

## Duygusal Zekâ Psikolojik Beceriler İçin Önemli Mi? Sporcularda Psikolojik Beceriler ile Duygusal Zekâ Arasındaki İlişki

İhsan SARI<sup>1\*</sup>, Salim İbrahim ONBAŞI<sup>2</sup>, Esmalur KARAKAŞ GÜZ<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya.

<sup>2</sup> Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.

<sup>3</sup> Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzincan.

Orijinal Makale

Gönderi Tarihi: 06.08.2021

Kabul Tarihi: 22.02.2022

DOI:10.25307/jssr.979480

Online Yayın Tarihi: 30.06.2022

### Öz

Bu araştırmanın amacı sporcuların duygusal zekâsı ile psikolojik becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaçla 160 erkek (%76,2) 50 kadın (%23,8) olmak üzere toplam 210 sporcu gönüllü olarak araştırmaya katılmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların yaşları  $21.10 \pm 2.68$ , spor deneyimleri  $8.22 \pm 4.21$  yıl ve haftalık antrenman süresi  $10.56 \pm 6.06$  saat olarak belirlenmiştir. Veri toplama aracı olarak Ottawa Mental Yetenek Değerlendirme Ölçeği ve Sporda Duygusal Zekâ Envanteri kullanılmıştır. Analizler SPSS 22 programında, tanımlayıcı istatistikler, Pearson korelasyon analizi ve regresyon analizi (enter yöntemi) ile değerlendirilmiştir. Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre duygusal zekânın tüm alt boyutları ile psikolojik becerilerin hedef belirleme, özgüven, kararlılık, rahatlama, canlandırma, odaklanma, hayal gücü, zihinde canlandırma ve mücadele planı alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif ilişki olduğu bulunmuştur. Regresyon analizi sonuçlarına göre duyguların kullanımının hedef belirleme, rahatlama ve hayal gücünü; kendi duygularını değerlendirme ve duyguların kullanımı puanlarının canlandırma ve zihinde canlandırmayı; duyguları düzenleme ve duyguların kullanımının özgüveni, sosyal becerilerin odaklanmayı; sosyal beceriler ve duyguların kullanımının ise mücadele planını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde açıkladığı belirlenmiştir. Bu bulgular doğrultusunda sporcuların psikolojik becerilerinin duygusal zekâları ile ilişkili olduğu ve duygusal zekânın sporcuların psikolojik becerisine anlamlı katkı sağlayabileceği söylenebilir. Araştırmanın sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde, sporcularda duygusal zekânın gelişimine katkı sağlayacak uygulamaların psikolojik becerileri de olumlu olarak etkileyebileceği söylenebilir.

**Anahtar kelimeler:** Duygusal Zekâ, Psikolojik Beceri, Sporcu.

## Is Emotional Intelligence Important For Mental Skills? The Relationship Between Athletes' Emotional Intelligence And Mental Skills

### Abstract

The aim of this research was to investigate the relationship between mental skills and emotional intelligence of athletes. 160 males (76.2%) and 50 females (23.8%) as a total of 210 athletes voluntarily participated in the research. Athletes' age was  $21.10 \pm 2.68$ , their sport experience was  $8.22 \pm 4.21$  years and the length of weekly total trainings was found to be  $10.56 \pm 6.06$  hours. The Ottawa Mental Skills Assessment Tool and Emotional Intelligence Inventory in Sport were used as the data collection tool. Analyses were conducted in SPSS 22 program by descriptive statistics, Pearson correlation analysis and regression analysis with enter method. Pearson correlation analysis showed that all the dimensions of emotional intelligence were significantly correlated with goal-setting, self-confidence, commitment, relaxation, activation, focusing, imagery, mental practice and competition planning. Regression analysis showed that use of emotions significantly contributed to goal-setting, relaxation and imagery; appraisal of own emotions and use of emotions contributed to activation and mental practice; emotional regulation and use of emotions contributed to self-confidence; social skills contributed to focusing, social skills and use of emotions contributed to competition planning. It can be concluded in line with the finding of this research that athletes' emotional intelligence was significantly correlated with mental skills and that emotional intelligence could contribute to mental skills of athletes. It can be suggested according to the findings that necessary practices can be performed to enhance athletes' emotional intelligence which can in turn increase their mental skills.

**Keywords:** Emotional Intelligence, Mental Skill, Athlete.

\* Sorumlu Yazar: Doç. Dr. İhsan SARI, E-posta: [sariiihsan@yahoo.com](mailto:sariiihsan@yahoo.com)

## GİRİŞ

Günümüz şartlarında herhangi bir spor dalında başarılı olmak için sadece fiziksel beceriler ve yeteneklerin yeterli olmadığı görülmektedir. Sportif başarı için psikolojik becerilerin ve duyguların kullanımının önemli olduğu birçok araştırmada ortaya koyulmaktadır (Bali, 2015; Rubaltelli, Agnoli ve Leo, 2018; Taha vd., 2018). Bu nedenle psikolojik beceriler ve sporcuların duygularının kullanımı ile ilgili yapılan araştırmalar spor bilimlerinin gelişimi ve sahada çalışan uygulayıcıların daha kaliteli uygulamalar yapabilmeleri için önemlidir.

İletişim, empati, motivasyon ve duygu kontrolü gibi duygusal zekâ kapsamında incelenen unsurlar spor alanındaki önemli bileşenler olarak karşımıza çıkmaktadır (Özdiñç, 2014). Bu nedenle, spor bilimlerindeki ilgili araştırmalar incelendiğinde, özellikle son yıllarda spor alanında duygusal zekâ üzerine birçok araştırma yapıldığı görülmektedir (Kırımoğlu, Yeniad ve Çoban, 2014; Nicolas vd., 2019; Özdayı ve Uğurlu, 2015; Özdenk, 2015; Soylu, Ayan ve Salman, 2017; Teques, Duarte ve Viana, 2019; Yazıcı, 2016). Duygusal zekâyâ genel bir perspektiften bakıldığında “kişinin kendi duygularını ve başkalarının duygularını anlayabilme, bunlar arasında ayırım yapabilme, duyguları yönetebilme ve kontrol edebilme” olarak tanımlandığı görülmektedir (Yazıcı, 2016: 2).

