



## Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinde Zihinsel Dayanıklılık ile Duygusal Zekâ Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Gülpınar BAHADIR<sup>1</sup>, İlhan ADİLOĞULLARI<sup>2</sup>

### Öz

**Amaç:** Bu araştırma, spor yapan üniversite öğrencilerinde zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ arasındaki ilişkiyi belirlemeyi, zihinsel dayanıklılığı ve duygusal zekâyı çeşitli demografik değişkenler açısından incelemeyi amaçlamaktadır

**Materyal ve Metot:** Araştırmanın evrenini 2016-2017 eğitim öğretim yılında Ege Bölgesindeki Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında öğrenim gören 203 (126 erkek, 77 kadın) sporcu oluşturmaktadır. Araştırmanın verilerinin toplanmasında Zihinsel Dayanıklılık için Sheard ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen “Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ)” ve Türkçe’ye uyarlayarak geçerlik ve güvenilirliğini Altıntaş (2015) tarafından “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)” ile Duygusal Zekâ için Lane ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan “Emotional Intelligence Scale for use in Sport (EISS)”, envanterin Türkçeye uyarlanarak geçerlik ve güvenilirliği Adiloğulları ve Görgülü (2015) tarafından yapılan “Sporda Duygusal Zekâ Envanteri (SDZE)” kullanılmıştır. Toplanan veriler istatistiksel paket programı (SPSS 22) aracılığıyla analiz edilip sonuçlar yorumlanmıştır. Verilerin normallik dağılımına Kolmogorov Smirnov testiyle bakılmıştır. Veriler normal dağıldığından dolayı ikili gruplarda bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Veriler arasındaki ilişkiye ise Pearson korelasyon testiyle bakılmıştır.

**Bulgular:** Araştırma sonucuna göre; spor yapan üniversite öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Zihinsel dayanıklılık ve alt boyutları ile cinsiyet, yaş değişkenleri arasında anlamlı farklılıklar bulunurken, duygusal zekâ ve alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında da anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

**Sonuç:** Katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeyleri arttıkça duygusal zekâ düzeylerinin de arttığı söylenebilir.

### Anahtar Kelimeler

Duygusal Zekâ  
Zihinsel Dayanıklılık,  
Sporcu

### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 14.09.2020  
Kabul Tarihi: 01.12.2020  
Online Yayın Tarihi: 15.12.2020

DOI:10.18826/useeabd.793760

## The Examination of Relationship Between Mental Toughness and Emotional Intelligence in University Students Engaged in Sports

### Abstract

**Aim:** The purpose of this study is to determine the relationship between mental toughness and emotional intelligence in athletes studying in university and to examine mental toughness and emotional intelligence in terms of various demographic variables.

**Methods:** The research sample of the study consisted of 203 (126 males, 77 females) athletes studying in universities in the Aegean Region in the academic year of 2016-2017. “Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ)” developed by Sheard et al. (2009), “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)” adapted with validity and reliability for the Turkish population by Altıntaş (2015) and “Emotional Intelligence Scale for use in Sport (EISS)” developed by Lane et al. (2009) as well as “Sporda Duygusal Zekâ Envanteri (SDZE)” adapted with validity and reliability for Turkish population by Adilogullari and Gorgulu (2015) collecting data for emotional intelligence were used during the research. The collected data were analyzed by a statistical package program (SPSS 22), and the results were interpreted. Data were analyzed with the Kolmogorov Smirnov test. Independent samples t-test was used in the two groups because the data were distributed normally. The Pearson correlation test analyzed the relationship between the data

**Results:** According to the research results, a significant relationship was found between the mental toughness levels and emotional intelligence levels of the elite athletes. In comparison, there were significant differences between mental toughness and subscales and gender, age, and weekly training. There was a significant relationship between emotional intelligence and

### Keywords

Emotional Intelligence,  
Mental Toughness,  
Athlete,

### Article Info

Received:14.09.2020  
Accepted:01.12.2020  
Online Published:15.12.2020

The role and contributions of each authors as in the section of IJSETS Writing Rules “Criteria for Authorship” is reported that: **1. Author:** Contributions to the conception or design of the paper, data collection, writing of the paper and final approval of the version to be published paper; **2. Author:** Data collection, preparation of the paper according to rules of the journal, final approval of the version to be published paper;

<sup>1</sup>**Corresponding Author:** Spor Bilimleri Fakültesi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale/Türkiye, [ilhanadilogullari@gmail.com](mailto:ilhanadilogullari@gmail.com), ORCID ID: 0000-0003-4722-5197

<sup>2</sup>Spor Bilimleri Fakültesi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale/Türkiye, [gulpinarbahadir@gmail.com](mailto:gulpinarbahadir@gmail.com) ORCID ID: 0000-0003-0297-6157

subscales and gender variable.

