stres yönetimi</li> <li>Dürtü kontrolü</li> </ul> <b>Genel Ruh Durumu</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mutluluk</li> <li>İyimserlik</li> </ul> | <b>Kişisel Yeterlilik</b> <p><u>Özbilinç</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Duygusal farkındalık</li> <li>Kendini değerlendirme</li> <li>Özgüven</li> </ul> <p><u>Kendine Yön Verme</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kendini kontrol</li> <li>Güvenilirlik</li> <li>Vicdanlı olma</li> <li>Uyum yeteneği</li> <li>Yeniliklere açık olma</li> </ul> <p><u>Motivasyon</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Başarı güdüsü</li> <li>Bağlılık</li> <li>Girişimcilik</li> <li>İyimserlik</li> </ul> <p><u>Sosyal Yeterlilik</u></p> <p><u>Empati</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Başkalarını anlamak</li> <li>Başkalarını geliştirmek</li> <li>Hizmete yönelik olmak</li> </ul> <p><u>Sosyal Beceriler</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Etki</li> <li>İletişim</li> <li>Çatışma yönetimi</li> <li>Liderlik</li> <li>Değişim katalizörlüğü</li> <li>Bağ kurmak</li> <li>İşbirliği ve dayanışma</li> <li>Takım yetenekleri</li> </ul> | <b>Duyguları Öğrenmek</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Duygusal dürüstlük</li> <li>Duygusal enerji</li> <li>Duygusal geri bildirim</li> <li>Pratik sezgi</li> </ul> <b>Duygusal Zindelik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Özvarlık</li> <li>Güven çemberi</li> <li>Yapıcı hoşnutsuzluk</li> <li>Esneklik ve yenileme</li> </ul> <b>Duygusal Derinlik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Özgün potansiyel ve amaç</li> <li>Adanmışlık</li> <li>Dürüstlüğü yaşamak</li> <li>Yetki olmadan etki</li> </ul> <b>Duygusal Simya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sezgisel akış</li> <li>Düştünsel zaman değişimi</li> <li>Fırsatı sezinlemek</li> <li>Geleceği oluşturmak</li> </ul> |

John Mayer, Goleman'ın duygusal zekanın tanımını, hiçbir bilimsel anlamı veya işlevi kalmayacak kadar genişlettiğini belirtmiştir. Annie Paul zekâ ve duygu arasındaki spesifik etkileşimlere odaklanmaktansa, Goleman'ın kişilik özelliklerine odaklanmasının modelinin bilimsel geçerlilik iddialarını çürüttüğünü öne sürmüştür.

Goleman'ın modelinde 5 öge bulunmaktadır:

1. Öz farkındalık;
2. Öz denetim;
3. Motivasyon;
4. Empati ve
5. Sosyal beceriler.

Goleman modelini Mayer ve Saruso'nun modelindeki ögelere kişilik özelliklerini ekleyerek geliştirmiş, Çan Eğrisi 'nin yarattığı gerilimli ortamda, bilimsel temkinden uzak bir şekilde insanların duymak istediklerini söyleyerek, terimi orijinal bağlamından koparmıştır. Goleman'ın deyişiyle G faktörünün aksine, duygusal zekaya ait ögelerin öğrenilebilir olması teşvik edici ve umut verici bir bakış açısına zemin hazırlamıştır.

“Petrides Goleman'ın modelini geliştirerek, karakter özelliği temelli bir duygusal zekâ modeli önermiş, duygusal zekayı belirli davranışsal eğilimler ve bireyin farkında olduğu duygusal beceriler dizisi olarak tanımlamıştır”. (Newman 298) Karakter özelliği duygusal zekâsı kişilik psikolojisi çerçevesinde incelenir ve bundan ötürü insan bilişsel özelliklerinin sınıflandırmasının dışında yer alır. Bu durum, bu modelden yola çıkarak gerçekleştirilen kavramsallaştırmalara ve kurulan hipotezlere doğrudan etki eder.

Bunun yanısıra karşılaştırmalı edebiyat alanında duygusal zekayı bir terim olarak, çalışanın yaptığı iş için gösterdiği “duygusal emeğin gizlenmesi ve çalışanın bir özelliği olarak içselleştirmesi”, belirli bir davranış biçimini çalışanın gösterdiği bir özveri değil, çalışanın yükümlülüğü olarak çalışana yıkması şeklinde eleştirilmiştir.

Bu çerçevede hizmet gerçekleştiren kimse, normalde davranmayacağı bir şekilde davranarak değer yaratmakta, duygusal emek vermektedir. “Duygusal zeka işveren ile çalışan arasındaki bu somut ilişkiyi, kişinin zekası veya bireysel bir yetkinliği olarak gizlemektedir” (Emre 2021) .

#### 4. ATLETİK PERFORMANSIN ETMENLERİ

Bu bölümde spor performansını etkileyen psikolojik becerilere ve bu becerilerin duygusal zekayla olan bağlantısına değinmek faydalı olacaktır. Zira bu beceriler ile spor performansı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sayısı direk duygusal zeka ölçümleri ile performans arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalara göre daha fazladır ve bu becerilerin yüksek performansa ulaşma konusundaki önemi daha iyi belgelenmiştir.

“Bu hedefle öncelikle performans ile ne demek istendiğini tanımlamak yerinde olacaktır. Spor performansı, biyomekanik işlevin, duygusal etmenlerin ve antrenman tekniklerinin birleşimi ile ortaya çıkar. Atletik anlamda performans, bir sporcunun belirli bir hareketi hedeflenen ölçütlerde daha başarılı bir şekilde gerçekleştirmesi olarak tanımlanabilir. Dolayısıyla sporcu performansı aerobik ve anaerobik durumlarda enerji kullanımı, kaslardaki kuvvet ve dayanıklılığın stratejik olarak yönetilmesi olarak ölçülebilir hale getirilebilir.” (Yaşar 2010)

##### 4.1. Zihinsel Dayanıklılık

Sporun rekabetçi doğası, performansın ayrılmaz bir parçası olan bir dizi duyguyu ortaya çıkarabilir. “Duygular kişinin hedeflerine önceliklerine bağlı olarak onun çevre ile ilişkisini düzenlerler. Böylece daha önemli hedefler daha yoğun duygular ortaya çıkaracak, kişiyi bu hedefler ile ilgili eylemlere öncelik vermeye yönleltecektir.” (Lazarus 628)

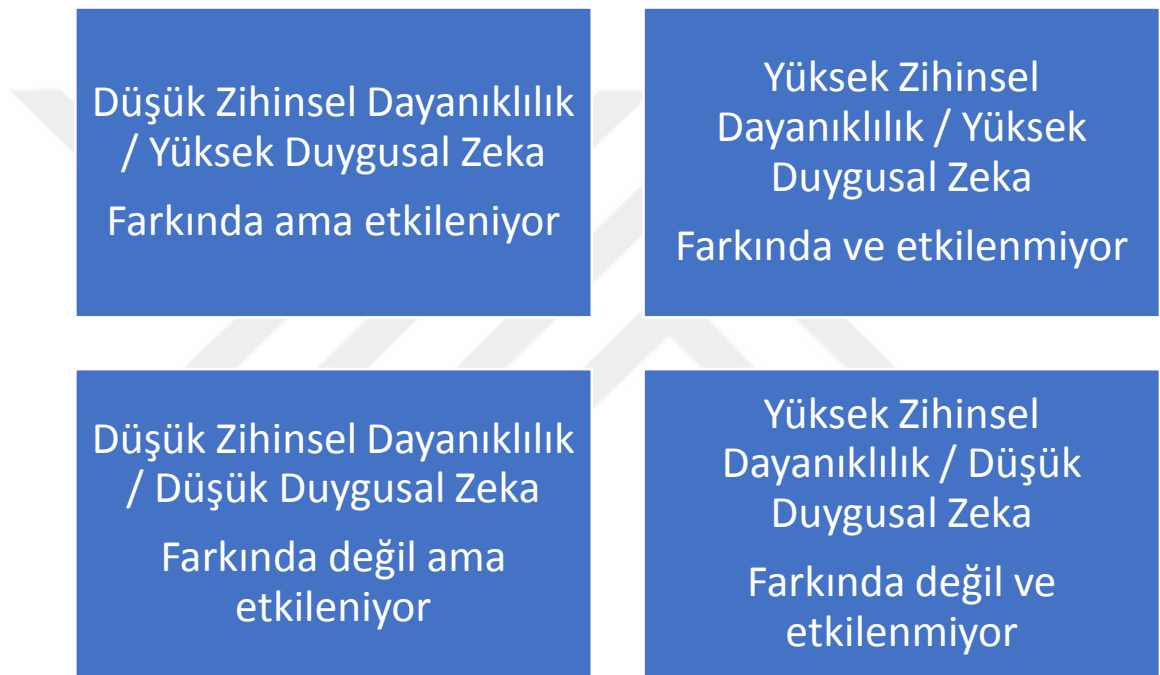
Araştırmacılar, duygusal yoğunluğun performansı etkileyebileceğini ve hem bireysel hem de durumsal faktörlere bağlı olabileceğini göz önünde bulundurarak, sporcuların kendi duygularını tanıma ve yönetme becerilerini geliştirmeleri gerektiği konusunda hemfikirdir.

Duyguları düzenlemek ve yönetmekle yakından ilişkili olabilecek bir başka kavram da zihinsel dayanıklılıktır. Jones zihinsel dayanıklılığı “antrenman ve rekabet yoluyla geliştirilen, baskı altında kararlı, odaklanmış, kendine güvenen ve kontrol altında kalabilme becerisi” (Jones 209) olarak tanımlamaktadır.

Baskı ile başa çıkmak, odaklanmayı sürdürmek, kaygıyla başa çıkmak ve kendine inanmayı sürdürmek, muhtemelen duygusal zekâ ile ilişkili özelliklerdir. Baskıyı anlayabilen ve değişken kaygı düzeyleriyle başa çıkabilmeye olanak

sağlayacak duyguları desteklemek için stratejiler geliştirebilen katılımcıların başarılı olma olasılığı daha yüksektir.

