

Sporcularda Duygusal Zeka ve Mental Sağlık: Performans Üzerine İnceleme

Ahmetcan Tütük¹

Ali Örenay²

Özet

Bu çalışmanın amacı, sporcuların maruz kaldığı çevresel ve kişisel psikolojik baskılarının saha içi veya dışındaki fiziksel performanslarına bir etkisi olup olmadığını literatürdeki çalışmalar ele alınarak ortaya koymayı hedeflemektedir. Duygusal zeka ve mental sağlık kavramları ile ele alınan bu çalışmada tanımlamaları yapıldıktan sonra modelleri ve alt başlıklarla birlikte giriş yapılmıştır. Devamında ise bu çalışma, duygusal zeka kavramı etkileyen ve etkilenen unsurlar ele alınıp bu kavramların mental sağlık ile ilişkisini literatür bazında ortaya koymak ve kavramların spor alanındaki ele alınış biçimlerinden bahsetmeyi hedeflemiştir. Gerekli kavram ve terimler açıklandıktan sonra duygusal zeka ve mental sağlık arasındaki ilişkinin spor ortamında yapılmış çalışmalarına atıfta bulunarak konunun kimleri etkilediği, ne tür branşlarda incelendiği hangi değişkenlere göre durumların farklılaşabildiği ve ileride yapılacak olan çalışmalara ne gibi önerilerde bulunabileceği konusunda bir rehber niteliğinde olması çalışmanın amaçlarındandır.

1.Giriş: Modern Sporda Paradigma Değişimi

20. yüzyılın sonuna kadar spor bilimleri literatürü, büyük ölçüde fiziksel yeterlilik, dayanıklılık ve taktiksel seviyeler üzerinden şekillenmiştir. Bu şekillenme ile birlikte “Galibiyet için her yol mubahtır” anlayışı ortaya çıkmış, bu durum ise sporcuların mental sağlıklarını gözardı etmelerine ve kendilerini tükenmişlik durumuna sürüklemelerinin zeminini hazırlamıştır (Shcinke ve ark., 2018). Dolayısıyla 21. Yüzyıl ile birlikte, sporcunun insan rolünün daha ön planda olduğu psikolojik değişkenlerin fiziksel performansı nasıl manipüle ettiği üzerine yoğun araştırmalar başlamıştır.

1 yazar bilgisi ????

2 yazar bilgisi ????

Bu bağlamda duygusal zeka (DZ), sporcunun kendi içsel dünyasını yönetme ve dışsal baskılara göğüs gerebilme konusunda bireye bir rehberlik sunar. Mental Sağlık (MS) ise bu sürecin sürdürülebilirliğine imkan sağlayan temel bir zemin olarak kabul edilmektedir. Özellikle elit sporcuların (Örn; Simone Biles, Naomi Osaka) mental sağlıklarını açıkça dile getirmeleri literatürdeki “zihinsel dayanıklılık” kavramının, duygusal farkındalıktan bağımsız “robotik direnç” olmadığını ispatlamaktadır (Reardon ve ark., 2019).

2.Kavramsal Çerçeve ve Teorik Temeller

2.1 Duygusal Zeka: Tanımı ve Spor Literatüründeki Yeri

Duygusal Zeka literatürde yeni bir kavram olmasıyla birlikte en genel ifadesiyle bireyin kendisinin ve çevresindeki kişilerin duygularını anlaması, bu duyguları düşünce süreçlerine dahil etmesi ve karmaşık durumları yönetebilme yeteneği olarak ifade edilmektedir (Salovey ve Mayer, 1990). Spor ortamında bu yetkinlik; baskı altında doğru karar verebilme, performans anında duygusal dengeyi koruyabilme ve takım içi etkileşimleri sağlıklı biçimde yönetebilme becerileri ile ilişkilidir. Literatürde duygusal zeka üç ana model üzerinden tartışılmaktadır:

Yetenek Modeli (Mayer ve Salovey, 1990): Mayer ve Salovey tarafından geliştirilen bu model, duygusal zekayı bilişsel bir yetenek olarak görür. Duygusal zeka, bu savunuşa göre bireyin duygularını anlayabilmesi anlayabildiği ölçüde düşünce ve duygularına yön verebilmesi ile birlikte; empati yapabilmek ve etrafımızdaki kişilerin duygularına yani ne hissettiklerinin farkında olmak gibi durumları içermektedir. Spor içinde ise bu, rakibin beden dilinden bir sonraki hamlesini okuma yeteneği ile ilişkilendirilir.

