

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ  
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**16-21 YAŞ ARASI ELİT DÜZEYDEKİ TAKIMLARIN GENÇ  
SPORCULARININ DUYGUSAL ZEKÂ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

**Yusuf SOYLU**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN  
Doç. Dr. Sinan AYAN**

**2016-KIRIKKALE**

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ  
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**16-21 YAŞ ARASI ELİT DÜZEYDEKİ TAKIMLARIN GENÇ  
SPORCULARININ DUYGUSAL ZEKÂ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

**Yusuf SOYLU**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN  
Doç. Dr. Sinan AYAN**

**2016-KIRIKKALE**

Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı çerçevesinde yürütülmüş olan bu çalışma aşağıdaki jüri üyeleri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: ...13... / ...12.../2016

Doç. Dr. Melih Nuri SALMAN  
Aksaray Üniversitesi, BESYO  
Jüri Başkanı

Doç. Dr. Sinan AYAN  
Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri  
Fakültesi  
Üye

Yrd. Doç. Dr. Mehmet ÖÇALAN  
Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri  
Fakültesi  
Üye

## İÇİNDEKİLER

### Sayfa No

KABUL VE ONAY SAYFASI

İÇİNDEKİLER.....I

ÖNSÖZ.....III

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....IV

TABLolar LİSTESİ.....V

ÖZET.....VII

ABSTRACT.....VIII

1. GİRİŞ.....1

1.1. PROBLEMİN DURUMU.....1

1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....1

1.3. ALT PROBLEMLER.....2

1.4. SAYILTILAR.....2

1.5. SINIRLILIKLAR.....2

1.6. GENEL BİLGİLER.....3

1.7. DUYGUNUN TANIMI.....4

1.8. DUYGULAR NEDİR VE NEYİ İFADE EDER.....	6
1.9. DUYGUSAL ZEKÂNIN DOĞASI.....	7
1.10. DUYGUSAL ZEKÂ.....	10
1.11. DUYGUSAL ZEKÂ VE SPOR İLİŞKİSİ.....	15
1.11.1. Temel Beceri.....	15
1.11.2. Psikolojik Beceri Antrenmanı.....	20
1.11.3. Odak Performans.....	23
1.11.4. Akış Hali.....	25
1.12. DUYGUSAL ZEKÂ VE SPOR İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	28
<b>2. GEREÇ VE YÖNTEM.....</b>	<b>30</b>
2.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	30
2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM.....	31
2.3. VERİ TOPLAMA TEKNİĞİ.....	31
2.3.1. Materyal.....	31
2.3.2. Metot.....	31
<b>3. BULGULAR.....</b>	<b>33</b>
<b>4. TARTIŞMA VE SONUÇ.....</b>	<b>53</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>63</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>76</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>79</b>

## ÖNSÖZ

Bu çalışma için, gösterdikleri ilgi ve alakalarından dolayı Adana Spor, Gençlerbirliği, Gaziantep Spor, Kayseri Spor, Konya Spor ve Osmanlı Spor alt yapılarında bulunan değerli hocalarıma ve oyuncu arkadaşlara, desteğini hiçbir zaman esirgemeyen Başak ERSOY'a, benimle birlikte bu yolda yürüyen Osman YILMAZ'a ve emeği geçen herkese teşekkür ediyorum.

Yüksek lisans eğitim sürecim boyunca yardımlarından dolayı hocam Hakan YAPICI'ya teşekkürlerimi bir borç bilirim. Fikirleri ve sohbetleriyle yanımda olan hocam Kürşat AKTEPE'ye ve bu yolu bana açan ve bu yolda yürümem için beni her zaman destekleyip, yanımda olan sayın Rıfat DEMİR hocama selam olsun.

Bu tez çalışmasının her noktasında emeği olan ve bakış açışımı değiştirmem için yalnızca başımı çevirmemin yeterli olacağını fakat bakışımı değiştirmem için yönümü değiştirmem gerektiğini gösteren saygıdeğer hocam Doç. Dr. Melih Nuri SALMAN'a ve danışman hocam Doç. Dr. Sinan AYAN'a sevgi ve saygılarımı sunuyorum.

YUSUF SOYLU

## SİMGELER VE KISALTMALAR

%	: Yüzde
$X^2$	: Ki-kare
EQ	: Emotional Quotient (Duygusal Zekâ)
IQ	: Intelligence Quotient (Zekâ Katsayısı)
n	: Birey Sayısı
SAT	: Scholastic Aptitude Test (Eğitim Yetenek Testi)
ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
$\bar{x}$	: Mean

## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Duygusal Zekâ Alt Boyutları.....	32
<b>Tablo 2.</b> Araştırma Grubunu Tanımlayıcı İstatistiki Bilgilerin Dağılımı.....	33
<b>Tablo 3.</b> Önermelere Sırasıyla Verilen Cevaplar.....	35
<b>Tablo 4.</b> Futbolcuların Empatik Duyarlılık Alt Boyutunda Yer Alan İfadelere İlişkin Görüşlerin Dağılımı.....	38
<b>Tablo 5.</b> Futbolcuların Duygusal Düzenleme/Yönetim Alt Boyutunda Yer Alan İfadelere İlişkin Görüşlerin Dağılımı.....	39
<b>Tablo 6.</b> Futbolcuların Duyguların Kullanımı Alt Boyutunda Yer Alan İfadelere İlişkin Görüşlerin Dağılımı.....	40
<b>Tablo 7.</b> Futbolcuların Duygusal Duygusal Farkındalık/Değerlendirme Alt Boyutunda Yer Alan İfadelere İlişkin Görüşlerin Dağılımı.....	40
<b>Tablo 8.</b> Süper Lig Alt Yapı Futbolcularının Yaş Değişkenine Bağlı Duygusal Zekâ Alt Boyutları Puanlarının Kruskal Wallis Testi ve Bonferroni Testi Sonuçlarına Göre Dağılımı.....	41
<b>Tablo 9.</b> Süper Lig Alt Yapı Futbolcularının Lig Kategorisi Değişkenine Bağlı Duygusal Zekâ Alt Boyutları Puanlarının Kruskal Wallis Testi ve Bonferroni Testi Sonuçlarına Göre Dağılımı.....	42
<b>Tablo 10.</b> Süper Lig Alt Yapı Futbolcularının Bulunduğu Takımda Oynama Yılı Durumu Değişkenine Bağlı Duygusal Zekâ Alt Boyutları Puanlarının Kruskal Wallis Testi Sonuçlarına Göre Dağılımı.....	44
<b>Tablo 11.</b> Süper Lig Takımlarının Kendi Altyapısından Yetişen ve Yetişmeyen Futbolcularının Duygusal Zekâ Alt Boyutlarının Mann Whitney U Testi Sonuçlarına Göre Dağılımı.....	45
<b>Tablo 12.</b> Süper Lig Alt Yapı Futbolcularının Oynadıkları Mevki Değişkenine Bağlı Duygusal Zekâ Alt Boyutları Puanlarının Kruskal Wallis Testi ve Bonferroni Testi Sonuçlarına Göre Dağılımı.....	45
<b>Tablo 13.</b> Süper Lig Alt Yapı Futbolcularının Okul Türü Değişkenine Bağlı	



Duygusal Zekâ Alt Boyutları Puanlarının Kruskal Wallis Testi ve Bonferroni Testi Sonuçlarına Göre Dağılımı.....	47
<b>Tablo 14.</b> Süper Lig Alt Yapı Futbolcularının Babanın Eğitim Durumuna Bağlı Duygusal Zekâ Alt Boyutları Puanlarının Kruskal Wallis Testi ve Bonferroni Testi Sonuçlarına Göre Dağılımı.....	48
<b>Tablo 15.</b> Süper Lig Alt Yapı Futbolcularının Anne Eğitim Durumu Faktörüne Bağlı Duygusal Zekâ Alt Boyutları Puanlarının Kruskal Wallis Testi Sonuçlarına Göre Dağılımı.....	49
<b>Tablo 16.</b> Süper Lig Alt Yapı Futbolcularının İkamet Yeri Değişkenine Bağlı Duygusal Zekâ Alt Boyutları Puanlarının Mann Whitney U Sonuçlarına Göre Dağılımı.....	50
<b>Tablo 17.</b> Süper Lig Alt Yapı Futbolcularının Spora Başlama Yaşı Değişkenine Bağlı Duygusal Zekâ Alt Boyutları Puanlarının Kruskal Wallis Testi, Bonferroni Testi ve Tamhane Testi Sonuçlarına Göre Dağılımı.....	51

## ÖZET

### **16-21 Yaş Arası Elit Düzeydeki Takımların Genç Sporcularının Duygusal Zekâ Düzeylerinin İncelenmesi**

Duygusal zeka farkındalığı, sporcunun kişisel becerilerini sergilemesinde ki etkileyici rollerden birisi olarak görülmektedir. Bu araştırma, genç yaştaki elit futbolcuların duygusal düzeylerini incelemek amacıyla yapılmıştır. Çalışmanın örneklemini, Türkiye Süper Ligi'nde bulunan Adana Spor, Gaziantep Spor, Gençlerbirliği, Kayseri Spor, Konya Spor ve Osmanlı Spor U 21, U 19, U 17 ve U 16 takımlarında oynayan 382 (n: 382 erkek) genç futbolcu oluşturmuştur. Çalışmada, Schutte duygusal zeka ölçeği kullanılmıştır. Veri analizi için SPSS 21 paket programı kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre; yaş, futbolcuların duygusal zeka düzeyleri, lig kategorisi, alt yapıdan yetişen bir oyuncu olup-olmadığı, mevki, okul türü, babanın eğitim durumu, ikamet yeri ve spora başlama yaşı kriterlerine göre incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar görülmüştür ( $p<0.05$ ). Oynama yılı ve annenin eğitim durumu kriterlerine göre ise, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ( $p>0.05$ ).

**Anahtar Kelimeler:** Duygusal Zeka, Futbol, Elit Sporcu, Futbolcu

## **SUMMARY**

### **Investigation of Emotional Intelligence Levels of Young Athletes in Elite Teams Aged 16-21**

Awareness of emotional intelligence is seen as one of the impressive roles of the athlete in displaying his personal skills. This study was carried out in order to determine the emotional intelligence level of young athletes in elite teams aged 16-21. The sample of the study was 382 (n: 382 boys) young football players playing in the teams of Adana FC, Gaziantep FC, Gençlerbirliği FC, Kayseri FC, Konya FC and Ottoman FC U 21, U 19, U 17 and U 16 teams in the Turkish Super League. Schutte Scale of Emotional Intelligence test was used in this study. Data analysis was used SPSS 21 statistics software program.

As a result of the study, there were significant difference in the emotional intelligence levels of young Footballers joined in this research, in terms of age, league category, whether or not started football Career in present team, position, type of undergraduate school, educational level of father, educational level of mother, place of residence and age of first sport participation. There were no difference in the emotional intelligence levels of young Footballers joined in this research, in terms of year of play and educational level of father.

**Key Words:** Emotional Intelligence, Football, Elite Athlete, Footballer

# 1. GİRİŞ

## 1.1. PROBLEMİN DURUMU

Bu bölümde araştırmanın problem durumu ortaya konulmaya çalışılmış ve araştırmaya destek sağlayıcı bilgiler üzerinde durulmuştur. Ayrıca araştırmanın önemi, alt problemleri, sayıtları, araştırmanın sınırlılıkları tanımlarına yer verilmiştir.

## 1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Duygusal zekâ, kişilerin hayatın içerisinde kendisine bir yer edinme konusunda önemli bir zekâ türüdür. Kişinin kendini tanıma, çevresindeki canlılarla iletişim kurmak ve ortaya çıkan duyguları fark edebilme yeteneğidir. Sporcular için önemli bir yere sahip olan duyguların, fark edilebilmesi ve yönlendirilebilmesi gerekmektedir. Duygusal zekâ bu noktada önemli bir yer tutmaktadır.

Uzun süreli ve yoğun tempoda elde edilen yüksek performans düzeyi müsabaka öncesi, sırası ve sonrasında oluşan duygu yoğunluğunun performansın düşmesine veya artmasına sebep olabilmektedir. Duygusal zekâ seviyesi yüksek olan sporcular bu durumu kendi lehlerine kullanabilmektedirler.

Sporcuların başarısızlık nedenlerini ve kritik yarışmalarda gösterilen zayıf performansın nedenlerini araştıran Shinke ve Costa (2001) sporcularda, önemli müsabakalarda görülen anormal davranışların ve performansın azalmasındaki en önemli etkenin, özgüven eksikliği ve konsantrasyon kaybı olduğunu belirtmişlerdir.

Duygusal zekâ yapıları, antrenörlere ve sporculara takımın içerisinde oluşan duygusal ortamı tanımak konusunda yardımcı olabilmektedir. Duygusal zekâ profilleri, grup dinamiği ve uyumu daha da arttırarak takım performansına ve memnuniyete etki edebilmektedir (Carron & Hausenblas, 1998; Carron, Spink &

Prapavessis, 1997). Bu sebeple, spor alanında duygusal zekânın etkisinin araştırılması önem arz etmektedir.

### **1.3. ALT PROBLEMLER**

Türkiye Süper Lig’inde bulunan takımların U 21, U 19, U 17 ve U 16 takımlarında bulunan elit genç futbolcuların duygusal zekâ düzeyleri;

- a) Yaş
- b) Lig kategorisi
- c) Mevcut takımında oynama süresi
- d) Mevcut takımının alt yapısında yetişen bir oyuncu olup-olmadığı
- e) Mevki
- f) Okul türü
- g) Babanın eğitim durumu
- h) Annenin eğitim durumu
- i) İkamet yeri
- j) Spora başlama yaşına göre;

farklılık göstermekte midir?

### **1.4. SAYILTILAR**

1. Araştırma evreninden seçilen örneklemin evreni temsil edebilecek yeterlik ve nitelikte olduğu varsayılmaktadır.

2. Araştırmaya katılan elit genç futbolcuların anket sorularını samimi ve tarafsız olarak cevapladıkları varsayılmaktadır.

### **1.5. SINIRLILIKLAR**

Araştırma grubunda yer alan bir araştırmamızın profesyonel spor geçmişinin (futbol) olması ve halen Süper Lig ve alt liglerde oynayan birçok sporcu bizzat

tanyor olması, araştırmanın kolayca uygulanması açısından (anket) önemli bir rol oynamıştır.

Ancak araştırmacı buna rağmen 33 soruluk anketin doldurulması esnasında zaman zaman güçlüklerle karşılaşmıştır. Bu nedenle, 33 soruluk kısa anketin kullanılması araştırmanın objektifliği arttırıcı bir faktör olarak görülmektedir.

## 1.6. GENEL BİLGİLER

İnsan, düşünüp hareket edebilmenin yanında duygularıyla yaşamın içerisinde sosyal olarak yaşamaktadır. IQ'nun insan hayatı için mükemmellik olgusu olarak ilgi görmesi, duygusal zekânın ortaya çıkması ile insan hayatında başarının anlamı bu zekâ türü ile farklı bir anlam kazanmaya başlamıştır.

John Mayer ile Peter Salovey'in 1990'lı yılların başında yayımladıkları "Emotional Intelligence" adlı başlıklı yazıları insan hayatında başarının şekli konusunda yeni bir akım oluşturmuşlardır.

Daha sonra 1995 yılında Daniel Goleman'ın "Duygusal Zekâ: Neden IQ'dan daha önemlidir?" adlı kitabında, duygusal zekânın her alanda insan hayatına yerleşmesine sebep olan bir bilim adamı olarak tanınmasına neden olmuştur.

Daniel Goleman'ın "Duygusal Zekâ Neden IQ'dan Daha Önemlidir?" kitabında ki "Duygular zeki olabilir mi?" sorusu, duyguların zekâ ile ilişkisinin açıklanmasında bir yol gösterici olmaktadır. Zekâ kavramının ortaya atıldığı zamandan beri dilsel ve matematiksel alanlarda göstermiş olduğunu başarıdan farklı olarak sosyal yaşamın içerisinde başarı göstermekte etkisiz olduğu görülmüştür.

Goleman bu durumu (2013), IQ ve duygusal zekâ birbirlerine karşıt değil, birbirinden ayrı yetiler olarak açıklamıştır. İnsanlarda akıl ve duygusal hassasiyetin durumunun karışık olduğunu ve IQ'su yüksek ancak duygusal zekâsı düşük (veya IQ'su düşük ve duygusal zekâsı yüksek) kişilerin, kalıplaşmış inanışlara karşın görece

ender görüldüğünü açıklamıştır. Aslında IQ ve duygusal zekânın bazı yönleri arasında az da olsa bağlantı vardır, ancak bu o kadar ufaktır ki, IQ ile duygusal zekânın birbirinden bağımsız olgular olduğunu açıkça ortaya koymaktadır.

### 1.7. DUYGUNUN TANIMI

Duygular insanlık tarihi boyunca, bir yol gösterici olarak yaşamın merkezinde var olmuştur. Hissedilen her duygu insan doğasına farklı bir yön vermiş ve insan hayatının daha yaşanır bir hale gelebilmesi için kendisi ve çevresi arasında bir etkileşim oluşturmuştur.

Daniel Goleman (2013), “Duygusal Zekâ Neden IQ’dan Daha Önemlidir?” kitabında duygu (emotion) sözcük kökünün *motere* olduğunu ve Latince hareket etmek anlamına geldiğini fakat fiile “-e” ön eki getirildiğinde anlamın uzaklaşmak olduğunu ve bunun her duygunun bir harekete yönelttiği fikrini vereceğini belirtmiştir.

Barutçugil (2004) ise duyguyu, hislerde ve zihinsel tutumda fizyolojik değişiklikler ve açıklayıcı davranışların ortaya koyduğu bir hareket olarak tanımlamaktadır.

Biçer (2007) ise, duyguları insanın yaşamında kendini hissettiren önemli unsur olduğunu bununla birlikte insanların hayatlarına yön vermede duyguları kullandığını ve hayatını o şekilde yaşadığını ifade etmektedir.

Duyguları çok farklı sözcüklerle tanımlayabiliriz. Bu alanda önemli bir yere sahip olan araştırmacılardan Mayer, Salovey ve Caruso (2000) ise duyguları, bireyin çevreyle ilişkisinde karşılaştığı değişimlere verdiği fizyolojik, deneyimsel ve bilişsel öğeler barındıran tepkiler olarak belirtmekte ve dört bileşenden oluştuğunu söylemektedir. Birinci bileşen, duyguların farkına varma ve duyguları yüz ifadeleri, beden dili, ses tonu ve içerik yolu ile ifade edebilme yeteneğidir. İkinci bileşen, duyguları tanıyarak ayırt edebilmedir. Üçüncü bileşen, öfke, korku ve mutluluk gibi duyguların deneyimler yoluyla anlaşılmasıdır. Dördüncü bileşen ise, duyguların düzenlenmesi yeteneğidir.

Paul Ekman'ın (1992) belirli sayıda duygu olduğu görüşü, beynin (evrim ürünü) ortak katkılarını ve duygusal ifadedeki kültürü yansıtmak için evrensellik ile ilgili duruşunu *nöro-kültürel* teori olarak adlandırırken, beynin, belli bir duygu uyandığında belli bir ifade üretmek için hangi yüz kaslarının hareket edeceğini belirlediğini vurgulamaktadır.

Bhochhibhoya, Branscum, Taylor ve Hofford (2014), duyguları insan doğasının vazgeçilmez bir parçası olduğunu ve pek çok insan davranışlarını harekete geçiren bir dürtü olarak tanımlamışlardır.

Bir yüzyıldan fazla bir süredir psikologlar ve felsefeciler duygunun anlamı üzerinde tartışmaktadırlar. Goleman (2013) ise duyguyu, bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimi anlamında kullanmaktadır.

Le Doux (2006), duyguların çıkış noktalarının sinir sistemi olduğu görüşüne dayanarak, duyguların altında yatan beyin mekanizmalarını keşfeder. İnsan beyni herhangi bir işaret aldığında korkma, şüphelenme, hayret etme, sevinme, rahatlama yönünde tepki verme eğiliminde olduğunu belirtmiştir.

Dünyanın değişik kültürlerinden insanlar için duygular ortak olmasına rağmen, farklı şekillerde kullanmak bireylere göre değişebilmektedir (Petrides ve Furnham, 2003). Araştırmacılar, duyguların sınıflandırılması konusunda aynı düşüncelerde olmasalar da bazıları temel duygu kümeleri oluşturarak birincil duygu olarak duyguları ayırmışlardır.

Izard (1992) beş temel duygunun olduğunu ileri sürmüş ve başlıcaları olarak; kaygı, depresyon, sevgi, düşmanlık, nefret duygularını kullanmıştır. Goleman (2013) duyguları sekiz boyuta, Adler (2003) ise insan ilişkilerine dayanarak insanların birbirlerine olan yakınlaşma ve uzaklaşma derecesine göre sınıflandırmışlardır. Bu anlamda, alanında dünya çapında belirli kariyere sahip bilim adamlarının ortak bir sınıflandırma üzerinde bir fikir birliğine sahip olmadıklarından söz edilmektedir.



## 1.8. DUYGULAR NEDİR VE NEYİ İFADE EDER

Evrım süreci boyunca insanın kişisel yeteneklerini, toplum içerisindeki konumu, sosyal yaşantısını belirlemede önemli bir yere sahip olan duygular, insanı farklı açılardan hayata yönlendirme yetisine sahiptir. Duygular uyuma yöneliktir. Duygular, organizmanın uyumunu sağlamaya yönelik olduklarından organizmaya değerlendirme süreçleri yoluyla bağlıdırlar (Safran ve Greenberg, 1991).