Literatür incelendiğinde duygusal zekâ kavramının sosyal zekânın tanımı içerisinde yer alan bazı kavramlarla benzerlik gösterdiği görülmüştür. Zekâyı; mekanik zekâ, soyut zekâ ve sosyal zekâ olarak ele alan Thorndike (1920), sosyal zekâyı bireylerin insani ilişkilerini başarılı bir şekilde anlama ve yönetebilme becerisi olarak tanımlamaktadır. Zekâyı sekiz farklı alanda inceleyen Gardner (1983), sözel/kişilerarası zekâyı kişinin kendisinin ve çevresindekilerin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını anlayabilmesi, grup içerisinde işbirlikçi çalışabilmesi ve empati kurabilmesi olarak ele almaktadır. Temellerini yukarıda ifade edilen araştırmalardan alan duygusal zekâ kavramı, Mayer ve Salovey (1997) tarafından alan yazına kazandırılmıştır. Duygusal zekâ; “duyguları doğru olarak anlayabilme ve ifade edebilme yeteneği, duyguyu düşünce ile kaynaştırmak, duyguları anlamak, analiz etmek ve duyguları kontrol edebilme yeteneği” olarak tanımlanmıştır (Mayer ve Salovey, 1997: 5). Bu tanıma göre duygusal zekâ dört alt boyutta açıklanmaktadır. Bunlar:

- Duyguları algılama, değerlendirme ve ifade etme
- Duyguların kullanımı
- Duyguları anlamak ve muhakeme etmek
- Duyguyu yöneltme ve düzenleme (Adiloğulları ve Gencay, 2016).

Diğer bir yandan duygusal zekâ üzerine yazdığı kitaplarla kavramın popülerleşmesini sağlayan Goleman’a (2017) göre duygusal zekâ; “kendimizin ve başkalarının hislerini tanıma, kendimizi motive etme, içimizdeki duyguları iyi yönetme, ilişkilerdeki duygularımızda kontrolü sağlayabilme ve empatik tavırlar sergileyebilme yetisidir” (Goleman, 2017: 74, 75). Goleman, *Duygusal Zekâ Neden IQ’ dan Önemlidir* isimli kitabında duygusal zekâyı beş ana bileşende incelemiştir. Bunlar:

- *Öz bilinç*; kendini tanıma, bir duygu oluşurken fark edebilme ve duyguların her an farkında olabilme becerisidir. Psikolojik sezgi ve kendini anlamak bakımından gereklidir.

- *Duyguları idare edebilmek*; duyguların uygun biçimde idare edilebilmesidir. Temelini öz bilinçten alır. Bu yeteneğe sahip kişi olumsuz bir durumla karşılaştığında kendini daha kolay toparlayabilmektedir.
- *Kendini harekete geçirmek*; duyguları bir amaç doğrultusunda toparlayabilme, dikkat edebilme, kendini harekete geçirebilme, kendine hâkim olabilme ve yaratıcılık için gerekli olan bileşendir. Motivasyon kavramıyla ilişkilidir.
- *Başkalarının duygularını anlamak*; öz bilinç üzerine kurulmuş bu yetenek, empati olarak da bilinir. İnsanlarla ilişkilerde temel beceridir. Çevredeki kişilerin belli belirsiz sinyallerine karşı duyarlı olmaktır.
- *İlişkileri yürütebilmek*; ilişki sanatıdır. Büyük ölçüde, başkalarının duygularını idare edebilme becerisidir. Sosyal ilişkilerde sürtüşmesiz bir etkileşim kurabilmektir (Goleman, 2017).

Çalışmalarında özellikle duygusal zekâ ve liderlik üzerine yoğunlaşan Cooper ve Sawaf'a (1997) göre duygusal zekâ: "Duyguların gücünü ve hızlı algılayışını, insan enerjisi, bilgisi, ilişkileri ve etkisinin bir kaynağı olarak duyumsama, anlama ve etkin bir biçimde kullanma yeteneği" olarak tanımlanmıştır (Cooper ve Sawaf, 1997: 12).

Yapılan tanımlamalar ve sınıflandırmalar genel olarak değerlendirildiğinde sporcuda duygusal zekâ "sporunun kendini güdüleme yeteneğine sahip olması, duygularını kontrol altına alması (takım arkadaşına karşı, rakip takım ve taraftara karşı, hakeme karşı, yöneticilerine ve rakip yöneticilere karşı vb. faktörlere karşı), kontrol altına aldığı duyguları olumlu yönde kullanması, empati kurması, iletişim becerilerini geliştirmesi, stresi kontrol altına alması ve olumlu yönde kullanması" olarak tanımlanmıştır (Adiloğulları, 2011: 16, 17).

İlgili alan yazın incelendiğinde duygusal zekânın; problem çözme, liderlik, stresle başa çıkma, mutluluk, yükleme karmaşıklığı, empatik eğilim, iletişim becerileri, zihinsel dayanıklılık ve zihinsel beceri gibi birçok özellikle ilişkili olarak incelendiği görülmüştür (Azimkhani, 2014; Deniz ve Yılmaz, 2006; Eraslan, 2015; Korkman ve Deniz, 2014; Yılmaz-Karabulutlu, Yılmaz ve Yurttaş, 2011; Özdenk, 2015; Özdayı ve Uğurlu, 2015; Tingaz, 2013; Yazıcı, 2016). Diğer bir yandan sporcular ile yapılan farklı araştırmalar incelendiğinde ise güncel araştırmaların bu konu üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir (Arribas-Galarraga vd., 2017; Erbektaş vd., 2017; Martín, Guzmán ve Benito, 2018). Ayrıca, sporcularda zihinsel dayanıklılık (Cowden, 2016), performans (Crombie, Lombard ve Noakes, 2009; Laborde vd., 2014), daha iyi psikolojik beceriler (Lane vd., 2009) gibi unsurların yüksek duygusal zekâ ile ilişkili olduğu görülmektedir. Dahası, spor alanında duygusal zekâ ile ilgili yapılan güncel bir derlemeye göre; sporda duygusal zekânın doğrudan veya dolaylı olarak performans, psikolojik beceriler, bazı diğer olumlu faktörler, fizyolojik unsurlar ve etkili antrenörlük ile ilişkisinin olabileceği ifade edilmiştir (Dağ ve Sarı, 2019).

Bu araştırma kapsamında, duygusal zekâ ile ilişkisinin incelendiği "mental beceri" kavramının ilgili alan yazında "psikolojik beceri" kavramı ile aynı anlamda kullanıldığı görülmektedir (Lane vd., 2009; Znazen vd., 2017). Bu iki kavramın da beraber kullanılması anlam bütünlüğünü bozacağı için tüm araştırma boyunca "psikolojik beceri" kavramı tercih edilmiştir. Erhan, Bedir, Güler ve Ağduman (2015) psikolojik becerileri, motivasyonu arttıran ve sporcunun başarısına etkide bulunan özellikler olarak ele almıştır. Bu özellikler arasında hedef belirleme, imgeleme, kendi kendine konuşma, motive edici konuşmalar, düşüncenin

yönünü değiştirme, otojenik antrenman ve aşamalı gevşeme teknikleri, korku ve stres gibi unsurlar bulunmaktadır (Erhan vd., 2015). Cox ise psikolojik becerileri; kaygı kontrolü, özgüven, zihinsel sağlık, spor zekâsı, mücadeleci olma, iş ahlakı, hedef belirleme becerisi, umut, iyimserlik, olumlu mükemmeliyetçilik olarak sınıflandırmıştır (Cox, 2012).