Burada zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasındaki farkın altını çizmek de faydalı olacaktır. Zihinsel dayanıklılık stres, baskı veya meydan okumayla karşılaştığında kişinin hassasiyetini ifade etmektedir. Dolayısıyla yüksek duygusal zekaya, fakat zayıf zihinsel dayanıklılığa bir sporcu içinde bulunduğu durumun tümüyle farkında iken, yine de performans kaybı yaşayabilir. Bunun tam tersine vurdumduymaz bir sporcunun performansı içinde olduğu durumun farkında olmasından bağımsız olarak sabit kalacaktır.



Şekil 3 Zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ

#### 4.2. Olumlu Düşünme

Geleneksel olarak, spor psikologları atletlerin yarışmalar hakkında olumlu düşünmelerine büyük değer verdiler. “Olumlu düşünmenin iyimserliği ve kendine inancı içerdiği gibi, kendini onaylama, hedefe ulaşma imgelemesi gibi becerileri ile de ilişkili geniş bir terim olduğunu söylemek yerinde olacaktır.” (Knobel 24)

Olumlu düşünme, önceki spor başarılarının hatırlanmasını içerebilse de, özünde eldeki mevcut hedeflere ve bunlarda başarılı olmaya odaklanmaktır. Bununla birlikte birçok kişisel ve sosyal etkenin de olumlu düşünceyi etkilediği göz önüne alınmalıdır.

Olumlu düşüncenin özgüvenle güçlü bir pozitif korelasyona sahip olduğu gösterilmiştir. Nitekim, olumlu düşünme eğitimi alan sporcuların rekabet öncesi daha az endişe yaşadığı ve daha yüksek kendine güven seviyelerine eriştikleri ortaya konmuştur.

Bunun yanısıra olumlu düşünme, duygusal zekanın önemli bir parçası olduğu savunulabilir. Zira olumsuz düşünme, duyguların ve karşılaşılan durumların zor yönlerine odaklanır ve çoğu zaman takılıp kalır. Bu zorlukların bilinçli bir şekilde aşımı sık sık duygusal zeka ile ilişkilendirilen öz farkındalık ve öz denetim gibi beceriler ile bağlantılıdır.

#### **4.3. Hedef Belirleme**

Hedef belirleme, bir sporcu veya takımı bir hedefe doğru motive etmek ve yönlendirmek için tasarlanmış bir eylem planının geliştirilmesini içerir. Zira hedeflerin önündeki engellerin aşılması bireysel gereksinimlerle göre uyarlanmış bir eylem planlamasıyla mümkündür.

Bunun yanısıra bir sporcunun yaşayacağı duygusal deneyim belirlediği hedeflere ulaşma başarısıyla bağlantılıdır. Gobinder'a göre "yapılan araştırmalar göz önüne alındığında, hedef belirleme başarısı ile duygusal davranış arasında bir ilişkinin var olduğunu ileri sürmek makuldür". (Gobinder 68)

Gerçekçi hedef belirleme ve duygusal zeka geliştirme, oyuncuları duyguları yönetme konusunda destekleyebilir. Bu süreçlerdeki başarı sporcuların, antrenörlerin ve yöneticilerin uyumlu bir şekilde çalışmaları ile mümkündür.

#### **4.4. İmgeleme**

Zihinsel imgeleme, bu deneyime yol açacak dış uyaranların yokluğunda ortaya çıkan algısal bir deneyimdir. Genel olarak bilinçli olduğu ve dolayısıyla bir zihinsel temsil biçimi işlevi gördüğü kabul edilir. "Bu deneyimler kişi tarafından geçmişte yaşanmış gerçek algısal deneyimlerin yankıları, kopyaları veya yeniden yapılandırmaları olarak anlaşılabilirdiği gibi, olası, genellikle arzu edilen veya korkulan gelecekteki deneyimlerin tahminleri şeklinde de ortaya çıkabilirler." (Di Corrado 633)

Zihinsel ve fiziksel antrenmanın imgelemenin düzenli kullanımı yoluyla birleştirilmesi kas hafızasını ve spora özgü becerileri geliştirilmesine katkıda bulunabilir. Zihinsel imgeleme sözlü motivasyona göre daha güçlü duygular

uyandırabilir, duygu ve stres yönetimi gibi bilişsel ve duygusal bileşenleri içeren etkinliklerin geliştirilmesine yardımcı olabilir.

#### **4.5. Odaklanma**

“Dikkat ve konsantrasyon, odaklanmayı tanımlamak için kullanılan genel tabirlerdir ve belirli bir eyleme konsantre olmayı ve belirli bir hedefi akılda tutarak dikkati ona yönlendirmeyi ifade ederler. Dikkatin öznesi daha geniş iken, konsantrasyon ve odaklanma algının öznesini bir sahne ışığı gibi daraltır.” (Kremer 74)

Dikkatimizin nereye yöneldiğini fark etme becerisi, örneğin, önümüzdeki hedefe nasıl ulaşacağımızı düşünmenin yanısıra, ona ulaşmanın veya ulaşamamanın muhtemel sonuçlarından endişe ediyor olduğumuzu fark edebilme ve bu durumu çözmek için odak noktamızı yenilemek için adımlar atabilmektir ve öz farkındalıkla yakından bağlantılıdır. Öz farkındalık ise, duygusal zekanın önemli bir alanıdır. Bu tür bir biliş üstü beceri, bilincimize elimizdeki görevde yüksek performans göstermek için en uygun şekli vermemizi sağlar.

Dikkatin iki çeşidi öz farkındalık için özellikle önemlidir:

1. Seçici dikkat, bir hedefe odaklanmamızı ve diğer her şeyi görmezden gelmemizi sağlar.
2. Açık dikkat ise, çevremizdeki ve bilincimizdeki verileri geniş bir şekilde algılamamıza ve bunların içerdiği gözden kaçabilecek ipuçlarını fark etmemize olanak tanır.

#### **4.6. Enerji Kontrolü**

Sporda optimal performansa ulaşmak için gerekli olan koşullar çeşitli ve zordur. Sporculardan talep edilen performans düzeyi ise sürekli olarak artmaktadır. “Sporcuların özellikle stresli koşullar altında optimal performans elde edebilmek için enerji seviyelerini kontrol etmeleri gerekir.” (Kopp 175)

Her şeyden önce, uzun vadeli hedeflere ulaşmak, önceden planlamayı ve yıllarca bu hedeflere yönelik hazırlık yapmayı gerektirmektedir. Bu, yoğun ve sıkı bir

antrenman programı ile beraber için istikrarlı bir motivasyon düzeyi, yani sürekli stres ve baskı ile başa çıkma becerisi anlamına gelir.

Bunun yanısıra spor hayatında yenilgiler, sakatlıklar ve buna benzer olumsuzluklar kaçınılmazdır. Bunlara eşlik eden duygusal olayların kalıcı hasarlara yol açmadan üstesinden gelinmesi gerekir. Başarısız enerji yönetimi bu hasarların en aza indirilmesine engel olur.

Dahası, sporcuların performans hedeflerine ulaşmak için çevresel taleplere nasıl tepki vereceklerine derhal ve baskı altında karar vermeleri gerekir. Bu nedenle, yarışma esnasında enerji seviyelerini etkileyebilmek ve kontrol edebilmek için duyguları düzenleme yeteneği, yüksek performansa ulaşabilmek için önemli bir faktördür.

#### **4.7. Uyumluluk**

Takımlar, ancak üyeleri bir takım kimliği, karşılıklı güven ve bir yeterlilik duygusu geliştirdikleri zaman, tüm üyeleri katılımcı olduklarında ve gönüllü bir şekilde iş birliği yaptıklarında yüksek performans gösterir.

Bir ekip etkinliği modeline göre, bir ekibin bir kimlik, karşılıklı güven ve yeterlilik duyguları oluşturması ve başarılı bir iş birliğini sağlayabilmesi için duygusal zekânın gerekli olduğu öne sürülmektedir.

Druskat ve Wolff, “duygusal zekânın etkili bir ekibi oluşturan tek faktör olmadığını, daha çok bir ekip kurmanın önkoşulu olduğunu belirtmektedir. Etkili bir ekip bireylerin birbirlerini doğru anlamaları ve ifade etmelerinin ötesinde ancak grup içi güvenin sağlanması ve bir ekip kimliğinin ortaya çıkmasıyla oluşturulabilir.” (Druskat 82)

Bir ekip seviyesinde duygusal zekâ üç bölüme ayrılır:

1. Takım üyelerinin hem kendi duygularının hem de diğer üyelerin bireysel duygularının farkında olmaları ve bu duyguların ekip sürecini nasıl etkilediğini anlamaları,
2. Üyelerin, ekibin içinde bulunduğu genel duygusal havanın farkında olmaları,
3. Üyelerin, takım dışında bulunan aktörlerin duygularının farkında olmaları.

Buna ek olarak Druskat ve Wolff, duygusal zekâsı yüksek ekiplerin duyguları anlama ve farkındalığını sağlama amaçlı normlar oluşturduğunu belirtmektedir. “Bu normlar, üyelerin duyguları tanıyabilmesini, onları yüzeye çıkarabilmesini ve ekibin çalışmasını nasıl etkilediğini anlayabilmesini kolaylaştırdığı gibi, potansiyel ekip için çatışmaların daha kutuplaşma başlamadan önlenmesini sağlar.” (Feyerherm 345)

#### **4.8. Açık ve Kapalı Beceri**

Spor becerileri, yarışmanın veya müsabakanın gerçekleştiği ortamdan ne kadar etkilendiklerine göre sınıflandırılabilir.

Çevresel uyarılara aşağıdaki örnekler gösterilebilir:

1. Diğer insanlar – örneğin taraftarlar, antrenörler, takım arkadaşları ve diğer takımın oyuncular vb.
2. Zemin – hava durumu ile bağlantılı olsa da salon sporlarında yarışmanın türüne göre de farklılık gösterebilir.
3. Hava durumu – genellikle açık havada gerçekleşen yarışmalarda önemli bir faktör olarak kabul edilir, fakat dolaylı olarak salon sporlarında da rol oynayabilir.
4. Durum – yarışmanın gerçekleştiği mekan, kamuoyunun yarışmaya olan ilgisi ve diğer koşullar atletler üzerinde baskı oluşturabilir.

Oyuncuların becerilerini çevreye en iyi şekilde uyarlamak için bu uyarıları iyi bir şekilde algılaması gerekir.

Açık beceri sporları, oyuncuları etkileyen dinamik, değişken, öngörülemeyen bir ortamın varlığı ile tanımlanır. Bu sporlara örnek olarak futbol, basketbol, tenis ve eskrim gösterilebilir.