Araştırmacıların birçoğu insanın bu yetisini, bireyi, düşünce ve akıl yürütmeye yönlendirirken, birey aynı zamanda kuvvetli duyguların, ihtirasların ve diğer çeşitli duygusal faktörlerin de etkisi altında olmak olarak tanımlamaktadır (Lazarus, 1984; Leventhal ve Scherer, 1987; Izard,1992; Frijda, 1998).

Analitik psikolojinin kurucularından olan Carl Gustav Jung duygunun insan üzerindeki etkilerini, “duygu” nesnelere ya da olayları değerlendirmeye yarar. Kişi bunlardan hoşlanmakta mıdır, nefret mi ekmektedir, korkmakta mıdır, sıkılmakta mıdır, işte duygusal işlevin sayesinde nesne ile kişi nasıl ilişki kurmasını gerektiğini, nasıl reaksiyon vermesi gerektiğini tartma şansına sahip olmak olarak anlatmaktadır (Ukay, 2014).

Gardner’a (2004) göre kişiyi duygularının yönlendirdiği konusunda, duyguları ve duygusal ayrımları geliştirmek bir sürece tekabül etmektedir. Belli bir formda hissetmek, -paranoid, kıskanç ya da sevinçli- bir durumu belli bir formda yapılandırmak bir şeyin insanın kendisi ya da başkaları üzerinde olası bir etkiye sahip olduğunu görmektir. Kişi durumlara uygun değerlendirmeler, ince ayrımlar, uygun olmayan etiketlemeler, hatalı sonuçlar çıkarıp durumları tümüyle yanlış yorumlayabilir. Kişi kendi duygularını ne kadar az anlarsa, onlara o kadar esir düşecektir. Başkalarının duygularını, cevaplarını ve davranışlarını yanlış anladığı müddetçe de onlarla uygun olmayan bir etkileşim içinde olacak ve bu yüzden geniş toplum içindeki yerini koruyamayacaktır.

Goleman (2013), duyguların harekete geçiren dürtüler olduğunu ve hepimizin kendi deneyimlerimizden bildiği üzere, kararlarımızı ve hareketlerimizi şekillendirirken hislerimiz çoğu zaman düşüncelerimize baskın çıkarken, salt zekâyâ, yani IQ'nun ölçtüğü şeye verdiğimiz değer ve önemde çok aşırıya gitmiş olduğumuzu ve duyguların bize hâkim olduğu sürece, zekânın -iyi ya da kötü- hiçbir yere varamayacağını belirtmektedir. Duygusal zekâmın böylesine tamamlayıcı bir rol oynaması günümüzde gittikçe daha fazla önem arz eden bir konu olarak ortaya çıkmaktadır.

Aamodt ve Wang (2008/2011) ise, karar verme aşamasında insanlara yön gösteren duyguların, olaylara tepki olarak meydana geldiğini ve pek çok kritik duruma odaklanmaya ve devam etmemizi sağlamaya yardımcı olduğunu ifade etmişlerdir. Korkulan şeylerden uzak durmamız ve istediklerimizi elde etmemiz konusunda bizi uyardıklarını vurgulamışlardır.

Daniel Goleman'a (2013) göre bizlerin düşünen ve hisseden iki ayrı zihne sahip olduğumuzu ifade etmektedir. Birbirinden farklı bu iki kavrama tarzının, zihinsel yaşantımızı oluşturmak için etkileşim halinde olduğunu belirtmiştir. Başal 'da (2012) bireyin karşıtı ile etkileşimin başında, etkileşim boyunca ve etkileşimin sonunda görüldüğünü ve herhangi bir duygunun eşlik etmediği, duygusuz bir etkileşim olmadığını belirtmiştir.

## **1.9. DUYGUSAL ZEKÂNIN DOĞASI**

Duyguların kendilerine özgü bir yapısı, işleyiş sistemi ve bilişsel bir süreci olduğundan davranışlarımızın ve düşüncelerimizin duygular tarafından nasıl harekete geçirildiği gösteren pek çok bilimsel çalışma yapılmıştır. Goleman (2013) ilk duygusal dersleri öğrendiğimiz yerin aile yaşamı olduğunu ve bu noktada yakın ilişkilerin kendimizi tanımlarken, diğer insanların bize karşı duygusal olarak ne gibi tepkiler vereceğini; bu duygusal süreçler hakkında nasıl düşünmemiz gerektiğini ve tepki verirken ne gibi seçeneklerimiz olduğunu; umutları ve korkuları nasıl okuyup ifade edebileceğimizi ifade etmektedir.

Gramezy (1976) aile şiddeti veya yoksulluk gibi hayatın zorlu koşulları dayanabilen çocuklar üzerinde yapmış olduğu araştırmalarda, zorlu yaşam koşullarına dayanabilen çocukların temel duygusal becerilere sahip olduklarını saptamıştır.

Bu alanda önemli bir yere sahip olan Howard Gardner (1983) ise, kişiler arası ilişkilerde zekâ, diğer insanları anlamaktır. Başarılı satıcılar, politikacılar, klinik doktorlar ve dini liderler büyük olasılıkla yüksek düzeyde kişiler arası zekâyâ sahiptir. Kişiler arası zekâ, kişinin kendisi hakkında dikkatli, doğru bir model oluşturup bunu etkili bir yaşam sürdürebilmek için kullanma becerisi olduğunu belirtmiştir.

Gardner (1989) bu konu ile ilgili olarak, kişiler arası zekânın temelinin diğerinin ruh halini, mizacını, güdülerini, arzularını anlayıp ona uygun tepkiler verme yeteneği üzerinde olduğunu söylerken, kişisel zekânın ise öz bilincin anahtarı olarak tanımlanan kendi duygularına ulaşabilme, bunları ayırt edip davranışını buna göre yönlendirme ile bağlantılı olduğundan söz etmiştir.

Geçmiş yıllarda yapılan araştırmalar göstermektedir ki, IQ, kişisel başarı anlamında insan hayatının odak noktasını oluşturmasına rağmen Gardner (1995) bu konuda bir kişinin toplumda edindiği yeri, sonuçta IQ dışında kalan ve sosyal sınıftan şansa kadar etkenlerin belirlediğini ifade etmiştir.

Okul başarısının bir göstergesi olarak gösterilen IQ'nun kişilerin okul sonrası hayata devam etmeleri ve başarılı olmalarını sağlamada yetersiz kaldığı belirtilirken, okul birincileri üzerine araştırmalar yapan Profesör Karen Arnold (1992) bu durumu şu şekilde açıklamaktadır: “Sanıyorum ‘itaatkarları’, yani sistem içinde nasıl başarılı olunacağını bilenleri keşfettik. Okul birincileri de hepimiz gibi bir hayat mücadelesi içindedir. Bir insanın okul birincisi olduğunu bilmek, onun ancak notlarla ölçülen akademik alanda çok başarılı olduğunu bilmek demektir. Hayatta karşılaşacakları şeylerle nasıl baş edebileceklerini bilemezsiniz.”

Gardner (1986), çoğul zekâlar üzerine yapmış olduğu konuşmalarından birinde: “Artık yetenekler yelpazesi hakkındaki görüşümüzü genişletmenin zamanı

geldi. Okulun, çocuğun gelişimine yapabileceği en büyük katkı, onun yetenekleri doğrultusunda en mutlu ve yeterli olabileceği bir alana yönlendirmektir. Biz bunu tamamen unuttuk. Bunun yerine herkesi, başarılı olursa en çok üniversite hocalığına uygun düşecek bir eğitime tabi tutup bu kısıtlı başarı standardına uyup uymadığına göre değerlendiriyoruz. Artık çocukları notlarına göre sıralamayı daha az, onların kendilerine özgü yetenek ve özelliklerini keşfetmelerine yardımcı olmaya ve bunları geliştirmeye ise daha çok zaman ayırmalıyız. Başarılı olmanın yüzlerce, binlerce yolu var ve hedefe ulaşmaya yardımcı olacak bir sürü değişik yetenek bulunduğu şeklinde ifade etmiştir.

IQ, akademik zekâ başarısı içinde önemli bir yer edinse de Richard Herrnstein ve Charles Murry, *Bell Curve (Çan Eğrisi)* adlı kitaplarında; SAT üniversite giriş sınavı matematik puanı 500 olan bir üniversite birinci sınıf öğrencisi, matematikçi olma hevesinden vazgeçmelidir, ancak kendi işini kurmak, senatör olmak, milyonlarca dolar kazanmak istiyorsa, vazgeçmek için bir sebep yoktur... Test puanları ile bu başarı arasındaki ilişki, kişinin hayatta ortaya koyacağı diğer özelliklerin yanında çok önemsiz kalacağını ifade etmişlerdir. (Herrnstein ve Murry, 1994).

Çocukluk çağlarında elde edilen, sıkıntılarla baş edebilme, duyguları kontrol edebilme, insanlarla anlaşabilme gibi bazı duygusal beceriler bu deneyimleri yaşayan kişilerin hayatlarında daha etkilidir (Anthony, 1974).

Zihinsel yaşamda işleyen bellek, bir cümle söylemekten, karmaşık bir mantıksal önermeyi anlama çabasına kadar, tüm diğer zihinsel çabaları olanaklı kılan en üst düzey bir icra işlevidir (Baddeley, 1986).

Bir duygunun ortaya çıkması anında bulunduğu ortam içerisinde virüs etkisi oluşturabilir. Ancak bu tüm duygular için geçerli değildir. Yale Üniversitesi Yönetim Okulu'nda yapılan bir araştırmada, çalışma gruplarında neşe ve sıcaklığın çok kolay yayıldığı, kızgınlığın daha az bulaşıcı olduğu, depresyonun ise hiç yayılmadığı bulgulanmıştır (Barsade ve Gibson, 1998).

Duyguların amaç ve gücünü fark etmek zihinsel bir beceridir. Sadece duygulara sahip olmak değil, aynı zamanda onların ne anlama geldiğini anlamaktır (Epstein, 1999).

### **1.10. DUYGUSAL ZEKÂ**

Thorndike (1920) sosyal zekâ kavramının, fikirleri (soyut), somut nesnelere (mekanik) ve insanları (sosyal) anlama ve yönetme becerisi olarak üç boyuttan oluşmakta olduğunu ileri sürmüştü ve sosyal zekâyı ilk olarak, başkalarını anlama, yönetme ve adaptif sosyal etkileşimlere katılma becerisi olarak tanımlanmıştır. Son olarak bu tanımları, kişinin ve diğerlerinin iç durumlarını, amaçlarını, davranışlarını algılama ve bu bilgilere dayanarak onlara en iyi şekilde davranma yeteneğini de içerecek şekilde genişletmiştir.

Wechsler (1940) z zekânın entelektüel olmayan unsurlarının incelenmesi ihtiyacı olduğunu vurgulayarak, zekânın bilişsel yönleri olan duygusal, kişisel ve sosyal faktörlerinde eklenmesinin önemini vurgulamıştır. Uzun yıllar sonra, Howard Gardner (1983) zekâ üzerine yapmış olduğu araştırmalarda, her insanda sekiz ya da dokuz zekâ türünün olduğunu ortaya koyarak çoklu zekâ modelinde, zihnin sadece matematiksel işlemlerde değil aynı zamanda problem çözme ve kültürel normlara göre değere sahip ürünler üretmek içinde önemli bir yere sahip olduğunu belirtmiştir.

Salovey ve Mayer (1990) bazı araştırmacıların, duyguların zihinsel faaliyetleri bütünüyle olumsuz olarak etkilediği, bilişsel bir etki oluşturmadığı düşüncesi ile duyguların zekâ testlerinde yer almaması gerektiğini görüşünü savunduklarını ifade etmişlerdir. Buna karşılık Mayer (2001) yılında yapmış olduğu araştırmada, duygusal zekâ yapısının standard zekâ yapısına uygun olduğunu ifade etmiştir.

Mayer ve Salovey (1997), kişinin duygularının düşüncelerine ve hareketlerine etkisi olabileceği ve problem çözme konusunda odaklanma sürecine katkı sağlayabileceği fikrine varmışlardır.

Goleman (1995) yapmış olduğu araştırmalarda, duygusal zekâ ile geleneksel zekâyı değerlendiren faktörler arasında bir ayırım olduğuna dair inancını ortaya koyarak, iki zekâ türü arasında farklılıklar olduğunu belirtmiştir. Robert (2001)'e göre, Goleman'ın bu fikirleri günümüzde yaşayan insanlar için duyguların yönetiminin ne derece önemli olduğunu vurgulamaktadır

Reuven Bar-On (2007), yaşamda zeki olarak tanımlanan insanların aslında gerçek dünyada çok fazla başarılı olamadıkları ve bunun dahi seviyesindeki zekânın başarı için bir gösterge olmadığını bundan dolayı bireyin yaşamda karşılaşacağı sıkıntılara nasıl tepki vereceğinin belirlemek için araştırmacıların artık bu noktada odak noktalarını duygusal zekâyâ yönlendirdiklerini ifade etmektedir.

Duygusal zekâ konusunda bir ufuk açmış olan psikolog Peter Salovey ve John Mayer (1993), duygusal zekâ kavramını; "kendinin ve başkalarının duygularını izleme, bunlar arasında ayırım yapma ve buradan elde ettiği bilgileri düşünce ve davranışlarına yön vermede kullanabilme yeteneği" olarak tanımlamışlardır.

Peter Salovey ve Howard Gardner (1990) duygusal zekânın ayrıntılı tanımını şu beş ana başlık üzerinde bir araya getirmişlerdir:

- **Özbilinc.** Kendini tanıma –bir duyguyu oluştururken fark edebilme– duygusal zekânın temelidir. Duyguların her an farkında olma yeteneği psikolojik sezgi ve kendini anlamak bakımından şarttır. Gerçek duygularımızı fark edememek bizi onların insafına bırakır. Duygularını tanıyan kişiler, hayatlarını daha iyi idare ederler; kiminle evleneceğinden hangi işe gireceğine kadar kişisel karar gerektiren konularda ne düşündüklerinden çok daha emindirler.

- **Duyguları idare edebilmek.** Duyguları uygun biçimde idare yeteneği, özbilinç temeli üstünde gelişir. Kendini yatıştırma, yoğun kaygılardan, karamsarlıktan, alınganlıklardan kurtulma yeteneğini ve bu temel duygusal beceride başarısız olmanın sonuçlarını ele almaktadır. Bu yeteneği zayıf olan kişiler sürekli huzursuzlukla

mücadele ederken, kuvvetli olanlar ise hayatın tatsız sürprizleri ve terslikleriyle karşılaştıktan sonra kendilerini daha kolay toparlayabilmektedir.

- **Kendini harekete geçirmek.** Duyguları bir amaç doğrultusunda toparlayabilmek, dikkat edebilme, kendini harekete geçirebilme, kendine hâkim olabilme ve yaratıcılık için gereklidir. Duygusal özdenetim –doyumunu erteleyebilme ve fevri davranışları zapt edebilme- her başarının altında yatan özelliştir. Tıkanıp kalmamak (akış haline girebilme) her tür yüksek performansı mümkün kılar. Bu beceriye sahip kişiler, yaptıkları her işte daha üretken ve etkili olabilmektedir.

- **Başkalarının duygularını anlamak (empati).** Duygusal öz bilinç temeli üzerinde gelişen diğer bir yetenek olan empati, insanlarla ilişkide temel beceridir. Empatinin köklerini, duygusal tonlara sağırlığın sosyal bedelini ve empatinin neden hayırseverlik hissini canlandırdığını incelenmesidir. Empatik kişiler başkalarının neye ihtiyacı olduğunu, ne istediğini gösteren belli belirsiz sosyal sinyallere karşı daha duyarlıdır. Bu da onların insan bakımıyla ilgili mesleklerde, öğretmenlik, satıcılık, idarecilik vb. meslek gruplarında başarılı kılmaktadır.

- **İlişkileri yürütebilmek.** İlişki sanatı, büyük ölçüde, başkalarının duygularını idare etme becerisidir. Sosyal yeterlilik ve yetersizliği, ayrıca hangi özgül becerilerin söz konusu olduğunu incelemektedir. Bu beceriler popüler olmanın, liderliğin, kişiler arası etkinliğinin altında yatan unsurlardır. Bu becerilerini çok geliştirmiş kişiler, insanlarla sürtüşmesiz bir etkileşim sürdürmeye dayalı her alanda başarılı olmakta ve parlak bir sosyal yaşam sürdürmektedirler.

İlk kez duygusal zekâ terimini kendi doktora tezinde kullanan ve gelişmesinde önemli bir yeri olan Reuven Bar On (2006) ise duygusal zekâyı, “kişinin çevresel talepler ve baskılarla başa çıkabilme yeteneğini etkileyen kişisel, duygusal, sosyal yetenekler ve beceriler dizisi” olarak belirtmektedir.

Psikoloji alanında çığır açan Daniel Goleman (2013) temel yaşam becerisi denilen duygusal zekâyı, “kendini harekete geçirebilme, aksiliklere rağmen yoluna

devam edebilme, dürtüleri kontrol ederek tatmini erteleyebilme, sıkıntıların düşünmeyi engellemesine izin vermeme, kendini başkasının yerine koyabilme ve umut besleme becerisi” olarak tanımlamıştır.

Cooper ve Sawaf (1997) ise 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 tanımlamaktadırlar.

Duygusal zekâ, kendini ve başkalarını motive edebilmek için, serinkanlılık, gayret, sebat ve yetenek gibi duygusal kalitenin bir kompozisyonudur (Konrad & Hendl, 2001).

Mayer ve arkadaşlarına göre duygusal zekânın dört bileşeni vardır (Mayer ve ark., 2008a, 2008b):

- Doğru ve uygun olarak duyguları algılama, değerlendirme ve ifade etme becerisi,
- Düşünmeye yardımcı olmak için duyguları kullanma becerisi,
- Duyguları anlama-analiz etme ve duygusal bilgiyi etkili biçimde kullanma becerisi,
- Kişinin hem duygusal hem entelektüel gelişimi desteklemek için duyguların düzenlenmesi.

Duygular düşünmeyi daha zeki hale getirebilir ve insanlar duyguları ve diğer insanların duygularıyla ilgili zekice düşünebilirler (Gerring ve Zimbardo, 2015).

Son yıllarda duygusal zekâ üzerinde yapılan çalışmalar optimal düzeydeki performans ile sıradan performans arasındaki ayrımın yüzde 80-90'ının duygusal zekâ ile ilişkisi olduğunu göstermektedir (Thomas, 2004).



Duygusal zekâ alanında yapılan birçok araştırma sonucuna göre, duygusal yetenek sahibi –kendi duygularını tanıyan ve idare edebilen, başkalarının duygularını okuyup onlarla etkili bir şekilde başa çıkabilen– kişiler, hayatın her alanında –gerek romantik, yakın ilişkilerde, gerekse kuruluş içi politik ilişkilerde– daha avantajlı oldukları ileri sürülmektedir (Goleman, 2013).

Gardenswartz ve Cherbosque (2009), çalışanların işyeri ortamında, yüksek kalibreli iş üretmek için son derece yüksek seviyelerde baskıya maruz kaldıklarını ve şirketlerin, ekip çalışması gibi grup dinamiklerini geliştirerek performans artırımları gerektiğini ifade ederek üretkenliğin artırımı için duygusal zekâ ile doğrudan bağlantılı olan ekip çalışması ve grup dinamiği alanlarındaki becerilerin geliştirilmesi gerektiğini vurgulamışlardır.

Bar-On (1997)'e göre, duygusal zekâ, öğrenilen bir yetenek olduğunu ve psikolojik sağlığın ve yaşamdaki başarının öngörülmesinde kullanılabileceğini belirtmektedir.

Günümüzde birçok çeşitlemesi var olan duygusal zekânın üç ana modelinin olduğu bilinmektedir. Daniel Goleman (2013), bunların her birinin farklı bir bakış açısını temsil ettiğini söylemektedir. Bu üç ana modelden birisi olan Peter Salovey ve John Mayer'e ait olan ve yaklaşık bir yüzyıl önce IQ üzerine ilk çalışmayla biçimlendirilmiş zekâ geleneğine sıkı sıkıya bağlı olan duygusal zekâ modelidir. Reuven Bar-On modeli olarak bilinen ve duygusal sağlık konusu üzerinde kendi yapmış olduğu araştırmalara dayandırılarak ortaya çıkarılmış duygusal zekâ modelidir. Goleman ise kendi modelini, iş başındaki performansa ve kurumsal liderliğe odaklayarak duygusal zekâ kuramını, yıldızları ortalama gösteren kişilerden eden yetenekleri örnekleme konusundaki onlarca yıllık araştırmalarıyla birleştirmiştir.

John Mayer ve Peter Salovey (1993) tarafından geliştirilen Yetenek Modeli ve Reuven Bar-On (1997) tarafından geliştirilen Karma Model duygusal zekâ alanında kabul gören iki önemli model olarak belirtilmektedir.

Yetenek Modeli duygusal zekâyı,

- duygunun değerlendirilmesi ve ifadesi,
- duygunun yönetimi,
- sorunları çözmek için duyguların kullanılması olarak üç kategori üzerinde uyarlanabilir davranış olarak tanımlamaktadır (Mayer ve Salovey, 1993).

Karma Modeli ise, davranışları anlamak ve analiz etmek için yararlı bir kaynak haline getiren birkaç önemli özelliği olduğu belirtilmektedir. Birincisi, model tek boyutlu olmaktan ziyade çok unsurludur, bu da bilişsel olmayan zekânın daha kapsamlı bir analizine olanak tanımaktadır. İkincisi, duygusal ve sosyal zekânın, uzun vadeli perspektiflere odaklanan stratejik bir yetenek yerine, kısa vadeli stratejileri ve problem çözmeyi ele alan bir taktik yetenek olduğunu varsaymakta ve uzun vadeli perspektifler, daha fazla bilişsel zekâ kullanmaktadır. Üçüncüsü, karma modeli başarı potansiyelini ölçer ve sonuçları tahmin etmek yerine arzulanan sonuçların potansiyelini öngören bir model olarak tanımlanmaktadır (Bar-On, 1997).