**Conclusion:** It can be said that as the mental toughness levels of the participants increase, their emotional intelligence levels also increase. DOI:10.18826/useeabd.793760

## GİRİŞ

Son yıllarda spor ortamında psikolojik faktörlerin gittikçe artan etkisi spor psikologları, spor bilimciler ve diğer bilim insanlarının daha fazla ilgisini çeker bir noktaya gelmesine neden olmuştur. Bilhassa zihinsel dayanıklılık (Butt, Weinberg, & Culp, 2010) ve duygusal zekâ kavramlarının (Parker, Summerfeldt, Hogan, & Majeski, 2004) sportif performansla ilişkilendirilmesi durumu daha da ilgi çekici hale getirmektedir. Sporcu başarılı olabilmek için birçok fiziksel ve psikolojik engeli (iklim, gürültü, seyirci, ısı, ışık, rakip, kaygı, endişe, acı, bıkkınlık, endişe) aşmak zorundadır. Biçer (2006), sporcuların; özellikle işler ters gittiğinde veya önlerinde kendileri için engeller olduğunda, birçok baskı ve beklenti sonucu stres nedeniyle zaman zaman duygusal açıdan zorlanmalar yaşadığını belirtmiştir. Koşullara (olumlu ve olumsuz durumlar) ve içeriğe (antrenman ve müsabaka) bakılmaksızın sürekli olarak en yüksek veya istenilen atletik performans seviyelerine ulaşmaya çalışan sporcular genellikle zihinsel olarak dayanıklı sporcular olarak tanımlanırlar (Gucciardi, Hanton, Gordon, Mallett, & Temby, 2015). Zihinsel dayanıklılık kavramı uygulamalı spor psikolojisinde belki de en fazla kullanılan ancak en az anlaşılan terimlerden biri olarak görülmektedir (Graham ve ark., 2002). Literatürde birçok tanımı yapılan zihinsel dayanıklılık, baskıyı yönetebilmek, zihinsel açıdan güçlü kalabilmek, yüksek hedef bağlılığı, üst düzey odaklanma yeteneği, üst seviyede kararlılık gösterme ve sağlam bir benlik yapısına sahip olma gibi tanımlamaları kapsamaktadır (Connaughton ve ark. 2010; Crust, 2011; Sheard, 2013). Zihinsel dayanıklılık bazı araştırmacılar tarafından kişilik ile ilişkilendirilirken aynı zamanda kişinin ruhsal bir yanı olarak ifade edilmektedir. Örneğin Cattell (1957)' göre mental dayanıklılığın gerçekçi, kendine güvenen, alaycı davranışlarda ortaya çıktığını ve bir çeşit dayanıklı, pratik, olgun, maskülen ve gerçekçi değişken boyutu temsil ettiğini belirtmiştir. Gibson (1998)' göre ise, sert deneyimlerin, hayatın ikilemelerine dayanmak için kişinin ruhunu daha dayanıklı yaptığını ve başarının zor ve çaba ile elde edilebileceğini belirterek devam etmiştir. Bu nedenle, kişi kendi kısıtlamalarının sınırlarını bilerek gerçekçi amaçlara başarılı bir şekilde ulaşılabilir, bu da daha ileri başarılarla ve zihinsel dayanıklılığın gelişmesine yol açan yeni amaçları oluşturmaktadır. Gibson; zihinsel olarak dayanıklı olmanın içsel bir kontrol odağı ve öz-yeterlilik kavramları ile ilişkili olduğunun altını çizmektedir. Alanyazına bakıldığında kaygı, kişilik, optimal performans duygu durum ve güdülenme başta olmak üzere birçok kavramın zihinsel dayanıklılık ile olan ilişkisi incelenmiş ve zihinsel dayanıklılığın sporcuların performansını olumlu şekilde etkilediği ortaya konulmuştur (Thelwell, Weston, Greenlees, 2005; Newland ve ark. 2012; Bull ve ark. 2006).

