



İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi
Journal of the Human and Social Science Researches
[2147-1185]

[itobiad], 2019, 8 (1): 183/200

Duygusal Zekâ Ve Sporcularda Duygusal Zekâ Kullanımı
Emotional Intelligence And The Use Of Emotional Intelligence
For Athletes

Ahmet DAĞ

Y.L. Öğrencisi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fak.
Graduate Student, Sakarya University of Applied Sciences, Sports Science Faculty
ahmet.dag@bakircay.edu.tr
Orcid ID: 0000-0002-1000-1379

İhsan SARI

Doç. Dr., Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
Assoc. Prof., Sakarya University of Applied Sciences, Sports Science Faculty
isari@sakarya.edu.tr
Orcid ID:0000-0002-9090-8447

Makale Bilgisi / Article Information

Makale Türü / Article Types : Araştırma Makalesi / Research Article
Geliş Tarihi / Received : 11.09.2018
Kabul Tarihi / Accepted : 02.02.2019
Yayın Tarihi / Published : 11.03.2019
Yayın Sezonu : Ocak-Şubat-Mart
Pub Date Season : January-February-March

Atıf/Cite as: DAĞ, A, SARI, İ. (2019). Duygusal Zekâ ve Sporcularda Duygusal Zekâ Kullanımı. İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 8 (1), 183-200. Retrieved from <http://www.itobiad.com/issue/43055/459141>

İntihal /Plagiarism: Bu makale, en az iki hakem tarafından incelenmiş ve intihal içermediği teyit edilmiştir. / This article has been reviewed by at least two referees and scanned via a plagiarism software. <http://www.itobiad.com/>

Copyright © Published by Mustafa YİĞİTOĞLU- Karabük University, Faculty of Theology, Karabük, 78050 Turkey. All rights reserved.

Duygusal Zekâ ve Sporcularda Duygusal Zekâ Kullanımı

Öz:

Bu çalışma; sporcuların duygusal zekâsını olumlu yönde etkileyebilmeleri amacıyla antrenörlere ve bu yönde ileride yapılacak olan çalışmalara duygusal zekâ kullanımının nitelikleri ve değerleri hakkında yararlı olacak önerilerde bulunmak üzere hazırlanmıştır. Araştırma betimsel tarama modeli olarak tasarlanmış olup, doküman analizi yöntemi kullanılarak ilgili mevcut kaynakların derinlemesine incelenmesi yoluyla veriler elde edilmiştir. İlgili literatür incelemeleri sonucunda edinilen bilgilere göre; duygusal zekânın, performans, psikolojik beceriler, bazı diğer olumlu faktörler, fizyolojik unsurlar ve etkili antrenörlük ile ilişkisinin olduğu söylenebilir. Sporcuların, bireysel anlamda duygusal zekâ düzeylerinin artırılması sayesinde takım içerisinde meydana getirilen sinerji ve olumlu güdü, takımdaki negatif duyguların pozitif duygulara dönüşmesine yardımcı olacaktır. Sporda anksiyete, öfke ve depresyon gibi olumsuz duygular performansı büyük oranda bozabilir. Öte yandan duygusal zekânın etkin kullanımı; sporcuların rekabet gücünü ve takıma bağlılıklarını arttırarak onları daha donanımlı bir konuma getirecektir.

Anahtar Kelimeler: Duygusal zekâ, antrenör ve duygusal zekâ, takım ruhu, takım birliği, spor performansı.

Emotional Intelligence And The Use Of Emotional Intelligence For Athletes

Abstract:

This research study is designed to provide beneficial insights towards coaches to effectively and positively influence the emotional intelligence of the athletes as well as to pave a strong foundation and give favourable advices for the upcoming studies related to quality and essence of the utilization of emotional intelligence. The research was designed as a descriptive survey model and the data were obtained by using the document analysis method in depth. The sample of the research; content analysis criteria consist of similar studies. According to the information obtained as a result of literature reviews; It could be said as a result of this review that emotional intelligence is related to variables such as performance, psychologic skills, other positive factors, physiologic factors and effective sports coaching. Positive motive and synergy between team caused by the individual enhancement in the emotional intelligence level will help to convert the negative emotions into positive emotions. Negative emotions such as anxiety, anger and depression in sports may enourmously jeopardize the performance. Furthermore, effective utilization of the emotional intelligence will significantly increase the competitive capacity and commitment to the team which makes the athletes more equipped and dedicated compared to their former situation.

Keywords: Emotional Intelligence, Coach And Emotional Intelligence, Team Spirit, Team Unity, Sports Performance.



Giriş

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 arzulan hedeflere ulaşmak için, sporcuların zihinsel ve duygusal yeterliliklerinin artırılması önem taşımaktadır. Bu nedenle hem bireysel sporlarda hem de takım sporlarında sporcuların duygusal bileşenlerinin nasıl yönetildiği spor hayatlarındaki en önemli hususlardan birisidir (Jones, 2003; Robazza ve diğ.,2004).

Duygusal zekâ (EQ) kavramı, 1990'lı yılların ortasında Goleman'ın (1995) çalışması ile popülerlik kazanmıştır. Bu kavram günümüze kadar yapılan akademik çalışmalarda ve saha uygulamalarında birçok araştırmacı tarafından incelenmiştir (Örn: Rubaltelli ve diğ., 2018; Castro-Sánchez ve diğ., 2018; Lee, 2018). Son yıllarda yapılan pek çok araştırma bilişsel zekâ (IQ) tanımının genişletilmesi ve duygusal zekânın (EQ) da bu tanım içinde yer alması gerekliliğini ortaya koymuştur (Koçak ve İçmenoğlu, 2012). Goleman (2005) ise duygusal zekânın klasik zeka kuramından çok daha önemli bir olgu olduğunu kapsamlı bir çalışmayla ortaya koymuştur. Bu konudaki alan yazın incelendiğinde duygusal zekâ kavramının; eğitim (Thomas ve diğ.,2017), sağlık (Pau ve Sabri, 2015), yönetim (Rezvani ve ark., 2016) ve egzersiz (Solanki ve Lane, 2010) gibi birçok alanda araştırmalara konu olduğu görülmektedir.

Duygusal zeka konusunda yapılan güncel çalışmalar incelendiğinde, bu kavramının spor ortamındaki farklı bireylerde araştırıldığı ve bu çalışmaların a) sporcu (Campo ve diğ., 2016; Laborde ve diğ., 2014), b) antrenör (Lee, Y. H., ve Chelladurai, 2017; Lee, 2018), c) taraftar (Dunn ve ark., 2007), d) üst düzey spor yöneticisi (Özdinç ve Bilir, 2016) ve e) hakem (Alam ve diğ., 2012) katılımcılarda değerlendirildiği görülmektedir. Ayrıca, sporcu ve antrenör katılımcılar ile yapılan araştırmaların taraftar ve hakemler ile yapılan araştırmalardan nispeten daha fazla olduğu görülmektedir (Laborde ve diğ.,2015).