## **1.11. DUYGUSAL ZEKÂ VE SPOR İLİŞKİSİ**

### **1.11.1. Temel Beceri**

Sportif performans, fiziksel ve psikolojik gelişimin birbiri ile bağlantılı olduğu bir süreç boyunca devam eder. Fiziksel gelişim her ne kadar takip edilebilir olsa da, psikolojik ilerlemeyi takip etmek o kadar kolay değildir.

Goleman'a (2016) göre, gündelik yaşamımızdaki baskı ve telaş yüzünden, zihinlerimiz düşünce akışının işgali altında kalmakla birlikte, ruh hallerinin derinlerden gelen mırıltısına duyarlı hale gelebilmek için zihinsel bir mola vermek gerektiğini fakat insanların bunu çok ender yaptığını genelde, duygularımızı ancak birikip taşıklarında fark ettiğimizi oysa ki biraz dikkat ile onları güçlü bir şekilde

ortaya çıkmalarından önce fark edebilme imkanına sahip olduğumuzu ifade etmektedir.

Mental hazırlığın gelişim boyutu farklı yöntemlerle sağlanabilirse de sporcunun performansını etkileyebilecek bazı duygusal haller ortaya çıkabilir. Çok akıllı insanların çok aptalca şeyler yapabildiği alanlardan biri ise dünya çapında karşılaşmalar gibi rekabete dayalı çabaların en üst düzeyinde ortaya çıkmaktadır. Amerikan Olimpiyat takımlarına koçluk yapan bir spor psikoloğunun belirttiği gibi, o düzeyde herkes antrenmanlara gerekli olan on bin kûsur saatini verirken, başarı atletin zihinsel oyununa bağlıdır (Goleman, 2013).

Duygusal zekâ becerileri, bilişsel becerilerle sinerji halindedir. Üstün performans gösterenler her ikisine de sahiptirler. İş ne kadar karmaşıkça, duygusal zekâ o kadar önem kazanır. Bunun tek nedeni şudur: Bu yetilerdeki eksiklik, kişinin sahip olabileceği teknik uzmanlık ya da üstün zekânın kullanımını engelleyebilir (Goleman, 2016).

Yapılan araştırmalar sonucunda, duygusal zekâsı düzeyi yüksek olan çocukların bağışıklık sistemlerinin daha güçlü, akademik çalışmalarda daha başarılı ve yıkıcı ve saldırgan davranışlar sergilemekten daha uzak olduğunu göstermiştir (Schilling, 2009).

Her duygu bizi bir şekilde hareket etmeye hazırlar; her biri insan hayatında tekrarlanan güçlüklerle baş edebilecek şekilde bizi yönlendirir (Ekman, 1992).

Goleman (2013,) duygu ile akıl ilişkisi hakkında, “sosyobiologlar evrimin insan ruhunda duyguya neden böyle merkezi bir yer verdiğini açıklarken, kritik anlarda kalbin akla üstünlüğüne işaret etmektedirler. Onlara göre duygularımız tehlike, acı kayıp, zorluklara karşın bir hedefe doğru ilerleme, eşine bağlanma ve bir aile kurma gibi yalnızca akla bırakılmayacak durum ve görevlerde yol gösterici” olarak bahsetmektedir.

Carson “The Manager” (2013) adlı kitabında iş hayatındaki duygusal yoğunluğun önemini anlatırken insanlarla duygusal seviyede çalışmak gerektiğini ve birçok liderin, duyguları zaman kaybı ve alakasız olarak görüp önemsemediğini ama duyguların davranışları yönlendirdiğini belirtmektedir. Arsenal Futbol Takımı Menejeri Arsen Wenger’in de söylediği gibi; “Bazen, dans ederken olduğundaki gibi kelimeler önemini yitirir.”

Goleman (2013) da benzer şekilde, duygusal zekânın, aklın başarıyla nispeten ilgisiz olduğunu; örneğin duygusal özdenetim ve empatinin katıksız bilişsel yeteneklerden daha fazla göze çarpabileceği o “soyut” alanlarda IQ’nun önüne geçmekte olduğunu belirtmektedir.

Sporcular maksimum performanstan daha düşük bir performans elde ettiklerinde, bazen bu durumu ruh halleriyle ilgili faktörlere bağlamaktadırlar. Bu yüzden pek çok sporcunun, en iyi performansı elde etmek için ruh halleriyle ilgilenmesi gerekliliğinin zorunluluk olarak algılanması gerekmektedir (Karageorghis ve Terry, 2015).

Gezgez (2016), çocuk ve gençlerin fiziksel ve zihinsel gelişimleri, onların bir sporcu olarak ferdi ve aynı zamanda grupları içerisindeki konumlarına vurgu yaparak gerek sporcular açısından, duygusal zekâ ve motivasyon merkezli bir “ideal sporcu yöntemi” üzerine farkındalık duygusu yüksek, güçlü ve özgüven sahibi bir bakış açısı getirmek ve geliştirmek gerektiğini belirtmektedir. Duygusal zekânın bünyesinde barındırdığı empati, içsel motivasyon ve farkındalık gibi olgular sayesinde, duygusal zekâyı antrenörler ve sporcular için önemli bir liman olarak tanımlamaktadır.

Sporcular, yaşamış oldukları kaygı, stres, tasa, olumlu-olumsuz düşünceler gibi yoğun duygu hallerini anlamakta bazen zorlanabilirler ve bu durum performanslarında düşüşe sebep olabilir. Goleman (2013), oluşan duyguları fark edememesi, kişiyi o duyguların insafına bırakacağı şeklinde izah etmektedir. Bununla birlikte, kontrol edilemeyen duyguların akıllı insanları aptallaştırdığını belirten Goleman (2016) Amerikan Express Financial Advisors firmasının başkan yardımcılarında olan Doug

Lennick'in de başarılı olmak için gereksinim duyduğumuz becerilerin entelektüel beygircüyle başladığını; ama kişilerin yeteneklerinden sonuna kadar yararlanabilmeleri için duygusal yeterliliğe de ihtiyaçları olduğunu ifade ederek insanlardan tam verim alamamamızın nedenini duygusal yetersizlik olarak ifade etmiştir.

Gezgez (2015) duygusal zekânın göstergesi olabilecek beş temel yeteneğin bulunduğunu ve bunların;

- Bireyin kendinin farkında olmasını ifade eden öz farkındalık,
- Bir duygunun arkasında ne olduğunu, bu duygunun nasıl kontrol altına alınabileceğinin bilinmesi sağlayan, korku, öfke, üzüntü ve endişe gibi durumların nedenlerini sorgulayarak bunlara karşı olumlu ve kontrol altına alıcı bir refleks geliştirilebilmesini sağlayan duygu kontrolü ve yönetimi,
- Duyguları bir amaca yönlendirebilme, dürtüleri bastırma ve doyumu erteleyebilme anlamına gelen motive etme,
- Diğer kişilerin his ve düşüncelerine, bakış açılarına duyulan hassasiyeti, insanların olaylar karşısında farklı tepkiler verebildiğinin takdirini anlatan empati,
- Sahip olunan sosyal beceri ve kapasite ile başkalarının duygularını yönetebilme güdüsünü ifade eden ilişkileri ve duyguları yönetebilme becerileridir.

Deutschendorf'a (2015) göre ise, duygusal zekâsı yüksek insanlar;

- Zaman ve enerjilerini bilinçli bir şekilde olumlu şeyleri düşünmek için kullanır,

- GemiŖe takılıp kalmaktansa karŖılarına çıkabilecek ihtimalleri dŖnmeyi tercih ederler,
- Yeteneklerine güvenir,
- Duygusal farkındalıkları sayesinde rahatlamaya, dinlenmeye, yenilenmeye ve eğlenmeye ne zaman ihtiyaç duyduklarını bilirler.

Biçer'e (1997) göre sportif performansın yükseltilmesi için, sporcuların motorik özelliklerinin geliŖtirilmesinin yanı sıra, onların psikolojik yönlerinin geliŖtirilmesi de gerekir. Sporcu baŖarılı olmak için birçok fiziksel ve psikolojik engeli (iklim, gürültü, seyirci, ıŖık ve rakip gibi fiziksel etkenlerin yanı sıra kaygı, endiŖe, acı, bıkkınlık, kabul görmeme, reddedilme ve en önemlisi kazanma endiŖesi) aŖmak zorundadır.

Karageorghis ve Terry (2015), spor karŖılaŖmalarının hem katılanları hem de seyircileri etkileyen güçlü duygusal tepkiler oluŖturduęunu ifade etmiŖlerdir. Duygular konsantrasyonu bastırduğında, yitip giden Ŗey; biliŖsel bilimcilerin "iŖleyen bellek" dedikleri, yapılmakta olan iŖ hakkındaki tüm bilgileri zihinde tutma yeteneğidir. (Baddeley, 1986). Goleman (2013) ise olumlu motivasyonun –heves, güven gibi duyguların harekete geçirilmesi– baŖarıda ki rolünü dŖnmemiz gerektiğini anlatmaktadır. Olimpik sporcular, dünya çapında müzisyenler ve satranç ustaları üzerinde yapılan incelemelerde, hepsinin ortak özelliğinin kendi kendilerini motive ederek çok sıkı bir alıŖma programını uygulayabilmeleri olduğunu ortaya koymaktadır (Ericsson, 1994).

Dünya çapında bir usta olmak için mükemmellik düzeyinin sürekli yükseltilmesi gerektiğinden, bu yoğun alıŖma programları günümüzde çocukluktan itibaren baŖlatılmaktadır. 1992 Olimpiyatları'nda in trampelen atlama takımının on iki yaŖındaki yeleri, Amerikan ekibinin yirmili yaŖlarındaki üyelerinin yaŖam boyu yaptıkları kadar antrenman yapmıŖ oldukları bilinmektedir ve Çinli trampilenciler

yoğun antrenmanlara dört yaşından itibaren başlamış ve üst düzey sporcuların ulaşabildikleri antrenman sayısına ulaşmışlardır (Goleman, 2013).

Yine, yirminci yüzyılın keman virtüözleri bu aletle çalışmaya beş yaşında; uluslararası satranç şampiyonları ise oyuna yedi yaş civarında, sadece ulusal şampiyonluğa ulaşanların ise on yaşlarında başladıkları bilinmektedir. Erken başlamak, yaşam boyu hissedilen bir avantaj sağlar. Berlin'deki en iyi müzik akademisinin yirmi yaşlarındaki en başarılı keman öğrencileri, hayatları boyunca on bin saat, onları takip eden ikinci sınıf öğrencileri ise ortalama yedi bin beş yüz saat çalışma yapmış oldukları görülebilir.

Rekabetin bu denli fazla olduğu alanlarda, en üsttekileri aynı yetenek düzeyindeki rakiplerinden ayıran özellik; erken yaşlardan başlayarak yıllar boyu zorlu antrenman programlarını uygulayabilmeleridir. Bu sebat ise, her şeyin ötesinde, heves ve engeller karşısında dayanma gücü gibi, duygusal özelliklere bağlıdır (Goleman, 2013).

### **1.11.2. Psikolojik Beceri Antrenmanı**

Durdubaş'a göre (2015), psikolojik beceri antrenmanı, performansın artırılması, hazzın yükseltilmesi ya da spor ve fiziksel aktivitede daha fazla kişisel doyum amacıyla zihinsel ya da psikolojik becerilerin tutarlı ve sistematik olarak çalışılması olarak ifade edilmektedir.

Performansın gelişimi için önemli faktörlerden olan zihinsel becerileri, sporcular ve antrenörler üzerinde sistematik olarak uygulayan ilk ülkenin Sovyetler Birliği olduğu görülmektedir (Ryba, Stambulova ve Wrisberg, 2005). Böylece önemi giderek artan zihinsel antrenman uygulaması, diğer Doğu Bloğu ülkelerinde de, 1970 ve 1980'li yıllarda Olimpik sporcuların hazırlanması için sistematik olarak uygulanmaya başlatılmış oldukları bilinmektedir (Williams ve Straub, 2006).

Sevinç, korku veya öfke gibi duygular, sporcunun dikkatini, koordinasyonunu ve taktik davranışlarının olumsuz yönde etkileyebilir. Bunun sonucunda, sporcunun müsabaka esnasında uygulayacağı teknik ve taktik hedeflerin önemini kaybetmesine yol açabilmektedir (Anshel, 1990).

Gould, Dieffenbach ve Moffet (2002), Olimpiyatlarda altın madalya kazanan sporcular, zihinsel dayanıklılığı sporsal başarı için çok önemli bir öngereklilik olarak kabul etmekte olduklarını belirtmişlerdir. Bilim adamları, zihinsel dayanıklılığı pek çok şekilde tanımlamakla beraber, genel olarak sporcunun odaklanma yeteneği, hatalardan geri dönebilme yeteneği, baskıyla başa çıkabilme becerisi, şanssızlıkla yüzleştğinde ısrar etme kararlılığı ve zihinsel sağlamlılık durumu ile ilişkili olduğunu ifade etmektedirler (Jones, Hanton ve Connaughton, 2002; Bull, Shambrook, James ve Brooks, 2005; Thelwell, Weston ve Greenless, 2005; Gucciardi, Gordon ve Dimnock, 2008; Curst ve Clough, 2012).

Pek çok spor koçunun belirttiği gibi, benzer yetenekteki bir rakip ile karşılaşıldığında spor %50 zihinsel olarak kabul edilmekle birlikte tutarlı biçimde belirli sporların (ör. golf, tenis ve artistik paten) %80-90'ını zihinsel olarak görmektedirler. Bunun sonucunda, bir spor koçunun ifade ettiğine göre, psikolojik testler bireylerin psikolojik olarak güçlü ve zayıf yönlerinin belirlenmesinde yardımcı olabilir ve daha sonra koçlar bu bilgilere göre antrenman programlarını hazırlayarak uygulayabilirler (Leffingwell, Durand-Bush, Wurzberger ve Cada, 2005).

Başarılı ve başarısız sporcuların psikolojik becerileri üzerine yapılmış bazı çalışmaları inceleyen Krane ve Willams (2010), daha başarılı sporcuların, yüksek güven, uyarılmışlığın daha iyi düzenlenmesi, daha iyi konsantrasyon ve odaklanma, “kontrollü fakat zorlamayan” tutum, olumlu düşünceler ve imgeleme ile daha fazla kararlılık ve bağlılıkla özellendiği sonucuna varmış olduklarını belirtmişlerdir.

Lane ve Chapple'ın (2001) yılında yaptığı çalışma gösteriyor ki, antrenmanlarda gevşeme, imgeleme ve duygu kontrolü gibi zihinsel becerileri kullanan sporcular yarışma esnasında daha iyi performans sergilemektedir. Ayrıca,



yüksek duygusal zekâ düzeyine sahip bireylerde, imgeleme ve kendi kendine konuşma gibi psikolojik becerilerin kullanımı ile duygusal zekâ arasında olumlu ilişkiler bulunmuştur (Lane, Thelwell, Lowther ve Devonport, 2009).

Duygusal zekâ farkındalığının, sporcunun zihinsel performansı üzerinde olumlu etkiler yaptığı bilinmektedir. Zihinsel performansı arttırmak amacıyla Aktepe (2006) tarafından geliştirilen zihinsel antrenman uygulama modelleri, duygusal zekâ farkındalığının stres ve kaygı altında müsabaka performanslarına uygulanabilirliğinin üst düzey performansa etkisinin olduğu ortaya konulmuştur.

#### Zihinsel antrenman modelleri;

- İçsel çalışma,
- Grup çalışması,
- Sessiz ortam çalışması,
- Sesli ortam çalışması,
- Obje çalışması,
- Zihinde canlandırma (imgeleme) çalışmasıdır.

James (2002) yılında futbolcular üzerinde yapmış olduğu zihinsel beceriler ve etkileri arasındaki ilişkiyi gösteren çalışmasında kendi kendine konuşma yaparak (Otojen) kendilerini motive eden sporcuların, olumsuz duyguları kontrol ettiği ve zihinsel canlandırma yaparak performanslarına katkı sağlayıp geliştirmiş olduklarını ortaya koymuştur.

Sporcular için, özellikle kriket (Crombie, Lombard ve Noakes, 2009), hokey (Perlini ve Halverson, 2006), ve beyzbol (Zizzi, Deaner ve Hirschhorn, 2003) gibi

takım sporlarında daha iyi performans elde edebilen sporcuların yüksek duygusal zekâya sahip oldukları belirtilmiştir.

### 1.11.3. Odak Performans

Goleman (2013), akış haline girmenin farklı yolları olduğunu, bunlardan birisinin ise bilinçli olarak yapılacak işe keskin bir şekilde odaklanmak gerektiğini ve akışın temelinde yüksek bir konsantrasyon halinin olduğunu belirtmektedir.

Csikszentmihalyi (1986) ise, insanların konsantrasyonu, kendilerinden beklenenler her zamankinden biraz daha fazlaysa doruğa çıkar ve sonuçta her zamankinden daha çok şey verilebilir. Kendisinden daha az şey beklenen insan sıkılır. Baş edebileceğinden fazlası istenirse de kaygılanır. Akış, can sıkıntısı ve kaygının arasındaki o hassas bölgede oluşacağını ifade etmiştir.

Goleman (2013) aynı zamanda, zorlama bir konsantrasyonun –tasalarla beslenen bir odaklanma– kortekste hareketlilik düzeyini artıracaklarını ancak akış ve optimal performans bölgesinin, kortikal verimliliğin cenneti olduğunu ve harcanan zihinsel enerjinin en alt düzeye ineceği şeklinde açıklamaktadır. Bu durumun ise, insanların akış haline girebilmek için, sık sık alıştırmaya yaparak iyice ustalaştıkları düşünüldüğünde anlamlı hale gelebileceğini bu nokta da ister dağa tırmanmak gibi fiziksel ister bilgisayar programlamak gibi zihinsel bir şey olsun, bir işin gerektirdiği işlemlerde ustalık kazanıldığında, beynin bu işleri daha verimli icra edeceğini belirtmiştir.

Csikszentmihalyi (1992), okudukları üniversitenin resim bölümünü bitireli on sekiz yıl olmuş olan iki yüz sanatçı üzerinde yapmış olduğu araştırmada, öğrencilik günlerinde salt resim yapmanın zevkini tadanların sonradan gerçekten ressam olduklarını tespit etmiş fakat sanat okuluna ün ve zenginlik hedefiyle girenlerin ise mezun olduktan kısa bir süre sonra sanattan uzaklaştıklarını bulgulamıştı. Csikszentmihalyi bu konuda önemli noktanın, ressamın her şeyden önce resim yapmak istemesi olduğunu ve eğer sanatçı tualin önünde resmi kaçta satacağını ya da

eleştirmenlerin neler söyleyeceğini düşünerek yaparsa, özgün tarzlar deneyemeyeceğini açıklamaktadır. Bunun bir sonucu olarakta, yaratıcı başarıların tüm zihni bir noktada toplamaya dayandığını ifade etmektedir.

Sinirbilimci Richard Davidson (2012), “kendini vermek, zihinsel dağınıklık halini bırakıp bir etkinliğe tam odaklanma anlamına geldiği ölçüde, zihinsel devreleri etkisizleştiriyor olabiliriz” olarak tanımlamakla birlikte, insanların dağınıklık gibi tam odaklanmanın şart olduğu tehlikeli sporlara ilgi duymalarının nedeninin de bu durum olduğunu ileri sürmektedir. Çünkü güçlü odaklanmanın bir huzur duygusu ve aynı zamanda neşe verdiğini belirtmektedir.

Karageorghis ve Terry (2015), özellikle genç sporcularla çalışırken onlara dikkatin üç boyutu olan seçicilik, yön ve genişliği öğrettiklerini belirtmişlerdir. Çünkü öğrenme göreve uygun odaklanmayı (ilgili becerilerin yürütülmesinde odaklanma) kapsayan ve psikologların “seçici farkındalık” olarak adlandırdıkları bir süreç ile sonuçlanmaktadır. Konsantrasyonda ustalaşmak için konsantrasyonun nasıl çalıştığını ve özellikle yaptığınız spor için nasıl uygulandığını anlamanız gerekmektedir.

Goleman (2014) “Odak” adlı kitabında dikkati, egzersizle güçlendirebileceğimiz bir zihin kası olarak düşünmemiz gerektiğinden bahsetmektedir. Ezberlemenin tıpkı yoğunlaşmada olduğu gibi o kası çalıştırdığını ifade ederken serbest bir ağırlığı defalarca kaldırmanın zihinsel benzerinin, aklımızın dağıldığını fark etmek ve onu tekrar hedefe yönlendirmek olarak belirtmektedir. Aklımız dağıldığında ve bunun farkına vardığımızda, zihnimizi yeniden odak noktamıza getirmemiz gerektiğini ve o noktada dikkatimizi sürdürmemiz gerektiğini vurgulamaktadır.

Duygusal verilerin işlenebilmesi, konsantrasyon kapasitenizin en ilgili duygusal bilgiye odaklanmasını gerektirir ki bu bilgilerin çoğunu filtrelemek içinde oldukça ustalaşmış olmak gerekmektedir (Karageorghis ve Terry, 2015). İşleyen belleği hislerle duyguların bulunduğu yer olan prefrontal korteks yönetir (Goldman-Rakic, 1990; Weinberger, 1993).