Günümüzde spor psikolojisinde kullanılan en önemli kavramlardan bir diğeri ise duygusal zekâdır. Duygusal zekâ'nın alanyazında farklılık gösteren birçok tanımlaması mevcuttur. Kavram, kuramsal olarak alan yazında 3 farklı model ile açıklanmaya çalışılmaktadır; yetenek modeli, karma model ve özellik modeli. Yetenek modeli Salovey ve Mayer tarafından ortaya atılmıştır. Salovey ve Mayer'in 1990'da yaptığı ilk tanımlamada, kişinin kendinin ve diğerlerinin duygularını gözlem yaparak düzenleyebilmesi, duyguları, düşünce ve davranışa rehberlik yapabilecek bir biçimde kullanma yeteneği olarak tanımlanmıştır (Salovey ve Mayer, 1990). Salovey ve Mayer (1990) duygusal zekâyı (Emotional Quotient) EQ olarak ifade etmiş ve şöyle açıklamışlardır; *duygusal zekâ kişinin kendisinin ve diğerlerinin duygularını ve hislerini izleme, bunlar arasında ayırım yapıp farkına varma ve bu farkındalığı düşünce eylemlerinde kullanma becerisini içeren sosyal zekânın alt kümesidir*. Mayer ve arkadaşları (2000) duyguların motivasyon ve biliş ile birlikte gerekli zihinsel faaliyetlerden biri olduğunu ileri sürdükleri model *yetenek modeli* olarak adlandırılmaktadır. Mayer ve Salovey (1993;1995;1997) yetenek modelli duygusal zekânın bir zekâ türü olarak istenilen kriterlere sahip olduğunu ifade etmektedirler. Bu kriterler (Mayer ve ark., 2004); *duygusal zekânın ölçümü doğru ve yanlış cevapları içermektedir. Duygusal zekâ diğer zihinsel beceriler ile doğrudan bağlantılıdır (Örn. Sözel zekâ), duygusal zekâ geliştirilebilir ve yaş ve tecrübe ile kazanılabilir*. Modelin 4 alt boyutu bulunmaktadır; *duyguları algılama, duyguların kullanımı, duyguları anlamak ve muhakeme etmek ve duyguyu yönetme ve düzenleme*. Bir diğer model olan karma modelin en bilinen savunucuları ise Bar-On (1997) ve Goleman (1995) dir. Goleman (1998), duygusal zekâyı, duygularını tanıma ve farkında olma, duygularını yönetme, empati, sosyal farkındalık ve ilişki yönetimi gibi çeşitli becerilerle kavramsallaştırmıştır. Goleman duygusal zekâyı; kendini motive edebilme ve hayal

