ULUSLARARASI HAKEMLİ AKADEMİK SPOR SAĞLIK ve TIP BİLİMLERİ DERGİSİ
*Temmuz / Ağustos / Eylül 2014 Sayı: 12 Cilt: 4 Yaz Dönemi*
*July / August / September 2014 Issue: 12 Volume: 4 Summer Term*
*JEL KODU: M-Y*
*www.sstbdergisi.com*
*ID:161 K:05*

# SPOR YAPAN KİŞİLERİN ALEKSİTİMİ VE DUYGUSAL ZEKA DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI*

***Aylin ZEKİOĞLU*, Mustafa TÜRKMEN*, Arkun TATAR**, Mehmet GÖRAL****

***Celal Bayar Üniversitesi-BESYO***

**** FSM Vakıf Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü***

**Özet**: Bu çalışmada, spor yapan kişiler arasında Aleksitimi ve Duygusal zeka kavramın karşılaştırılması amaçlanmıştır. Çalışmada, 114 kız (%30.8) 256 erkek (%69.2) olmak üzere toplam 370 öğrenci 41 maddeli beşli likert tipi cevaplama seçeneği içeren Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği'ni, 370 kişinin 76 kız (%26.5) 211 erkek (%73.5) olmak üzere toplam 287'si de 20 maddeli beşli likert tipi cevaplama seçeneği içeren 20 soruluk Toronto Aleksimi Ölçeği'ni (TAÖ) doldurarak çalışmaya katılmışlardır. İki ölçek sonuçlarının karşılaştırmasında her iki ölçeği de dolduran 287 kişinin verisi kullanılmıştır. Ölçeklerin toplam puanları Pearson korelasyon analizi ile karşılaştırılmıştır. Çalışmada ölçek alt boyut ve bütünü için iç tutarlılık hesaplaması yapılmış ve cinsiyet grupları için tek yönlü çok değişkenli varyans analizi ile toplam puanlar karşılaştırılmıştır. Duygusal zeka ölçeğinde alt boyutların ve bütünün iç tutarlılık katsayıları şu şekildedir. "İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi" α=0.79, "Duyguların Kullanımı" α=0.33, "Duyguların Değerlendirilmesi" α=0.75 ve ölçeğin bütünü için α=0.85'tir. Aynı şekilde Aleksitimi ölçeğinde iç tutarlılık katsayıları "Duygularını Tanımada Güçlük" α=0.78, "Duyguları Söze Dökmede Güçlük" α=0.44, "Dışa-Dönük Düşünme" α=0.17 ve ölçeğin bütün için α=0.69'dur. Toronto Aleksimi Ölçeği toplam puanı ile Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği genel toplam puanı arasında beklendiği gibi -0.47 düzeyinde bağıntı bulunmuştur. Duygusal zeka ölçeği alt boyutu İyimserlik / Ruh Halinin Düzenlenmesi alt boyutunun Duygularını Tanımada Güçlük ile -0.30, Duyguları Söze Dökmede Güçlük ile -0.25, Dışa-Dönük Düşünme ile -0.29; Duyguların Kullanımı alt boyutunun Duygularını Tanımada Güçlük ile -0.09, Duyguları Söze Dökmede Güçlük ile -0.24, Dışa-Dönük Düşünme ile -0.29; Duyguların Değerlendirilmesi alt boyutunun Duygularını Tanımada Güçlük ile -0.32, Duyguları Söze Dökmede Güçlük ile -0.35, Dışa-Dönük Düşünme ile -0.33 düzeyinde bağıntısı gözlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Duygusal zeka, Aleksitimi, Cinsiyet, Spor

* Bu çalışma, 12. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde poster bildiri olarak sunulmuştur.

ULUSLARARASI HAKEMLİ AKADEMİK SPOR SAĞLIK ve TIP BİLİMLERİ DERGİSİ
*Temmuz / Ağustos / Eylül 2014 Sayı: 12 Cilt: 4 Yaz Dönemi*
*July / August / September 2014 Issue: 12 Volume: 4 Summer Term*
*JEL KODU: M-Y*
*www.sstbdergisi.com*
*ID:161 K:05*