Hasenkamp ve Barsalou'ya (2012) göre her egzersizde olduğu gibi ne kadar tekrarlama yaparsanız kas o kadar güçlenir. Yapılan bir araştırmada, daha deneyimli meditasyoncuların akıl dağılmasını fark ettikten sonra medial şeritlerini daha hızlı bir biçimde etkisiz hale getirebildikleri görülmüştür. Düşüncelerin alıştırmayla daha az “yapışkan” hale geldiği, düşünceleri bırakıp nefese dönüşün kolaylaştığı görülmüştür. Aklın dağıldığı bölge ile dikkati koparan bölgeler arasında daha fazla nöral bağlantısalılık olduğu ifade edilmiştir.

Goleman (2014), vücut geliştirme sporcularının, serbest ağırlıklar kaldırarak karın bölgesinde baklavalı bir şekle sahip olunamayacağını bildiklerini bununla beraber ilgili kasları çalıştıran bir dizi karın egzersizlerini çalışmalarını gerektiğini bildiklerini belirterek bu durumu şöyle açıklamaktadır; belirli kaslar belirli eğitim programlarına yanıt vermektedir ve aynı durum dikkat eğitiminde de geçerlidir. Tek bir odak noktasına yoğunlaşma, temel dikkat geliştiricisidir, ama o güç birçok farklı yoldan uygulanabilmektedir. Bu yüzden zihinsel spor salonunda da, form tutmak için yapılan egzersizlerde olduğu gibi, bütün farkı alıştırmının ince ayrıntıları yaratma olduğu ifade edilmektedir. Bu araştırmalardan anlaşılacağı üzere, bir sporcuyu rakiplerinden üstün kılan özelliğinin zihinsel antrenman performansı olduğu görülmektedir.

#### **1.11.4. Akış Hali**

ABD yüzme takımından Matt Biondi 1998 Olimpiyat oyunlarında ilk yarışı olan 200 metre serbestte üçüncü gelmişti. Bir sonraki 100 metre kelebekte ise, son metrede daha fazla çaba gösteren bir yüzücüye kıl payı geçilmiştir. Ancak Biondi kendini toparlayarak diğer beş yarışmanın hepsinde de altın madalya sahibi olmuştur. Martin Seligman, o yılın başlarında Biondi'nin iyimserlik düzeyini üzerinde yapmış olduğu bir deneyde, Biondi'nin en iyi performansını göstermesi beklenen bir gösteri yarışından sonra, yüzme antrenörü sporcuya gerçekte olduğundan daha düşük bir derece aldığını söylemişti. Bu kötümser geri bildirimle rağmen, Biondi'den dinlenip yeniden denemesi istendiğinde, zaten çok iyi olan performansı daha da iyi olmuştu.

Ancak –test sonuçlarından kötümser anlaşılan diğer takım üyelerine aynı yalan söylendiğinde ikinci seferde daha başarısız olduğu görülmüştür (Seligman, 1991).

Martin Seligman’a (1987) göre, kişiyi başarıya götüren, belli bir yetenekle yenilgiye rağmen sebat etme gücünün birleşimidir. Yetenek testlerinde eksik olan şey motivasyondur. Bir kişi hakkında bilmeniz gereken, işler çıkmaza girdiğinde devam edip etmeyeceğidir. Seligman’ın tahmin ettiğine göre, bir zekâ düzeyindeki kişilerin elde ettiği gerçek başarıda, salt yeteneklerin değil, yenilgiye karşı dayanıklı olabilmelerinin de payı olduğunu vurgulamıştır.

Juan Carlos Kreimer (2015) “Bisiklet Zen” adlı kitabında, okçuluk ustalarının zihinsel denge ile görüşlerini açıklarken her şeyden önce, kişinin değil zihinsel kuvvetin konsantre olması gerektiğinin unutulmaması gerektiğini anlamaktadır.

Albert Bandura (1988) kişisel etkililik konusundan bahsederken, “Kişilerin yetenekleri hakkındaki inançlarının o yetenekler üzerindeki etkisi çok büyüktür. Yetenek sabit bir özellik değildir; performansımız büyük bir değişkenlik gösterir. Özverimlilik hissine sahip olanlar başarısızlıkların altında ezilmezler; olaylara, acaba ne ters gidecek diye kaygılanarak değil, bununla nasıl baş edebilirim, anlayışıyla yaklaşır.”

Uzun yıllardır yaptığı çalışmalarla, bu şekilde zirveye çıkmış performansların öykülerini derleyen Mihaly Csikszentmihalyi (1990) insanların hissettikleri bu durumu “akış” diye tanımlamaktadır.

Csikszentmihalyi’e (1975) göre, akışla ilgili olarak bir bestecinin kendi işini en iyi ne şekilde yaptığını tarif ederken, kişinin öyle bir kendinden geçtiğini, orada yokmuş gibi bir hisse kapıldığını ifade etmektedir.

Hamilton, Haier, Buchsbaum (1984), akış esnasında, beynin durumu sakin olarak nitelendirildiği bir anda, hiçbir çaba sarf etmeden sakinlik durumuna verilen

dikkatin sürdürülmesiyle beyin kortikal uyarılmada azalma anlamına gelen “sessizlik” durumu ortaya çıkmaktadır.

Goleman (2013) bu durumun önemli bir keşif olduğunu çünkü akış halinin bir satranç ustasına karşı oynamak veya karmaşık bir matematik problemi çözmek gibi zorlayıcı işlerle baş edebilmeyi sağladığını belirtirken, akış halinin anahtarının, becerilerin iyice prova edilmiş olduğu yeteneğin zirvesine erişim mesafesinde oluştuğunu belirtmektedir.

Csikszentmihalyi (1975) akış halinde birey, göstermekte olduğu performans süresince yoğun bir odaklanma, farkındalık ve konsantrasyon ile yapılan iş üzerine yoğunlaşarak, kendini soyutlama, belirlemiş hedefler ve geribildirimleri okumaya hazır olma ve çevreyi kontrol altında tutma hissi oluştuğunu ifade etmektedir.

Sporcular, Yaradan’ın bu lütfunu “sınır ötesi bölge” olarak adlandırırken; orada mükemmellik çaba harcamadan elde edildiğini, izleyici kalabalığı ve rakiplerin adeta o anın içinde haz veren bir şekilde eriyip gitmekte oldukları hissiyle tanımlamaktadır (Goleman, 2013).

1994 Kış Olimpiyatları’nda kayak dalında altın madalya alan Diana-Roffe Steinrotter, yarışı bitirdikten sonra hiçbir şey hatırlamadığını, sadece kendini tamamen bir gevşeme hissine kaptırdığını ve kendisini bir çağlayan gibi hissettiğini belirtmiştir (Richard, 2006). Goleman’a (2016) göre insanların en iyi performansını sağlamanın söz konusu olduğunda geleneksel teşvik unsurlarının yetersiz kalacağından bahsederken akış halinin iş yaşamında insanların en güçlü motivasyon kaynağı olduğunu açıklamaktadır. Bu durum akış halinde olmanın kişiyi sıra dışı bir performans sergilemesine sebep olacağını göstermektedir.

Kreimer (2015) akışın ile ilgili olarak, yaşamsal enerjimizin bedenimizi sardığını ve nöronlarımız ve hücrelerimizden engel olamadığımız bir enerjinin aktığını ifade etmektedir. Bu akışın ardından içimizde bir tatmin, rahatlama ve boşluk duygusunu hissettiğimize vurgu yapmaktadır.

Csikszentmihalyi (1990) akış halinin, bizi zorlayan işlere karşı, becerilerimizi tümüyle ve hatta kapasitemizin üstünde kullanmamıza neden olduğunu ifade etmektedir. Bütün bu yaşanan olaylar ve araştırmalar göstermektedir ki, akış haline girebilmek duygusal zekânın en üst noktasıdır; akış belki de duyguların tamamen performans ve öğrenimin hizmetine verilmesidir.

Akış halinde duygular sadece denetim altında değil ve yönlendirilmekte değildir, aynı zamanda olumlu, aynı zamanda enerji yüklü ve yapılmakta olan işle uyumludur (Goleman, 2013).

## **1.12. DUYGUSAL ZEKÂ VE SPOR İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR**

Duygusal zekâyı “benliğin dayanıklılığı” olarak adlandıran Jack Block (1995), ergenlik yaşlarında ve yirmili yaşların başındaki yüz kadar kadın ve erkek üzerinde yapmış olduğu araştırmada, yüksek IQ’lu kişilerin zihin dünyasında uzman fakat kişisel yaşamında yetersiz kaldığını tespit etmiştir. Roitman (1999), duygusal zekânın doğuştan gelse de kişinin farkındalık düzeyine göre geliştirilebilir bir beceri olduğunu belirtmektedir.

Duygusal öğrenme ve cinsiyet arasında yapılan araştırmalar incelendiğinde, kadınlar sözel olan-olmayan işaretleri okumakta ve duyguların ifade edilmesinde erkeklere göre bu konuda daha yüksek beceri sahibi iken incinme, suçluluk, korku ve acı ile ilgili duygusal becerilerde erkeklerin daha yüksek becerilere sahip oldukları vurgulanmıştır (Brody ve Hall, 1993).

Naghavi ve Redzuan (2011), kadınların erkeklere göre daha yüksek duygusal zekâ düzeyine sahip oldukları ancak erkekler için yüksek duygusal zekânın başarı için daha iyi bir belirteç olduğunu belirtmişlerdir.

Soylu ve Ayan (2016) ise Spor Bilimleri alanında okuyan öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleri ile cinsiyet değişkeni yönünden bir farklılık olmadığını ifade etmişlerdir.

Duygusal zekâ ve performans arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların son yıllarda giderek artmakta olduğu görülmektedir. Kajbafnezhad, Ahadi, Heidarie, Askari ve Enayati (2011) yapmış oldukları araştırmada, takım sporcuları ve bireysel olarak spor yapan kişiler arasında duygusal zekâ açısından bir fark olmadığını ifade etmişlerdir. Benzer şekilde, Laborde ve ark. (2014) da takım sporcuları ve bireysel spor yapan kişiler arasında duygusal zekâ yönünden bir farklılık olmadığını saptamışlardır.

Sporda psikolojik becerilerin ve duygusal zekânın kullanımı, sporcuların istenilen bir hedefe ulaşmak için uygun ve etkili kararlar vermesine yardımcı olmakla kalmaz aynı zamanda performansın geliştirilmesine de katkı sağlamakta olduğu belirtilmektedir (Kajbafnezhad ve ark, 2012).

Duygusal zekâ ile psikolojik becerilerin kullanımı ile ilgili yapılan araştırmada yüksek düzeyde bir ilişki olduğu ve görev odaklı başa çıkma stratejilerinin daha etkin kullanıldığı görülmektedir (Laborde ve ark, 2012). Bununla birlikte, başarılı bir sporcu performansı için en etkili başa çıkma stili genellikle görev odaklı başa çıkma tarzı olarak tanımlanmaktadır (Nicholls ve Polman, 2007).

Laborde ve ark. (2014) duygusal zekâ ile sporcuların spor tecrübesi arasında bir fark olmadığı sonucu ulaşmışlar ve benzer şekilde Soylu ve ark. (2016) milli takım düzeyindeki futsal sporcularında milli olma sayıları ile duygusal zekâ düzeyleri arasında bir ilişki olmadığını belirtmişlerdir.

Duygusal zekânın, sporcular kadar antrenörler içinde önemli bir yeri olduğu yapılan araştırmalarda belirtilmektedir. Sporcularının en iyi performansı elde etmelerine yardımcı olmak ve antrenör-sporcu adaptasyonunu geliştirmek için etkili liderlik becerileri ile sporcunun duygusal ihtiyaçlarını anlama ve bunlara uyum



sağlama koşullarına bağlı olarak bu becerileri uygulaması gerekmektedir (Chan ve Mallet, 2011).

O'neil (2011), duygusal ortamın, antrenörler ile sporcular (takımlar) arasındaki ilişkiyi beslediğini böylece olumlu ve mücadeleci bir duygusal ortam oluşturarak, antrenör-sporcu arasındaki ilişkileri başarılı bir şekilde geliştirmenin önemli bir parçası olacağını ifade etmektedir.

Jones ve ark (2012) özellikle empati ve duyguların virüs etkisine sahip olmasının, hoş ve tatsız duyguların tümüyle uyandırabilmesi için önemli olduğunu saptamışlardır.

Duygusal zekâ farkındalığının, çeşitli faktörler ile futbolcular üzerinde bir etkisi olup-olmadığı incelendiğinde, Türkiye'de 16-21 yaş arası elit takımlarda bulunan genç oyuncuların performans göstergeleri arasında yer alan, yaş, oynadığı lig kategorisi, alt yapısında bulunduğu süper lig takımında kaç yıldır oynadığı, şu an ki oynadığı takımın alt yapısından yetişen bir oyuncu olup-olmadığı, oynadığı mevki, mezun olduğu veya okumakta olduğu okul türü, baba ve anne eğitim durumu, ikamet yeri ve spora başlama yaşı kriterleri ile duygusal zekâ düzeyleri arasında bir fark olup-olmadığını belirlemek amacıyla çalışmamız planlanmıştır.

## **2. GEREÇ VE YÖNTEM**

Araştırmanın bölümünde, sırasıyla araştırmanın evrenine ve örnekleme, araştırma için veri toplama aracı geliştirilmesi sürecine; güvenilirlik ve geçerlilik çalışmalarına, araştırma verilerinin nasıl toplandığını ve değerlendirildiğine ilişkin bilgilere yer verilmektedir.

### **2.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ**

Bu çalışmada, 15-21 yaş arası elit düzeydeki takımların genç oyuncularının duygusal zekâ düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre belirlenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaçla mevcut bir durumu betimleme amacıyla bu tarama modeli kullanılmıştır.

## **2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM**

Bu araştırmanın evrenini, Türkiye Futbol Süper Ligi takımlarının alt yapılarında bulunan U 21, U 19, U 17 ve U 16 takımlarında futbol oynayan elit genç futbolcular oluşturmaktadır. Araştırmaya Türkiye Süper Ligi'nde bulunan Adana Spor, Gaziantep Spor, Gençlerbirliği, Kayseri Spor, Konya Spor ve Osmanlı Spor takımlarının U 21, U 19, U 17 ve U 16 lig kategorilerinde oynayan 382 elit genç futbolcu gönüllü olarak katılmıştır.

## **2.3. VERİ TOPLAMA TEKNİĞİ**

### **2.3.1. Materyal**

Araştırmada, sporcuların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Bu formda 10 adet soruya yer verilmiştir. Bunlar; yaş, oynadığı lig kategorisi, kaç yıldır bulunduğu süper lig takımının alt yapısında oynadığı, şu an ki takımının alt yapısından yetişen bir oyuncu olup-olmadığı, oynadığı mevki, mezun olduğu veya okumakta olduğu okul türü, babanın eğitim durumu, annenin eğitim durumu, ikamet ettiği yer ve spora başlama yaşı şeklindedir.

Sporcuların duygusal zekâ düzeylerinin farklı değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla ilk önce verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Shapiro-Wilk testi uygulanmıştır. Verilerin normal dağılım göstermemiş olduğu yapılan test sonucu ile belirlendikten sonra iki grup karşılaştırmasında Mann Whitney U testi ve ikiden fazla grup karşılaştırmasında ise Kruskal Wallis Testi kullanılmıştır. Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için Bonferroni ve Tamhane testleri kullanılmıştır.

### **2.3.2. Metot**

Araştırmada, sporcuların duygusal zekâ düzeylerini belirlemek amacıyla Salovey ve Mayer'e ait duygusal zekâ modelinden esinlenen ve Schutte, Malouff, Hall,

Haggerty, Cooper, Golden ve Dornheim (1998) bu amaç doğrultusunda, 346 üniversite öğrencisi üzerinde 62 adet yargı maddesinden oluşan ölçeğin ilk halini uygulamışlardır. Uygulama üzerinde yapılan faktör analizinde faktör yükü 0.40'ı üstünde ki maddeler değerlendirildiğinde geriye kalan 33 madde ve bu maddelerin altına dağılan 4 faktörün belirlendiği tespit edilmiştir.

Ölçek, duygusal farkındalık ve değerlendirme (emotional awareness and appraisal), duygusal düzenleme/yönetim (regulation of emotion), empatik duyarlılık (empathic sensitivity) ve duyguların kullanımı (utilization of emotion) olmak üzere dört boyuttan oluşmaktadır.

Türkçe uyarlaması Çakan ve Akbaba Altun (2005) tarafından yapılmıştır. Ölçekle ilgili yapılan çalışmalarda da ölçeğin güvenirlik katsayısı Alpha ise 0.84-0.90 düzeyindedir (Austin, Saklofske, Huang ve McKenny, 2004). Ölçeğin boyutlarının kavramsal tanımlaması aşağıdaki gibidir (Chan, 2004; Schutte ve ark, 1998).

**Tablo 1. Duygusal Zekâ Alt Boyutları**

Alt Boyutlar	Açıklama
Empatik Duyarlılık	Bireylerin başkalarına duygu ve düşüncelerini ifade etmedeki genel hassasiyetleri ve empati kurma durumları olarak tanımlanabilir.
Duygusal Düzenleme/Yönetim	Bu boyut bireylerin kendi ruhsal yapısındaki olumlu bakış açılarını ve beklentilerini içermektedir. Bu boyut bireyin kendisinin ve başkalarının duygularını pozitif düzenlemesini yapabilmesi ile ilgilidir.
Duyguların Kullanımı	Yeni fikirler üretmek, yeni fikirleri değerlendirmek, yeni tutumlara sahip olmak ve duyguların problem çözümünde kullanılması gereken koşulları duyguları kullanarak sağlamak amacını içermektedir. Duyguların bu amaç kapsamında olumlu kullanımını kastetmektedir.
Duygusal Farkındalık/Değerlendirme	Bireylerin kendilerinin ve başkalarının yaşadığı duygulara dair farkındalığı, algısı, anlayışını ve ifade edebilmesini içermektedir.

Ölçeğin alt boyutu olan empatik duyarlılığı ölçmeyi amaçlayan sorular 4, 13, 14, 24, 30, 33, duygusal düzenleme/yönetimi ölçmeyi amaçlayan sorular 1, 2, 3, 6, 9, 12, 16, 17, 19, 21, 22, 23, 28, duyguların kullanımını ölçmeyi amaçlayan sorular 7, 8, 10, 11, 26, 27, 31, ve son alt boyut olan duygusal farkındalık/değerlendirme faktörünü

ölçmeyi amaçlayan sorular ise, 5, 15, 18, 25, 29, 32 olarak belirtilmiştir. Ölçek 5'li likert olup (1=Kesinlikle Katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Fikrim yok, 4=Katılıyorum, 5=Kesinlikle Katılıyorum) şeklindedir. Araştırmaya, 16-21 yaş arası toplam 407 futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Elde edilen anketlerin geri dönüşüm sonrası incelenmesi sonrasında uygun olmadığı görülen 25 anket araştırma kapsamı dışına çıkarılmıştır ve araştırma grubu toplamda 382 kişi olarak belirlenmiştir. Araştırma grubu üzerinde yapılan güvenilirlik analizi sonucunda Cronbach Alpha değeri .95 olarak belirlenmiştir. Araştırma lig sezonun 1. devresinde yapılmış olup anket dönüş süresi 40 gün olarak belirlenmiştir. Anket çalışması araştırmacının bizzat takımın yerleşkesinde uygulanmıştır. Araştırmacı gerekli olan açıklamaları ve anketin ana amacını sporculara yüz yüze izah ederek araştırmanın güvenilirliğine katkı sağlamayı hedeflemiştir.

### 3. BULGULAR

Bu araştırmada, Türkiye Süper Ligi takımlarının U 21, U 19, U 17, U 16 takımlarında futbol oynayan sporcuların duygusal zekâ düzeyi bazı demografik değişkenlere göre incelenmiştir.

**Tablo 2. Araştırma Grubunu Tanımlayıcı İstatistik Bilgilerin Dağılımı**

Değişkenler		F	%
Yaş	16	144	37,7
	17	82	21,5
	18 – 19	91	23,8
	20 – 21	65	17,0
Lig Kategorisi	U 16	89	23,3
	U 17	93	24,3
	U 19	93	24,3
	U 21	107	28,0
Takımında ki Oynama Yılı	1 – 2	98	25,7
	3 – 4	127	33,2
	5 – 6	79	20,7
	7 ve Üstü	78	20,4
Alt Yapısında Yetişen Oyuncu Olup-Olmadığı	Evet	274	71,7
	Hayır	108	28,3

<b>Mevki</b>	Kaleci	69	18,1
	Defans	116	30,4
	Orta Saha	90	23,6
	Hücum	107	28,0
<b>Okul Türü</b>	Anadolu Lisesi	141	36,9
	Spor Lisesi	56	14,7
	Meslek Lisesi	88	23,0
	Diğer	97	25,4
<b>Baba Eğitim</b>	İlkokul	89	23,3
	Ortaokul	59	15,4
	Lise	159	41,6
	Lisans	75	19,6
<b>Anne Eğitim</b>	İlkokul	119	31,2
	Ortaokul	81	21,2
	Lise	123	32,2
	Lisans	59	15,4
<b>İkamet Yeri</b>	Ailemle Birlikte	315	82,5
	Kulüp Tesislerinde	67	17,5
<b>Spora Başlama Yaşı</b>	5 – 7	62	16,2
	8 – 10	224	58,6
	11 ve Üstü	96	25,1

Araştırma kapsamında yer alan futbolcuların tamamının 16-21 yaş grubu aralığında olduğu ve araştırma grubunda yer alan sporcuların tamamının (n:382) futbol sporuyla ilgilenmekte olduğu görülmektedir.

