

T.C
EGE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

PERFORMANS SPORCUSU VE SPOR YAPMAYAN ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNDE DUYGUSAL ZEKA İLE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN
KARŞILAŞTIRILMASI

Sporda Psiko Sosyal Alanlar Anabilim Dalı
DOKTORA TEZİ

HAZIRLAYAN
Serdar TOK

DANIŞMAN
Yard. Doç. Dr. Süleyman L. MORALI

İZMİR
2008

ÖNSÖZ

1980 yılında başlayan formal öğrenim yaşantımdaki son ödevin, son satırlarını yazdığım şu an ifade etmesi çok güç duygular içerisindeyim. “Öğrenci” sıfatını neredeyse kendimle özdeşleştirmiştim. Şimdi bu tez ile öğrencilik yaşantımı tamamlıyorum. Bundan böyle bir “öğrenci kartım” olmayacak, dönem başlarında kayıt yenilemeyeceğim, kredi saymayacağım kısacası yaşantımın büyük bir bölümünde yapmayı kanıksadığım pek çok şey yaşantımdan çıkacak. Bu yeni hayata uyum sağlamam gerekecek.

Araştırmamız sırasında pek çok bilimsel dergi ve kitaptan yararlandık bunların 113 tanesine kaynakça bölümünde yer verdik. Eğer üniversitemizin bize sunmuş olduğu elektronik kütüphanecilik hizmetleri olmasaydı söz konusu yayınlara ulaşmak bir servete mal olabilirdi. Erasmus Programı çerçevesinde gittiğim Almanya Georg August Üniversitesi’nde, sahip olduğumuz bu şansın ne kadar değerli olduğunu anladım. Çünkü Ege Üniversitesi’nde saniyeler içinde ulaşabildiğim çok değerli bilimsel dergilere Avrupa’nın göbeğindeki bir üniversite de ulaşmam oldukça zor ve masraflıydı. Tez çalışmam uzun bir süreci kapsadı ve pek çok kişinin emeği geçti. Sanırım danışmanım Yard. Doç. Dr. Süleyman Moralı’dan başlamalıyım. Süleyman Hocam, sizinle ilk kez tanıştığım 1991 yılından bu yana benim için yaptıklarınızı şöyle bir düşündüğümde, bu tezdeki emeğiniz ve yönlendirmeniz zincirin küçücük bir halkası gibi kalıyor. Bendeki emeklerinizin karşılığını teşekkürle ödeyemeyeceksem de adet yerini bulsun. Size teşekkür ederim, her şey için. Sporda Psiko Sosyal Alanlar Anabilim Dalı Başkanı sayın Prof. Dr. Birol Doğan. Bana sunmuş olduğunuz çalışma ortamı ve imkanlar sayesinde bu çalışmalarını yapabildim. Size de teşekkür ederim. Sizde takdir edersiniz ki; güzel bir akşamüstü, geniş müzik arşivinizden seçme eserler eşliğinde bana ikram edeceğiniz soğuk bir içeceği fazlasıyla hak ettim. Sayın Yard. Doç. Dr. Arkun Tatar sizinle tanışmam akademik yaşantımın seyrini değiştirdi desem sanırım abartmış olmam. Tüm desteğiniz için size teşekkür ederim. Çabalarımı ödüllendirmek için bana Kadıköy’deki pastaneden çakıl taşı çikolata aldığınıza eminim. Ve sevgili annem, sevgili babam, sizlerin hakkını ödeyemem. Umarım bende gelecekte sizler kadar iyi bir ebeveyn olabilirim. Son olarak sevgili eşim Huriye, sen olmasaydın yaşantım bu kadar anlamlı olamazdı. Senin sevgin ve desteğin benim için her şey demek...

Serdar TOK

İzmir -2008

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
İÇİNDEKİLER.....	ii
ŞEKİLLER LİSTESİ	iii
TABLolar LİSTESİ.....	iv
1. Giriş.....	1
1.1. Araştırmanın Konusu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	2
1.3. Hipotezler.....	2
1.4. Sayıtlılar.....	3
1.5. Araştırmanın Önemi.....	3
1.6. Genel Bilgiler.....	3
1.6.1. Duygu Kavramı Üzerine Tarihsel Bir Bakış.....	3
1.6.2. Amigdalanın Anatomik Yapısı ve İşlevi.....	5
1.6.3. Duygusal Zeka Gerçekten Bir Zeka Türü Olabilir Mi ?.....	6
1.6.4. Bir Yetenek Modeli Olarak Duygusal Zeka.....	10
1.6.5. Akademik Başarı Duygusal Zeka İlişkisi.....	12
1.6.6. Performans Duygusal Zeka İlişkisi.....	14
1.6.7. Sağlık Duygusal Zeka İlişkisi.....	18
1.6.8. Spor ve Duygusal Zeka.....	22
1.6.8.1. Duygular ve Sportif Performans.....	22
1.6.8.2. Somatik Meta Motivasyonel Durumlar.....	26
1.6.8.3. Etkileşimsel Meta Motivasyonel Durumlar.....	26
1.6.9. Duygusal Zekanın Ölçülmesi.....	31
1.6.9.1. Duygusal Yetenek Envanteri.....	32
1.6.9.2. Bar-On Duygusal Zeka Katsayısı Envanteri (EQ-i).....	32
1.6.9.3. Çok Boyutlu Duygusal Zeka Ölçeği (MEIS).....	33
1.6.9.4. Mayer Salovey Caruso Duygusal Zeka Testi (MSCEIT).....	34
1.6.9.5. Swinburne Üniversitesi Duygusal Zeka Testi.....	34
1.6.9.6. Wang-Law Duygusal Zeka Ölçeği.....	35
1.6.9.7. Durumluk Meta Ruh Hali Ölçeği.....	35
1.6.9.8. Schutte Duygusal Zeka Ölçeği.....	35

2. Yöntem, Gereç ve Bulgular	
2.1. Çalışma I.....	36
2.1.1. Örneklem.....	36
2.1.2. Analizler ve Bulgular.....	36
2.2. Çalışma II.....	39
2.2.1. Örneklem.....	39
2.2.2. Uygulama.....	40
2.2.3. Analizler ve Bulgular.....	40
2.2.3.1. Güvenirlik Çalışmaları.....	40
2.2.3.2. Geçerlik Çalışmaları.....	43
2.2.3.2.1. Açıklayıcı Faktör Analizi.....	43
2.2.3.2.2. Doğrulayıcı Faktör Analizi-DFA.....	45
2.3. Duygusal Zeka-Kişilik İlişkisi.....	46
2.4. Çalışma III.....	53
2.4.1. Örneklem.....	54
2.4.2. Uygulama.....	54
2.4.3. Analizler ve Bulgular.....	54
3. Tartışma.....	56
4. Sonuç ve Öneriler.....	62
5. Özet.....	63
6. Abstract.....	64
7. Kaynakça.....	65
8. Ekler.....	76
9. Özgeçmiş.....	77

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. ÇBKE'nin Kısa Formunun Doğrulayıcı Faktör Analizi ile Beş Faktör Modeline Uyum Şeması.....	46
---	----

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Bar-On, Handley ve Fund (2005) Göre Amerikan Hava kuvvetlerindeki Acemi Erişkinlerin Performansları ile Duygusal Zeka Arasındaki İlişkiler.....	15
Tablo 2. Bar-On, Handley ve Fund (2005) Göre Savaş Eğitimi Alan Acemi Erişkinlerin Performansının Öngörülmesinde En İyi Duygusal Zeka Modeli Bileşenleri.....	16
Tablo 3. Bar-On, Handley ve Fund (2005) Göre Seçkin Savaş Eğitimi Alan Acemi Erişkinlerin Performansının Öngörülmesinde En İyi Duygusal Zeka Modeli Bileşenleri.....	17
Tablo 4. Madde Analizi ve Güvenilirlik Analizi Sonuçları.....	37
Tablo 5. Schutte Duygusal Zeka Ölçeği'nin Düzenleme Sonrası Madde Analizi Sonuçları...	41
Tablo 6. KMO Örnekleme Yeterliliği İstatistiği ve Bartlett Küresellik Testi Sonuçları.....	43
Tablo 7. Schutte Duygusal Zeka Ölçeği için Varimax Döndürme ile Faktör Analizi Sonuçları.....	44
Tablo 8. Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçlarına Göre Yapısal Model için Uyum İstatistikleri.....	45
Tablo 9. Beş Faktör Kişilik Ölçeği ve Duygusal Zeka Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Betimleyici İstatistikleri.....	47
Tablo 10. Cinsiyet Değişkenine Göre Toplam Puanların Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırma Sonuçları.....	48
Tablo 11. Yapılan Spor Branşına Göre Toplam Puanların Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırma Sonuçları.....	49
Tablo 12. Sporcu Olup-Olmama Değişkenine Göre Toplam Puanların Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırma Sonuçları.....	51
Tablo 13. Ekonomik Durum Değişkenine Göre Toplam Puanların Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırma Sonuçları.....	52
Tablo 14. Beş Faktör Kişilik Ölçeği ve Schutte Duygusal Zeka Ölçeği Toplam Puanları Arası Korelasyon Analizi Sonuçları.....	53
Tablo 15. Beş Faktör Kişilik Ölçeği ve Schutte Duygusal Zeka Ölçeği Puanlarının Akademik Başarıyı Öngörebilme Gücü.....	55

1. GİRİŞ

Spor psikolojisi alanında, sportif performansı arttırmaya veya sportif davranışın bir ya da birkaç boyutunu açıklamaya yönelik bilimsel araştırma sayısı son birkaç yılda büyük ivmeyle artmaktadır. Ancak, söz konusu alan çalışmaları gerek içerik gerekse yöntem açısından dar bir çerçeveye sıkışmıştır ve irdelenen konular kaygı, güdülenme, takım birlikteliği gibi zaten literatürde yeterince bilgi birikiminin mevcut olduğu konuların dışına çıkamamaktadır. Dolayısıyla, sportif performansın artırılmasına veya sportif davranışın açıklanmasına kapsamlı bir katkı yapacak spor psikolojisi çalışmalarının sayısı yeterli değildir.

Spor ve egzersiz psikolojisinde anılan boşluğu doldurabilecek ve alana katkı yapabilecek psikolojik yapılardan en önemlisi “duygusal zeka”dır. Duygusal zeka, (çalışmanın ileriki bölümlerinde ayrıntılı olarak değinileceği gibi) spor psikolojisi araştırmalarında, sportif performansla ilişkili olduğu düşünülen stres, kaygı, stresle başa çıkma, güdülenme gibi hem bireysel hem de grup performansını etkilediği varsayılan değişkenleri içermesinin yanı sıra, grup içi süreçler ve bireyler arası ilişkilerde de büyük öneme sahiptir. Buna ek olarak, duygusal zeka kavramı psikolojinin pek çok alt dalında ve hatta disiplinler arası kimi çalışmalarda üzerinde çalışılan bir konudur.

Bu çalışmada spor psikoloji alanındaki araştırmalara derinlik kazandırabilecek bir kavram olan duygusal zeka hakkında ayrıntılı bir kuramsal yapı sunulmasının yanı sıra duygusal zekanın ölçümünde yaygın olarak kullanılan bir ölçüm aracının Türkçe konuşan sedanter ve performans sporcusu örnekleme uyarlanması amaçlanmaktadır. Buna ek olarak sedanter ve performans sporcusu üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve kişilik özelliklerinin karşılaştırılması da bu çalışmanın amaçları arasındadır. Bu amaç doğrultusunda, duygu ve duygusal zeka kavramlarının anatomik, fizyolojik ve bilişsel boyutlarını kapsayan literatür özeti verildikten sonra duygusal zeka-kişilik ilişkisine yer verilecektir. Sonraki bölümde proje kapsamında kullanılan yöntem ve sonuçlar aktarıldıktan sonra bulgular literatür ışığında tartışılacaktır.

1.1. Araştırmanın Konusu

Bu araştırmanın konusu sportif performans ve davranışın açıklamasında duyguların ve duygusal zekanın rolünü, duygusal zekayı ölçebilecek bir ölçüm aracına ilişkin psikometrik özelliklerin sporcu ve sporcu olmayan üniversite öğrencilerinde

incelenmesini, duygusal zekanın Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin akademik başarısı üzerindeki etkisini kapsamaktadır. Kişilikle örüştüğü ileri sürülen özellik (treyt) duygusal zekanın beş ana kişilik özelliği olan ilişkisinde araştırma konusunun bir diğer boyutudur. Araştırmadan elde edilecek bulgular duygu-sportif performans ilişkisini açıklamaya yönelik bilinen kuramsal yapılar doğrultusunda elde edilen mevcut bilgi birikiminin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayabileceği gibi bu konudaki ileride gerçekleştirilecek çalışmalara yöntemsel açıdan derinlik kazandırabilir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada atıfta bulunulan literatür örnekleri duygusal zekanın sağlık, eğitim, iş gibi kimi alanlarda öngörücü yeteneği olabileceğine işaret etmektedir. Anılan alanların, egzersiz ve sporla paralellik gösteriyor olması duygusal zekanın sportif performansla ilişkili olabileceğini ve hatta sportif performansı öngörebileceğini düşündürse de duygusal zekanın sportif performansla olan ilişkisi üzerinde bir yargıya varabilmek için henüz çok erkendir. Bu çalışmada da amaç duygusal zekanın spordaki rolünün incelenmesine olanak tanıyabilecek, yaygın kullanım alanına sahip bir ölçme aracını Türkçeye uyarlamaktır. Araştırma kapsamında revize edilmiş Schutte Duygusal Zeka Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması çalışması yürütülmeye çalışılmıştır. Ayrıca ölçeğin Türkçe'ye uyarlanmasından sonra psikometrik özelliklerinin incelenmesi ve bazı değişkenlerle ilişkilendirilmesi hedeflenmiştir. Bu doğrultuda performans sporcusu ve sedanter üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeylerini karşılaştırarak, duygusal zekanın 5 ana kişilik özelliğiyle olan ilişkisinin incelenmesi planlanmaktadır. Araştırmanın bir diğer amacı ise duygusal zeka ve kişiliğin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin akademik başarılarını (yıl sonu not ortalaması) öngörüp göremediğinin araştırılmasıdır.

1.3. Hipotezler

- Schutte Duygusal Zeka Ölçeği Türkçe konuşulan örneklem gruplarında uygulanabilir bir ölçme aracıdır.
- Schutte Duygusal Zeka Ölçeği'nden elde edilen puanlar kişilik özellikleri ile bir dereceye kadar ilişkilidir.

- Sporcu üniversite öğrencilerinden oluşan örneklem grubu ile sporcu olmayan üniversite öğrencilerinden oluşan örneklem grupları arasında kişilik ve duygusal zeka skorları açısından anlamlı farklılıklar bulunmaktadır.
- Beş ana kişilik özelliği ve duygusal zeka karışımından oluşan bağımsız değişkenler seti spor yüksekokulu öğrencilerinde akademik başarıyı bir dereceye kadar öngörebilir.

1.4. Sayıtlılar

- Araştırmaya katılan gönüllüler ölçme araçlarının uygulanması sürecinde gereken hassasiyeti göstermişlerdir.
- Kişilik ve duygusal zeka ölçümleri uygulanan gönüllüler psikolojik açıdan sağlıklı ve normal bireylerdir.
- Araştırmada kullanılan ölçüm araçları için literatürde rapor edilen çeşitli bulgular doğruyu yansıtmaktadır.

1.5. Araştırmanın Önemi

Duygusal zeka son yıllarda gerek akademik gerekse popüler literatürde oldukça fazla ilgi çekmiş ve üzerinde çok fazla çalışılmıştır. Özellikle popüler literatürde duygusal zeka üzerine yazılanlar duygusal zekayı neredeyse her şeyin anahtarı gibi göstermiştir. Akademik literatürde devam etmekte olan duygusal zeka tartışmaları ise bu psikolojik yapı hakkında halen yaygın bir uzlaşmaya varamamıştır. Bu araştırma, duygusal zeka ve insan yaşantısının bazı alanlarındaki etkileri konusundaki literatürü özetleyerek konuyla akademik anlamda ilgilenme olasılığı bulunan bireylere güvenilir bilgiler sunabileceği gibi, Türkçe konuşan örneklem grupları üzerinde kullanılmaya uygun bir ölçme aracını Türkçe literatüre kazandırabilir.

1.6. GENEL BİLGİLER

1.6.1. Duygu Kavramı Üzerine Tarihsel Bir Bakış

İnsan doğasını, duyguların gücünü yok sayarak anlamaya çalışmayı “dar görüşlülük” olarak niteleyen Goleman (2005) insan türünün “Homo Sapiens” (düşünen tür) olarak adlandırılmasına atıfta bulunarak, insan soyunun adının bile, duyguların hayatımızdaki yeri hakkında bilimin bize sunduğu yeniliklere göre yanıltıcı olduğunu ileri sürmektedir. Goleman’ın aksine tarihsel genel görüş, duyguların, karar verme,

problem çözüme, bireyler arası ilişkiler gibi yaşamın pek çok alanında yer almamasıdır. Söz gelimi, Plato duyguların insan mantığı üzerindeki zararlı etkisinin yok edilmesinden söz etmiş, Stoic daha da ileri giderek bu amacın başarılabilmesi için eğitim programları önermişse de (Birley, 1987); Moore ve Oaksford' (2002), iyi olarak nitelenen mantıkla, kötü olarak nitelenen duygular arasındaki tezatın giderildiğini ve günümüzde duyguların insan bilişindeki öneminin bilişsel psikolojinin tüm alanlarına hakim olduğunu ileri sürmektedirler.

Darwin'in 1872 yılında yayınlanan "Expression of Emotions in Man and Animals" (İnsan ve Hayvanlarda Duyguların İfade Edilmesi) adlı eseri duygu ile ilgili tartışmalara o dönem için yeni bir boyut kazandırmıştır. Bu yapıtında Darwin, insan ve hayvanda temel bazı duygular var olduğunu ileri sürerek, duyguların evrensel olduğu ve insan ve hayvanın doğal bir parçası olduğu görüşünün ortaya çıkmasını sağlamıştır. Yine Darwin'e göre duygular insan türünün mantığını kullanmadığı evrimsel dönemlerinden kalıntılardı. Darwin'nin, duygularla ilgili olarak ileri sürdüğü görüşlerde belki de en can alıcı nokta bu cümledeki "kalıntı" sözcüğünde yatmaktadır ve bir bakımdan mantığı duyguların yerini almış daha üst düzey bir yapı olarak görmektedir. Bu bakış açısından bakıldığında, temel bir duygu olan öfke, saldırgan bir davranışa yol açabilmekte fakat saldırgan davranışın açığa çıkmasında bilişin (cogniton) bir rolü olmamaktadır. Bir başka deyişle, duygular ve biliş birbirinden ayrı süreçler olarak görülmektedir. Darwin'nin duygular konusundaki görüşlerinde dikkat çeken bir diğer ilginç nokta ise, Darwin'nin, çevreye uyum sağlama ve davranışı yönlendirme konusunda duyguların hayati rolünü tanımlayan ilk bilim adamı olmasıdır.

1884'de "What is an Emotion ?" adlı kitabıyla duygular konusunda çığır açan William James'de duygu ve biliş iki farklı yapı veya süreç olarak değerlendiriyordu. James'e göre insanlar ağladıkları için kendini kötü hissediyordu, birey gözlerinden yüzüne akan gözyaşlarını hissedince kendini üzgün hissediyordu. Daha açık bir anlatımla bazı fizyolojik reaksiyonların algılanması duygusal tepkilere yol açmaktaydı. Aslında James'in duygular konusunda bu görüşleri, pek çok araştırmacıya duygularla ilgili fizyolojik ve fiziksel değişiklikleri araştırma fikrini aşıladı. Ancak, bu araştırmalar sonucunda duygular ile biliş arasındaki uçurum biraz daha derinleşti, duygu akıldan tamamen farklı, açlık veya susuzluğa benzer duyuma indirgendi. Söz konusu araştırmaların güncel "duygu" anlayışımıza önemli katkılar yaptığı bir gerçekse de,

duygu ile mantık arasındaki etkileşim hala yeterince açık değildir. Duygularla, mantık farklı iki yapı ve süreç olarak görülmesinin mantıklı bir nedeni de; davranışçı ekolün, bilişsel psikolojiyi etkilemiş olması olabilir. Çünkü davranışçı akımın 20. yy. ortalarında sadece “gözlemlenebilir” davranışları araştırma konusu olabileceği yönündeki görüşü, duygu kavramının bir araştırmanın konusu olabilmesini engellemiştir.

Ancak, geride bıraktığımız 15 yıllık süreç içerisinde beynin neroanatomik yapısına ilişkin yeni bulgular duygular konusunda bu güne kadar bilinenlerin yeniden ele alınması gerekliliğini ortaya koymuştur. Duyguların hakkında bilinenleri bütünüyle değiştiren araştırmacıların başında LeDoux gelmektedir. Aslında bir nerolog olan Ledoux (1994), korku duygusunun yaşanması ile ilgili neroanatomik süreçleri ortaya koyduğu gibi duyguların ifade edilmesinde amigdalanın rolünü göstermiştir.

1.6.2. Amigdalanın Anatomik Yapısı ve İşlevi

Bu bölümde, Ledoux'nun, amigdala ile ilgili bulgularına değinilmeden önce amigdalanın anatomik yapısına kısaca açıklanacaktır. Amigdala (“Amigdala” Yunanca’da badem anlamına gelmektedir ve bademe benzediği için bu şekilde adlandırılmıştır.). Limbik sistemin bir parçası olan amigdala, limbik halkanın altına yakın ve medulla oblongata'nın üzerinde bulunan birbiriyle bağlantılı yapılardan oluşur. Her biri beynin bir tarafında olmak üzere, başın yan kısmına yakın iki adet amigdala söz konusudur.

Nörolojideki geleneksel görüşe göre duyu organları, sinyalleri talamusa gönderir, buradan neokorteksin duyuları işleyen ilgili alanlarına ulaşan sinyaller birleşerek algıladığımız şekliyle cisimleri oluştururlar. Yine bu kurama göre sinyaller neokorteksten limbik beyne gönderiliyor, buradan da uygun tepki beyne ve bedenin geri kalanına yayılıyordu. Aslında, anlatılan bu sinirsel yol yanlış değildir ve normalde de olan budur. Fakat, Ledoux (1993, 1994a, 1994b) çeşitli çalışmalarında talamustan kortekse giden büyük nöron topluluğunun yanı sıra küçük bir neron demetinin talamustan dosdoğru amigdalaya gittiğini bulmuştur. Goleman'nın (2005) “sinirsel arka yol” olarak nitelediği bu nöron demeti sayesinde amigdala duyu organlarından gelen sinyalleri doğrudan alabilmekte ve neokorteks henüz sinyalin ne olduğunu anlamadan önce bir tepki başlatabilmektedir. Daha açık bir ifade ile amigdalanın, neokorteksten

gelen sinyaller sayesinde duygusal tepkiler geliştirdiği şeklindeki yaklaşım çürütülmüş ve amigdalanın kendi başına bir duygusal tepki başlatabileceği ispatlanmıştır. Üstelik bu sinirsel arka yol neokorteksten çok daha hızlı tepki üretebilmekte ve böylelikle tehlikeli durumlara karşı organizmayı hazırlayabilmektedir. Talamustan, amigdalaya giden sinirsel arka yolun tepki hızı farelerde saniyenin birkaç binde biri kadar olduğu bilinmektedir (12 mili saniye). Talamustan, neokortekse oradan amigdalaya ulaşan ana devre ise yaklaşık iki kat daha uzun bir tepki hızına sahiptir.

LeDoux, bir çalışmasında, işitsel kortekslerini devre dışı bıraktığı farelere elektrik şokla beraber bir ses uygulamıştır. Bu deney sonucunda, fareler, ses neokortekslerine kaydedilemediği halde sestten korkmayı öğrenmişlerdir. Ses, talamustan dosdoğru amigdalaya ulaşarak, amigdalanın neokortekten bağımsız olarak bir tepki geliştirmesine olanak sağlamıştır. Ses ve elektrik şokuyla koşullanan korku tepkisinin temelindeki nörolojik etkinliği araştıran diğer araştırmalarda (Davis, Whalen, 2001; Fanselow, Ledoux, 1999; Ledoux, 2000) amigdalanın korku koşullanmasının öğrenilmesi ve hatırlanmasındaki önemli rolünü onaylamaktadır.

Bu aşamada önemli olan nokta ise, amigdalanın başlattığı bu duygusal tepkiler hayatın pek çok alanında etkili olabilecek en güçlü, en ilkel ve hatta en fevri duyguları kapsamaktadır. Talamustan, neokortekse giden ana sinir devresinin diğer ucunda, alın tam arkasında bulunan preforantal loblarda bulunan yapılar, amigdalanın ani ve hatta fevri tepkilerine tampon vazifesi görerek daha akılcı ve uygun bir tepki verilebilmesine olanak tanır. Bu işi de, amigdalanın ürettiği tepkileri kontrol altına alarak veya bastırarak yapar.

1.6.3. Duygusal Zeka Gerçekten Bir Zeka Türü Olabilir Mi ?

Duygularla ilgili beyinde gerçekleşen bunca karmaşık süreç farklı disiplinlerden pek çok araştırmacıyı duyguların “zeki” olup olamayacağı veya genel zeka (IQ, “g” faktör) gibi duygularla ilgili bir tür zeka-duygusal zeka-olup olamayacağı sorusuna yanıt aramaya yöneltmiştir.