Psikolojik beceri antrenmanları veya diğer bir ifade şekli olan psikolojik yöntemler ise psikolojik becerileri geliştirmeye yarayan uygulamalardır. Psikolojik beceri antrenmanlarının kullanılması psikolojik becerileri optimum duruma getirmeye yarar. Psikolojik beceri antrenmanları; hedef belirleme, imgeleme, gevşeme, meditasyon, kendinle konuşma ve hipnoz olarak kategorize edilmiştir (Cox, 2012). Psikolojik beceri antrenmanları, sporcunun performansında önemli rol oynayan psikolojik özellikleri geliştirmekte ve performansı engelleyen psikolojik faktörleri ortadan kaldırmaktadır (Erdoğan ve Kocaekşi, 2015). Uygulanacak olan becerinin ya da herhangi bir sportif branşın zorluk derecesi arttıkça bu zorlukların üstesinden gelebilmek için sahip olunması gereken psikolojik becerilerin önemi de artmaktadır.

Psikolojik beceri antrenmanları, sporcular için hazırlanan antrenman planları içerisinde aynı fiziksel antrenmanlar gibi yürütülebilmektedir. Yapılan bu antrenmanlar neticesinde sporcular kendilerini fiziksel ve psikolojik olarak tanıma, dikkat kontrolü, odaklanma, gevşeme, olumsuz duygulardan arınma ve kendine güven alanlarında gelişim sağlamaktadır (Sucan, 2012).

Benzer şekilde psikolojik beceri antrenmanın sporcuların takım bütünlüğüne ve sportif güvenlerine katkısı olduğu da belirlenmiştir (Miçooğulları, 2013). Alan yazındaki güncel araştırmalar psikolojik becerilerin zihinsel dayanıklılık (Ponnusamy vd., 2018) ve beceri öğrenimi (Arya ve Kumar, 2015) ile de ilişkili olduğunu göstermektedir. Yukarıda ifade edilen tüm araştırmalar psikolojik becerilerin sporcular için önemini ortaya koymaktadır. Bu nedenle sporcuların psikolojik becerilerine katkı sağlayabilecek unsurların belirlenmesi sporcuların başarılarını artırmasının yanında daha olumlu spor deneyimleri yaşamalarını da sağlayabilir.

Psikolojik becerilerin farklı kavramlar ile olan ilişkisi üzerine ilgili alan yazında araştırmalar bulunmasına rağmen psikolojik becerilerin duygusal zekâ ile arasındaki ilişki konusunda spor alanında sınırlı sayıda araştırmanın olduğu görülmektedir (Gill vd., 2011; Kajbafnezhad, 2011; Lane vd., 2009; Soflu, Esfahani ve Assadi, 2011). Bu nedenle, bu araştırmanın sonuçlarının duygusal zekâ ve psikolojik beceriler arasındaki ilişkiye yönelik olan alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda bu araştırmanın amacı sporcuların duygusal zekâsı ile psikolojik becerileri arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Araştırmanın hipotezi aşağıda belirtilmiştir:

H1: Sporcularda duygusal zekâ ile psikolojik beceriler arasında anlamlı bir ilişki vardır.

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Bu çalışmada, nicel araştırma yöntemleri içindeki, genel tarama modellerinden olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Genel tarama modeli, evren hakkında genel bir yargıya varmak istenildiğinde, evrenin tamamı ya da onun içindeki bir örneklem üzerinde tarama yapılması ilkesine dayanır. İlişkisel tarama modeli ise, değişkenlerin birbiri ile ilişkisini değerlendirmek için kullanılır (Karasar, 2011).

### Araştırma Grubu

160 erkek (%76.2) 50 kadın (%23.8) olmak üzere toplam 210 sporcu gönüllü olarak çalışmaya katılmıştır. Sporcuların yaşları  $21.10 \pm 2.68$ , spor deneyimleri  $8.22 \pm 4.21$  yıl ve haftalık antrenman sürelerinin  $10.56 \pm 6.06$  saat olduğu tespit edilmiştir. 103 sporcu (%49) takım sporlarından 107 sporcu (%51) ise bireysel sporlardan çalışmaya katılmıştır.

### Veri Toplama Araçları

*Kişisel Bilgi Formu:* Araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, sporcular hakkında bilgi toplama amacıyla yaş, cinsiyet, spor branşı, haftalık antrenman süresi ve spor deneyim süresi gibi özellikleri belirlemeye yönelik sorulardan oluşmaktadır.

*Ottawa Mental Yetenek Değerlendirme Ölçeği- 3 (Ottawa Mental Skill Assessment Tool -3):* Ölçek Durand Bush, Salmela ve Green-Demers (2001) tarafından sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirmek için geliştirilmiş bir öz değerlendirme aracıdır (Durand-Bush, Salmela ve Green-Demers, 2001). Sporcular için geliştirilen bu araç 48 maddeden, 12 alt boyuttan ve her alt boyut ise 4 maddeden oluşmaktadır. Toplam 48 maddeden oluşan ölçek 7’li Likert tipindedir. Ölçeğin alt boyutları: Hedef belirleme (örnek madde: Hedeflerim beni daha sıkı çalışmaya sevk eder), özgüven, (örnek madde: Seçtiğim alanda başarılı olacağıma inanırım), kararlılık (örnek madde: Başarılı bir sporcu olmaya kendimi adanmışım), stres kontrolü (örnek madde: Çok gergin biri olduğumdan, performans problemleri yaşarım), korku kontrolü (örnek madde: Korkularımı azaltacak şeyleri kontrol etmekte zorlanırım), rahatlama, (örnek madde: Kaslarımdaki gerginliği bilinçli olarak azaltabilirim), canlandırma (örnek madde: Yarışmalarda yorulduğum zaman enerji seviyemi yükseltecek etkin metotlara sahibim), odaklanma, (örnek madde: Belli antrenmanlarda konsantre olmakta zorlanırım), yeniden odaklanma (örnek madde: Performans esnasında sınırlendiğimde veya üzülduğümde kendi kontrolümü tekrar zor kazanırım), hayal gücü (örnek madde: Zihnimde kolaylıkla bir şeyler canlandırabilirim), zihinde canlandırma (örnek madde: Yarışmadaki kritik durumlar için zihinsel çalışma yaparım), mücadele planıdır (örnek madde: Yarışma öncesi hakkında, düşünecek şeyleri listesi belirlerim).