Araştırma grubunda yer alan futbolcular yaş faktörüne göre sınıflandırıldığında %37,7'sinin 16 yaşında, %21,5'inin 17 yaşında, %23,8'inin 18-19 yaş aralığında ve %17,0'ının 20-21 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Lig kategorisi faktörüne göre sınıflandırıldığında %23,3'ünün U 16 liginde, %24,3'ünün U 17 liginde, %24,3'ünün U 19 liginde ve %28,0'ının ise U 21 liginde oynadığı belirlenmiştir. Takımında oynama yılı faktörüne göre sınıflandırıldığında, %25,7'sinin 1-2 yıl, %33,2'sinin 3-4 yıl, %20,7'sinin 5-6 yıl ve %20,4'ünün ise 7 ve üstü yıldır oynadığı tespit edilmiştir. Futbolcuların kendi takımının alt yapısından yetişen bir oyuncu olup-olmadığı

faktörüne göre sınıflandırıldığında, %71, 7'sinin kendi takımının alt yapısından yetişen oyuncular oldukları, %28,3'ünün ise başka takımların alt yapısından yetiştikleri görülmektedir. Oynadıkları mevki faktörüne göre sınıflandırıldığında, 18,1'inin kaleci, %30,4'ünün savunma, %23,6'nın orta saha ve %28,0'nın hücum oyuncu olduğu saptanmıştır. Okul türü faktörüne göre sınıflandırıldığında, %36,9'unun Anadolu lisesi, %14,7'sinin Spor lisesi, %23,0'nın Meslek lisesi ve %25,4'ünün ise diğer liselerde okuduğu görülmektedir. Babanın eğitim durumu faktörüne göre sınıflandırıldığında, %23,3'ünün ilkokul, %15,4'ünün ortaokul, %41,6'sının lise ve %19,6'sının lisans mezunu olduğu belirlenmiştir. Annenin eğitim faktörüne göre sınıflandırıldığında, %31,2'sinin ilkokul, %21,2'sinin ortaokul, 32,2'sinin lise ve %15,4'ünün lisans mezunu olduğu tespit edilmiştir. İkame ettikleri yer faktörüne göre sınıflandırıldığında, %82,5'inin ailesi ile birlikte, %17,5'inin kulüp tesislerinde kaldığı görülmektedir. Spora başlama yaşı faktörüne göre sınıflandırıldığında, %16,2'sinin 5-7 yaş aralığında, %58,6'sının 8-10 yaş aralığında ve %25,1'inin ise 11 ve üstü yaş aralığında spor başladıkları saptanmıştır.

**Tablo 3. Önermelere Sırasıyla Verilen Cevaplar**

Önermeler	N	N	N	N	N	N	A.O.	S.S.
		/	/	/	/	/		
		%'si	%'si	%'si	%'si	%'si		
		(5)	(4)	(3)	(2)	(1)		
1. Kişisel problemlerimi başkalarıyla ne zaman paylaşmam gerektiğini biliyorum	382	205 53,7	87 22,8	60 15,7	14 3,7	16 4,2	4,18	1,11
2. Güçlüklerle karşılaştığım zaman, daha önceden benzer güçlüklerle karşılaştığımı ve onların üstesinden geldiğimi hatırlarım.	382	179 46,9	119 31,2	56 14,7	20 5,2	8 2,1	4,15	,99
3. Teşebbüs ettiğim birçok şeyde başarılı olacağıma inanıyorum	382	163 42,7	124 32,5	55 14,4	26 6,8	14 3,7	4,03	1,08
4. Çevremde güvenilir bir insan olarak bilirim	382	169 44,2	97 25,4	79 20,7	23 6,0	14 3,7	4,00	1,10

5.Başkalarının sözlü olmayan ifadelerini anlamakta zorlanıyorum	382	72 18,8	83 21,7	107 28,0	80 20,9	40 10,5	3,17	1,2
6.Hayatin acı gerçekleri bana neyin önemli neyin önemsiz olduğunu öğretti	382	149 39,0	112 29,3	78 20,4	31 8,1	12 3,1	3,93	1,09
7.Ruh halim değiştikçe, olaylara farklı açılardan bakabiliyorum	382	156 40,8	118 30,9	66 17,3	33 8,6	9 2,4	4,00	1,06
8.Duygular, yaşamıma anlam veren şeylerden biridir	382	152 39,8	123 32,2	63 16,5	31 8,1	13 3,4	3,96	1,09
9.Yaşadıkça duygularımın farkına varıyorum	382	173 45,3	114 29,8	44 11,5	40 10,5	11 2,9	4,04	1,11
10.Gelecekte daha iyi şeyler olacağını umuyorum	382	191 50,0	91 23,8	51 13,4	38 9,9	11 2,9	4,08	1,13
11.Duygularımı başkalarıyla paylaşmaktan hoşlanırım	382	100 26,2	121 31,7	97 25,4	50 13,1	14 3,7	3,63	1,11
12.Çevreme sürekli pozitif enerji yayarım	382	144 37,7	114 29,8	77 20,2	36 9,4	11 2,9	3,90	1,09
13.Başkalarının hoşlanacağı aktiviteler düzenlemekten zevk alırım	382	122 31,9	119 31,2	87 22,8	39 10,2	15 3,9	3,77	1,12
14.Beni mutlu edecek aktiviteler yapmaya çalışırım	382	168 44,0	108 28,3	57 14,9	32 8,4	17 4,5	3,99	1,15
15.Başkalarına ne düşündüğümü davranışlarımla hissettirebilirim	382	137 35,9	120 31,4	77 20,2	39 10,2	9 2,4	3,88	1,08
16.Başkaları üzerinde iyi izlenim bırakabiliyorum	382	120 31,4	135 35,3	74 19,4	38 9,9	15 3,9	3,80	1,10
17.Problemleri olumlu bir ruh halindeyken daha kolay çözebiliyorum	382	165 43,2	108 28,3	58 15,2	35 9,2	16 4,2	3,97	1,15
18.İnsanların yüz ifadelerine bakarak duygularını anlayabilirim	382	134 35,1	124 32,5	79 20,7	34 8,9	11 2,9	3,88	1,07
19.Duygularımı değiştiren şeyleri bilebiliyorum	382	128 33,5	132 34,6	68 17,8	38 9,9	16 4,2	3,83	1,12

20.Olumlu bir ruh halindeyken yeni fikirler geliştirebilirim	382	149 39,0	119 31,2	65 17,0	32 8,4	17 4,5	3,92	1,13
21.Duyularımı kontrol edebilirim	382	135 35,3	125 32,7	63 16,5	36 9,4	23 6,0	3,82	1,18
22.Yaşadığım duyguların kolayca farkına varırım	382	142 37,2	117 30,6	79 20,7	32 8,4	12 3,1	3,90	1,09
23.Yapmak istediğim şeylerin iyi sonuçlanacağını düşünerek kendimi motive ederim	382	185 48,4	101 26,4	54 14,1	35 9,2	7 1,8	4,10	1,07
24.İnsanlar iyi şeyler yaptığında takdir ve tebrik ederim	382	155 40,6	113 29,6	72 18,8	2,5 6,5	17 4,5	3,95	1,12
25.Başkalarının gönderdiği sözlü olmayan mesajları algılayabiliyorum	382	109 28,5	142 37,2	78 20,4	43 11,3	10 2,6	3,77	1,06
26.Başkaları yaşamlarındaki önemli olaylardan bahsettiğinde, sanki kendim yaşamış gibi etkilenirim	382	119 31,2	108 28,3	105 27,5	33 8,6	17 4,5	3,73	1,12
27.Duyularımda bir değişiklik hissedince yeni fikirler ortaya atabilirim	382	133 34,8	139 36,4	72 18,8	25 6,5	13 3,4	3,92	1,04
28.Bir güçlkle karşılaşınca, başarısız olacağım düşüncesiyle vazgeçiyorum.	382	85 22,3	74 19,4	67 17,5	61 16,0	95 24,9	2,98	1,49
29.Bir bakışta insanların ne hissettiğini anlarım	382	109 28,5	107 28,0	114 29,8	31 8,1	21 5,5	3,65	1,13
30.İnsanlar kendilerini kötü hissettiklerinde, iyi hissetmelerini sağlayabilirim	382	132 24,6	115 30,1	82 21,5	36 9,4	17 4,5	3,81	1,14
31.Güçlüklerin üstesinden gelmek için pozitif yaklaşıma çalışırım	382	130 34,0	158 41,4	52 13,6	25 6,5	17 4,5	3,94	1,06
32.İnsanların ses tonundan ne hissettiklerini anlayabilirim	382	116 30,4	133 34,8	93 24,3	30 7,9	10 2,6	3,82	1,03
33.İnsanların hislerini anlamak benim için güçtür	382	89 23,3	74 19,4	82 21,5	94 24,6	43 11,3	3,19	1,33



Tablo 3’de futbolcuların en üst düzeyde katılım sağlamış oldukları önermelerin sırasıyla;

- “Kişisel problemlerimi başkalarıyla ne zaman paylaşmam gerektiğini biliyorum  $4,18 \pm 1,11$  (önerme 1)”,
- “Güçlüklerle karşılaştığım zaman, daha önceden benzer güçlüklerle karşılaştığımı ve onların üstesinden geldiğimi hatırlarım  $4,15 \pm 0,99$  (önerme 2)”
- “Yapmak istediğim şeylerin iyi sonuçlanacağını düşünerek kendimi motive ederim  $4,10 \pm 1,07$  (önerme 23) olduğu görülmektedir.

Birlikteliğin en az sağlanmış olduğu önermeler arasında ise,

- “İnsanların hislerini anlamak benim için güçtür  $3,19 \pm 1,33$  (önerme 33),
- “Bşkalarının sözlü olmayan ifadelerini anlamakta zorlanıyorum  $3,17 \pm 1,2$  (önerme 5),
- “Bir güçlükle karşılaşınca, başarısız olacağım düşüncesiyle vazgeçiyorum  $2,98 \pm 1,49$  (önerme 28) olduğu görülmektedir.

**Tablo 4. Futbolcuların Empatik Duyarlılık Alt Boyutunda Yer Alan İfadelere İlişkin Görüşlerin Dağılımı**

Empatik Duyarlılık Alt Boyutu ile İlgili Önermeler		Min - Max	$\bar{X} \pm S.S.$
S.4.	Çevremde güvenilir bir insan olarak bilinirim	1 - 5	$4,00 \pm 1,10$
S.13.	Bşkalarının hoşlanacağı aktiviteler düzenlemekten zevk alırım	1 - 5	$3,77 \pm 1,12$
S.14.	Beni mutlu edecek aktiviteler yapmaya çalışırım	1 - 5	$3,99 \pm 1,15$
S.24.	İnsanlar iyi şeyler yaptığında takdir ve tebrik ederim	1 - 5	$3,95 \pm 1,12$
S.30.	İnsanlar kendilerini kötü hissettiklerinde, iyi hissetmelerini sağlayabilirim	1 - 5	$3,81 \pm 1,14$
S.33.	İnsanların hislerini anlamak benim için güçtür	1 - 5	$3,19 \pm 1,33$

Futbolcuların empatik duyarlılık alt boyutuna ilişkin sorulara verilen cevaplar incelendiğinde, “Çevremde güvenilir bir insan olarak bilirim” (önerme 4)  $4,00 \pm 1,10$  ortalama ile ilk sırada yer alırken, “İnsanların hislerini anlamak benim için güçtür” (önerme 33) ifadesi  $3,19 \pm 1,33$  ortalama ile son sırada yer almaktadır.

**Tablo 5. Futbolcuların Duygusal Düzenleme/Yönetim Alt Boyutunda Yer Alan İfadelere İlişkin Görüşlerin Dağılımı**

Duygusal Düzenleme/Yönetim Alt Boyutu ile İlgili Önergeler		Min – Max	$\bar{X} \pm S.S.$
S.1.	Kişisel problemlerimi başkalarıyla ne zaman paylaşmam gerektiğini biliyorum	1 – 5	$4,18 \pm 1,10$
S.2.	Güçlüklerle karşılaştığım zaman, daha önceden benzer güçlüklerle karşılaştığımı ve onların üstesinden geldiğimi hatırlarım	1 – 5	$4,15 \pm ,99$
S.3.	Teşebbüs ettiğim birçok şeyde başarılı olacağıma inanıyorum	1 – 5	$4,03 \pm 1,08$
S.6.	Hayatın acı gerçekleri bana neyin önemli neyin önemsiz olduğunu öğretti	1 – 5	$3,93 \pm 1,09$
S.9.	Yaşadıkça duygularımın farkına varıyorum	1 – 5	$4,04 \pm 1,11$
S.12.	Çevreme sürekli pozitif enerji yayarım	1 – 5	$3,90 \pm 1,09$
S.16.	Başkaları üzerinde iyi izlenim bırakabiliyorum	1 – 5	$3,80 \pm 1,10$
S.17.	Problemleri olumlu bir ruh halindeyken daha kolay çözebiliyorum	1 – 5	$3,97 \pm 1,15$
S.19.	Duygularımı değiştiren şeyleri bilebiliyorum	1 – 5	$3,89 \pm 1,12$
S.21.	Duygularımı kontrol edebilirim	1 – 5	$3,82 \pm 1,18$
S.22.	Yaşadığım duyguların kolayca farkına varırım	1 – 5	$3,90 \pm 1,09$
S.23.	Yapmak istediğim şeylerin iyi sonuçlanacağını düşünerek kendimi motive ederim	1 – 5	$4,10 \pm 1,07$
S.28.	Bir güçlükle karşılaşınca, başarısız olacağım düşüncesiyle vazgeçiyorum	1 – 5	$2,98 \pm 1,49$

Futbolcuların duygusal düzenleme/yönetim alt boyutuna ilişkin sorulara verilen cevaplar incelendiğinde, “Kişisel problemlerimi başkalarıyla ne zaman paylaşmam gerektiğini biliyorum” (önerme 1)  $4,18 \pm 1,10$  ortalama ile ilk sırada yer alırken, “Bir güçlükle karşılaşınca, başarısız olacağım düşüncesiyle vazgeçiyorum” (önerme 28) ifadesi  $2,98 \pm 1,49$  ortalama ile son sırada yer almaktadır.

**Tablo 6. Futbolcuların Duyguların Kullanımı Alt Boyutunda Yer Alan İfadelere İlişkin Görüşlerin Dağılımı**

Duyguların Kullanımı Alt Boyutu ile İlgili Önermeler		Min – Max	$\bar{X} \pm S.S.$
S.7.	Ruh halim değiştikçe, olaylara farklı açılardan bakabiliyorum	1 – 5	4,00 $\pm$ 1,06
S.8.	Yaşadıkça duygularımın farkına varıyorum	1 – 5	3,96 $\pm$ 1,09
S.10.	Gelecekte daha iyi şeyler olacağını umuyorum	1 – 5	4,08 $\pm$ 1,13
S.11.	Duygularımı başkalarıyla paylaşmaktan hoşlanırım	1 – 5	3,63 $\pm$ 1,11
S.20.	Olumlu bir ruh halindeyken yeni fikirler geliştirebilirim	1 – 5	3,92 $\pm$ 1,13
S.26.	Başkaları yaşamlarındaki önemli olaylardan bahsettiğinde, sanki kendim yaşamış gibi etkilenirim	1 – 5	3,73 $\pm$ 1,12
S.27.	Duygularımda bir değişiklik hissedince yeni fikirler ortaya atabilirim	1 – 5	3,92 $\pm$ 1,04
S.31.	Güçlüklerin üstesinden gelmek için pozitif yaklaşıma çalışırım	1 – 5	3,94 $\pm$ 1,06

Futbolcuların duyguların kullanımı alt boyutuna ilişkin sorulara verilen cevaplar incelendiğinde, “Gelecekte daha iyi şeyler olacağını umuyorum” (önerme 10) 4,08  $\pm$  1,13 ortalama ile ilk sırada yer alırken, “Duygularımı başkalarıyla paylaşmaktan hoşlanırım” (önerme 11) ifadesi 3,63  $\pm$  1,11 ortalama ile son sırada yer almaktadır (Tablo 6).

**Tablo 7. Futbolcuların Duygusal Farkındalık/Değerlendirme Alt Boyutunda Yer Alan İfadelere İlişkin Görüşlerin Dağılımı**

Duygusal Duygusal Farkındalık/Değerlendirme Alt Boyutu ile İlgili Önermeler		Min – Max	$\bar{X} \pm S.S.$
S.5.	Başkalarının sözlü olmayan ifadelerini anlamakta zorlanıyorum	1 – 5	3,17 $\pm$ 1,2
S.15.	Başkalarına ne düşündüğümü davranışlarımla hissettirebilirim	1 – 5	3,88 $\pm$ 1,08
S.18.	İnsanların yüz ifadelerine bakarak duygularımı anlayabilirim	1 – 5	3,88 $\pm$ 1,07
S.25.	Başkalarının gönderdiği sözlü olmayan mesajları algılayabiliyorum	1 – 5	3,77 $\pm$ 1,06
S.29.	Bir bakışta insanların ne hissettiğini anlarım	1 – 5	3,65 $\pm$ 1,13
S.32.	İnsanların ses tonundan ne hissettiklerini anlayabilirim	1 – 5	3,82 $\pm$ 1,03

Futbolcuların duygusal farkındalık/değerlendirme alt boyutuna ilişkin sorulara verilen cevaplar incelendiğinde, “Başkalarına ne düşündüğümü davranışlarımla hissettirebilirim” (önerme 15)  $3,88 \pm 1,08$  ortalama ile ilk sırada yer alırken, “Başkalarının sözlü olmayan ifadelerini anlamakta zorlanıyorum” (önerme 5) ifadesi  $3,17 \pm 1,2$  ortalama ile son sırada yer almaktadır (Tablo 7).

**Tablo 8. Süper Lig Alt Yapı Futbolcularının Yaş Değişkenine Bağlı Duygusal Zekâ Alt Boyutları Puanlarının Kruskal Wallis Testi ve Bonferroni Testi Sonuçlarına Göre Dağılımı**

Duygusal Zekâ Boyutlar	Yaş	N	Sıra Ort.	X <sup>2</sup>	df	p
Empatik Duyarlılık	16	144	212,06	21,546	3	,000*
	17	82	173,09			
	18-19	91	209,18			
	20-21	65	144,43			
Duygusal Düzenleme/ Yönetim	16	144	206,27	14,547	3	,002*
	17	82	181,77			
	18-19	91	207,05			
	20-21	65	149,28			
Duyguların Kullanımı	16	144	207,61	16,462	3	,001*
	17	82	185,57			
	18-19	91	204,89			
	20-21	65	144,55			
Duygusal Farkındalık/ Değerlendirme	16	144	203,13	16,012	3	,001*
	17	82	185,17			
	18-19	91	211,39			
	20-21	65	145,87			
EQ ile İlgili Tüm Alt Boyutların Genel Ortalaması	16	144	206,46	14,108	3	,003*
	17	82	185,22			
	18-19	91	204,36			
	20-21	65	148,28			
<b>Bonferroni Testi</b>						
Yaşlar	Empatik Duyarlılık	Duygusal Düzenleme	Duyguların Kullanımı	Duygusal Farkındalık	EQ Genel Ortalama	
16	*	*	*	*	*	
17						
18-19	*	*	*	*	*	
20-21	*	*	*	*	*	

p<0.05

Tablo 8’de Süper Lig takımlarının U 21, U 19, U 17 ve U 16 takımlarında bulunan genç oyuncuların yaş değişkenine göre duygusal zekâ alt boyutlarına ait Kruskal-Wallis testi ve Bonferroni testi sonuçları verilmektedir. Buna göre, yaş değişkenine göre oyuncuların duygusal zekânın tüm alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

Yapılan Bonferroni testi sonuçlarına göre ise, 16 yaş grubunun empatik duyarlılık, duyguların kullanımı ve genel ortalama açısından diğer yaş gruplarına göre daha yüksek bir ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Ancak duyguların düzenleme ve duygusal farkındalık alt boyutları açısından ise, 18-19 yaş grubunun diğer yaş gruplarına nazaran daha yüksek bir duygusal zekâ düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Tablo 9. Süper Lig Alt Yapı Futbolcularının Lig Kategorisi Değişkenine Bağlı Duygusal Zekâ Alt Boyutları Puanlarının Kruskal Wallis Testi ve Bonferroni Testi Sonuçlarına Göre Dağılımı**

Duygusal Zekâ Boyutlar	Lig Kategorisi	N	Sıra Ort.	X <sup>2</sup>	df	p
Empatik Duyarlılık	U 16	89	159,19	11,636	3	,009*
	U 17	93	193,93			
	U 19	93	196,30			
	U 21	107	212,09			
Duygusal Düzenleme/ Yönetim	U 16	89	159,15	11,490	3	,009*
	U 17	93	190,95			
	U 19	93	201,54			
	U 21	107	210,16			
Duyguların Kullanımı	U 16	89	153,39	14,512	3	,002*
	U 17	93	195,69			
	U 19	93	207,74			
	U 21	107	205,43			
	U 16	89	166,28	7,154	3	,067

<b>Duygusal Farkındalık/Değerlendirme</b>	U 17	93	190,28			
	U 19	93	199,77			
	U 21	107	206,35			
<b>EQ ile İlgili Tüm Alt Boyutların Genel Ortalaması</b>	U 16	89	158,02	12,096	3	,007*
	U 17	93	190,83			
	U 19	93	203,89			
	U 21	107	209,16			
<b>Bonferroni ve Tamhane Testi Sonuçları</b>						
<b>Lig Kategorileri</b>	<b>Empatik Duyarlılık</b>	<b>Duygusal Düzenleme</b>	<b>Duyguların Kullanımı</b>	<b>Duygusal Farkındalık</b>	<b>EQ Genel Ortalama</b>	
U 16	*	*	*	*	*	
U 17			*			
U 19			*			
U 21	*	*	*	*	*	

P<0.05

Tablo 9’da Süper Lig takımlarının U 21, U 19, U 17 ve U 16 takımlarında bulunan genç oyuncuların oynadıkları lig kategorisine göre duygusal zekâ alt boyutlarına ait Kruskal-Wallis testi ve Bonferroni testi sonuçları verilmektedir. Buna göre, lig kategorisine göre oyuncuların duygusal zekânın empatik duyarlılık, duygusal düzenleme/yönetim ve duyguların kullanımı alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (p<0.05). Duygusal farkındalık/değerlendirme alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir (p>0.05).

