



Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi

Sermet TOKTAŞ¹, Abdurrahman DEMİR²

¹Adıyaman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Adıyaman, Türkiye

²Siirt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Siirt, Türkiye

Araştırma Makalesi/Research Article

DOI: 10.5281/zenodo.10030137

Gönderi Tarihi/Received:

Kabul Tarih/Accepted:

Online Yayın Tarihi/Published:

28.05.2023

30.08.2023

29.10.2023

Öz

Zihinsel dayanıklılığı ve duygusal zeka seviyeleri yüksek olan sporcuların stres ve zorluklarla başa çıkabilme, hedeflere odaklanma ve esneklik gösterme yeteneklerinin daha güçlü olduğu yapılan araştırmalarda belirtilmektedir. Bundan dolayı bu çalışmanın amacı, aktif olarak spor yapan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeylerini cinsiyet, spor yaşı ve haftalık antrenman sıklığına göre incelemektir. Bu araştırma betimsel bir araştırmadır. Araştırmanın evreni aktif olarak spor yapan üniversite öğrencileridir. Örneklemi ise 2022-2023 akademik yılında Adıyaman, Gümüşhane, Artvin Çoruh ve Bayburt Üniversitelerinde öğrenim gören ve aktif spor yaptıklarını belirten üniversite öğrencileridir. Araştırmaya yaş ortalaması 21,69±1,55 olan 147 (%33,7) kadın, 289 (%66,3) erkek olmak üzere toplam 436 üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılar araştırmaya kolayda örneklem yoluyla dâhil edilmiştir. Araştırmada; Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde t-testi, tek yönlü anova testi kullanılmıştır. Bu araştırmanın bulguları aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ seviyelerinin cinsiyet değişkenine göre erkeklerin lehine, spor yaşı değişkenine göre spor yaşları daha büyük olan katılımcıların lehine ve haftalık antrenman sıklığı değişkenine göre de daha sık antrenman yapan katılımcıların lehine anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Duygusal zekâ, spor yapmak, üniversite öğrencileri, zihinsel dayanıklılık

Examination of emotional intelligence and mental endurance levels in sports of university students who actively do sports

Research indicates that athletes with high levels of mental resilience and emotional intelligence demonstrate stronger abilities in coping with stress and challenges, focusing on goals, and displaying flexibility. The purpose of this study is to examine the levels of emotional intelligence and mental resilience of university students who actively participate in sports, based on gender, age of involvement in sports, and weekly training frequency. This research is a descriptive study. The population of the study consists of university students who actively participate in sports. The sample consists of university students who are enrolled in Adıyaman, Gümüşhane, Artvin Çoruh, and Bayburt Universities during the 2022-2023 academic year and indicate their active participation in sports. A total of 436 university students, with a mean age of 21.69±1.55, voluntarily participated in the study, including 147 (33.7%) females and 289 (66.3%) males. Participants were included in the study through convenience sampling. The Sport Mental Resilience Scale and the Schutte Emotional Intelligence Scale were used in the research. T-test and one-way ANOVA were employed for data analysis. The findings of this study indicate significant differences in the levels of mental resilience and emotional intelligence among university students who engage in regular physical activity, based on gender, sport age, and weekly training frequency variables. Specifically, the results favor male participants in terms of gender, participants with older sport age, and participants who engage in more frequent training sessions.

Keywords: Emotional intelligence, to do sport, mental toughness, university students

Sorumlu Yazar/Corresponded Author: Abdurrahman DEMİR, **E-posta/e-mail:** kanokayak@hotmail.com

The Extended English Abstract is located the end of the Article.

GİRİŞ

Özellikle spor alanında baskıyı kontrol etmek, zihinsel olarak güçlü kalmak, hedeflere bağlılık göstermek, odaklanma becerisi geliştirmek, etkili kararlar almak ve sağlam bir benliğe sahip olmak başarının anahtarlarından (Connaughton ve ark., 2010). Bu bağlamda zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcular, stres, kaygı ve olumsuz durumlarla başa çıkabilirken özgüvenlerini kaybetmezler. Ayrıca başarısızlık durumunda esneklik göstererek hızla toparlanıp hedeflere odaklanabilir ve yoluna devam edebilirler (Crust ve ark., 2014). Zihinsel olarak güçlü performans gösteren sporcular, antrenman zorluklarıyla daha iyi başa çıkabilir ve rakiplerine karşı daha üstün rekabet yeteneğine sahip olabilirler (Jones ve ark., 2007). Zihinsel dayanıklılık, hayatın birçok alanında baskıyla başa çıkabilmek ve güçlü bir benlik geliştirmek için önemli bir özelliktir (Erdoğan & Kocaekşi, 2015). Klapper (2011) zihinsel dayanıklılığın performansı olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir. Luthans (2002) zihinsel dayanıklılığı olumsuz bir durumla karşılaşıldığında bireyin kendini toparlaması ve önceki performans seviyesine dönmesi için gösterilen çabayı "mental beceri" olarak tanımlamıştır. Jacelon (1997) ise zihinsel dayanıklılığı, olumsuz durumlar karşısında ortaya çıkan kaygı seviyesini düşürerek uyum sağlama yeteneği olarak tanımlamıştır. Birçok başarılı sporcu üzerinde yapılan araştırmalar, zihinsel dayanıklılığın hayati bir bileşen olduğunu göstermiştir. Clough ve arkadaşları (2022) zihinsel dayanıklılığı, Kobasa tarafından 1979 yılında geliştirilen Sağlam Kişilik Modeli kuramına göre açıklamışlardır. Bu modele göre zihinsel dayanıklılığın dört boyutu vardır: kontrol, bağlılık, mücadele ve güven. Kontrol, birçok şeyi aynı anda yönetebilme becerisini ifade ederken; bağlılık, zorluklarla odaklanmış bir şekilde hedefe yönelme yeteneğini temsil eder. Mücadele, tehditleri bireysel gelişim fırsatları olarak görmeyi ve değişen ortamlarda kendini geliştirmeyi içerir. Güven ise performansta düşüşler yaşandığında kendine olan inancı sürdürebilmeyi ifade eder.