Buna karşılık, kapalı beceri sporları, yarışma ortamının nispeten öngörülebilir olduğu ve oyuncuların performanslarını belirlemede daha fazla inisiyatiflerinin olduğu sporlar olarak tanımlanır. Bunlara örnek olarak ise jimnastik, atletizm ve yüzme gösterilebilir.

“Açık beceri sporlarında mücadele eden sporcuların, kapalı beceri sporlarındakilere göre dikkat, karar verme ve eylemde daha fazla esneklik geliştirdikleri gözlenmiştir. Bu sebeple, açık beceri sporları stratejik sporlar olarak da adlandırılır.” (Wang 2)

Duygusal zekanın içe dönük, kendini düzenlemeye yönelik elemanları kapalı beceri sporlarında öne çıkarken, dışa dönük karşındakini anlamaya ve etkilemeye yönelik elemanları açık beceri sporlarında öncelik kazanmaktadır.

#### **4.9. Liderlik**

“Duygusal zekâ ve liderlik kavramları spor psikolojisi araştırmalarında, hem bireysel hem de grup performansını etkilediği varsayılan birçok psikolojik değişkenleri içermelerinin yanı sıra, grup içi süreçler ve bireyler arası ilişkilerde de büyük öneme sahiptir.” (Özdenk 2018)

Neubeiser’a göre liderlik, neredeyse tamamen duygusal zekâdan ibarettir. “Duygusal zekâ yetenekleriyle hareket eden bir lider yönetici, insan ilişkilerindeki problemlerin, güvensizliğin, duyguları kontrol edemediği yapılan yanlışların sonuçlarıyla zaman harcayacak, yeni fırsatlar yaratacak ve enerjisini daha verimli ve etkin faaliyetlere yöneltebilecektir.” (Neubeiser, 1996)

Ulukan (2006), antrenörlerdeki liderlik özelliklerinin futbolcuların kulübe bağlılıklarına ve performansa etkisinin belirlenmesi amacıyla Türkcüll Süper Lig’de yer alan futbolculara yaptığı çalışmada ise, futbolda takım birlikteliğini ve başarısını sağlamak için grup lideri olarak antrenöre ve bu başarıya emek verecek olan futbolculara gereksinim duyulduğu, antrenörlük tarzı ile sporcu tercihi arasındaki farklılığın artması ile doyumun azaldığı ve özellikle duygusal bağlılık ile ilgili anlamlı bir ilişki bulunduğu belirtilmiştir.

## 5. DUYGUSAL ZEKA ÖLÇÜMÜ

Duygusal zekayı ölçmek için ideal yöntemin ne olduğu halen bir tartışma konusudur. İlk bakışta, öz bildirim yöntemleri çekici gözükür: daha az maliyetlidirler, uygulanmaları daha kolaydır ve tamamlanmaları performans testlerine kıyasla çok daha az zaman alır. Etkinlikleri objektif değerlendirildiğinde ise bu cazibe hızla kaybolur.

Brackett'ın araştırmasına göre, bir ankette öğretmenlere ruh halleri sorulmuş ve aynı sınav kağıdını değerlendirmeleri istenmiştir. Öğretmenlerin 90% verdikleri not ile ruh hallerinin bağlantısı olmadığını iddia etmiştir. Araştırma ise değişkenler arasında kayda değer bir korelasyon tespit etmiştir. Brackett buradan duyguların karar mekanizmasına etkisinin bilinçli olmadığı sonucuna varmıştır. (Brackett 2013, 634)

Salovey öz bildirim yöntemlerinin birisine ‘Siz zeki misiniz?’ diye sormaktan bir farkı olmadığını belirtmiştir. “Performans testleri ile öz bildirim ölçeklerini karşılaştıran 13 çalışmanın meta-analizinde, farklı test çeşitlerinin sonuçları arasındaki korelasyonun düşük olduğu tespit edilmiştir.” (Brackett 2010, 90) Öz bildirim ölçümleri, performans testlerine kıyasla sahtecilik içermeye daha yatkındır. Brackett'in bir başka araştırmasına göre ortak sunum hazırlayan öğrencilerin 80% beraber çalıştıkları arkadaşlarından duygusal olarak daha zeki olduklarını iddia etmiştir. Bir referans noktasının olmaması öz bildirimin tutarlılığını ve karşılaştırılabilirliğini mümkün kılmamaktadır.

### 5.1 Duygusal Zekayı Sınıflandırma Yöntemleri

İlk olarak Petrides ve Furnham tarafından önerilen “yetenek tabanlı duygusal zeka ve karakter özelliği tabanlı duygusal zeka arasındaki ayrım, tamamen ölçümün bir maksimum performans testiyle mi, bir öz-bildirim anketiyle mi gerçekleştirildiğine” (Petrides 2000, 313) dayanıyordu.

Bu sınıflandırma yöntemine göre, yetenek tabanlı duygusal zekâ testleri bir bireyin duygularını ve iç dünyasını teorik olarak anlamasıyla ilgili yapıları ölçerken, karakter özelliği tabanlı duygusal zeka anketleri duygusal yoğunluğun belirleyici olduğu durumlarda tipik davranışları (örneğin, stresli ortamlarda veya sıra dışı sosyal etkileşimlerde) kişinin kendi becerilerini değerlendirmesi yoluyla ölçer.

Bu sınıflandırmanın ayırdedici yönü duygusal zekâyı ölçüm yöntemine dayanarak sınıflandırmasıdır. İç gözlem ve öz rapor yöntemi karakter özelliği tabanlı duygusal zekâyı ölçerken, maksimum performans maddelerine dayanan standard testler yetenek tabanlı duygusal zekâyı ölçmektedir.

Duygusal zekâ ölçümlerini sınıflandırmanın bir başka popüler yöntemi, Salovey ve Mayer'in tanımına dahil olmayan bileşenleri kapsayan genişletilmiş duygusal zeka modelleridir.

Ashkanasy ve Daus, bu modellerin “kişilik ve davranış öğelerinin bir karışımını içerdikleri için karma modeller olarak adlandırmanın doğru olduğunu” düşünmektedir. (Ashkanasy 443) “Karma Duygusal Zekâ” terimi bilimsel literatürde, karakter özelliklerinin, sosyal becerilerin ve yetkinliklerin bir kombinasyonunu ölçen ve diğer karakter testleriyle örtüşen duygusal zeka ölçümlerine atıfta bulunmak için sıklıkla kullanılmaktadır.

Genel olarak bu ölçekler öz bildirim yöntemini kullanırlar, ancak birkaçı 360 derecelik değerlendirme olarak adlandırılan kişinin etrafındakilere sorma yöntemini de kullanır (denetçilerden, meslektaşlardan ve astlardan gelen çok sayıda akran raporuyla birleştirilmiş öz rapor). “Bu, özellikle iş performansını tahmin etmek ve iyileştirmek için tasarlanmış ticari ölçekler için geçerlidir.” (O'Connor 3)

## **5.2 Duygusal Zekâ Ölçeklerinin Karşılaştırılması**

Araştırmacıların çalışmalarına duygusal zekâ ölçümlerini dahil etmeden önce vermeleri gereken en önemli karar, hangi duygusal zekâ modelini kullanacaklarıdır. Genel olarak, araştırmacılar duygusal beceriler ve yeterliliklerle ilgilendiklerinde, yetenek tabanlı duygusal zekâ ölçeklerini kullanmaları gerektiğini öne sürmek doğru olur. Yetenek tabanlı duygusal zekâ modelleri, duygular üzerine iyi bir kavramsal anlayışın gerekli olduğu durumlarda avantajlıdır.

Örneğin, yetenek tabanlı duygusal zekâ puanı yüksek bir yöneticinin takım kompozisyonu ile ilgili doğru kararlar verme olasılığı daha yüksektir. Bu pek tabii ki spor alanında görev yapan yöneticiler ve antrenörler için de geçerlidir. Nitekim, duygusal zekâ ve karar verme becerisi üzerine yapılan çok sayıda çalışma, duygusal zekâ puanı yüksek olanların, duyguları tanımlama ve anlamadaki gelişmiş

becerilerinden dolayı daha etkili karar vericiler, problem çözücüler ve müzakereciler olma eğiliminde olduklarını göstermektedir.

Daha genel kapsamlı olarak ise, yetenek tabanlı duygusal zeka araştırmaları, çocuklarda ve yetişkinlerde yetenek tabanlı duygusal zeka ile sosyal beceriler arasındaki ilişkileri göstermiştir.

Öte yandan araştırmacılar, davranışsal eğilimleri ve duygusal özgüveni ölçmekle ilgilendiklerinde karakter özelliği ölçümlerini tercih etmelidir. Bu özellikle alışkanlıkların aralıklı maksimum performansa kıyasla daha önemli olduğu durumlarda geçerlidir.

Son olarak, araştırmacılar daha geniş bir duygu, eğilim ve yetkinlikler kümesiyle ilgilendiklerinde, karma modele dayanan bir ölçüm önerilebilir. Karma ölçekler özellikle işyeri bağlamında uygundur. Bunun iki sebebi vardır: Birincisi, duygusal zekayı geliştirilebilen bir yetkinlikler dizisi olarak tanımlama eğilimi, çalışanları duygusal zekalarına ilişkin pozitif bir büyüme zihniyetiyle donatma avantajına sahiptir. İkincisi, karma ölçeklerdeki 360 derecelik değerlendirme biçimlerinin dahil edilmesi, bireylere yalnızca kendi algılarına ilişkin bilgi sağlamakla kalmaz, aynı zamanda başkalarının onları nasıl algıladığı hakkında da bilgi sağlar.

Tüm duygusal zekâ ölçümlerinin birbiriyle yüksek oranda ilişkili olması beklenebilir. “Ancak, mevcut veriler bu beklentiyi desteklememektedir ve ölçümler arasındaki düşük korelasyonların bir nedeni, karakter özelliği tabanlı ve yetenek tabanlı ölçümlerin üzerine kurulu oldukları modellerin duygusal zeka tanımlarının birbirinden önemli ölçüde farklılık göstermesidir.” (Brannick 1063)

Eğer yetenek tabanlı ve karakter özelliği tabanlı ölçümler yüksek oranda ilişkili olsaydı, iki ölçüm türünden biri içinde bulunan koşullara göre (örneğin test uzunluğu, bütçe ve denek kitlesi gibi) seçim, eğitim veya danışmanlık amaçlarıyla tercih edilebilirdi.