Özellik Modeli (Goleman, 1995): Özellik Modeli, bireyin iş yerindeki performansın ve kurumsal liderliğin başarısını dört temel kavrama dayandırmaktadır. (1) öz-farkındalık, (2) sosyal farkındalık, (3) duyguların farkında olmak, (4) ilişki yönetimi (Goleman,1995).

Karma Model (Bar-On, 1997): Son duygusal zeka modelinde ise, bireyin çevresinden gelen sosyal baskı ve taleplerle başarılı şekilde bireye baş edebilmesinde yardımcı olacak kişisel, duygusal ve sosyal yeterlilik beceri dizinleri olarak tanımlamaktadır. Bar-On ek olarak duygusal becerilerin zaman içinde geliştiğini, yaşam boyu farklılık gösterebildiğini ve eğitim aracılığı ile geliştirilip iyileştirilebileceğini ifade etmektedir.

2.2 Mental Sağlık: Psikolojik İyi Oluş

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) mental sağlığı; bireyin potansiyelinin farkında olduğu, günlük yaşamında karşılaşılan olağan stres faktörleri ile baş edebildiği, üretken ve verimli bir şekilde çalışabildiği ve çevresine de katkıda bulunabildiği bir mental iyi oluş hali olarak tanımlamaktadır. Bir diğer anlamda ise mental sağlık, bireylerin ve toplumların çevreleriyle kurdukları etkileşimler yolu ile hem şahsi hem de toplumsal hedeflerine ulaşmalarını sağlayan psikolojik ve sosyal bir yeterlilik alanı olarak değerlendirmektedir (Hungerford ve ark., 2015). Güçlü bir zihinsel zemine sahip kişilerde, bireyin bir yandan genel yaşam standartlarını yukarı taşıırken, diğer bir yandan profesyonel hayatta iş doyumunu ve verimlilik gibi önemli başarı göstergelerini pozitif yönde etkilemektedir (Danna & Griffin, 1999; WHO, 2021). Bu tanım özelinde mental sağlığın duygusal zeka modeli olan Özellik Modeli ile iç içe olduğu söylenebilir.

Zayıf bir zihinsel zemin yapısına sahip olan bireylere baktığımızda ise; giderek daha fazla bireyi etkilemesi, tüm yaş gruplarında görülmesi, bireyin yanı sıra aile ve toplum üzerinde çok boyutlu etkiler oluşturmaları, ekonomik yükü artırması, uzun süreli ilaç kullanımına ve intihara kadar yol açabilmesi nedeniyle önemli bir halk sağlığı olarak görülmektedir (WHO, 2013; Çakmak ve Gonca, 2019; OECD, 2019). Bu bağlamda iyi bir mental sağlık, bireyin gelişim süreci ile yaşam süresi üzerinde karar verici bir etkiye sahiptir ve korunması önem taşımaktadır (Gültekin, 2010).

2.3 Spor Ortamında Mental Sağlığa Bakış

Çelik (2025), Osmaniye Korkut Ata Üniversitesinde toplam 226 sporcu-öğrenci ile yapmış olduğu çalışmada duygusal zeka ve mental sağlık (psikolojik-refah) arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Çar ve ark., (2025) yaptıkları çalışmada ise, elit seviye sporcularının zihinsel dayanıklılık, zihinsel eğitim ve duygusal zeka düzeyleri ile bu psikolojik değişkenler arasındaki durumlar incelenmiştir. Araştırma yürütülüşünde tarihler 2023-2024 yıllarını gösterirken çalışmanın örneklemini Türk Milli Takımlarında bireysel spor dallarında yarışan toplam 242 seçkin sporcu oluşturmuştur. Araştırmanın sonucunda zihinsel dayanıklılık, zihinsel eğitim ve duygusal zeka düzeylerinin cinsiyet, yaş ve spor dalına göre anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Özellikle 26-33 yaş aralığındaki erkek sporcuların daha yüksek zihinsel dayanıklılık ve duygusal zeka düzeylerine sahip olduğu, 21 yaş ve üzerindeki kadın sporcuların ise zihinsel eğitim ve duygusal zeka seviyelerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Reklaitienê ve Vveinhardt (2025) tarafından gerçekleştirilen bir diğer çalışmada ise çeşitli engel türlerine sahip 95 engelli sporcu katılmıştır. Araştırmada sporcuların farkındalık, duygusal zeka, stres,

anksiyete ve depresyon düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda, farkındalık ile duygusal zeka arasında pozitif bir ilişki olduğu ve her iki değişkenin de stres, anksiyete ve depresyon düzeylerini pozitif şekilde azalttığı bulunmuştur.