Bu bağlamda, duygusal zeka kavramı doğrudan bir giriş yapmak yerine zeka kavramına kısaca değinmek, duygusal zeka denen yapının bilimsel bir gerçek mi, yoksa özellikle iş dünyasının ilgisini cezbetmek için uydurulmuş bir efsane mi olduğunun anlaşılması açısından daha yararlı olacaktır. Aslında zeka, psikolojinin en tartışmalı

konularından biridir. Budak (2003), zekanın tek ve nihai bir tanımı bulunmadığını vurgulamakta ve en genel anlamıyla zekayı, “soyut düşünme, kavrama, problem çözme, bildiklerini yeni durumlara uyum sağlamada kullanabilme gibi zihinsel yeteneklerin toplamı” olarak tanımlamaktadır. Bu zihinsel yetenekler kümesi “genel zeka”, “genel faktör” veya “g” olarak ifade edilmektedir. Genel zekanın kapsamına giren veya genel zekanın alt becerileri olduğu düşünülebilecek sözel, uzaysal veya benzeri bilgi işleme becerileri “soğuk zeka” (cold intelligence) olarak nitelenmektedir. Bu şekilde nitelenmesinin nedeni söz konusu yetenek ve bilgi işleme süreçlerinde ego ve benliğin rolünün çok az olmasıdır (Mayer, Mitchel, 1998).

Binet’in IQ modeli içerisinde düşünülebilecek bu tip bir zeka (çeşitli nedenlerden dolayı günümüzde pek çok alanda halen yaygın olarak kullanılıyor olsa da) insan davranışını veya performansını öngörmeye son derece yetersizdir. Hoerr’ de (2000), IQ modeli ve standart zeka testlerinin zekayı son derece dar kapsamıyla ölçtüğünü belirtmektedir. Oysa günümüzde baskın olan yaklaşım çeşitli alanlardaki performansı öngörebilecek veya davranışı açıklayabilecek daha kapsamlı zeka türlerinin olması gerektiği şeklindedir. Bu noktada, Gardner’in çoklu zeka modeli, davranışı açıklamada veya performansı ön görmede daha kullanışlı bir model olarak göze çarpmaktadır. Gardner, tek bir zeka tipi olduğunu savunan modelin sınırlılıklarını çok iyi tespit etmiş ve IQ tipi testlerin parlak dönemlerinin 2 milyon Amerikan erkeğini orduda doğru birime yerleştirme telaşının en üst düzeye ulaştığı 1. Dünya Savaşı ile başladığına dikkat çekmiştir. Gardner’ın (1983) “The Frame of Mind” (Zihnin Çerçevesi) adlı kitabı IQ görüşüne karşı çıkan bir niteliktedir ve soğuk zeka olarak adlandırılan beceri tiplerinin yanı sıra, ego ve benliğinde etkisindeki “sıcak zeka” (hot intelligence) tiplerini de kapsayan, yedi temel çeşidi olan geniş bir yetenekler yelpazesini önermektedir. Duygusal zeka sıcak bir zekadır (Mayer, Caruso, Salovey, 1999) ve büyük ölçüde Gardner’ın çoklu zeka modelinden etkilenmiştir (Mayer, Salovey, Caruso, 2004). Zekanın bilişsel ve duygusal yönlerini sentezleyen Çoklu Zeka Modeli’nin 7 zeka türünden birisi “Bireysel Zeka” dır. Bireysel zeka, birey içi (bireyin kendine ait içsel süreçlerin farkında olabilmesi) ve bireyler arası (diğer kişilerin tepkilerini, gereksinimlerini, duygularını, eğilimlerini anlama yeteneği) olmak üzere iki bileşene ayrılabilir. Bireysel zekanın bu iki bileşeni ileriki bölümlerinde de değinileceği gibi duygusal zekayı oluşturduğu düşünülen boyutlarla çok büyük ölçüde örtüşmektedir.

Duygusal zeka kavramının kökenlerini Gardner'ın çoklu zeka kuramından daha eskilere, Thorndike'nin 1920'de geliştirdiği sosyal zeka modeline dayandığı da söylenebilir. Thorndike (1920) “insan ilişkilerinde akıllıca davranabilmek için her iki cinsiyetten yetişkinleri ve çocukları anlama ve idare edebilme yeteneği” olarak tanımladığı sosyal zeka; Derksen, Kramer ve Katzko'ya göre (2002) biri bilişsel diğeri davranışsal iki ana bileşeni ifade etmektedir. Sosyal zekanın bilişsel bileşeni, diğer insanları anlama ve idare edebilmeyi ifade etmektedir ve zihinsel bir yetenektir. İkinci yani davranışsal bileşen ise hem soyut veya sözel zekadan hem de genel zekanın mekanik yönlerinden farklıdır. Sosyal zekaya ilişkin olarak sıklıkla cevabı aranan iki önemli sorudan biri, sosyal zekanın ampirik açıdan tutarlı, özgün bir yapı olup olmadığı ve sosyal zekanın, genel zeka olarak adlandırılan yapının bir parçası olup olmadığıdır. Sosyal zekanın, akademik zekadan farklı olup olmadığını araştıran bazı çalışmalar (Brown, Antony, 1990; Ford, Tisak, 1983) çeşitli kuramsal ve yöntemsel nedenlerden dolayı sadece bir dereceye kadar başarılı olmuştur. Ancak, sosyal zekanın yapı geçerliliğine ilişkin çalışmalar genel zeka ile açıklanamayan zihinsel faktörler için alternatif kuramsal yapıların tanımlanmasına yol açmıştır. Bu kuramsal yapılardan biride duygusal zekadır. Duyusal zekaya ilişkin kuramsal modeli geliştiren Mayer ve Salovey (1990) de duygusal zekanın, sosyal zekanın bir türü olduğu görüşünü ileri sürmektedir.

Duygusal zekanın bir zeka olabilmek için gerekli ölçütleri de karşıladığını söylemekte mümkündür. Gardner, bir becerinin zeka olarak nitelenebilmesi için, o beceri ile ilgili beyinde duyarlı bir alan olması ve bu duyarlı alanın hasar görmesi durumunda söz konusu becerinin büyük ölçüde yitilmesi gerektiğini ileri sürmektedir. Daha farklı bir anlatımla, her yetenek tipinin anatomik ve fizyolojik bir alt yapısı olmalıdır. Tıp literatüründe çeşitli sebeplerden dolayı amigdalası alınmış vakalar rapor edilmektedir. Bu kişiler geçirdikleri operasyon sonrasında tüm duygusal ağırlıklarını kaybetmişlerdir. Yüz ifadelerinin anlamını, sözel olmayan mesajların duygusal içeriklerini anlama yeteneklerini kaybetmişlerdir. Amigdala duygusal belleğin anlam deposu olduğundan (Goleman, 2005), bireyler algıladıkları hiçbir şeye duygusal bir anlam yükleyememişlerdir. Amigdalası alınmış kişiler gördükleri kişinin annesi veya patronu olduğunun bilincine varabilmekle beraber, o bireylerin kendilerinde oluşturduğu sevgi, nefret gibi duyguların ayırımına varamamışlardır. Bilişsel zeka

düzeyi yüksek bireylerin beyinlerini daha yoğun ve etkili kullandığını gösteren güçlü deliller mevcuttur. Freudenthaler, Fink, Neubauer (2006) duygusal zeka becerilerinin kullanımında da beyinde benzer süreçlerin etkinliğini bulmuşlardır.

Sonuç olarak, duyguları çeşitli biçimlerde kullanabilmekten sorumlu bir beyin bölgesi ve nörolojik süreçlerden bahsetmek olasıdır, başta LeDoux ve Damasio olmak üzere pek çok araştırmacının elde ettiği bulgular da bu argümanı destekler niteliktedir. Bu ölçüt açısından duygusal zekayı oluşturan yetenekler demetinin bir tür zeka olduğu kabul edilebilir.

Bir yetenek veya yetenek grubunun zeka olarak nitelenebilmesi için bir diğer önemli ölçüt, söz konusu yeteneklerin gelişimsel bir seyir göstermesi gerekliliğidir. Beceri, zeka olarak kabul edilebilmesi için yaş, deneyim ve öğrenmeyle gelişim göstermelidir. Duyguları anlayabilme veya değerlendirebilme gibi duygusal beceriler de, tıpkı sözel ve matematiksel yetenekler gibi (normal bireylerde) yaş, deneyim ve öğrenmeyle gelişmektedir. Duygusal zeka kavramına ilişkin en önemli kuramsal model ve ölçüm araçlarından birini geliştirmiş olan Bar-On (1997), duygusal zekanın yaşla geliştiğini rapor etmiştir. Derksen, Kramer ve Katzko (2002) bu yargıyı bir adım öteye götürerek, duygusal zeka ölçüm araçları ile elde edilen skorların yaşla birlikte arttığını ve 35-44 yaşlarında en üst düzeye ulaştığını bulmuşlardır.

Yeteneklerin zeka türü olarak nitelendirilebilmesi için psikometrik bulgularla da desteklenebiliyor olması gerekmektedir. Pek çok psikometrik çalışmadan elde edilen bulgular (Mayer, Caruso, Saolvey, 1999; Bar-On, 1997; Austin, Saklofske, Huang, McKenney, 2004) duygusal zekayı meydana getiren bileşenler üzerinde çalışmaya ve duygusal zekayı ölçmeye olanak tanımaktadır.

Duygularla ilgili becerilerin, zeka sayılabilmesi için bu çalışma da değinilecek olan son ölçüt kavramsal ölçüttür. Buna göre, yetenek veya yetenekler kümesi bireyin tercih edilen davranış biçimlerinden çok zihinsel performansla ilgili becerileri yansıtmalıdır (Mayer, Caruso, Salovey, 1999). Bu çalışmanın ileriki bölümlerinde tartışılacak olan, kimi araştırma sonuçları ve psikometrik bulgular duygusal zekanın, duygusal bilgileri işleyebilmeye dayalı çeşitli becerilerden meydana geldiğini onaylamaktadır. Yukarıda kısaca tartışılan kimi ölçütler açısından duygusal zekanın bir zeka türü sayılabileceği görülmektedir. Buna ek olarak, yukarıda değinilen son ölçüt duygusal zekanın yapısına ilişkin önemli ipuçlarına işaret etmektedir. Buna göre,

duygusal zeka, çeşitli duyu kanalları ile elde edilen duygusal bilgilerin değerlendirilebilmesi ile ilgili becerileri içermektedir.

1.6.4. Bir Yetenek Modeli Olarak Duygusal Zeka

Duygu ve zekanın ortak bir bileşimi olan duygusal zeka (Ciarrochi, Chan, Caputi, 2000; Robert, Zeidner, Matthews, 2001) birbiriyle ilişkili becerilerden meydana gelmektedir (Lopez, Cote, Salovey, 2005). Schulte, Ree, Carretta'nın (2004) duygusal zekanın yapı geçerliliğine ilişkin olarak "genel zeka ve kişilikten daha farklı bir şey olmadığı" şeklindeki görüşüne karşın; Lopes, Cote, Salovey (2005) "yetenek modeli" olarak adlandırdıkları duygusal zeka modelinin kişilik ve güdüsel faktörleri kapsamadığı gibi, duygusal zekanın temelinde bulunan, duygusal bilgileri işleyebilme becerileri ve stratejileri ile ilgili olduğunu ileri sürmektedir. Lopez, Cote, Salovey, (2005); Mayer, Caruso, Salovey, (1999); Mayer, Salovey, Caruso, (2004); Bar-On, Handley, Fund (2005) duygusal zekanın birbiriyle ilişkili dört ana beceriden meydana geldiğini ileri sürmektedirler. Buna göre, ilk beceri duyguları algılayabilmektir. Kişinin kendisinin, başkalarının duygularını yüz ifadesi, sözel mesajlar, beden dili veya benzeri ipuçlarından elde edinilen bilgilerle algılayabilmesini ifade etmektedir. Aynı zamanda söz konusu ipuçlarını kullanarak kendi duygularını doğru biçimde ifade edebilme yeteneğini de içermektedir. Duygusal bilgileri algılayabilme kişinin önemli bir duruma uyum sağlamasına olanak tanırken, duyguları ifade edebilme etkili iletişimi kolaylaştırmaktadır.

Bu modeldeki ikinci yetenek düşüncüyü kolaylaştırmak için duyguları kullanabilmedir ve dikkati odaklayabilmek, mantıklı düşünebilmek ve doğru iletişim için duygu üretme, kullanma ve hissetmeyi gerektirmektedir. Zihinsel imgelerle duyguları ilişkilendirebilme, duyguların problem çözme, yaratıcılık ve iletişim gibi bilişsel süreçlere nasıl etki edeceğini bilmek duygusal zekanın bu alt becerisinin gerekliliklerindedir. Bu duygusal yetenek, özellikle karar verme süreçleri ve stratejileri üzerinde etkilidir.

Modeldeki üçüncü duygusal zeka becerisi, duygusal süreçleri anlayabilmeye ilgilidir; hangi olayların farklı duygu tiplerini tetikleme olasılığının bulunduğu bilmeyi, karmaşık duygu demetlerinden gerekli olanları harmanlayabilmeyi, duyguların zaman içinde nasıl geliştiğini anlayabilmeyi gerektirmektedir. Anılan duygusal süreçlerin

yeterince iyi anlaşılabilmesi, bireylerin farklı durumlarda ne gibi tepkiler geliştirebileceğinin öngörülebilmesini kolaylaştırabilmektedir.

Modelin dördüncü ve sonuncu duygusal becerisi bireylerin kendisini duygularını idare edebilmesini ve duygusal açıdan zorlayıcı, kişiler arası durumlarla başa çıkabilmesidir. Bu duygusal beceri, bireyin amacını gerçekleştirebilmesi için kişiler arası etkileşim durumlarında duygularını ifade ediş ve algılayışını düzenleyebilmeyi gerektirmektedir. Duyguları idare edebilme ve düzenleyebilme, bireyleri sosyal çevrelerini genişletme, bir takımdaki çatışmaları çözümlene gibi durumlarda yararlı olabilmektedir.

Duygusal zekaya ilişkin anılan yetenekler göz önünde bulundurulduğunda duygusal zekanın: birbiriyle ilişkili “ (a) başkalarının ve kendinin duygularını algılayabilme (b) duyguları, karar vermeyi kolaylaştırmak için kullanabilme, (c) duyguları anlayabilme ve (d) başkalarının ve bireyin kendisinin duygularını düzenleyebilme” dört beceriden (Mayer, Salovey, Caruso, 2004) oluştuğu görülmektedir. Duygusal zeka uyum sağlama işlevine olanak tanıyan duygu ve biliş etkileşimini içermektedir (Salovey, Grewall, 2005).

Lopes, Cote, Salovey (2005); Mayer, Salovey, Caruso, (2004); Mayer, Caruso, Salovey (1999) duygusal zekayı yukarıda değinildiği şekliyle bir yetenekler modeli olarak görmenin duygusal süreçlerin temelinde bulunan yeteneklerin daha iyi anlaşılabilmesine olanak tanıdığını belirtmektedir. Yine aynı araştırmacılara göre, bu konudaki alternatif kuramsal yapılar duygusal zekanın yanı sıra kişilik, güdüsel faktörler ve diğer farklı beceri tipleri ile de örtüştüğünden yeterince kullanışlı değildirler. Duygusal zekaya ilişkin söz konusu alternatif kuramsal modellerden biri Bar-On (1997) modelidir. Bar-On, Handley, Fund (2005) tıpkı Mayer ve Salovey (1990) gibi duygusal zekanın sosyal zekayla çok yakından ilişkili olduğunu ileri sürmekte ve duygusal zekanın birbiriyle ilişkili duygusal ve sosyal yeteneklerden meydana geldiğini ileri sürmektedir. Bar-On, Handley ve Fund (2005) göre söz konusu beş yetenek: “(a) bireyin kendisini anlama ve ifade etme yeteneği, (b) başkalarını anlama ve onlarla ilişki kurabilme yeteneği, (c) duyguları kontrol ve yönetme becerisi, (d) değişimi yönetme, değişime uyum sağlama ve kişisel veya kişilerarası problemleri çözebilme yeteneği, (e) iyi bir ruh hali yaratabilme kendi kendini güdüleyebilme yeteneği” dir. Bu aşamada ilginç olan nokta, Bar-On’un kendi duygusal zeka

modelindeki “kendi kendini güdüleyebilme yeteneği” hakkındaki görüşüdür. Bar-On, Amerikan Hava Kuvvetleri ile İsrail Ordusu için gerçekleştirdiği ve performans-duygusal zeka ilişkisini inceleyen çalışmasını özetlediği “The Impact of Emotional Intelligence on Performance” (Duygusal Zekanın Performansa Etkisi) (Bar-On, Handley ve Fund (2005)) adlı yapıtında “kendi kendini güdüleyebilme yeteneği” veya öz motivasyon olarak nitelenebilecek yeteneğin, duygusal zekanın bir boyutu olmaktan çok, duygusal ve sosyal olarak zekice davranışları kolaylaştıran bir etken olarak düşünülmesi gerektiğini belirtmektedir. Bu ifade den yola çıkarak, Bar-On ve Mayer, Salovey, Caruso duygusal zeka modellerindeki önemli bir kuramsal yapı farklılığının ortadan kalktığı ileri sürülebilir.

Zeka tanımlarının birbirinden farklı olmasına rağmen, neredeyse tamamında zeka, çevreye uyum sağlayabilmek için gerekli “yetenekler” olarak görülmektedir (Sternberg, 2001). Bu bakımdan bir yetenekler demeti olan duygusal zeka, hayatın pek çok alanındaki başarı ile ilgili olmalıdır. Gerçektende, pek çok alandan araştırmacı akademik başarı, sağlık, iş performansı, yaşam-iş doyumu gibi pek çok değişkenle, duygusal zeka arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmanın bundan sonraki bölümlerinde duygusal zeka ve ilişkili olduğu yapıları konu alan araştırmalara ilişkin literatür özeti verilecek ve söz konusu araştırma bulgularından yola çıkılarak duygusal zekanın spordaki görünümünün yanı sıra duygusal zekanın sportif davranışı veya performansı açıklamada kullanışlı bir yapı olup olamayacağı tartışılacaktır.

1.6.5. Akademik Başarı Duygusal Zeka İlişkisi

Parker ve ark. (2004a) göre okullardaki akademik başarı-başarısızlığı açıklamayı amaçlayan erken dönem çalışmalar daha çok bilişsel faktörler üzerine odaklanmışlardır. Bu faktörler akademik başarıdaki varyansın görece küçük bir kısmını açıklayabildiğinden (Randsdell, 2001) araştırmacılar için, akademik başarıyı veya başarısızlığı öngörebilmek için daha kullanışlı değişkenler kullanma gerekliliği doğmuştur. Parker ve ark. (2004a, 2004b) duygusal zekanın okullardaki akademik başarı-başarısızlığı öngörebilecek yeni bir yapı olduğu görüşündedir. Duygusal zeka ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi inceleyen en ilgi çekici çalışmalardan biri Petrides, Fredericson ve Furham (2004) tarafından gerçekleştirilmiştir. Petrides, Fredericson ve Furham (2004) İngiltere’de 650 11. sınıf öğrencisi üzerinde yürüttüğü çalışmada, bilişsel yetenek, duygusal zeka ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelemiş ve

duygusal zekanın, akademik başarı ile bilişsel yetenek arasındaki ilişkiyi düzenlediğini bulmuştur. Aynı çalışmanın bulgularına göre, duygusal zeka, okullarda görülen ve akademik performansı olumsuz etkileme potansiyeli bulunan çeşitli sapkın davranışlarla da negatif yönde ilişkilidir.

Parker ve ark. (2004b), Bar-On tarafından geliştirilen kısa form Duygusal Zeka Katsayısı Ölçeği'nde bulunan birey içi yetenekler, uyum sağlayabilme ve stres yönetimi alt boyutlarının üniversitede akademik başarının öngörücüsü olabileceğini bulmuşlardır. Parker ve ark. (2004b), yıl sonu akademik başarısı %80 ve üzerinde olan üniversite öğrencilerinin anılan duygusal zeka boyutları açısından akademik başarısı %59 ve daha altında olan öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek puan el ettiklerini bulmuştur. Parker ve ark. (2004a) bir başka çalışmasında duygusal zekanın lise öğrencilerinde de akademik başarıyı öngörebilecek bir değişken olduğunu bulmuştur. Schutte ve ark. (1988) 33 maddelik Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ile elde edilen duygusal zeka skorlarının akademik başarı ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ($r=0.32$) bulmuşlardır. Ancak duygusal zeka, akademik başarı ilişkisine dair literatürde rastlanabilecek bulgular yeterince tutarlı değildir. Van Der Zee, Thijs ve Schakel (2002) tarafından gerçekleştirilen çalışmanın sonuçları duygusal zekanın, akademik başarıyı öngörmeye yeterince kullanışlı bir değişken olmadığını ortaya koymaktadır. Newsome, Day ve Catona (2000), Bar-On tarafından geliştirilen (1997) Duygusal Zeka Katsayısı Ölçeği (EQ-i) toplam ve ölçek alt boyutlarına ilişkin puanların akademik başarı ile ilişkisi bulunmadığını ileri sürmektedir. Duygusal zekanın, akademik başarıyı ön görebilme yeteneği çeşitli faktörlerin etkisi altında gibi gözükmektedir. Bu faktörlerden birisi, duygusal zekanın nasıl kavramsallaştırıldığı diğeri ise duygusal zekanın ölçümünde kullanılan ölçme aracıdır. Pedrides ve Furnham (2000a, 2000b, 2001) biri özellik (treit), diğeri de yetenek olmak üzere iki farklı tip duygusal zeka önermektedir. Bir "özellik olarak duygusal zeka" davranışsal eğilimler ve bireyin duyguları tanıma, işleyebilme ve duygusal bilgileri kullanabilme yeteneği hakkındaki kişisel algısı anlamına gelmektedir. Bir yetenek olarak duygusal zeka ise, bireyin duyguları tanıyabilme, işleyebilme ve duygusal bilgileri kullanabilme konusundaki gerçek yeteneğini ifade etmektedir (Pedrides, Fredericson, Furnham, 2004). Özellik (treit) duygusal zekanın ölçülmesinde kendini anlatma (self report), yetenek duygusal zekanın ölçümünde ise doğru ve yanlış cevapların bulunduğu performans testlerinin

kullanıldığına dikkat çeken Pedrides, Fredericson ve Furnham (2004), kendini anlatma tekniği ile ölçülen özellik (treyt) duygusal zekanın kişilik özellikleri ile örtüştüğünü, sadece performans testleri ile ölçülen yetenek duygusal zekanın bilişsel yetenekle ilişkili olabileğini ileri sürmektedir. Bu argüman, duygusal zekayı bir yetenek olarak görüp, ölçümünde de performans testi kullanmanın akademik başarıyı öngörmeye duygusal zekanın gücünü arttırdığını düşündürmektedir. Tam bu noktada, O' Connor ve Little (2003) tarafından gerçekleştirilen çalışma söz konusu iki farklı duygusal zeka modelinin (yetenek ve özellik (treyt)) akademik başarıyı öngörebilme yeteneğini aynı anda test etmesi açısından büyük önem taşımaktadır.

O' Connor ve Little (2003), Pedrides ve Furnham'ın (2000a, 2000b, 2001) öne sürdüğü biri özellik (treyt) diğeri yetenek şeklinde kavramsallaştırılan iki duygusal zeka modelinin de akademik başarıyla ilişkisini incelemiştir. Lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen araştırmada özellik (treyt) duygusal zekanın ölçümü için Bar-On tarafından geliştirilen Duygusal Zeka Katsayısı Envanteri (EQ-i), yetenek duygusal zekanın ölçümü için se Mayer, Salovey, Caruso tarafından geliştirilen "Mayer, Salovey, Caruso Duygusal Zeka Testi" (MSCEIT) kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre her iki duygusal zeka modeli de akademik başarı ile ilişkili değildir. Ancak, araştırma örnekleminin lise öğrencilerini içermesi, duygusal zekanın yaş ile arttığını gösteren literatür bulguları göz önünde bulundurulduğunda, sonuçların dikkatle yorumlanması gerekliliğini ortaya koymaktadır. Zira yaş ortalaması daha yüksek olan üniversite öğrencilerinde akademik başarı-duygusal zeka ilişkisi daha farklı bir görünüme sahip olabilir.

1.6.6. Performans Duygusal Zeka İlişkisi

Duygusal zekanın, performansı öngörebilme yeteneğinin test edildiği çalışmalar sadece akademik alanla sınırlı değildir. Bar-On, Handley ve Fund (2005) Amerikan Hava Kuvvetleri ve İsrail Ordusu'nda temel eğitim alan askerler üzerinde gerçekleştirdiği kapsamlı çalışma duygusal zekanın performansı öngörebilme gücü hakkında en önemli ipuçlarını veren çalışmalardan biridir. Söz konusu çalışmada dikkate alınan performans ölçütleri arasında fiziksel performansın da yer alması, kimi askeri ritüel ve uygulamaların spor ve egzersiz ortamıyla bir dereceye kadar benzerlik göstermesi sonuçların spor ve egzersiz psikolojisi açısından da anlamlı kılmaktadır.

Amerikan Hava Kuvvetleri'nde temel eğitim gören askerler üzerinde yürütülen çalışmaya 1171 asker katılmıştır. Askerler, Amerikan Hava Kuvvetleri'nin belirlemiş olduğu standartlar ölçüt alınarak başarılı ve başarısız olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Bar-On tarafından geliştirilen Duygusal Zeka Katsayısı Ölçeği kullanılarak yapılan ölçümler sonucunda, temel eğitimde başarılı olan (%100 ve üzeri başarı) askerlerin, başarısız olan askerlerden (%80 nin altındaki başarı) daha yüksek duygusal zeka skoruna sahip olduğunu bulunmuştur (Bar-On, Handley ve Fund, 2005). Aynı çalışmadan elde edilen veri setine uygulanan diskriminant analizi de aşağıdaki tabloda görülen alt boyutların yer aldığı duygusal zeka modelinin askeri bir eğitim sonrası performansı bir dereceye kadar öngörebildiğini göstermektedir. Buna göre Bar-On tarafından geliştirilen duygusal zeka ölçüm aracının atılganlık alt boyutu temel eğitim gören askerlerin en fazla ihtiyaç duyacağı özellik gibi görünmektedir.