# COMPARİNG OF EMOTİONAL INTELLİGENCE LEVEL AND ALEXİTHYMİA İN SUBJECTS ENGAGED İN SPORTS

**Summary:** Aim of this study is to investigate the relationship of alexithymia and emotional intelligence among subjects engaged in sports. One hundred fourteen females (30.8%) and 256 (69.2%) males, totally 370 subjects were completed the 41 items revised Schutte self-report emotional intelligence test. Those of 76 (26.5%) females and 211 (73.5%) males, totally 287 participants completed the 20 items 5-points likert Toronto Alexithymia Scale were included in this study. Pearson correlation analysis was used to compare the scale scores. Internal consistency was evaluated for the subscales and entire of the test. Internal consistency was compared with the gender groups using one-way multi-variate variance analysis. The examination of the three-factor structure of the test for subscales and internal consistency is as follows: optimism/mood regulation 0.79, utilization of emotions 0.33, appraisal of emotions 0.75, and for the entire of the scale 0.85. The internal consistency for alexithymia was as follows: difficulty identifying feelings 0.78, difficulty describing feelings 0.44, externally oriented cognitive style 0.17, and the score 0.69. The correlation for the scores of Toronto Alexithymia Scale and revised Schutte Emotional Intelligence Test as expected was -0.47. The relation of optimism/mood regulation with difficulty identifying feelings, difficulty describing feelings, and externally oriented cognitive style, was -0.30, -25, -29 respectively. The relation of utilization of emotions with difficulty identifying feelings, difficulty describing feelings, and externally oriented cognitive style, was -0.09, -0.24, and -0.29, respectively. The relation of appraisal of emotions with difficulty identifying feelings, difficulty describing feelings, and externally oriented cognitive style, was -0.32, -0.35, and -0.33, respectively.

**Key Words:** Emotional Intelligency, Alexithymia, Gender, Sport

## GİRİŞ

Yunanca kökenli bir kelime olan Aleksitimi, “duygular için söz yokluğu” şeklinde dilimize çevrilmiştir (Dereboy 1990). Aleksitimi ve spor arasında bir bağlantı olduğu araştırmacılar tarafından ortaya konmuştur. Fakat sporcularda aleksitiminin araştırıldığı bu tarz araştırmalar oldukça azdır.

Aleksitimik kişilikler, kaygı gibi duyguları içeren yüksek riskli olaylarda kendi duygularını daha rahat fark edebilirler. Aleksitimik kişi, kaygısını yenebilmek için yüksek riskli aktivitelerle uğraşabilir ve böylece yarışma sonrasında kaygısında bir azalma görülür. Bu kişiler, kendi duygularını düzene koyabilme başarısı için özellikle yüksek risk içeren alanlar ve ortamları seçerler (Allegra ve ark. 2007; Lafollie ve Scanff, 2007; Woodman ve ark. 2008).

Aleksitimik özellik gösteren bireylerin duygularını fark etme ve ifade etmede ve uyum sağlama yani adaptasyon süreçlerinde bilişsel olarak önemli eksikliklerin olduğu çeşitli araştırmalar sonucu belirlenmiştir. Aleksitimik bireylerdeki duygusal dünyayı dışa vurma ve bunun sağlanması için farkındalık kazandırma, otomatik ve mantık dışı düşünceleri bertaraf etmede ve değiştirmede bilişsel süreçlerden yararlanılmaktadır (Koçak, 2003).

Mayer ve Salovey (1990)duygusal zekâyı (EQ) ilk olarak, kişinin kendisinin ve diğerlerinin hislerini ve duygularını izleme, bunlar arasında

ayırım yapma ve bu bilgiyi düşünce eylemlerinde kullanma becerisini içeren sosyal zekânın bir alt kümesi olarak tanımlamışlardır. Duygusal zekâ, duyguların gücünü ve hızlı algılayışını, insan enerjisi, bilgisi, ilişkileri ve etkisinin bir kaynağı olarak duyumsama, anlama ve etkin biçimde kullanma yeteneği olarak ifade edilmiştir (Shapiro, 1999).

Son yıllarda yapılan pek çok çalışma "zeka" tanımının genişletilmesi ve EQ yani duygusal zekanın da bu tanım içinde yer alması gerektiğini ortaya koymaktadır. Duygusal zeka, duygularının farkında olma, duygularla başa çıkabilme, kendini motive etme, empati kurabilme ve ilişkileri yönetebilme yeteneklerini kapsamaktadır. Yaş, aile ortamı ve cinsiyet duygusal zekanın gelişimini etkileyen en önemli faktörlerden sayılabilir. Duygusal zeka gelişimindeki aksaklıklar hem insanlararası ilişkilerde hem de psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkmasında önemli bir rol oynamaktadır (Tuğlu, 1999). Bu çalışma, spor yapan kişilerde duygusal zeka ve aleksitimi arasında bir ilişki olup olmadığını incelemek amacıyla yapılmıştır.