kırıklıkları karşısında ayakta kalabilme, dürtü ve tatmin tatmini geciktirme; kişinin ruh hallerini yönetme, empati kurma ve umut etme yetenekleri olarak tanımlamıştır. Bar-On (1997) ise duygusal zekâyı durumsal ve kişisel özellikler bağlamında, bilişsel yetenek ve kişilik, sağlık ve refah yönlerinden oluşan karışık bir zekâ olarak ifade etmektedir. Bar-On modelinde duygusal zekânın 5 temel özelliğine vurgu yapılmıştır; öz farkındalık, kişilerarası ilişkiler, şartlara ve çevreye uyum, stres yönetimi ve genel ruh hali. Üçüncü model olan özellik yaklaşımı, temelde bireyin duygusal zekâyı ilişkin durumunu açıklarken kişilik yapısı üzerinden bir değerlendirme yoluna gitmiştir. Bireylerin farklı duygusal deneyimleri üzerinden yansıttıkları kendi kişisel değerlendirmelerini içerir. Bu model kapsamında yüksek duygusal zekâyı sahip olan bireylerin kendi duyguları ile iletişim halinde olduklarını ve bu duyguları düzenleyerek kendilerini daha iyi hissetmelerine destek olduklarını belirtmişlerdir (Petrides ve Furham, 2003). Bireylerin güdülenerek harekete geçmesinde etkin rolü bulunan duygusal zekâ, bireyin diğer bireyler ile olan iletişim ve ilişkisinde de ve özellikle iş yaşamındaki etkisi ile ön plana çıkmaktadır (Baltaş, 2001). Spor performansında duyguların önemini farkında olarak (Jones, 2003), duyguları anlama ve düzenleme eğilimi ve isteği, başarılı atletik sonuçların merkezinde yer alır (Lane, Beedie, Jones, Uphill, & Devonport, 2012). Bunun birlikte araştırmalar duygusal zekâyı (duygu farkındalığı) zihinsel dayanıklılığın bir boyutu olarak bildirmiştir ki (Coulter, Mallett, & Gucciardi, 2010; Slack, Butt, Maynard, & Olusoga, 2014) bu, zihinsel olarak daha güçlü sporcuların deneyimledikleri duyguları etkili bir şekilde kontrol etme ve bunlarla başa çıkma konusunda neden daha iyi olduklarını açıklayabilir (Jones et al., 2007). Ulusal ve uluslararası alanyazına bakıldığında duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık kavramlarının birlikte kullanıldığı çalışmaların oldukça sınırlı olduğu, Türkiye’de zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ kavramlarının birlikte kullanıldığı çalışma sayısı ise sadece 4 adettir (Güven ve Yazıcı, 2020). Bununla birlikte spor bilimlerinde duygusal zeka zihinsel dayanıklılığın birlikte kullanıldığı çalışmalara bakıldığında Cowden (2016) çeşitli branşlardan 151 erkek sporcu ile, Tienphati ve ark., (2016) 300 rugby oyuncusu, Nazaritab ve ark., (2018) amatör tekvando sporcuları, Yazıcı ve Güçlü (2019) profesyonel basketbolcular, Boroujeni ve ark., (2012) kadın basketbolcularda zihinsel dayanıklılık ve duygusal zeka arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Sonuç olarak bakıldığında yapılan çalışmanın alanyazında önemli bir boşluğu doldurması ve uygulayıcılara (antrenör, sporcu vd) rehberlik etmesi açısından önemli olacağı düşünülmektedir.

## **MATERYAL ve YÖNTEM**

### **Araştırmanın Modeli**

Araştırma çalışmaya katılan spor yapan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeylerini ortaya koyması açısından genel tarama modeli araştırmayı içermektedir. Genel tarama modelleri, çok sayıda elemandan oluşan evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinden yapılan tarama düzenlemeleridir (Karasar, 2005). Araştırma spor yapan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koyması bakımından ise ilişkisel tarama modeli kapsamaktadır. Karasar (2005) ilişkisel tarama modelini “iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlar şeklinde ifade etmektedir.

### **Evren ve Örneklem**

Araştırma grubunu 2016-2017 eğitim öğretim yılında Ege Bölgesindeki üniversitelerde aktif öğrenci olan sporcular oluşturmaktadır. Araştırmada olasılık temelli örnekleme yöntemlerinden sistematik örnekleme tekniği kullanılmış olup araştırmanın örneklemini Balıkesir Üniversitesi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi ve Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi’nde Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında öğrenim gören 126 erkek, 77 kadın sporcu oluşturmaktadır.

### **Veri Toplama Araçları**

Uygulamaya gönüllü olarak katılıp dâhil olan sporcular, Sporda Duygusal Zekâ Envanteri ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterlerini cevaplayarak dâhil olmuşlardır. Uygulayıcılara çalışmanın bilimsel bir amaç niteliği taşıdığı belirtilerek samimi ve içten cevap vermeleri için sözlü açıklama yapılmıştır.

**Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE):** Spor alanındaki zihinsel dayanıklılık seviyesini belirlemek için Sheard ve ark. (2009) tarafından geliştirilen, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Sport Mental Toughness Questionnaire) 14 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Genel zihinsel dayanıklılığın yanı sıra üç alt boyut ve Cronbach Alpha değerleri, Güven 0.72, Devamlılık 0.71 ve Kontrol 0,66 olarak 4'lü Likert yapıdadır (1=tamamıyla yanlış; 4=çok doğru). 14 maddenin 6 maddesini Güven alt boyutu, 4 maddesini Devamlılık alt boyutu ve 4 maddesini Kontrol alt boyutu oluşturmaktadır. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Türkçeye uyarlama çalışması Altıntaş (2015) tarafından yapılmıştır. Araştırmamızda envanterin geneli için çıkan iç tutarlık katsayısı; 0.58'dir. Bu değer iç tutarlık katsayısı için kabul edilebilir düzeydedir.