Duygusal zekâ, spor psikolojisinde önemli bir rol oynamaktadır (Bahadır & Adiloğulları, 2020). Spor bilimleri araştırmacıları, spor ortamında psikolojik faktörlerin performansa etkisini vurgulamışlardır (Adiloğulları & Görgülü, 2015). Bu faktörlerden biri olan duygusal zekâ düzeyi, spor performansı için önemli bir psikolojik etken olarak kabul edilmektedir (Parker ve ark., 2004). Duygusal zekâ farklı şekillerde tanımlanmıştır. Örneğin, Law ve arkadaşları (2004) duygusal zekâyı duyguları düzgün bir şekilde anlama ve açıklayabilme yeteneği olarak tanımlamışlardır. Cooper ve Sawaf (1997) ise çalışma verimini ve performans düzeyini etkileyen bir zekâ türü olarak duygusal zekâyı tanımlamışlardır. Poskey (2006) ise bireyin kendi ve diğer insanların motivasyonlarını doğru bir şekilde anlayıp yorumlama ve değişen yaşam

koşullarına uygun olarak davranış ve duygularına anında ve uygun yanıtlar verebilme yeteneği olarak ifade etmiştir. Mayer ve Salovey (1997) de duyguları anlama, açıklama, duygu ve düşünceleri birleştirme, duyguları analiz ederek kontrol altına alma yeteneği olarak duygusal zekâyı tanımlamışlardır. Bu tanımlar, duygusal zekânın farklı yönlerini ele almaktadır (Adiloğulları & Görgülü, 2015). Dolayısıyla, duygusal zekâ üzerine yapılan çalışmalara bakıldığında yönetim (Rezvani ve ark., 2016), sağlık (Pau & Sabri, 2015) ve spor (Özdenk ve ark., 2020) gibi çeşitli alanlarda araştırmalar yapıldığı görülmektedir. Spor alanında duygusal zekânın incelenmesi, sporcular için önemlidir. Sporda karşılaşılan baskı ve stresli koşullarla başa çıkmak için duygusal zekâ yardımcı olabilir. Yüksek duygusal zekânın takım sporlarında, örneğin kriket, beyzbol ve hokeyde yüksek performansla ilişkilendirildiği belirtilmektedir (Dağ & Sarı, 2019).

Yukarıda verilen bilgilere göre, spor ortamında zihinsel ve duygusal olarak güçlü kalmanın yüksek performansla ilişkili olduğu söylenebilir. Bu nedenle, ilişkili olduğu etkenlerin belirlenmesi önemlidir. Bu açıdan bu araştırma sonuçları önem arz etmektedir. Bu çalışmada, aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeylerinin cinsiyet, spor yaşı ve haftalık antrenman sıklığı değişkenlerine göre farklılık gösterdiği ve zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu varsayılmaktadır. Bu bağlamda araştırmanın amacı, aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeylerini cinsiyet, spor yaşı ve haftalık antrenman sıklığına göre incelemektir.

YÖNTEM

Bu araştırma, betimsel bir araştırma yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Betimsel araştırma, mevcut durumun var olan şekliyle ortaya konmasını amaçlamaktadır. Bu çalışmada, sporcu üniversite öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık düzeyleri, duygusal zekâ durumları ve bazı demografik bilgiler arasındaki farkı incelenmesi açısından nicel bir araştırma modeli kullanılmıştır. Nicel araştırmalar, genellikle geniş örneklemelerden elde edilen verilere dayanarak, önceden belirlenmiş hipotezleri test etmek için kullanılan ve elde edilen verileri istatistiksel yöntemlerle analiz eden, sonuçları genellemeye yönelik araştırmalardır (Karasar, 2012). Bu araştırma, Artvin Çoruh Üniversitesi Etik Kurulunun 30.12.2022 tarihli ve E-18457941-050.99-75918 sayılı kararı ile yürütülmüştür.

Katılımcılar (evren-örneklem)

Bu araştırmanın evreni Türkiye'deki üniversitelerde okuyan ve aktif olarak spor yapan üniversite öğrencileridir. Örnekleme ise 2022-2023 akademik yılında Adıyaman, Gümüşhane, Artvin Çoruh ve Bayburt Üniversitelerinde öğrenim gören ve aktif spor yaptıklarını belirten öğrencilerdir. Araştırmaya yaş ortalaması $21,69 \pm 1,55$ olan, aktif olarak spor yapan 147 (%33,7) kadın, 289 (%66,3) erkek toplam 436 üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmaya, üniliğ ve yerel liglerde herhangi bir branşta lisanslı olarak spor yapan öğrenciler dahil edilmiştir. Lisansız olarak spor yaptıklarını beyan eden katılımcılar araştırmaya dahil edilmemiştir.

Tablo 1. Katılımcıların frekans bilgileri

| Değişkenler | Grup | n | % | s.s. |
|----------------------------------|----------------|-----|------|------|
| Cinsiyet | Kadın | 147 | 33,7 | ,473 |
| | Erkek | 289 | 66,3 | |
| Spor Yaşı | 6-12 Ay | 42 | 9,6 | ,743 |
| | 2-3 Yıl | 257 | 58,9 | |
| | 4-5 Yıl | 104 | 23,9 | |
| | 6 Yıl ve Üzeri | 33 | 7,6 | |
| Haftalık Antrenman Yapma Sıklığı | 1-2 Gün | 135 | 31,0 | ,575 |
| | 3-4 Gün | 268 | 61,5 | |
| | 5 Gün ve Üzeri | 33 | 7,6 | |

Tablo 1'de araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet, spor yaşı ve haftalık antrenman yapma sıklığı ile ilgili frekans bilgileri ve yüzdeler gösterilmiştir. Buna göre katılımcıların %33,7'sinin kadın, %66,3'ün erkek olduğu; %9,6'sının 6-12 ay, %58,9'unun 2-3, %23,9'unun 4-5, %7,6'sının da 6 yıl ve üzeri spor yaşına sahip oldukları ve katılımcıların %31'inin haftada 1-2 gün, %61,5'inin 3-4 gün, %7,6'sının ise 5 gün ve üzeri antrenman yaptıkları görülmektedir.

Veri toplama araçları

Araştırmada; katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeylerini ölçmek için Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği, duygusal zekâ seviyelerini ölçmek için de Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği ve katılımcıların yaş, cinsiyet, spor yapma yaşı ve haftalık antrenman sıklığını öğrenmek için araştırmacıların hazırlamış olduğu demografik bilgi formu kullanılmıştır.

Demografik bilgi formu

Araştırmada aktif spor yapan üniversite öğrencileri için demografik bilgi formu kullanılmıştır. Bu form çalışmayı yapan araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır. Bu bilgi formunda katılımcıların lisanslı olarak spor yapıp yapmadığı, yaş, cinsiyet, spor yaşı ve haftalık antrenman sıklığı ile ilgili sorulara cevap aranmıştır.

Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği

Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği; genellikle sporcu performansı ve motivasyonu üzerinde etkisi olan zihinsel dayanıklılık faktörlerini ölçmek için kullanılan bir araçtır. Sheard ve arkadaşları (2009) bu ölçeği geliştirmiştir. Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği üç alt boyuttan ve on dört maddeden oluşmaktadır. Ölçek tamamen yanlış, yanlış, doğru ve tamamen doğru şıklarının olduğu dörtlü likert yapıdadır. Ölçekte altı madde güven, dört madde devamlılık, 4 madde de kontrol alt boyutunu belirlemektedir. Ölçekte en az 14 en fazla 56 puan alınabilir. Bu ölçeğin Türkçe'ye uyarlanma çalışmasını Altıntaş ve Koruç (2016) yapmıştır. Ölçeğin tüm alt boyutlarının Cronbach Alpha değerleri, kontrol 0,79, güven 0,84, devamlılık 0,51 olarak bulunmuştur. Dolayısıyla uyarlamayı yapan araştırmacılar ölçeğin güvenilir bir ölçek olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Altıntaş & Koruç, 2016). Bu çalışmada, ölçeğin geneli için ortaya çıkan iç tutarlık katsayısı 0,78 olarak bulunmuştur.

Schutte duygusal zekâ ölçeği

Schutte duygusal zekâ ölçeği, Schutte ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilmiştir. Daha sonra Austin ve arkadaşları (2004) bu ölçeği revize etmişlerdir. Türkçeye uyarlamasını Tatar ve arkadaşları (2011) yapmıştır. Duygusal zekâ düzeyini ölçmek için geliştirilmiş bir ölçme aracıdır. Ölçek, beşli likert yapıdadır. Seçenekler kesinlikle katılmıyorum (1), ile kesinlikle katılıyorum (5) olmak üzere beşli likert tipindedir. Ölçeğin, iyimserlik ruh halinin düzenlenmesi, duyguların kullanımı ve duyguların değerlendirilmesi olmak üzere üç adet alt boyutu vardır. Bu çalışmada, ölçeğin tamamı için ortaya çıkan iç tutarlık katsayısı 0,79 olarak bulunmuştur.

Verilerin toplanması/işlem yolu

Araştırmaya Adıyaman, Gümüşhane, Artvin Çoruh ve Bayburt Üniversitelerinde öğrenim gören ve gönüllü olan öğrenciler katılmıştır. Ölçekler araştırmacılar tarafından yüz yüze uygulanmıştır. Ölçekler 09-13 Ocak 2023 tarihleri arasında öğrencilerin antrenman alanına gidilerek ulaşılmış antrenman öncesigerekli bilgilendirmeler araştırmacılar tarafından yapılarak ölçekleri doldurmaları sağlanmıştır. Üniligde olmayan fakat lisanslı olarak spor yapan öğrencilere de bölümlerinde ulaşılmıştır. Araştırmacılar tarafından ölçekler uygulanmadan sözel olarak lisanslı spor yapıp yapmadıkları sorulmuş ve lisanslı spor yapan öğrenciler araştırmaya dahil edilmiştir. Toplamda 436 öğrenci araştırmaya katılmıştır. Araştırmamızda ölçeklerin uygulanması 6-8 dakika sürmüştür. Katılımcılar araştırmacı gözetiminde ölçekleri cevaplamışlardır. Daha sonra öğrenciler ölçekleri doldurduktan sonra araştırmacılara teslim etmişlerdir.

Verilerin analizi

Bu araştırmada, elde edilen verilerin normal dağılımları için kolmogorov smirnov ve shapiro wilk testi kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygun olduğu tespit edilmiştir. Verilerin analizi için ikili grupların birbirleriyle karşılaştırılmalarında analiz yöntemlerinden bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. İki'den fazla grupların birbirleriyle karşılaştırılmalarında tek yönlü varyans analizinden (ANOVA) yararlanılmıştır. Bu araştırmada anlamlılık seviyesi .05 olarak tanımlanmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre duygusal zekâ ve sporda zihinsel dayanıklılık alt boyutları puanlarına İlişkin t-testi analizi

| Ölçekler | Alt Boyutlar | Gruplar | n | \bar{x} | SS | t | p |
|--|-------------------------------------|---------|-----|-----------|-------|--------|--------|
| Duygusal Zekâ Ölçeği (Schutte) | İyimserlik-ruh halinin düzenlenmesi | Kadın | 147 | 70,972 | 4,726 | 10,800 | 0,001* |
| | | Erkek | 289 | 76,283 | 4,917 | | |
| | Duyguların değerlendirilmesi | Kadın | 147 | 42,503 | 3,095 | 11,606 | 0,001* |
| | | Erkek | 289 | 46,705 | 3,794 | | |
| | Duyguların kullanımı | Kadın | 147 | 23,074 | 2,236 | 10,245 | 0,001* |
| | | Erkek | 289 | 25,792 | 2,792 | | |
| Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri | Güven | Kadın | 147 | 13,809 | 1,959 | 4,502 | 0,001* |
| | | Erkek | 289 | 15,619 | 4,667 | | |
| | Devamlılık | Kadın | 147 | 8,156 | 1,174 | 8,798 | 0,001* |
| | | Erkek | 289 | 10,242 | 2,748 | | |
| | Kontrol | Kadın | 147 | 7,782 | 1,352 | 9,039 | 0,001* |
| | | Erkek | 289 | 10,584 | 3,631 | | |

*p<0,05

Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği tüm alt boyutları ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri tüm alt boyutları skorlarında cinsiyet değişkenine göre erkek katılımcıların lehine anlamlı farkın olduğu görülmektedir (p<0,05).

Tablo 3. Katılımcıların spor yaşlarına değişkenine göre duygusal zekâ ve sporda zihinsel dayanıklılık alt boyutları puanlarına ilişkin tek yönlü varyans (ANOVA) analizi