## GEREÇ VE YÖNTEM

### Katılımcılar

Araştırmaya Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan ve düzenli spor yapan 114 kız (%30.8) 256 erkek (%69.2) olmak üzere toplam 370 öğrenci 41 maddeli beşli likert tipi cevaplama seçeneği içeren Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği'ni doldurarak katılmıştır. Bu 370 kişinin 76 kız (%26.5) 211 erkek (%73.5) olmak üzere toplam 287'si 20 maddeli beşli likert tipi cevaplama seçeneği içeren 20 soruluk Toronto Aleksimi Ölçeği'ni (TAÖ) de doldurmuştur.

### Gereçler

Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden ve Dornheim tarafından geliştirilen, Austin, Saklofese, Huang ve McKenney tarafından yeniden düzenlenmiş formunun Türkçe'ye uyarlanması süreci Tatar ve ark. 2005 yaptığı 41 maddeli beşli likert tipi cevaplama seçeneği içeren Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği ve Bagby ve ark. (1994) tarafından geliştirilen, Türkçe'ye uyarlaması ve geçerlilik, güvenirlilik çalışması Sayar ve ark. (2004) tarafından yapılan 20 maddeli beşli likert tipi cevaplama seçeneği içeren 20 soruluk Toronto Aleksimi Ölçeği (TAÖ) kullanılmıştır. Ölçeklerin toplam puanları Pearson korelasyon analizi ile karşılaştırılmıştır. Çalışmada ölçek alt boyut ve bütünü için iç tutarlılık hesaplamaları yapılmış; ölçek toplam puanları cinsiyet grupları için tek yönlü çok değişkenli varyans analizi ile karşılaştırılmıştır.

## BULGULAR

Çalışmada önce Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği ve Toronto Aleksimi Ölçeği bütünü ile alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları hesaplanmış ve aşağıda sunulmuştur. Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği'nin alt boyutlarının iç tutarlık katsayıları 0.33 ile 0.79 arasında gerçekleşmiştir. Ölçeğin bütünü için $\alpha$=0.85'tir. Aynı şekilde Aleksitimi ölçeğinde iç tutarlılık katsayıları alt boyutlarda 0.17 ile 0.78 arasında, ölçeğin bütün için de $\alpha$=0.69 olarak belirlenmiştir (bkz. Tablo 1)

**Tablo 1. Ölçek ve alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları**

| Ölçekler | Alt Boyutlar | Cronbach Alpha |
|---|---|---|
| Schutte Duygusal Zeka Ölçeği (n=370) | | 0.85 |
| | İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi Alt Boyut | 0.79 |
| | Duyguların Kullanımı Alt Boyut | 0.33 |
| | Duyguların Değerlendirilmesi Alt Boyut | 0.75 |
| Toronto Aleksimi Ölçeği (n=287) | | 0.69 |
| | Duygularını Tanımada Güçlük | 0.78 |
| | Duyguları Söze Dökmede Güçlük | 0.44 |
| | Dışa-Dönük Düşünme | 0.17 |

Toronto Aleksimi Ölçeği genel toplam puanı ile Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği genel toplam puanı arasında beklendiği gibi -0.47 düzeyinde bağıntı bulunmuştur. Duygusal zeka ölçeği alt boyutu olan İyimserlik / Ruh Halinin Düzenlenmesi ile TAÖ alt boyutları olan Duygularını Tanımada Güçlük ile -0.30, Duyguları Söze Dökmede Güçlük ile -0.25, Dışa-Dönük Düşünme ile -0.29 düzeyinde korelasyon katsayısı elde edilmiştir. Aynı şekilde Duyguların Kullanımı alt boyutunun Duygularını Tanımada Güçlük ile -0.09, Duyguları Söze Dökmede Güçlük ile -0.24, Dışa-Dönük Düşünme ile -0.29; Duyguların Değerlendirilmesi alt boyutunun Duygularını Tanımada Güçlük ile -0.32, Duyguları Söze Dökmede Güçlük ile -0.35, Dışa-Dönük Düşünme ile -0.33 düzeyinde bağıntısı gözlenmiştir (bkz. Tablo 2).