Bu bağlamda son yıllarda elit sporcuların mental sağlık krizleri, konunun akademik çevreden çıkıp küresel bir farkındalık projesine dönüşmesine neden olmuştur. Örneğin, Simone Biles'in Tokyo 2020 Olimpiyatları'ndaki twisties (mekânsal farkındalık kaybı) deneyimi, mental sağlığın sportif performans üzerindeki etkisinin somut bir örneğidir.

Literatürdeki tanımlamalar ve modeller ışığında duygusal zeka ve mental sağlık kavramları, sporcuların fiziksel yeterliliklerinin yanı sıra yaşadıkları veya yaşayacakları duygusal değişim süreçlerinin bilincinde olmaları, kendilerinin ve çevresinde bulunan kişilerin de geçirdikleri düşünce süreçlerinde ne olduğunu, onlarla empati yapabilmeleri ve birkaç adım sonrasının neresi olduğu konusunda bir rehber niteliği taşımaktadır.

3.Duygusal Zekanın Mental Sağlığı Koruyucu Rolü

Duygusal Zeka (DZ), sporcular için sadece bir performans arttırıcı değil, aynı zamanda mental sağlık bozukluklarına karşı koruyucu kalkan görevi gördüğü bilinmektedir. Dolayısıyla spor ortamında olduğu gibi birçok ortamda da karşılaşılabileceğimiz stres, umutsuzluk ve depresyon gibi olumsuz duygularla ilişkili olan mental sağlık kavramını da göz ardı etmemek gerekmektedir. Bu duygu ve düşüncelerle duygusal zeka ilişkilidir ve bu ilişkileri düzenlemede bireyin sahip olduğu duygusal zeka düzeyi belirleyici rol oynamaktadır (Chiarochi ve ark., 2000).

3.1 Duygular ve Stresle Başa Çıkma

Duygusal zekası yüksek sporcular, stresli durumlara maruz kaldıklarında "bilişsel yeniden değerlendirme"(cognitive reappraisal) stratejisini daha efektif kullanmaktadırlar. Arribas ve ark., (2007) tarafından yapılan çalışmada, yüksek duygusal zeka seviyesine sahip kano sporcularının, müsabaka esnasında kalp atış hızlarını daha iyi kontrol edebildikleri ve olumsuz duyguları (korku, panik) daha hızlı atlattıkları saptanmıştır. Bu yetenek, sporcunun kronik stres birikimini önleyerek depresiflik belirtilerinin oluşma riskini azaltmaktadır.

3.2 Tükenmişlik İle Mücadele

Sporcu tükenmişliği; duygusal ve fiziksel tükenme, spora karşı duyarsızlaşma ve başarıda azalma ile karakterize bir durum olarak tanımlanmaktadır. Sorkkila ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan boylamsal bir çalışmada duygusal zeka boyutlarından özellikle "öz-kontrol" ve "duygusallık" kapasitesi

yüksek olan genç sporcuların, yoğun antrenman dönemlerinde tükenmişlik belirtilerine daha az seviyede yakalandığı görülmüştür. Dolayısıyla duygusal zeka, sporcunun kendi enerji kaynaklarını efektif kullanmasını ve ne zaman dinlenmesi gerektiğini duygusal olarak fark etmesini sağlamaktadır.

3.3 Psikolojik Esneklik ve Toparlanma

Spor yaralanmaları veya ağır mağlubiyetler sonrasında mental sağlığın korunması, sporcunun bu travmaları nasıl anlamlandığına bağlıdır. Laborde ve arkadaşları (2016) , duygusal zekanın psikolojik esneklik ile pozitif yönlü ve yüksek korelasyona sahip olduğunu kanıtlamıştır. Duygusal zekası yüksek sporcular, başarısızlığı kişisel bir yıkım olarak değil, gelişimin bir parçası olarak görme eğilimindedirler.