Puanlama, ‘Kesinlikle katılmıyorum’, ‘Katılmıyorum’, ‘Biraz katılmıyorum’, ‘Kararsızım’, ‘Biraz katılıyorum’, ‘Katılıyorum’, ‘Kesinlikle katılıyorum’ ifadelerine göre 1 ile 7 arasında puanlandırılmıştır. Türkçe’ye uyarlaması Erhan ve diğerleri (2015) tarafından yapılan ölçeğin uyum iyiliği indeks değerleri RMSEA=0.072, standardize edilmiş ortalama hataların karekökü (SRMR)=0.066, NFI=0.92, normlaştırılmamış uyum indeksi (NNFI)=0.95 ve CFI=0.956 olarak belirlenmiştir. Envanterin iç tutarlılık katsayısı ise 0.94 olarak bulunmuştur.



*Sporda Duygusal Zekâ Envanteri*: Sporda Duygusal Zekâ Envanteri, sporcuların duygusal zekâsını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Envanter, Schutte ve diğerlerinin (1998) geliştirmiş olduğu Duygusal Zekâ Ölçeği (Emotional Intelligence Scale) temel alınarak Lane ve diğerleri (2009) tarafından, sporcular için, 19 madde ve 5 boyut olarak uyarlanmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Adiloğulları ve Görgülü (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek 18 madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Geçerlik güvenirlik çalışmasında doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonucuna göre;  $\chi^2(125)=295.8$ ,  $p<0,01$ , karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI)=0,95, (normlaştırılmamış uyum indeksi) NFI=0,92, yaklaşık hataların ortalama karekökü (RMSEA)=0,054 olarak bulunmuştur. Envanter alt boyutlarının Cronbach alfa değerlerinin 0,61 ile 0,85 arasında değiştiği görülmektedir. Envanterin genel iç tutarlılık katsayısının ise 0,91 olarak yüksek olduğu görülmüştür. Envanterin alt boyutları arasındaki korelasyon değerlerine göre; tüm alt boyutlar arasındaki ilişkiler istatistiksel olarak anlamlıdır (Adiloğulları ve Görgülü, 2015). Türkçe envanterin alt boyutları; başkalarının duygularını değerlendirme (örnek madde: Başka biri yaşamıyla ilgili önemli bir olayı bana anlattığında, bu olayı neredeyse kendim yaşamış gibi hissedirim) (4 madde), kendi duygularını değerlendirme (örnek madde: Duygularım üzerinde kontrole sahibim) (3 madde), duyguları düzenleme (örnek madde: Duygularımı yaşadıkça onların farkında oluyorum) (2 madde), sosyal beceriler (örnek madde: Başkalarının hoşlanacağı aktiviteleri düzenlerim) (3 madde) ve duyguların kullanımınıdır (örnek madde: Olumlu bir duygu yaşadığımda onu nasıl devam ettireceğimi bilirim) (6 madde).

### **Araştırma Yayın Etiği**

Bu araştırmanın yapılabilmesi için Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 09.11.2020 tarihli ve E.10983 sayılı etik kurul izni alınmıştır.

### **Verilerin Toplanması**

Bu araştırmaya katılacak sporculara ulaşmak için öncelikle antrenörlerine araştırmanın amacı açıklanmış ve kabul eden antrenörlerin sporcuları ile görüşülmüştür. Sporcular ile antrenman yaptıkları yerlerde, antrenmanlardan önce görüşülmüştür. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları gönüllü katılım sağlayan sporculara uygulanmıştır. Bir sporcunun veri toplama araçlarını tamamlama süresi ortalama olarak 10 dakika sürmüştür.

### **Verilerin Analizi**

Verilerin analizinde SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Elde edilen veriler programa girildikten sonra normallik sınaması yapılmış ve verinin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, Pearson korelasyon analizi ve regresyon analizi (enter yöntemi) kullanılmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi .05 olarak belirlenmiştir.

## BULGULAR

Duygusal zekâ ve psikolojik becerileri puanlarına ait minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri tablo 1’de görülmektedir.

**Tablo 1.** Değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistikler

	Değişkenler	Min.	Maks.	Ortalama	Standart Sapma
Duygusal Zekâ	Başkalarının Duygularını Değerlendirme	2.25	5.00	3.89	0.57
	Kendi Duygularını Değerlendirme	2.00	5.00	4.13	0.65
	Duyguları Düzenleme	1.50	5.00	4.07	0.75
	Sosyal Beceriler	2.00	5.00	3.70	0.69
	Duyguların Kullanımı	2.00	5.00	4.02	0.57
Psikolojik Beceriler	Hedef Belirleme	2.25	7.00	5.69	0.92
	Özgüven	3.50	7.00	5.93	0.79
	Kararlılık	1.75	7.00	5.59	1.06
	Stres Kontrolü	1.00	7.00	3.88	1.33
	Korku Kontrolü	1.00	7.00	4.35	1.43
	Rahatlama	1.25	7.00	5.22	1.08
	Canlandırma	3.00	7.00	5.46	0.95
	Odaklanma	1.00	7.00	4.24	1.42
	Yeniden Odaklanma	1.00	5.75	3.31	1.03
	Hayal Gücü	2.50	7.00	5.55	0.87
	Zihinde Canlandırma	1.25	7.00	5.41	1.08
Mücadele Planı	1.00	7.00	4.68	1.35	

Tablo 1’de bulunan tanımlayıcı istatistiklere göre; duygusal zekânın alt boyutlarından kendi duygularını değerlendirme en yüksek ortalamaya sahipken en düşük ortalama sosyal beceriler puanındadır. Psikolojik beceri puan ortalamaları içinde ise en yüksek özgüven en düşük ise yeniden odaklanma puanıdır.