### 5.2.1 Yetenek Tabanlı Duygusal Zekâ Ölçekleri

1. Mayer, Salovey, Caruso Duygusal Zekâ Testi (Mayer, Salovey, Caruso, 2002)
2. Duygusal Farkındalık Seviyeleri Ölçeği (Lane, 1990)

### 3. Durumsal Duygusal Algı ve Duygu Yönetimi Testi (MacCann , Roberts, 2008)

MSCEIT, araştırma alanını belirleyen geleneksel dört dallı modele dayanmasından ötürü, kapsamlı bir yetenek tabanlı duygusal zekâ ölçeği olarak görülmektedir. LEAS, STEU ve STEM, Mayer ve Salovey modelinin dört dalından birini değerlendirmek için geliştirilmiş, yetenek tabanlı duygusal zekâ ile ilişkili belirli alanların daha spesifik ölçümleridir. Bu ölçekler, ölçme ve puanlama biçimleri ile MSCEIT ölçeğinden farklıdır.

Benzer bir şekilde, LEAS kavramsal olarak aynı modelin başka bir dalına eşdeğer olan duygusal farkındalığın ölçülmesine odaklanır. Duyguyla ilgili diğer belirli becerileri değerlendiren ölçekler gibi, ilk LEAS sürümü de duygusal zekâ alanının popülerleşmesinden önce geldi, ancak daha sonra ölçek duygusal zeka bağlamına uyarlandı.

#### 5.2.2 Karakter Tabanlı Duygusal Zekâ Ölçekleri

1. Karakter Özelliği Meta-Ruh Hali Ölçeği TMMS (Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Palfai, 1995)
2. Duygusal Zekâ Envanteri EQ-i (Bar-On, 1997) ve EQ-i 2.0 (Multi-Health Systems, 2011)
3. Karakter Özelliği Duygusal Zekâ Anketi (Petrides, 2001, 2009)
4. Duygusal Değerlendirme Ölçeği (Schutte et al., 1998)

“Karakter özelliği tabanlı duygusal zekâ, kişilik psikolojisi hiyerarşilerinin alt seviyelerinde bulunan duygusal benlik algılarının bir kümesi olarak tanımlanır”. (Petrides 2007, 28) Kavram, insanların duygusal yeteneklerine ilişkin öz algılarıyla ilgilidir, bu yüzden aynı zamanda duygusal öz-yeterlik olarak da adlandırılmıştır.

TMMS, kişinin kendi duyguları üzerine düşünme ve duygularını yönetme becerilerini kapsayan, iç gözlem deneyiminin kalıcı niteliklerini değerlendirmek için geliştirilmiştir. Çalışmanın yazarları, TMMS'i bir duygusal zekâ ölçüsü olarak görmediklerini açıkça belirtmiş olsalar da, duygusal zekası yüksek olan insanları karakterize eden temel bireysel farklılıkları tanımlamak için yararlı olduğunu düşünmektedirler.

Bar-On, duygusal zekayı kişinin çevresel talepler ve baskılarla başa çıkma konusunda başarılı olma derecesini etkileyen bir dizi bilişsel olmayan yetenek, yeterlilik ve beceri olarak kavramsallaştırmıştır. Bununla birlikte, EQ-i'nin karakter özelliği tabanlı duygusal zekâ ölçeği olarak görülmesi gerektiği belirtilmiştir.

Duyguları Değerlendirme Ölçeği, Salovey ve Mayer'in duyguları değerlendirmeye, ifade etmeye, düzenlemeye ve kullanmaya odaklanan orijinal modeline dayanmaktadır. “Daha sonra, Mayer ve Salovey, performans değerlendirme aracılığıyla ile ölçülen yeteneklere odaklanan duygusal zekanın saf bir yetenek tabanlı kavramsallaştırmasını savunurken, AES, günlük yaşamda duygusal zeka özelliklerinin sergilenmesine odaklanarak orijinal modele olan bağlılığını sürdürmüştür.” (Boyle 401)

Yukarıdaki tartışmada görüldüğü gibi, yalnızca yetenek tabanlı duygusal zeka ölçekleri, duygusal yeterlilikler için nesnel bir ölçü oluşturduğunu iddia ederken, karakter özelliği tabanlı duygusal zeka ölçekleri, kişinin duygu ve davranış kalıplarının öznel yönünü tanımlayıcı olma eğilimindedir.

Sonuç olarak belirtmek gerekir ki psikometriyi günlük değer temelli yargılamalardan ayıran özellik nesnellığe ulaşmaya çabalamasıdır. Bu anlamda yetenek tabanlı ölçeklerin üstünlüğü tartışılmazdır. Dolayısıyla ben de bu bölümde son olarak duygusal zekanın en yaygın yetenek tabanlı ölçeği olan Mayer-Salovey-Caruso Duygusal Zekâ Testi (MSCEIT) üzerine odaklanacağım.

### 5.2.3. MSCEIT v2

Duygusal zekâ, hem birikim sonucu oluşan duygu bilgisini gerektiren kristalize (büyük ölçüde sözel) bileşenleri hem de muhakeme gerektiren akıcı (büyük ölçüde sözel olmayan) bileşenleri içerir. Kristalize duygusal yetenekler, bir duygu düzenleme stratejisinin belirli bir durumda etkili olup olmadığına karar vermeyi içerir. Akışkan duygusal yetenekler ise, etkili ve akışkan duygusal yeteneklerin uygulanmasını içerebilir ve bu stratejinin pratikte, duygusal düzenleme açısından zorlayıcı bir durumda etkili bir şekilde uygulanmasını içerir. Bu iddia ile uyumlu olarak, MSCEIT'in, sözlü ve sözel olmayan zekâ ile pozitif korelasyona sahip olduğu bulunmuştur.

Duygusal Zekâ modeli, duygusal bilginin genel, evrimleşmiş, sosyal bir iletişim ve etkileşim bağlamının ürünü olduğunu varsayar. Bundan dolayı, doğru test

yanıtları rastgele seçilen bir grup test katılımcısının fikir birliğine göre belirlenebilir. Bu aynı zamanda test ne kadar maksimum performansı ölçse de duygusal zekanın bir sosyal normallik, potansiyel uyum göstergesi olduğuna işaret eder.

Örneğin, katılımcılar bir yüzü çoğunlukla kızgın olarak tanımlarlarsa, bu doğru bir cevap olarak değerlendirilir. “Ayrıca, duygu uzmanlarının doğru yanıtları daha yüksek güvenilirlikle belirleyebilecekleri varsayılmıştır. Bu özellikle araştırma yüz ifadelerinde olduğu gibi, doğru alternatifleri belirlemek için nispeten daha elverişli yöntemler içerdiğinde geçerlidir.” (Mayer 2003, 98)

MSCEIT 141 maddeden oluşur ve tamamlanması 30-45 dakika sürer. MSCEIT 15 ana puan ile değerlendirilir: Toplam Duygusal Zekâ puanı, iki Alan puanı, dört Dal puanı ve sekiz Görev puanı.

Sekiz MSCEIT görevinin her biri, bir dizi öge paketinden veya tek tek öğelerden oluşur. A bölümündeki yüz ifadesi tanıma görevinde (dört madde; her biri için beş yanıt), katılımcılar bir dizi yüz resmini inceler ve her biri için, resimdeki yüzde belirli bir duygunun ne ölçüde mevcut olduğunu gösteren beş puandan birini seçerek yanıt verir.



Simge 1 Yüz ifadesi tanıma görevi

Talimatlar: Resimde aşağıdaki duygular ne kadar belirgindir ?

Mutsuz 1 2 3 4 5 Mutlu

Korkusuz 1 2 3 4 5 Korkmuş

Şaşırmamış 1 2 3 4 5 Şaşırmış

İğrenmemiş 1 2 3 4 5 İğrenmiş

Endişelenmemiş 1 2 3 4 5 Endişeli

B bölümündeki kolaylaştırma görevinde (beş madde; her biri üç yanıt), katılımcılar belirli bilişsel görevlere ve davranışlara en iyi eşlik eden veya onlara yardımcı olan ruh hallerini, örneğin neşenin bir partiyi planlamaya yardımcı olup olmayacağını değerlendirirler.

Bir doğum günü partisi için yeni, alışılmadık bir dekor hazırlamaya hangi ruh hali yardımcı olur?

Kızgınlık

Yararsız 1 2 3 4 5 Yararlı

Can sıkıntısı

Yararsız 1 2 3 4 5 Yararlı

Sevinç

Yararsız 1 2 3 4 5 Yararlı

Simge 2 Duyguların işlevselliğini ayırtedebilme görevi

C bölümündeki değişim görevinde (20 bağımsız öge), katılımcılar bir duygunun yoğunlaşmasıyla ortaya çıkan diğer duyguyu seçerler. Örneğin, depresyonu yoğunlaşmış üzüntü ve yorgunluğun en olası sonucu olarak tanımlayabilirler.

Mary'e bir utanç duygusu hâkim oldu ve yavaş yavaş kendini değersiz hissetmeye başladı. Ardından kendini ... hissetti.

a. ezilmiş

b. bunalmış

c. utandırılmış

d. çekingen

e. sinirli

Simge 3 Duygularını tanıma görevi

D bölümündeki duygu yönetimi görevinde katılımcılar (beş madde; her biri dört yanıt) metinde tasvir edilen bir birey için, belirlenen hedefe ulaşmak için en etkili eylemleri yargırlar. Örneğin, bir karakterin öfkesini azaltmak veya neşesini uzatmak için ne yapabileceğine karar vermeleri istenir.

Maya iyi bir ruh hali içinde uyandı. İyi uyudu, dinlendi, hiçbir şey onu sıkmadı veya rahatsız etmedi. Listelenen eylemlerin her birinin bu ruh halini sürdürmesine ne ölçüde yardımcı olabileceğini değerlendirin.

Giyindi, kuşandı gününün tadını çıkardı.

Etkisiz 1 2 3 4 5 Etkili

Harika bir ruh hali içinde olan Maya, sahip olduğu tüm iyi şeyleri hatırlamaya karar verdi.

Etkisiz 1 2 3 4 5 Etkili

Bütün bunlar uzun sürmeyeceği için, kendini şımartmamanın daha iyi olduğuna karar verdi.