Günümüzün yüksek rekabet içeren spor ortamı sporcuların deneyimlediği birçok olumsuz durumu da içerisinde barındırmaktadır. Özellikle sporcuların yaşadığı baskı ve stres gibi duygular, önemli hedefler söz konusu olduğunda daha da yoğunlaşmaktadır (Lazarus, 2000). Bu nedenle, spor bağlamında ele alınan duygusal zekâ, hem antrenörler hem de sporcular için önemlidir. Çünkü spordaki bu baskı ve stres durumları ile baş edebilmek için duygusal zeka bileşenleri yardımcı olabilir. Sporcular için daha yüksek duygusal zekâ, kriket (Crombie ve diğ.,2009; Holt, 2003), hokey (Perlini ve Halverson, 2006) ve beyzbol (Zizzi ve diğ., 2003) gibi takım sporlarında daha yüksek performansla ilişkilendirilmiştir. Ayrıca, antrenörlerin yeterliliklerinin alt boyutlarından motivasyon yeterliliği,



karakter oluşumu yeterliliği ve teknik öğretimi yeterliliğinin, antrenörlerin duygusal zekâ bileşenleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Thelwell ve diğ., 2008).

Zizzi ve diğ., (2003) göre; bir sporcu, takım sporlarında iyi performans gösterebilmek için kendi duygularını, takım arkadaşlarının ve rakiplerinin duygularını iyi tanımalıdır. Dahası, bireysel düzeyde, imgeleme ve kendi kendine konuşma (selftalk) gibi psikolojik becerilerin kullanımı ile duygusal zekâ, pozitif ilişkili bulunmuştur (Lane ve diğ., 2009). Bu çalışmada, spor alanında önemli bir yer tutan duygusal zekâ kavramının bileşenleri ortaya koyulduktan sonra, bu kavramın sporcu ve antrenörler için önemi literatür çalışmaları ışığında, durum analizi gerçekleştirilerek farklı başlıklar altında incelenmiştir. Elde edilen bilgiler farklı görüşler ışığında derlenerek sunulmuştur.

Duygusal Zekâ

Duygusal zekâ kavramına ilişkin literatürde çeşitli tanımlar görülmektedir. Cumming'e (2005) göre duygusal zekâ, insanların bir konuyla ilgili başarılarını ölçmek için kullanılan genel ölçüm testlerinden (üniversite seçme sınavları, IQ testleri vs.) başarılı olan kişilerin birçoğunun, gerçek hayatta başarısız olmalarının tespit edilmesiyle ortaya çıkmıştır. Cooper ve Sawaf (2000); duygusal zekâyı, "duyguların gücünü ve hızlı algılayışını, insan enerjisi, bilgisi, ilişkileri ve etkisinin bir kaynağı olarak duyumsama, anlama ve etkin bir biçimde kullanma yeteneği" olarak tanımlamıştır. Bir başka çalışmada ise duygusal zekâ kavramı dört boyutta incelenmiş bunlar sırasıyla; kendi duygularını doğru anlatıp ifade edebilme, başkalarının duygularını algılayıp anlayabilme, duygularını kontrol edebilme ve duygularını performansını artırmak için kullanabilme olarak isimlendirilmiştir (Law ve diğ., 2004). Salovey ve Mayer (1990) ise; duygusal zekâyı, "kişinin kendisinin ve diğerlerinin duygularını gözlemleyebilme, aralarında ayırım yapabilme ve bu bilgileri kişinin düşünce ve eylemlerini yönlendirmede kullanabilme becerisini içeren sosyal zekânın bir alt boyutu" olarak ifade etmişlerdir.

Duygusal zekânın özgün modeli, kendini tanıma (özfarkındalık), kendini düzenleme (duyguları yönetebilme), kendini motive etme, duyguları tanıma (empati ya da sosyal farkındalık) ve ilişki yönetimi alanlarına odaklanmıştır (Wong ve Law, 2002). Goleman ve diğ. (2002); bu alanları dört kategoriye (özfarkındalık, özyönetim, sosyal farkındalık ve ilişki yönetimi) ayırarak pekiştirmiş ve Duygusal Yetkinlik Envanteri'ni geliştirmiştir. Goleman ve diğ., (2002)'den farklı olarak Dulewicz ve Higgs (1999), duygusal zekânın yedi ayrı unsurunu tanımlamıştır, bunlar sırasıyla;

- Özfarkındalık: Kişinin duygularının farkında olması ve onları yönetebilmesi.



- Duygusal esneklik: Baskı altındayken bile performansını koruyabilme.
- Motivasyon: Zorlu, uzun vadeli hedeflere ulaşmak için enerjiye sahip olma, zorluklar karşısında bile hedeflerinin peşinden gitme.
- Kişilerarası duyarlılık: Başkalarına karşı duyarlılık ve empati gösterme.
- Etki: Bir konu hakkında başkalarının görüşlerini ya da bakış açılarını değiştirmeye yönelik iknâ edebilme becerisi.
- Sezgisellik: Uygun olduğunda karar verme, mantık ve sezgi kullanma becerisi.
- Dürüstlük ve güvenilirlik: Kişinin sözlerinde ve eylemlerinde tutarlı olması ve geçerli etik standartlara göre davranması.

Günümüze kadar yapılmış olan araştırmalarda ortaya koyulan tanımlamalar ve kategorizasyonlar ışığında duygusal zeka kavramı özetlenirse; duygusal zekâ bireyin yaşamındaki başarısının belirleyicisi olarak, öncelikle kendine ait duygularını fark edip tanınması, onları uygun şekilde kontrol edebilmesi, yaşamındaki hedefleri için motivasyonun yüksek olması, karşısındaki kişilerin duygularını fark edip kendini onların yerine koyabilmesi ve çevresindeki kişilerle iyi ilişkiler içinde etkileşim kurabilmesi ile ilişkili becerilerin bir kombinasyonudur.

Spor Performansı ve Duygusal Zekâ

Spor ortamındaki araştırmalar, psikolojik becerilerin sporcularda atletik performansı kolaylaştırdığını kanıtlamıştır (bkz. Altıntaş ve Akalan, 2008). Duygusal zeka da önemli psikolojik beceriler arasındadır. Genel anlamda performans ile duygusal zekâ arasında ve performans ile duygusal zekânın kendi duygularını yönetebilme boyutu arasında pozitif ilişkinin olduğu ortaya koyulmuştur. (Beauchamp ve diğ., 1996; Greenspan ve Feltz, 1989; Mullen ve Copper, 1994; Smith ve diğ., 1995; Thelwell ve Greenlees, 2001).