| Ölçekler | Alt Boyutlar | Spor Yaşı | n | \bar{x} | SS | F | p | Anlamlı Fark |
|---|---|-------------------|-----|-----------|------|-------|--------|--------------|
| Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği | İyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi | 6-12 Ay(A) | 42 | 72,96 | 5,19 | 4,398 | 0,005* | A-C B-C |
| | | 2-3 Yıl(B) | 257 | 74,95 | 5,31 | | | |
| | | 4-5 Yıl(C) | 104 | 75,85 | 6,17 | | | |
| | | 6 Yıl ve Üzeri(D) | 33 | 74,00 | 5,61 | | | |
| | Duyguların değerlendirilmesi | 6-12 Ay(A) | 42 | 46,54 | 4,18 | 3,688 | 0,012* | A-C B-C |
| | | 2-3 Yıl(B) | 257 | 45,52 | 3,99 | | | |
| | | 4-5 Yıl(C) | 104 | 44,32 | 4,13 | | | |
| | | 6 Yıl ve Üzeri(D) | 33 | 44,90 | 4,02 | | | |
| | Duyguların kullanımı | 6-12 Ay(A) | 42 | 25,26 | 3,05 | 3,720 | 0,012* | A-C B-C |
| | | 2-3 Yıl(B) | 257 | 25,13 | 2,74 | | | |
| | | 4-5 Yıl(C) | 104 | 24,05 | 2,84 | | | |
| | | 6 Yıl ve Üzeri(D) | 33 | 24,96 | 3,77 | | | |
| Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri | Güven | 6-12 Ay(A) | 42 | 15,14 | 4,09 | 1,923 | 0,117 | - |
| | | 2-3 Yıl(B) | 257 | 15,18 | 4,24 | | | |
| | | 4-5 Yıl(C) | 104 | 14,24 | 3,55 | | | |
| | | 6 Yıl ve Üzeri(D) | 33 | 15,90 | 3,81 | | | |
| | Devamlılık | 6-12 Ay(A) | 42 | 9,50 | 1,92 | 0,574 | 0,632 | - |
| | | 2-3 Yıl(B) | 257 | 9,66 | 2,92 | | | |
| | | 4-5 Yıl(C) | 104 | 9,31 | 1,86 | | | |
| | | 6 Yıl ve Üzeri(D) | 33 | 9,30 | 1,74 | | | |
| | Kontrol | 6-12 Ay(A) | 42 | 8,71 | 3,07 | 4,490 | 0,004* | A-C B-C |
| | | 2-3 Yıl(B) | 257 | 9,85 | 3,34 | | | |
| | | 4-5 Yıl(C) | 104 | 10,66 | 3,59 | | | |
| | | 6 Yıl ve Üzeri(D) | 33 | 9,57 | 3,18 | | | |

*p<0,05

Tablo 3'te, katılımcıların spor yaşlarına göre Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği, İyimserlik-ruh halinin düzenlenmesi, duyguların kullanımı ve duyguların değerlendirilmesi alt boyutları skorlarında spor yaşı 6-12 ay ile 6 yıl ve üzeri olanlar arasında anlamlı farkın olmadığı, spor yaşı 6-12 ay ile 6 yıl ve üzeri olanların 2-3 yıl ve 4-5 yıl olanlar arasında anlamlı farkın olduğu görülmektedir (p<0,05). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri alt boyutları olan güven ve devamlılık alt boyutları skorlarında anlamlı bir farkın olmadığı (p>,05), kontrol alt boyutu skorunda spor yaşı 6-12 ay, 2-3 yıl olanlar ile 6 yıl ve üzeri olanlar arasında anlamlı farkın olmadığı sadece spor yaşı 4-5 yıl olanlarla diğer yaşlara göre anlamlı farkın olduğu görülmektedir (p<0,05).

Tablo 4. Katılımcıların haftalık antrenman yapma sıklığına ilişkin duygusal zekâ ve sporda zihinsel dayanıklılık alt boyutları tek yönlü anova analizi

| Ölçekler | Alt Boyutlar | Antrenman Sıklığı (Haftalık) | n | \bar{x} | SS | F | p | Anlamlı Fark |
|--|-------------------------------------|------------------------------|-----|-----------|-------|-------|--------|--------------|
| Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği | İyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi | 1-2 Gün(A) | 135 | 73,385 | 5,798 | 1,394 | 0,249 | - |
| | | 3-4 Gün(B) | 268 | 74,369 | 5,463 | | | |
| | | 5 Gün ve Üzeri(C) | 33 | 74,181 | 5,934 | | | |
| | Duyguların değerlendirilmesi | 1-2 Gün(A) | 135 | 44,311 | 4,045 | 3,201 | 0,042* | A-B A-C |
| | | 3-4 Gün(B) | 268 | 45,350 | 4,179 | | | |
| | | 5 Gün ve Üzeri(C) | 33 | 45,545 | 3,133 | | | |
| | Duyguların kullanımı | 1-2 Gün(A) | 135 | 24,281 | 2,933 | 3,863 | 0,022* | A-C B-C |
| | | 3-4 Gün(B) | 268 | 24,641 | 2,898 | | | |
| | | 5 Gün ve Üzeri(C) | 33 | 25,848 | 2,895 | | | |
| Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri | Güven | 1-2 Gün(A) | 135 | 14,140 | 3,566 | 5,832 | 0,003* | A-C B-C |
| | | 3-4 Gün(B) | 268 | 14,895 | 3,989 | | | |
| | | 5 Gün ve Üzeri(C) | 33 | 16,666 | 4,269 | | | |
| | Devamlılık | 1-2 Gün(A) | 135 | 9,355 | 3,577 | 0,199 | 0,820 | - |
| | | 3-4 Gün(B) | 268 | 9,339 | 1,927 | | | |
| | | 5 Gün ve Üzeri(C) | 33 | 9,636 | 2,118 | | | |
| | Kontrol | 1-2 Gün(A) | 135 | 9,607 | 2,982 | 0,284 | 0,753 | - |
| | | 3-4 Gün(B) | 268 | 9,466 | 3,274 | | | |
| | | 5 Gün ve Üzeri© | 33 | 9,878 | 3,577 | | | |

*p<0,05

Tablo 4’te,katılımcıların haftalık antrenman sıklığına göre Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği, duyguların kullanımı ve duyguların değerlendirilmesi alt boyutları skorlarında haftalık antrenman yapma sıklığı fazla olan katılımcıların lehine anlamlı farkların olduğu, sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri, güven alt boyutu skorunda haftalık antrenman sıklığı daha fazla olan katılımcılar lehine anlamlı farkın olduğu diğer alt boyutların skorlarında ise herhangi bir anlamlı farkın olmadığı görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma, sporcu üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ve zihinsel dayanıklılık düzeylerini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bulgulara göre, katılımcıların Schutte Duygusal Zekâ Ölçeğinin tüm alt boyutları ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinin tüm alt boyutları skorlarında cinsiyete göre erkek katılımcıların lehine anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur (Tablo 2). Spor yaşına göre Schutte Duygusal Zekâ Ölçeğinde iyimserlik-ruh halinin düzenlenmesi, duyguların kullanımı ve duyguların değerlendirilmesi alt boyutları skorlarında spor yaşları daha büyük olanların lehine anlamlı bir fark olduğu ortaya çıkmıştır. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinde ise güven ve devamlılık alt boyutları skorlarında anlamlı bir fark olmadığı, ancak kontrol alt boyutu skorunda spor yaşı 6-12 ay, 2-3 yıl olanlar ile 6 yıl ve üzeri olanlar arasında anlamlı farkın olmadığı sadece spor yaşı 4-5 yıl olanlarla diğer yaşlar arasında anlamlı farkın olduğu görülmüştür (Tablo 3). Haftalık antrenman sıklığına göre Schutte Duygusal Zeka Ölçeğinde duyguların kullanımı ve duyguların değerlendirilmesi alt boyutları skorlarında haftalık antrenman sıklığı daha fazla olan katılımcıların lehine anlamlı