Etkisiz 1 2 3 4 5 Etkili

Moralsız bir ruh hali içinde olan annesini arayıp ona destek olmaya karar verdi.

Etkisiz 1 2 3 4 5 Etkili

Simge 4 Öz düzenleme yetkinliği görevi

E bölümündeki resim görevi (altı madde; her biri beş yanıt), manzara ve soyut tasarımların hedef uyaranları oluşturması ve yanıt ölçeğinin belirli duyguların çizgi film yüzlerinden oluşması dışında yüz ifadesi tanıma görevi ile aynıdır.



|              | 1                                                                                 | 2                                                                                 | 3                                                                                  | 4                                                                                   | 5                                                                                   |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Üzüntü    |  |  |  |  |  |
| 2. Kızgınlık |  |  |  |  |  |
| 3. Şaşkınlık |  |  |  |  |  |
| 4. İğrenme   |  |  |  |  |  |
| 5. Heyecan   |  |  |  |  |  |

Simge 5 Resim görevi

F bölümündeki duyumsama görevinde (beş madde; her biri için üç yanıt), bir duygu ile hisler arasındaki uyumu değerlendirir. Örneğin, bir kıskançlık duygusunun ne kadar sıcak veya soğuk olduğuna karar verirler.

Ciddi derecede hasta olan bir arkadaşınızı ziyaret etmeyi unuttuğunuz için kendinizi suçlu hissettiğinizi hayal edin. Suçluluk duygularınızla aşağıdaki özellikler arasındaki benzerlikleri değerlendirin.

|       |              |   |   |   |   |   |        |
|-------|--------------|---|---|---|---|---|--------|
| Soğuk | Benzer değil | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Benzer |
| Mavi  | Benzer değil | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Benzer |
| Tatlı | Benzer değil | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Benzer |

Simge 6 Duyguları bilişsel olarak ayırt edebilme görevi

G bölümündeki harmanlama görevinde (12 bağımsız öge), katılımcılar diğer duyguları oluşturmak için birleştirilebilecek duyguları tanımlar. Örneğin, kötü niyetin kıskançlık ve saldırganlığın bir bileşimi olduğu sonucuna varabilirler.

İlgi aşağıdaki duygularla yakından ilişkilidir.

- a. sevgi, endişe, şaşkınlık, kızgınlık
- b. şaşkınlık, gurur, kızgınlık, korku
- c. suçluluk, kaygı, korku, ilham
- d. korku, sevinç, şaşkınlık, utanç
- e. kaygı, endişe, dayanamama

Simge 7 Duygusal kelime dağarcığı görevi

Son olarak, H bölümündeki duygusal ilişkiler görevinde (üç madde; her biri için üç yanıt), katılımcılar, bir kişinin duygu yönetiminde kullanması için en etkili olacak eylemleri değerlendirir.

Ivan, geçtiğimiz yıl boyunca yakın bir arkadaşının yöneticisi konumunda idi. Bugün bu arkadaşı, başka bir şirket tarafından işe alındığını ve ayrılmak zorunda olduğunu söyleyerek onu şaşırttı. Arkadaşı ona başka bir iş aradığını söylememişti. Aralarındaki iyi ilişkileri sürdürmeyi amacıyla Ivan'ın aşağıdaki eylemlerinin ne kadar etkili olduğunu değerlendirin.

Ivan arkadaşının daha iyi bir iş bulmasına sevindi ve ona yeni bir iş bulduğu için mutlu olduğunu söyledi. Önümüzdeki birkaç hafta içinde, ayrılığını yadırgadığına işaret edebilecek tüm şüpheleri ortadan kaldırmak ve ilişkilerini eskisi gibi sürdürebilmek için elinden geleni yaptı.

Etkili değil 1 2 3 4 5 Etkili

Ivan, arkadaşının ayrılmasına üzüldü ve bunun onun arkadaşlıklarına değer vermemesinden kaynaklandığına karar verdi. Ivan hiçbir şey olmamış gibi yaptı ve işte yeni arkadaşlar aramaya başladı.

Etkili değil 1 2 3 4 5 Etkili

Ivan, arkadaşı ona hiçbir şey söylemediği için çok kızdı. Bir açıklamada bulunana dek arkadaşını görmezden gelerek, hareketini onaylamadığını gösterdi. Arkadaşı bir özür dilemediği sürece, onunla konuşmama karar verdi.

Etkili değil 1 2 3 4 5 Etkili

Simge 8 İlişki dinamiğini anlama görevi

MSCEIT'in sınırlamaları arasında, değerlendirmeyi yapan uzmanların seçim kriterlerinin şeffaf olmaması gösterilebilir. Ölçeğin telif haklarına tabi olması ölçüm esnasında kullanılan bütün işlemlerin bilimsel literatürde kolayca ulaşılabilmesini engellemektedir. Bu anlamda MSCEIT ile yapılan ölçümler ne kadar diğer ölçeklere göre daha nesnel olsa da yine de “bu ölçümü değerlendirecek kişilerin belirli profesyonel topluluklardan seçilmesinden ötürü, bu kesime dair önyargılardan müzdariptir” (Côté 460) ya da en azından metodoloji böyle bir şüpheyi ve eleştiriyi hakketmektedir.

Psikologlar, zekayı ölçerken yetenek testi, performans testi veya ölçüt raporu testi gibi belirli test türlerini kullanma eğilimindedir. Bu testlerin ortak özelliği, problem çözme odaklı bölümlerden oluşmasıdır ve ardından verilen yanıtlar belirli kriterlere göre değerlendirilir.

Öz raporlama ölçekleri, zekayı değerlendirmek için uygun değildir, zira insanlar kendi entelektüel işlev düzeylerinin ortalamaya kıyasla ne durumda olduğunun farkında olmama eğilimindedir. Diğer bir deyişle, bir kişinin ölçülen G faktörü ile öz raporlama yoluyla kendine biçtiği seviye arasındaki istatistiksel ilişki çok zayıftır.

Duygusal zeka, zekayı geleneksel bilişsel tipin sınırlarının ötesinde bir tanımlama girişimi olarak ortaya çıktı ve ana akım psikolojide temel bir kavram haline geldi. Bu hipotezin çekici doğası, beklentileri karşıladığı henüz söylenemeyecek pek çok araştırmaya yol açtı.

Bunun sebebi standart bilişsel yetenek testlerinden farklı olarak, yetenek tabanlı duygusal zekâ testlerinin nesnel olarak puanlanamaz olmasıdır. Duygu ile ilgili alanların büyük çoğunluğunda, neyin doğru bir cevap oluşturabileceğine dair üzerinde uzlaşılmış bir kriter yoktur. Öz bildirim ölçümleri ise psikometrinin operasyonelleştirme ile ilgili teorik temellerini göz ardı etmiştir.

Bu çalışmada duygusal zekayı ölçmek için yetenek tabanlı modele dayanan standart testlerin tercih edilmesinin daha etkili olacağı sonucuna vardım. Öz-raporlama ise, duygusal zeka ile ilişkili ancak ondan farklı olan ruh hali ve motivasyon gibi diğer değişkenleri ölçmede destekleyici bir rol oynayabilir.

## 6. YAYINLANMIŞ ARAŞTIRMALARDA SUNULAN BULGULAR

Kopp 22 örneklem grubundan 3431 sporcunun duygusal zeka değerlendirmeleri üzerine yaptığı meta analizinde “duygusal zeka değerleri ile sporcu performansı arasında kayda değer (0,16) bir pozitif korelasyon” (Kopp 9) bulmuştur. Analizin temelini oluşturan çalışmalarda farklı duygusal zekâ modelleri ve farklı performans değerlendirme kriterleri kullanılmıştır.

Laborde 973 sporcu üzerinde yaptığı, kendini değerlendirmeye dayanan kişilik özelliği duygusal zekâ testi sonuçlarına göre “memnuniyet, kendini kontrol etme, duygusallık ve sosyallikten oluşan dörtlü faktörün spor performansı ölçümü için uygun bir model olduğu” sonucuna ulaşmış, “duygusal zeka performans ilişkisinin spor çeşidine, cinsiyete ve tecrübeye göre farklılık göstermediğini” iddia etmiştir. (Laborde 2014, 482)

Osman Uğur Koçak 2021 yılında yaptığı araştırmasında Taekwondo sporcularının öz yeterlilik ve duygusal zekâ düzeylerinin incelemiştir. “Müsabakalarda dereceye girme değişkenine göre sporda duygusal zeka ve öz yeterlilik düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.” (Koçak 2021)

Laborde 30 hentbol oyuncusu üzerine yaptığı benzer bir çalışmasında kişilik özelliği duygusal zekâ değeriyle kalp ritmi değişkenliği arasındaki bağlantıyı incelemiş ve daha önceki çalışmaların aksine kalp ritmi göstergeleri ile kişilik özelliği duygusal zeka sonuçları arasında 0,14 ile 0,47 arasında değişen bir korelasyonun var olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu göstergelerin dört faktörlü modelin farklı elemanları ile farklı korelasyonlara sahip olduğunu söylemek faydalı olacaktır. Laborde bu ilişkiyi “kalp ritmi değişkenliğinin kişinin iyi halinin bir göstergesi olduğu varsayımından yola çıkarak düşük duygusal zekalı sporcuların daha başarısız bir stres yönetimi sonucu daha yüksek kalp ritmi değişkenliğine sahip olmalarıyla” (Laborde 2010, 24) açıklamıştır.

Bayanlar Tahran Basketbol Süper Ligin’den 2 takım üzerine yapılan bir çalışmada Boroujeni duygusal zekanın takım performansı ile bağlantılı olduğu, fakat “zihinsel dayanıklılık ve endişe yönetimi ile ilişkisiz olduğu” (Boroujeni 1440) sonucuna ulaşmıştır.

Zihinsel dayanıklılık, duygusal zeka ve stres ilişkisini inceleyen bir başka çalışmada Sarrionandia kültürel farklara dikkat çekmiş duygusal zeka dayanıklılık (resillience) ilişkisinin batı toplumları için daha geçerli olduğu sonucuna ulaşmıştır. (Sarrionandia 2018, 8) Zira “zihinsel dayanıklılık ve spor performansı ilişkisini inceleyen literatür gittikçe bu dayanıklılığın ne olduğunu tanımlamaya odaklanmaktadır”. (Hill 2018, 338) Duygusal zekanın tanımının da benzer bir şekilde tartışmaya açık olması tartışmasız bir ilişkiyi ortaya koymayı güçleştirmektedir.