Chakarvarti ve Lal (2016); yüksek ve düşük performans gösteren Hintli kısa mesafe koşucularında yaptıkları çalışmada yüksek performans gösteren katılımcıların diğerlerine göre daha yüksek duygusal zekâ puanlarına sahip olduklarını belirlemişlerdir. Crombie ve diğ. (2009) ise; Güney Afrikada'ki kriket takımlarındaki sporcuların duygusal zekâlarını ölçerek takım düzeyinde duygusal zekâlarını belirlemişlerdir. Arribas Galarraga ve diğ. (2017), duygusal zekânın özerk güdülenme ve performans ilişkisinde bir aracılık etkisi yaptığını ortaya koymuştur. Takım düzeyinde ise, duygusal zekânın takım performansının belirleyicisi olduğunu ortaya koyarak duygusal zekânın kriket gibi karmaşık sporlarda başarıya katkı sağlayabileceğini belirtmişlerdir. Diğer bir çalışmada ise bale öğretmenlerinin değerlendirmesine göre balerinlerin duygusal zekâları ile balerinlerin bale becerisi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma



sonuçlarına göre sporcuların duygusal zekâları ile bale becerileri arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki tespit edilmiştir (Petrides ve diğ., 2006).

Spor psikolojisi alanındaki bazı araştırmacılar duygusal zekâ ve performans arasında doğrudan bir ilişki olduğunu incelemiş olsalar da birçok çalışmada da duygusal zekânın performans üzerine doğrudan etkisinden ziyade duygusal zekâ ile performansa katkı sağlayan psikolojik beceriler arasındaki ilişki incelenmiştir (Petrides ve diğ., 2006; Crombie ve diğ., 2009).

Duygusal Zekâ ve Psikolojik Beceriler

Stres, kaygı ve anksiyete; rekabet sporlarında performans üzerinde olumsuz etkilere sahiptir (Woodman ve Hardy, 2003). Sporcular; yaş (Reeves, ve diğ., 2009; Polman ve diğ., 2007), cinsiyet (Kaiseler ve diğ., 2009) ya da uzmanlık düzeyi gibi faktörlerden dolayı stres ve endişe ile karşı karşıya kalmaktadır. Bu nedenle sporcuların en yüksek seviyede performans göstermeleri stresle uygun şekilde baş etmelerine bağlıdır. (Haney ve Long, 1995; Didymus ve Fletcher, 2012; Didymus ve Fletcher, 2017)

Crombie ve diğ. (2009); duygusal zekânın stres altında performansı etkileyebileceğini ve duygusal zekânın spordaki stresin azalmasıyla bağlantılı olduğunu öne sürmektedir. Laborde ve diğ., (2011) ise yaptıkları çalışmada; yüksek duygusal zekâyâ sahip sporcuların stres durumunda verdiği fizyolojik tepkileri düşük duygusal zekâyâ sahip sporculara göre çok daha az deneyimlediklerini bulmuşlardır. Sporda anksiyete, öfke ve depresyon gibi olumsuz duygular performansı büyük oranda bozabilir. Özellikle stresli koşullar altında, sporcuların optimum performans elde etmek için enerji seviyelerini kontrol etmesi gerekir. Sporcular, kendi ideal performans durumlarını tanımayı öğrenmeli ve duygularını yönetme becerilerini geliştirmelidir (Hanin, 1995). Böylece duygusal kontrol gibi enerji kontrolü de performansı en üst düzeye çıkarmak için duyguları tanımayı ve yönetmeyi içerir (Mayer ve Salovey, 1997).

Laborde ve diğ., (2011); bireylerin baskı altındaki durumlarda nasıl tepki verdiklerini ve sürecin performanslarını nasıl etkilediğini açıklayan bir model geliştirmiştir. Bu modele göre, sporcuların rekabet stresiyle yüzleşmek zorunda kaldıklarında özellikle duygusal zekânın etkisini araştırmak amacıyla yapılan çalışmada; 30 erkek hentbol oyuncusu, kalabalık bir tıslama sesiyle eşleştirilen 20 dakikalık negatif görüntüden oluşan bir laboratuvarda rekabete benzeyen bir stres etkisine mârûz bırakılmıştır. Duygusal zekâ özelliği yüksek sporcuların, duygusal zekâ özelliği düşük sporculara kıyasla daha düşük bir stres artışı yaşadıkları gösterilmiştir. Sporcular yüksek bir performansa ulaşmaya çalışırken anksiyete ve strese mârûz kalabilirler (Mellalieu ve diğ., 2009; Petrides, 2009; Mikolajczak ve diğ., 2010). Fakat Fletcher ve Scott'un çalışması (2010); yüksek duygusal zekânın stresle mücadele etmeyi kolaylaştırdığını göstermiştir. Duygusal zekânın psikolojik uyumdaki rolü; bireyleri stresten uzaklaştırıp daha iyi bir uyum sağlamaya yönlendirmeyi ifade etmektedir.



Sarı ve diğ. (2018), sporcuların psikolojik becerileri ile duygusal zekâları arasında bir ilişki olup olmadığını araştırmıştır. Araştırma bulguları; duygusal zekânın hedef belirleme, özgüven, rahatlama, odaklanma, hayal gücü, zihinde canlandırma ve mücadele planı gibi psikolojik becerilere katkı sağladığını ortaya koymuştur.

Lane ve diğ. (2009) ise; erkek sporcularda duygusal zekânın kendi kendine konuşma, imgeleme ve aktivasyon gibi psikolojik beceriler ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Cowden (2016)'a göre; sporcularda duygusal zekâ, zihinsel dayanıklılığa anlamlı olarak katkı sağlamaktadır. Çünkü duygusal zekânın önemli bir özelliği olan duyguların kontrol edilebilmesi, zihinsel dayanıklılığı yüksek sporcuların özellikleri arasındadır. Zihinsel dayanıklılıkta duyguların algılanıp anlaşılması aynı duygusal zekâda olduğu gibi önemlidir. Öte yandan Cowden'a (2016) göre yüksek duygusal zekâ, zihinsel dayanıklılığı yüksek sporcuların, rakiplerinin duygularını anlayıp etkileyebilme becerilerinin altında yatan mekanizma olabileceğinden bahsetmiştir.

Becerilerin birçoğunun duygusal zekâ yapısı ile örtüştüğü görülmektedir. Örneğin pozitif düşünce kontrolü veya kendi kendine konuşma (selftalk); düşünce, duygu ve davranışlar arasındaki ilişkiyi tanımlar. Eğer bir birey olumsuz benlik fikrini pozitif kendi kendine konuşma ile değiştirebilirse; herhangi birinin duygularında olumlu bir değişimin gerçekleşmesi beklenecektir. Bu nedenle pozitif konuşma, duygusal zekânın temel bir bileşeni olan duyguların etkili bir şekilde yönetilmesine yardımcı olabilir (örn, Mayer ve Salovey, 1990).