farklar saptanmıştır. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinde ise güven alt boyutu skorunda haftalık antrenman sıklığı daha fazla olan katılımcıların lehine anlamlı bir fark bulunmuş diğer alt boyutlar arasında ise anlamlı farklılık bulunmamıştır (Tablo 4).

Bahadır ve Adiloğulları (2020) sporcu üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmalarında, zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutu olan kontrol alt boyutunda kadınlar lehine anlamlı bir fark olduğunu, güven alt boyutunda ise erkekler lehine anlamlı bir fark olduğunu bildirmişlerdir. Benzer şekilde, Uyar (2019) tarafından gerçekleştirilen spor yapan üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada, cinsiyete göre güven alt boyutunda erkekler lehine kontrol alt boyutunda kadınlar lehine sonuçlar bulunmuştur. Devamlılık alt boyutunda ise her iki cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Eroğlu ve arkadaşları (2020) ise cinsiyet değişkenine göre yapılan araştırmalarında güven, kontrol ve devamlılık alt boyutları skorlarında erkeklerin lehine anlamlı farklar olduğunu rapor etmişlerdir. Demir ve Çelebi (2019) tarafından spor bilimleri fakültesinde okuyan ve mücadele sporuyla ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını inceleyen çalışmada, cinsiyet değişkenine göre devamlılık ile kontrol alt boyutlarında anlamlı fark bulunmamış yalnızca güven alt boyutunda erkekler açısından anlamlı bir fark olduğu bildirilmiştir. Tekkurşun-Demir ve Türkeli (2019) ise spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrenciler üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre değiştiği sonucunu rapor etmişlerdir. Mevcut bu araştırma bulguları, önceki bazı çalışma sonuçlarıyla paralellik göstermekte bazı çalışma sonuçlarıyla da paralellik göstermemektedir. Tüm bu araştırma bulgularında ortaya çıkan farklıların erkekler lehine olmasının, cinsiyetler arasındaki farklı deneyimler ve yaşam koşullarından kaynaklandığı söylenebilir. Örneğin, sporla ilgili deneyimler veya toplumsal cinsiyet rolleriyle ilişkili farklı beklentilerin, duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ durumlarını inceleyen çalışmalara göz attığımızda, Özdenk (2018) spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin cinsiyet açısından duygusal zekâ seviyelerinde bir anlamlı farklılık olmadığını bildirmiştir. Yetiş ve Servi (2020) ise beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmada, duygusal zeka ölçeğinin duyguların değerlendirilmesi alt boyutu skorlarında erkekler lehine bir fark bulmuşlardır. Karaoğlu ve arkadaşları (2016), beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ seviyelerini incelemiş ve cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya çıkarmışlardır. Taşkın ve arkadaşları (2010) ile Yalız (2013) da aynı şekilde beden eğitimi ve spor yüksekokullarında okuyan öğrencilerle yaptıkları araştırmalarda

duygusal zekâ seviyesi skorlarında cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit etmemişlerdir. Bu araştırmada ise Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği'nin tüm alt boyutları skorlarında cinsiyet değişkenine göre erkek katılımcıların lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Cinsiyetler arasındaki psikolojik ve davranışsal farklılıklar genellikle duygusal zekâ üzerinde etkili olabilir. Örneğin, sosyal beklentiler ve kültürel faktörler cinsiyetler arasında duygusal ifade ve deneyimde farklılıklara yol açabilir. Araştırma sonuçlarının farklı çıkmasının bu etkenlerden kaynaklı olduğu söylenebilir.

Turan ve arkadaşları (2022) spor bilimleri fakültesinde öğrenim görüp aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerini inceledikleri araştırmalarında; katılımcıların sporda zihinsel dayanıklılık alt boyutlarında arasında, spor yaşı değişkenine göre anlamlı fark görülmediğini rapor etmişlerdir. Şahinler ve Ersoy (2019) ise sporcular üzerinde yaptıkları araştırmalarında spor yapma süresi ile zihinsel dayanıklılık skorlarında pozitif yönlü bir korelasyon tespit etmişlerdir. Sarı ve arkadaşları (2020) taekwondo sporcularının zihinsel dayanıklılıklarını inceledikleri çalışmalarında; sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin spor deneyimine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını belirlemişlerdir. Kalkavan ve arkadaşları (2020) dağ bisikleti ile ilgilenen sporcuların mental dayanıklılık düzeylerini inceledikleri araştırmalarında ise, spor yapma süresine göre sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık envanterinin bir alt boyutu olan güven alt boyutu puanları arasında önemli bir fark olduğunu tespit etmişlerdir. 10 yıl ve üstü, 7-9 yıl ve 4-6 yıl spor yapanların, 1-3 yıl spor yapanlara göre daha fazla zihinsel dayanıklılık puan ortalamalarının olduğunu bildirmişlerdir. Taşkın ve arkadaşları (2022) bireysel ve takım sporlarıyla ilgilenen sporcularla yaptıkları araştırmalarında, spor yılı ile zihinsel dayanıklılık, güven, kontrol ve devamlılık boyutları arasında hafif düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Mevcut bu araştırmada ise kontrol alt boyutunda spor yaşları daha büyük olanların lehine anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Tüm bu araştırmalara bakıldığında zihinsel dayanıklılık üzerinde spor yaşının etkisi hakkındaki araştırmaların sonuçlarının çeşitli olduğu görülmektedir. Bu farklı sonuçların sebepleri arasında zihinsel dayanıklılığı etkileyen faktörlerin çeşitliliği, yaşam tarzı, eğitim düzeyi ve zihinsel antrenman gibi etkenlerin sonuçları etkileyebilmesi yer alır. Kontrolsüz değişkenler veya farklı yöntemlerin kullanılması sonuçlardaki farklılığı açıklayabilir.