İlk araştırma sorusuna örnek olarak gösterilebilecek bir başka çalışmada Lea et als 14 ülkede gerçekleştirilen 45 araştırmadan elde edilen sonuçları derledikleri metaanalizlerinde “karakter özelliği modellerini kullanıldığı ölçümlerde başarılı stress yönetimi ile bir ilişkiye ulaşıldığını fakat yetenek duygusal zeka modellerinde aynı sonucun elde edilemediğini” belirtmişlerdir. Kortizol seviyesi ve kalp ritmi gibi fizyolojik parametrelerin kullanıldığı çalışmalardan elde edilen sonuçlar iki model grubu için de net değildir (Lea et als 2019, 5).

Oysaki yarışma öncesi kaygı ve stresi daha başarılı bir şekilde yöneten sporcuların, kendi performansları ile ilgili daha olumlu beklentilere sahip oldukları ve sonuç olarak daha iyi performans gösterdikleri “birçok farklı araştırmada daha net bir şekilde ortaya konmuştur”. (Owen 2009,37) Bu stres yönetiminin ölçülen duygusal zekâ öğelerindense tecrübe ve özgüven gibi özellikler ile ilişkili olabileceği fikrini ortaya çıkarmaktadır. Bundan ötürü birinci araştırma sorusu için net bir sonuca varıldığı söylenemez.

Gobinder 1681 sporcunun kendilerini değerlendirme verileri üzerinde gerçekleştirdiği, araştırmasında duygusal zekayı kendi duygularını tanıma, başkalarının duygularını tanıma, duygularını kontrol etme, sosyal beceriler , duygularını kullanabilme ve optimizm gibi 6 faktör üzerinden analiz etmiş ve “tek boyutlu faktör analizindense çoklu faktör analizlerinin daha başarılı olduğu” (Gobinder 2010, 88) sonucuna ulaşmıştır.

Liseler arası beysbol liginde 10 takımdan 61 oyuncu üzerinde yapılan bir araştırmaya göre Zizzi kendini değerlendirmeye dayalı duygusal zeka anketinin sonuçlarının fırlatıcı performansı ile düşük ve orta düzeyde korelasyon gösterdiğini bulmuştur. Buna karşın anket sonuçları vurucu performansı ile korelasyon göstermemiştir.

Araştırmasının sonuç bölümünde Zizzi bunu “fırlatıcının oyunun temposu üzerinde daha fazla söz sahibi olmasına bağlamaktadır. Fırlatıcı fırlatmadan önce kendini odaklamak, motive etmek için daha fazla zamana sahiptir. Vurucu ise fırlatıcıyı beklediğinden dolayı daha pasif bir konumdadır, dolayısıyla optimal anı yakalamak konusunda dezavantajlı olduğu söylenebilir.” (Zizzi 266)

Bal duygusal zekanın açık beceri ortamlarında (örneğin futbol veya basketbol) ve kapalı beceri ortamlarında (jimnastik veya bazı atletizm türleri) yarışan sporcuların performansları üzerine etkisini incelemiş ve Zizzi ile benzer bir sonuca varmıştır. Duygusal zekâ elemanlarının performans ile korelasyonu kapalı beceri ortamlarında genel olarak daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna karşın “duygusal zekanın açıklık ve problem çözme gibi kişilerarası boyutları açık beceri ortamlarında öne çıkmıştır”. (Bal 52)

Gallaraga 14 ülkeden 50 profesyonel kanocu iki gruba bölerek yaptığı çalışmada duyguları tanıma, kendini kontrol etme ve empatiden oluşan üç faktörlü bir duygusal zeka analizi gerçekleştirmiş ve “sporcu performansı ile kendini değerlendirmeye dayalı duygusal zeka anketinin sonuçları arasında pozitif bir ilişki” (Gallaraga 775) keşfetmiştir. Bunun yanı sıra araştırma aynı zamanda o daldaki tecrübeyi de analize dahil etmiş ve daha fazla madalya alan grubun daha tecrübeli olduğu sonucuna ulaşmıştır. Gallaraga’nın iddiası duygusal zekanın uzun yıllar istikrarlı bir antrenman programını destekleyebileceği ve ancak tecrübe ile beraber değerlendirildiğinde sporcu performansını belirleyebileceği yönündedir.

İkinci araştırma sorusuna yönelik bir başka çalışmada Behm ve Carter “empati becerisinin spor performansı ile ilişkisine yönelik çalışmaları yetersiz” bulduklarını belirtmişlerdir. Dahası farklı yaş grupları, kültürler ve cinsiyetler arası empati farklarının spor performansı üzerindeki etkisini sorgulamışlardır. Sonuç olarak empati atletik performans ilişkisi üzerine yapılan çalışmaların kısıtlı olduğu ve anlamlı bir ilişkiye işaret etmedikleri sonucuna ulaşmışlardır. (Behm 2021, 7) Dolayısıyla ikinci araştırma sorusuna yönelik hipotezin de kabul edilmesi mümkün değildir.

Stough 49 profesyonel basketbol oyuncusu üzerine yaptığı araştırmasında duygusal zekanın şut isabet oranı ile bağlantısı olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Burada enteresan olan sonuçlar daha yüksek korelasyon beklenebilecek faul atışları için de

değişmemiştir. Duygusal zekâ ribaunt sayıları orta düzeyde bir korelasyon gösterse de, yüksek blok ve top çalma istatistiklerine sahip oyuncuların duygusal zekalarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. (Stough 24)

Duygusal zeka ve beslenme alışkanlıklarını inceleyen çalışmalar duygusal zekası yüksek olan sporcuların “kendi vücutları hakkında daha olumlu düşündükleri” (Vasilliki 2009,104) ve “beslenme bozukluğu gibi sağlık problemleri ile karşılaşma risklerinin daha düşük olduğunu” göstermiştir. (Filaire 2010, 5) Bu çalışmalar ne kadar kendini değerlendirmeye dayanan anketler ile yapılmış olsa ve diğer modeller ile karşılaştırma imkanı bulunmasa da, elde bulunan kısıtlı veriye dayanarak üçüncü araştırma sorusuna yönelik hipotez kabul edilebilir.

Birleşik Devletler Ulusal hokey ligi NHL’den 79 profesyonel oyuncu üzerine yaptığı araştırmasında Perlini “katılımcıların kendini değerlendirmeye dayalı Bar-on EQ envanterine göre toplum ortalamasında göre daha yüksek duygusal zeka sonuçlarına sahip oldukları, fakat sporcu performansı ile bu sonuçların anlamlı bir şekilde ilişkili olmadığı” sonucuna ulaşmıştır. (Perlini 115)

2009 yılındaki araştırmasında Crombie Güney Afrika ulusal kriket liginden altı takımı incelemiş ve yetenek tabanlı duygusal zekâ değerlendirmesi sonuçlarının takım ortalamasıyla, iki sezon boyunca takip edilen takım performansı arasında bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırma öz değerlendirme yerine, nesnel veri kullanması açısından daha önce bahsedilen bütün çalışmalardan ayrılmaktadır. (Crombie 209)

Knobel lise ragbi takımlarından 74 öğrenci üzerine yaptığı çalışmasında, “bazı ruhsal ve sosyal özelliklerin sporcu performansını tahmin yapmış fakat duygusal zekanın bunlardan biri olmadığı” (Knobel 191) sonucuna ulaşmıştır. Knobel’e göre yüksek performans gösteren oyuncular maç esnasında dünyadan soyutlanarak kendilerini farklı bir yerde hissedilen, imgeleme konusunda daha başarılı olanlardır.

Kajbafnezhad, Ahadi, Heidaie, Askari ve Enayati 2011 yılında gerçekleştirdikleri çalışmalarında “247’si bireysel sporlar ile 153’ü bireysel sporlar ile uğraşan 400 sporcunun duygusal zekalarını karşılaştırmışlar ve takım sporları ile uğraşan sporcuların duygusal zekalarının OTOWA-3, Bar-On Duygusal Zekâ Envanteri ve Spor Başarı Algısı Anketlerine göre daha yüksek olduğunu”

bulmuşlardır. Bunun yanısıra takım sporları ile uğraşan sporcuların başarı motivasyonları da daha yüksek çıkmıştır. (Kajbafnezhad et al 2011)

Takım sporları temelde sosyal bir aktivitedir. Takım çalışması, takım rolü, bu rolün getirdiği sorumluluk, liderlik, ortak hedef belirleme, problem çözme, iş birliği, iletişim ve birbirine saygı, duyguları anlamayı ve yönetmeyi gerektiren zorluklardır. Bu sebeple duygusal zekanın, özellikle ilişki yönetimi öğesinin, takım performansı ile daha güçlü bir ilişkiye sahip olması beklenebilir. Araştırmalardan elde edilen sonuçlar ise net bir ilişkiye işaret etmemektedir. Dolayısıyla dördüncü araştırmasına dair hipotez de kabul edilemez.



## 7. DUYGUSAL ZEKA VE İŞ YAŞAMI

İş yaşamında bireylerin başarısı teknik ve iş bilgisinin yanı sıra işin ilgili taraflarca etkili, koordineli ve senkronize olarak yürütmesinden emin olmayı gerektirmektedir. Diğer bir deyişle iş başarısı çalışan ve yöneticilerin sosyal zekâsı ile de ilgilidir. Sosyal ve duygusal zekâ işe alımlarda, terfi ettirmelerde ve yetkilendirmede giderek daha fazla kullanılmaktadır. Bu ayrımın yapıyor olması işin gerektirdiği teknik bilgi ve beceriye sahip olmak ön şartıyla duygusal zekanın sağladığı karşısındakini anlama ve ikna etme becerilerini ön plana çıkarmaktadır. Bu konuda çalışanlar farkında olmasa bile inceleme altına alınmaktadır. Bu becerileri işin gelişimi bakımından olumlu ya da olumsuz kullanmaları söz konusu olabilir. Karar verme yetkisine sahip olan yöneticilerin duygusal zekâ bakımından zayıf olması iş başarısının zayıflamasına neden olmaktadır.