4. Spor Türlerine Göre Değişkenlik: Bireysel ve Takım Sporlarında Duygusal Zeka ve Mental Sağlık Dinamikleri

Sporun yapısına bakıldığında, ihtiyaç duyulan duygusal yetkinlikleri ve karşılaşılan mental riskleri doğrudan etkilediği görülmektedir. Laborde ve ark. (2019) tarafından yürütülen ve 36 farklı ampirik çalışmayı kapsayan sistematik derleme, Duygusal zeka ile spor performansı arasındaki ilişkiye dair kritik veriler sunmuştur.

Bu meta-analiz bulgularına göre:

Fizyolojik Tepkiler: Duygusal zeka seviyeleri yüksek sporcuların, stresli anlarda Kalp Hızı Değişkenliği (HRV) değerlerinin daha sağlıklı olduğu ve kortizol (stres hormonu) salınımını daha kontrollü gerçekleştirdiği saptanmıştır.

Performans Korelasyonu: Duygusal zeka özellikle “özbildirim” ölçekleri ile ölçüldüklerinde hem nesnel (skor, derece) hem de öznel (antrenör değerlendirmesi) performans üzerinde pozitif ve orta düzeyde bir etkisi olduğu görülmektedir.

Bireysel vs Takım Ayrımı: Analiz bireysel sporcuların “duygusal kontrolü” boyutunda takım sporcularına kıyas ile daha yüksek puanlar aldığını ancak takım sporcularının “sosyal farkındalık” ve “ilişki yönetimi” boyutlarında daha belirgin gelişim gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bireysel sporcular için duygusal zeka bir içsel dengeleyici iken, takım sporcuları için ise kitleler arası iletişim aşamalarında bir köprü görevi görmektedir. Ek olarak bireysel sporcular, takım sporcularına oranla daha yüksek yalnızlık ve sosyal izolasyon hissi rapor etmektedirler (Rick ve ark., 2019). Bir diğer taraftan duygusal zeka, takım içindeki ego çatışmalarını da minimize etmektedir. Meyer ve Fletcher (2007),

elit takımlarda duygusal zeka eğitiminin, takımın ortak hedefe odaklanma süresini kısalttığını belirtmektedirler.

5. Antrenör ve Kulüpler İçin Stratejik Yaklaşımlar

Duygusal zeka ve mental sağlığın sadece teorik birer kavram olarak kalmaması, saha uygulamalarına da dahil edilmesi gerekmektedir. Literatür ışığında aşağıdaki stratejiler önerilmektedir.

5.1 Duygusal Okuryazarlık Eğitimleri

Sporcuların antrenman programlarına “Duygu Farkındalık Modülleri” eklenmelidir. Özellikle genç sporcuların, yaşadıkları kaygı ve baskı gibi durumları adlandırabilmesi (Örn: “Şu an hissettiğim şey başarısızlık korkusu mu yoksa fiziksel yorgunluk mu?”) değişimin ilk adımı olarak görülmektedir.

5.2 SMHAT-1 ve Mental Tarama Araçlarının Kullanımı

Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) tarafından geliştirilen Sporcu Mental Sağlığı Tarama Aracı (SMHAT-1), kulüplerde periyodik olarak uygulanmalıdır. Bu araç, sporcunun klinik bir vaka haline gelmeden önce riskli bölgelerini (uyku bozukluğu, depresif belirtiler ve beslenme alışkanlıkları) tespit etmeye olanak tanımaktadır (Reardon ve ark., 2019).

5.3 Psikolojik Güvenlik Alanı Oluşturmak

Antrenörlerin liderlik tarzı, sporcuların mental sağlığı üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Dönüşümcü liderlik stilini benimseyen antrenörler, sporcuların mental sağlık sorunlarını bir zayıflık olarak görmediği, aksine yardıma ihtiyaç duyduklarında açıkça konuşabildikleri bir psikolojik güvenlik ortamı yaratmalıdır (Schinke ve ark., 2018). Bu doğrultuda antrenörler sporcularının yapacakları herhangi bir hata sonucunda yargılayıcı ve hesap soran bir stille değil kendilerini daha iyi ifade edebildikleri, sorumluluk alma halinde kötü sonuçlarla karşılaşılmayacağını bildikleri kendilerini rahat buldukları bir ortam hazırlamaları yönetim ekibinin en önemli sorumluluklarından biridir.