**Tablo 2. Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ve Toronto Aleksitimi Ölçeği Arası Korelasyon Katsayıları**

| | | Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zeka Ölçeği | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | İyimserlik / Ruh Halinin Düzenlenmesi | Duyguların Kullanımı | Duyguların Değerlendirilmesi | Genel Toplam Puanı |
| Toronto Aleksimi Ölçeği | TAÖ-Toplam Puan | -0.38** | -0.26** | -0.45** | -0.47** |
| | Duygularını Tanımada Güçlük | -0.30** | -0.09** | -0.32** | -0.33** |
| | Duyguları Söze Dökmede Güçlük | -0.25** | -0.24** | -0.35** | -0.35** |
| | Dışa-Dönük Düşünme | -0.29** | -0.29** | -0.33** | -0.37** |

**$p<0.01$

Çalışmada son olarak ölçek toplam puanları cinsiyet grupları için tek yönlü çok değişkenli varyans analizi ile karşılaştırılmıştır. Sonuçlara göre kadın ve erkek katılımcıların duygusal zeka ölçeği alt boyut toplam puanları açısından (Wilk's $\lambda=0.90$, $F_{3,283}=10.412$, $p<0.001$, $\eta^2=0.099$) istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık vardır. Alt boyutlar ayrı ayrı incelendiğinde her üç alt boyutta da kadın ve erkekler arasında farklılık olduğu ve kadınların puan ortalamalarının her üç alt boyutta da erkeklerin puan ortalamalarından yüksek olduğu görülmüştür. Aynı şekilde kadın ve erkek katılımcıların aleksitimi ölçeği alt boyut toplam puanları açısından (Wilk's $\lambda=0.95$, $F_{3,283}=4.503$, $p<0.01$, $\eta^2=0.046$) istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık vardır. Alt boyutlar ayrı ayrı incelendiğinde ise Duyguları Söze Dökmede Güçlük ve Dışa-Dönük Düşünme alt boyutlarında kadın ve erkekler arasında farklılık olduğu ve kadınların puan ortalamalarının bu iki alt boyutta da erkeklerin puanlarından düşük olduğu görülmüştür.

## TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, spor yapan kişiler arasında Aleksitimi ve Duygusal Zeka kavramları arasında bir bağlantının olup olmadığını araştırmaktır. Aleksitimi etyopatogenezinde organik, psikoanalitik ve bilişsel kuramların rol oynadığı belirtilmektedir. Aleksitimik özelliklerin yadsınamayacak oranda sporcularda izlenmesi, konunun kapsamlı bir şekilde araştırılmasını kaçınılmaz kılmaktadır. Bu Aleksitimik özelliklerin, duygusal zeka kavramıyla da bağıntısı söz konusudur. Bu yüzden, Sportif aktivitenin fizyolojik, sosyal ve psikogenetik kavramlar ile değerlendirilip desteklenmesi bireysel ve toplumsal gelişimde önemli katkı sağlayacaktır.

Karademir ve ark. (2010) yapmış oldukları bir çalışmada, benlik saygısı ve duygusal zeka düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Bunun anlamı bireyde benlik saygısı puanı düştükçe (ölçeğe göre alınan puanların düşmesi benlik saygısı

düzeyinin artmasına işaret etmektedir), duygusal zeka düzeyinde artışın istatistiksel göstergesidir. Bu çalışmada, aleksitimi ve duygusal zeka arasında bağıntı bulunmuştur. Buda aleksitimi ve benlik saygısı arasında paralellik olabileceğini göstermektedir. Ciarrochi ve arkadaşlarının (2000) gerçekleştirdikleri bir çalışmada, duygusal zekanın iki kriterle, hayattan alınan tatmin, ilişki kalitesi ve benlik saygısı, empati, duygulara açıklık ile dışa dönüklükle ilişkili olduğunu ifade etmektedirler. Aynı şekilde aleksitimi de bir kişilik yapısıdır ve duygusal zekayla bir ilişkisi olduğuna ilişkin ipuçları bu çalışmada gözlenmektedir.

Yapılan bir başka çalışmada, aday öğretmenler, duygusal zeka ölçeğinin alt boyutları arasında en yüksek puanları, sırasıyla kişiler arası ilişkiler, genel ruh hali ve kişisel farkındalık boyutlarında almışlardır. En düşük puanları ise sırasıyla şartlara ve çevreye uyum ve stres yönetimi boyutlarında aldıkları görülmektedir. Bu bulgulara göre, aday beden eğitimi öğretmenlerinin, kendi potansiyellerinin ve başkalarının duygu düşüncelerinin farkında, topluma karşı sorumlu, kişiler arası ilişkilerde becerili ve iyimser oldukları, ancak şartlara ve çevreye uyumda ve stresle baş etmede diğer boyutlara göre daha yetersiz oldukları söylenebilir (Certel ve ark., 2011). Bu bulgular, Küçük'ün (2007) yapmış olduğu araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir. Aleksitimide bilişsel kuramların rol oynadığı bilinmektedir ve bu bulgular da bu çalışmayla benzerlik taşımaktadır.