**Tablo 2.** Duygusal zekâ ve psikolojik beceriler arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon analizi

	Başkalarının Duygularını Değerlendirme	Kendi Duygularını Değerlendirme	Duyguları Düzenleme	Sosyal Beceriler	Duyguların Kullanımı
Hedef Belirleme	.250**	.330**	.327**	.236**	.384**
Özgüven	.213**	.374**	.379**	.223**	.456**
Kararlılık	.155*	.267**	.204**	.216**	.279**
Stres Kontrolü	-.077	.093	.159*	-.043	.132
Korku Kontrolü	-.049	.069	.124	-.080	.134
Rahatlama	.257**	.262**	.261**	.207**	.352**
Canlandırma	.255**	.426**	.344**	.171*	.476**
Odaklanma	-.018	.197**	.196**	-.089	.182**
Yeniden Odaklanma	-.106	-.006	.059	-.082	-.015
Hayal Gücü	.297**	.402**	.320**	.241**	.481**
Zihinde Canlandırma	.160*	.348**	.273**	.172*	.362**
Mücadele Planı	.223**	.155*	.137*	.289**	.265**

\*p<0.01, \*\* p<0.05

Tablo 2’de bulunan Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre; duygusal zekâ puanlarının alt boyutları ile psikolojik becerilerin alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 3.** Duygusal zekânın hedef belirlemeyi açıklamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Bağımsız değişkenler	B	SH	Beta	t	p	Düzeltilmiş R <sup>2</sup>
Başkalarının Duygularını Değerlendirme	0.132	0.115	0.081	1.142	0.255	
Kendi Duygularını Değerlendirme	0.139	0.12	0.098	1.152	0.251	
Duyguları Düzenleme	0.164	0.095	0.133	1.728	0.085	0.172
Sosyal Beceriler	0.117	0.093	0.088	1.262	0.209	
Duyguların Kullanımı	0.316	0.141	0.196	2.241	0.026	

Bağımlı değişken=Hedef Belirleme

Tablo 3'te bulunan duygusal zekânın hedef belirlemeyi açıklamasına ilişkin regresyon analizi sonuçlarına göre; duyguların kullanımının ( $\beta=0.196$ ) anlamlı olarak hedef belirlemeyi açıkladığı belirlenmiştir (Düzeltilmiş R<sup>2</sup>=0.172;  $p<.05$ ).

**Tablo 4.** Duygusal zekânın özgüveni açıklamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Bağımsız değişkenler	B	SH	Beta	t	p	Düzeltilmiş R <sup>2</sup>
Başkalarının Duygularını Değerlendirme	0.015	0.095	0.011	0.155	0.877	
Kendi Duygularını Değerlendirme	0.119	0.099	0.099	1.202	0.231	
Duyguları Düzenleme	0.171	0.078	0.163	2.193	0.029	0.227
Sosyal Beceriler	0.065	0.076	0.057	0.854	0.394	
Duyguların Kullanımı	0.400	0.117	0.289	3.433	0.001	

Bağımlı değişken= Özgüven

Tablo 4'te bulunan duygusal zekânın özgüveni açıklamasına ilişkin regresyon analizi sonuçlarına göre; duyguların kullanımı ( $\beta=.289$ ) ve duyguları düzenlemenin ( $\beta=.163$ ) anlamlı olarak özgüveni açıkladığı belirlenmiştir (Düzeltilmiş R<sup>2</sup>=.227;  $p<.05$ ).

**Tablo 5.** Duygusal zekânın rahatlamayı açıklamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Bağımsız değişkenler	B	SH	Beta	t	p	Düzeltilmiş R <sup>2</sup>
Başkalarının Duygularını Değerlendirme	0.23	0.138	0.121	1.665	0.098	
Kendi Duygularını Değerlendirme	0.040	0.144	0.024	0.276	0.783	
Duyguları Düzenleme	0.123	0.113	0.086	1.090	0.277	0.132
Sosyal Beceriler	0.100	0.111	0.064	0.900	0.369	
Duyguların Kullanımı	0.429	0.169	0.227	2.539	0.012	

Bağımlı değişken=Rahatlama

Tablo 5'te bulunan duygusal zekânın rahatlamayı açıklamasına ilişkin regresyon analizi sonuçlarına göre; duyguların kullanımının ( $\beta=.227$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde rahatlamayı açıkladığı belirlenmiştir (Düzeltilmiş R<sup>2</sup>=.132;  $p<.05$ ).

**Tablo 6.** Duygusal zekânın canlandırmayı açıklamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Bağımsız değişkenler	B	SH	Beta	t	p	Düzeltilmiş R <sup>2</sup>
Başkalarının Duygularını Değerlendirme	0.1	0.114	0.06	0.883	0.378	
Kendi Duygularını Değerlendirme	0.253	0.119	0.173	2.135	0.034	
Duyguları Düzenleme	0.117	0.093	0.092	1.253	0.212	0.245
Sosyal Beceriler	-0.009	0.091	-0.006	-0.097	0.923	
Duyguların Kullanımı	0.502	0.139	0.301	3.609	0.000	

Bağımlı değişken=Canlandırma



Tablo 6’da bulunan duygusal zekânın canlandırmayı açıklamasına ilişkin regresyon analizi sonuçlarına göre; kendi duygularını değerlendirme ( $\beta=.173$ ) ve duyguların kullanımının ( $\beta=.301$ ) anlamlı olarak canlandırmayı açıkladığı belirlenmiştir (Düzeltilmiş  $R^2=.245$ ;  $p<.05$ ).

**Tablo 7.** Duygusal zekânın odaklanmayı açıklamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Bağımsız değişkenler	B	SH	Beta	t	p	Düzeltilmiş $R^2$
Başkalarının Duygularını Değerlendirme	-0.214	0.189	-0.085	-1.135	0.258	
Kendi Duygularını Değerlendirme	0.225	0.197	0.103	1.142	0.255	
Duyguları Düzenleme	0.284	0.155	0.150	1.837	0.068	0.067
Sosyal Beceriler	-0.344	0.151	-0.168	-2.275	0.024	
Duyguların Kullanımı	0.321	0.231	0.129	1.392	0.165	

Bağımlı değişken=Odaklanma

Tablo 7’de bulunan duygusal zekânın odaklanmayı açıklamasına ilişkin regresyon analizi sonuçlarına göre; sosyal becerilerin ( $\beta=-.168$ ) anlamlı olarak odaklanmayı açıkladığı belirlenmiştir (Düzeltilmiş  $R^2=.067$ ;  $p<.05$ ).