**Sporda Duyusal Zekâ Envanteri (SDZE):** Schutte ve ark. (1998) tarafından geliştirilen Duyusal Zekâ Envanteri (emotional intelligence inventory) temel alınarak, sporcuların duygusal zekâ yeteneklerini ölçmek için Lanet ve ark. (2009) tarafından sporcular için uyarlaması yapılmıştır. Envanter 19 madde ve 5 alt boyutludur. Alt boyutlar; Başkalarının Duyularını Değerlendirme (BDD), Kendi Duyularını Değerlendirme (KDD), Duyuları Düzenleme (DD), Sosyal Beceriler (SB), Duyuların Kullanımı (DK) dir. Envanter 5'li derecelendirmeli likert tipindedir (1=kesinlikle katılmıyorum; 5=kesinlikle katılıyorum). Envanterin Türk sporcu popülasyonu için uyarlaması Adiloğulları ve Görgülü (2015) tarafından yapılmış ve 18 madde ve 5 alt boyutlu olarak kullanılmasının uygun olduğu ifade edilmiştir. Araştırmada; envanterin geneli için çıkan iç tutarlık katsayısı; 0.89'dur.

### Verilerin Değerlendirilmesi

SZDE ve SDZE aracılığıyla toplanan veriler istatistiksel paket programında analiz edilip sonuçlar değerlendirilmiştir. Verilerin normallik testi Kolmogorov Smirnov ile yapılmıştır. Veriler normal dağıldığından ikili gruplarda bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Veriler arasındaki ilişkiye ise Pearson korelasyon testiyle bakılmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Katılımcıların SZDE ve alt boyutlarının puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre farklılık tablosu

	Erkek (126)		Kadın (77)		t	P
	X± Ss	X± Ss	X± Ss	X± Ss		
<b>SZDE</b>	2.90±0.28	2.83±0.28	1.72	0.08		
<b>Devamlılık</b>	2.66±0.36	2.65±0.29	0.20	0.83		
<b>Kontrol</b>	<b>2.76±0.54</b>	<b>2.93±0.54</b>	-2.15	<b>0.03*</b>		
<b>Güven</b>	<b>3.15±0.41</b>	<b>2.88±0.41</b>	4.55	<b>0.00*</b>		

p<0.05

Katılımcıların SZDE ortalama puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak değişmemektedir. Bununla birlikte kontrol alt boyutunda kadın katılımcıların lehine anlamlı farklılık görülürken, güven alt boyutunda ise erkek katılımcıların lehine anlamlı farklılık görülmektedir.

**Tablo 2.** Katılımcıların SZDE genel ortalama puanları ve alt boyutlarının puan ortalamalarının Branş değişkenine göre farklılık tablosu

	Bireysel Sporlar (92)		Takım Sporları (111)		t	P
	X± Ss	X± Ss	X± Ss	X± Ss		
<b>SZDE</b>	2.88±0.29	2.86±0.27	0.54	0.58		
<b>Devamlılık</b>	2.68±0.33	2.63±0.34	0.99	0.32		
<b>Kontrol</b>	2.84±0.54	2.81±0.55	0.37	0.70		
<b>Güven</b>	3.05±0.42	3.05±0.43	0.00	0.99		

p<0.05

Katılımcıların SZDE genel ortalama puanları ve alt boyutlarının puan ortalamalarının branş değişkenine göre anlamlı olarak farklılık göstermemektedir (p>0.05).

**Tablo 3.** Çalışmaya katılan sporcuların sporda SZDE ve alt boyutları puan ortalamalarının yaş, spor yılı ve antrenman sayısı değişkenleri ile ilişki tablosu

		2	3	4	5	6
<b>1.SZDE ortalama</b>	r	0.65**	0.59**	0.69**	-0.03	0.05
	p	0.00	0.00	0.00	0.65	0.48
<b>2.Devamlılık</b>	r	1	0.26**	0.25**	-0.03	-0.04
	p		0.00	0.00	0.62	0.51
<b>3.Kontrol</b>	r		1	-0.07	<b>-0.14*</b>	0.00
	p			0.31	<b>0.04</b>	0.95
<b>4.Güven</b>	r			1	0.09	0.09
	p				0.20	0.16
<b>5.Yaş</b>	r				1	0.13
	p					0.06

p&lt;0.05

Katılımcıların SZDE ve alt boyutlardan devamlılık ve güven alt boyutları puan ortalamaları yaş ve spor yapma yılı ile anlamlı bir ilişki göstermemektedir (p>0.05). Bununla birlikte kontrol alt boyutunun yaş ile negatif yönlü anlamlı zayıf bir ilişkisi olduğu görülmektedir (p<0.05, r:-0.14).