Empatik duyarlılık, duygusal düzenleme/yönetim ve genel ortalama açısından U 21 lig kategorisinde oynayan futbolcuların diğer kategoriler de oynayan oyun kategorisinde oynayan oyunculara göre daha yüksek duygusal zekâ düzeyine sahip oldukları, duyguların kullanımı alt boyutunda ise U 19 lig kategorisinde oynayan oyuncuların diğer kategorilerde ki futbolculara göre duygusal zekâ düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

**Tablo 10. Süper Lig Alt Yapı Futbolcularının Bulunduğu Takımda Oynama Yılı Durumu Değişkenine Bağlı Duygusal Zekâ Alt Boyutları Puanlarının Kruskal Wallis Testi Sonuçlarına Göre Dağılımı**

Duygusal Zekâ Alt Boyutları	Yıl	N	Sıra Ort.	X <sup>2</sup>	df	p
Empatik Duyarlılık	1-2	98	210,20	6,185	3	,103
	3-4	127	195,12			
	5-6	79	170,99			
	7 ve Üstü	78	182,88			
Duygusal Düzenleme/ Yönetim	1-2	98	204,28	2,918	3	,404
	3-4	127	189,25			
	5-6	79	176,34			
	7 ve Üstü	78	194,47			
Duyguların Kullanımı	1-2	98	199,12	1,946	3	,584
	3-4	127	194,60			
	5-6	79	176,96			
	7 ve Üstü	78	191,61			
Duygusal Farkındalık/ Değerlendirme	1-2	98	200,61	1,414	3	,702
	3-4	127	190,61			
	5-6	79	180,91			
	7 ve Üstü	78	192,24			
EQ ile İlgili Tüm Alt Boyutların Genel Ortalaması	1-2	98	203,19	2,899	3	,407
	3-4	127	191,50			
	5-6	79	174,96			
	7 ve Üstü	78	193,56			

p<0.05

Tablo 10’da Süper Lig takımlarının U 21, U 19, U 17 ve U 16 takımlarında bulunan genç oyuncuların bulunduğu takımda oynama yılı değişkenine göre duygusal zekâ alt boyutlarına ait Kruskal-Wallis testi sonuçları verilmektedir. Buna göre, bulunduğu takımda oynama yılı değişkenine göre oyuncuların duygusal zekânın tüm alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (p>0.05).

**Tablo 11. Süper Lig Takımlarının Kendi Altyapısından Yetişen ve Yetiştirmeyen Futbolcularının Duygusal Zekâ Alt Boyutlarının Mann Whitney U Testi Sonuçlarına Göre Dağılımı**

Duygusal Zekâ Boyutlar		N	Sıra Ort.	Sum of Ranks	Z	p
Empatik Duyarlılık	Evet	274	199,80	54746,00	-2,348	<b>,019*</b>
	Hayır	108	170,44	18407,00		
Duygusal Düzenleme/ Yönetim	Evet	274	201,01	55077,00	-2,684	<b>,007*</b>
	Hayır	108	167,37	18076,00		
Duyguların Kullanımı	Evet	274	199,35	54621,00	-2,217	<b>,027*</b>
	Hayır	108	171,59	18532,00		
Duygusal Farkındalık/ Değerlendirme	Evet	274	195,84	53661,00	-1,228	,219
	Hayır	108	180,48	19492,00		
EQ ile İlgili Tüm Alt Boyutların Genel Ortalaması	Evet	274	200,74	55002,00	-2,605	<b>,009*</b>
	Hayır	108	168,06	18151,00		

p<0.05

Tablo 11’de Süper Lig takımlarının U 21, U 19, U 17, U 16 takımlarında bulunan sporcularının takım alt yapısından yetişen bir oyuncu musunuz durumuna göre Mann Whitney U testi sonuçları görülmektedir. Buna göre, kendi alt yapısından yetişen oyuncuların duygusal zekâ düzeyleri, yetiştirmeyen oyunculara göre duygusal zekânın empatik duyarlılık, duygusal düzenleme/yönetim ve duyguların kullanımı alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir (p<0.05). Duygusal farkındalık/değerlendirme alt boyutunda ise istatistiksel açıdan her iki grup arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir (p>0.05).

**Tablo 12. Süper Lig Alt Yapı Futbolcularının Oynadıkları Mevkiye Bağlı Duygusal Zekâ Alt Boyutları Puanlarının Kruskal Wallis Testi ve Bonferroni Testi Sonuçlarına Göre Dağılımı**

Duygusal Zekâ Boyutlar	Mevki	N	Sıra Ort.	X <sup>2</sup>	df	p
Empatik Duyarlılık	Kaleci	69	161,59	7,050	3	,070
	Savunma	116	190,69			
	Orta Saha	90	202,06			
	Hücum	107	202,78			



<b>Duygusal Düzenleme/ Yönetim</b>	Kaleci	69	155,29	11,032	3	<b>,012*</b>
	Savunma	116	190,15			
	Orta Saha	90	211,83			
	Hücum	107	199,21			
<b>Duyguların Kullanımı</b>	Kaleci	69	159,99	8,613	3	<b>,035*</b>
	Savunma	116	187,92			
	Orta Saha	90	202,92			
	Hücum	107	206,10			
<b>Duygusal Farkındalık/ Değerlendirme</b>	Kaleci	69	165,78	6,645	3	,084
	Savunma	116	186,01			
	Orta Saha	90	207,14			
	Hücum	107	200,88			
<b>EQ ile İlgili Tüm Alt Boyutların Genel Ortalaması</b>	Kaleci	69	160,25	8,612	3	<b>,035*</b>
	Savunma	116	187,33			
	Orta Saha	90	206,01			
	Hücum	107	203,97			
<b>Bonferroni Testi</b>						
<b>Mevki</b>	<b>Empatik Duyarlılık</b>	<b>Duygusal Düzenleme</b>	<b>Duyguların Kullanımı</b>	<b>Duygusal Farkındalık</b>	<b>EQ Genel Ortalama</b>	
<b>Kaleci</b>		*	*		*	
<b>Savunma</b>		*			*	
<b>Orta Saha</b>		*	*		*	
<b>Hücum</b>		*	*		*	

P<0.05

Tablo 12’de Süper Lig takımlarının U 21, U 19, U 17 ve U 16 takımlarında bulunan genç oyuncuların oynadıkları mevki değişkenine göre duygusal zekâ alt boyutlarına ait Kruskal-Wallis testi ve Bonferroni testi sonuçları verilmektedir. Buna göre, oynadıkları mevki değişkenine göre oyuncuların duygusal zekânın duygusal düzenleme/yönetim ve duyguların kullanımı alt boyutunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0.05). Empatik duyarlılık, ve duygusal farkındalık/değerlendirme alt boyutlarında ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (p>0.05). Futbolcuların mevki faktörüne göre, orta saha oyuncularının, duygusal düzenleme/yönetim ve genel

ortalama açısında diğer mevkilere göre duygusal zekâ düzeyinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Hücum oyuncularını ise, duyguların kullanımı alt boyutunda diğer mevkilere göre daha yüksek duygusal zekâ düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir.

**Tablo 13. Süper Lig Alt Yapı Futbolcularının Okul Türü Değişkenine Bağlı Duygusal Zekâ Alt Boyutları Puanlarının Kruskal Wallis Testi Sonuçlarına Göre Dağılım**

Duygusal Zekâ Boyutları	Eğitim Durumu	N	Sıra Ort.	X <sup>2</sup>	df	p
Empatik Duyarlılık	Anadolu Lisesi	141	188,24	7,922	3	,048*
	Spor Lisesi	56	157,96			
	Meslek Lisesi	88	207,52			
	Diğer	97	201,07			
Duygusal Düzenleme/ Yönetim	Anadolu Lisesi	141	184,25	11,894	3	,008*
	Spor Lisesi	56	153,54			
	Meslek Lisesi	88	212,81			
	Diğer	97	204,62			
Duyguların Kullanımı	Anadolu Lisesi	141	186,72	9,442	3	,024*
	Spor Lisesi	56	156,42			
	Meslek Lisesi	88	211,14			
	Diğer	97	200,88			
Duygusal Farkındalık/ Değerlendirme	Anadolu Lisesi	141	182,54	3,323	3	,344
	Spor Lisesi	56	179,80			
	Meslek Lisesi	88	204,78			
	Diğer	97	199,22			
EQ ile İlgili Tüm Alt Boyutların Genel Ortalaması	Anadolu Lisesi	141	183,56	9,750	3	,021*
	Spor Lisesi	56	158,54			
	Meslek Lisesi	88	210,57			
	Diğer	97	204,77			
<b>Bonferroni Testi</b>						
Okul Türü	Empatik Duyarlılık	Duygusal Düzenleme	Duyguların Kullanımı	Duygusal Farkındalık	EQ Genel Ortalama	
Anadolu						
Spor	*	*	*		*	
Meslek	*	*	*		*	
Diğer	*	*	*		*	

p<0.05

Tablo 13’de Süper Lig takımlarının U 21, U 19, U 17 ve U 16 takımlarında

bulunan genç oyuncuların okul türüne göre duygusal zekâ alt boyutlarına ait Kruskal-Wallis testi ve Bonferroni testi sonuçları verilmektedir. Buna göre, okul türüne göre oyuncuların duygusal zekânın empatik duyarlılık, duygusal düzenleme/yönetim ve duyguların kullanımı alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Meslek lisesinde öğrenim görmüş veya öğrenim gören oyuncuların empatik duyarlılık, duygusal düzenleme/yönetim ve duyguların kullanımı alt boyutlarında ve genel ortalamada spor lisesi, Anadolu lisesi ve diğer liselerde öğrenim gören veya görmüş olan futbolculara göre daha yüksek duygusal zekâ düzeylerine sahip oldukları görülmüştür ( $p<0.05$ ). Duygusal farkındalık/değerlendirme alt boyutunda ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 14. Süper Lig Alt Yapı Futbolcularının Babanın Eğitim Durumuna Bağlı Duygusal Zekâ Alt Boyutları Puanlarının Kruskal Wallis Testi Sonuçlarına Göre Dağılımı**

Duygusal Zekâ Boyutlar	Baba Eğitim	N	Sıra Ort.	X <sup>2</sup>	df	p
Empatik Duyarlılık	İlkokul	89	157,46	12,367	3	,006*
	Ortaokul	59	215,16			
	Lise	159	196,33			
	Üniversite	75	203,05			
Duygusal Düzenleme/ Yönetim	İlkokul	89	157,27	11,426	3	,010*
	Ortaokul	59	207,52			
	Lise	159	199,25			
	Üniversite	75	203,10			
Duyguların Kullanımı	İlkokul	89	163,29	8,689	3	,034*
	Ortaokul	59	212,75			
	Lise	159	198,47			
	Üniversite	75	193,49			
Duygusal Farkındalık/ Değerlendirme	İlkokul	89	164,19	7,242	3	,065
	Ortaokul	59	197,50			
	Lise	159	199,08			
	Üniversite	75	203,12			
EQ ile İlgili Tüm Alt Boyutların Genel Ortalaması	İlkokul	89	157,78	10,989	3	,012*
	Ortaokul	59	206,77			
	Lise	159	200,91			
	Üniversite	75	199,55			
<b>Bonferroni Testi</b>						

Baba Eğitim	Empatik Duyarlılık	Duygusal Düzenleme	Duyguların Kullanımı	Duygusal Farkındalık	EQ Genel Ortalama
İlkokul	*	*	*		*
Ortaokul	*	*	*		*
Lise					
Üniversite	*		*		

$p < 0.05$

Tablo 14’de Süper Lig takımlarının U 21, U 19, U 17 ve U 16 takımlarında bulunan genç oyuncuların babanın eğitim durumuna göre duygusal zekâ alt boyutlarına ait Kruskal-Wallis testi ve Bonferroni testi sonuçları verilmektedir. Buna göre, babanın eğitim durumuna göre oyuncuların duygusal zekânın empatik duyarlılık, duygusal düzenleme/yönetim ve duygusal farkındalık/değerlendirme alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Ortaokul eğitimi almış babaların empatik duyarlılık, duygusal düzenleme/yönetim ve duyguların kullanımı alt boyutlarında ve genel ortalamada ilkokul, lise ve üniversite eğitimi almış babalara göre daha yüksek duygusal zekâ düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ). Duygusal farkındalık/değerlendirme alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 15. Süper Lig Alt Yapı Futbolcularının Anne Eğitim Durumuna Bağlı Duygusal Zekâ Alt Boyutları Puanlarının Kruskal Wallis Testi Sonuçlarına Göre Dağılımı**

Duygusal Zekâ Boyutlar	Anne Eğitim	N	Sıra Ort.	X <sup>2</sup>	df	p
Empatik Duyarlılık	İlkokul	119	183,16	5,759	3	,124
	Ortaokul	81	202,45			
	Lise	123	203,76			
	Üniversite	59	167,74			
Duygusal Düzenleme/ Yönetim	İlkokul	119	177,38	5,080	3	,166
	Ortaokul	81	207,04			
	Lise	123	200,62			
	Üniversite	59	179,64			
Duyguların Kullanımı	İlkokul	119	180,84	6,788	3	,079
	Ortaokul	81	205,10			
	Lise	123	204,32			

	Üniversite	59	167,61			
<b>Duygusal Farkındalık/ Değerlendirme</b>	İlkokul	119	184,25	1,724	3	<b>,632</b>
	Ortaokul	81	202,77			
	Lise	123	194,61			
	Üniversite	59	184,18			
<b>EQ ile İlgili Tüm Alt Boyutların Genel Ortalaması</b>	İlkokul	119	179,79	4,972	3	<b>,174</b>
	Ortaokul	81	205,90			
	Lise	123	201,22			
	Üniversite	59	175,10			

p<0.05

Tablo 15’de Süper Lig takımlarının U 21, U 19, U 17 ve U 16 takımlarında bulunan genç oyuncuların annenin eğitim durumuna göre duygusal zekâ alt boyutlarına ait Kruskal-Wallis testi sonuçları verilmektedir. Buna göre, annenin eğitim durumuna göre oyuncuların duygusal zekânın tüm alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0.05).

**Tablo 16. Süper Lig Alt Yapı Futbolcularının İkamet Yeri Değişkenine Bağlı Duygusal Zekâ Alt Boyutları Puanlarının Mann Whitney U Testi Sonuçlarına Göre Dağılımı**

<b>Duygusal Zekâ Boyutlar</b>	<b>İkamet Yeri</b>	<b>N</b>	<b>Sıra Ort.</b>	<b>Sum of Ranks</b>	<b>Z</b>	<b>p</b>
<b>Empatik Duyarlılık</b>	Ailele Birlikte	315	196,08	61766,00	-1,764	<b>,078</b>
	Kulüp Tesislerinde	67	169,96	11387,00		
<b>Duygusal Düzenleme/ Yönetim</b>	Ailele Birlikte	315	197,82	62312,00	-2,426	<b>,015*</b>
	Kulüp Tesislerinde	67	161,81	10841,00		
<b>Duyguların Kullanımı</b>	Ailele Birlikte	315	196,73	61969,00	-2,010	<b>,044*</b>
	Kulüp Tesislerinde	67	166,93	11184,00		
<b>Duygusal Farkındalık/ Değerlendirme</b>	Ailele Birlikte	315	195,29	61517,00	-1,460	<b>,144</b>
	Kulüp Tesislerinde	67	173,67	11636,00		
<b>EQ ile İlgili Tüm Alt Boyutların Genel Ortalaması</b>	Ailele Birlikte	315	196,38	61858,50	-1,872	<b>,061</b>
	Kulüp Tesislerinde	67	168,57	11294,50		

p<0.05

Tablo 16’de Süper Lig takımlarının U 21, U 19, U 17 ve U 16 takımlarında bulunan genç oyuncuların ikamet ettikleri yere göre duygusal zekâ alt boyutlarına ait Mann Whitney U testi sonuçları verilmektedir. İkamet ettikleri yere göre oyuncuların duygusal zekânın duygusal düzenleme/yönetim alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Buna göre, ailesi ile birlikte kalan oyuncuların duygusal düzenleme/yönetim ve duyguların kullanımı alt boyutlarında kulüp tesislerinde yatılı olarak kalan futbolculara göre daha yüksek duygusal zekâ düzeyine sahip oldukları görülmüştür ( $p<0.05$ ). Empatik duyarlılık, duygusal farkındalık alt boyutlarında ve genel ortalamada ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 17. Süper Lig Alt Yapı Futbolcularının Spora Başlama Yaşı Değişkenine Bağlı Duygusal Zekâ Alt Boyutları Puanlarının Kruskal Wallis Testi ve Bonferroni Testi Sonuçlarına Göre Dağılımı**

Duygusal Zekâ Boyutlar	Spora Başlama Yaşı	N	Sıra Ort.	X <sup>2</sup>	df	p
Empatik Duyarlılık	5-7	62	226,00	18,217	2	,000*
	8-10	224	171,49			
	11 ve Üstü	96	215,92			
Duygusal Düzenleme/ Yönetim	5-7	62	232,15	17,505	2	,000*
	8-10	224	172,60			
	11 ve Üstü	96	209,35			
Duyguların Kullanımı	5-7	62	225,24	16,346	2	,000*
	8-10	224	172,60			
	11 ve Üstü	96	213,82			
Duygusal Farkındalık/ Değerlendirme	5-7	62	211,23	9,125	2	,010*
	8-10	224	177,21			
	11 ve Üstü	96	212,10			
EQ ile İlgili Tüm Alt Boyutların Genel Ortalaması	5-7	62	226,33	16,340	2	,000*
	8-10	224	172,65			
	11 ve Üstü	96	212,99			

Bonferroni Testi					
Spora Başlama Yaşı	Empatik Duyarlılık	Duygusal Düzenleme	Duyguların Kullanım	Duygusal Farkındalık	EQ Genel Ortalama
5-7	*	*	*		*
8-10					
11 ve üstü				*	

p<0.05

Tablo 17’de Süper Lig takımlarının U 21, U 19, U 17 ve U 16 takımlarında bulunan genç oyuncuların spora başlama yaşına bağlı olarak duygusal zekâ alt boyutlarına ait Kruskal-Wallis testi ve Bonferroni testi sonuçları verilmektedir. Spora başlama yaşına göre oyuncuların duygusal zekânın tüm alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, 5-7 yaş aralığında spora başlayan çocukların empatik duyarlılık, duygusal düzenleme/yönetim, duyguların kullanımı alt boyutlarında ve genel ortalama 8-10 ve 11 ve üstü yaş aralıklarında spor başlayan çocuklara göre daha yüksek duygusal zekâ düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Duygusal farkındalık alt boyutunda ise 11 ve üstü yaş aralığında bulunan çocukların duygusal zekâ düzeyi diğer yaş gruplarına göre anlamlı bulunmuştur(p<0.05).

#### 4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Sporda performansı etkileyen faktörler dikkate alındığında yüksek performansa sahip olmak için yalnızca fiziksel becerileri geliştirmenin yeterli olmadığı aynı zamanda sporcunun duygusal beceri performansının da geliştirmenin önemli olduğu son yıllarda yapılan araştırmalarla ortaya konulmuştur.

Boise, Sarrazin, Southon, ve Boiche (2009) yapmış oldukları araştırmada, sporcuların başarısı için mükemmel fiziksel performansa ve üst düzey zihinsel becerilere sahip olması gerektiğini belirtmektedirler.

Yapılan çeşitli araştırmalarda (Lane et al., 2010; Lu et al., 2010; Lane & Wilson, 2011), duygusal zekâ ile yarışma gününde oluşan duygular arasında bir ilişkinin olduğunu belirtilmektedir.

Lane ve Wilson (2011), uzun mesafe koşucuları üzerinde yapmış oldukları bir araştırmada, yüksek duygusal zekâ düzeyine sahip sporcuların yarışma sırasında daha olumlu duygular ortaya koyduğunu tespit etmişlerdir.

Zizzi ve ark. (2003) göre, takım sporlarında bir sporcunun yüksek performans gösterebilmesi için kendi duygularının yanı sıra arkadaşlarının ve rakiplerinin duygularının da tanınması gerekmektedir.

Dünyadaki en popüler spor dalı olarak kabul edilen futbol sporunda futbolcuların başarısına etki eden faktörler dikkate alındığında, duygusal performansın sağladığı etkinin önemli olduğu yapılan geçmiş çalışmalarla bilinmektedir. Bu etkiden yola çıkarak, Türkiye'deki elit takımların alt yapılarında bulunan genç futbolcuların duygusal performans düzeyleri üzerinde duygusal zekânın önemli bir yeri olduğu düşünülerek, bu çalışmayla; yaş, lig kategorisi, bulunduğu takımda oynama süresi,



bulunduğu takımın alt yapısında yetişen bir oyuncu olup-olmadığı, oynadığı mevki, okul türü, babanın ve annenin eğitim durumu, ikamet ettiği yer ve spor başlama yaşı değerlendirilmeye alınarak sonuç elde edilmeye çalışılmıştır.