Tablo 1. Bar-On, Handley ve Fund (2005) Göre Amerikan Hava kuvvetlerindeki Acemi Erlerin Performansları ile Duygusal Zeka Arasındaki İlişkiler

Duygusal Zeka Alt Boyutu	Başarısız Asker	Başarılı Asker	Lambda	F	p
Atılganlık	93	105	.831	33.34	.000
Kişiler arası ilişki	97	98	.789	20.62	.000
Mutluluk	92	99	.761	12.20	.001
Empati	99	100	.754	10.20	.002
Stres tolerans	95	100	.754	10.10	.002
Sosyalsorumluluk	103	103	.753	10.00	.002
Problem çözme	94	103	.736	4.78	.030

p<0.05

Bar-On, Handley ve Fund (2005) Amerikan Hava Kuvvetleri'ndeki çalışmadan elde edilen bulguları, İsrail Savunma Kuvvetleri'nde de test etmişlerdir. Performansları, eğitimlerinin 6. ve 12. aylarında 6 parametre üzerinden iki defa değerlendirilen 335 asker üzerinde duygusal zeka-performans ilişkisini incelemişlerdir. Bu eğitim sürecinde üst düzey performans gösteren askerlerin toplam duygusal zeka puanlarının, başarılı olmayan askerlerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur (ort. 107-96; t=

5.18, $p<.000$). Performansın bağımlı değişken, Bar-On Duygusal Zeka Envanteri'ndeki 15 alt boyutun ise bağımsız değişken olarak kabul edildiği diskriminant analizinde performansı öngörebilecek 4 faktörlü bir model ortaya çıkarılmıştır. Bu modele göre, Tablo 2'de görüldüğü gibi öz saygı, dürtü kontrol, duygusal farkındalık ve gerçekliği test etme boyutlarının muharip askeri birliklerde performansı öngörebileceği görülmektedir.

Tablo 2. Bar-On, Handley ve Fund (2005) Göre Savaş Eğitimi Alan Acemi Elerde Performansın Öngörülmesinde En İyi Duygusal Zeka Modeli Bileşenleri

Duygusal Zeka Alt Boyutu	Başarısız Asker	Başarılı Asker	Lambda	F	p
Öz saygı (self regard)	93	105	.731	6.48	.012
Dürtü Kontrol Impulse Kontrol	98	108	.721	4.68	.032
Duygusal Farkındalık	102	102	.720	4.47	.037
Gerçekliği Test Etme (reality testing)	98	107	.720	4.50	.036

Bar-On, Handley ve Fund (2005) İsrail Savunma Kuvvetleri'nde gerçekleştirdikleri çalışmadan elde edilen bir başka ilginç bulguda seçkin muharip birliklerde (özel kuvvetler) görev yapan askerlerle ilgilidir. Seçkin birliklerde görev yapmak için gönüllü olan veya seçkin birliklerde görev kabul etmiş 240 askerin, bu birlikte görev kabul etmeyen veya gönüllü olamayan askerlerden daha yüksek duygusal zeka skoruna sahip olduğu bulunmuştur (ort. 111-98; $t=11.75$, $p<.000$). Bu tip bir askeri birlikte yerine getirilecek olan görevlerin çok stresli ve kimi zaman son derece tehlikeli olabileceği düşünüldüğünde seçkin birliklere mensup askerlerin neden daha yüksek duygusal zeka skoruna sahip olduğu daha kolay anlaşılabilir.

Tablo 3. Bar-On, Handley ve Fund (2005) Göre Seçkin Savaş Eğitimi Alan Acemi Elerde Performansın Öngörülmesinde En İyi Duygusal Zeka Modeli Bileşenleri

Duygusal Zeka Alt Boyutu	Muharip Olmayan Asker	Seçkin Muharip Asker	Lambda	F	p
Atılganlık	98	110	.755	9.04	.003
Dürtü Kontrol Impulse Kontrol	100	110	.754	7.94	.005
Stres Tolerans	98	111	.749	4.76	.030
Esneklik (Flexibility)	98	110	.749	5.06	.025

Yukarıda özetlenen araştırma bulguları dikkate alındığında özellikle popüler literatürde sıkça vurgulanan “duygusal zekanın, başarıyı ön görmede genel zekadan (IQ) iki kat daha kullanışlı olduğu” görüşü doğru gibi gözükmektedir. Çeşitli alanlardaki başarı veya başarısızlığı öngörebilme veya açıklayabilmede duygusal zekanın kullanılması kişilik ve genel zekaya göre son derece yenidir ve belki de bu yüzden araştırma sonuçları birbiriyle yeterince tutarlı değildir. Aslında bu tutarsızlık gerek yetenek gerekse özellik olarak kavramsallaştırılan duygusal zeka modellerinin yapı geçerliliğine ilişkin bazı soruları akla getirmektedir. Bu noktada duygusal zeka ile beraber kişilik ve genel zekanın da etkinliğinin test edildiği araştırma bulguları konunun daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayabilir. Shaffer ve Shaffer’ın (2005) bulguları bu noktada son derece ilginçtir. Shaffer ve Shaffer (2005), Mayer ve Salovey (1997) duygusal zeka modelindeki “duyguları algılayabilme” faktörünün iş yeri performansını negatif yönde öngörebildiğini bulgulamıştır. Yine aynı araştırmanın sonuçlarına göre 5 faktörlü kişilik modelindeki yumuşak başlılık ve öz denetim faktörleri iş yeri performansını açıklayabilecek daha kullanışlı değişkenler olarak görünmektedir.

Schulte, Ree ve Caretta’nın (2004) duygusal zeka-performans ilişkisine yeni bakış açıları sağladığı gibi duygusal zekanın yapı geçerliliğine ışık tutabilecek önemli sonuçları içermektedir. Söz konusu çalışmada araştırmacılar bilişsel yetenek, (“g”) duygusal zeka ve kişilik özelliklerinin performans üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Araştırmadan elde edilen en önemli bulgu duygusal zeka ile bilişsel yetenek arasındaki yüksek korelasyon katsayısıdır ($r = 0.45$). Bu korelasyon daha önce Mayer, Salovey, Caruso (2000) ve Van der Zee, Thijs, Schakel (2002) tarafından rapor edilenden daha

kuvvetlidir ve yetenek duygusal zeka modeli ile bilişsel yeteneğin (“g”, “IQ”) büyük ölçüde örtüştüğüne işaret etmektedir. Schulte, Ree ve Caretta’nın (2004) duygusal zeka ile bilişsel yetenek arasındaki yüksek korelasyonun ölçüm metodu ve örneklemeden kaynaklanabileceğini ileri sürse de, araştırmalarında oluşturulan regresyon modelleri de duygusal zekanın yapı geçerliliği hakkında ilginç sonuçları ortaya koyuyor. Bilişsel yetenek, 5 ana kişilik özelliği ve cinsiyetten oluşan regresyon modelinin duygusal zekayı öngörebilmesi ($R= 0.639$, $R^2= 0.408$, $p<0.01$) duygusal zekanın kişilik ve genel bilişsel yetenekten daha farklı bir yapı olup olmadığının dikkatle incelenmesini gerekli kılmaktadır.

1.6.7. Sağlık Duygusal Zeka İlişkisi

Duygusal zeka ile ilişkisi incelenmesi gereken belki de en önemli kavram sağlıktır. Duygusal zeka – sağlık ilişkisine dair literatür bulgularının birbiriyle nispeten daha tutarlı olduğu görülmektedir. Lazarus’un (1990) stres ve başa çıkmayla ilgili transaksyonel modeli bir stresöre verilen duygusal ve fizyolojik tepkinin bireyin stresörü algılayış ve kullandığı başa çıkma mekanizmasına göre farklılık gösterdiğini ileri sürmektedir. Önceki bölümlerde değinilen duygusal zeka becerileri göz önünde bulundurulduğunda duygusal zekanın stres veya daha geniş bir anlamda duygusal sağlıkla ilişkili olabileceği akla yatkın gibi gözükmektedir. Schutte ve ark. da (2002) bu görüşü destekler nitelikte duyguları anlayabilen ve düzenleyebilen bireylerin duygusal açıdan sağlıklı olmaları gerektiğini ileri sürmektedir. Duygusal zeka ile stres arasındaki olumlu ilişkiye dikkat çeken araştırmacılar Schutte ve ark. (2002) ile sınırlı değildir. Bar-On (1997) duygusal açıdan zeki bireylerin stres ve günlük yaşamın gereksinimleriyle başa çıkmada daha yetenekli olduklarını bildirmektedir.

Duyguların algılanması, bilişi desteklemek için duyguların kullanımı, duyguların anlaşılması, duyguların düzenlenmesi zihinsel ve fiziksel sağlığa katkıda bulunabilir (Schutte ve ark., 2007). Salovey, Stroud, Woolery ve Epel (2002) bulguları bu yargıya desteklemektedir. Söz konusu araştırma algılanan (özellik, treyt) duygusal zeka ile strese verilen psikolojik ve fizyolojik tepkiler arasındaki ilişkileri aydınlatması açısından büyük önem taşımaktadır. Salovey, Stroud, Woolery ve Epel (2002), Durumluk Meta Ruh Hali Ölçeği (Trait Meta Mood Scale; Salovey ve ark. 1995) anlaşılabilirlik (duyguları ayırt edebilme konusunda algılanan yetenek) ve ruh halini düzeltebilme (duyguları düzeltebilmeyle ilgili algılanan yetenek) alt boyutlarının

fiziksel stres semptomları, sosyal kaygı ve depresyonla negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Aynı alt boyutlar benlik saygısı ve kişiler arası iletişim doyumu ile de pozitif yönde ilişkilidir. Salovey ve ark. nın (2002) bu bulguları, duygularını doğru bir biçimde algılayabilen ve olumsuz ruh halini düzeltebileceğine inanan bireylerin dikkatlerini stresin etkilerini azaltmaya ve başa çıkma stratejilerine yoğunlaştırdıklarına, belki de bu nedenle duygusal açıdan daha zeki bireylerin stresin olumsuz etkilerinden daha az etkilendiklerine işaret ettiği şeklinde yorumlamışlardır. Egzersiz ve spor ortamında bireyler tarafından, seyirci, rakip, çevresel koşullar gibi pek çok etkenin stresör olarak algılanma olasılığının olduğu düşünüldüğünde bu sonuçlar duygusal zekanın spor ve egzersiz ortamında önemli olabileceğini düşündürmektedir.

Salovey ve ark. nın(2002) bulguları duygusal zeka – stres ilişkisinin temelinde yatan fizyolojik süreçlere ışık tuttuğundan spor ve egzersiz psikolojisi açısından önemli sonuçlara işaret etmektedir. Buna göre, Salovey ve ark. (2002) laboratuvar ortamında kontrollü bir biçimde strese maruz bıraktıkları bireylerde duygular arasında ayırım yapabilme yeteneğinin daha düşük kortisol düzeyiyle ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Duygusal sağlıkla ilgili iki önemli faktörün ruh hali ve benlik saygısı olduğuna dikkat çeken Schutte ve ark. (2002) yüksek duygusal zekanın iyi ruh hali ve yüksek benlik saygısıyla ilişkili olduğunu bulmuştur. Schutte ve ark. (2002) aynı zamanda Schutte Duygusal Zeka Ölçeği'nden yüksek skorlar elde eden bireylerin olumlu ruh halini devam ettirme konusunda daha başarılı olduğunu da bulmuşlardır. Anılan bulgular, bu konu üzerindeki önceki çalışmaları da destekler niteliktedir. Schutte ve ark. (1988); Martinez, Pons (1997) düşük duygusal zekanın daha kötü ruh haliyle ilişkili olduğunu bulmuştur.

Aslında sonuçları bu çalışmanın amaçlarının sınırlarını aşsa da Leible ve Snell'in (2004) bulguları duygusal zeka ve psikolojik sağlık arasındaki ilişki hakkında son derece çarpıcı sonuçları işaret etmektedir. Leible ve Snell'in (2004) kişilik bozukluklarının duygusal zeka ile negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Buna göre, kişilik bozukluğu ölçümlerinden yüksek skor elde eden bireyler, duygular arasında ayırım yapabilme ve olumsuz ruh halini düzeltmede yetenekli değildirler.

Stres, duygusal zeka ve zihinsel sağlık ilişkisi hakkındaki tartışmada en önemli noktalardan biri duygusal zeka becerilerinin stres ve zihinsel sağlık arasındaki ilişkiyi düzenleyip düzenlemediği, bir başka anlatımla, bireylerin duygusal zeka becerilerine

göre strese farklı tepki verip vermediğidir. Ciarrochi, Deane ve Anderson (2002) bu tartışmaya ışık tutan çok önemli bulguların literatüre kazandırılmasını sağlamışlardır. Ciarrochi, Deane ve Anderson (2002) “Objektif Duygusal Algı Testi” (Mayer, Geher, 1996) ile ölçülen duyguları algılama becerisinin (bir yetenek testi) stres ve zihinsel sağlık arasındaki ilişkiyi düzenlediğini bulmuştur. Bu bulgu, duyguları algılayabilme becerisi yüksek bireylerin stresten daha fazla etkilendiklerini ileri sürmektedir. Duyguları algılama becerisi düşük olan bireylerin yaşamlarındaki güçlüklerin farkında olmalarına karşın, bu güçlükleri başarılı bir biçimde bastırıyor veya görmezden geliyor olabileceğine dikkat çeken Ciarrochi, Deane ve Anderson (2002); düşük duygusal algı becerisine sahip bireylerin strese duyarlı oldukları halde, stresin kendilerini olumsuz bir biçimde etkilediğinin farkına varamıyor olabileceklerini de belirtmektedir. Anılan bulgu ve yargılar duyguları algılamada duyarsız olan bireylerin stresle başa çıkmada daha avantajlı olabileceklerini düşündürmektedir.

Ciarrochi, Deane ve Anderson (2002), araştırmasında kullandıkları bir diğer duygusal zeka ölçüm aracı olan “Schutte Duygusal Zeka Ölçeği'nin” (Schutte ve ark. 1988) “Başkalarının Duygularını İdare Edebilme” faktöründen elde edilen skorların da stres ve zihinsel sağlık arasındaki ilişkiyi gösterdiğini bulmuşlardır. Araştırma sonuçlarına göre anılan faktör skorları depresyon ve stresle negatif yönde ilişkilidir. Stres ve zihinsel sağlık arasındaki ilişkide duygusal zekanın rolüne ilişkin farklı görüşlerde mevcuttur. Duygusal zekanın kişilikle büyük ölçüde örtüştüğüne dikkat çeken Day, Therrienda ve Carrol (2005), Bar-On Duygusal Zeka Katsayısı Envanteri (“EQ-i”)(Bar-On, 1997) kullanılarak ölçülen (özellik, treyt) duygusal zekanın, stres ve zihinsel sağlık arasındaki ilişkide bir etkisinin bulunmadığını ileri sürmektedir.

Duygular bireyin öznel algılarının yanı sıra fizyolojik uyarılmışlığı da içerdiğinden duygusal zeka becerilerinin başta kalp atım sayısı olmak üzere merkezi sinir sistemi faaliyetlerini algılayabilme ile ilişkili olduğu akla son derece yakın gelmektedir. Schneider, Lyons ve Williams (2005), Mayer Salovey, Caruso Duygusal Zeka Testi ile ölçülen duygusal zeka becerilerinden yüksek skorlar elde eden bireylerin kalp atım sayılarını daha yüksek doğruluk oranıyla tahmin edebildiklerini bulmuştur. Başta kalp atım sayısı olmak üzere pek çok merkezi sinir sisteminin fonksiyonları spordaki pek çok fiziksel beceri için olduğu kadar gevşeme veya konsantrasyon gibi kimi psikolojik beceriler içinde son derece önemlidir. Bu bakımdan Schneider, Lyons

ve Williams'ın (2005) bulguları, duygularını idare etme becerisi yüksek sporcuların fizyolojik ve duygusal uyarılmışlık düzeyleri hakkındaki farkındalıklarının daha yüksek olabileceğine işaret etmektedir.

Duygusal zeka, fiziksel ve psikolojik sağlığı olumsuz etkileme olasılığı yüksek, alkol ve sigara kullanımı gibi davranışlarla da ilişkilidir. Sigara içme alışkanlığı kişilik özellikleri ve zeka düzeyi ile ilişkilidir (Trinidad, Johnson, 2002). Von Knorring ve Orelan (1985) ortalamanın altında zeka katsayısına sahip bireylerin düzenli sigara içicisi olma olasılığının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Kişilikle bir dereceye kadar örtüşen, alternatif bir zeka türü olduğu düşünülen duygusal zekanın sigara ve alkol kullanımı ile yakından ilişkili olması gereklidir. Duygusal açıdan zeki olmayan bireylerin stresle başa çıkmada ve duygularını idare edebilme konusundaki yetenek eksiklerinin alkol, sigara ve hatta madde bağımlılığına yol açabileceğine dikkat çekmektedir. Gerçekte bir duygusal zeka becerisi olarak tanımlanan “duyguları idare edebilme” genç bireylerin sigara ve alkol kullanımı için akranlar tarafından yapılan baskılarla daha etkin bir biçimde başa çıkmasına olanak tanıyabilir, gelecekteki alkol ve sigara bağımlılığı olasılığını azaltabilir. Araştırma bulguları da anılan öngörülerini destekler niteliktedir. Trinidad ve Johnson (2002) duygusal zeka ile alkol ve sigara alışkanlığı arasında negatif yönde bir ilişki olduğu bulmuştur. Söz konusu bulgular düşük duygusal zeka düzeyine sahip bireylerin alkol ve sigara bağımlılığı geliştirme olasılığının daha yüksek olduğuna işaret etmektedir. Yüksek duygusal zeka düzeyine sahip gençlerin akranlarının duygularını daha iyi okuyup, anladığını ve bu yolla alkol ve sigara kullanımı için akranlarının baskılarıyla başa çıkabildiğine dikkat çeken Trinidad ve Johnson (2002), duyguları idare edebilme konusunda daha az yetenekli gençlerin akran baskıları sonucu düzenli alkol ve sigara tüketicisi olma olasılığının daha yüksek olduğunu ileri sürmektedir. Sigara ve alkol alışkanlığının stres, kaygı ve kişisel yaşamla ilişkili olduğu düşünüldüğünde (Bray, Fairbank, Marsden, 1999; Jorm ve ark 1999) kendisinin ve başkalarının duygularını idare etmede yetenekli olmayan kişilerin bir başa çıkma yöntemi olarak alkol ve sigara bağımlılığı geliştirmesi akla yatkın gibi görünmektedir.

Duygusal zeka ve alkol-sigara kullanımı ilişkisinin anlaşılmasına katkı sağlayabilecek bir diğer önemli araştırmanın bulguları da yukarıda anılan bulgularla örtüşmektedir. Trinidad, Unger, Chou ve Johnson (2004) duygusal zekanın sigara içme

alışkanlığı için psikososyal risk faktörleriyle koruyucu bir ilişkisi olduğunu bulmuşlardır. Yine aynı araştırmanın bulgularına göre yüksek duygusal zekaya sahip bireyler sigara kullanımının olumsuz psikososyal sonuçlarının daha fazla farkında oldukları gibi, sigara içme tekliflerini geri çevirme konusunda da kendilerini daha yetenekli olarak algılamaktadırlar. Duygusal açıdan daha zeki olan bireylerin gelecekte sigara içmeme konusunda daha kararlı olduklarını ve bunun nedenini duyguları, teşhis ederek, anlayarak ve idare ederek akran baskılarıyla başa çıkmalarına bağlayan Trinidad, Unger, Chou ve Johnson (2004) gençlerin sigara ve alkolden koruma programlarında duygusal zeka faktörünün de dikkate alınmasını önermektedir.

1.6.8. Spor ve Duygusal Zeka

Sağlık, iş-akademik performans, alanındaki gerçekleştirilmiş duygusal zeka araştırmalarının bulguları duygusal zeka kavramının sportif performans veya sportif davranışı açıklamada son derece yararlı bir kavram olduğunu düşündürse de, duygusal zeka, spor ve egzersiz psikolojisi alanında son derece yeni bir değişkendir. Duygusal zekanın spordaki yapı geçerliliğine ilişkin net veriler henüz mevcut değildir. Duygusal zekanın sportif performansı öngörüp göremediği bilinmediği gibi egzersiz ve spor psikolojisinde kullanılmak üzere bir duygusal zeka ölçüm aracı geliştirilmemiş veya mevcut bir ölçüm aracının psikometrik özellikleri sporculardan oluşan bir örneklem üzerinde sınanmamıştır. Çalışmanın bu bölümünde duygusal zekanın egzersiz ve spor psikolojisindeki görünümüne ışık tutabilmek amacıyla duyguların motor performans üzerindeki etkisi üzerinde durulacak ve sonrasında egzersiz ve spor psikolojisi literatüründeki önemli duygusal zeka araştırmalarının sonuçlarına değinilecek ve son olarak duygusal zekanın spordaki görünümüne ilişkin bilgiler verilecek, sınırlı sayıda araştırma bulguları özetlenecektir.

1.6.8.1. Duygular ve Sportif Performans

Henüz duygusal zekanın sportif performansla ilişkili olduğunu veya duygusal zekanın sportif davranış ve performansı öngörebildiğini söylemek için çok erken olsa da, duyguların sportif performans için son derece önemli olduğu bilinmektedir. Özellikle üst düzey sporda, performansı artırmanın anahtar faktörlerinden biri duygusal durumlara dayalı görevle ilişkili veya kişi yönelimli performansın doğrulukla öngörülebilmesidir (Robazza, Bortoli, Hanin, 2004). Performansı etkileme olasılığı

bulunan yarışma öncesi stres ve kaygı süreçlerinin idare edilebilmesi içinde duyguların önemine değinen Cerin ve Barnett (2002) bazı duygulardaki yoğunluk ve sıklığın belirlenmesi halinde yarışma stresinin daha iyi anlaşılabilmesine dikkat çekmektedir. Özet olarak, pek çok duygunun sportif performans üzerinde doğrudan veya dolaylı olarak etki ettiği düşünülebilir. Araştırma bulguları da bu yargıyı bir ölçüde desteklemektedir. Sportif performans ve duygu konusunda son yıllarda en çok dikkat çeken çalışma Robazza, Bortoli ve Hanin (2004) tarafından gerçekleştirilmiştir. Hanin'in IZOF (Individual Zone of Optimal Functioning) modeline dayanan çalışmanın bulgularına geçmeden önce duygu-performans ilişkisinin anlaşılabilmesinde en önemli yaklaşımlardan biri olan IZOF modeline kısaca değinmek söz konusu bulguların daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

“Hanin tarafından elit spor ortamında geliştirilen kuram, duyguların toplam insan işlevselliğinin çok modelli, durumsal ve dinamik göstergesi olarak kavramsallaştıran psikobiyososyal durumun bir bileşeni olduğunu ileri sürmektedir. Beş temel duygu boyutu (biçim, içerik, yoğunluk, zaman, bağlam) bireysel optimal ve işlevsiz yapıyı ve performansla ilgili duygusal deneyimlerin dinamiklerini tanımlar. Tanımlanan bu yapılar önce başarılı ve zayıf performansla ilgili duygusal durumların bireysel işaretlerini belirler. Daha sonra bu işaretler, sezon boyunca tekrarlanacak ölçümlerle, mevcut duygusal durumun tahmin edilebilmesi için bireyselleştirilmiş bir ölçüm olarak hizmet verir. Bu modeli destekleyen araştırma bulguları duygu-performans ilişkisinin öngörülebilmesi için bazı ipuçları sağlamaktadır” (Robazza, Bortoli ve Hanin 2004, s. 152).

“IZOF modelinde yarışma öncesi ve sırasında uygun duygusal koşulları yaratmak ve bunu sürdürmek başarılı sportif performans için kritik faktörlerden biri olarak düşünülmektedir ve pek çok mental antrenman tekniğinin amacı da bu beceriyi kazandırmaktır. Öte yandan, rahatsız edici düşünceler performansı bozmakta ve başarısızlık olasılığını arttırmaktadır. Kuram başlangıçta yarışma kaygısının olumlu ve bozucu etkisini incelemek için geliştirilmiştir. Aslında kaygı performans üzerinde bozucu bir etkiye sahip değildir aksine bazı görevlerin yapılabilmesi için yararlı bile olabilir. IZOF modelinde kaygı semptomları yoğunluğunun önemli olduğu varsayılmaz. Başarılı performans için önemli olan optimal (en uygun) bölgeye (yoğunluk miktarına) yakınlığıdır. Yarışma kaygısı bu bölgenin dışında kaldığı zaman kötü performans

beklenir. Performansı bozucu veya kolaylaştırıcı kaygı yoğunluğu, sporcunun kendi kaygı semptomlarını yorumlayışına bağlı olarak düşük, orta veya yüksek olabilir. Bu prensip son zamanlarda kaygıdan çok olumlu ve olumsuz duyguları kapsayacak şekilde genişletilmiştir. IZOF modelinde duyguların içeriği birbiriyle ilişkili olmasına rağmen iki farklı faktörle kavramsallaştırılır. Bu faktörlerden biri haz (zevkli veya zorlayıcı) ilkesine dayanmaktadır. Diğer faktör ise duygunun performans üzerindeki etkisine bağlı olarak kolaylaştırıcı veya engelliyici olarak sınıflandırılmaktadır. Bu iki faktörün etkileşiminden 4 farklı duygu içeriği meydana gelmektedir. Bunlar: olumlu, zevkli, kolaylaştırıcı duygular; olumsuz, zorlayıcı, kolaylaştırıcı duygular; olumlu, zevkli, engelliyici duygular; olumsuz, zorlayıcı ve engelliyici duygulardır. Bu dört duygu kategorisinin, sporcunun yarışmayla ilgili deneyimlerinin anlaşılması için uygun olduğu düşünülmektedir” (Robazza, Bortoli, Nougier, 1999, s. 169-170).