Özdiñç ve Bilir (2016) spor yöneticilerinin duygusal zekâlarını inceledikleri araştırmalarında spor yöneticilerinin spor yapma süresine göre duygusal zekâ puanlarında anlamlı bir fark olmadığını rapor etmişlerdir. Salman ve arkadaşları (2018) elit sporculara yaptıkları araştırmalarında; altı ile on yıl arasında spor yapan grubun en fazla ortalama duygusal

zekâ skorunu elde etmiş olduğunu, bu grubu sırasıyla on altı yıl ve üstü, bir ile beş ve on bir ile on beş yıllık grupların takip ettiğini belirlemişlerdir. Bu çalışmada ise spor yaşına göre Duygusal Zekâ Ölçeğinde duyguların kullanımı, duyguların değerlendirilmesi ve iyimserlik-ruh halinin düzenlenmesi alt boyutları skorlarında spor yaşları daha büyük olanların lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Spor yaşının duygusal zekâ üzerindeki etkisi, kişilik özellikleri, yaşam deneyimleri, eğitim düzeyi ve sosyal faktörler gibi diğer değişkenlerle birlikte değerlendirilmelidir. Bu değişkenlerin kontrol edilememesi veya farklı çalışmalarda dikkate alınmaması hem daha önceki araştırma sonuçları hem de mevcut bu araştırma sonucundaki farklılıkları açıklayabilir.

Uyar (2019), spor yapan üniversite öğrencilerine yönelik yaptığı çalışmada, zihinsel dayanıklılık ile haftalık antrenman sayıları arasında güven alt boyutuyla pozitif bir ilişki olduğunu bildirmiştir. Oğur ve arkadaşları (2022) ise spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, katılımcıların zihinsel dayanıklılık toplam puanından, güven ve kontrol alt boyutlarından aldıkları puanların haftalık antrenman sıklığına göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini tespit etmişlerdir. Araştırmaya göre, haftada beş veya daha fazla antrenman yapan öğrencilerin zihinsel dayanıklılık ölçeği puan ortalamaları, haftada bir kez antrenman yapanlara göre anlamlı düzeyde yüksektir. Bahçivan (2020) ise fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin zihinsel dayanıklılıklarının egzersiz sıklığına göre anlamlı farklılık gösterdiğini bulmuştur. Bu çalışmaya göre, haftalık egzersiz sıklığı arttıkça zihinsel dayanıklılığın da arttığı söylenebilir. Öte yandan, Çakmak (2017), yaptığı çalışmada, haftalık egzersiz sıklığının zihinsel dayanıklılık üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığını bildirmiştir. Bu çalışmada da önceki çalışmalara paralel olarak, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nde güven alt boyutu skorlarında haftalık antrenman sıklığı daha fazla olan katılımcıların lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, spor yapan üniversite öğrencilerinin haftalık antrenman sıklığı arttıkça, kendilerine olan güvenlerinin de arttığı söylenebilir.

Uyar (2019), spor yapan üniversite öğrencilerine yönelik çalışmasında, duygusal zekâ ölçeği puanı ile haftalık antrenman sayıları arasında herhangi bir ilişkinin olmadığını bildirmiştir. Aynı şekilde Halilbeyoğlu (2015) da badminton sporcularının haftalık antrenman sıklığına göre duygusal zekâ düzeylerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını rapor etmiştir. Bu çalışmada ise haftalık antrenman sıklığına göre Duygusal Zekâ Ölçeğinde duyguların değerlendirilmesi ve duyguların kullanımı alt boyutları skorlarında haftalık antrenman sıklığı daha fazla olan katılımcıların lehine anlamlı farklar saptanmıştır. Bu çalışmanın bulguları daha önceki araştırma bulgularına göre farklılık göstermektedir. Bireylerin duygusal zekâ

düzeyleri üzerinde etkili olan diğer faktörler de sonuçları etkileyebilir. Bunlar kişilik özellikleri, sosyal destek, yaşam deneyimleri ve eğitim seviyesi gibi faktörleri içerebilir. Bu faktörler, araştırmalar arasındaki sonuçların farklılıklarını açıklayabilir.

Sonuç olarak bu araştırmanın bulguları sporcu üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve zihinsel dayanıklılık seviyelerinin cinsiyet, spor yaşları ve haftalık antrenman sıklığı gibi faktörlerden etkilenebileceğini göstermektedir. Cinsiyet analizinde, erkek katılımcıların genel olarak daha yüksek skorlar elde ettiği görülmüştür, yani zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeyi erkeklerin lehine olduğu belirlenmiştir. Spor yaşlarına göre yapılan analizlerde, spor yaşları daha büyük olan katılımcılar arasında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ puanlarının belirli alt boyutlarda anlamlı ölçüde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, spor yaşının bireylerin duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeylerini etkileyebileceğini düşündürmektedir. Haftalık antrenman sıklığına dayalı analizlerde ise, daha sık antrenman yapan katılımcıların duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ölçümlerinde belirli alt boyutlarda anlamlı bir iyileşme gözlemlendiği belirlenmiştir. Yani, haftalık antrenman sıklığı arttıkça bireylerin duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinde olumlu bir etki görülebilir.

Öneriler

Bu araştırmanın sonuçları doğrultusunda aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

-Bu çalışmada sadece üniversite öğrencileri üzerinde odaklanılmış olsa da farklı yaş gruplarındaki bireylerin zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeylerini inceleyen çalışmalara ihtiyaç vardır. Bu şekilde, yaşa bağlı değişkenlikler ve yaşam evrelerinin zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ üzerindeki etkisi daha iyi anlaşılabilir.

-Elde edilen bulgular, sporun zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ üzerindeki olumlu etkisini desteklemektedir. Bu doğrultuda, sporu teşvik eden ve destekleyen müdahale programlarının geliştirilmesi ve uygulanması önerilebilir. Bu programlar, bireylerin zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâlarını artırmalarına yardımcı olabilir.

-Zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeylerindeki değişimlerin zaman içinde nasıl geliştiğini anlamak için farklı araştırmalar yapılabilir.

EXTENDED ABSTRACT

INTRODUCTION

Controlling pressure, maintaining mental resilience, demonstrating commitment to goals, developing focus skills, making effective decisions, and possessing a strong sense of self are considered key factors for success, particularly in the field of sports. It has been noted that athletes with high levels

of mental toughness exhibit stronger abilities to cope with stress and challenges, maintain focus on goals, and display adaptability. Similarly, emotional intelligence is recognized as a factor that influences sports performance, with high emotional intelligence being associated with enhanced performance in team sports. Therefore, this study aims to examine the levels of mental toughness and emotional intelligence among university students actively participating in sports, taking into account variables such as gender, sports age, and weekly training frequency.