**Tablo 4.** Katılımcıların SDZE genel ortalama puanları ve alt boyutlarının puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre farklılık tablosu

	Erkek (126)		Kadın (77)		t	P
	X± Ss	X± Ss	X± Ss	X± Ss		
<b>SZDE</b>	3.78±0.59	3.94±0.53	3.94±0.53	3.94±0.53	-1.75	0.08
<b>BDD</b>	3.75±0.71	3.96±0.60	3.96±0.60	3.96±0.60	-2.15	<b>0.03*</b>
<b>KDD</b>	3.76±0.79	3.94±0.76	3.94±0.76	3.94±0.76	-1.58	0.11
<b>DD</b>	3.75±0.85	4.02±0.78	4.02±0.78	4.02±0.78	-2.23	<b>0.02*</b>
<b>SB</b>	3.72±0.69	3.85±0.56	3.85±0.56	3.85±0.56	-1.36	0.17
<b>DK</b>	3.92±0.73	3.95±0.64	3.95±0.64	3.95±0.64	-0.31	0.75

p&lt;0.05

Çalışmaya SDZE ortalama puanları ve alt boyutlardan KDD, SB ve DK ortalama puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermezken, BDD ve DD puan ortalamalarında kadınlar erkek katılımcılara göre daha yüksek değerlere sahiptir.

**Tablo 5.** Katılımcıların SDZE genel ortalama puanları ve alt boyutlarının puan ortalamalarının Branş değişkenine göre farklılık tablosu

	Bireysel Sporlar (92)		Takım Sporları (111)		t	P
	X± Ss	X± Ss	X± Ss	X± Ss		
<b>SZDE</b>	3.86±0.64	3.84±0.50	3.84±0.50	3.84±0.50	0.19	0.84
<b>BDD</b>	3.82±0.73	3.84±0.64	3.84±0.64	3.84±0.64	-0.24	0.80
<b>KDD</b>	3.93±0.81	3.75±0.75	3.75±0.75	3.75±0.75	1.63	0.10
<b>DD</b>	3.89±0.91	3.83±0.77	3.83±0.77	3.83±0.77	0.48	0.62
<b>SB</b>	3.76±0.71	3.77±0.59	3.77±0.59	3.77±0.59	-0.10	0.91
<b>DK</b>	3.90±0.75	3.96±0.64	3.96±0.64	3.96±0.64	-0.54	0.58

p&lt;0.05

Katılımcıların SDZE genel ortalama puanları ve alt boyutlarının puan ortalamaları branş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0.05).

**Tablo 6.** Çalışmaya katılan sporcuların SDZE ve alt boyutları puan ortalamalarının yaş, spor yılı ve antrenman sayısı değişkenleri ile ilişki tablosu

		1	2	3	4	5	6	7	8
<b>1.SDZE</b>	r	0.75**	0.80**	0.72**	0.74**	0.88**	-0.02	-0.04	0.09
	p	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.75	0.56	0.16
<b>2.BDD</b>	r	1	0.53**	0.42**	0.40**	0.53**	-0.00	-0.05	0.12
	p		0.00	0.00	0.00	0.00	0.94	0.47	0.07
<b>3.KDD</b>	r		1	0.52**	0.45**	0.63**	0.01	-0.04	0.07
	p			0.00	0.00	0.00	0.81	0.51	0.26

<b>4.DD</b>	r	1	0.53**	0.56**	0.01	-0.13	-0.03
	p		0.00	0.00	0.78	0.05	0.57
<b>5.SB</b>	r		1	0.63**	-0.03	-0.08	0.12
	p			0.00	0.58	0.24	0.07
<b>6.DK</b>	r			1	-0.05	0.06	0.07
	p				0.43	0.33	0.32
<b>7.Yas</b>	r				1	0.13	-0.04
	p					0.06	0.53
<b>8.Spor Yılı</b>	r					1	0.10
	p						0.15

p&lt;0.01

Çalışmaya katılan sporcuların SDZE ve alt boyutlarının yaş, spor yılı ve antrenman sayısı değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (p>0.05).