**Tablo 8.** Duygusal zekânın hayal gücünü açıklamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Bağımsız değişkenler	B	SH	Beta	t	p	Düzeltilmiş $R^2$
Başkalarının Duygularını Değerlendirme	0.150	0.104	0.097	1.440	0.151	
Kendi Duygularını Değerlendirme	0.183	0.108	0.137	1.688	0.093	
Duyguları Düzenleme	0.059	0.085	0.05	0.687	0.493	0.248
Sosyal Beceriler	0.085	0.083	0.068	1.024	0.307	
Duyguların Kullanımı	0.476	0.127	0.311	3.743	0.000	

Bağımlı değişken=Hayal gücü

Tablo 8’de bulunan duygusal zekânın hayal gücünü açıklamasına ilişkin regresyon analizi sonuçlarına göre; duyguların kullanımının ( $\beta=.311$ ) anlamlı olarak hayal gücünü açıkladığı belirlenmiştir (Düzeltilmiş  $R^2=.248$ ;  $p<.05$ )

**Tablo 9.** Duygusal zekânın zihinde canlandırmayı açıklamasına ilişkin regresyon analizi

Bağımsız değişkenler	B	SH	Beta	t	p	Düzeltilmiş $R^2$
Başkalarının Duygularını Değerlendirme	-0.031	0.138	-0.016	-0.224	0.823	
Kendi Duygularını Değerlendirme	0.309	0.144	0.186	2.148	0.033	
Duyguları Düzenleme	0.093	0.113	0.065	0.823	0.412	0.142
Sosyal Beceriler	0.090	0.111	0.058	0.815	0.416	
Duyguların Kullanımı	0.382	0.169	0.201	2.267	0.024	

Bağımlı değişken=Zihinde canlandırma

Tablo 9’da bulunan duygusal zekânın zihinde canlandırmayı açıklamasına ilişkin regresyon analizi sonuçlarına göre; kendi duygularını değerlendirme ( $\beta=.186$ ) ve duyguların kullanımının ( $\beta=.201$ ) anlamlı olarak zihinde canlandırmayı açıkladığı belirlenmiştir (Düzeltilmiş  $R^2=.142$ ;  $p<.05$ ).

**Tablo 10.** Duygusal zekânın mücadele planını açıklamasına ilişkin regresyon analizi

Bağımsız değişkenler	B	SH	Beta	t	p	Düzeltilmiş R <sup>2</sup>
Başkalarının Duygularını Değerlendirme	0.237	0.176	0.099	1.345	0.180	
Kendi Duygularını Değerlendirme	-0.036	0.184	-0.017	-0.195	0.845	
Duyguları Düzenleme	-0.064	0.144	-0.036	-0.444	0.658	0.103
Sosyal Beceriler	0.408	0.141	0.209	2.888	0.004	
Duyguların Kullanımı	0.445	0.215	0.188	2.068	0.040	

Bağımlı değişken=Mücadele planı

Tablo 10’da bulunan duygusal zekânın mücadele planını açıklamasına ilişkin regresyon analizi sonuçlarına göre; sosyal beceriler ( $\beta=0.209$ ) ve duyguların kullanımının ( $\beta=0.188$ ) anlamlı olarak mücadele planını açıkladığı belirlenmiştir (Düzeltilmiş R<sup>2</sup>=0.103; p<0.05).

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın amacı sporcuların duygusal zekâsı ve psikolojik becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre duygusal zekâ puanlarının alt boyutları ile psikolojik becerilerin alt boyutları arasında anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Araştırma bulgularına paralel olarak Azimkhani (2014) genç ve yetişkin kayakçılar üzerinde yaptığı bir çalışmada psikolojik beceri ve duygusal zekâ arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna varmıştır. Çalışmasında psikolojik beceriler olarak ele aldığı kavramlar ise zihinde canlandırma, kendi kendine konuşma ve gizli algı antrenmanıdır (Azimkhani, 2014). Bu sonuçlara göre; yüksek duygusal zekânın sporcuların duygularını tanımalarını ve gerekli olan yönde kullanabilmelerini sağladığı, sonuç olarak da psikolojik becerilerinin daha yüksek olduğu görüşü öne sürülebilir.

Araştırma bulgularına göre, duygusal zekâ alt boyutlarından sosyal becerilerin odaklanmayı anlamlı olarak açıkladığı belirlenmiştir. Benzer şekilde, profesyonel basketbol oyuncuları ile ilgili bir araştırmada, sosyal beceriler ile hedeflere yönelik konsantrasyonu sürdürülebilir, verilen görevi üstlenebilir ve çaba gösterme özelliği anlamlı olarak ilişkili bulunmuştur (Meyer ve Zizzi, 2007). Bu bağlamda, sporcuların sosyal becerilerini geliştirmeye yönelik faaliyetlerin odaklanma için önemli olduğu ifade edilebilir.

Bu araştırma kapsamında elde edilen diğer sonuçlara göre duygusal zekânın alt boyutlarından birisi olan “duyguların kullanımı” psikolojik beceri alt boyutları olan “hedef belirleme”, “öz güven”, “rahatlama”, “canlandırma”, “hayal gücü”, “zihinde canlandırma” ve “mücadele planına” anlamlı olarak katkı sağlamıştır. Farklı bir ifade ile duyguların etkili olarak kullanımının bu psikolojik becerilere katkı sağlayabileceği söylenebilir. Sporcular açısından duygusal zekâ ve psikolojik beceriler arasındaki ilişkiyi inceleyen Lane ve diğerleri (2009) hem yarışma ortamında hem de pratikte kullanılan psikolojik becerilerin duygusal zekâ ile ilişkili olduğu sonucuna varmıştır. Özellikle de psikolojik becerilerden kendinle konuşma, imgeleme ve fiziksel aktivasyonun duygusal zekânın alt boyutları olan başkalarının duygularını anlama ve duyguları düzenleme ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Lane vd., 2009). Ulaşılan bu bulgular, yapılan bu araştırmada elde edilen sonuçları desteklemektedir. Bu bağlamda Bernet (1996) doğru ve hızlı bir şekilde duyguların farkında olunmasının, duygusal ve davranışsal tepkilerin hızlı ve doğru bir şekilde verilebilmesini sağladığını ifade etmektedir (Bernet, 1996). Diğer bir ifadeyle, duygularını etkili bir şekilde kullanamayan

sporcuların psikolojik becerileri etkili şekilde uygulamaya geçiremeyeceği söylenebilir. Dolayısıyla duygularını bilinçli olarak kullanan ve duygularının farkında olan sporcuların daha iyi psikolojik becerilere sahip olabileceği ifade edilebilir.

Soflu ve diğerleri (2011) tarafından yapılan araştırmada, duygusal zekânın psikolojik becerilerle ilişkili olduğu belirtilmiştir. Meyer ve Zizzi (2007) sporcuların duygusal durumlarının ve duyguları kontrol edebilmenin sportif bir müsabakaya hazırlığın ana parçası olduğunu vurgulamaktadır. Elde edilen bu bulgular mevcut araştırmada ulaşılan sonuçlarla örtüşmektedir. Nitekim araştırmanın bulguları ilgili alan yazın doğrultusunda değerlendirildiğinde duyguların farkında olunması ve belirlenen hedefler doğrultusunda kullanılabilmesinin psikolojik becerilerden hayal etme, özgüven, rahatlama, hedef belirleme ve zihinde canlandırma gibi sporcular için önemli olan unsurlar ile anlamlı bir ilişki içinde olduğu sonucuna varılabilir.