Robazza, Bortoli ve Hanin (2004) IZOF modeline dayandırdıkları araştırmalarında üst düzey karatecilerin performanslarının öngörülebilmesinde yarışma öncesi kişisel duygu ve fiziksel tepkilerin uygulamadaki kullanışlılığını incelemişlerdir. Araştırmada karateciler en iyi ve en kötü performanslarını anımsayarak 33 maddeden oluşan kişisel ölçekler oluşturmuştur (12 madde duygular, 12 madde fiziksel tepkiler, 9 madde teknik nitelikler). Araştırma sonuçları kişisel duygular ve fiziksel tepkilerin başarılı ve daha az başarılı performanslar arasında ayırım yapabildiğine işaret etmektedir. Bir başka deyişle duygular ve bunlarla ilişkili bazı fiziksel tepkilerin türü ve yoğunluğu iyi veya kötü performans olasılığını arttırmaktadır. Hanin’in IZOF kuramında duyguların başarılı performansı kolaylaştırılması için uygun bir yoğunluk alanından (düzeyinden) söz edilmektedir (“in/out of zone”, “optimal işlev alanı”). Rabozza, Pellizzari ve Hanin (2004) optimal işlev görme bölgesi yaklaşımı uyarınca (alan içi ve dışı yaklaşımını) performansın artırılabilmesi için sporcuların bireysel optimal işlev görme (bireysel uygun duygu yoğunluğu) alanlarının fakında olması, optimal ve optimalden daha az durumları ayırt edebilmesi (uygun ve düşük duygusal yoğunluk) ve performans sırasında optimal alana girip bu alanda kalabilmesi gerektiğini ileri sürmektedir. Rabozza, Pellizzari ve Hanin’in (2004) bu argümanında dikkat çeken temel nokta, sporcunun kişisel duygu yoğunluğunu anlayabilme ve duygularını idare edebilmesiyle ilgili yeteneklerin vurgulanıyor olmasıdır. Duygusal zeka yapısının başkalarının duygularını anlama ve idare edebilme becerileri bir tarafa bırakılırsa,

Hanin'in IZOF modeli bir bakıma kişiselleştirilmiş duygusal zeka becerilerine benzetilebilir. Çünkü model sportif performansın arttırılabilmesi için bireylerin duygusal farkındalıklarının yüksek olması ve ihtiyaç duyulduğunda duyguların düzenlenebilmesi gerektiğini ileri sürmektedir. Jokela ve Hanin'de (1999) bu yargıyı destekler nitelikte başarılı sporcuların yarışma kaygılarının farkında olduklarını ve geçmişte yaşadıkları yarışma kaygısını doğrulukla hatırlayabildiği gibi, ilerideki bir yarışmayla ilgili yaşayacağı kaygıyı önceden tahmin edebildiklerini bildirmektedir. Bu ifade sporcuların kendi duygularını algılayabilme becerilerinin performanslarını etkilediğini düşündürmektedir. Robazza, Bortoli ve Nougier (1999) tarafından elit düzeyde bir okçu üzerinde gerçekleştirilen vaka incelemesi bu görüşü desteklemektedir. Okçuluk ve benzeri atıcılık sporlarında düşük uyarılmışlık, düşük duygusal yoğunluk ve bunlarla ilişkili fizyolojik durumun bir avantaj olarak görüldüğüne dikkat çeken Robazza, Bortoli, Nougier (1999) yüksek uyarılmışlığın, heyecan duygusunun fizyolojik belirtisi şeklinde algılandığı zaman performansı bozduğunu, çalışmalarındaki vakada da sporcunun yüksek uyarılmışlık düzeyini performansı için olumlu olarak algıladığını bulmuştur. Anılan araştırma bulguları ve görüşler yarışmayla ilgili duygular ve bunlarla ilgili fiziksel tepkilerin kontrol altına alınabilmesinin sportif performansa olumlu bir etki yapacağını düşündürmektedir.

Egzersiz ve sporda duygu-sportif performans ilişkisine ışık tutmayı amaçlayan tek yaklaşım Hanin'in IZOF kuramı değildir. Apter'in (2001) "tersine dönme kuramı" (Reversal Teory) sporda duyguların rolüne ilişkin alternatif bir yaklaşımdır. Tersine dönme kuramı duygu, motivasyon ve kişiliğe ilişkin genel bir kuramsal modeldir (Fujiyama, Wilson, Kerr, 2005). Kuram dört çift meta motivasyonel durum olduğunu bildirmektedir. Meta motivasyonel durumlar sporcuların kendi güdülerini nasıl deneyimledikleriyle ilgili zihinsel durumlardır (Kerr, 2001). Kerr (2001), bir sonraki paragrafta açıklanacak olan meta motivasyonel durum çiftlerinden, ilk dördünün sporcuların fiziksel uyarılmışlıklarını nasıl algıladıklarıyla ilgili olduğunu ve bu nedenle "somatik" şeklinde adlandırıldığını, diğer dördün ise kişilerle veya objelerle (top, rakip, labut, bisiklet) ilgili olduğundan "etkileşimsel" durumlar olarak adlandırıldığını bildirmektedir. Tersine dönme modelinde anılan meta motivasyonel durumlar, telik-paratelik, negativistik-conformistik, autik-alloik, mastery-sempatidir. Kerr'in (2001) bu meta motivasyonel durumlara ilişkin açıklamaları aşağıdaki gibidir.

1.6.8.2. Somatik Meta Motivasyonel Durumlar

Telik durum: Telik durumdaki sporcunun en önemli özelliği ciddi bir biçimde hedef yönelimli olmasıdır. Bu tip davranış, çalışma yükünün fazla olduğu ve bir antrenman hedefinin tamamlanması gerektiği durumlarda yaygın olarak görülür. Telik durum baskın olan sporcu genellikle düşük düzeyde uyarılmışlığı tercih eder.

Paratelik durum: Paratelik durum baskın sporcuların davranışları spontan (doğal) olma eğilimindedir. Kendini atılgan hisseder ve heyecan arama yönelimlidir, yaptığından aldığı hazzı sürdürmek için çaba sarf eder. Paratelik durumda yüksek uyarılmışlık düzeyi tercih edilir. Zaman ve mesafenin alınan hazdan daha az önemli olduğu İskandinav fartlek koşu antrenmanı paratelik durum için son derece iyi bir örnektir.

Negativistik durum: Negativistik durumdaki sporcuların en belirgin özellikleri başkaldırı, isyan, inatçılıktır. Sporcu birine veya bir şeye karşı olma ihtiyacı hisseder. Bu durumdaki bir arkadaşlarına, rakibe veya taraftara saldırganca davranabilir.

Konformist durum: Konformist ruh halinin hakim olduğu durumlarda sporcular uyumlu ve işbirlikçidir. Kurallara uymaya eğilimlidir. Yarışmalar pek çok yazılı ve yazılı olmayan kurala uymayı gerektirdiğinden, sporcular yarışmalarda (isteyerek veya istemeyerek) konformisttirler.

1.6.8.3. Etkileşimsel Meta Motivasyonel Durumlar

Autik durum: Autik durumdaki sporcular daha çok kendilerine odaklanırlar. Sporcu kendini başarılı veya başarısız hissetmesine göre hoş veya nahoş duygular hisseder.

Alloik durum: Alloik ruh halinin baskın olduğu durumlarda sporcu kendinden çok diğer sporculara, antrenöre ve belki de hakeme ne olduğuna odaklanır. Diğerlerini başarılı olarak algılasa zevk duyacaktır. Yedek oyuncularında bu ruh halinin hakim olması son derece yaygındır. Yedek oyuncu, oyundaki takım arkadaşı uzatma dakikalarında sayı kazanırsa tatmin ve zevk duyacaktır.

Mastery durumu: Bir rakibe karşı mücadele verilirken sporcular genellikle mastery durumundadırlar.

Sempati durumu: Sporcu takım arkadaşları veya kendisini destekleyen taraftarlarla empati kurma ihtiyacı duyar. Uyum ve birlik duygusu önemlidir.

“Tersine dönme kuramında” sporcuların zihinsel durumlarının anılan meta motivasyonel durumlar arasında dönüşüm gösterdiği (Fujiyama, Wilson, Kerr, 2005), bu dönmenin istemsiz ve çoğu zaman beklenmedik bir zamanda gerçekleştiği (Kerr, 2001) belirtilmektedir. Tersine dönme kuramı meta motivasyonel durumlar arasında dönüşüm olabilmesi için 3 önemli duygu durumu olduğunu ileri sürmektedir. Bunlar, beklenmeyen olaylar, engellenme ve bıkkınlıktır. Kerr, Wilson, Bowling, Sheahan (2005) algılanan uyarılmışlığa bağlı olarak telik-paratelik, negativizm-conformizm çiftlerinin sekiz farklı olumlu ve olumsuz duygunun (gevşeme, heyecan, sakinlik, kışkırtıcılık, kaygı, sıkıntı, öfke, küskünlük) hissedilmesine, benzer bir biçimde mastery –sempati ve autic-alloic çiftlerinin de sekiz farklı duygunun (gurur, alçak gönüllülük, minnet, üstünlük, utanma, gücenme, suçluluk) hissedilmesine neden olduğunu bildirmektedir. Sporcular çeşitli faktörlere bağlı olarak meta motivasyonel durumların birini diğerlerinden fazla yaşayabilir. Söz gelimi, daha çok telik durumda olan sporcular “telik baskın” olarak nitelenir. Buna rağmen, meta motivasyonel durumlar arasında dönmeler her zaman mümkün olabilir. Bireylerin baskın meta motivasyonel durumu ve buna bağlı olarak sıklıkla hissettiği duygular spor branşı seçmede de etkili olabilmektedir. Svebak ve Kerr (1989) telik baskın kişilerin daha çok endurans sporlarını, paratelik baskın kişilerin ise basebol veya kriket gibi patlayıcı gücün ön planda olduğu sporları veya paraşüt gibi risk sporlarını tercih ettiklerini bulmuştur.

Tersine dönme kuramı sportif yarışma ve karşılaşmaların meta motivasyonel durumlar arasında dönüşüme neden olabileceği ve buna bağlı olarak da hissedilen duyguların değişebileceğini ileri sürmektedir. Tersine dönme kuramına ilişkin önceki paragraflarda değinilen özet bilgiler de sportif yarışmaları kazanma veya kaybetmenin sporcuların somatik ve etkileşimsel duyguları üzerinde güçlü değişimler yapabilmesi gerektiğini düşündürmektedir. Bu yargıyı test eden araştırmaların bulguları yeterince tutarlı olmasa da sportif performansın iyi veya kötü oluşunu duygular üzerinde belirli bir etkisinin olduğu görülmektedir. Kerr, Wilson, Bowling, Sheahan (2005) Gerilim ve Çaba Stresi Envanteri (Ursin, Endresen, Hjelman, & Apter, 1991) ile ölçülen 8 olumlu duygudan biri olan gevşemenin, Japon hokey oyuncularında kazanılan veya iyi performans gösterilen maçlardan sonra arttığını bulmuşlardır. Kerr, Wilson, Bowling, Sheahan (2005) yine aynı örneklem üzerinde kaygı düzeyinin kazanılan veya iyi performans gösterilen maçlar sonrasında anlamlı bir biçimde düştüğünü tespit

etmişlerdir. Aynı araştırma çalışmasının bulguları stres düzeyinin de başarılı performans sonrası düştüğünü göstermektedir.

Maç kazanma veya kaybetmenin hokey oyuncularının dışında, rugby oyuncularında da duygusal değişimlere yol açtığını gösteren araştırma bulguları söz konusudur. Wilson ve Kerr (1999) üst düzey rugby oyuncularının kazanılan maçlar sonrasında olumlu duygular hissettiğini, uyarılmışlık ve kaygı düzeylerinde de azalma olduğunu, kaybedilen maçlar sonrasında da güçlü olumsuz duygular hissettiğini, uyarılmışlık düzeylerinde bir azalma olsa da stres düzeyinde bir değişim olmadığını bulmuştur. Males, Kerr, Thatcher, Bellew (2006) tarafından yapılan araştırmanın sonuçları da atıfta bulunulan önceki araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir. Males, Kerr, Thatcher, Bellew (2006) yaz turnuvası boyunca izledikleri ulusal voleybol takımının başarısız sonuçlar almasında uygun olmayan meta motivasyonel durumların ve duygusal dönüşümlerin etkili olduğunu bulmuşlardır.

Yukarıda değinildiği gibi, sadece performans sporunun değil, akut egzersiz uygulamalarının da (özellikle sedanter bireylerde) duygusal durum üzerine etki yapması akla yatkın gibi görünse de Wininger'in (2007) bulguları bu yargının her şart altında geçerli olamayacağını ortaya koymaktadır. Wininger (2007) akut egzersiz sonrası duygulardan çok fizyolojik uyarılmışlıkla ilişkili parametrelerde bir değişim (azalma) olduğunu bulmuştur. Stres ve kaygı düzeyinin düşürülmesinde egzersiz ve spor öneren uygulamacıların yüksek yoğunlukta planlanmış (örn: maximum oksijen kullanma kapasitesinin %70 ile) egzersiz programlarının kaygı düzeyini arttırma olasılığını göz önünde bulundurması gerektiğini ileri süren Wininger (2007) bu tip egzersizlerin uyarılmışlık düzeyini arttırdığını bulmuştur. Wininger'in (2007) bulguları akut egzersizin duygusal durumdaki değişimin tipi ve derecesiyle ilgili faktörlerin dikkate alınması gerektiğini düşündürmektedir. Böylelikle duygular üzerinde istenilen tip ve derecede etki yapabilme olasılığı yüksek egzersiz programları oluşturulabilir. Raedeke (2007) tam da bu noktaya dikkat çekmekte ve "egzersizin neden olduğu duygusal değişimin iyi bir şekilde belgelenmesine rağmen bu değişime etki eden faktörlerin yeterince iyi anlaşılmadığını" bildirmektedir. Raedeke'nin (2007) araştırma bulguları da bu eksikliğin giderilmesine katkı sağlayabilir. Raedeke, akut egzersizin olumlu duygularda artışa, olumsuz duygularda ise azalmaya yol açtığını, egzersizden alınan haz duygusunun da olumlu duygulardaki artışla pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur.

Duyguların, sportif performans açısından önemli olan basit motor beceriler üzerinde de etkili olduğu düşünülebilir. Uyarılmışlık, başta korku, kaygı, stres olmak üzere pek çok duygusal tepkinin bir parçasıdır. Aynı zamanda bilişsel bir yapı da olan uyarılmışlığa eşlik eden hiper ventilasyon, yüksek kan basıncı, kas-iskelet sorunları gibi fizyolojik olgularda söz konusudur. Duygular cerebral cortex tarafından algılanmakla beraber, birincil etkisi otonom etkilerdir. Otonom tepkiler, sinir sisteminin subkortikal bölümlerini özellikle de nüklei, amigdala, hipotalamus ve beyin sapı arasındaki bağlantıları içermektedir. Ancak neurotransmitterler ve hormonlar motor performansın temelinde bulunan spinal döngüleri etkileme potansiyeline sahiptir. Buna ek olarak, yüksek uyarılmışlık ve buna bağlı duygusal durum sırasında artan neuroendokrin etkinlik motor performansta farklılık yaratabilir. Çeşitli araştırmaların bulguları da bu öngörüye desteklemektedir. Noteboom, Fleshner ve Enoka (2007) bir bilişsel (matematik problemi) ve bir fizyolojik olmak üzere iki uyarının (elektrik şokun) yarattığı uyarılmışlık düzeyinin motor performans üzerindeki etkisini incelemişlerdir. 5 dakika boyunca bir matematik işlemi yapan (1022 den 13 erli olarak geri sayma) ve 60, 120 volt arası elektrik şokuna maruz kalma riski yaşanan katılımcılar 5 dakikalık sürelerin sonunda pinch grip testine tabi tutulmuşlardır. Pinch grip testi parmaklar ile bir aparatın kollarına güç uygulamayı gerektirmektedir. On dakika boyunca stresörlere maruz kalan katılımcı bu sürenin 5. ve 10. dakikalarında motor görev uygulamış, görev sırasındaki üretmiş olduğu güçteki dalgalanma ölçülmüştür. Araştırma sonuçları, her iki stresörden sonra pinch grip testindeki güç dalgalanmasının stresörsüz denemelerden daha fazla olduğunu bulunmuştur. Noteboom, Fleshner ve Enoka (2007) tarafından elde edilen bulgular stresör ve stresörün neden olduğu duygusal durumun bireylerin oluşturacağı güç çıktısında dalgalanmaya neden olacağı anlamına gelmektedir.

Duygulardaki değişimin motor performans üzerindeki etkisine delil olarak gösterilebilecek bir diğer araştırma Coombes, Lanelle ve Duley'e (2005) aittir. Coombes, Lanelle ve Duley (2005) çalışmalarında Uluslar Arası Duygusal Resim Sistemi'ni (Lang, Bradley, Cuthbert, 1999) kullanarak katılımcılarda haz açısından olumlu ve olumsuz duyguları uyardıktan sonra kare çizme testini (bir el göz koordinasyonu testi) uygulamışlardır. Sonuçlar, nahoş duyguları uyaran resimlerin motor performansta daha fazla hataya yol açtığına işaret etmektedir.

Hem Hanin'in IZOF kuramı, hem de Apter'in tersine dönme kuramı sportif performans-duygu ilişkisine ışık tutmayı amaçlamakta ve kısaca sportif performansla duygular arasındaki ilişkiye dikkat çekmektedir. Araştırma bulguları da bu yargıyı bir dereceye kadar desteklemektedir. Duygular üzerindeki değişim ya da yarışma öncesi duygusal durum her zaman arzu edildiği gibi olamamaktadır. Özellikle kaybedilen maçlar veya başarısız sportif performans duygularında olumsuz dönüşümlere neden olmaktadır. Ancak, tersine dönme kuramı arzu edilmeyen duygusal dönüşümü engellemek veya tersine çevirmek için kapsamlı bir öneri getirmemektedir. Benzer bir şekilde IZOF kuramı da iyi sportif performans için optimal duygusal yoğunluk alanına girebilme ve bu alanda kalabilmeye ilişkin (klasik mental antrenman türleri dışında) yöntemler önermemektedir. Bu noktada Mayer, Salovey, Caruso (2004) tarafından önerilen duygusal zeka modelindeki 4 duygusal zeka becerisi gerek Hanin'in söz ettiği optimal işlevsel alana girme ve bu alanda kalma, gerekse Kerr'in sözünü ettiği (arzu edilmeyen) duygusal dönüşümleri kontrol altına alabilme için alternatif bir yaklaşım olabilir. Duygusal zekaya ilişkin bu öngörülerini egzersiz ve spor ortamında test eden literatür bilgileri henüz çok sınırlıdır. Ancak sınırlı sayıdaki araştırma duygusal zekanın spordaki işlevine ışık tutabilir ve spor psikolojisi literatüründe incelenen diğer konulara derinlik kazandırabilir.

Duygusal zekanın sportif performansla olan ilişkisini inceleyen az sayıdaki çalışmalardan biri Zizzi, Deaner ve Hirschhorn'a (1999) aittir. Amerikan Üniversite Baseball Ligi'nde (NCAA) oynayan 61 oyuncunun performanslarında duygusal zekanın rolünün incelendiği çalışma duygusal zekanın sportif performansla bir dereceye kadar ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Zizzi, Deaner ve Hirschhorn (1999), Schutte Duygusal Zeka Ölçeği (1988) puanının vurucu baseball oyuncularının bir sezonluk performans istatistikleriyle ilişkili olmadığını ancak tutucu oyuncuların performansları ile anlamlı bir biçimde ilişkili olduğunu bulmuştur. Zizzi, Deaner ve Hirschhorn'ın (1999) araştırmasından elde edilen bulgular duygusal zekanın sportif performansla kısıtlı bir biçimde ilişkili olabileceğini düşündürse de duygusal zekanın sportif spor psikolojisi literatürü için çok yeni bir kavram olduğu unutulmamalıdır.

Duygusal zekanın, sportif performansı öngörebilme yeteneği hakkında önemli ipuçları veren bir başka çalışmada Perlini ve Halverson'a (2006) aittir. Perlini ve Halverson (2006) Bar-On Duygusal Zeka Katsayısı Envanteri'nin (1997) genel ruh hali

(general mood) alt boyutu skorunun NHL (National Hokey Legue) oyuncularında, NHL de oynanan toplam maç sayısı ve NHL kazınılan toplam sayı ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Aynı ölçme aracının stres yönetimi alt boyutunun da NHL toplam sayı miktarıyla ilişkili olması da Perlini ve Halverson'nun (2006) elde ettiği bir başka ilginç bulgudur. Perlini ve Halverson (2006) ayrıca Bar-On Duygusal Zeka Katsayısı Envanteri (1997) genel ruh hali boyutunun oyuncuların NHL deki toplam sayılarını öngöremediğini ancak NHL deki toplam maç miktarını anlamlı bir biçimde öngörebildiğini bulmuştur. Bu bulgu, söz konusu alt boyuttan daha fazla puan elde eden NHL oyuncularının ligde daha kalıcı olduğunu düşündürmektedir.

Olumsuz ve kötü ruh halinden kurtulmada egzersizin oynadığı rol (Saklofske, Blomme, Kelly, 1992; Kerr ve ark., 2006) duygusal zeka modellerindeki bazı becerilerle benzerlik göstermektedir. Bu açıdan bakıldığı zaman egzersiz davranışının duygusal zekayla ilişkili olabileceği akla yatkın gibi görünmektedir. Saklofske, Austin, Rohr ve Andrews'un (2007) araştırması bu öngörüğü kısmen de olsa desteklemektedir. Saklofske, Austin, Rohr ve Andrews (2007) duygusal zekanın egzersiz davranışıyla ilişkili olduğunu ve aynı zamanda egzersiz davranışı-kişilik ilişkisini de düzenlediğini bulmuştur.

1.6.9. Duygusal Zekanın Ölçülmesi

Çalışmanın başlarında da değinildiği gibi duygusal zekanın ölçümü, duygusal zekanın nasıl kavramsallaştırıldığına bağlı olarak farklılık göstermektedir. Duygusal zekayı bir yetenek olarak gören yaklaşım ölçmede yetenek testleri kullanmakta, özellik (treyt) olarak gören yaklaşım ise kendini anlatma tekniğini kullanmaktadır. Bu bölümde, her iki duygusal zeka modeli çerçevesinde geliştirilmiş olan ölçüm araçlarının bazıları tanıtılacak ve söz konusu ölçme araçları hakkında temel psikometrik bilgilere yer verilecektir.

1.6.9.1. Duygusal Yetenek Envanteri

Duygusal zeka üzerinde yeni çalışmaya başlayan hemen herkesizin ilk tanıştığı model Goleman'nın duygusal zeka modelidir. Bu modelde “öz farkındalık, öz yönetim, sosyal farkındalık ve sosyal beceriler” (Boyatzis, Goleman, Rhee, 2000) olmak üzere dört duygusal zeka becerisi tanımlanmaktadır. Goleman'nın duygusal zeka modeli popüler literatürde son derece yaygın olsa da, Matthews, Zeidner ve Roberts (2004);

Goleman'ın modelinin akademik literatürde çok fazla açık uçlu olduğu, iyi bir bilimsel kuram sunmadığı gerekçesiyle pek itibar görmediğine dikkat çekmektedir. Ancak, Van Rooy ve Viswesvaran (2004) Goleman'ın ölçme aracının yeterli öngörücü geçerliliği bulunduğunu ileri sürmektedir.

Goleman'ın, modeli çerçevesinde geliştirdiği ölçme aracı olan Duygusal Yetenek Envanteri' (Versiyon-2) (Boyatzis, Goleman, Rhee, 2000) 110 maddeden oluşmaktadır. Envanter 360 derece ölçüm tekniğini de içermekte, envanter gerektiğinde bireyin akranlarına veya danışmanına da uygulanabilmektedir. Dört faktörlü yapısı 20 davranışsal beceriyi ölçmektedir. Conte (2005), Duygusal Beceriler Envanteri'nin bireyin kendisine uygulanan formu için 0.61 ile 0.85 arasında iç tutarlılık katsayılarını rapor etmektedir. Envanterin ölçtüğü özelliklerin, 5 faktörlü kişilik modelinde bulunan boyutlarla çok fazla örtüşüyor olması da (Conte, 2005; Van Rooy, Viswesvaran, 2004) Goleman'ın ölçme aracına yöneltilen bir eleştiridir. Meyer ve Fletcher (2007) Duygusal Berceri Envanteri'nin spor psikolojisi alanındaki uygulamalar için uygun olmadığını belirtmektedir.

1.6.9.2. Bar-On Duygusal Zeka Katsayısı Envanteri (EQ-i)

Alternatif bir duygusal zeka ölçüm aracı olan Bar-On Duygusal Zeka Katsayısı Envanteri (Bar-On, 1997) 133 maddeden oluşmaktadır. Envanter toplam puanın yanı sıra 5 farklı duygusal zeka becerisine ilişkin alt boyut puanlarını da verebilmektedir. Bu alt boyutlar, birey içi beceriler, bireyler arası beceriler, uyum sağlayabilme, genel ruh hali ve stres yönetimidir. Ancak, Conte (2005) bu beş alt boyutun duygusal zekayla kuramsal açıdan ne şekilde ilişkili olduğunun yeterince açık olmadığını belirtmektedir. Bar-On Duygusal Zeka Envanteri'nin faktör yapısına ilişkin olarak farklı bulgular mevcuttur. Palmer, Monacho, Gignac, Stough (2003) Bar-On'nun (1997) envanter geliştirme çalışmasında kullandığı faktör analizlerinin normal olmadığını ve Bar-On'nun (1997) ölçme aracının faktör yapısını şekillendiren faktör analizlerini açık bir biçimde yorumlayamadığını ileri sürmektedir. Palmer, Monacho, Gignac, Stough (2003), Bar-On'nun (1997) orijinal çalışmasındakinden farklı olarak Duygusal Zeka Katsayısı Envanteri'nde 5 değil 6 faktör tanımladıklarını bildirmektedir. Bar-On'nun (1997) tarafından geliştirilen ölçme aracının faktör yapısına ilişkin bir başka ilginç bulgu da Petrides ve Furnham'a (2001) aittir. Petrides ve Furnham (2001) Bar-On Duygusal Zeka Katsayısı Envanteri'nin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğunu ileri

sürmektedir. Bar-On (1997), ölçme aracının iç tutarlılık katsayısının envanterin tümü dikkate alındığında 0.76 olduğunu ve test tekrar test korelasyonunun ise bir ay için 0.85, dört ay içinse 0.75 olduğunu bildirmektedir. Dawda ve Hart (2000) Bar-On Duygusal Zeka Katsayısı Envanteri ile beş ana kişilik özelliği arasındaki korelasyonun ise yaklaşık 0.50 olduğunu bildirmektedir. Bu sonuç, Bar-On Duygusal Zeka Katsayısı Envanterinden elde edilen puanların da, kişilikle bir dereceye kadar örtüştüğüne işaret etmektedir. Buna ek olarak Newsome, Day, Catano (2000) bu envanterin iyi bilinen kaygı ölçümleriyle de ciddi bir biçimde örtüştüğünü ileri sürmektedir. Meyer ve Fletcher (2007) Bar-On tarafından geliştirilen ölçme aracının spor psikolojisi alanındaki uygulamalar için uygun olmadığını belirtmektedir.