Yüksek duygusal zekânın yüksek başarı güdülenmesi ile ilişkili olduğunda belirtilmiştir (Kajbafnezhad ve diğ., 2011). Arribas Galarraga ve diğ. (2017) duygusal zekâ ve güdülenme arasında bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, takım sporlarında yüksek performans seviyeleri, bir grubun üyelerinin ortak hedeflere ulaşmak için birlikte iletişim kurmasını ve birlikte çalışmasını gerektirir. Duygusal zekanın sporcuların iletişim becerisi ve birlikte çalışabilmesi ile de ilişkili olduğu söylenebilir. Sporcuların kaliteki iletişim kurabilmesi için birbirlerinin duygularının farkında olması ve dengeyi bozmayacak şekilde hareket etmesi önemlidir (Abraham, 1999; Mullen ve Copper, 1994). Bu konu duygusal zeka ile ilişkilidir. Çünkü duygusal zekası yüksek bireyler iyi iletişim kurabilir, empati yapabilir ve takım arkadaşları ile birlikte uyumlu hareket edebilirler.

Yukarıda ifade edilen tüm araştırmalar duygusal zekanın farklı psikolojik becerileri etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. İlgili araştırmalar değerlendirildiğinde, duygusal zekanın müsabaka anında yaşanan stresin kontrolü, rahatlama, güdülenme, empati yapabilme kendi kendine olumlu konuşabilme, iletişim ve odaklanabilme gibi birçok psikolojik beceriyi etkileyebileceği ifade edilebilir. Kısaca, duygusal zekânın içeriğinde kendi duygularını tanıma, ayırt edebilme ve düzenleme gibi özellikler



bulunmaktadır. Bu özelliklerinde de sporda önemli olan psikolojik beceriler ile yakından ilişkili olduğu söylenebilir.

Duygusal Zekâ ve Etkili Antrenörlük

Antrenörler sporcuların performansını geliştiren süreçlere odaklanmaktadır (örn. Jowett ve Cockerill, 2003; Loughhead ve Hardy, 2005; Mageau ve Vallerand, 2003; Mallett, 2005; Gould ve diğ., 2002). Myers ve diğ. (2005), antrenörlük yeterliliğinin takımlardaki antrenörlük davranışları ve takım değişkenleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Burada antrenörlük yeterliliğinin antrenör davranışlarını, takım memnuniyetini ve kazanma yüzdelerini öngördüğü belirtilmiştir. Yani antrenörler spor ortamındaki önemli etkenlerden birisidir.

Sporcuların deneyimlediği negatif duygular onlar için zararlı sonuçlar oluşturmaktadır. Antrenörler sporcuların bu olumsuz duygularla nasıl başa çıkacaklarını öğretmelidirler (Wagstaff ve diğ., 2012; Fletcher ve Scott, 2010). Antrenörler; genç sporcuların yaşamını şekillendirebilecek rehberler veya ebeveyn figürleri olarak görülmüştür (Lee ve diğ., 2015). Dolayısıyla, antrenörlerin sporcuların gelişim süreçlerinde kendi duygularını nasıl düzenleyeceklerini öğretmesi ve bu durumun ciddiyetinin farkında olması önemlidir.

Miller (2003), üniversite antrenörlerinde özgecili liderlik (takipçilerin refahını iyileştirmeye odaklanma) ve duygusal zekâyı incelemek için yarı yapılandırılmış görüşmeler kullanmıştır. Spesifik olarak antrenörlerin özgeci liderlik algılarının duygusal zekâ boyutlarını içerip içermediğini de incelemiştir. Miller'in sonuçlarına göre antrenörler, Goleman'ın duygusal zekâ faktörlerinin beşini (yani, özfarkındalık, sosyal beceriler, empati, özmotivasyon ve özdüzenleme) özgeci liderlik tarzını kolaylaştıracak önemli yetkinlikler olarak tanımlamıştır. Thelwell ve diğ. (2008) duygusal zekâ ve antrenör yeterliliği arasındaki ilişkiyi 99 antrenör üzerinde incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, duygusal zekâ antrenör yeterliliğine anlamlı derecede katkı sağlamaktadır (Thelwell ve diğ., 2008).

Antrenörler kendi duygularını tanımlayıp düzenlemese sporcuların öğrenme deneyimlerini ve performanslarını uygun şekilde etkileyemez. Eğer bir antrenör, kendi duygularının tam olarak farkına varıp tanımlayamazsa bu durum; antrenörün duygularını gerekli yerlerde kontrol edememesine ve sonuç olarak sporcusunun motivasyonunu olumlu olarak etkileyememesine yol açabilir. Antrenörler müsabaka, antrenman, müsabakaya yolculuk, toplantılar gibi birçok farklı durumda çalışmaktadırlar. Bu nedenle antrenörlerin duygusal zekâları, onların meslekî performanslarını etkileyecektir. Antrenörlerin müsabakada daha soğukkanlı olmaları, antrenmanlarda sadece beceri gelişimine odaklanmaları veya çok daha farklı durumlarda farklı davranışları gerekebilir. Bu durumların hepsi de antrenörlerin duygularını anlayabilmelerini gerektirmektedir. Antrenörlerin kendi duygularını



anlamasının ve kontrol etmesinin de sporcuların duygularını fark edip anlayabilmesine imkân sağlayacağı söylenebilir. Antrenörlerin birçok farklı durum ile karşılaşma ihtimâli ve çok farklı kişilik yapısına sahip bireyler ile birlikte çalışması, yaptıkları işin yüksek duygusal zekâ gerektirebilecek zor durumları da içerdiğinin göstergesidir (Thelwell ve diğ.,2008). Aynı şekilde spor bilimlerinden farklı alanlarda yapılan çalışmalarda da, duygusal zekâsı düşük liderlerin etkili liderlik yapamayacaklarını ortaya koymaktadır (George, 2000). Bu açıklamalar doğrultusunda, duygusal zekanın etkili antrenörlük yapmayla ilgili olarak antrenörler için önemli bir unsur olduğu söylenebilir.

Duygusal Zekânın Diğer Etkileri

Psikolojik sağlık ve strese aracılık eden, terapötik ilişkilerin kurulmasına izin veren önemli değişken, duygusal zekâ olarak tanımlanmaktadır (Augusto-Landa ve diğ., 2009). Duygusal zekâ, yeni durumlarda daha iyi uyum sağlamaya olanak tanır ve araştırmalar; duygusal zekânın daha yüksek organizasyonel performans, takım çalışması ve çatışma yönetimiyle ilişkili olduğunu bulgulamıştır (Barkhordari ve Rostambeygi, 2013).

Yaşam ve iş başarısındaki engeller karşısında önemli etkilere sahip olan “direnc”, duygusal zekâ ile yakından ilişkili bir niteliktir. Çünkü hem psikolojik sıkıntıyı hafifletir hem de dayanıklılık, sıkıntıya uyum sağlama, bir dengeyi sağlama, kontrolü elinde tutma ve çatışma gibi dışsal streslerle başa çıkma kapasitesi, yeteneği sağlar (Benson ve diğ., 2010; Min ve diğ., 2013; Pines ve diğ., 2014). Ayrıca duygusal zekânın akademik başarı ile de anlamlı derecede ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur(Adeyemo, 2007).