Araştırma kapsamında yer alan futbolcuların tamamının 16-21 yaş grubu aralığında olduğu ve araştırma grubunda yer alan sporcuların tamamının (n:382) futbol sporuyla ilgilenmekte olduğu görülmektedir. Araştırma grubunda yer alan futbolcular yaş faktörüne göre sınıflandırıldığında %37,7'sinin 16 yaşında, %21,5'inin 17 yaşında, %23,8'inin 18-19 yaş aralığında ve %17,0'ının 20-21 yaş aralığında olduğu görülmektedir.

Araştırmaya, farklı bölgelerde ki Süper Lig takımlarının alt yapılarında değişik kategorilerde oynayan 382 genç futbolcu katılmıştır.

Araştırmaya katılan sporcuların alt boyutları oluşturan sorulara verdikleri cevaplar incelendiğinde; Empatik Duyarlılık alt boyutunda, “Çevremde güvenilir bir insan olarak bilinirim” en yüksek ortalamaya sahiptir.

Sporcuların Duygusal Düzenleme/Yönetim alt boyutuna ilişkin sorulara verdikleri cevaplara baktığımızda; “Kişisel problemlerimi başkalarıyla ne zaman paylaşmam gerektiğini biliyorum” en etkili ifade olduğu tespit edilmiştir.

Sporcuların Duyguların Kullanımı alt boyutuna ilişkin sorulara verdikleri cevaplara incelendiğinde; “Gelecekte daha iyi şeyler olacağını umuyorum” sorusuna verilen cevaplar, diğer ifadelerle göre daha etkilidir.

Sporcuların Duygusal Farkındalık/Değerlendirme alt boyutuna ilişkin sorulara verdikleri cevaplara baktığımızda; “Başkalarına ne düşündüğümü davranışlarımla hissettirebilirim” ifadelerinin yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Araştırma grubunda yer alan futbolcular yaş değişkenine göre sınıflandırıldığında %37,7'sinin 16 yaşında, %21,5'inin 17 yaşında, %23,8'inin 18-19

yaş aralığında ve %17,0'ının 20-21 yaş aralığında olduğu görülmektedir.

Araştırmamızın bulguları yaş değişkenine göre duygusal zekâ ve alt boyutları açısından incelendiğinde, duygusal zekânın empatik duyarlılık, duyguların kullanımı ve genel ortalamada 18-19 yaş grubunun diğer yaş gruplarına göre daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Ancak duygusal düzenleme ve duygusal farkındalık açısından ise, 16 yaş grubunun diğer yaş gruplarına nazaran daha yüksek bir duygusal zekâ düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır ( $p<0.05$ ).

Bu araştırmanın sonuçları ile Mayer (2001), Karademir ve ark. (2010) tarafından yapılan araştırmalarda duygusal zekâ düzeylerinin yaş faktörüne bağlı olarak daha yüksek yaş gruplarında yer alanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu saptanmış olmasına rağmen elde ki bu araştırmada en küçük yaş grubu olan 16 yaş grubunun çok daha yüksek bir duygusal zekâ düzeyine sahip oldukları şeklinde farklı bir sonuca ulaşılmıştır.

Araştırma grubunda yer alan futbolcular lig kategorisi değişkenine göre sınıflandırıldığında %23,3'ünün U 16 liginde, %24,3'ünün U 17 liginde, %24,3'ünün U 19 liginde ve %28,0'ının ise U 21 liginde oynadığı belirlenmiştir.

Araştırmamızın bulguları lig kategorisine göre duygusal zekâ ve alt boyutları açısından incelendiğinde, empatik duyarlılık, duygusal düzenleme/yönetim ve genel ortalama açısından U 21 lig kategorisinde oynayan futbolcuların diğer kategorilerde oynayan sporculara göre daha yüksek duygusal zekâ düzeyine sahip oldukları bulunmuştur. Duyguların kullanımı alt boyutunda ise U 19 lig kategorisinde oynayan oyuncuların diğer kategorilerde ki futbolculara göre daha yüksek duygusal zekâ düzeyine sahip olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Adiloğulları (2011) ve Serdengeçti'nin (2003) yapmış oldukları araştırmalar duygusal zekâyla lig kategorisi arasında anlamlı farklılık elde etmişlerdir. Elde edilen bu sonuçlar ile araştırmada sunulan sonuçlar ile benzerlik göstermektedir.

Yapılan bu araştırmada, yaş değişkeni ile lig kategorisinde sınıflama yapılmış

olup, 16 yaş grubunda bulunan futbolcuların yaş değişkenine bağlı olarak daha yüksek katılım düzeyine sahip oldukları ve genel ortalama bu yaş grubunun duygusal zekâ düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ancak 16 yaş grubunun, lig kategorisi değişkeni açısından incelendiğinde, duygusal zekâ düzeyi yüksek bu yaş grubu futbolcuların lig kategorisi dışında daha büyük kategorilerde oynamakta oldukları tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlara dayanılarak, duygusal zekâ düzeyi yüksek futbolcuların başarı düzeylerinin daha yüksek ve üst kategorilerde kendilerine yer buldukları tespit edilmiştir.

Yapılmış diğer araştırmalar incelendiğinde, Laborde, Dosseville, ve Allen (2016)'a göre, yüksek duygusal zekâ düzeyine sahip sporcular daha başarılıdır. Boise, Sarrazin, Southon, ve Boiche (2009) farklı performans seviyelerine sahip sporcuların, muhtemelen farklı zihinsel becerilere sahip olduklarına inanmaktadırlar. Bu sonuçlar yapılan bu araştırmayı destekleyici niteliktedir.

Araştırma grubunda yer alan futbolcular takımında oynama yılı değişkenine göre sınıflandırıldığında, %25,7'sinin 1-2 yıl, %33,2'sinin 3-4 yıl, %20,7'sinin 5-6 yıl ve %20,4'ünün ise 7 ve üstü yıldır oynadığı tespit edilmiştir.

Araştırmamızın bulguları oynama yılına göre duygusal zekâ ve alt boyutları açısından incelendiğinde, bulunduğu takımda oynama yılı değişkenine göre oyuncuların duygusal zekânın tüm alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

Araştırma grubunda yer alan futbolcuların kendi takımının alt yapısından yetişen bir oyuncu olup-olmaması durumuna göre sınıflandırıldığında, %71, 7'sinin kendi takımının alt yapısından yetişen oyuncular oldukları, %28,3'ünün ise başka takımların alt yapısından yetiştikleri görülmektedir.

Araştırmamızın bulguları kendi takımının alt yapısından yetişen bir oyuncu olup-olmaması durumuna göre duygusal zekâ ve alt boyutları açısından incelendiğinde, kendi alt yapısından yetişen oyuncuların duygusal zekâ düzeyleri,

yetişmeyen oyunculara göre duygusal zekânın empatik duyarlılık, duygusal düzenleme/yönetim ve duyguların kullanımı alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ( $p < 0.05$ ). Duygusal farkındalık/değerlendirme alt boyutunda ise istatistiksel açıdan her iki grup arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ( $p > 0.05$ ). Kendi alt yapısından yetişen ve o spor kulübünün kültürel yapısına ve ilişkilerine daha hâkim olan grubun sonradan takım bünyesine dahil edilen sporcular arasında duygusal zekâ yönünden anlamlı farklılığa ulaşılmıştır. Buna göre, mevcut takımın alt yapısında yetişmenin duygusal zekâyı daha olumlu yönde etkilediği ve grup dinamiğinde daha ön plana çıkma eğilimi gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bu farklılık araştırma sonucunda elde edilen önemli bir faktör olarak üzerinde durulması ve daha derin araştırmalar yapılması ile açıklanabilir.

Araştırma grubunda yer alan futbolcuların oynadıkları mevki değişkenine göre sınıflandırıldığında, 18,1'inin kaleci, %30,4'ünün savunma, %23,6'nın orta saha ve %28,0'nın hücum oyuncu olduğu saptanmıştır.

Araştırmamızın bulguları oynadıkları mevkiye göre duygusal zekâ ve alt boyutları açısından incelendiğinde, oynadıkları mevki değişkenine göre oyuncuların duygusal zekânın duygusal düzenleme/yönetim ve duyguların kullanımı alt boyutunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ). Empatik duyarlılık, ve duygusal farkındalık/değerlendirme alt boyutlarında ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $p > 0.05$ ). Futbolcuların mevkilerine göre, orta saha oyuncularının, duygusal düzenleme/yönetim ve genel ortalama açısında diğer mevkilere göre duygusal zekâ düzeyinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Hücum oyuncuları ise, duyguların kullanımı alt boyutunda diğer mevkilere göre daha yüksek duygusal zekâ düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir.

Futbolcuların oynamış oldukları saha içi pozisyonlarının duygusal zekâ yönünden mevkilere göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ulus (2012) "Sahadaki Goller Yaşamdaki Roller" adlı kitabında, orta sahayı dengeli kararlarımızın yeri olarak tanımlamaktadır. Orta sahayı kontrol edemeyen takımların genellikle mağlup olduğunu vurgulamaktadır. Bu sebeple, orta saha oyuncularının birçok

yeteneklerini akıl-ruh-beden üçgeni içerisinde kullanmaları gerektiği belirtmiştir. Orta saha oyuncularının, duygusal düzenleme/yönetim ve genel duygusal zekâ ortalamasında, diğer mevkilerde oynayan futbolculara göre yüksek duygusal zekâ seviyesine sahip olması elde edilen bu sonuçla anlamlı olarak ilişkili olduğunu göstermektedir.

Savunma, orta saha ve hücum bölgelerinde oynayan futbolcuların, kalecilere göre daha yüksek duygusal zekâ düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Futbolda yalnız adam statüsünde ki kalecilerin gerek çalışma ortamı gerekse müsabaka esnasındaki oynamış olduğu rol, bu farklılığın ana nedenleri arasında sayılabilir. Futbolda en geride yer alan ve oyun kurallarının en çok koruma altına aldığı özel pozisyonu nedeniyle, takım içerisinde hata yapması sonrası yapılan bu hatanın doğrudan sonuca etki ediyor olması bu mevkide oynayan sporcuların duygularını daha baskı altında tutması şeklinde açıklanabilir.

Araştırma grubunda yer alan futbolcular okul türüne göre sınıflandırıldığında, %36,9'unun Anadolu lisesi, %14,7'sinin Spor lisesi, %23,0'ının Meslek lisesi ve %25,4'ünün ise diğer liselerde okuduğu görülmektedir.

Araştırmamızın bulguları okul türü değişkenine göre duygusal zekâ ve alt boyutları açısından incelendiğinde, meslek lisesinde öğrenim görmüş veya öğrenim gören oyuncuların empatik duyarlılık, duygusal düzenleme/yönetim ve duyguların kullanımı alt boyutlarında ve genel ortalamada spor lisesi, Anadolu lisesi ve diğer liselerde öğrenim gören veya görmüş olan futbolculara göre daha yüksek duygusal zekâ düzeylerine sahip oldukları görülmüştür ( $p<0.05$ ). Duygusal farkındalık/değerlendirme alt boyutunda ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ( $p>0.05$ ).

Meslek liselerinde öğrenim gören futbolcular temel yaşam becerisi olarak adlandırılan duygusal zekâ yönünden diğer lise türlerinde okuyan futbolculara göre daha yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Benzer şekilde, Pektaş (2013) yılında güzel sanatlar ve spor lisesi öğrencileri ile diğer lise türlerinde öğrenim gören

öğrencilerin duygusal zekâ düzeylerini incelemiş olduğu çalışmasında, meslek lisesi öğrencilerinin diğer lise türlerinde okuyan öğrencilere göre daha yüksek duygusal zekâ düzeyine sahip olduklarını saptamıştır. Her iki çalışmanın da sonuçları bu açıdan benzerlik göstermekte olduğundan söz edilebilir.

Karademir ve ark. (2010) ve Kayışoğlu ve ark. (2014) yapmış oldukları araştırmalarda, lise türü ile duygusal zekâ arasında bir ilişki olmadığını şeklinde bir sonuca ulaşılmaktadır. Elde ki bu bilgiler ışığı altında farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir.

Araştırma grubunda yer alan futbolcular babanın eğitim durumuna göre sınıflandırıldığında, %23,3'ünün ilkokul, %15,4'ünün ortaokul, %41,6'sının lise ve %19,6'sının lisans mezunu olduğu belirlenmiştir.

Araştırmamızın bulguları babanın eğitim durumuna göre duygusal zekâ ve alt boyutları açısından incelendiğinde, ortaokul eğitimi almış babaların empatik duyarlılık, duygusal düzenleme/yönetim ve duyguların kullanımı alt boyutlarında ve genel ortalamada ilkokul, lise ve üniversite eğitimi almış babalara göre daha yüksek duygusal zekâ düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ). Duygusal farkındalık/değerlendirme alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ( $p > 0.05$ ). Keskin (2010) yapmış olduğu çalışma babanın eğitim düzeyi ile duygusal zekâ arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulmuştur. Her iki çalışmanın da sonuçları bu açıdan benzerlik göstermekte olduğundan söz edilebilir.

Certel, Çatıkkaş ve Yalçinkaya (2011) ve Yurdakavuştu (2012) yapmış oldukları çalışmalarda babanın eğitim seviyesi ile duygusal zekâ arasında bir ilişki olmadığını tespit etmişlerdir. Elde ki bu bilgiler ışığı altında farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir.

Araştırma grubunda yer alan futbolcular annenin eğitim durumuna göre sınıflandırıldığında, %31,2'sinin ilkokul, %21,2'sinin ortaokul, 32,2'sinin lise ve %15,4'ünün lisans mezunu olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmamızın bulguları annenin eğitim durumuna göre duygusal zekâ ve alt boyutları açısından incelendiğinde, annenin eğitim faktörüne göre oyuncuların duygusal zekânın tüm alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ).

Duygusal zekâ ve anne eğitimi üzerinde yapılmış olan çalışmalar incelendiğinde, Certel ve ark. (2011), Keskin (2010) ve Yurdakavuştu (2012) üniversite öğrencilerinin anne eğitim durumu ile duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Elde ki bu araştırmada da benzer sonuçlar elde edilmiştir.

Araştırma grubunda yer alan futbolcular ikamet ettikleri yer durumuna göre sınıflandırıldığında, %82,5'inin ailesi ile birlikte, %17,5'inin kulüp tesislerinde kaldığı görülmektedir.

Araştırmamızın bulguları ikamet yerine bağlı olarak duygusal zekâ ve alt boyutları açısından incelendiğinde, ailesi ile birlikte kalan oyuncuların duygusal düzenleme/yönetim ve duyguların kullanımı alt boyutlarında kulüp tesislerinde yatılı olarak kalan futbolculara göre daha yüksek duygusal zekâ düzeyine sahip oldukları görülmüştür ( $p<0.05$ ). Empatik duyarlılık, duygusal farkındalık alt boyutlarında ve genel ortalamada ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ( $p>0.05$ ).

Araştırma grubunda yer alan futbolcular spora başlama yaşı değişkenine göre sınıflandırıldığında, %16,2'sinin 5-7 yaş aralığında, %58,6'sının 8-10 yaş aralığında ve %25,1'inin ise 11 ve üstü yaş aralığında spor başladıkları saptanmıştır.

Araştırmamızın bulguları spora başlama yaşı faktörüne göre duygusal zekâ ve alt boyutları açısından incelendiğinde, 5-7 yaş aralığında spora başlayan çocukların empatik duyarlılık, duygusal düzenleme/yönetim, duyguların kullanımı alt boyutlarında ve genel ortalamada 8-10 ve 11 ve üstü yaş aralıklarında spor başlayan çocuklara göre daha yüksek duygusal zekâ düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Duygusal farkındalık alt boyutunda ise 11 ve üstü yaş aralığında bulunan çocukların

duygusal zekâ düzeyi diğer yaş gruplarına göre anlamlı bulunmuştur ( $p<0.05$ ).

Eldeki bu çalışmada da, duygusal zekâ ile spora başlama yaşı faktörü incelendiğinde 5-7 yaş aralığında spora başlayan çocukların empatik duyarlılık, duygusal düzenleme/yönetim, duyguların kullanımı alt boyutlarında ve genel ortalamada diğer yaş gruplarına göre daha yüksek seviyeye sahip oldukları görülmüştür. Duygusal farkındalık alt boyutunda ise 11 ve üstü yaş grubunda ki futbolcuların daha yüksek duygusal zekâ düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu araştırma sonucunda spora erken yaşta başlayan çocukların daha yüksek bir empatik duyarlılığa, duygusal düzenleme/yönetim ve duyguların kullanımı alt boyutlarında ve genel ortalamada daha yüksek duygusal zekâ düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Bütün bu kazanımların spora erken başlama ve sporun oluşturduğu sosyal ortam içerisindeki çevresel faktörlerin bir sonucu olarak görülebilir. Nitekim, Bell-Laroche (2008), 0-6 yaş arası çocukların, çeşitli vücut hareketlerini içinde barındıran oyunlarla tanıştırılması gerektiğini vurgularken aynı zamanda spora erken başlayan çocuklarda, beyin fonksiyonlarının gelişimi, koordinasyon, sosyal beceriler, motor becerileri, duygular, liderlik ve zihinsel gelişimin artmakta olduğunu belirtmektedir.

### **Öneriler:**

- Bu araştırma Süper Lig ve diğer kategorilerde ki takımların alt yapılarına yaygınlaştırılarak geliştirilebilir.
- Alt yapılarda görev yapmakta olan antrenörlerin seminer ve eğitim programları içerisinde duygusal zekâ ile ilgili dersler eklenmeli ve eğiticilerin bu konudaki farkındalığı arttırılmalıdır.
- Farklı branşlarda duygusal zekâ-spor ilişkisini araştıran çalışmalar özendirilmelidir.



- Spora erken yaşta başlayan çocukların duygusal zekâ yönünden spor yapmayan yaşlılarına oranla daha üst düzey bir duygusal zekâyâ sahip olabileceği düşünüldüğünde ailelerin bu konuda daha detaylı bilgilendirilmelerini sağlayıcı görsel ve medyatik programların yapılması önerilmektedir.

- Elit kulüplerin bünyesinden (Süper Lig) başlayarak zaman içerisinde alt liglere de yaygınlaştırılan “psikolojik performans danışmanlığı” biriminin oluşturulması için TFF denetiminde ki çalışmaların zaman geçirilmeden başlanması yararlı olacaktır.



## KAYNAKÇA

Aamodt, S., & Wang, S. (2011). *Beynimize hoş geldiniz* (B. Erkan, Çev.). İstanbul: Ntv. (Eserin aslı 2008’de yayımlanmıştır).

Adiloğulları, İ. (2011). *Profesyonel futbolcularda duygusal zekâ ile örgütsel bağlılık ilişkisi*, (Yayımlanmamış doktora tezi), Marmara Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Adler, A. (2003). *Yaşamın Anlamı* (A.T. Kapkın, Çev.). İstanbul: Payel. (Eserin orijinali 1931’de yayımlandı).

Aktepe, K. (2006). *Sporda zihinsel antrenmanın önemi ve ferdi milli sporcuların zihinsel antrenman bilgi ve uygulama düzeylerinin tespiti* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Niğde Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.

Anshel, M. H. (1990). *Sport Psychology from Theory to Practise*. Arziona: Scottsdale.

Anthony, E. J. (1987). Children at high risk for psychosis growing up successfully. In E. J. Anthony & B. J. Cohler (Eds.), *The Invulnerable Child*. (pp.147-184). New York: The Guilford Press.

Arnold, K., & Denny, T. (1992, May 29). *Valedictorians Stay Levelheaded About Being*. *The Chicago Tribune*.

Austin, E. J., Saklofske, D. H., Huang, S.H.S., & McKenny, D. (2004). Measurement of trait emotional intelligence: Testing and cross- validating a modified version of Schutte et al.’s (1998) measure. *Personality and Individual Differences*, 36, p. 555–562.

- Baddeley, A. (1986). *Working Memory*. Oxford: Clarendon Press.
- Bandura, A. (1988, April 5). New Scales of Intelligence Rank Talent for Living. *The New York Times*.
- Barutçugil, İsmet (2004). *Organizasyonlarda duyguların yönetimi*, İstanbul: Kariyer Yayınları.
- Bar-On, R. (1997). *The emotional intelligence quotient inventory (EQ-i)*: Technical manual. Toronto, ON: Multi-Health Systems Inc.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Consortium for Research on Emotional Intelligence*, 18, 13-25.  
[http://www.eiconsortium.org/reprints/bar-on\\_model\\_of\\_emotional\\_social\\_intelligence.htm](http://www.eiconsortium.org/reprints/bar-on_model_of_emotional_social_intelligence.htm)
- Bar-On, R. (2007). *Psychometric aspect of the Bar-On*. Retrieved from <http://www.reuvenBar-On.org/bar-on-model/psychometric-aspects.php>.
- Barsade, S. G., & Gibson, D. E. (1998). Grup emotion: a view from top and bottom. *Research on Managing Groups and Teams*, 1, 81-102.
- Başal, H. A. (2012). *Gelişim ve Psikoloji: Nasıl mutlu ve başarılı bir çocuk yetiştirebilirim*. Bursa: Ekin.
- Biçer, T. (1997). *Yaşamda ve Sporda Doruk Performans*. İstanbul: Sistem.
- Biçer, T. (2007). *Sporda Duygu ve Aklın Yönetimi*. Beyaz Yayınlar., İstanbul.
- Bell-Laroche, D. (2008). *Maximizing the sport experience for our children*. Victoria, BC: Canadian Sport Centres.

Bhochhibhoya, A., Branscum, P., Taylor, E. L., & Hofford, C. (2014). Exploring the relationships of physical activity, emotional intelligence and mental health among college students. *American Journal of Health Studies*, 29 (2), p191.