1.6.9.3. Çok Boyutlu Duygusal Zeka Ölçeği (MEIS)

Bu çalışmanın önceki bölümlerinden hatırlanacağı gibi yetenek duygusal zeka modeli (Mayer, Salovey, 1997; Mayer, Caruso, Salovey, 1999; Mayer, Salovey, Caruso, 2004) dört duygusal beceriden oluşmaktadır. Söz konusu beceriler: “duyguların algılanması-ifade edilmesi, duyguların düşüncenin içerisinde asimile edilmesi, duyguları anlayabilme ve duyguları düzenleyebilme/idare edebilmeyi” içermektedir. Duygusal zekayı yetenek olarak ele alan kuramsal yaklaşım, özellik (treyt) yaklaşımının aksine, duygusal zekayı doğru ve yanlış yanıtların bulunduğu performans testleriyle ölçmektedir. Bu tip testlerin ilk örneği Çok Boyutlu Duygusal Zeka Ölçeği¹’dir. Ölçeği kullanan araştırmacılar “yayınlanmamış çalışma” şeklinde atıfta bulunmaktadır (Woitaszewski, Aalsma, 2004). Çok Boyutlu Duygusal Zeka Ölçeği dört duygusal yeteneğin ölçümü için 12 görevden oluşmaktadır. Ölçülen duygusal beceriler, duyguları algılama, duyguları asimile etmek, duyguları anlamak ve duyguları yönetmektir. Ölçekteki birinci yeteneği (duyguları algılama) ölçmek için 4 test bulunmaktadır. Testi alan bireyin görevi yüz ifadelerinde, müzikte ve hikayelerde yansıtılan duyguları algılayabilmektir. İkinci yeteneğin (duyguları asimile etme) ölçümü için sinestezi (duyu algılama bozukluğu) ve duygusal önyargılara ilişkin iki test mevcuttur. Üçüncü yeteneğin ölçülebilmesi için duyguların anlaşılabilmesiyle ilgili 4 test bulunmaktadır. Dördüncü yetenek olan başkalarının ve bireyin kendi duygularını yönetebilme için de 2 test vardır. Çok Boyutlu Duygusal Zeka Ölçeği toplamda 402 maddeden oluşmaktadır

¹ Bu çalışma kapsamında gerçekleştirilen literatür taraması sonucunda, Çok Boyutlu Duygusal Zeka Ölçeği için yayınlamış bir geliştirme çalışmasına rastlanamamıştır.

ve bir kişinin testi tamamlanması yaklaşık 2 saat süre gerekmektedir (Mayer, Caruso ve Salovey, 1999).

1.6.9.4. Mayer Salovey Caruso Duygusal Zeka Testi (MSCEIT)

Mayer Salovey Caruso Duygusal Zeka Testi (Mayer, Salovey, Caruso, 2002) dört duygusal zeka becerisini (duyguların algılanması-ifade edilmesi, duyguların düşüncenin içerisinde asimile edilmesi, duyguları anlayabilme ve duyguları düzenleyebilme-idare edebilme”) ölçmek için geliştirilmiş bir ölçektir. 141 maddeli ölçek toplam puan dışında, dört duygusal zeka becerisine ilişkin alt boyut puanlarının da hesaplanmasına olanak tanımaktadır. Mayer Salovey Caruso Duygusal Zeka Testi kağıt-kalem testi şeklinde sunabildiği gibi, test için geliştirilmiş bilgisayar yazılımıyla da uygulanabilmektedir. Testin uygulama süresi bir kişi için yaklaşık 30 dakikadır. Testin orijinal yapısı 4 faktörden oluşmakla beraber Palmer, Gignac, Monacho, Stough (2005) Mayer Salovey Caruso Duygusal Zeka Testi için 3 faktörlü bir model tanımlamaktadır.

1.6.9.5. Swinburne Üniversitesi Duygusal Zeka Testi

Swinburne Üniversitesi Duygusal Zeka Testi, Palmer ve Stough (2001) tarafından geliştirilmiştir. Testin yetişkin formu 64 madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Luebers, Downey ve Stough (2007) Swinburne Üniversitesi Duygusal Zeka Testi'nin psikometrik özelliklerini ergenler üzerinde de incelemişlerdir. Luebers, Downey ve Stough (2007), 64 maddelik testin 28 maddesini ergen formu için yeniden düzenledikleri gibi, testin ergen formu için 4 faktörlü yapının daha kullanışlı olduğu sonucuna varmışlardır. Palmer ve Stough (2001), Swinburne Üniversitesi Duygusal Zeka Testi puanlarının 5 ana kişilik özelliğinden sadece duygusal tutarsızlık, dışa dönüklük ve gelişime açıklıkla bir dereceye kadar ilişkili ($r = 0.09$, $r = -0.47$) olduğunu belirlemekte ve bu bulguyu testin ölçtüğü özelliğin kişilikten daha farklı bir özellik olduğuna delil olarak göstermektedir.

1.6.9.6. Wang-Law Duygusal Zeka Ölçeği

Daha çok örgüt psikolojisi alanındaki kullanım için geliştirilen Wang-Low Duygusal Zeka Ölçeği (Wong, Law, 2002; Shi, Wang, 2007) 16 maddeden oluşmaktadır, ölçek yedili likert tipindedir. Shi ve Wang (2007) Çince konuşan örneklem grubunda ölçeğin tamamı ve alt boyutları için 0.86 ile 0.76 arasında değişen iç tutarlılık katsayıları bildirmektedir. Wong ve Law (2002) ölçeğin her biri dört maddeyle

ölçülen, dört faktörden meydana geldiğini ileri sürmektedir. Shi ve Wang'da (2007) ölçeğin 4 faktörlü yapısını onaylamaktadır.

1.6.9.7. Durumluk Meta Ruh Hali Ölçeği

Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, Palfai (1995) tarafından geliştirilen Durumluk Meta Ruh Hali Ölçeği 48 madde ve 3 faktörden (dikkat, açıklık, ruh halini onarabilme) oluşmaktadır. Salovey, Stroud, Woolery ve Epel (2002) ölçek alt boyutları için 0.82 ile 0.85 arasında değişen iç tutatlık katsayıları bildirmektedir. Ölçeğin 3 faktörlü yapısını doğrulayan Palmer, Gignac, Bates ve Stough (2003) dördüncü bir faktörün tanımlanabileceğini ileri sürmüşlerdir. Aynı yazarlar daha sonraki bir çalışmada (Gignac, Palmer, Bates, Stough 2006) Durumluk Meta Ruh Hali Ölçeği'nin faktör yapısına hakkında 2003 yılında yayınladıkları sonuçların doğrulayıcı faktör analizi için kullandıkları istatistik yazılımına ilişkin (AMOS 4.0) bazı teknik nedenlerden dolayı güvenilir olmadığını belirtmişler ve söz konusu istatistik yazılımının (AMOS 4.0) kullanıldığı pek çok araştırmada yanlış sonuçlara ulaşılmış olması itimaline dikkat çekmişlerdir.

1.6.9.8. Schutte Duygusal Zeka Ölçeği

Schutte ve ark. (1988) yılında geliştirilen Schutte Duygusal Zeka Ölçeği kullanımı en yaygın olan duygusal zeka ölçüm araçlarından biridir. Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ilk geliştirildiği şekliyle (Schutte ve ark., 1988) 33 madde ve tek faktörlü yapıdan meydana gelmektedir. Schutte ve ark. (1988) söz konusu ölçeğin Salovey ve Mayer (1990) tarafından önerilen kuramsal yapıyı yansıttığını ileri sürmüştür. Schutte Duygusal Zeka Ölçeği geçtiğimiz yıllarda Austin, Saklofese, Huang ve McKenney (2004) tarafından revize edilmiştir. Söz konusu çalışma çerçevesinde ölçek 33 madden 41 maddeye çıkarılmıştır. Ölçeğin ilk versiyonunda mevcut olan bazı maddeler tersine çevrildiği gibi yeni maddelerde ölçeğe eklenmiştir. Austin, Saklofese, Huang ve McKenney (2004) Schutte Duygusal Zeka Ölçeği'nin faktör yapısında, ilk versiyonun aksine, tek faktörlü olmayıp 3 faktörden meydana geldiğini ileri sürmüştür. Austin, Saklofese, Huang ve McKenney (2004) ölçeğin yeni şeklindeki faktörleri "iyimserlik/ruh halini düzenleme, duyguları kullanma ve duyguları algılama olarak isimlendirmişlerdir.

2. YÖNTEM GEREÇ ve BULGULAR

2.1. Çalışma I

Bu çalışmada Schutte ve ark. (1988) tarafından geliştirilen 33 maddelik, Austin ve ark. (2004) tarafından 41 madde olarak revize edilen Schutte Duygusal Zeka Ölçeği'nin önce Türkçeye çevrilmesi süreci yürütülmüştür. Bu doğrultuda ölçek araştırmacılar tarafından Türkçeye çevrilmiş; konusunda uzman ve her iki dilide iyi derecede bilen 5 kişi tarafından Türkçe formun dilsel geçerliliği incelenmiş; gerekli görülen düzeltmelerden sonra ölçek formunun son haline karar verilerek (bkz. Tablo 1) uygulama sürecine geçilmiştir.

2.1.1. Örneklem

Ölçeğin yaygın olarak Türkçe konuşan sporcu örnekleme uygulanması amaçlandığından belirtilen özellikleri içeren bir grup üzerinde ölçeğin ilk uygulaması gerçekleştirilmiştir. Sporcu olmayan örneklemin (sedanter) de gözardı edilmemesi amacıyla örnekleme bu gruba da yer verilmiştir. Sonuçta yaşları 17-37 arasında değişen ($\bar{x}=21.58 \pm 2.56$ yıl) 677 kişiye 41 maddelik Türkçe form uygulanmıştır. Tüm kişilerin % 40.2'si kadın (=272), %59.8'i erkek (n=405) cevaplayıcılardan, yine tüm örneklemin %53.0'ü spoculardan, %47.0'si ise sedanterlerden oluşmuştur.

2.1.2. Analizler ve Bulgular

Örneklemden elde edilen verilere, madde analizi uygulanmıştır. Bu amaçla madde-toplam puan korelasyonları ve Cronbach-Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Sonuçlar Tablo 1'de gösterilmiştir. Sonuçlara göre ölçeğin Cronbach-Alpha iç tutarlık katsayısı 0.87'dir. Ölçeğin orjinal formunun iç tutarlılık katsayısı ise Austin ve ark. (2004) tarafından 500 kişilik örneklemden 41 madde olarak revize edildiği çalışmada 0.85 olarak bulunmuştur. Yine Austin ve ark. (2004) tarafından belirtilen çalışmada rapor edildiğine göre ölçeğin farklı araştırmacılar tarafından değişik uygulama sonuçlarından sunulan iç tutarlılık katsayıları 0.66 ile 0.90 arasında değişmektedir. Literatürdeki belirtilen bulgular doğrultusunda bu çalışmada elde edilen iç tutarlılık katsayısı 41 maddelik psikolojik bir ölçme aracı için yeterli düzeyde yüksek kabul edilebilecekken, madde analizi sonuçlarından iç tutarlılığın biraz daha yükseltilebileceği anlaşılmıştır. Sonuçlara göre 3, 4, 10, 12,13,14, 20, 22, 23, 25, 26, 32,

33 ve 34 numaralı maddelerin madde-ölçek toplam puan korelasyonlarının 0.30'un altında olduğu ve özellikle 3, 4, 12,13,14, 20, 23 ve 25 numaralı maddelerin 0.20'nin altında gerçekleşen madde-ölçek toplam puan korelasyonları nedeniyle gözden geçirilmelerinin gerekliliği ortaya çıkmıştır (bkz. Tablo 1). Bu doğrultuda belirtilen maddelerin ifadeleri değiştirilip, düzeltilerek Tablo 4'de sunulmuştur.

Tablo 4. Madde Analizi ve Güvenirlik Analizi Sonuçları.

Maddeler	Madde Silindiğinde Ölçek Ortalaması	Madde Silindiğinde Ölçek Varyansı	Madde-Ölçek Toplam Korelasyonu	Madde Silindiğinde Ölçek Alpha'sı
1. Kişisel sorunlarımı başkaları ile ne zaman paylaşacağımı bilirim	146.1008	316.9305	.5011	.8611
2. Bir sorunla karşılaştığım zaman benzer durumları hatırlar üstesinden gelebilirim	146.0512	320.5967	.5073	.8617
3. Bir şeyi ilk defa denerken başarısız olacağım hissine kapılırım	146.8784	327.6935	.1969	.8673
4. Ruh halim bir sorunu çözerken beni fazla etkilemez	146.7184	336.8821	-.0112	.8715
5. Diğer insanlar benim iyi bir sırdaş olduğumu düşünürler	146.0016	318.4535	.4713	.8617
6. Diğer insanların beden dili, yüz ifadesi gibi sözel olmayan mesajlarını anlamakta zorlanırım	146.1664	316.9498	.4949	.8612
7. Yaşamımdaki bazı önemli olaylar neyin önemli neyin önemsiz olduğuna tekrar karar vermeme yol açtı.	146.1104	319.6144	.4458	.8623
8. Bazen konuştuğum kimsenin ciddi mi olduğunu yoksa şaka mı yaptığını anlayamam	146.7216	322.5442	.3297	.8645
9. Ruh halim değiştiğinde yeni olasılıkları görürüm	146.5600	326.0096	.3132	.8648
10. Duygularımın yaşam kalitem üzerine fazla etkisi yoktur	146.5600	327.6442	.2129	.8668
11. Hissettiğim duyguların farkında olurum	146.0592	317.8923	.5575	.8606
12. Genellikle iyi şeyler olmasını beklemem	146.7488	327.8198	.1990	.8672
13. Yaşamımdaki bir sorunu çözmeye çalışırken duygusallıktan mümkün olduğunca kaçınırım	147.2528	339.7084	-.0750	.8730
14. Duyularımı gizli tutmayı tercih ederim	147.2880	331.1573	.1076	.8695
15. Güzel duygular hissettiğimde bunu nasıl devam ettireceğimi bilirim	146.4064	317.9115	.5123	.8611
16. Başkalarının hoşlanabileceği etkinlikler düzenleyebilirim	146.4416	318.6572	.4920	.8615

(Tablo 4'ün devamı)

17. Sosyal yaşamda neler olup bittiğini sıklıkla yanlış anlarım.	146.2416	318.1322	.4885	.8615
18. Beni mutlu edecek uğraşlar bulmaya çalışırım	146.0960	318.4619	.5109	.8612
19. Başkalarına gönderdiğim beden dili yüz ifadesi gibi sözsüz mesajların farkındayım.	146.0464	315.8712	.5927	.8598
20. Başkaları üzerinde bıraktığım etki konusunda pek endişelenmem	147.3744	342.5551	-.1177	.8825
21. İyi bir ruh halindeyken sorunların üstesinden gelmek benim için daha kolaydır	145.9792	316.6518	.5332	.8606
22. İnsanların yüz ifadelerini yanlış yorumlayabilirim	146.7168	325.3347	.2826	.8654
23. Duygularımın yeni fikirler üretmemde bana yardımcı olduğuna inanmıyorum	146.9728	329.2765	.1685	.8678
24. Duygularımın niçin değiştiğini bilmiyorum	146.7264	323.0548	.3267	.8645
25. İyi bir ruh halinin yeni fikirler üretmemde bana yardımcı olacağını düşünmüyorum	146.6272	327.5162	.1748	.8683
26. Duygularımı kontrol etmekte zorlanırım	146.6192	325.6464	.2497	.8662
27. Hissettiğim duyguların farkındayım	146.1184	317.9411	.5107	.8612
28. İnsanlar bana benimle konuşmanın zor olduğunu söylerler	146.4320	318.5919	.3980	.8630
29. Üstelendiğim görevleri başarıyla sonuçlandırdığımı hayal ederek kendimi motive ederim	146.2288	317.4748	.5240	.8609
30. İyi bir şeyler yaptıklarında insanlara iltifat ederim	146.2464	319.2373	.4853	.8617
31. Diğer insanların gönderdiği sözel olmayan mesajların farkına varırım	146.2064	317.5743	.5664	.8605
32. Bir kişi bana hayatındaki önemli bir olaydan bahsederse sanki bende aynısını yaşamış gibi hissederim.	146.6288	325.4069	.2807	.8654
33. Duygularımda ne zaman bir değişme olsa aklıma yeni fikirler gelir	146.6592	326.8340	.2802	.8653
34. Duyguların sorunları çözüm biçimim üzerinde fazla etkisi yoktur	146.7360	325.9029	.2682	.8657
35. Bir zorlukla karşılaştığım zaman umutsuzluğa kapılırım çünkü başarısız olacağıma inanırım	146.5808	317.9778	.4276	.8624
36. Diğer insanların kendilerini nasıl hissettiklerini anlayabilirim	146.2768	320.3479	.5437	.8613
37. İnsanlar üzgünken onlara yardım ederek kendimi daha iyi hissederim	146.0512	319.0006	.5794	.8607
38. İyimser olmak sorunlar ile baş etmeye devam edebilmem için bana yardımcı oluyor	146.1488	319.0596	.5186	.8613
39. Konuştuğum kişinin ses tonundan kendisini nasıl hissettiğini anlamakta zorlanırım	146.2880	318.8240	.4961	.8615
40. İnsanların kendilerini neden iyi yada kötü hissettiklerini anlamak benim için zordur	146.3952	318.4189	.4919	.8615
41. Yakın arkadaşlıklar kurmakta zorlanırım.	146.2736	315.5773	.4502	.8618

n=677; k=41; Alpha=0.87

Çalışmanın buraya kadar olan kısmı, bir uygulama sonuçlarında ölçeğin iç-tutarlılık ve güvenilirlik katsayılarının görülmesi ve olası problemlerin ortaya çıkarılması amacını taşımıştır. Veri analizinde madde analizi sonuçlarına göre özellikle sekiz maddede problem gözlenmiştir. Maddelerin incelenmesi sonrasında bu maddelerin genel probleminin örneklemin maddeleri anlamadığı olduğuna karar verilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye çevrilmesi sürecinde madde içeriklerinin orijinal içerikten farklılaşmamasına dikkat edilirken Türkçe ifade hatalarının devreye girdiği bu nedenle de uygulamada örneklemin doğru anlamadıkları maddelere madde içeriğinden bağımsız olarak farklı cevaplama eğilimleri ile yanıt verdikleri düşünülmüştür. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar sonrasında ilk yapılacak işlemin bu maddelerin içerik korunmak koşuluyla cümle yapılarının değiştirilmesi veya ifadelerin düzeltilmesi olarak belirlenmiştir. Bütün bu açılardan bakıldığında çıkan sonuçlar, maddelerin yazımsal düzeltme sonrasında ikinci bir uygulama yapılmasını zorunlu kılmış ve bu çalışmada sunulan uygulamayı da belirtilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması sürecinde bir ön çalışma niteliğine düşürmüştür. Böylece bu çalışma Schutte Duygusal Zeka Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması amacıyla yürütülen sürecin bütününde bir ön çalışma niteliğinde kaldığı için, yukarıda belirtilen problemlili maddelerin dilsel yapılarının düzeltilmiş halinin (bkz. Tablo 5), örneklem özellikleri açısından daha geniş bir gruba uygulanması planlanmıştır. Ölçeğin faktör yapısının incelenmesi, sosyo demografik özellikler açısından farklı norm gruplarında ölçeğin geçerliliğinin sınanması gibi geçerlik çalışmaları da bu doğrultuda sonraki uygulama çalışmasına (bkz. Çalışma II) bırakılmıştır.

2.2. Çalışma II

Çalışmanın bu kısmında önceki çalışma verileri doğrultusunda revize edilen ölçeğin yeni bir örneklem grubuna uygulanmasıyla elde edilen verilerin değerlendirmesi yapılacaktır.

2.2.1. Örneklem

Duygusal Zeka ölçeğinin birinci uygulama sonrasında gözden geçirilmiş formu ve 85 maddeli Beş Faktör Kişilik Ölçeği'nin kısa formu (Tatar, 2005), % 39.9'u kadın (=291), %60.1'i erkek (n=438) cevaplayıcıdan oluşan 729 kişilik yeni bir örneklem

grubuna uygulanmıştır. Örneklemin %43.5'ini sporcu olamayan (sedanter), %56.5'ini sporcular oluşturmuştur.

2.2.2. Uygulama

Araştırmacıların ulaşabildikleri ve çalışmaya kendi istekleri ile katılan katılımcılardan kısmen grup halinde kısmen bireysel olarak gerçekleştirilen uygulamalarla iki öğrenim yılını içeren bir süreçte veri toplanmıştır. Ölçek, 1= Kesinlikle Katılmıyorum ve 5= Kesinlikle Katılıyorum olmak üzere 5'li likert tipi cevaplama seçeneği ile uygulanmıştır. Araştırmada ölçekle birlikte kişilerin yaş, sınıf, bölüm, ekonomik durum sosyodemografik bilgileri de alınmıştır.

2.2.3. Analizler ve Bulgular

Toplanan veriler SPSS ve AMOS programları aracılığıyla analiz edilmiş ve elde edilen sonuçlar güvenirlik ve geçerlik başlıkları altında ayrı ayrı sunulmuştur.

2.2.3.1. Güvenirlik Çalışmaları

Örneklemden elde edilen verilere, önceki çalışmada olduğu gibi önce madde analizi uygulanmıştır. Analizle madde-toplam puan korelasyonları ve Cronbach-Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Sonuçlar Tablo 5'de gösterilmiştir. Sonuçlara göre ölçeğin Cronbach-Alpha iç tutarlık katsayısı önceki çalışmada olduğu gibi 0.87 elde edilmiştir. Ölçeğin orjinal formunun iç tutarlılık katsayısı ise Austin ve ark. (2004) tarafından 500 kişilik örneklemden 41 madde olarak revize edildiği çalışmada 0.85 bulunmuştur. Yine Austin ve ark. (2004) bildirdiklerine göre ölçeğin farklı uygulama sonuçlarında sunulan iç tutarlılık katsayıları ise 0.66 ile 0.90 arasında değişmektedir.

İlk çalışma sonrasında yapılan düzeltmeye rağmen ölçeğin iç-tutarlılık katsayısı yükselmemiştir. Ancak sorunlu görülen maddelerin büyük çoğunluğunun düzeldiği gözlenmektedir. Düzenleme yapılan maddelerden 3, 10, 12, 15, 21, 22, 26, 32, 33 ve 34 numaralı maddelerde belirgin iyileşme gözlenirken 4, 13,14, 20, 23 ve 25, numaralı maddelerin sorunlu görünmeye devam ettikleri belirlenmiştir. Ancak olumlu yönde değişen maddelere rağmen ölçeğin bütünde güvenirlik katsayısının yükselmemesinden dolayı ölçeğin güvenirlik bağlamında kabaca tepe noktasına ulaştığı düşünülmüştür. Ölçek için elde edilen güvenirlik katsayısının literatürdeki çalışmalarla uyumlu oluşu da

düüünüldüğünde ölçeğin yeni bir düzenleme ve uygulamaya ihtiyacı olmadığına karar verilmiştir. Böylece yapı geçerliliği çalışmalarına geçilmiştir.

Tablo 5. Schutte Duygusal Zeka Ölçeği'nin Düzenleme Sonrası Madde Analizi Sonuçları.