Yüksek Duygusal Zekânın Fizyolojik Etkileri

Genç erişkin kadınlarda klasik müzik ve caz müziğinin, duygusal zekâ ve dinleneni anlamadaki etkisini belirlemek amacıyla yapılan çalışmada; 30 genç yetişkin kadına deneysel ön test ve son test uygulanmıştır. Veriler, istatistiksel olarak analiz edilmiştir. Bu çalışmanın sonucunda; klasik müzik ve caz müziğini dinlemenin, genç yetişkin kadınlarda, okuduğunu anlama becerisini geliştirdiği, beyin dalgalarını harekete geçirerek öğrenme sürecinde duygusal zekâyı etkilediği bulgulanmıştır (Dewi, 2016).

Stres sonucu ortaya çıkan durumları kontrol edebilmek de duygusal zekanın bir boyutudur. Bu konuda yapılan bir çalışmada; bir işyerinde stres yönetimi programının, hipertansif çalışanlardaki kan basıncı, duygusal sağlık ve işyeri ile ilgili önlemler üzerindeki etkisi incelenmiştir. Hipertansiyonu olan 38 çalışan rastgele olarak stres azaltma girişimini alan bir tedâvî grubuna dâhil edildi. Tekniklerin öğrenilmesi ve uygulanması, kalp atış hızı değişkenliği geri bildirim ile güçlendirildi; bu, katılımcıların fizyolojik tutarlılığını kendi kendine oluşturmasını, kalp ritmi tutarlılığının artmasını, fizyolojik sürüklenme, parasempatik aktivite ve vasküler rezonansla ilişkili yararlı bir fizyolojik mod oluşturmasını sağladı. Tedâvîden üç ay sonra



tedâvî grubu, sistolik kan basıncında ortalama 10.6 mm ve diyastolik kan basıncında da 6,3 mm bir azalma gösterdi. Tedâvî grubu ayrıca stres semptomları, depresyon ve küresel psikolojik sıkıntıda önemli azalmalar ve barışçılık ve olumlu görünümde önemli artışlar da dâhil olmak üzere duygusal sağlıkta iyileşmeler göstermiştir (McCarty ve diğ.,2003).

Çeşitli çalışmalar, özellikli duygusal zekânın hem doğal hem de laboratuvar stresörlerine öznel tepkilerin (örneğin duygudurum bozukluğu, duygusal yoğunluk, aksiyon eğilimleri, bedensel duyumlar) önemli bir moderatörü olduğunu bulmuştur. "Trait EI" özellikli duygusal zekâ yapısı duygusal bilginin algılanmasında, işlenmesinde, düzenlenmesinde ve kullanılmasında bireysel farklılıklara işaret eder. Özellikli EI'nin strese karşı biyolojik (yani kortizol) tepkisini yönlendirdiğini inceleme amacıyla yapılan araştırmada; nötr veya stresli bir duruma 56 katılımcı atanmış ve psikolojik ve kortizol reaktivitesi incelenmiştir. Sonuçlar, daha yüksek özellikli duygusal zekâ skorlarının, hem psikolojik hem de biyolojik (tükrük kortizolü) seviyelerinde strese karşı anlamlı derecede daha düşük reaktivite ile ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır (Mikolajczak ve diğ., 2007).

Bir başka araştırmada ise yüksek duygusal zekanın olumlu stresle başa çıkma ile daha düşük kortizol seviyesi ile ilişkili olduğu belirlenmiştir (Salovey ve diğ., 2002). Goldman ve diğ.,'de (1996) duygusal zekası yüksek bireylerin stres durumunda daha olumlu fiziksel tepkiler verdiklerini ortaya koymuşlardır.

Tartışma

Bu çalışmada, sporda önemli bir role sahip olan duygusal zekâ ele alınmış ve spor ortamında duygusal zekâ ile ilişkili olan unsurlar ortaya koyulmuştur. Araştırma betimsel tarama modeli olarak tasarlanmış olup, doküman analizi yöntemi kullanılarak ilgili mevcut kaynakların derinlemesine incelenmesi yoluyla veriler elde edilmiştir. İlgili alan yazın incelemeleri sonucunda edinilen bilgilere göre; duygusal zekânın, performans, psikolojik beceriler, bazı diğer olumlu faktörler, fizyolojik unsurlar ve etkili antrenörlük ile ilişkisinin olduğu söylenebilir. Bu derleme duygusal zekanın spordaki önemini çok yönlü olarak ortaya koyar niteliktedir (Huang ve Humphreys, 2012; Forrest, 2009)

Duygusal zekanın kuramsal gelişimi ve bu kavramın geleneksel zekâ formlarıyla nasıl örtüştüğü ya da örtüşmediği ve duygusal zekanın performansla ilgili psikolojik beceriler ve stratejiler ile ilişkisi net olarak ortaya koyulmalıdır. Duygusal zekâ sporcuların duygusal farkındalık, kendine güven, bulunduğu çevreye uyum sağlama, olumlu düşünme, empati becerisi, kendini yönetme ve kontrol edebilme, özmotivasyon ve çatışma çözümü gibi becerilerini olumlu olarak etkileyerek sporda daha başarılı olmalarını yardımcı olmaktadır. Sporunun başarılı olabilmek için sahip olduğu becerilerinden maksimum derecede faydalanması gerektiği yapılmış olan çalışmalarla desteklenmiştir (Botterill ve Brown, 2002;



McCann, 1999; Meyer ve diğ., 2003; Zizzi, Deaner ve Hirschhorn, 2003). Duygusal zeka ise bu becerilere katkı sağlayacak önemli bir etken olarak alan yazında karşımıza çıkmaktadır.

Sporcuların geleceğinin şekillenmesi anlamında onlara doğrudan katkı sağlayan antrenörlerin nitelikleri, üstlendikleri roller ve yol gösterici olmaları; sporcuların duygusal zekâ gelişimini etkilemektedir (Grant, 2007; Thelwell ve diğ., 2008; Lee ve Chelladurai, 2016; Gucciardi ve diğ., 2008; Afkhami ve diğ., 2011). Antrenörlerin liderlik tarzı, sporcuların duygusal zekâ gelişimlerini etkilemektedir. Kendini değerlendirme, özgüven, esneklik, başarıya yönelme, girişimcilik, olumlu bakış açısı, yaratıcı düşünme, başkalarını geliştirmek, çatışma çözümü, iş birliği, öfke ve kızgınlık ile baş edebilme yetilerinin kazandırılmasında antrenörlere büyük bir görev düşmektedir (Gould ve diğ., 2002; Vella ve diğ., 2010; Hwang ve diğ., 2013; Hodge ve diğ., 2014). Sporcuların sosyal ilişkilerinin etkili bir şekilde sürdürüldüğü bir takım ortamının oluşturulmasına, ifade özgürlüğünü kısıtlayıcı unsurları içermemesine, aksine sporcuların fikir ve önerilerinin önemsenmesine ve süreçlere aktif katılımın sağlanmasına gayret gösterilmelidir (Zizzi ve diğ., 2003; Perlini ve Halverson, 2006; Crombie ve diğ., 2009).