Birçok yönetici için iletişim e-postaların yönetiminden oluşmaktadır. Dahili telefonlar, e-postalar, rutin performans toplantıları ve yönetim kurullarına hazırlanmak dönemi geçmiş klasik yöneticilerin temel davranışları arasında sayılmaktadır. Bugünün yöneticileri işin yürütülmesinde açık iletişim kanallarını koordineli ve senkronize olarak yönetir. Çalışanların iş ile ilgili açık iletişimin kurulması bağlantılı tüm noktaların şeffaf ve izlenebilir yapısı; kısacası ilgili tarafların işin yapısı, niteliği ve gidişatı hakkında tam bir kontrol sağlaması anlamına gelmektedir. Duygusal zekâsı yüksek olan yöneticiler tarafların duygu ve düşüncelerini anlamakta daha başarılıdır. Bu nedenle de alınacak önlemleri daha etkili bir şekilde sağlayabilmektedir. (Goleman 2005)

Duygusal zekâ bakımında yüksek yeterliliğe sahip olan insanların bir diğer özelliği de duygusal tepkilerini kontrol altına alabilmesidir. Olaylar karşısında sakin kalabilmek, olayın olumsuz etkilerinden şiddetli bir öfke nöbetine yakalanmamak yöneticilere sorunları çözmek açısından katılımcı bir ortam yaratır. Duygularıyla aklını bir araya getiren yöneticiler:

- Çatışmaları daha etkili yönetir,
- İnsanlar arasındaki gerilimi daha ustalıkla idare edebilir,
- Çözüm ortakları arasındaki iletişimi artırır ve
- Kazan kazan çözümleri yaratabilir. (Goleman 2005)

Finansal denetim şirketleri işe eleman alımında ızan şartı aramaktadır. Bu özellik mali denetim, güvenlik görevlisi ve avukatlık gibi hassas dengelerin bulunduğu işlerde özellikle aranmaktadır. İzan sahibi olmak sözlükte sevimsiz olan bir durumu düşmanlık yaratmadan ve tarafların onuruna zarar vermeden iş yapabilmek anlamına gelir.

Duygusal zekanın etkili olduğu bir başka insan becerisi liderliktir. Liderlik paydaşlar arasında ortak bir vizyon yaratma ile başlar. Bu ise paydaşları etkili olarak anlayabilen, onların duygu ve düşüncelerinde değeri verebilen bireylerin özellikleridir. Davranışlarını kontrol altında tutabilenler ortak vizyon için büyük avantaj ederler. Liderler aynı zamanda paydaşları harekete geçirebilecek enerji kaynağına sahiptirler. Başarılı bir lider paydaşlar arasındaki etkileşimleri (zıtlasma ve birleşmeleri) önceden fark edebilir. Unutulmamalıdır ki liderin yarattığı duygusal iklim paydaşlar arasında ana belirleyici konumundadır. Liderin bu tarafsızlığı, olan biteni fark etmesi ve duygusal iklimin belirleyicisi olması paydaşlara harekete geçme enerjisi sağlamasının temel kaynaklarıdır.

Tüketici ve kişisel bakım grubu genelinde 358 yöneticinin yüksek performans gösterenleri, ortalama performans gösterenlerden ayıran liderlik yetkinlikleri olup olmadığını değerlendirmek için bir araştırma yapıldı. Performans değerlendirmeleri cinsiyet, fonksiyonel grup ve bölgesel alan için kodlandı. 1400'den fazla çalışan liderlik performansıyla ilişkili çeşitli yetkinlikleri ölçen 183 soruluk bir ankete katıldı. Sonuçlar en yüksek performans gösteren yöneticilerin, diğer yöneticilerden önemli ölçüde daha fazla duygusal yeterliliğe sahip olduğunu göstermiştir. Süpervizörler, akranlar ve astlar arasında kendine güven, başarı oryantasyonu, girişim, liderlik, etki ve değişim katalizörünün yetkinliklerinin üstün performans gösterenleri ayırt ettiğı konusunda güçlü bir görüş birliğı oluştu. Yüksek potansiyelli yöneticiler duygusal yeterliliklerde akranlar ve süpervizörler tarafından daha yüksek puanlar aldılar. (Mayer 2008)

## SONUÇLAR

Spor ve beden eğitimi aktiviteleri “özellikle çocuklar ve gençler açısından bir grup içinde rol ve sorumluluk alma, uygun davranış stratejileri geliştirme, kazanma ve kaybetme duygusunu ortak yaşama, korku, heyecan, duygusal ve bilişsel gelişim, atılganlık, liderlik gibi dürtülerini nasıl denetleyebileceklerini öğrenmeleri açısından” toplumsal gelişmeye hizmet etmektedir. Bu tarz sosyal kazanımların ortaya çıkması sporcuların kendilerine de faydalı olmak da ve gençlerin “sosyal davranışlarının düzenlenmesi, zihinsel, motor, fizyolojik, psikolojik gelişim” göstermelerini sağlamaktadır. (Arslan et al. 2021)

Duygusal zekâ ile ilgili bilimsel bulgular, üzerine düşünüldüklerinde, doğru yorumlandıklarında, etkili bir şekilde yönetildiklerinde ve düşünce ve davranışlarla bütünleştirildiklerinde, duyguların işlevsel olduğu fikrini desteklemektedir.

Duygusal zekâ ve spor psikolojisi alanında araştırmalar, spor ile yakından ilişkili olduğu kabul edilen “stres, kaygı, stresle başa çıkma, güdülenme gibi hem bireysel hem de takım performansını etkilediği varsayılan değişkenleri içermesinin yanı sıra, grup içi süreçler ve bireyler arası ilişkilerde de büyük öneme sahiptir. Buna ek olarak, duygusal zekâ kavramı psikolojinin pek çok alt dalında ve hatta disiplinler” arası kimi araştırmalarda oldukça güncel bir konudur (Tok, 2008).

“Sporun rekabetçi dünyasında, iş ve örgütsel ortamlar gibi diğer alanlardan farklı olarak hem bireysel hem de takım düzeyinde yüksek performans elde etmek için duyguların kontrol altına alınabilmesi gerekir. Diğer bir ifadeyle, rekabet avantajı sağlamak ve sportif anlamda arzulanan hedeflere ulaşmak için, sporcuların zihinsel ve duygusal yeterliliklerinin arttırılması önem taşımaktadır.” (Dağ 2019)

Bu literatür taramasında sporda duygusal zekanın rolünü inceleyen çalışmalar gözden geçirilmiştir. Sporunun ruh halinin yarışma esnasında olumlu ve olumsuz duygular arasında dalgalandığı genel kabul gören bir olgudur. Bu duygusal hallerin spor performansı üzerindeki etkisi araştırmacılar tarafından uzun süredir incelenmektedir.

Sporcuların, kendi duygusal deneyimleri üzerine eleştirel bir şekilde düşünme becerileri yüksek performansa erişebilmelerinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu

nedenle katılımcıların duygularını tanımak ve yönetmek üzerine beceriler geliştirmeleri gerektiği önerilmiştir.

Sporcuların yanısıra antrenörlerin duygusal zekâ düzeyleri de sporcu performansına önemli ölçüde etki edebilmektedir. Sunay'ın 2020 yılında yaptığı çalışmasına göre Gençlik ve Spor İl müdürlüğünde görevli antrenörlerin “toplam duygusal zekâ beceri” seviyelerinin orta seviyede olduğu belirlenmiştir. Antrenörlerin duygusal zekâ düzeyleri; mesleki deneyim alt boyutunda 18-23 yıl olan antrenörlerin mesleki deneyiminin yüksek olduğu saptanmıştır.

Çalışma sonucunda antrenörlerin duygusal zekâ seviyeleri ile yaşları, cinsiyetleri, medeni durumları ve eğitim seviyelerine ilişkin puan ortalamaları arasındaki fark, anlamlı değildir. Bunun yanısıra antrenörlerin antrenörlük tecrübesi değişkenine göre duygusal zekâ seviyeleri arasında fark olduğu saptanmıştır. Bu da duygusal zekanın, G faktörü gibi diğer becerilere temel oluşturan, onları mümkün kılan bir yetenektense geliştirilebilen bir beceriler bütünü olduğu fikrine destek vermektedir. (Sunay 2020)

Kendini değerlendirme anketleri üzerine yapılan analizler, duygusal düzenlemenin optimal performansa erişme konusunda önemli bir rol oynadığını işaret etmektedir. Bunun yanısıra ortalama ve optimal performansın kişiden kişiye farklılık göstermesi, kişinin gerçek optimal performansını belirlemenin güç olması, araştırma yöntemi olarak nesnel değerlendirmelerden önce öznel kendini değerlendirme yöntemlerinin kullanılması bulguların geçerliliğini zayıflatmaktadır.

Tez bir bütün olarak ele alındığında, duygusal zekanın hem bireysel performans hem de takım performansı ile olan ilişkisini araştırma amacına ulaşılmıştır. Özellikle duygusal zekanın çeşitli bileşenleri ile atletik performansa yol açan belirli etmenlerin ilişkisi, (örneğin öz denetim ve zihinsel dayanıklılık) net bir şekilde gözükmiştir.

Öne sürülen hipotezlerin büyük bölümü reddedilmiş olsa da bu hipotezlerin iddialı olmasından kaynaklanmaktadır, bir ilişkinin var olmadığını göstermez. Spor performansının ölçümü, ulaşılabilir veri tabanlarına kaydı ve MSCEIT benzeri daha nesnel psikometrik yöntemlerin geliştirilmesi duygusal zekâ alanının gelişme perspektifini oluşturmaktadır.

Duygusal zekâsı yüksek denetçilerin çeşitli yararları çalışma içinde işe alınmıştı. Ancak bu tezde yer alınan atletik performans etmenleriyle yönetici performansı ilişkileri ele alınmamıştır. Üstelik literatürde bu alanda yapılmış çalışmalara rastlanmamıştır. Daha sonra yapılacak araştırmalarda bu konunun ele alınmasının önemli olduğunu düşünüyorum.