6.Sonuç ve Gelecek Projeksiyonu

Bu derleme çalışması; duygusal zeka ve mental sağlık, birbirini besleyen ve sporcu performansını sarmalayan iki temel unsur olarak kabul etmektedir. Geçmişin mental dayanıklılık odaklı, duyguları bastıran yaklaşımı yerini, duyguları tanıyan ve mental sağlığı performansın ön koşulu olarak gören modern bir bakış açısı bırakmaktadır.

6.1 Gelecekte Bizi Neler Bekliyor?

Dijital Mental Sağlık: Giyilebilir teknolojik ekipmanlar vasıtasıyla sporcuların anlık olarak duygu değişimlerinin (HRV ve cilt iletkenliği üzerinden) takip edilmesi ve yapay zeka destekli uyarıcı sistemlerin kurulması beklenmektedir. Böyle ekipmanların gerek sezon zamanı gerekse sezon sonunda sporcuların mevcut zihinsel yapısını anlamamanın sportif başarıyı elde edebilmek ve sürdürülebilirlik konusunda ilerleyen yıllarda söz sahibi olacağı öngörülmektedir.

Kaynakça

- Arribas-Galarraga, S., Saies, E., Cecchini, J. A., Arruza, J. A., & Luis-De-Cos, I. (2017). The relationship between emotional intelligence, self-determined motivation and performance in canoeists. *Journal of Human Kinetics*, 56(1), 191-197.
- Bar-On, R. (1997). *The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical manual*. Multi-Health Systems.
- Bhugra, D., Till, A., & Sartorius, N. (2013). What is mental health? *International Journal of Social Psychiatry*, 59(1), 3-4.
- Çakmak, C., & Konca, M. (2019). Seçilmiş OECD ülkelerinin ruh sağlığı hizmetleri performansının değerlendirilmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(2), 51-56.
- Çar, B., Kurtoğlu, A., Eken, Ö., Baskonus, T., & Elkholi, S. M. (2025). Relationship between mental endurance, mental training, and emotional intelligence in elite athletes. *Medicine*, 104(20), e42526.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.
- Gültekin, B. K. (2010). Ruhsal bozuklukların önlenmesi: Kavramsal çerçeve ve sınıflandırma. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2(4), 583-594.
- Hungerford, C., et al. (2015). Perspectives in psychiatric care: The role of psychosocial context and mental health capacity. *Perspectives in Psychiatric Care*, 51(3), 171-179.
- Laborde, S., Dosseville, A., & Allen, M. S. (2019). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(8), 862-874.
- Lane, A. M., Thelwell, R. C., Lowther, J., & Devonport, T. J. (2009). Emotional intelligence and psychological skills usage of elite athletes. *Society and Animals*, 17(1), 1-12.
- 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), 1-15.
- Nozawa, H., Ikegami, K., Michii, S., Sugano, R., Ando, H., Kitamura, H., & Ogami, A. (2019). Peer counseling for mental health in young people: A randomized clinical trial. *Mental Health & Prevention*, 14, 200164.
- OECD. (2018). *Children & young people's mental health in the digital age*. OECD Publishing.
- Öztürk Çelik, D. (2025). Emotional intelligence and psychological well-being of Turkish physical education and sports athlete-students: The mediating roles of self-efficacy and burnout. *Behavioral Sciences*, 15(3), 314.

- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15(6), 425–448.
- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., et al. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667–699.
- Reklaitienė, D., & Vveinhardt, J. (2025). Mindfulness and emotional intelligence as predictors of psychological well-being in athletes with disabilities. *Sports*, 13(11), 389.
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports Medicine*, 46(9), 1333–1353.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
- Schinke, R. J., Stambulova, N. B., Si, G., & Moore, Z. (2018). International society of sport psychology position stand: Mental health through occupational health and returning to sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(2), 123–133.
- Sorkkila, M., Tolvanen, A., Aunola, K., & Ryba, T. V. (2019). The role of resilience in student-athletes' burnout and mental health. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(1), 87–104.
- World Health Organization. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice (Summary report)*. World Health Organization.