METHOD

This study employed a descriptive research design and targeted university students who engage in active sports as the population of interest. The sample consisted of university students enrolled in Adıyaman, Gümüşhane, Artvin Çoruh, and Bayburt Universities during the 2022-2023 academic year, who self-identified as actively participating in sports. A total of 436 voluntary university students, comprising 147 (33.7%) females and 289 (66.3%) males, with a mean age of 21.69 ± 1.55 , participated in the study. To measure the participants' levels of mental toughness, the Sport Mental Toughness Scale was utilized, while the Schutte Emotional Intelligence Scale, along with a demographic information form prepared by the researchers, was employed to assess their emotional intelligence levels. The scales were administered through face-to-face interviews conducted by the researchers. Between January 9th and 13th, 2023, a scale assessment was conducted with students in the training facility. Prior to the training sessions, researchers ensured that the necessary briefings were provided, and the students were asked to fill out the scales. In addition to the students participating in the Intercollegiate Sports League (Ünilig), students who engage in licensed sports but are not part of the league were also reached out to within their respective departments. The researchers verbally confirmed whether the students engaged in licensed sports or not before administering the scales, and those who were involved in licensed sports were included in the study. A total of 436 students participated in the research. The normality of the data was assessed using the Kolmogorov-Smirnov and Shapiro-Wilk tests, indicating that the data were normally distributed. For comparisons between pairs of groups, independent samples t-test was employed as an analytical method. Furthermore, one-way analysis of variance (ANOVA) was utilized for comparisons involving more than two groups.

RESULTS

According to the findings, significant gender differences were observed in favor of male participants in all subscale scores of the Schutte Emotional Intelligence Scale and the Sport Mental Toughness Inventory. In terms of sports age, a significant difference was found in favor of participants with higher sports age in the subscale scores of optimism/mood regulation, appraisal of emotions, and utilization of emotions in the Schutte Emotional Intelligence Scale. Regarding the Sport Mental Toughness Inventory, no significant difference was found in the scores of confidence and perseverance subscales, but a significant difference was observed in favor of participants with higher sports age in the control subscale. In relation to weekly training frequency, significant differences were detected in favor

of participants with higher training frequency in the subscale scores of appraisal of emotions and utilization of emotions in the Schutte Emotional Intelligence Scale. As for the Sport Mental Toughness Inventory, a significant difference was found in favor of participants with higher training frequency in the confidence subscale, while no significant differences were observed among the other subscales.

DISCUSSION AND CONCLUSION

This study was conducted to examine the levels of mental toughness and emotional intelligence among university students who engage in active sports. In a study by Bahadır and Adiloğulları (2020) on university students engaged in sports, a significant gender difference was found in favor of females in the control subscale of the mental toughness scale, while a significant difference in favor of males was observed in the confidence subscale. Eroğlu et al. (2020), in their research based on gender, reported significant differences favoring males in the scores of confidence, control, and perseverance subscales. The findings of our study align with the results of previous research, suggesting that the gender-related disparities may stem from different experiences and life conditions between genders. Examining studies on university students' emotional intelligence, Özdenk (2018) reported no significant differences in emotional intelligence levels based on gender among sports science faculty students. However, in our study, a significant difference was found in favor of male participants in all subscale scores of the Schutte Emotional Intelligence Scale. Psychological and behavioral differences between genders may have an influential effect on emotional intelligence. Turan et al. (2022), in their research on university students studying sports sciences and engaging in active sports, found no significant differences in sport-related mental toughness subscales based on sports age. However, in our study, a significant difference was observed in favor of participants with higher sports age in the control subscale. Considering all these studies, the results regarding the influence of sports age on mental toughness appear to vary. Özdiñç and Bilir (2016), in their research on emotional intelligence of sports managers, reported no significant differences in emotional intelligence scores based on the duration of engagement in sports. The impact of sports age on emotional intelligence should be evaluated in conjunction with other variables such as personality traits, life experiences, educational level, and social factors. Uyar (2019) reported a positive relationship between mental toughness and weekly training frequency, specifically in the confidence subscale, in their research on university students engaged in sports. Consistent with previous studies, our findings also revealed a significant difference in favor of participants with higher training frequency in the confidence subscale of the Sport Mental Toughness Inventory. These results suggest that as university students engage in sports more frequently, their self-confidence increases. In the gender analysis, it was observed that male participants generally obtained higher scores, indicating a gender-based advantage in mental toughness and emotional intelligence levels. Analyses based on sports age revealed significantly higher mental toughness and emotional intelligence scores in certain subscales among participants with higher sports age. Analyses based on weekly training frequency

demonstrated significant improvements in emotional intelligence and mental toughness measurements in specific subscales among participants who engaged in more frequent training.

KAYNAKLAR

- Adiloğulları, İ., & Görgülü, R. (2015). Sporda duygusal zeka envanteri'nin uyarlama çalışması. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi, 1(2)*, 83-94.
- Altıntaş, A., & Koruç, P. B. (2016). Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (SZDE). *Spor Bilimleri Dergisi, 27(4)*, 163-171.
- Austin, E. J., Saklofske, D. H., Huang, S. H., & 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.
- Bahadır, G., & Adiloğulları, İ. (2020). Spor yapan üniversite öğrencilerinde zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasındaki ilişkinin incelenmesi *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences - IJSETS, 6(4)*, 117-128.
- Bahçıvan, O. (2020). *Fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılıkları, yaşam doyumları ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). "Mental toughness: The concept and its measurement" in *solutions in sport psychology*. Thomson.
- Connaughton, D., Hanton, S., & Jones, G. (2010). The development and maintenance of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist, 24(2)*, 168-193.
- Cooper, R. K., Sawaf, A., Ayman, Z. B., & Sancar, B. (2003). *Liderlikte duygusal zekâ: Yönetim ve organizasyonlarda duygusal zekâ*. Sistem Yayıncılık.
- Crust, L., Swann, C., Allen-Collinson, J., Breckon, J., & Weinberg, R. (2014). A phenomenological exploration of exercise mental toughness: Perceptions of exercise leaders and regular exercisers. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health, 6(4)*, 441-461.
- Çakmak, E. (2017). *Oryantiring sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve başarı hedefleri arasındaki ilişki* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Dağ, A., & Sarı, İ. (2019). Duygusal zekâ ve sporcularda duygusal zekâ kullanımı. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 8(1)*, 183-200.
- Demir, P., & Çelebi, M. (2019). Spor bilimleri fakültesinde eğitim gören mücadele sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, 5(2)*, 188-199.
- Erdoğan, N., & Kocaekşi, S. (2015). Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi, 7(2)*, 57-64.
- Eroğlu, O., Ünveren, A., Ayna, Ç., & Müftüoğlu, N. E. (2020). Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin sporda zihinsel dayanıklılık ve sporda ahlaktan uzaklaşma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi, 4(2)*, 100-110.
- Halilibeyoğlu, F. H. (2015). *Badminton sporcularının duygusal zeka düzeylerinin bazı kriterlere göre incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Aksaray Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