## SONUÇ

Sporcuların duygusal zekâsı ve psikolojik becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacı ile yapılan bu araştırmanın bulgularına göre; psikolojik becerilerinin duygusal zekâ ile ilişkili olduğu ve duygusal zekânın psikolojik becerilere anlamlı olarak katkı sağladığı söylenebilir. Elde edilen bulgular genel olarak değerlendirildiğinde sporcularda duygusal zekânın onların psikolojik becerileri için de önemli olduğunu göstermektedir. Bu nedenle antrenörler ve spor psikologları, sporcuların duygusal zekâlarını geliştirmeye yönelik uygulamaları kullanabilirler.

Son olarak, bu araştırmanın sınırlılıklarının da ifade edilmesi gerekmektedir. Birincisi; bu araştırma, duygusal zekâ ve psikolojik beceriler arasındaki ilişkiyi analizlere dayanmaktadır. Bu nedenle modelleme çalışmaları veya deneysel araştırmalar ile bu konu daha derinlemesine incelenebilir. Böylece psikolojik beceriler üzerinde etkili olan duygusal zekâ boyutları daha net olarak ortaya koyulabilir. İkinci olarak, duygusal zekâ ve psikolojik beceriler arasındaki ilişkilere etki edebilecek spor düzeyi, cinsiyet ve yaş gibi unsurlar ileride yapılacak araştırmalarda kontrol değişkeni olarak kullanılabilir. Ayrıca, bu ilişki farklı özelliklerdeki sporcularda da incelenerek sporcuların özelliklerinin bu ilişki üzerinde etkili olup olmadığı ortaya koyulabilir.

**Çıkar Çatışması:** Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:** Araştırma Dizaynı- İS, SİO, EKG; Verilerin Toplanması- İS, SİO, EKG; İstatistik analiz- İS; Makalenin hazırlanması- İS, SİO, EKG.

## Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler

**Kurul Adı:** Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Etik Kurulu

**Tarih:** 09.11.2020

**Sayı No:** E.10983

## KAYNAKLAR

- Adiloğulları, G. E., ve Gencay, S. (2016). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin duygusal zekâ ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Sports, Exercise and Training Science*, 2(1), 8-21. <https://doi.org/10.18826/ijsets.67612>
- Adiloğulları, İ. (2011). *Profesyonel futbolcularda duygusal zekâ ile örgütsel bağlılık ilişkisi*. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Adiloğulları, İ., ve Görgülü, R. (2015). Sporda duygusal zekâ envanteri'nin uyarlama çalışması. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 1(2), 83-94. <https://doi.org/10.18826/ijsets.05333>
- Arribas-Galarraga, S., Saies, E., Cecchini, J. A., Arruza, J. A., & Luis-De-Cos, I. (2017). The relationship between emotional intelligence, self-determined motivation and performance in canoeists. *Journal of Human Sport and Exercise*, 12(3), 630-639. <https://doi.org/10.14198/jhse.2017.123.07>
- Arya, D., & Kumar, S. (2015). Relationship between psychological skills and badminton skills performance. *International journal of physical education, sports and health*, 2(1), 288-290. <https://doi.org/10.22271/kheljournal>
- Azimkhani, A. (2014). *Genç ve yetişkin kayakçılarda zihinsel beceri, duygusal zekâ ve yarışma kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmış Doktora tezi, Erzurum Atatürk Üniversitesi, Spor Sağlık Bilimleri Anabilim Dalı, Erzurum.
- Bali, A. (2015). Psychological factors affecting sports performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 1(6), 92-95. <https://doi.org/10.22271/kheljournal>
- Bernet, M. (1996). *Emotional intelligence: Components and correlates*. Annual Meeting of the American Psychological Association, 104th, August 9-13, Toronto, Ontario, Canada.
- Cooper, R. K., ve Sawaf, A. (1997). Liderlikte duygusal zekâ, (Çev. Zelal Bedriye Ayman-Banu Sancar). Sistem.
- Cowden, R. G. (2016). Mental toughness, emotional intelligence, and coping effectiveness: An analysis of construct interrelatedness among high-performing adolescent male athletes. *Perceptual and motor skills*, 123(3), 737-753. <https://doi.org/10.1177/0031512516666027>
- Cox, R. H. (2012). Psychological skills training. In R. H. Cox (Ed.) In *Sport psychology. Concepts and applications* (7th Ed., pp. 297). Mcgraw-Hill.
- Crombie, D., Lombard, C., & Noakes, T. (2009). Emotional intelligence scores predict team sports performance in a national cricket competition. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(2),209-224. <https://doi.org/10.1260/174795409788549544>
- Dağ, A., ve Sarı, İ. (2019). Duygusal zekâ ve sporcularda duygusal zekâ kullanımı. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 183-200. <https://doi.org/10.15869/itobiad.459141>
- Deniz, M. E., ve Yılmaz, E. (2006). Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ve stresle basa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25),17-26.
- Durand-Bush, N., Salmela, J.H., & Green-Demers, I. (2001). The Ottawa mental skills assessment tool (OMSAT-3). *Sport Psychologist*, 15, 1–19. <https://doi.org/10.1123/tsp.15.1.1>.
- Eraslan, M. (2015). Gençlerde duygusal zekâ ve empatik eğilim düzeylerinin yaş, cinsiyet ve spor yapma değişkenlerine göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(4), 1839 – 1852.
- Erbektaş, E., Üzümlü, H., Özen, G., Arslan, T., Ertan, G., ve Elveren, A. (2017). Amatör ve profesyonel sporcuların duygusal zekâlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(3), 263-274. <https://doi.org/10.11616/basbed.vi.459389>
- Erdoğan, N., ve Kocaekşi, S. (2015). Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler. *Türkiye Klinikleri Journal of Sport Science*, 7(2), 57-64. <https://doi.org/10.5336/sportsci.2014-42993>

Sarı, İ., Onbaşı, S.İ., ve Karakaş Güz, E. (2022). Duygusal zekâ psikolojik beceriler için önemli mi? Sporcularda psikolojik beceriler ile duygusal zekâ arasındaki ilişki. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 1-14

Erhan, S.E., Bedir, D., Güler, M.Ş., ve Ağduman, F. (2015). Sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeği'nin Türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1)7, 59-71.

Erhan, S.E., Güler, M., Ağduman, F., ve Gerek, Z. (2015). Ottawa mental yetenek değerlendirme ölçeği-3'ün Türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması. *e-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 33-39.

Gardner, H. (1983). *Frames of mind*. Basic Books.