Block, J. (1995). A contrarian view of the five-factor approach to personality description. *Psychological Bulletin*, 117, 187–215.

Brody, L. R., & Hall, J. A. (1993). Gender and emotion. In M. Lewis & J. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions*, (pp. 447-461). New York, NY; Guilford.

Bois, J. E., Sarrazin, P., Southon, J., & Boiche, J. (2009). Psychological characteristics and their relation to Performance in professional golfers. *Sport Psychologist, Human Kinetics*, 23, pp. 252-270.

Bull, S., Shambrook, C., James, W., & Brooks, J. (2005). Toward an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 209-227.

Carron, A. V., & Hausenblas, H. A. (1998). *Group Dynamics in Sport* (2nd ed.). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Carron, A. V., Spink, K. S., & Prapavessis, H. (1997). Team building and cohesiveness in the sport and exercise setting: Use of indirect interventions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 61–72.

Carson, M. (2013). *The Manager: Futbolun dahi liderleri* (R. Özerin, Çev.). İstanbul: Türk Hava Yolları.

Chan, J. T., & Mallett, C. J. (2011). The value of emotional intelligence for high performance coaching. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 6 (3), 315–328.

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

Chan, D. W. (2004). Percieved emotional intelligence and self-efficacy among Chinese secondary school teachers in Hong Kong. *Personality and Individual Differences*, 36, s. 1781-1795.

Cooper, R. K., & A. Sawaf (1997). *Liderlikte duygusal zekâ* (Z. B. Ayman-B. Sancar, Çev.). İstanbul: Sistem.

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.

Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Csikszentmihalyi, M. (1975). Play and intrinsic rewards. *Journal of Humanistic Psychology*, 15 (3).

Csikszentmihalyi, M. (1986, March 4). Concentration is likened to euphoric states of mind. *The New York Times*.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: Psychology of optimal experience* (1st Ed.). New York: Harper and Row.

Csikszentmihalyi, M. (1992, March 22). Pondering the Riddle of Creativity. *The New York Times*.

Crust, L., & Clough, P. (2012). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2, 21-32.

Davidson, R. J., & Begley, S. (2012). *The Emotional life of your brain*. New York: Hudson Street Press.

Durdubaş, D. (2015). Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri. Mustafa Şahin ve Ziya Koruç (Ed.), *Psikolojik Beceri Antrenmanına Giriş* (s.248). Ankara: Nobel.

Ekman, P. (1972). Universal and cultural differences in facial expressions of emotion. In J. Cole (Ed). *Nebraska symposium on motivation*. Lincoln: University of Nebraska Press.

Ekman, P. (1992). An Argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6 (3/4), 169-200.

Epstein, R. (1999). To Key to our emotions. *Psychology Today*, 32 (4), s.20.

Ericsson, A. (1994, August). Expert Performance: It's structure and acquisition. *American Psychologist*.

Frijda, N. H. (1988). The laws of emotion, *American Psychologist*, 43, 349-358.

Gardenswartz, L., & Cherbosque, J. (2009). Coaching teams for emotional intelligence in your diverse workplace. *Training and Development*, 63(2), 44–49.

Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books.

Gardner, H. (1986, November, 3). Rethinking the value of intelligence tests. *The New York Times Education Supplement*.

Gardner, H., & Hatch, Thomas. (1989). Multiple intelligences go to school. *Educational Research*, 18 (8).

Gardner, H. (1994, December 6). Cracking Open the IQ Box. *The American Prospect*.

Gardner, H. (2004). *Çoklu Zekâ Kuramı Zihin Çerçevesi* (E. Kılıç, Çev.). İstanbul: Alfa.

Gerring, R. J., & Zimbardo, P. G. (2015). *Psikoloji ve Yaşam*. Ankara: Nobel.

Gezgez, Z. T. (2016). *Modern Antrenörlük*. İstanbul: Doğu.

Gezgez, Z. T. (2015). *Duygusal Devlet: Devletler için mutluluk yöntemi*. İstanbul: Doğu.

Goldman-Rakic, P. (1990). Cellular and circuit basis of working memory in prefrontal cortex of nonhuman primates. *Progress in Brain Research*, 85.

Goleman, D. (2013). *Duygusal zekâ neden IQ' dan daha önemlidir?* (B. S. Yüksel, Çev.). İstanbul: Varlık.

Goleman, D. (2014). *Odak: Mükemmelliğin gizli anahtarı*. İstanbul: Varlık.

Goleman, D. (2016). *İş Başında duygusal zekâ* (H. Balkara, Çev.). İstanbul: Varlık.

Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffet, A. (2002). Psychological Talent and its development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 177-210.

Gramezy, N. (1976). *Vulnerable and Invulnerable Children: Theory, Research, and Intervention*. Washington, DC : American Psychological Association.

Gucciardi, D., Gordon, S., & Dimnock, J. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 261-281.

Hamilton, J. E., Haier, R. J., & Buchsbaum, M. S. (1984). Intrinsic enjoyment and boredom coping scales: Validation with personality, evoked potential and attention measures. *Personality and Individual Differences*, 5 (2), 183-193.

Hasenkamp, W., & Barsalou, L. W. (2012). Effects of meditation experience on functional connectivity of distributed brain networks. *Frontiers in Human Science*, 6 (38), 1-14.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3290768/pdf/fnhum-06-00038.pdf>

Herrnstein, R. J., & Murray, C. (1994). *The Bell curve: intelligence and class structure in American life*. New York: Free Press.

Izard, C. E. (1992). Basic Emotions, Relations Among Emotions, and Emotion-Cognition Relations. *Psychological Review*, 99 (3), 561-565.

James, L. (2002). Self-efficacy and psychological skills during the Amputee Soccer world cup. *The Journal of Sport Psychology*, 4 (2), pp. 23-34.

Jones, C., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-218.

Kajbafnezhad, H., Ahadi, H., Heidarie, A., 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*, 11, 249–254.

Kajbafnezhad, H., Ahadi, H., Heidarie, A., Askari, P., & Enayati, M. (2012). Predicting athletic success motivation using mental skills and emotional intelligence and its components in male athletes. *The Journal of Sports Medicine Physical Fitness*, 52, 551–557.



Karademir, T., Döşyılmaz, E., Çoban, B., & Kafkas, M. E. (2010). Beden Eğitimi ve Spor bölümü özel yetenek sınavına katılan öğrencilerde duygusal zekâ ve benlik saygısı. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 18 (2), 653-674.

Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2015). *Spor Psikolojisi* (Çadır, A., & Demir, E, Çev.). Ankara: Nobel Akademik.

Krane, V., & Williams, J. (2010). Psychological characteristics of peak Performance. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performans* (6th ed., pp. 169-188). Mountain View, CA: Mayfield.

Kayıoğlu, N. B., Doğan, İ., & Çetin, M. (2014). Gençlik kampı lider adaylarının duygusal zekâ düzeyleri ve iletişim becerileri düzeylerinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spormetre Dergisi*, 12 (1), 43-50.

Keskin, D. D. (2010). *Hemşirelik yüksekokulu birinci sınıf öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişki*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Kreimer, J. C. (2015). *Bisiklet Zen* (A. Atay, Çev.) İstanbul: Habitus.

Laborde, S., You, M., Dosseville, F., & Salinas, A. (2012). Culture, individual differences, and situation: influence on coping in French and Chinese table tennis players. *European Journal of Sport Science*, 12, 255–261.

Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M.S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 26, 862-874.

Lane, A. M., & Chapple, R. (2001). Mood and performance relation at the World students Games basketball competition. *Journal of Sport Behavioral*, 24, 182-196.

Lane, A. M., & Wilson, M. R. (2011). Emotions and trait emotional intelligence among ultra-endurance runners. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 14, 358–362.

Lane, A. M., Devonport, T. J., Soos, I., Karsai, I., Leibinger, E., & Hamar, P. (2010). Emotional intelligence and emotions associated with optimal and dysfunctional Athletic performance. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 388–392.

Lane, A. M., Thelwell, R. C., Lowther, J., & Devonport, T. J. (2009). Emotional intelligence and psychological skills use among athletes. *Social Behavior and Personality*, 37, 195–202.

Lazarus, R. (1984). On the primacy of cognition, *American Psychologist*, 39, 124–129.

Le Doux J. (2006). *Duygusal Beyin*. İstanbul: Pegasus.

Leffingwell, T., Duran-Bush, N., Wurzberger, D., & Cada, P. (2005). Psychological assesment. In J. Taylor & G. Wilson (Eds.), *Applying sport psychology: Four perspectives* (pp.85-100). Champaign, IL: Human Kinetics.

Leventhal, H., & Scherer, K. (1987). The relationship of emotion to cognition: A functional approach to a semantic controversy, *Cognition and Emotion*, 1, 3-28.

Lu, F. J., Li, G. S., Hsu, E. Y., & Williams, L. (2010). Relationship between athletes' emotional intelligence and precompetitive anxiety. *Perceptual and Motor Skills*, 110, 323–338.

Doi: [10.2466/PMS.110.1.323-338](https://doi.org/10.2466/PMS.110.1.323-338)

Mayer, J. D. (2001). Emotional intelligence and giftedness. *Roeper Review*, 23 (3), 131-137.

Mayer, J. D. (2001). Emotional intelligence as a standard intelligence. *Emotion*, 1 (3), 232–242.

Mayer, J. D., Roberts, R. D., & Barsade, S.G. (2008). Human Abilities: Emotional intelligence. *Annual Review of Psychology*, 59, 507-536.

Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17 (4), 420-443.

Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). "What is Emotional Intelligence", In P. Salovey & D. Sluyter, *Emotional Development and Emotional Intelligence*. Educational Implications (pp, 3-34). New York: Basicbook, Inc.

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2000). *Models of Emotional Intelligence*. *Handbook of Intelligence*. New York: Cambridge University Press.

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence. New ability or eclectic traits. *American Psychologist*, 63, 503-517.

Mayer, J. D. & Stevens, A. A. (1994). An emerging understanding of the reflective (meta experience of mood). *Journal of Research in Personality*, 28, 351-373.

Naghavi, F., & Redzuan, M. (2011). The Relationship between gender and emotional intelligence. *World Applied Sciences Journal*, 15 (4), 555-561.

Nicholls, A. R., & Polman, R. C. (2007). Coping in sport: a systematic review. *Journal of Sports Science*, 25, 11–31.

O'Neil, D. A. (2011). The value of emotional intelligence for high performance coaching: a commentary. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 6, 329–332.

Pektaş, S. (2013). *Güzel sanatlar ve spor lisesi müzik bölümü öğrencileri ile diğer lise öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin karşılaştırılması*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), İnönü Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

Petrides, K. V., & Furnham, A. (2003). Trait Emotional Intelligence: Behavioral Validation in Two Studies of Emotion Recognition and Reactivity to Mood Induction. *European Journal of Personality*, 17 (1), 39-57.

Richard, M. (2006). *Happiness: A Guide the developing life's most important skill* (J. Browner, Trans.). New York: Little Brown and Company.

Roberts, R. (2001). Does emotional intelligence meet traditional standards for an intelligence? Some new data and conclusions. *Journal of Applied Psychology*, 1(3), 196–231.

Roitman, J. D. (1999). *Emotional Intelligence: The Heart is Smarter than the Brain*. University of Colorado, USA.

Ryba, T., Stambulova, N., & Wrisberg, C. (2005). The Russian origins of sport psychology: A translation of an early work of A. C. Puni. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 156-169.

Safran, D. J., & Greenberg, S. L. (1991) Emotion in human functioning: Theory and therapeutic implications, *Emotion, Psychotherapy, and Change*. New York: The Guilford Press.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.

[http://www.unh.edu/emotional\\_intelligence/EI%20Assets/Reprints...EI%20Proper/EI1990%20Emotional%20Intelligence.pdf](http://www.unh.edu/emotional_intelligence/EI%20Assets/Reprints...EI%20Proper/EI1990%20Emotional%20Intelligence.pdf)

Schilling, D. (2009). *Duygusal zekâ beceri eğitimi uygulamaya yönelik pratik bir model ve 50 aktivite* (T. F. Karahan, Çev.). Ankara: Maya.

Schutte, N. S., Maalouf, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development a validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25, 167-177.

Serdengeçti, C. (2003). *I.II. III. Ligdeki profesyonel futbolcuların duygusal zekâ düzeylerinin başarıya etkisi*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Selçuk Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Seligman, M. (1987, February 3). *Research affirms power of positive thinking*. The New York Times.

Seligman, M. (1991). *Learned optimism*. New York: Knopf.

Shinke, R., & Costa, J. I. (2001). A plausible relationship between support infrastructure and major games performance. *Athletic Insight*, 13, (2).

Soylu, Y., Ayan, S., & Hüyük, M. (2016). Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi. S. Sidekli (Ed). *XV. Uluslararası Sınıf Öğretmenliği Eğitimi Sempozyumu* bildiriler kitapçığı içinde (pp. 93). Muğla: Sıtkı Koçman Üniversitesi.

Soylu, Y., Salman, M. N., Yılmaz, O., & Güzelgöz, G. (2016). Investigation of emotional intelligence of men and women futsal athletes. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4 (2), 206-217.

Thelwell, R., Weston, N., & Greenless, I. (2005). Defining and understanding mental toughness Within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 326-332.

Thomas, M. A. (2004). Understanding emotional intelligence can help alter problem behavior. *Physician Executive*, 30 (5), 36-9.

Thorndike, E. L. (1920). Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*, 140, 227-235.

Ulus, M. F. (2012). *Sahadaki Goller Yaşamdaki Roller*. Bloomington: Trafford Publishing.

Ukray, M. (2014). *Jung Psikolojisi*. Ankara: Yason.

Wechsler, D. (1940). Non-intellective factors in general intelligence. *Psychological Bulletin*, 37, 444-445.

Weinberger, D. (1993). A Connectionist approach to the prefrontal cortex. *Journal of Neuropsychiatry*, 5.

Williams, J. M., & Straub, W. F. (2006). Sport psychology: Past, present and future. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak Performance* (5th ed., pp, 1-14). Boston: McGraw-Hill.

Yurdakavuştu, Y. (2012). *İlköğretim öğrencilerinde duygusal zekâ ve sosyal beceri düzeyi*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Zizzi, S. J., Deaner, H. R., & Hirschhorn, D. K. (2003). The relationship between emotional intelligence and performance among college baseball players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 262-269.

**EKLER:**

**Ek 1: Kişisel Bilgi Formu**

**DUYGUSAL ZEKÂ ANKET ÇALIŞMASI**

**Değerli Sporcular,**

**Bu bilimsel çalışma, Türkiye’de 16-21 yaş arası elit düzeyde futbol oynayan sporcuların Duygusal Zekâ Düzeylerini belirlemek amacı ile yapılacaktır. Elde edilen verilerin sonuçlarının sağlıklı olabilmesi için lütfen her bir soruyu dikkatli okumaya ve yanıtlamaya çalışınız.**

**Yusuf SOYLU  
Kırıkkale Üniversitesi**

**1 – YAŞINIZ ?**

16 ( )      17 ( )      18 – 19 ( )      20-21 ( )

**2 – OYNADIĞINIZ LİG KATEGORİSİ?**

U 21 Süper Ligi ( )      Elit Akademi U 19 ( )      U 17 ( )  
U 16 ( )      U 15 ( )

**3 – KAÇ YILDIR BULUNDUĞUNUZ SÜPER LİG VEYA 1. LİG TAKIMININ ALT YAPISINDA OYNUYORSUNUZ?**

1 – 2 ( )      3 – 4 ( )      5 – 6 ( )      7 ve Üstü ( )

**4 – ŞU ANDA Kİ TAKIMINIZIN ALT YAPISINDAN YETİŞEN BİR OYUNCU MUSUNUZ?**

Evet ( )      Hayır ( )

**5 – OYNADIĞINIZ MEVKİ ?**

Kaleci ( )      Savunma (Stoper – Bek) ( )      Orta Saha ( )  
Hücum (Santrafor – Sağ – Sol Kenar) ( )

**6 – MEZUN OLDUĞUNUZ VEYA OKUMAKTA OLDUĞUNUZ OKUL TÜRÜ?**

Anadolu Lisesi ( )      Spor Lisesi ( )      Meslek Lisesi ( )  
Diğer ( )

**7 – BABANIZIN EĞİTİM DURUMU?**

İlkokul ( )

Ortaokul ( )

Lise ( )

Lisans ( )

Yüksek Lisans ( )

**8 – ANNENİZİN EĞİTİM DURUMU?**

İlkokul ( )

Ortaokul ( )

Lise ( )

Lisans ( )

Yüksek Lisans ( )

**9- HALEN İKAMET ETTİĞİNİZ YER AŞAĞIDAKİLERDEN HANGİSİDİR?**

AİLEMLE BİRLİKTE ( )

KULÜP TESİSLERİNDE YATILI ( )

**10. SPORA BAŞLAMA YAŞINIZI YAZINIZ.**

5-7 ( )

8-10 ( )

11 ve üstü ( )

**Ek: 2**

**ANKET FORMU**

Aşağıda verilen ifadelere katılma derecenize uygun gelen seçeneği işaretleyiniz.	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Fikrim yok	Katılmıyorum	Tamamen Katılmıyorum
1. Kişisel problemlerimi başkalarıyla ne zaman paylaşmam gerektiğini biliyorum					
2. Güçlüklerle karşılaştığım zaman, daha önceden benzer güçlüklerle karşılaştığımı ve onların üstesinden geldiğimi hatırlarım					
3. Teşebbüs ettiğim birçok şeyde başarılı olacağıma inanıyorum					
4. Çevremde güvenilir bir insan olarak bilirim					
5. Başkalarının sözlü olmayan ifadelerini anlamakta zorlanıyorum					
6. Hayatın acı gerçekleri bana neyin önemli neyin önemsiz olduğunu öğretti					
7. Ruh halim değiştikçe, olaylara farklı açılardan bakabiliyorum					
8. Duygular, yaşamıma anlam veren şeylerden biridir					
9. Yaşadıkça duygularımın farkına varıyorum					
10. Gelecekte daha iyi şeyler olacağıma umuyorum					



11. Duygularımı başkalarıyla paylaşmaktan hoşlanırım					
12. Çevreme sürekli pozitif enerji yayarım					
13. Başkalarının hoşlanacağı aktiviteler düzenlemekten zevk alırım					
14. Beni mutlu edecek aktiviteler yapmaya çalışırım					
15. Başkalarına ne düşündüğümü davranışlarımla hissettirebilirim					
16. Başkaları üzerinde iyi izlenim bırakabiliyorum					
17. Problemleri olumlu bir ruh halindeyken daha kolay çözebilirim.					
18. İnsanların yüz ifadelerine bakarak duygularını anlayabilirim					
19. Duygularımın değiştiren şeyleri bilebiliyorum					
20. Olumlu bir ruh halindeyken yeni fikirler geliştirebilirim					
21. Duygularımı kontrol edebilirim.					
22. Yaşadığım duyguların kolayca farkına varırım.					
23. Yapmak istediğim şeylerin iyi sonuçlanacağını düşünerek kendimi motive ederim					
24. İnsanlar iyi şeyler yaptığında takdir ve tebrik ederim					
25. Başkalarının gönderdiği sözlü olmayan mesajları algılayabiliyorum					
26. Başkaları yaşamlarındaki önemli olaylardan bahsettiğinde, sanki kendim yaşamış gibi etkilenirim					
27. Duygularımda bir değişiklik hissedince yeni fikirler ortaya atabilirim.					
28. Bir güçlükle karşılaşınca, başarısız olacağım düşüncesiyle vazgeçiyorum.					
29. Bir bakışta insanların ne hissettiğini anlarım					
30. İnsanlar kendilerini kötü hissettiklerinde, iyi hissetmelerini sağlayabilirim.					
31. Güçlüklerin üstesinden gelmek için pozitif yaklaşıma çalışırım					
32. İnsanların ses tonundan ne hissettiklerini anlayabilirim.					
33. İnsanların hislerini anlamak benim için güçtür.					

## **ÖZGEÇMİŞ**

### **Kişisel Bilgiler**

**Adı ve Soyadı:** Yusuf Soylu

**Doğum Yeri:** Çaykara / Trabzon

**Doğum Tarihi:** 18.02.1989

### **Eğitim Düzeyi**

**Lise:** Ankara Batıkent Yabancı Dil Ağırlıklı Süper Lisesi

**Lisans:** Aksaray Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu  
Antrenörlük Eğitimi Bölümü

### **Spor Geçmişi**

#### **Profesyonel Sporcu**

Osmanlı Spor (Ankara Spor) Kulübü

2004 – 2007

Keçiörengücü Spor Kulübü (TFF 3.Lig)

2008

Balıkesir Spor Kulübü (TFF 3. Lig)

2008

Keçiörengücü Spor Kulübü (TFF 3. Lig)

2009

Of Spor (TFF 2. Lig)

2009

Keçiöregücü Spor Kulübü (TFF 3. Lig)

2010 – 2011

### **Antrenör**

Keçiöregücü Profesyonel Takım Yardımcı Antrenörü (TFF 2. Lig)

2013 – 2015

İşitme Engelliler Futsal Milli Takım Yardımcı Antrenörü

2014 – Halen

İşitme Engelliler Futbol Milli Takım Yardımcı Antrenörü

2014 – Halen

### **Ödüller**

İşitme Engelliler Avrupa Futsal Şampiyonası

Avrupa (4)

(2014)

İşitme Engelliler Avrupa Futbol Şampiyonası

Avrupa Şampiyonu

(2015)

İşitme Engelliler Dünya Futbol Şampiyonası

Dünya Şampiyonu

(2016)