## KAYNAKÇA

1. Arslan A. , Kılıç M. (2021) Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların Duygusal Zekâ ve Liderlik Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Modern Leisure Studies, 2021, Vol.3, No.1, Pg:12-34
2. Ashkanasy, N. M., and Daus, C. S. (2005). Rumors of the death of emotional intelligence in organizational behavior are vastly exaggerated. J. Organiz. Behav. 26, 441–452
3. Aysun Tunalı Özdemir, Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Müzik Yeterlilikleri İle Duygusal Zekâ Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu, 2008, s.62
4. Bal B.S. (2011), Emotional intelligence and sporting performance: A comparison between open- and closed-skill athletes, Journal of Physical Education and Sports Management
5. BAL, Özden (2020), Antrenörlerin Duygusal Zekâ Seviyelerinin İncelenmesi (Ankara İli Örneği), Journal of Turkish Studies
6. Behm David G., Carter Tori B. (2021) Empathetic Factors and Influences on Physical Performance: A Topical Review . Frontiers in Psychology;12:686262
7. Boroujeni (2012), The survey of relationship and comparison: emotional intelligence, competitive anxiety and mental toughness female super league basketball players. Procedia - Social and Behavioral Sciences 46 1440 – 1444
8. Boyle GJ, Saklofsky D, Matthews G (2015). Measures of Personality and Social Psychological Constructs. Textbook
9. M. A. Brackett, S. E. Rivers, and P. Salovey (2011) Emotional Intelligence: Implications for Personal, Social, Academic, and Workplace Success, Social and Personality Psychology Compass 5/1. 88–103, Joseph,
10. Brannick, M. T., Wahi, M. M., Arce, M., Johnson, H.-A., Nazian, S., & Goldin, S. B. (2009). Comparison of trait and ability measures of emotional intelligence in medical students. Medical Education 2009: 43: 1062–1068
11. Brannick, M. T., Wahi, M. M., Arce, M., Johnson, H.-A., Nazian, S., & Goldin, S. B. (2009). Comparison of trait and ability measures of emotional intelligence in medical students. Medical Education 2009: 43: 1062–1068

12. Coaley K., An Introduction to Psychological Assessment and Psychometrics (2010), Textbook
13. Côté S (2014) Emotional Intelligence in Organizations Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior Volume 1, 2014 pp 459-488
14. Crombie D. (2009), Emotional Intelligence Scores Predict Team Sports Performance in a National Cricket Competition, International Journal of Sports Science & Coaching International Journal of Sports Science & Coaching 4(2):209-224
15. Dag, Ahmet . Sarı, İhsan (2019) Duygusal Zekâ ve Sporcularda Duygusal Zekâ Kullanımı .VL - 8 . DO - 10.15869/itobiad.459141
16. DEMİRDİŞ Eray, İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ile Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişki (Şanlıurfa İli Örneği), Harran Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Şanlıurfa, 2009
17. Di Corrado D, Guarnera M, Guerrera CS, et al. (2020) Mental Imagery Skills in Competitive Young Athletes and Non-athletes. Front Psychol. 2020;11:633.
18. Druskat, V.U., & Wolff, S.B. (2001), Building the emotional intelligence of groups, Harvard Business Review 80-91
19. Elliot, A. J., & Church, M. A. (1997). A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. Journal of Personality and Social Psychology, 72(1), 218–232
20. Emre M. (2021, The Repressive Politics of Emotional Intelligence) The New Yorker, April 19, 2021, <https://www.newyorker.com/magazine/2021/04/19/the-repressive-politics-of-emotional-intelligence>
21. Feyerherm, A. E., & Rice, C. L. (2002). Emotional intelligence and team performance: The good, the bad, and the ugly. International Journal of Organizational Analysis 10(4):343-362
22. Filaire, Edith . Larue, Jacques . Rouveix, M (2010) Eating Behaviours in Relation to Emotional Intelligence . International journal of sports medicine . 32(4):309-15
23. Gallaraga S. A. (2020), Influence of emotional intelligence on sport performance in elite canoeists, Journal of Human Sport and Exercise

24. Gobinder N. (2016), Examining the impact of emotional intelligence and goal setting on basketball performance, *The Sport Journal* Vol. 22, 61-70
25. Goleman D. (2005). *Emotional Intelligence*. New York, NY: Bantam Books
26. T. F. Heatherton (2011). Neuroscience of Self and Self-Regulation *Annual Review of Psychology* 62: 363–390.
27. Higgins ET. 1997. Beyond pleasure and pain. *Am. Psychol.* 52:1280–1300
28. Hill, Yannick. Den Hartigh, Ruud. Meijer, Rob . Jonge, Peter . Van Yperen, Nico (2018) *Resilience in Sports From a Dynamical Perspective . Sport, Exercise, and Performance Psychology.* 7(4)
29. Jensen, A.R. (1998). *The g factor: The science of mental ability*. Westport, CT: Praeger.
30. Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? *JOURNAL OF APPLIED SPORT PSYCHOLOGY*, 14: 205-218
31. Koçak, O.U. (2021) Taekwondo sporcularının öz yeterlilik ve duygusal zeka düzeylerinin incelenmesi (yayınlanmamış yüksek lisans tezi) Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın
32. Knobel D.P. (2010), *Emotional Intelligence in Sport: A Predictor of Rugby Performance*, University of South Africa
33. Kopp A. (2018) , *The Influence of Emotional Intelligence on Performance in Competitive Sports: A Meta-Analytical Investigation*, *Sports (Basel)* 2018 Dec; 6(4): 175.
34. Kremer, J., & Moran, A. (2013). *Pure Sport: Practical sport psychology* (2nd ed.). 76
35. Laborde S. (2010), Trait emotional intelligence in sports: A protective role against stress through heart rate variability? , *Personality and Individual Differences*
36. Laborde S. (2014), Validity of the trait emotional intelligence questionnaire in sports and its links with performance satisfaction, *Psychology of Sport and Exercise*
37. Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. (New York: Oxford University Press), *Handbook of personality theory and research* 609-637

38. Marc A. Brackett, James L. Floman, Claire Ashton-James, Lillia Cherkasskiy & Peter Salovey (2013) Teachers and Teaching: theory and practice, 2013 Vol. 19, No. 6, 634 –646
39. John D. Mayer, Peter Salovey and David R. Caruso (2008) , Emotional Intelligence: New Ability or Eclectic Traits?, American Psychologist 63, 503-517
40. Mayer, J. D., Roberts, R. D., and Barsade, S. G. (2008). Human abilities: Emotional intelligence. Annu. Rev. Psychol.
41. Mayer JD, Salovey P, Caruso DR, Sitarenios G. (2003) Measuring emotional intelligence with the MSCEIT V2.0. Emotion.
42. Kajbafnezhad, H., Ahadi, H., Heidarie, A. R., Askari, P. & Enayati, M. (2011). Difference Between Team And Individual Sports With Respect to Psychological Skills, Overall Emotional Intelligence And Athletic Success Motivation in Shiraz City Athletes. Journal of Physical Education and Sport, 11(3), 249.
43. K. Murayama (2018), The science of motivation, APA Psychological Science Agenda
44. Lea Rosanna G., Davis Sarah K., Mahoney Bérénice, Qualter Pamela (2019) . Does Emotional Intelligence Buffer the Effects of Acute Stress? A Systematic Review . Frontiers in Psychology. 17;10:810
45. Newman, Boyle (2015) Why Does Self-Reported Emotional Intelligence Predict Job Performance, Frontiers in Psychology 2015, Vol. 100, No. 2, 298 –342
46. Neubeiser, M. (1996). Liderlik ve büyü. İstanbul: Evrim.
47. M. Overgaard, Sandberg K. (2012). Kinds of access: different methods for report reveal different kinds of metacognitive access Philosophical Transactions of The Royal Society B Biological Sciences 367(1594):1287-96
48. O'Connor PJ, Hill A, Kaya M, Martin B (2019). The Measurement of Emotional Intelligence: A Critical Review of the Literature and Recommendations for Researchers and Practitioners. Front Psychol. 10
49. Owen, Thomas . Mellalieu, Stephen (2009) . Management of Competitive Stress in Elite Sport. Sport Psychology (pp.30 - 42)
50. Özdenk, Serhat (2018), Sporda duygusal zeka ve liderlik

51. Perlini A.H., Halverson T.R. (2006) , Emotional Intelligence in the National Hockey League, Canadian Journal of Behavioural Science /Revue canadienne des sciences du comportement 38(2):109-119
52. Petrides, K. V., and Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. Personality and Individual Differences Volume 29, Issue 2, August 2000, Pages 313-320
53. Petrides KV, Perez-Gonzalez JC, Furnham A (2007). On the criterion and incremental validity of trait emotional intelligence. Cognition and Emotion, 21(1), 26–55.
54. K. Rounding (2012), Religion Replenishes Self-Control, PubMed Jun;23(6):635-42
55. Sarrionandia Ainize, Ramos-Díaz Estibaliz, Fernández-Lasarte Oihane (2018) . Resilience as a Mediator of Emotional Intelligence and Perceived Stress: A Cross-Country Study . Frontiers in Psychology 9: 2653.
56. Salovey P., Mayer J. D. (1990). Emotional intelligence. Imag. Cogn. Persona. 9, 185–211
57. Serrat O 2017, Understanding and Developing Emotional Intelligence, Knowledge Solutions 329-339
58. P. J. Silvia and S.T. Duval (2001). Objective self-awareness theory Recent progress and enduring problems. Personality and Social Psychology Review, Vol. 5, No. 3, 230–241
59. Stough K.K. (2009), Emotional Intelligence in Sport: Theoretical Linkages and Preliminary Empirical Relationships from Basketball, Swinburne University of Technology Assessing Emotional Intelligence (pp.291-305)
60. Tok, S. (2008). Performans sporcusu ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ile kişilik özelliklerinin karşılaştırılması. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, İzmir
61. Ulukan, M. (2006). Futbolcuların kulübe bağlılıklarında antrenörlerin liderlik özelliklerinin rolü. Doktora Tezi, Konya Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
62. Vassiliki C. (2009), Emotional Intelligence, Body Image and Disordered Eating Attitudes in Combat Sport Athletes, Journal of exercise science and fitness 7(2):104-111

63. Wang, Chun-Hao et al. “Open vs. closed skill sports and the modulation of inhibitory control.” PloS one vol. 8,2
64. Yaşar, M. (2010). Duygusal zekâ ve sporcu performansı ilişkisi: Kayseri’de bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi.
65. Yetim, A. (2015). Sosyoloji ve spor. Ankara: Berikan
66. Zizzi, Heather Deaner & Douglas Hirschhorn (2003) The Relationship Between Emotional Intelligence and Performance Among College Basketball Players, Journal of Applied Sport Psychology, 15:3, 262-269