Gill, G., Lane, A. M., Thelwell, R., & Devenport, T. (2011). Relationships between emotional intelligence and psychological skills. *Indian Journal of Fitness*, 7, 9-16.

Goleman, D. (2017). *Duygusal zekâ neden IQ'dan önemlidir?*. (Çev. Banu Seçkin Yüksel). İstanbul: Varlık Yayınları.

Kajbafnezhad, H. (2011). The relationship between mental skills and emotional intelligence in athletes girl's student. *The Social Sciences*, 6(6), 408-411. <https://dx.doi.org/10.3923/sscience.2011.408.411>

Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel.

Kırımoğlu, H., Yeniad, S., ve Çoban, E. (2014). Öğretmen adaylarının spor yapma durumlarına göre duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi (Mustafa Kemal Üniversitesi örneği). *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 201-209. <https://doi.org/10.21547/jss.256843>

Korkman, H., ve Deniz, M.E. (2014). Üniversite öğrencilerinin yüklenme karmaşıklığı puanlarının duygusal zekâ ve akıcı zekâ çerçevesinde incelenmesi. *Asian Journal of Instruction*, 2(2), 27-37.

Laborde, S., Dosseville, F., Guillén, F., & Chávez, E. (2014). Validity of the trait emotional intelligence questionnaire in sports and its links with performance satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(5), 481-490. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.05.001>

Lane, A. M., Thelwell, R. C., Lowther, J., & Devonport, T. J. (2009). Emotional intelligence and psychological skills use among athletes. *Social behavior and personality: An International Journal*, 37(2), 195-201. <https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.2.195>

Lane, A.M., Meyer, B.B., Devonport, T.J., Kevin, A.D., Thelwell, R., Gill, G.S., Diehl, C.D.P., Wilson, M., & Weston, N. (2009). Validation of the emotional intelligence scale for use in sport. *Journal of Sport Science and Medicine*, 8(2), 289-295.

Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence. In P. Salovey, & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3-34). Basic Books, Inc.

Martín, D. B., Guzmán, L., & Benito, T. (2018). Emotional intelligence, perception of autonomy support and relationships in sport. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 13-19.

Meyer, B.B., & Zizzi S. (2007). Emotional intelligence in sport: Conceptual, methodological, and applied issues. In: A.M. Lane (Ed.), *Mood and human performance: Conceptual, measurement, and applied issues*, pp. 131-54. Nova Science.

Miçooğulları, B.O. (2013). *6 haftalık psikolojik beceri antrenmanı uygulamasının takım bütünlüğü, kendine güven ve kaygı düzeyleri üzerine etkisi: genç basketbol oyuncularını örneği*. Yayınlanmış Doktora tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Ankara.

Nicolas, M., Martinent, G., Millet, G., Bagnoux, V. & Gaudino, M. (2019). Time courses of emotions experienced after a mountain ultra-marathon: Does emotional intelligence matter?. *Journal of Sports Sciences*, 37(16), 1831-1839. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1597827>

Nideffer, R.M., & Sagal, M. (1998). Concentration and attention control. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, (3rd Ed., pp.296-315). Mayfield.

Özdayı, N., ve Uğurlu, F.M. (2015). Futbol hakemlerinin duygusal zekâ ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 1(1), 31-39. <https://doi.org/10.18826/ijsets.08326>



- Özdenk, S. (2015). *Bireysel ve takım sporuyla uğraşan sporcular ile spor yapmayan bireylerin duygusal zekâ ve liderlik özelliklerinin incelenmesi*. Yayınlanmış Doktora tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özdiñç, Ö. (2014). *Türkiye'deki spor örgüt yöneticileri üzerinde duygusal zekâ ve liderlik davranışları ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmış Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Ponnusamy, V., Lines, R. L., Zhang, C. Q., & Gucciardi, D. F. (2018). Latent profiles of elite Malaysian athletes' use of psychological skills and techniques and relations with mental toughness. *PeerJ*, 6, 1-16, Article e4778. <https://doi.org/10.7717/peerj.4778>
- Rubaltelli, E., Agnoli, S., & Leo, I. (2018). Emotional intelligence impact on half marathon finish times. *Personality and Individual Differences*; 128(9), 107-112. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.02.034>
- Schutte, N.S., Malouff, J.M., Hall, L.E., Haggerty, D. J., Cooper, J.T., Golden, C.J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167-177. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00001-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00001-4)
- Soflu, H. G., Esfahani, N., & Assadi, H. (2011). The Comparison of emotional intelligence and psychological skills and their relationship with experience among individual and team athletes in superior league. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30(21), 2394-2400. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.466>
- Soylu, Y., Ayan, S., ve Salman, M.H. (2017). 16-21 yaş arası elit düzeydeki takımların genç futbolcularının duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi. *International Periodical For The Languages, Literature And History of Turkish or Turkic*, 12(17), 397-410. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.11947>
- Sucan, S. (2012). *Ferdi ve takım sporcularının yaşam kalitesinin psikolojik performans üzerindeki etkisi*. Yayınlanmış Doktora tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Taha, Z., Musa, R. M., Abdullah, M. R., Maliki, A. B. H. M., Kosni, N. A., Mat-Rasid, S. M. Adnan, A., & Juahir, H. (2018). Supervised pattern recognition of archers' relative psychological coping skills as a component for a better archery performance. *Journal of Fundamental and Applied Sciences*, 10(1S), 467-484. <http://dx.doi.org/10.4314/jfas.v10i1s.33>
- Teques, P., Duarte, D. F., & Viana, J. L. (2019). Coaches' emotional intelligence and reactive behaviors in soccer matches: Mediating effects of coach efficacy beliefs. *Frontiers in psychology*, 10, 1629. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01629>
- Thorndike, E. L. (1920). Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*, 140(1), 227-235.
- Tingaz, E.O. (2013). *Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile bazı öğretmen adaylarının duygusal zekâ ve mutluluklarının karşılaştırılması*. Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri, Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Uğurlu, F.M., ve Şakar. M. (2015). Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(17), 461-469. <https://doi.org/10.16992/ASOS.836>
- Yazıcı, A. (2016). *Profesyonel basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekânın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Yılmaz-Karabulutlu, E., Yılmaz, S., ve Yurttaş, A. (2011). Öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki. *Journal of Psychiatric Nursing*, 2(2), 75-79.
- Znazen, H., Slimani, M., Miarka, B., Butovskaya, M., Siala, H., Messaoud, T., & Souissi, N. (2017). Mental skills comparison between elite sprint and endurance track and field runners according to their genetic polymorphism: a pilot study. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 57(9), 1217-1226. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.16.06441-0>