Sonuç ve Öneriler

Yapılmış olan bu derleme çalışması sonucunda “sporda duygusal zekâ kullanımı” ile ilgili araştırmaların bir araya getirilmesi ve sporda duygusal zekânın hangi beceriler üzerinde etkili olduğu belirlenmeye çalışılmıştır.

Duygusal zekânın doğrudan veya dolaylı olarak performans, psikolojik beceriler, bazı diğer olumlu faktörler, fizyolojik unsurlar ve etkili antrenörlük ile ilişkisinin olduğu söylenebilir Sporda duygusal zekâ kullanma becerisinin geliştirilmesi açısından sunulabilecek öneriler ise şu şekildedir:

- a- Sporcuların duygularıyla ilgili bilişlerinin tetikleyicilerini ve davranışsal sonuçlarını belirleyerek ve sonra uygun başa çıkma stratejileri uygulayarak sporcuların duygularını anlamaları ve yönetmeleri teşvik edilebilir.
- b- Antrenörlerin takım içi problemleri çözmesi, sorunlara hızlı ve pratik çözümler getirebilmesi duygusal zekânın antrenöre kattığı önemli becerilerdir. Antrenörler duygusal zekası yüksek kişilerden seçilmelidir.
- c- Spor kulübünde sporcuların duygusal zekalarını olumlu olarak etkileyen bir takım havası oluşturulmalıdır.
- d- Duygusal zekâ konusunun alandaki araştırmacılar tarafından antrenörler, sporcular, spor kulüpleri, hakemler, spor yöneticileri vb. gruplar üzerinde deneysel ve tarama modelleriyle incelenmesi daha ilgili alan yazına katkı sağlayabilir.



- e- Uygulamalı bir bakış açısından, sempatik sistemi etkilemek için, düşük nitelikli duygusal zekâ özelliği olan sporculara değerlendirme konusunda yardımcı olmak ve onlara bu bağlamda uyarlanmış baş etme stratejileri öğretilir.
- f- Sporda duygusal zekânın en belirgin uygulamalarından biri; sporcuların, takımların ve antrenörlerin performansını ve memnuniyetini artırmak için sistematik ve hiyerarşik bir çerçeve sunulabilir. Duygusal zekânın bu alanda benzersiz ve önemli bir yapı olduğu belirlendiği taktirde; bireyin duygusal zekâ profilinin bilgisi, eğitim programlarının tasarımı ve sunumu için kullanılabilir.

Kaynakça

- Abraham, R. (1999). Emotional intelligence in organizations: A conceptualization. *Genetic, social, and general psychology monographs*, 125(2), 209.
- Adeyemo, D. A. (2007). Moderating influence of emotional intelligence on the link between academic self-efficacy and achievement of university students. *Psychology and developing societies*, 19(2), 199-213.
- Afkhami, E., Mokhtari, P., Tojjari, F., Bashiri, M., & Salehian, M. H. (2011). Relationship between emotional intelligence and coaching efficacy in coaches. *Annals of Biological Research*, 2(4), 469-475.
- Alam, S., Mombeni, H., Maleki, B., Monazami, M., Alam, Z., Vatandoust, M., & Nasirzade, A. (2012). The relationship between emotional intelligence and burnout in Iranian soccer super league referees. *Current Research Journal of Biological Sciences*, 4(5), 544-550.
- Altıntaş, A., & Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Sportmetre, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 39-43.
- Arribas Galarraga, S., Saies, E., Cecchini, J. A., Arruza, J. A., De Cos, L., & Izaskun, M. (2017). The relationship between emotional intelligence, self-determined motivation and performance in canoeists.
- Barkhordari, M., & Rostambeygi, P. (2013). Emotional intelligence in nursing students. *Journal of Advances in Medical Education & Professionalism*, 1(2), 46-50.
- Beauchamp, P. H., Halliwell, W. R., Fournier, J. F., & Koestner, R. (1996). Effects of cognitive-behavioral psychological skills training on the motivation, preparation, and putting performance of novice golfers. *The Sport Psychologist*, 10(2), 157-170.
- Benson, G., Ploeg, J., & Brown, B. (2010). A cross-sectional study of emotional intelligence in baccalaureate nursing students. *Nurse Education Today*, 30(1), 49-53.
- Botterill, C., & Brown, M. (2002). Emotion and perspective in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 33(1), 38-60.
- Brady-Amoon, P., & Fuertes, J. N. (2011). Self-Efficacy, Self-Rated abilities, adjustment, and academic performance. *Journal of Counseling & Development*, 89(4), 431-438.
- Campo, M., Laborde, S., & Mosley, E. (2016). Emotional intelligence training in team sports. *Journal of Individual Differences*.



- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., López-Gutiérrez, C. J., & Zafra-Santos, E. (2018). Emotional Intelligence, Motivational Climate and Levels of Anxiety in Athletes from Different Categories of Sports: Analysis through Structural Equations. *International journal of environmental research and public health*, 15(5).
- Chakarvarti, D., & Lal, M. (2016). Emotional Intelligence and Its Association with Social Physique Anxiety and Performance among Sprinters. *Rupkatha Journal on Interdisciplinary Studies in Humanities*, 8(2), 71-78.
- Chan, D. W. (2004). Perceived emotional intelligence and self-efficacy among Chinese secondary school teachers in Hong Kong. *Personality and Individual Differences*, 36(8), 1781-1795.
- Cheon, S. H., Reeve, J., Lee, J., & Lee, Y. (2015). Giving and receiving autonomy support in a high-stakes sport context: A field-based experiment during the 2012 London Paralympic Games. *Psychology of Sport and Exercise*, 19, 59-69.
- Cooper, R. K., & Sawaf, A. (2000). Liderlikte duygusal zekâ. *İstanbul: Sistem Yayıncılık*.
- 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.
- 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.
- Cumming, E. A. (2005). An investigation into the relationship between emotional intelligence and workplace performance: *An exploratory study* (Doctoral dissertation, Lincoln University).
- Dewi, V. C. (2016). *Pengaruh Pendengaran Musik Klasik dan Jazz terhadap Reading Comprehension pada Wanita Dewasa Muda* (Doctoral dissertation, Universitas Kristen Maranatha).
- Didymus, F. F., & Fletcher, D. (2012). Getting to the heart of the matter: A diary study of swimmers' appraisals of organisational stressors. *Journal of sports sciences*, 30(13), 1375-1385.
- Didymus, F. F., & Fletcher, D. (2017). Organizational stress in high-level field hockey: Examining transactional pathways between stressors, appraisals, coping and performance satisfaction. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 12(2), 252-263.
- Dulewicz, V., & Higgs, M. (1999). Can emotional intelligence be measured and developed?. *Leadership & Organization Development Journal*, 20(5), 242-253.
- Dunn, E. W., Brackett, M. A., Ashton-James, C., Schneiderman, E., & Salovey, P. (2007). On emotionally intelligent time travel: Individual differences in affective forecasting ability. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(1), 85-93.
- Festinger, L., Back, K. W. & Schachter, S. (1950). *Social pressures in informal groups: A study of human factors in housing*. California, CA: Stanford University Press.
- Fletcher, D., & Scott, M. (2010). Psychological stress in sports coaches: A review of concepts, research, and practice. *Journal of sports sciences*, 28(2), 127-137.