Maddeler	Madde Silindiğinde Ölçek Ortalaması	Madde Silindiğinde Ölçek Varyansı	Madde-Ölçek Toplam Korelasyonu	Madde Silindiğinde Ölçek Alpha'sı
1. Kişisel sorunlarımı başkaları ile ne zaman paylaşacağımı bilirim.	146.07	306.093	.487	.863
2. Bir sorunla karşılaştığım zaman benzer durumları hatırlar, üstesinden gelebilirim.	146.04	309.769	.473	.864
*3. Bir şeyi ilk defa yaparken başarısız olacağım hissine kapılıyorum.	146.81	315.253	.208	.869
*4. Bir sorunu çözmeye çalışırken ruh halimden etkilenmem.	146.71	324.729	-.009	.873
5. Diğer insanlar benim iyi bir sırdaş olduğumu düşünürler.	145.99	306.959	.463	.864
6. Diğer insanların beden dili, yüz ifadesi gibi sözel olmayan mesajlarını anlamakta zorlanırım.	146.11	305.902	.486	.863
7. Yaşantımdaki bazı önemli olaylar neyin önemli neyin önemsiz olduğuna tekrar karar vermeme yol açtı.	146.09	309.119	.410	.865
8. Bazen konuştuğum kimsenin ciddi mi olduğunu yoksa şaka mı yaptığını anlayamam.	146.64	311.161	.314	.867
9. Ruh halim değiştiğinde yeni olasılıkları görürüm.	146.53	313.782	.319	.866
*10. Yaşam kalitem üzerinde duygularımın etkisi yoktur.	146.56	316.027	.204	.869
11. Hissettiğim duyguların farkında olurum.	146.04	305.912	.562	.862
*12. Genellikle hayatımda iyi şeyler olmasını beklemem.	146.69	314.880	.222	.869
*13. Bir sorunu çözmeye çalışırken mümkün olduğunca duygusallıktan kaçınırım.	147.26	327.164	-.066	.875
*14. Duygularımı gizli tutmayı tercih ederim.	147.26	318.791	.117	.871
*15. Güzel duygular hissettiğimde bunu nasıl devam ettireceğimi bilirim.	146.37	306.507	.504	.863
16. Başkalarının hoşlanabileceği etkinlikler düzenleyebilirim.	146.42	306.112	.502	.863
17. Sosyal yaşamda neler olup bittiğini sıklıkla yanlış anlarım.	146.20	306.016	.500	.863
18. Beni mutlu edecek uğraşlar bulmaya çalışırım.	146.07	306.127	.526	.863

(Tablo 5'in devamı)

19. Başkalarına gönderdiğim beden dili, yüz ifadesi gibi sözsüz mesajların farkındayım.	146.02	304.482	.584	.862
*20. Başkaları üzerinde bıraktığım etki konusunda pek endişelenmem.	147.48	336.135	-.263	.879
*21. Ruh halim iyiyken sorunların üstesinden gelmek benim için daha kolaydır.	145.98	305.103	.523	.863
*22. İnsanların yüz ifadelerini bazen doğru anlayamam.	146.66	312.684	.303	.867
*23. Yeni fikirler üretmem gerektiğinde duygularım işimi kolaylaştırır.	146.96	317.228	.174	.869
24. Duygularımın niçin değiştiğini bilmiyorum.	146.72	311.690	.318	.866
*25. Ruh halim iyi olunca, daha kolay yeni fikirler üretebilirim.	146.85	318.632	.103	.872
*26. Genellikle duygularımı kontrol etmekte zorlanırım.	146.61	313.498	.254	.868
27. Hissettiğim duyguların farkındayım.	146.09	306.650	.512	.863
28. İnsanlar bana, benimle konuşmanın zor olduğunu söylerler.	146.42	306.991	.395	.865
29. Üstelendiğim görevleri başarıyla sonuçlandırdığıma hayal ederek kendimi motive ederim.	146.18	306.595	.498	.863
30. İyi bir şeyler yaptıklarında insanlara iltifat ederim.	146.22	307.969	.470	.864
31. Diğer insanların gönderdiği sözel olmayan mesajların farkına varırım.	146.17	305.734	.575	.862
*32. Bir kişi bana hayatındaki önemli bir olaydan bahsettiğinde bende aynısını yaşamış gibi olurum.	146.63	314.078	.267	.867
*33. Duygularımda ne zaman bir değişiklik olsa aklıma yeni fikirler gelir.	146.61	315.938	.253	.868
*34. Sorunları çözüm biçimim üzerinde duygularımın etkisi yoktur.	146.74	314.227	.262	.868
35. Bir zorlukla karşılaştığım zaman umutsuzluğa kapılırım çünkü başarısız olacağıma inanırım.	146.55	305.866	.434	.864
36. Diğer insanların kendilerini nasıl hissettiklerini anlayabilirim.	146.27	308.405	.525	.863
37. İnsanlar üzgünken onlara yardım ederek kendimi daha iyi hissedirim.	146.04	307.328	.569	.863
38. İyimser olmak sorunlar ile baş etmeye devam edebilmem için bana yardımcı oluyor.	146.15	307.178	.515	.863
39. Konuştuğum kişinin ses tonundan kendisini nasıl hissettiğini anlamakta zorlanırım.	146.29	306.300	.502	.863
40. İnsanların kendilerini neden iyi ya da kötü hissettiklerini anlamak benim için zordur.	146.36	306.036	.508	.863
41. Yakın arkadaşlıklar kurmakta zorlanırım.	146.23	304.610	.441	.864

n=729; k=41; Alpha=0.87

* Uygulama ve madde analizi sonrasında düzeltme yapılan maddeler.

2.2.3.2. Geçerlik Çalışmaları

Ölçek, 41 maddelik formunda (Austin, Saklofske, Huang, McKenney, 2004) üç faktörlü bir yapı ile sunulmuştur. Faktörler, İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi (Optimism/Mood Regulation,), Duyguların Kullanımı (Utilisation of Emotions) ve Duyguların Değerlendirilmesi (Appraisal of Emotions) olarak tanımlanmıştır. Çalışmanın bundan sonraki kısmında da bu üç faktör bu şekilde tanımlanmış ve bu sıra ile belirtilmiştir.

2.2.3.2.1. Açıklayıcı Faktör Analizi

Veriler önce, Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Bartlett Testleri ile Temel Bileşenler Faktör Analizine uygunluğu açısından incelenmiştir. Faktör analizinde uygulanan KMO Örnekleme Yeterliliği İstatistiği sonuçları, maddeler arası korelasyonların yüksek düzeyde faktör analizine uygunluğunu göstermiştir (KMO=0.92). Ayrıca Bartlett Küresellik Testi sonucuna göre de maddeler arasında faktör analizi yapmaya yeterli düzeyde ilişki vardır ($\chi^2(820)= 7208.887; p<0.001$) (bkz. Tablo 6).

Tablo 6. KMO Örnekleme Yeterliliği İstatistiği ve Bartlett Küresellik Testi Sonuçları

KMO		.92
Bartlett	Ki-kare	7208.887
	Serbestlik Derecesi	820
	P	.001

41 maddelik ölçek, Austin ve ark. (2004) sunduğu şekilde 3 faktörle sınırlandırılarak Temel Bileşenler Faktör Analizi (açıklayıcı faktör analizi) uygulanmış ve Varimax döndürme kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar Austin ve arkadaşlarının (2004) elde ettiği faktör yapısıyla (bu tür bir analizde normal kabul edilebilecek birkaç madde kayması dışında) tamamiyle örtüşmüştür. Ayrıca üç faktörün varyansı açıklama yüzdesi, Austin ve arkadaşlarının (2004) sunduğu %31 değerini aşarak % 34.198 olarak gerçekleşmiştir (bkz. Tablo 7).

Tablo 7. Schutte Duygusal Zeka Ölçeği için Varimax Döndürme ile Faktör Analizi Sonuçları

Madde Numaraları	Faktör 1	Faktör 2	Faktör 3
19	.661	.234	
31	.661	.203	
21	.630		
37	.629	.211	
11	.624		
7	.594		
2	.589	.269	
1	.584	.238	
29	.583		
30	.569		
18	.566	.208	
38	.561	.218	
36	.560	.305	
5	.547		
27	.531	.290	
16	.482	.284	
15	.481	.390	
9	.474		
33	.473		
32	.453		
6	.393	.389	
20	-.220		.206
35	.214	.625	
24		.544	
8		.540	
22		.538	
17	.284	.529	
3		.524	
28		.485	.277
41	.258	.483	
26		.467	
40	.367	.451	
39	.398	.403	
10			.658
34			.612
13		-.205	.593
4		-.338	.531
14			.485
23			.412
12		.278	.375
25			.282
Özdeğer	9.196	2.715	2.109
Varyansı Açıklama Yüzdesi	22.430	6.623	5.145
Toplamlı Yüzde	22.430	29.053	34.198

*0.20'nin altındaki faktör yükleri gösterilmemiştir.

Ölçeğin bütünü ve faktörler için içtutarlılık değerlendirmelerine daha sonraki kısımlarda yer verilmiştir. Ölçeğin açıklayıcı faktör analizi ile elde edilen ve orijinal çalışmaya uygunluğu belirlenen yapısı bir kez de doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiştir.

2.2.3.2.2. Doğrulayıcı Faktör Analizi-DFA

Çalışmanın doğrulayıcı yapı geçerliliği kısmında, Austin ve arkadaşlarının (2004) 41 maddeli form için üç faktörlü olarak sundukları yapının, bu çalışmada toplanan veriye uygunluğu, SPSS programının alt yapısını kullanan AMOS bilgisayar istatistik programı (Arbuckle, Wothke 1999) ile test edilmiştir. Program “yapısal eşitlik modeli” çalışmalarında yaygın kullanılan birkaç programdan bir tanesidir.

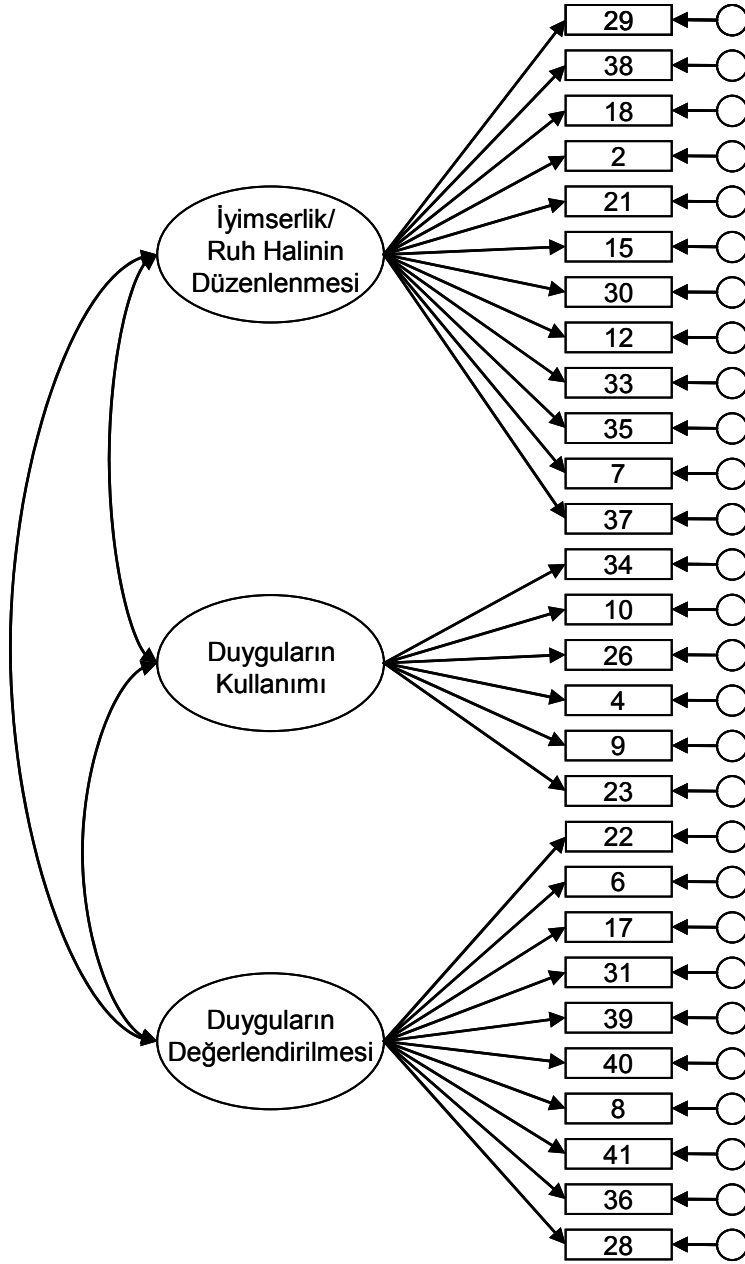
Bu çalışmada üç faktörlü aşamalı model (hierarchical model) kullanılmıştır. Bu modelde faktörler birbirleri ile bağlantılı olarak alınmışlardır. Sonuçların değerlendirilmesinde de aşağıda sunulan (bkz. Tablo 8) indeksler kullanılmıştır. Verilen bu uyum indeksleri yeterli uyum için değişik kriterler sağlamak; bu çalışma için kurulan ve aşağıda gösterilen modelin (bkz. Şekil 1) farklı şekillerde incelenmesini sağlamak ve görmek amacıyla verilmişlerdir (Cole, Rabin, Smith ve Kaufman, 2004).

Tablo 8. Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçlarına Göre Yapısal Model İçin Uyum İstatistikleri

χ^2 (serbestlik derecesi=347)	1266.348*
RMSEA	0.060
GFI	0.876
AGFI	0.855
NFI	0.742
CFI	0.797
AIC	1384.348
BIC	1851.857

*p<0.001

DFA ile yapılan işlemde model kurulurken ölçeğin ilk çalışmasından ve revize çalışmasından sahip olduğu faktör modeli kuramsal olarak tanımlı ve biliniyor olduğundan alternatif değişik modeller test edilmemiştir. Elde edilen sonuca göre Şekil 1’de sunulan ve incelenen model uyumu çok güçlü bir şekilde sağlanmıştır; χ^2 (347)=1266.348; p<0.001. Kurulan model için DFA ile sağlanan indeks değerleri Tablo 8’de sunulmuştur.



Şekil 1. ÇBKE'nin Kısa Formunun Doğrulayıcı Faktör Analizi ile Beş Faktör Modeline Uyum Şeması

2.3. Duygusal Zeka-Kişilik İlişkisi

Çalışmanın bu kısmında duygusal zeka ölçeğine ilişkin çalışmalar bitirilmiş olduğundan dolayı, duygusal zeka kişilik karşılaştırmalarına geçilmiştir. Önce çalışmada kullanılan iki ölçekten elde edilen puanların dağılımlarına ilişkin betimleyici

istatistiklere ve sosyo demografik birkaç değişkenle puanlar arası karşılaştırmalara yer verilmiştir.

Tablo 9. Beş Faktör Kişilik Ölçeği ve Duygusal Zeka Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Betimleyici İstatistikleri

N=729	En Küçük Deęeri	En Büyük Deęeri	Ortalama	Standart Sapma
Dışadönüklük (D) Toplam Puanı	2	5	3.76	.631
Yumuşakbaşlılık/ Geçimlilik (Y) Toplam Puanı	2	5	3.81	.560
Öz-Denetim/ Sorumluluk (ÖD) Toplam Puanı	2	5	3.59	.535
Duygusal Tutarsızlık (DT) Toplam Puanı	1	5	2.46	.756
Gelişime Açıklık (GA) Toplam Puanı	2	5	4.12	.450
Duygusal Zeka Toplam Puanı	71	191	150.10	18.048

85 Maddeli Beş Faktör Kişilik Ölçeği'nin kısa formundan (Tatar, 2005) beş temel faktöre (Dışadönüklük (D), Yumuşakbaşlılık/ Geçimlilik (Y), Öz-Denetim/ Sorumluluk (ÖD), Duygusal Tutarsızlık (DT), Gelişime Açıklık (GA)) ilişkin toplam puanlar elde edilmektedir. Schutte Duygusal Zeka ölçeğinden ise bu çalışma kapsamında sadece genel toplam puanı alınmıştır (bkz. Tablo 9). Belirtilen bu toplam puanların dağılımına ilişkin istatistikler yukarıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 10. Cinsiyet Değişkenine Göre Toplam Puanların Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırma Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	F	p
Dışadönüklük Toplam Puanı	erkek	291	3.74	.612	.180	.671
	kız	438	3.76	.644		
	Toplam	729	3.76	.631		
Yumuşakbaşlılık/Geçimlilik Toplam Puanı	erkek	291	3.80	.536	.142	.707
	kız	438	3.82	.576		
	Toplam	729	3.81	.560		
Öz-Denetim/Sorumluluk Toplam Puanı	erkek	291	3.57	.583	.769	.381
	kız	438	3.60	.500		
	Toplam	729	3.59	.535		
Duygusal Tutarsızlık Toplam Puanı	erkek	291	2.34	.755	12.186	.001
	kız	438	2.54	.747		
	Toplam	729	2.46	.756		
Gelişime Açıklık Toplam Puanı	erkek	291	4.04	.477	14.348	.000
	kız	438	4.17	.424		
	Toplam	729	4.12	.450		
Schutte Duygusal Zeka Ölçeği Toplam Puanı	erkek	291	149.02	18.018	1.754	.186
	kız	438	150.82	18.053		
	Toplam	729	150.10	18.048		

Toplam puanların cinsiyet değişkenine göre yapılan ortalama karşılaştırmalarında kadınlarla erkelerin Duygusal Tutarsızlık ($F=12.186$; $p<0.001$) ve Gelişime Açıklık ($F=14.348$; $p<0.001$) Faktör puanı ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık elde edilmiştir. Sonuçlara göre kızlar duygusal açıdan daha tutarsız ve daha gelişime açık görünmektedirler.

Tablo 11. Yapılan Spor Branşına Göre Toplam Puanların Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırma Sonuçları

	Branşlar	N	Ortalama	Standart Sapma	F	p
Dışadönüklük Toplam Puanı	Futbol	111	3.82	.564	2.632	.008
	Basketbol	62	3.88	.520		
	Hentbol	28	3.91	.654		
	Voleybol	58	3.86	.567		
	Atletizm	57	3.77	.559		
	Yüzme	14	3.93	.539		
	Jimnastik	24	3.85	.790		
	Diğer	58	3.86	.579		
	Sedanter	317	3.64	.679		
	Toplam	729	3.76	.631		
Yumuşakbaşlılık/Geçimlilik Toplam Puanı	Futbol	111	3.86	.505	1.574	.129
	Basketbol	62	3.74	.598		
	Hentbol	28	3.94	.437		
	Voleybol	58	3.75	.626		
	Atletizm	57	3.92	.525		
	Yüzme	14	4.11	.517		
	Jimnastik	24	3.78	.623		
	Diğer	58	3.70	.623		
	Sedanter	317	3.80	.554		
	Toplam	729	3.81	.560		
Öz-Denetim/Sorumluluk Toplam Puanı	Futbol	111	3.61	.583	3.219	.001
	Basketbol	62	3.72	.566		
	Hentbol	28	3.49	.636		
	Voleybol	58	3.72	.476		
	Atletizm	57	3.79	.465		
	Yüzme	14	3.64	.528		
	Jimnastik	24	3.49	.598		
	Diğer	58	3.61	.521		
	Sedanter	317	3.50	.505		
	Toplam	729	3.59	.535		
Duygusal Tutarsızlık Toplam Puanı	Futbol	111	2.30	.715	3.499	.001
	Basketbol	62	2.21	.689		
	Hentbol	28	2.44	.899		
	Voleybol	58	2.38	.808		
	Atletizm	57	2.46	.818		
	Yüzme	14	2.48	.751		
	Jimnastik	24	2.27	.602		
	Diğer	58	2.43	.740		
	Sedanter	317	2.61	.737		
	Toplam	729	2.46	.756		

(Tablo 11'in devamı)

Gelişime Açıklık Toplam Puanı	Futbol	111	4.11	.448	.630	.753
	Basketbol	62	4.12	.408		
	Hentbol	28	4.13	.656		
	Voleybol	58	4.21	.433		
	Atletizm	57	4.18	.448		
	Yüzme	14	4.13	.594		
	Jimnastik	24	4.06	.581		
	Diğer	58	4.09	.410		
	Sedanter	317	4.10	.431		
	Toplam	729	4.12	.450		
Schutte Duygusal Zeka Ölçeği Toplam Puanı	Futbol	111	151.33	17.909	3.254	.001
	Basketbol	62	154.77	15.628		
	Hentbol	28	152.75	17.738		
	Voleybol	58	156.83	15.486		
	Atletizm	57	149.82	21.340		
	Yüzme	14	158.00	16.053		
	Jimnastik	24	152.58	14.255		
	Diğer	58	147.41	23.425		
	Sedanter	317	147.30	17.037		
	Toplam	729	150.10	18.048		

Sporcuların branşa yönelik karşılaştırmalarda sporcu olmayan (sedanter) grup da analize dahil edilmiş ve sporcuların branşlarına göre gruplandırılmalarında ayrı bir grup olarak yer almıştır. Sporcuların yaptıkları spor branşlarına göre, uygulanan ek yönlü varyans analizi ve PostHoc Tukey testi sonuçlarına göre Dışadönüklük ($F=2.632$; $p<0.01$), Öz-Denetim/Sorumluluk ($F=3.219$; $p<0.001$), Duygusal Tutarsızlık ($F=3.499$; $p<0.001$) ve Schutte Duygusal Zeka Ölçeği Toplam Puanı ($F=3.254$; $p<0.001$) açısından grup ortalamaları arası farklılıklar bulunmuştur. Sonuçlara göre sporcu olmayan grubun dışadönüklük puan ortalaması, futbol, voleybol, hentbol ve diğer olarak gruplanan karışık diğer branş sporcularınıninkinden daha düşüktür. Atletizmle uğraşan sporcuların öz-denetim/sorumluluk puanı hentbol, cimnastik, futbol ve sporcu olmayan grubunkinden yüksektir. Sporcu olmayan grubun öz-denetim/sorumluluk puanı ayrıca voleybol ve basketbolcularinkinden daha düşüktür. Sporcu olmayan grubun duygusal tutarsızlık puanı futbol, voleybol, basketbol ve cimnastikçilerin puanlarından daha yüksektir. Son olarak sporcu olmayan grubun duygusal zeka puanı futbolculardan, basketbolculardan, voleybolculardan ve yüzücülerden; diğer spor branşları olarak gruplanan karışık sporcuların duygusal zeka puanı basketbolculardan, voleybolculardan ve yüzücülerden; atletizle uğraşan sporcuların duygusal zeka puanı da voleybolculardan daha düşük olarak saptanmıştır.

Tablo 12. Sporcu Olup-Olmama Değişkenine Göre Toplam Puanların Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırma Sonuçları

	Sporcu Olup-Olamama	N	Ortalama	Standart Sapma	F	p
Dışadönüklük Toplam Puanı	Sporcu	412	3.84	.577	19.198	.000
	Sedanter	317	3.64	.679		
	Toplam	729	3.76	.631		
Yumuşakbaşlılık/Geçimlilik Toplam Puanı	Sporcu	412	3.82	.565	.224	.636
	Sedanter	317	3.80	.554		
	Toplam	729	3.81	.560		
Öz-Denetim/Sorumluluk Toplam Puanı	Sporcu	412	3.65	.548	14.427	.000
	Sedanter	317	3.50	.505		
	Toplam	729	3.59	.535		
Duygusal Tutarsızlık Toplam Puanı	Sporcu	412	2.35	.751	22.217	.000
	Sedanter	317	2.61	.737		
	Toplam	729	2.46	.756		
Gelişime Açıklık Toplam Puanı	Sporcu	412	4.13	.464	1.026	.312
	Sedanter	317	4.10	.431		
	Toplam	729	4.12	.450		
Schutte Duygusal Zeka Ölçeği Toplam Puanı	Sporcu	412	152.26	18.523	13.768	.000
	Sedanter	317	147.30	17.037		
	Toplam	729	150.10	18.048		

Kişilerin sporcu olup olmadıklarına göre yapılan karşılaştırmalarda, Dışadönüklük ($F=19.198$; $p<0.001$), Öz-Denetim/Sorumluluk ($F=14.427$; $p<0.001$), Duygusal Tutarsızlık ($F=22.217$; $p<0.001$) ve Schutte Duygusal Zeka Ölçeği Toplam Puanı ($F=13.768$; $p<0.001$) açısından grup ortalamaları arası farklılıklar bulunmuştur. Buna göre, sporcu olanlar daha yüksek dışadönüklük puanına, daha yüksek öz-denetim/sorumluluk puanına, daha düşük duygusal tutarsızlık puanına ve daha yüksek duygusal zeka puanına sahiptirler.

Tablo 13. Ekonomik Durum Değişkenine Göre Toplam Puanların Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırma Sonuçları

	Ekonomik Durum	N	Ortalama	Standart Sapma	F	p
Dışadönüklük Toplam Puanı	İyi	96	3.93	.562	5.389	.005
	Orta	471	3.72	.627		
	Kötü	20	3.58	.768		
	Toplam	587	3.75	.627		
Yumuşakbaşlılık/Geçimlilik Toplam Puanı	İyi	96	3.75	.595	.873	.418
	Orta	471	3.83	.530		
	Kötü	20	3.76	.716		
	Toplam	587	3.82	.548		
Öz-Denetim/Sorumluluk Toplam Puanı	İyi	96	3.70	.524	4.062	.018
	Orta	471	3.56	.540		
	Kötü	20	3.39	.513		
	Toplam	587	3.58	.540		
Duygusal Tutarsızlık Toplam Puanı	İyi	96	2.33	.815	4.928	.008
	Orta	471	2.50	.746		
	Kötü	20	2.88	.696		
	Toplam	587	2.48	.761		
Gelişime Açıklık Toplam Puanı	İyi	96	4.17	.473	.786	.456
	Orta	471	4.11	.436		
	Kötü	20	4.06	.681		
	Toplam	587	4.12	.452		
Schutte Duygusal Zeka Ölçeği Toplam Puanı	İyi	96	152.40	17.425	1.401	.247
	Orta	471	149.14	18.495		
	Kötü	20	147.35	21.330		
	Toplam	587	149.61	18.437		

Kişilerin ekonomik durumlarına göre yapılan karşılaştırmalarda, Dışadönüklük (F=5.389; p<0.01), Öz-Denetim/Sorumluluk (F=4.062; p<0.05) ve Duygusal Tutarsızlık (F=4.928; p<0.01) puanı açısından grup ortalamaları arası farklılıklar bulunmuştur. Buna göre, ekonomik durumunu iyi olanlar daha yüksek dışadönüklük puanına, daha yüksek öz-denetim/sorumluluk puanına, daha düşük duygusal tutarsızlık puanına ve daha yüksek duygusal zeka puanına sahiptirler. Sonuçlara göre ekonomik durumu iyi olanların dışadönüklük puanı orta olanlardan daha yüksek buna karşın ekonomik durumu kötü olanların duygusal tutarsızlık puanı iyi olanlardan daha yüksek ve ekonomik durumu kötü olanların öz denetim/sorumluluk puanı iyi olanlardan daha düşüktür.