**Tablo 7.** Çalışmaya katılan sporcuların SZDE ve alt boyutları ile SDZE ve alt boyutları arasındaki ilişki tablosu

		2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>1.SZDE</b>	r	0.65**	0.59**	0.69**	<b>0.32**</b>	<b>0.19**</b>	<b>0.26**</b>	<b>0.26**</b>	<b>0.22**</b>	<b>0.31**</b>
	p	0.00	0.00	0.00	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
<b>2.Devamlılık</b>	r	1	0.26**	0.25**	<b>0.17*</b>	0.04	<b>0.16*</b>	<b>0.15*</b>	<b>0.19**</b>	<b>0.15*</b>
	p		0.00	0.00	<b>0.01</b>	0.52	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>
<b>3.Kontrol</b>	r		1	0.-07	<b>0.14*</b>	0.07	0.08	<b>0.23**</b>	0.13	0.11
	p			0.31	<b>0.03</b>	0.28	0.22	<b>0.00</b>	0.06	0.10
<b>4.Güven</b>	r			1	<b>0.27**</b>	<b>0.21**</b>	<b>0.24**</b>	0.13	0.13	<b>0.30**</b>
	p				<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	0.06	0.05	<b>0.00</b>
<b>5.SDZE</b>	r				1	0.75**	0.80**	0.72**	0.74**	0.88**
	p					0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>6.BDD</b>	r					1	0.53**	0.42**	0.40**	0.53**
	p						0.00	0.00	0.00	0.00
<b>7.KDD</b>	r						1	0.52**	0.45**	0.63**
	p							0.00	0.00	0.00
<b>8.DD</b>	r							1	0.53**	0.56**
	p								0.00	0.00
<b>9.SB</b>	r								1	0.63**
	p									0.00

p&lt;0.01, p&lt;0.05

Tablo7 'de SZDE ile SDZE ve alt boyutları olan BDD, KDD, DD, SB ve DK arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bununla birlikte SZDE envanteri alt boyutu olan devamlılık ile SDZE ve alt boyutları olan KDD, DD, SB ve DK arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunurken devamlılık ile SDZE alt boyutu olan BDD arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. SZDE alt boyutu olan Kontrol ile SDZE ve SDZE alt boyutu olan DD arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken, SDZE alt boyutları olan BDD, KDD, SB ve DK ile anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. SZDE alt boyutu olan güven ile SDZE ve alt boyutları olan BDD, KDD, DK ile pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunurken, SDZE alt boyutu olan DD ve SB ile ilişki bulunmamaktadır.

## TARTIŞMA

Bu araştırmada; spor yapan üniversite öğrencilerinden oluşan araştırma grubunda zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın bir diğer amacı ise, katılımcıların duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılığın bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi ve daha önceden konu ile ilgili yapılan çalışmaların karşılaştırmalarına yer vermektir. Çalışmaya katılan sporcuların zihinsel dayanıklılık envanteri genel ortalama puanı ile devamlılık alt boyutunun cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir (p>0.05). Bununla birlikte kontrol alt boyutunda kadın sporcular lehine anlamlı farklılık bulunurken, güven alt boyutunda ise erkek sporcuların ortalama puanlarının kadın sporculardan anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur (p<0.05). Yazıcı (2016), çeşitli liglerde profesyonel basketbolcuların zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi adlı çalışmada; profesyonel