- Forrest, D. and Mchale, I. (2009). Public policy, sport and happiness: An empirical study. *Working paper, Salford University*.
- George, J. M. (2000). Emotions and leadership: The role of emotional intelligence. *Human Relations*, 53, 1027-1055.
- Goleman, D. (2005). Duygusal zeka neden IQ'dan daha önemlidir? Çeviren: Banu Seçkin Yüksel, İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goleman, D., Boyatzis, R. E., & McKee, A. (2002). *The new leaders: Transforming the art of leadership into the science of results* (p. 14). London: Little, Brown.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 172-204.
- Gould, D., Greenleaf, C., Guinan, D., & Chung, Y. (2002). A survey of US Olympic coaches: Variables perceived to have influenced athlete performances and coach effectiveness. *The Sport Psychologist*, 16(3), 229-250.
- Grant, A. M. (2007). Enhancing coaching skills and emotional intelligence through training. *Industrial and commercial training*, 39(5), 257-266.
- Greenspan, M. J., & Feltz, D. L. (1989). Psychological interventions with athletes in competitive situations: A review. *The sport psychologist*, 3(3), 219-236.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261-281.
- Haney, C. J., & Long, B. C. (1995). Coping Effectiveness: A Path Analysis of Self-Efficacy, Control, Coping, and Performance in Sport Competitions. *Journal of Applied Social Psychology*, 25(19), 1726-1746.
- Harner, C. D., Xerogeanes, J. W., Livesay, G. A., Carlin, G. J., Smith, B. A., Kusayama, T., ... & Woo, S. L. Y. (1995). The human posterior cruciate ligament complex: an interdisciplinary study: ligament morphology and biomechanical evaluation. *The American journal of sports medicine*, 23(6), 736-745.
- Hodge, K., Henry, G., & Smith, W. (2014). A case study of excellence in elite sport: Motivational climate in a world champion team. *The Sport Psychologist*, 28(1), 60-74.
- Holt, N.L., Coping in Professional Sport: A Case Study of an Experienced Cricket Player, *Athletic Insight*, 2003, 5, 1-10.
- Huang, H. and Humphreys, B.R. (2012). Sports participation and happiness: Evidence from US microdata. *Journal of Economic Psychology*, 33(4), 776-793.
- Hwang, S., Feltz, D. L., & Lee, J. D. (2013). Emotional intelligence in coaching: Mediation effect of coaching efficacy on the relationship between emotional intelligence and leadership style. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(3), 292-306.
- Jimmieson, N. L. (2000). Employee reactions to behavioural control under conditions of stress: The moderating role of self-efficacy. *Work & Stress*, 14(3), 262-280.
- Jones, M. V. (2003). Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist*, 17(4), 471-486.



- Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of sport and exercise*, 4(4), 313-331.
- Kaiseler, M., Polman, R., & Nicholls, A. (2009). Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport. *Personality and individual differences*, 47(7), 728-733.
- 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 Basic and Applied Scientific Research*, 1(11), 1904-1909.
- Kajbafnezhad, H., Ahadi, H., Heidarie, A., Askari, P., & Enayati, M. (2012). Predicting athletic success motivation using mental skin and emotional intelligence and its components in male athletes. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 52(5), 551-557.
- Koçak, R., & İçmenoğlu, E. (2016). Üstün yetenekli öğrencilerin duygusal zekâ ve yaratıcılık düzeylerinin yaşam doyumlarını yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37).
- Laborde, S., Brüll, A., Weber, J., & Anders, L. S. (2011). Trait emotional intelligence in sports: A protective role against stress through heart rate variability?. *Personality and Individual Differences*, 51(1), 23-27.
- Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 26(8), 862-874.
- Laborde, S., Lautenbach, F., Allen, M. S., Herbert, C., & Achtzehn, S. (2014). The role of trait emotional intelligence in emotion regulation and performance underpressure. *Personality and Individual Differences*, 57, 43-47.
- Landa, J. M. A., López-Zafra, E., del Carmen Aguilar-Luzón, M., & de Ugarte, M. F. S. (2009). Predictive validity of perceived emotional intelligence on nursing students' self-concept. *Nurse Education Today*, 29(7), 801-808.
- Lane, A. M. (2000). The profile of mood states and athletic performance: Two meta-analyses. *Journal of applied sport psychology*, 12(1), 49-68.
- 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.
- Law, K. S., Wong, C. S., & Song, L. J. (2004). The construct and criterion validity of emotional intelligence and its potential utility for management studies. *Journal of applied Psychology*, 89(3), 483.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The sport psychologist*, 14(3), 229-252.
- Lee, Y. H. (2018). Emotional intelligence, servant leadership, and development goal orientation in athletic directors. *Sport Management Review*.
- Lee, Y. H., & Chelladurai, P. (2016). Affectivity, emotional labor, emotional exhaustion, and emotional intelligence in coaching. *Journal of applied sport psychology*, 28(2), 170-184.