Çalışmada daha sonra toplam puanlar arası ilişkilere yer verilmiştir. Bu bağlamda duygusal zeka ölçeği puanları ile kişilik ölçeği paunaları arası Perason Korelasyon Analizi ile elde edilen katsayılara yer verilmiştir. Sonuçlara göre Duygusal Zeka puanı ile Beş Faktör Kişilik Ölçeğinin Dışadönüklük Faktörü ile 0.30, Yumuşakbaşlılık/ Geçimlilik Faktörü ile 0.18, Öz-Denetim/ Sorumluluk Faktörü ile 0.28, Duygusal Tutarsızlık Faktörü ile -0.26, Gelişime Açıklık Faktörü ile 0.39 düzeyinde korelatif ilişki göstermiştir. Duygusal zeka puanı sadece Duygusal Tutarsızlık Faktörü ters yönlü ilişki ortaya koymaktadır (bkz. Tablo 14). Bu da bu faktör puanlarının puanlanma yönünden kaynaklanmaktadır. Schulte, Ree ve Carretta (2004) NEO Beş Faktör Kişilik testi ile Mayer-Salovey-Caruso Duygusal Zeka Testini kullandıkları çalışmalarında Dışadönüklük Faktörü ile 0.18, Yumuşakbaşlılık/ Geçimlilik Faktörü ile 0.27, Öz-Denetim/ Sorumluluk Faktörü ile 0.23, Duygusal Tutarsızlık Faktörü ile -0.28, Gelişime Açıklık Faktörü ile 0.27 düzeyinde ilişki bulmuşlardır. Elde edilen rakamlar küçük farklılıklar gösterebilir de genel olarak benzemektedirler. Buna göre Duygusal Zeka puanı Beş Faktör Kişilik Modelinin Gelişime Açıklık Faktörü ile en yüksek düzeyde ilişki göstermektedir ($r=0.39$). Bunu Dışadönüklük Faktörü izlemektedir ($r=0.30$).

Tablo 14. Beş Faktör Kişilik Ölçeği ve Schutte Duygusal Zeka Ölçeği Toplam Puanları Arası Korelasyon Analizi Sonuçları

	Duygusal Zeka Toplam Puanı
Dışadönüklük (D) Toplam Puanı	0.30**
Yumuşakbaşlılık/ Geçimlilik (Y) Toplam Puanı	0.18**
Öz-Denetim/ Sorumluluk (ÖD) Toplam Puanı	0.28**
Duygusal Tutarsızlık (DT) Toplam Puanı	-0.26**
Gelişime Açıklık (GA) Toplam Puanı	0.39**

** $p<0.01$

2. 4. Çalışma III

İlk iki çalışmada son şekli verilen Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ile Kısa Form Beş Faktörlü Kişilik Ölçeği kısa formu Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu'nda öğrenimlerine devam eden bir grup öğrenciye uygulanmış, aynı öğrencilerin yıl sonu akademik not ortalamalarının duygusal zeka ve kişilik özelliklerinden oluşan bağımsız değişkenler seti tarafından öngörülüp görülemeyeceği test edilmiştir.

2.4.1. Örneklem

Çalışma üçe yaş ortalaması 23.2 olan 184 erkek, 111 bayan toplam 295 Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencisi dahil edilmiştir.

2.4.2. Uygulama

Üçüncü uygulamada kapsamında Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu'nda öğrenimlerine devam emekte olan 295 öğrenciye Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ve Kısa Form Beş Faktörlü Kişilik Ölçeği uygulanmış ve akademik yıl sonunda uygulamaya katılan öğrencilerin başarı notları kişilik ve duygusal zeka skorları ile eşleştirilmiştir.

2.4.3. Analizler ve Bulgular

Çalışma üçten elde edilen verilerin analizinde hiyerarşik regresyon tekniği kullanılmıştır. Yıl sonu akademik not ortalamasını öngörebilmek için regresyon modeline ilk önce 5 ana kişilik özelliği (“dışa dönüklük”, “yumuşak başlılık”, “öz denetim”, “duygusal tutarsızlık” ve “gelişime açıklık”) girilmiştir. Tablo 15 de görüleceği gibi kişilik özelliklerinden oluşan model akademik başarıdaki varyansın %14 ünü açıklayabilmiştir. Modeldeki öngörücü gücü en yüksek kişilik özelliği olarak da “özdenetim” dikkati çekmektedir. İkinci basamakta Schutte Duygusal Zeka Ölçeği'den elde edilen 3 duygusal zeka alt boyutu (“iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi”, “duyguların kullanımı” ve “duyguların değerlendirilmesi”) modele dahil edilmiş ve söz konusu duygusal zeka alt boyutlarının kişilik özelliklerinden oluşan regresyon modelinin öngörücü gücünü artırıp arttırmadığı test edilmiştir. Sonuçlar duygusal zekanın, kişilik özelliklerinin öngörücü gücüne ciddi bir katkı yapmadığına işaret etmektedir.

Tablo 15. Beş Faktör Kişilik Ölçeği ve Schutte Duygusal Zeka Ölçeği Puanlarının Akademik Başarıyı Öngörebilme Gücü

Gruplar	Bağımsız Değişkenler	B	Beta	T	R	R ²
Model 1	Sosyal İstenirlik	-.116	-.006	-.092	.36	.14
	Dışa Dönüklük /	-1.36	-0.61	-.996		
	Yumuşakbaşlılık	-2.56	-.111	-1.85		
	Özdenetim	6.47	.281	4.16*		
	Gelişime Açıklık	3.00	.111	1.66		
	Duygusal Tutarsızlık	-156	-.093	-1.40		
	(Sabit)	51.16		4.69		
Model 2	Sosyal İstenirlik	-.156	-.008	-.125	.40	.16
	Dışa Dönüklük /	-1.33	-.059	-.984		
	Yumuşakbaşlılık	-3.00	-.130	-2.16		
	Özdenetim	6.87	.299	4.41*		
	Gelişime Açıklık	3.41	.126	1.83		
	Duygusal Tutarsızlık	-2.13	-.127	-1.83		
	Iyimserlik/Ruh Halinin Düzl.	-.32	-.154	-1.97		
	Duyguların Kullanımı	.48	.120	2.02		
	Duyguların Değerlendirilmesi	1.48	.007	.090		
(Sabit)	55.93		4.87			

3. TARTIŞMA

Performans sporcusu ve sedanter üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve kişilik özelliklerinin incelendiği bu çalışmada her iki değişken açısından da ilginç sonuçlara ulaşılmıştır. Bu bölümde, elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılarak duygusal zekanın spor psikolojisi açısından kullanışlı bir değişken olup olmayacağı, spor ortamını çevreleyen sosyo-psikolojik etkenlerin bireylerde duygusal zeka ve kişilik özellikleri açısından bir farklılığa yol açıp açmadığı sorularına yanıtlar aranacaktır. Ayrıca, özellik (treit) duygusal zekanın kişilikle olan ilişkisinin de tartışılacağı bu bölümde özellik (treit) duygusal zekanın kişilikle ne derecede örtüştüğü de incelenecektir.

Bu çalışmanın literatür özeti bölümünde de değinildiği gibi, son on yıl içerisinde gerek akademik, gerekse popüler literatürde duygusal zekaya ilişkin pek çok çalışmaya rastlanmaktadır. Bu çalışmaların pek çoğunda duygusal zekanın akademik başarı, performans, sağlık gibi alanlardaki önemli rolüne işaret edilmektedir. Başta endüstri psikolojisi ve yönetim bilimleri olmak üzere pek çok alandan araştırmacı duygusal zekanın uygulama alanları için kullanışlı bir değişken olup olmayacağını test etmiştir. Ancak spor psikolojisi alanında duygusal zekanın görünümü belirsizliğini korumaktadır.

Özellik (treit) olarak kavramsallaştırılan duygusal zeka modelinin yapı ve kriter geçerliliğine ilişkin eleştiriler büyük oranda duygusal zeka-kişilik örtüşmesi üzerine odaklanmaktadır. Bu eleştirilerin bir olası bir nedeni duygusal zekanın yeni sayılabilecek bir psikolojik yapı oluşu gibi görünmektedir. Van Rooy, Viswesvaran ve Pluta'da (2005) bu noktaya dikkat çekerek "psikolojide pek çok kavramın çok boyutlu bir yapıya sahip olsa da (örneğin kişilik ve 5 faktörlü model) genellikle aynı kuramsal yapıya dayandıklarını belirtmekte ancak duygusal zeka için aynı durumun geçerli olmadığını eklemektedirler. Çünkü önceki bölümlerde değinildiği gibi duygusal zekaya ilişkin birbirinden farklı iki (yetenek ve özellik modelleri) kuramsal yapı söz konudur. Özellikle, treit yaklaşımı benimsenerek geliştirilen ölçme araçlarından elde edilen skorlar, kişilikle bir dereceye kadar ortak varyansı paylaşmaktadır. Bu durum ise, akla duygusal zekanın kişilikten daha farklı bir yapı olup olmadığı sorusunu akla getirmektedir.

Bu çalışadan elde edilen sonuçlarda Schutte Duygusal Zeka Ölçeği'nden elde edilen skorların beş ana kişilik özelliğiyle arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Benzer bir şekilde, Petrides ve Furnham (2001) Bar-On EQ-i ile elde edilen duygusal zeka skorlarının 5 ana kişilik özelliğinden duygusal tutarsızlık (-.29), dışa dönüklük (.30), gelişime açıklık (.13) ve öz denetimle (.35) ilişkili olduğunu bulmuştur. Bu çalışmanın sonuçları anılan kişilik özellikleri ile benzerlik göstermete ancak bu çalışmada elde edilen sonuçlar yumuşak başlılık özelliği söz konusu olduğunda Pedrides ve Furnham'dan (2001) farklılık göstermektedir. Pedrides ve Furnham (2001) duygusal zeka ve yumuşak başlılık arasında negatif yönde çok düşük bir korelasyon olduğunu rapor etmektedir. Ancak bu çalışmada elde edilen bulgular gelişim açıklıkla, duygusal zeka arasında pozitif yönde ve azımsanamıyacak ölçüde (0.39) bir ilişkiye işaret etmektedir. Pedrides ve Furnham (2001) Bar-On EQ-i ile ölçülen duygusal zekanın beş faktörlü kişilik modelindeki duygusal tutarsızlık, dışa dönüklük ve öz denetim boyutlarından çok daha farklı bir özellik olmadığını ileri sürmektedir. Petrides ve Furnham'ın (2001) birleşik faktör analizi bulgularıda bu yargıyı kısmen desteklemektedir. Petrides ve Furnham (2001), Bar-On EQ-i maddeleri ile Neo Kişilik Envanteri (Costa, McRea, 1992) maddelerini kapsayan faktör analizinde, Bar-On EQ-i alt ölçeklerinden bazılarının NEO Kişilik Envanteri Duygusal Tutarsızlık boyutundan oldukça yüksek yükler aldığını bulmuştur.

Treyt (özellik) duygusal zeka modeli çerçevesinde geliştirilmiş duygusal zeka ölçümlerinin yanı sıra yetenek duygusal zeka modeli temeline dayanan ölçme araçlarında kişilikle ilişkili olabileceğine işaret eden araştırma bulguları vardır. Warwick ve Nettelbeck (2004), Mayer Salovey Caruso Duygusal Zeka Testi (MSCEIT) skorlarının yumuşakbaşlılıkla anlamlı derecede ilişkili ($r=.30$, $p<0.01$) olduğunu bulmuştur. Warwick ve Nettelbeck'ın (2004) çalışmasında kullanılan bir diğer duygusal zeka ölçme aracı olan Durumluk Meta Ruh Hali Ölçeği (TMMS) ise MSCEIT in aksine bir yetenek testi değildir ve bir bakıma algılanan duygusal zekayı ölçmektedir. Belkide bu yüzden, Warwick ve Nettelbeck'ın (2004) bulguları söz konusu ölçek puanlarının 5 ana kişilik özelliğinin tamamıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Söz konusu ölçme araçlarının, 5 ana kişilik özelliğiyle farklı şekillerde saptanan ilişkisine dayanarak Warwick ve Nettelbeck (2004) biri yetenek diğeri ise özellik (treyt, algılanan) olmak üzere farklı duygusal zeka türlerinin varlığını onaylamaktadır.

Her iki duygusal zeka modeline dayalı ölçme araçlarından elde edilen skorların bazı kişilik özellikleriyle (görece) yüksek korelasyon gösteriyor olması, “duygusal zekanın gerçekten orijinal bir psikolojik yapı olup olmadığı” şeklinde eleştirilere yol açsa da Saklofske, Austin ve Minksi (2003) özellikle dışa dönüklük ve duygusal tutarsızlık özelliklerinin olumlu ve olumsuz ruh durumlarının düzenlenmesiyle yakından ilişkili oluşuna atıfta bulunmakta ve treyt (özellik) duygusal zeka-kişilik ilişkisinin aslında çok da şaşırtıcı olmadığını belirtmektedir. Duygusal zeka, Saklofske, Austin ve Minksi'nin (2003) deyimiyile “iyi bilinen kişilik özelliklerinin yeniden paketlenmesinden” başka bir şey değilse duygusal zeka akademik başarı, sağlık veya spor gibi pek çok alanda öngörücü özelliğinin bulunmaması gerekir. Bu notada duygusal zeka ile birlikte kişilik özelliklerinin çeşitli alanlardaki öngörücü yeteneğini test eden araştırmalar konun daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayabilir. Bu bağlamda konuya açıklık getirmesi için değinilecek ilk çalışma Schulte, Ree ve Caretta'ya (2004) aittir. Schulte, Ree ve Caretta çalışmalarında genel zekayı ölçmek için kullandıkları ölçme aracı (Wonderlic Personel Test) skorlarıyla, duygusal zeka skorlarının (MSCEIT) yüksek korelasyon ($r=.45$) gösterdiğini bulmuşlardır. Ayrıca genel zeka ile yumuşak başlılık kişilik özelliğinin 5 boyutundan oluşan regresyon modelinin duygusal zekayı anlamlı bir biçimde öngörebildiği de çalışmanın bir diğer ilginç bulgusudur. Bu bulgulara dayanarak Schulte, Ree ve Caretta (2004) duygusal zekanın orijinalliğinin sorgulanması gerektiğini ileri sürmektedir. Gannon ve Ranzijn (2005) ise duygusal zeka konusunda Schulte, Ree ve Caretta (2004) kadar karamsar değildir. Gannon ve Ranzijn (2005) duygusal zeka ile kişilik arasında kavramsal açıdan belirli bir örtüşme olsada, söz konusu yaşam doyumu olduğunda duygusal zekanın kişiliğin ötesinde ilave bir miktar varyansı açıklayabildiğini bulmuştur.

Bu araştırma da ise 5 ana kişilik özelliğinden oluşan regresyon modeli Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin akademik başarılarını bir dereceye kadar öngörebilmişse de duygusal zeka ölçümünden elde edilen skorlar kişilik özelliklerinin öngörücü gücüne ciddi bir katkı sağlamamıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular Petrides, Frederickson, ve Furnham (2004) 'ın sonuçlarıyla örtüşmektedir. Petrides, Frederickson, ve Furnham (2004) da özellik (treyt) duygusal zekanın akademik başarıda ciddi bir etkisinin olmadığını bulmuştur. Newsome, Day, Catona (2000) da akademik başarıyla duygusal zeka arasında bir ilişki bulunmadığına dikkat çekmektedir. Ancak

akademik başarı duygusal zeka ilişkisini açıklamayı amaçlayan araştırmaların bulguları yeterince tutarlı değildir. Örnek olarak, Van Der Zee, Thijs, Schakel, 2002; Downey, ve ark., 2008; Schutte ve ark., 1998 okuldaki başarıyla duygusal zeka arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ileri sürmektedir. Benzer bir şekilde Erdoğan ve Kenarlı (2008)'da bu araştırmanın örnekleme çok benzeyen bir popülasyonda duygusal zeka ile akademik başarı arasında çok güçlü bir korelasyon kat sayısı rapor etmişler ve sadece duygusal zekanın akademik başarı varyansının % 20 sini açıklayabildiğini bulmuşlardır. Ancak, söz konusu araştırmada örnekleme-değişken oranının çok düşük olması, kişilik özelliklerinin etkisinin kontrol altına alınmaması ve duygusal zekanın nasıl kavramsallaştırıldığı yeterince açık olmadığından ulaşılan sonuçların dikkatle yorumlanması gerekmektedir.

Araştırmada duygusal zeka ölçümünün akademik başarıyı açıklayamamasına rağmen 5 faktörlü kişilik modelinde ki kişilik boyutlarının, özellikle “öz denetimin” akademik başarıyı ön görmedeki göreceli yeteneği son derece manidardır. Bu sonuç duygusal zeka araştırmalarında kişiliğin etkisinin mutlaka kontrol altına alınması gerekliliğini ortaya koymaktadır. Buna ek olarak, genel zeka (IQ) ölçümlerinde bu tip araştırmalarda daha sağlıklı sonuçlara ulaşılmamasına katkı yapabilir. Öz denetim kişilik özelliğinin akademik başarıyı öngerebiliyor olması ise şaşırtıcı bir sonuç olarak yorumlanmamalıdır. Önceki pek çok araştırma da (Chamorro- Premuzic, ve Furnham, 2008; Barchard, 2003; Chowdhury, ve Amin, 2006; Conard, 2006) öz denetimin akademik başarı üzerindeki olumlu etkisine dikkati çekmektedir. Chamorro- Premuzic, ve Furnham (2004) akademik başarı ile öz denetim arasındaki olumlu ve güçlü ilişkiyi; özdenetim kişilik özelliğinin sebatkar, öz disiplinli ve başarı yönelimli yapısına bağlamaktadır. Ancak, akademik başarı ile öz denetim arasında ters U şeklindeki bir ilişkiye işaret eden Cucina ve Vasilopoulos'un (2005) bulguları bu konudaki anlayışımıza daha fazla derinlik kazandırabilir.

Bu bölümde ve önceki bölümlerde anılan araştırma bulguları kişilik-duygusal zeka ilişkisine ve dolayısıyla duygusal zekanın öngörücü yeteneğine ilişkin birbiriyle çelişen sonuçlar içermektedir. Başka bir anlatımla duygusal zeka ve kişilik arasındaki ilişkinin niteliği hakkındaki tartışmalar uzun süre daha devam edecek gibi görünmektedir. Bu bağlamda duygusal zeka konusunda yapılacak araştırmalarda kişilik

özelliklerinin etkisinin kontrol altında tutulması önemli bir gereklilik olarak kendini göstermektedir.

Bu çalışmadan elde edilen bulgular beklenildiği gibi performans sporcularından oluşan örneklem grubunun, sedanter örneklemden daha yüksek toplam duygusal zeka puanına sahip olduğunu göstermektedir. Spor psikolojisiyle ilgili literatürde sporcu ve sedanter bireylerin duygusal zeka düzeylerine ilişkin bir bulguya henüz rastlanmıyorsa da benzer alanlardan elde edilen bulgular bu çalışmadaki bulguların mantıklı olabileceğine işaret etmektedir. Bar-On, Handley ve Fund (2005) İsrail Ordusu Elit birliklerinde görev kabul etmiş veya gönüllü olmuş bireylerin, bu birlikte görev kabul etmeyen veya gönüllü olmayanlardan daha yüksek duygusal zeka skoruna sahip olduğunu bulmuştur (ort. 111-98; $t=11.75$, $p<000$). Söz konusu askeri birlikte yer alabilmek için gereken fiziksel ve psikolojik becerilerin performans sporuyla bir dereceye kadar bezerlik göstermesi performans sporcularının sedanter bireylerden daha yüksek duygusal zeka düzeyine sahip olduğu şeklindeki öngörüğü desteklemektedir.

Bu bulgunun, mantıklı olabileceğini düşündüren bir başka nokta ise sporcu bireylerin çeşitli duygusal becerileri kullanmak için daha fazla olanağının bulunması ve kimi zaman sporcuların sedanterlerden daha fazla stresörle başa çıkmak zorunda olmasıdır. Egzersiz ve spor pek çok fiziksel becerinin yanı sıra duygusal becerilerin kullanımını da gerekli kılmaktadır. Sporcular pek çok durumda rakip, çevre veya bir objeye karşı fiziksel bir mücadele içinde olsa da yarışma kaygısı, seyirci baskısı, öz güven sorunları, takım içi iletişim sorunları, grup bütünlüğünün sağlanabilmesi gibi duygusal açıdan zorlayıcı konularda deneyim sahibidirler. Sporcu veya egzersiz yapan bireylerin egzersiz davranışına devam edebilmek için duygularıyla ilgili düzenleme yapmak zorunda olmaları, başka bir anlatımla duygularını düzenlemek zorunda olmaları bu çalışmadan elde edilen bulgunun mantıklı olabileceğine işaret etmektedir.

İyi performans gösterebilmek için IZOF (Robazza, Bortoli, Hanin, 2004) kuramında belirtildiği gibi (uygun duygusal içerik ve yoğunluk/optimal işlev görme bölgesi) sporcuların duygularının farkında olması ve gerektiğinde duygularını düzenleyebilmesi gerekmektedir. Benzer bir şekilde Pellizzari ve Hanin (2004) optimal işlev görme bölgesi yaklaşımı uyarınca (alan içi ve dışı yaklaşımını) performansın arttırılabilmesi için sporcuların bireysel optimal işlev görme (bireysel uygun duygu yoğunluğu) alanlarının farkında olması, optimal ve optimalden daha az durumları ayırt

edebilmesi (uygun ve düşük duygusal yoğunluk) ve performans sırasında optimal alana girip bu alanda kalabilmesi gerektiğini ileri sürmektedir. Her iki yargıda da vurgulanan anahtar nokta sporcuların duygularıyla ilgili becerilere sahip olması gerektiğidir. Bu durum ise sporcuların duygusal açıdan daha becerili veya zeki olabileceği bulgusunu destekler niteliktedir.

Duygusal zeka ilk bakışta cinsiyet rollerinin anlaşılabilmesi için kullanışlı bir değişken gibi görünmekte, hatta bayanlar lehine bir cinsiyet farklılığı olabileceğini düşündürmektedir. Aslında bu şekilde bir öngöründe bulunabilmek için yeteri kadar neden de mevcuttur. Argyle (1990), araştırma sonuçlarının kadınların erkeklere göre daha anlayışlı, daha empatik ve daha uyumlu olduğuna dikkat çekmektedir. Söz konusu özelliklerin duygusal zeka ile yakından ilgili oluşu kadınların erkeklerden daha yüksek duygusal zeka düzeyine sahip olabileceğini düşündürmektedir. Ancak bu çalışmadan elde edilen sonuçlar Schutte Duygusal Zeka Ölçeği toplam puanı açısından cinsiyetler arası bir farklılık olmadığına işaret etmektedir. Söz konusu bulgular Schutte ve ark. (1988) dan farklılık göstermektedir. Schutte ve ark. (1988) aynı ölçme aracından kadınların elde etmiş olduğu duygusal zeka skorlarının erkeklerinkinden anlamlı bir biçimde daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bu çalışmadan elde edilen bulgular Harrod ve Scheer'in (2005) bulgularıyla da çelişmektedir. Harrod ve Scheer (2005) kadınların daha yüksek duygusal zeka skoru elde ettiğini bulmuştur. Baret, Lane, Sechrest, Schwartz (2000) tarafından elde edilen bulgular da duygular, duygusal farkındalık ve duyguları ifade edebilme konusunda kadınların erkeklere oranla daha yetenekli olabileceklerine işaret etmektedir. Belirtilen araştırmada örneklemin meslek, eğitim, etnik köken gibi demografik parametrelere göre gruplanmış olması ve kadınların her grupta ölçülen duygusal parametreler açısından erkeklerden daha yüksek skorlar elde etmesi araştırmadan elde edilen bulguların yüksek genellenilebilirlik özelliğinin bir göstergesi olarak kabul edilebilir. Van Rooy, Alonso ve Viswesvaran'da (2005) duygusal zeka skoru açısından kadınlar lehine bir cinsiyet farklılığını onaylamaktadır. Literatürdeki yaygın cinsiyet farklılığı bulgularına karşın bu çalışmada cinsiyetler arası duygusal zeka farkı bulunamaması, duygusal zekanın kültürden etkilenme olasılığının bir göstergesi olabilir. Kendine has toplumsal dinamikleri olan Türk toplumunda duygusal zeka, cinsiyet ilişkisinin daha iyi anlaşılması için başka çalışmalara ihtiyaç duyulduğu açıktır.

4. SONUÇ ve ÖNERİLER

4.1. Sonuç

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar duygusal zekanın yapısına ilişkin önemli bulgulara ulaşılmasını sağlamıştır. Bu bulguların en önemlisi, duygusal zekanın, kişilikle bir dereceye kadar ortak varyansı paylaşmasıdır. Bir başka deyişle, araştırmamızın sonuçları duygusal zekanın, kişilikle özellikleri ile bir miktar örtüştüğüne işaret etmektedir. Bunun yanı sıra; duygusal zeka, sportif performans-duygu ilişkisini açıklamaya çalışan mevcut kuramsal yaklaşımlara derinlik kazandırabilecek bir değişken olabilme izlenimi uyandırmaktadır. Bu önemli bulgular ışığında ileride bu konuda gerçekleştirilecek araştırmalar için öngörülen öneriler aşağıda sıralanmıştır.

4.2. Öneriler

- Gerek popüler, gerekse akademik yayınlarda duygusal zekayı neredeyse her şeye bir tutan, her şeyin anahtarı şeklinde lanse eden araştırma bulguları ve yargılar dikkatle yorumlanmalıdır. İlk IQ testi uygulamasının üzerinden neredeyse bir asır geçmiş olmasına, genel zekayı ölçen onlarca ölçme aracı üzerinde sayısız çalışma yapılmış olmasına rağmen IQ kavramına ilişkin tartışmalar henüz yaygın bir uzlaşmaya varamamıştır. Çok daha yeni bir zeka türü olan duygusal zeka üzerine akademik tartışmalar normal olarak kabul edilmelidir.
- Duygusal zeka etkisinin incelendiği araştırmalarda daha güvenilir sonuçlara ulaşabilmek için kişiliğin etkisinin kontrol altına alınması bir zorunluluk olarak gözükmektedir.
- Araştırmalarda özellik duygusal zeka ile birlikte yetenek duygusal zekanın ölçülmesi hatta mümkünse IQ verisinin de toplanması sonuçları daha anlamlı kılabilir.
- Schutte Duygusal Zeka Ölçeği'nin başta faktör yapısı olmak üzere psikometrik özellikleri daha sonraki çalışmalarda tekrar incelenmelidir. Bu çalışmalarda eğer mümkünse farklı istatistik yazılımları kullanılarak sonuçların sağlanması yapılmalıdır.