Yapılan diğer bir çalışmada ise (Öztürk ve Deniz, 2008), okul öncesi öğretmenlerinin sosyal etkinliklere katılımının duygusal zekâ, iş doyumu ve tükenmişlik düzeyleri üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Sosyal etkinliklerde duygusal zekanın önemli rol oynadığı bu çalışmayla gösterilmektedir. Yani kişilerin sağlıksız bir düşünce yapısından uzaklaşmak içinde sosyal ortamlarda bulunmaları gerektiği vurgulanmıştır. Aleksitimik kişilik de sağlıksız düşünce yapısı belirtisi olabilmektedir. Bu bağlamda kişilerin duygusal zeka düzeylerini arttırmak için sporun da etkin rol oynayacağı düşünülebilir. Bunları gerçekleştirebilecek öğretmenlerin ise öncelikle kendi duygularını tanıma ve yönlendirme konusunda yeterli olan, duygusal zekası yüksek kişiler olması gerekecektir (Karademir ve ark. 2010).

Cinsiyetler açısından duygusal zeka düzeylerine baktığımızda, Karademir ve Döşyılmaz'ın (2010) yapmış olduğu çalışmada, cinsiyet değişkeninde duygusal zeka düzeylerinin istatistiksel olarak fark oluşturmadığı ancak bayanların aldıkları puanların erkeklere oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yapılan başka çalışmalarda, bizim çalışmamızda bulduğumuz bulguları destekleyen yöndedir. Cinsiyet açısından kadın ve erkekler arasında duygusal zekâ toplam puanı açısından herhangi bir farklılık bulunmazken (Harrod ve ark., 2005; Bar-On ve ark., 2000), bazılarına göre duygusal zekâ alanında kadınların puanı, erkeklerden yüksektir (Salovey ve ark. 1990). Bayanların erkeklere göre daha yüksek duygusal zeka puanı almaları, biyolojik olarak daha donanımlı olmalarına ve duygulara daha fazla önem vermelerine bağlanmıştır (Mayer ve ark. 1999).

Sonuç olarak sporcuların duygusal zeka düzeylerinin arttırılması ve aleksitimik kişilik yapılarının optimal düzeye çıkarılması gerekmektedir. Bilindiği gibi aleksitimik kişilik yapısına sahip olma, sağlıklı bir düşünce yapısından uzak olmanın önemli bir göstergesi olarak değerlendirilmektedir. Bu

bağlamda hem sporcuların hem de öğrencilerin eğitim programların öğrencilerin duygusal zeka ve aleksitimik düzeylerine göre düzenlenmesi yararlı olabilir gibi görünmektedir. Bunun için benzer çalışmaların, değişik üniversitelerde ve farklı spor dallarında daha geniş örneklem gruplarında yürütülmesinin sporcuların ve üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve aleksitimik düzey profillerinin çıkartılmasına va anlaşılmasına katkı sağlayacağı gözlenmektedir.

## KAYNAKLAR

***ALLEGRE, B., NOEL-JORAND, M., C., SOUVİLLE, M., PELLEGRİN, L., & THERME, P., (2007).*** Intensive Physical Activity and Alexithymia: Results from swimmers discourse

***AUSTİN, 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(3): 555-562

***BAR-ON, R., BROWN, J. M., KİRKCALDY B., & THOME, E. P., (2000).*** Emotional Expression and Implications for Occupational Stres; An Application of the Emotional Quotient Inventory (EQ- i), Personality and Individual Diffrencess, 28: 1107-1118

***BAGBY, R. M., PARKER, J. D., & TAYLOR, G. J., (1994).*** The 20-item Toronto-Alexithymia-Scale-I. Item selection and cross-validation of the factor structure. Journal of Psychosomatic Research, 38: 23-32.