- Lee, Y. H., & Chelladurai, P. (2017). Emotional intelligence, emotional labor, coach burnout, job satisfaction, and turnover intention in sport leadership. *European Sport Management Quarterly*, 1-20.
- Loughead, T. M., & Hardy, J. (2005). An examination of coach and peer leader behaviors in sport. *Psychology of sport and exercise*, 6(3), 303-312.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of sports science*, 21(11), 883-904.
- Mallett, C. J. (2005). Self-determination theory: A case study of evidence-based coaching. *The sport psychologist*, 19(4), 417-429.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. (2003). Measuring emotional intelligence with the MSCEIT V2.0. *Emotion*, 3(1), 97.
- Mccann, S. C. (1999). The role of a sport psychologist when addressing overtraining in elite athletes. In *th Conference of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology (AAASP). Banff: AAASP (Vol. 13)*.
- McCraty, R., Atkinson, M., & Tomasino, D. (2003). Impact of a workplace stress reduction program on blood pressure and emotional health in hypertensive employees. *The Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 9(3), 355-369.
- Mellalieu, S. D., Neil, R., Hanton, S., & Fletcher, D. (2009). Competition stress in sport performers: Stressors experienced in the competition environment. *Journal of sports sciences*, 27(7), 729-744.
- Mikolajczak, M., Roy, E., Luminet, O., Fillée, C., & de Timary, P. (2007). The moderating impact of emotional intelligence on free cortisol responses to stress. *Psychoneuroendocrinology*, 32(8-10), 1000-1012.
- Miller, L. M. (2003). *Qualitative investigation of intercollegiate coaches' perceptions of altruistic leadership* (Doctoral dissertation, The Ohio State University).
- Min, J. A., Yu, J. J., Lee, C. U., & Chae, J. H. (2013). Cognitive emotion regulation strategies contributing to resilience in patients with depression and/or anxiety disorders. *Comprehensive psychiatry*, 54(8), 1190-1197.
- Mullen, B., & Copper, C. (1994). The relation between group cohesiveness and performance: An integration. *Psychological bulletin*, 115(2), 210.
- Myers, N. D., Vargas-Tonsing, T. M., & Feltz, D. L. (2005). Coaching efficacy in intercollegiate coaches: Sources, coaching behavior, and team variables. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(1), 129-143.
- Nasurdin, A. M., Ramayah, T., & Beng, Y. C. (2009). The Impacts Of Structure, Climate And Self-Efficacy On Stress: A Malaysian Survey. *Asian Academy of Management Journal*, 14(1).
- Nicholls, A. R., Polman, R., Levy, A. R., Taylor, J., & Cobley, S. (2007). Stressors, coping, and coping effectiveness: Gender, type of sport, and skill differences. *Journal of sports sciences*, 25(13), 1521-1530.
- Özdayı, N., & Uğurlu, F. (2015). Futbol hakemlerinin duygusal zeka ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Sport, Exercise & Training Sciences-IJSETS*, 1(1), 31-39.



- Özdeş, Ö., & Bilir, F. P. (2016). Üst Düzey Spor Örgüt Yöneticilerinin Duygusal Zeka Özelliklerini Belirlemeye Yönelik Bir Çalışma. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(1), 27-39.
- Pau, A., & Sabri, B. A. (2015). Relationship between emotional intelligence and job satisfaction in newly qualified Malaysian dentists. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 27(2), NP1733-NP1741.
- 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.
- Petrides, K. V. (2009). Psychometric properties of the trait emotional intelligence questionnaire (TEIQue). In *Assessing emotional intelligence* (pp. 85-101). Springer, Boston, MA.
- Pines, E. W., Rauschhuber, M. L., Cook, J. D., Norgan, G. H., Canchola, L., Richardson, C., & Jones, M. E. (2014). Enhancing resilience, empowerment, and conflict management among baccalaureate students: outcomes of a pilot study. *Nurse Educator*, 39(2), 85-90.
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and individual differences*, 49(5), 368-373.
- Reeves, C. W., Nicholls, A. R., & McKenna, J. (2009). Stressors and coping strategies among early and middle adolescent premier league academy soccer players: Differences according to age. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(1), 31-48.
- Rezvani, A., Chang, A., Wiewiora, A., Ashkanasy, N. M., Jordan, P. J., & Zolin, R. (2016). Manager emotional intelligence and project success: The mediating role of job satisfaction and trust. *International Journal of Project Management*, 34(7), 1112-1122.
- Robazza, C., Pellizzari, M., & Hanin, Y. (2004). Emotion self-regulation and athletic performance: An application of the IZOF model. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 379-404.
- Rubaltelli, E., Agnoli, S., & Leo, I. (2018). Emotional intelligence impact on half marathon finish times. *Personality and Individual Differences*, 128, 107-112.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.
- Salovey, P., & Mayer, J. D.; (1990), "Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality", 9(3), 185-211.
- Salovey, P., Stroud, L. R., Woolery, A., & Epel, E. S. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptom reports: Further explorations using the trait meta-mood scale. *Psychology and health*, 17(5), 611-627.
- Sarı, İ., Karakaş, E., Onbaşı, S.İ. (2018). The Relationship between Mental Skills and Emotional Intelligence of Athletes. IV. International Exercise and Sport Psychology Congress Proceeding Book, İstanbul, Turkey.
- Schreurs, B., Van Emmerik, H., Notelaers, G., & De Witte, H. (2010). Job insecurity and employee health: The buffering potential of job control and job self-efficacy. *Work & Stress*, 24(1), 56-72.



- Schwarzer, R., & Hallum, S. (2008). Perceived teacher self-efficacy as a predictor of job stress and burnout: Mediation analyses. *Applied psychology, 57*, 152-171.
- Solanki, D., & Lane, A. M. (2010). Relationships between exercise as a mood regulation strategy and trait emotional intelligence. *Asian journal of sports medicine, 1*(4), 195.
- Thelwell, R. C., & Greenlees, I. A. (2001). The effects of a mental skills training package on gymnasium triathlon performance. *The Sport Psychologist, 15*(2), 127-141.
- Thelwell, R. C., Lane, A. M., Weston, N. J., & Greenlees, I. A. (2008). Examining relationships between emotional intelligence and coaching efficacy. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 6*(2), 224-235.
- Thomas, C. L., Cassady, J. C., & Heller, M. L. (2017). The influence of emotional intelligence, cognitive test anxiety, and coping strategies on undergraduate academic performance. *Learning and Individual Differences, 55*, 40-48.
- Vella, S. A., Oades, L. G., & Crowe, T. P. (2010). The application of coach leadership models to coaching practice: Current state and future directions. *International Journal of Sports Science & Coaching, 5*(3), 425-434.
- Wagstaff, C., Fletcher, D., & Hanton, S. (2012). Positive organizational psychology in sport: An ethnography of organizational functioning in a national sport organization. *Journal of Applied Sport Psychology, 24*(1), 26-47.
- Wang, G., Mao, L., Ma, Y., Yang, X., Cao, J., Liu, X., ... & Han, S. (2011). Neural representations of close others in collectivistic brains. *Social Cognitive and Affective Neuroscience, 7*(2), 222-229.
- Wong, C., & Law, K.S.; (2002), "The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study". *The Leadership Quarterly, 13*, 243-274.
- Woodman, T. I. M., & Hardy, L. E. W. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of sports sciences, 21*(6), 443-457.
- Zizzi, S., Deaner, H., & Hirschhorn, D. (2003). The relationship between emotional intelligence and performance among college basketball players. *Journal of applied sport Psychology, 15*(3), 262-269.
- Goldman, S.L., Kraemer, D.T. and Salovey, P. (1996). Beliefs about mood moderate the relationship of stress to illness and symptom reporting. *Journal of Psychosomatic Research, 41*, 115-128.