ÖZET

Üst Düzey Performans Sporcusu Ve Sedanterlerde Duygusal Zeka Kişilik Özelliklerinin Araştırılması

Bu çalışmanın amacı duygusal zekaya ilişkin literatür özeti sunmanın yanı sıra Schutte ve ark. (1998) tarafından geliştirilen, Austin ve ark.(2004) tarafından revize edilen Schutte Duygusal Zeka Ölçeği'ni (SDZÖ) Türkçeye uyarlanmak, psikometrik özelliklerini Türkçe konuşan sporcu ve sedanter örneklem üzerinde incelemektir. SDZÖ den elde edilen puanların 5 ana kişilik özelliği ile olan ilişkisinin incelenmesi, 5 ana kişilik özelliği ile duygusal zeka açısından sporcu ve sedanter örneklem arasındaki farklılıkların incelenmesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin akademik başarılarında kişilik ve duygusal zeka etkisinin araştırılması da araştırmanın diğer amaçlarıdır. Üç aşamada yürütülen çalışmanın birinci aşamasında SDZÖ 677 sporcu ve sedanter üniversite öğrencisine uygulanarak ölçeğin iç tutarlık katsayısı incelenmiştir. İkinci aşamada ise Beş Faktörlü Kişilik Envanteri ve SDZÖ 729 sporcu ve sedanter üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Verilerin analizinde açıklayıcı faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizi, betimsel istatistikler, Pearson Korelasyon katsayısı, tek yönlü varyans analizi ve regresyon teknikleri kullanılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi SDZÖ'nin güçlü model uyumuna işaret etmiştir. Açıklayıcı faktör analizi sonuçları ise SDZÖ Türkçe formu faktör yapısının orijinali ile uyumlu olduğunu göstermiştir. Duygusal zeka ve Beş Faktörlü Kişilik Modeli'nin Dışadönüklük ve Gelişime Açıklık faktörlerinin ilişkili olduğu saptanmış, sporcu ve sedanter üniversite öğrencileri arasında duygusal zeka ve kişilik özellikleri açısından farklılaşmalar olduğu tespit edilmiştir. Üçüncü aşamada ise Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ve Kısa Form Beş Faktörlü Kişilik Envanteri Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda öğrenimlerine devam 295 öğrenciye uygulanmıştır. Akademik yıl sonunda aynı örneklem grubundaki öğrencilerin yıl sonu not ortalamaları kişilik ve duygusal zeka skorları ile eşleştirilerek kişilik ve duygusal zeka yapılarının akademik başarı ile ilişkileri incelenmiştir. Üçüncü çalışmadan elde edilen sonuçlar 5 ana kişilik özelliğinden oluşan regresyon modelinin akademik başarı varyansını bir dereceye kadar öngörebildiğine ancak duygusal zekanın, kişilik özelliklerinden oluşan regresyon modelinin öngörücü gücüne ciddi bir katkı yapamadığına işaret etmiştir.

ABSTRACT

Comparison Of Emotional Intelligences And Personality Characteristics In College Student Athletes And Non-Athletes

In this study it was aimed to present a comprehensive literature summary on emotional intelligence and to adopt Schutte Emotional Intelligence Scale (SEIS) developed by Schutte et al. (1998) and revised by Austin et al. (2004) into Turkish and examine scale's psychometric properties on Turkish speaking athlete and non-athlete population. Other purposes of the study were to study the relationship between emotional intelligence and main five personality traits, examine whether a significant differences exist between athlete and non-athlete college students in terms of emotional intelligence and personality, and determine the predictive ability of the emotional intelligence and personality on college student athletes' academic success. Study was carried out in three phases. In the first phase SEIS was applied 677 college students and scale's internal consistency was examined. In the second phase, SEIS and Short form of Five Factor Personality Inventory were applied to a sample consisting of 729 college student athletes and non-athletes. Confirmatory factor analyses, explanatory factor analyses, descriptive statistics, one way ANOVA, Pearson Correlation were used in order to examine obtained data set. Confirmatory factor analyses indicated good model fit for SEIS. Explanatory factor analyses showed that Turkish form of SEIS' factor structure consistent with scale's original factor structure. One way ANOVA indicated that some significant differences exist between athletes and non-athletes' emotional intelligence and some personality traits scores. Emotional intelligence also have been found to be associated with Openness to Experience and Extroversion. In the third phase A total of 295 college student athletes completed the Short Form Five Factor Personality Inventory and the revised and adopted Schutte Emotional Intelligence Scale at the beginning 2007-2008 academic year. At the end of the year, participants' grade point averages were matched to their EI and personality scores. A regression model consisting of main five personality traits could predict significant amount of variance in student athletes academic success operationalized as the end of year grade point average. However, emotional intelligence measured by SEIS did not make any considerable contribution to the predictive ability of the Big Five personality traits.

KAYNAKÇA

- Apter, M. J. (Ed.), (2001). A handbook of reversal theory. Washington, DC: American Psychological Association. In. Kerra, J. H. , Wilson, G.V., Bowling, A., Sheahan, J. P. (2005). Game outcome and elite Japanese women's field hockey player's experience of emotions and stress. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 251-263.
- Argyle, M. (1990). *The psychology of interpersonal behaviour*. Harmondsworth, UK: Penguin. In. Petrides, K. V, Furnham, A. (2000a). Gender differences in measured and self- estimated trait emotional intelligence. *Sex Roles*, Volume: 42, P.449-461.
- Austin, E. J., Saklofske, D. H., Huang, S. H. S., McKenney 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, 555-562.
- Barchard, A. K. (2003). Does emotional intelligence assist in the prediction of academic success. *Educational and Psychological Measurement*, 63, 840-858.
- Bar-On, R. (1997). *Bar-On Emotional Quotient Inventory: technical manual*. Toronto: Multi Health System. In: Derksen, J., Kramer I., Katzko, M. (2002). Does a self report measure for emotional intelligence assess something different than general intelligence. *Personality and Individual Differences*. 32, 1, 37-48.
- Bar-On, R. (1997). *Bar-On Emotional Quotient Inventory: technical manual*. Toronto: Multi Health System. In: Day, A. L., Therrien, D. L., Carroll, S. A. (2005). Predicting psychological health: assessing the incremental validity of emotional intelligence beyond personality, type A behaviour, and daily hassles. *European Journal of Personality*, 19, 519-536
- Bar-On, R., Handley, R. & Fund, S. (2005). The impact of emotional intelligence on performance. In Druskat, V., Sala, F. & Mount, G. (Eds.) *Linking emotional intelligence and performance at work: Current research evidence*. Mahwah, NJ, Lawrence Erlbaum Associates.

- Barrett, L. F., Lane, R. D., Sechrest, L., Schwartz, G. E. (2000). Sex differences in emotional awareness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 1027-1035.
- Birley, A. R. (1987). *Marcus Aurelius: A Biography*. London: Batsford.
- Boyatzis, R., Goleman, D., & Rhee, K. (2000). Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the emotional competence inventory. In Meyer, B. B., Fletcher, T. B. (2007). *Emotional intelligence: a theoretical overview and implications for research and professional practice in sport psychology*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 1-15.
- Bray, R. M. Fairbank, J.A, Marsden, M. E. (1999). Stress and substance use among military women and men. *American Journal of Drug & Alcohol Use*, 25, 239-256.
- Brown, L. T., Anthony, R. G. (1990). Continuing the research for social intelligence. *Personality and Individual Differences*, 11, 463-470.
- Budak, S, (2003). *Psikoloji sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara.
- Carroll, J. B. (1993). *Human cognitive abilities: A survey of factor analytic studies*. New York: Cambridge University Press.
- Cerin, E., Barnett, A. (2006). A processual analysis of basic emotions and sources of concerns as they are lived before and after a competition. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 287- 307.
- Chamorro-Premuzic, T., & Furnham, A. (2008). Personality, intelligence and approaches to learning as predictors of academic performance. *Personality and Individual Differences*, 44, 1596–1603.
- Chowdhury, M. S., Amin, M. N. (2006). Personality and students' academic achievement: Interactive effects of conscientiousness and agreeableness on students' performance in principles of economics. *Social Behavior and Personality*, 34, 381-388.
- Ciarrochi, J. V., Chan, A. Y.C., Caputi P. (2000). A critical evaluation of the emotional intelligence construct. *Personality and Individual Differences* Vol. 28, Issue: 3, 539-561.

- Ciarrochi, J., Deane, F. P., Anderson, S. (2002). Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 32, 197-209.
- Conte, J. M., (2005). A review and critique of emotional intelligence measures. *Journal of Organizational Behavior*, 26, 433-440.
- Coombes, S. A., Janelle, C. M., Duley, A. R. (2005). Emotion and motor control: movement attributes following affective picture processing. *Journal of Motor Behavior*, 37, 425-436.
- Cucina, J. M., & Vasilopoulos, N. L. (2005). Nonlinear personality-performance relationships and the spurious moderating effects of traitedness. *Journal of Personality*, 73, 227-259.
- Damasio, A. R. (1998). *Descartes'in Yanılgısı*, Çev. Bahar Atlamaz, Varlık Yayınları.
- Davis M, Whalen PJ (2001). The amygdala: vigilance and emotion. *Molecular Psychiatry* 6, 13-34.
- Dawda, D., Hart, S. D. (2000). Assessing emotional intelligence: reliability and validity of the Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i) in university students. *Personality and Individual Differences*, 28, 797-812.
- Day, A. L., Therrien, D. L, Carroll S. A. (2005). Predicting psychological health: assessing the incremental validity of emotional intelligence beyond personality, type A behaviour, and daily hassles. *European Journal of Personality*, 19: 519-536.
- Derksen, J., Kramer I., Katzko, M. (2002). Does a self report measure for emotional intelligence assess something different than general intelligence. *Personality and Individual Differences*, 32, 37-48.
- Downey, L. A., Mountstephen, J, Lloyd, J., Hansen, K., & Stough, C. (2008). Emotional intelligence and scholastic achievement in Australian adolescents. *Australian Journal of Psychology*, 60, 10 – 17.
- Emotional memory system in the brain. *Behavioral Brain Research*, Volume 58, Issues 1-2, 20 December 1993, Pages 69-79
- Erdogdu, M. Y., Kenarlı, Ö. (2008). Duygusal zeka ile akademik başarı arasındaki ilişki. *Milli Eğitim*, 178, 297-309.

- Fanselow, M. S, LeDoux, J. E. (1999). Why we think plasticity underlying pavlovian fear conditioning occurs in the basolateral amygdala. *Neuron*, 23, 229-232.
- Ford, M. E., Tisak, M. S. (1983). A further search for social intelligence. *Journal of Educational Psychology*, 75, 196-206.
- Freudenthaler, H. H., Fink, A., Neubauer, A. C. (2006). Emotional abilities and cortical activation during emotional information processing. *Personality and Individual Differences*, 41, 685-695.
- Fujiyama, H., Wilson, G. V., Kerr, J. H. (2005). Motivational state and emotional tone in baseball: the reciprocity between reversal theory and field research. *Revue européenne de psychologie appliquée*, 55, 71-83.
- Gannon, N., Ranzijn, R. (2005). Does emotional intelligence predict unique variance in life satisfaction beyond IQ and personality?. *Personality and Individual Differences*, 38, 1353-1364.
- Gignac, G., Palmer, B., Bates, T., Stough, C. (2006). Differences in confirmatory factor analysis model close-fit index estimates obtained from AMOS 4.0 and AMOS 5.0 via full information maximum likelihood - no imputation: Corrections and extension to Palmer et al. (2003). *Australian Journal of Psychology*, 58, 144 - 150.
- Goleman, D. (2005). Duygusal zeka: neden IQ'dan daha önemlidir. Çev. Yüksel, B., S., Varlık Yayınları. İstanbul.
- Harrod, N. R., Scheer, S. D. (2005). An exploration of adolescent emotional intelligence in relation to demographic characteristics. *Adolescence*, 40, 503-512.
- Hoerr, T., R. (200). Becoming a multiple intelligences school. Hoerr, Thomas R. *Becoming a Multiple Intelligences School*. Alexandria, VA, USA: Association for Supervision & Curriculum Development, 2000. p1. <http://site.ebrary.com/lib/ege/Doc?id=10070399&ppg=14>
- James, D. A. P., Ronald E. C. Sr., David, L. B., Jan, I. H., Sarah A. M., Laura, M. W., Barbara, J. B., Marjorie, J. H. (2004). Academic achievement in high school: does emotional intelligence matter?. *Personality and Individual Differences*, 37, 1321-1330.

- Jokela, M., Hanin, Y. L. (1999). Does the individual zones of optimal functioning model discriminate between successful and less successful athletes? A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 17, 873 - 887.
- Kerr, J. H. (2001) *Counselling Athletes : Applying Reversal Theory*. London, UK: Routledge, p 2. <http://site.ebrary.com/lib/ege/Doc?id=10054194&ppg=17>.
- Kerr, J. H., Wilson, G. V., Bowling, A., Sheahan, J. P. (2005). Game outcome and elite Japanese women's field hockey player's experience of emotions and stress. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 251-263.
- Kerr, J. H., Fujiyama, H., Sugano, A., Okamura, T., Chang, M., Onouha, F. (2006). Psychological responses to exercising in laboratory and natural environments. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 345-359.
- Lang, P. J., Bradley, M. M., & Cuthbert, B. N. (1999). The international affective picture system (IAPS). Technical manual and affective ratings. Gainesville, FL: University of Florida. In. Coombes, S. A., Janelle, C. M., Duley, A. R. (2005). Emotion and motor control: movement attributes following affective picture processing. *Journal of Motor Behavior*, 37, 425-436.
- Lazarus, R. S., (1990). Theory-based stress measurement. *Psychological Inquiry*, 1, 3-13.
- LeDoux, J. E. (1994a). In search of an emotional system in the brain: Leaping from fear to emotion and consciousness. M. S. Gazzaniga (Ed.), *The Cognitive Neurosciences* (pp.1049- 1061). Cambridge, MA: MIT Press.
- LeDoux, J. E. (2001b). Emotion circuits in the brain. *Annual Review of Neuroscience*; 2000; 23, Health & Medical Complete pg. 155
- Leible, T. L., Snell, W. E. (2004). Borderline personality disorder and multiple aspects of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 37, 393-404.
- Lopes, P. N., Cote, S., Salovey, P. (2005). An ability model of emotional intelligence: Implications, for assessment and training. Sala, F. (Ed.) *Linking Emotional Intelligence and Performance at Work: Current Research Evidence with Individuals and Groups*. Mahwah, NJ, USA: Lawrence Erlbaum Associates, Incorporated, 2005. p53. <http://site.ebrary.com/lib/ege/Doc?id=10110071&ppg=102>

- Luebbers, S., Downey, L.A., Stough, C. (2007). The development of an adolescent measure of EI. *Personality and Individual Differences*, 42, 999-1009.
- Males, J.R., Kerr, J. H., Thatcher, J., Bellew, E.(2006). Team process and players' psychological responses to failure in a national volleyball team. *The Sport Psychologist*, 20, 275-294.
- Martinez-Pons, M. (1997). The relation of emotional intelligence with selected areas of personal functioning. *Imagination, Cognition, and Personality*, 17, 3-13.
- Matthews, G., Zeidner, M., Roberts, R. D. (2004). *Emotional intelligence: Science and myth*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Mayer J. D., Salovey P., & Caruso, D. R. (2002). Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT): User's manual. Toronto: Multi-Health Systems. In Kafetsios, K. (2004). Attachment and emotional intelligence abilities across the life course. *Personality and Individual Differences*, 37, 129-145.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 267-298.
- Mayer, J. D., Geher, G. (1996). Emotional intelligence and identification of emotions. *Intelligence*, 22, 89-113.
- Mayer, J. D., Mitchell, D. C. (1998). Intelligence as a subsystem of personality: From Spearman's g to contemporary models of hot processing. In Mayer, J. D., Caruso, D. R.,
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (1997). Multifactor Emotional Intelligence Scale (MEIS). Unpublished instrument - Item and answer booklet, University of New Hampshire. In Woitaszewski, Scott A., Aalsma, Matthew C., (2004). The contribution of emotional intelligence to the social and academic success of gifted adolescents as measured by the multifactor emotional intelligence scale - adolescent version. *Roeper Review*, 27, 25-30.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R. (2004). Emotional Intelligence: theory, findings and implications. *Psychological Inquiry*, 15, 3, 197-215.
- Mayer, J. D., Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17, 433-442
- Mayer, J.D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications*

- for educators (pp. 3-31). New York: Basic Books. In Meyer, B. B., Fletcher, T. B.(2007). Emotional intelligence: a theoretical overview and implications for research and professional practice in sport psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 1-15.
- Meyer, B. B., Fletcher, T. B.(2007). Emotional intelligence: a theoretical overview and implications for research and professional practice in sport psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 1-15.
- Moore, S., C., Oaksford, M. (2002). Emotional Cognition: an Introduction. In Emotional Cognition From brain to behaviour. Moore, S., C (Ed.). Philadelphia, PA, USA: John Benjamins Publishing Company.
- Newsome, S. Day, A. L., Catano, V. M. (2000). Assessing the predictive validity of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29, 1005-1016
- Noteboom, J. T. Fleshner, M., Enoka, R. M. (2001). Activation of the arousal response can impair performance on a simple motor task. *Journal of Applied Physiology*, 91, 821-831.
- O'Connor Jr, R. M., Little, I., S. (2003). Revisiting the predictive validity of emotional intelligence: self-report versus ability-based measures. *Personality and Individual Differences*, 35 1893-1902
- Palmer, B. R., Manocha, R., Gignac, G., Stough, C. (2003). Examining the factor structure of the Bar-On Emotional Quotient Inventory with an Australian general population sample. *Personality and Individual Differences*, 35, 1191-1210.
- Palmer, B., & Stough, C. (2001). Workplace SUEIT: Swinburne University emotional intelligence test - technical manual.Organisational Psychology Research Unit, Swinburne University, Australia. In Luebbers, S., Downey, L.A., Stough, C. (2007). The development of an adolescent measure of EI. *Personality and Individual Differences*, 42, 999-1009
- Palmer, B., Gignac, G., Bates, T., Stough, C. (2003). Examining the structure of the trait meta-mood scale. *Australian Journal of Psychology*, 55, 154 - 158.
- Parker ,J. D.A., Creque Sr, R. E., Barnhart, D. L. Harris, J. I., Majeski, S. A., Wood,L. M., Bond, B. J., Hogan, M. J. (2004a). Academic achievement in high school:

- does emotional intelligence matter?. *Personality and Individual Differences*, 37, 1321-1330.
- Parker J. D.A., Summerfeldt, L. J., Hogan, M. J., Majeski, S. A. (2004b). Emotional intelligence and academic success: examining the transition from high school to university. *Personality and Individual Differences*, 36, 163-172.
- Perlini, A.H., Halverson, T.R. (2006). Emotional intelligence in the National Hockey League. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 38, 109-119.
- Petrides, K. V., Furnham, A. (2000a). Gender differences in measured and self-estimated trait emotional intelligence. *Sex Roles*, Volume: 42, P.449-461.
- Petrides, K. V., Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15, 425-448.
- Petrides, K.V., Furnham, A. (2000b). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29, 313-320.
- Petrides, K.V., Frederickson, N., Furnham, A. (2004). The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school. *Personality and Individual Differences*, 36, 277-293.
- Raedeke, T.D. (2007). The Relationship Between Enjoyment and Affective Responses to Exercise. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 105-115.
- Ransdell, S. (2001). Predicting college success: The importance of ability and non-cognitive variables. *International Journal of Educational Research*, 35, 357-364.
- Robazza, C., Bortoli, L., Hanin, Y. (2004). Precompetition emotions, bodily symptoms, and task-specific qualities as predictors of performance in high-level karate athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16: 151-165.
- Robazza, C., Bortoli, L., Nougier, V. (1999). Emotions, heart rate and performance in archery. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 39, 169-176.
- Robazza, C., Pellizzari, M., Hanin, Y. (2004). Emotion self-regulation and athletic performance: An application of the IZOF model. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 379-404.
- Roberts, R. D., Zeidner, M., Matthews, G. (2001). Does emotional intelligence meet traditional standards for an intelligence? Some new data and conclusions. *Emotions*, 1, 196-231.

- Saklofske, D. H., Austin, E. J., Rohr, B. A., Andrews, J. J. W. (2007). Personality, emotional intelligence and exercise. *Journal of Health Psychology*, 12; 937-948.
- Saklofske, D. H., Blomme, G. C., & Kelly, I. W. (1992). The effects of exercise and relaxation on energetic and tense arousal. *Personality and Individual Differences*, 13, 623-625.
- Saklofska, D. H., Austin, E. J., Minskie, P. S. (2003). Factor structure and validity of a trait emotional intelligence measure. *Personality and Individual Differences* 34, 707-721.
- Salovey, P., & Grewal, D. (2005). The science of emotional intelligence. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 281-285.
- Salovey, P., Mayer, J., Goldman, S., Turvey, C., & Palfai, T. (1995). Emotional attention, clarity and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J.W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health* (pp. 125-154) Washington, DC: American Psychological Association.
- Palmer, B., Gignac, G., Bates, T., Stough, C. (2003). Examining the structure of the trait meta-mood scale. *Australian Journal of Psychology*, 55, 154 - 158.
- Salovey, P., Stroud, L. R., Woolery, A., Epel, E. S. (2002). Perceived emotional Intelligence, stress reactivity, and symptom reports: further exploration using the trait meta mood scale. *Psychology and Health*, 17, 611-627.
- Schneider, T. R., Lyons, J. B., Williams, M. (2005). Emotional intelligence and autonomic self-perception: Emotional abilities are related to visceral acuity. *Personality and Individual Differences* 39, 853-861.
- Schulte, M. J., Ree, M. J., Carretta, T. R. (2004). Emotional intelligence: not much more than g and personality. *Personality and Individual Differences*, 37, 1059-1068
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, N., Rooke, S. E. (2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 42, 921-933
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Simunek, M., McKenley, J., & Hollander, S. (2002). Characteristic emotional intelligence and emotional well-being. *Cognition and Emotion*, 16, 769-785.

- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25, 167-177.
- Shaffer, R. D., Shaffer, M. A. (2005). Emotional intelligence abilities, personality and workplace performance *Academy of Management Proceedings*, 2005, pM1-M6, 6p;
- Shi, J., Wang, L. (2007). Validation of emotional intelligence scale in Chinese university students. *Personality and Individual Differences*, 43, 377-387.
- Sternberg, R. J., Dess, N. K. (2001). Creativity for the new millennium. *American Psychologist*, 56, 2, 332.
- Tatar, A. (2005). Çok Boyutlu Kişilik Envanteri'nin Madde-Cevap Kuramına Göre Kısa Formunun Geliştirilmesi ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Thorndike, R. L. (1920). Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*, 140, 227-235. In Derksen, J., Kramer I., Katzko, M. (2002). Does a self report measure for emotional intelligence assess something different than general intelligence. *Personality and Individual Differences*. Vol: 32, Issue: 1, P. 37-48.
- Trinidad, D. R., Unger, J. B., Chou, C.-P., C. Johnson, A. (2004). The protective association of emotional intelligence with psychosocial smoking risk factors for adolescents. *Personality and Individual Differences*, 36, 945-954.
- Trinidad, R. D., Johnson, C.A. (2002). The association between emotional intelligence and early adolescent tobacco and alcohol use. *Personality and Individual Differences*, 32, 95-105.
- Van Der Zee, K., Thijs, M., Schakel, L. (2002). The relationship of emotional intelligence with academic intelligence and the big five. *European Journal of Personality*, 16, 103-125.
- Van Rooy, D. L., & Viswesvaran, C, Pluta, P. (2005). An evaluation of construct validity: What is this thing called emotional intelligence?. *Human Performance*, 18, 445-462.

- Van Rooy, D. L., & Viswesvaran, C. (2004). Emotional intelligence: A meta-analytic investigation of predictive validity and nomological net. *Journal of Vocational Behavior*, 65, 71-95.
- Van Rooy, D. L., Alonso, A., Viswesvaran, C. (2005). Group differences in emotional intelligence scores: theoretical and practical implications. *Personality and Individual Differences*, 38, 689-700.
- Von Knorring, L, Orelund, L. (1985). Personality traits and platelet monoamine in tobacco smokers. *Psychological Medicine*, 15, 323-334. In: Trinidad, R. D., Johnson, C.A. (2002). The association between emotional intelligence and early adolescent tobacco and alcohol use. *Personality and Individual Differences*, 32, 95-105.
- Warwick, J., Nettelbeck, T. (2004). Emotional intelligence is . . .?. *Personality and Individual Differences* 37, 1091-1100.
- Wilson, G. V., Kerr, J. H. (1999). Affective responses to success and failure a study of winning and losing in competitive rugby. *Personality and Individual Differences*, 16, 85-99.
- Wininger, S.R.(2007). Improvement of affect following exercise: Methodological artifact or real finding?. *Anxiety, Stress, and Coping*, 20, 93-102.
- Woitaszewski, Scott A., Aalsma, Matthew C., (2004). The contribution of emotional intelligence to the social and academic success of gifted adolescents as measured by the multifactor emotional intelligence scale - adolescent version. *Roeper Review*, 27, 25-30.
- Wong, C. S, Law, K. S.(2002).The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study. *The Leadership Quarterly*, 13, 243-274.
- Zizzi, S. J., Deaner, H. R., Hirschhorn, D. K. (1999). The relationship between emotional intelligence and performance among college baseball players.*Journal of Applied Sport Psychology*, 15,262-269.

EKLER

EK 1: Schutte Duygusal Zeka Ölçeği

EK 2: Kısa Form Beş Faktörlü Kişilik Ölçeği

ÖZGEÇMİŞ

1974 yılında İzmir’de doğan Serdar TOK ilk, orta ve lise öğrenimini aynı şehirde tamamlamıştır. 1993 yılında Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu’nu kazandı. 1999 yılında buokuldan mezun oldu. 1999 - 2001 yılları arasında askerlik görevini İzmir, Tekirdağ ve İstanbul’da tamamladı. 2001 yılında Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psiko Sosyal Alanlar Anabilim Dalı’nda başladığı yüksek lisans eğitimini 2004 de tamamladı. 2005 yılında aynı anabilim dalı tarafından açılan doktora programına giriş hakkı kazandı. Halen Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu’nda görev yapmakta olan Serdar TOK evlidir.