***CİARROCHİ, J. V., CHAN, A. Y., & CAPUTİ, P., (2000).*** A Critical Evaluation of the Emotional Intelligence Construct, Personality and Individual Differences. 28: 539-561

***CERTEL, Z., ÇATIKKAŞ, F., & YALÇINKAYA, M., (2011).*** Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Duygusal Zeka ile Eleştirel Düşünce Eğilimlerinin İncelenmesi, Selçuk Ünviversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 13(1): 74-81

***DEREBOY, İ. F., (1990).*** Aleksitimi Öz Bildirim Ölçeklerinin Psikometrik Özellikleri Üzerine Bir Çalışma. Ankara: H.Ü. Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. analysis, Psyhological Reports, 100: 1129-1139

***KARADEMİR, T., DÖŞYILMAZ, E., ÇOBAN, B., & KAFKAS, E. M., (2010).*** Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Özel Yetenek Sınavına Katılan Öğrencilerde Benlik Saygısı ve Duygusal Zeka, Kastamonu Eğitim Dergisi, 18(2): 653-674

***KOÇAK, R., (2003).*** Duygusal İfade Eğitimi Programının Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi ve Yalnızlık Düzeylerine Etkisi: Yayımlanmamış uzmanlık tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara, 43-44

***KÜÇÜK, G., (2007).*** Aday Öğretmenlerin Eleştirel Düşünme Eğilimleri ile Duygusal Zeka Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek lisans tezi, Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

***KARADEMİR T., & DÖŞYILMAZ, E., (2010).*** Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Özel yetenek Sınavına katılan Öğrencilerde benlik Saygısı

ve Duygusal Zeka, Kastomonu Eğitim Dergisi, 18,(2): 653-674.

***LAFOLLIE, D., & SCANFF, L. C., (2007).*** Detection of High-Risk Personalities in Risk Sport, L'Encephale, 33(2): 135-141.

***HARROD, N. R., & SCHEER, S. D., (2005).*** An Exploration of Adolescent Emotional Intelligence in Relation to Demographic Characteristics, Adolescence, 40(159): 503-512

***MAYER, J. D., SALOYEV, P., & CARUSA, D. R. (1999).*** Emotional Intelligence Meets Tradional Standarts of an Intelligence. 27(4): 267-298

***MAYER, J. D., & SALOYEV, P., (1990).*** The Intelligence of Emotional Intelligence. Intelligence, 17

***ÖZTÜRK, A., & DENİZ M. E., (2008).*** Analysis of Emotional Intelligence Job Satisfaction and Burnout Levels of Preschool Teachers According to Some Variables, Elementary Education Online, 7(3): 578-599

***SALOVEY, P., & MAYER, J. D., (1990).*** Emotional Intelligenc, Imagination, Cognition and Personality, 9(3): 185-211

***SCHUTTE, N. S., MALOUFF, J. M., HALL, L. E., HAGGERTY, D. J., COOPER, J. T., GOLDEN, C. J., Et, Al., (1998).*** Development and validation of a measure of emotional intelligence. Personality and Individual Differences, 25(2): 167-177

***SHAPİRO, L. E., (1999).*** Yüksek EQ'lu Bir Çocuk Yetiştirmek, (Çev: Ü. Kartal), İstanbul: Varlık Yayınları

***SCHUTTE, N. S., MALOUFF, J. M., HALL, L. E., HAGGERTY, D. J., COOPER, J. T., GOLDEN, C. J., Et, Al. (1998).*** Development and validation of a measure of emotional intelligence. Personality and Individual Differences, 25: 167-177.

***SAYAR, K., GÜLEÇ, H., & AK, I., (2001).*** Yirmi soruluk Toronto Aleksitimi Ölçeği'nin güvenirliği ve geçerliği (The reliability and validity of the Twenty-item Toronto Alexithymia Scale). Otuzyedinci Ulusal Psikiyatri Kongresi Bilimsel Çalışmalar Özet Kitabı (37th National Congress of Psychiatry, Scientific Studies Abstract Book), Istanbul. 130

***TUĞLU, C., (1999).*** Duygusal Zeka, Klinik Psikiyatri Dergisi, 2(1):12-20

***TATAR, A., TOK, S., & SALTUKOĞLU, G., (2011).*** Adaptation of the revised Schutte Emotional Intelligence Scale into Turkish and examination of its psychometric properties. Bulletin of Clinical Psychopharmacology, 21(4): 325-338.

***WOODMAN, T., HUGGİNS, M., LE SCANFF, C., & CAZENAVE, N., (2009).*** Alexithymia Determines The Anxiety in Skydiving, Journal of Affective Disorders, 116: 134-138