- Jacelon, C. S. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of Advanced Nursing*, 25(1), 123-129.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243-264.
- Kalkavan, A., Özdilek, Ç., & Çakır, G. (2020). Dağ bisikletçilerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 31-43.
- Karaoğlu, B., Turan, M. B., & Pepe, O. (2016). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yaratıcılık düzeyleri ile duygusal zekâ seviyelerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 85-99.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayınları.
- Klapper, R. G. (2011). George Kelly's repertory grids in social constructionist research in the French context. *Management Avenir*, (3), 354-371.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1.
- Law, K. S., Wong, C. S., & Song, L. J. (2004). The construct and criterion validity of emotional intelligence and its potential utility for management studies. *Journal of Applied Psychology*, 89(3), 483.
- Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Perspectives*, 16(1), 57-72.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). *Emotional development and emotional intelligence*. Basics Books.
- Oğur, Y. G., Kılınç, İ. S., Var, L., & Bozdağ, B. (2022). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*. Duvar Yayınları.
- Özdenk, Ç., Akyıldız, Y., & Şanlı, S. (2020). Bireysel ve takım sporcularının duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 1-8.
- Özdenk, S. (2018). Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi. *Turkish Studies Social Sciences*, 13(1033-1045).
- Özdiñç, Ö., & Bilir, F. P. (2016). Üst düzey spor örgüt yöneticilerinin duygusal zekâ özelliklerini belirlemeye yönelik bir çalışma. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(1), 27-39.
- Parker, J. D., Summerfeldt, L. J., Hogan, M. J., & Majeski, S. A. (2004). Emotional intelligence and academic success: Examining the transition from high school to university. *Personality and Individual Differences*, 36(1), 163-172.
- Pau, A., & Sabri, B. A. (2015). Relationship between emotional intelligence and job satisfaction in newly qualified Malaysian dentists. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 27(2), NP1733-NP1741.
- Poskey, M. (2006, April 17). The importance of emotional intelligence in the workplace, why it matters more than personality. <https://www.zeroriskhr.com/post/the-importance-of-emotional-intelligence-in-the-workplace-why-it-matters-more-than-personality>
- Rezvani, A., Chang, A., Wiewiora, A., Ashkanasy, N. M., Jordan, P. J., & Zolin, R. (2016). Manager emotional intelligence and project success: The mediating role of job satisfaction and trust. *International Journal of Project Management*, 34(7), 1112-1122.

- Salman, M. N., Toros, T., & Soylu, Y. (2018). Elit sporcuların duygusal zekâ yönünden karşılaştırılması: Takım ve bireysel sporlar. *Electronic Turkish Studies*, 13(26).
- 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(2), 167-177.
- Sheard, M., Golby, J., & Van-Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186.
- Şahinler, Y., & Ersoy, A. (2019). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(2), 168-177.
- Taşkın, A. H., Arı, Y., & Özmutlu, İ. (2022). Farklı değişkenlere göre sporda zihinsel dayanıklılık: spor bilimleri fakültesi örneği. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 495-507.
- Taşkın, A. K., Taşğın, Ö., Başaran, M. H., & Taşkın, C. (2010). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde duygusal zekâ düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 12(2), 98-103
- Tatar, A., Tok, S., & Saltukoğlu, G. (2011). Gözden geçirilmiş schutte duygusal zekâ ölçeğinin türkçe'ye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 21(4), 325- 338.
- Tekkurşun-Demir, G., & Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24.
- Turan, M., Mavibaş, M., & Savaş, B. Ç. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sporda mental dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 52-70.
- Uyar, G. (2019). *Spor yapan üniversite öğrencilerinde zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Yalız, D. (2013). Anadolu üniversitesi beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri incelenmesi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(2).
- Yetiş, Ü., & Servi, T. (2020). Adıyaman üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerileri ve duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (35), 702-718.

| KATKI ORANI CONTRIBUTION RATE | AÇIKLAMA EXPLANATION | KATKIDA BULUNANLAR CONTRIBUTORS |
|--|---|--|
| Fikir ve Kavramsal Örgü <i>Idea or Notion</i> | Araştırma hipotezini veya fikrini oluşturmak <i>Form the research hypothesis or idea</i> | Abdurrahman DEMİR |
| Tasarım <i>Design</i> | Yöntem ve araştırma desenini tasarlamak <i>To design the method and research design.</i> | Sermet TOKTAŞ |
| Literatür Tarama <i>Literature Review</i> | Çalışma için gerekli literatürü taramak <i>Review the literature required for the study</i> | Abdurrahman DEMİR |
| Veri Toplama ve İşleme <i>Data Collecting and Processing</i> | Verileri toplamak, düzenlemek ve raporlaştırmak <i>Collecting, organizing and reporting data</i> | Sermet TOKTAŞ |
| Tartışma ve Yorum <i>Discussion and Commentary</i> | Elde edilen bulguların değerlendirilmesi <i>Evaluation of the obtained finding</i> | Sermet TOKTAŞ |
| Destek ve Teşekkür Beyanı/ Statement of Support and Acknowledgment | | |
| Bu çalışmanın yazım sürecinde katkı ve destek sağlayan herhangi bir kurum ya da kuruluş bulunmamaktadır. <i>There is no institution or organisation that provided contribution and support during the writing process of this study.</i> | | |
| Çatışma Beyanı/ Statement of Conflict | | |
| Araştırmacıların araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur. <i>The researchers do not have any personal or financial conflicts of interest with other persons and institutions related to the research.</i> | | |
| Etik Kurul Beyanı/ Statement of Ethics Committee | | |
| Bu araştırma, Artvin Çoruh Üniversitesi Etik Kurulunun 30.12.2022 tarihli ve E-18457941-050.99-75918 sayılı kararı ile yürütülmüştür. <i>This research was conducted with the decision of Artvin Çoruh University Ethics Committee dated 30.12.2022 and numbered E-18457941-050.99-75918.</i> | | |



Bu eser [Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) ile lisanslanmıştır.