basketbol oyuncularının sporda zihinsel dayanıklılık envanterinin güven, devamlılık ve kontrol alt boyutlarında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir fark belirtilmektedir ( $p<0.05$ ). Güven alt boyutunda erkek katılımcılar kadın katılımcılara göre, devamlılık ve kontrol alt boyutları için ise kadın katılımcılar erkek katılımcılara göre daha yüksek düzeye sahip oldukları görülmektedir. Yazıcı (2016) yapmış olduğu çalışmada zihinsel dayanıklılık envanterinin cinsiyet değişkenine göre güven ve kontrol alt boyutları bulguları çalışmamızla paralellik göstermektedir. Yarayan ve ark. (2018), çalışmasında takım sporu yapan 101 sporcunun katıldığı çalışmaya bakıldığında; takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık envanterinin devamlılık alt boyutunda cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulgulanmıştır ( $p<0.05$ ). Devamlılık alt boyutunda erkek katılımcılar kadın katılımcılara göre daha yüksek puanlarının olduğu belirtilmektedir. Nicholls ve ark. (2009); 677 sporcunun (erkek  $n = 454$ ; kadın  $n = 223$ ) katıldığı Erkek katılımcıların zihinsel dayanıklılık envanteri genel ortalama puanı ile mücadele etme alt boyutu, duygusal kontrol alt boyutu, yaşam kontrolü alt boyutu ve kendine güven yeteneği alt boyutunun ortalama puanları kadın katılımcılardan daha yüksek düzeye sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 2'ye göre zihinsel dayanıklılık envanteri genel ortalama puanı, devamlılık, kontrol ve güven alt boyutunda branş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir ( $p>0.05$ ). Nicholls ve ark. (2009), çalışmasına bakıldığında; zihinsel dayanıklılık envanteri genel ortalama puanı, mücadele etme alt boyutu, bağlılık alt boyutu, duygusal kontrol alt boyutu, yaşam kontrolü alt boyutu, kendine güven yeteneği alt boyutu ve kişilerarası kendine güven alt boyutunda branş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ( $p>0.05$ ). Yarayan ve ark. (2018), 207 (106 bireysel, 101 takım) sporcunun katıldığı çalışmasında sporcuların branş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık toplam puanında, devam ve kontrol alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, güven alt boyutunda ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Alanyazında ortaya çıkan farklı bulguların zihinsel dayanıklılık ölçeklerinin farklı olması, örneklemelerin farklılaşması (yaş, sayı, sporculuk, deneyim, vb.), sosyal ve kültürel farklılıklardan kaynaklanabileceği söylenebilir.

Tablo 3; sporcuların zihinsel dayanıklılık envanteri ve alt boyutları ile yaş, spor yapma yılı arasında ilişkiye bakıldığında kontrol alt boyutunun yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki vardır ( $p<0.05$ ). Kontrol alt boyutu ve yaş değişkeni arasında düşük düzeyli, negatif bir ilişki görülmektedir. Katılımcıların yaşları yükseldikçe, baskı altında veya beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılıklarını muhafaza etme becerilerinin düştüğü söylenebilir. Katılımcıların yaşları yükseldikçe, baskı altında veya beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılıklarını koruma becerilerinin düşmesinin aksi öngörülürken, düşük düzeyli ilişki olması nedeniyle bu sonucun katılımcı sayısı, cinsiyet, katılımcı yaş aralığı gibi farklılıklardan kaynaklandığı düşünülmektedir. Nicholls ve ark. (2009) çalışmasında zihinsel dayanıklılığın; mücadele etme, bağlılık ve yaşam kontrolü alt boyutlarında spor deneyimi değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Yarayan ve ark. (2018), çalışmasında; bireysel spor yapan sporcularda kontrol alt boyutunda yaş değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Farkın nereden kaynaklandığına gruplar arası karşılaştırmayla bakıldığında ise farkın 30-35 yaş grubu ile 18-23 yaş grubu arasında ve 30-35 yaş grubu lehine olduğu bulunmuştur. Yine bireysel spor yapan grupta güven ve devamlılık alt boyutlarında ve zihinsel dayanıklılık toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir ( $p>0.05$ ). Çalışmadaki diğer bir bulgu ise takım sporcularında güven, devamlılık ve kontrol alt boyutlarında ve zihinsel dayanıklılık envanteri toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir ( $p>0.05$ ). Yarayan ve ark. (2018), çalışmasında; bireysel spor yapan sporcuların kontrol alt boyutunda, spor yapma değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). 1-3 yıl ve 4-6 yıl spor yapanlara göre 10+ yıldır spor yapanların lehine bir farklılık görülmüştür. Güven ve devamlılık alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0.05$ ). Takım sporu yapan sporcularda güven ve devamlılık alt boyutunda spor yapma değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). 1-3 yıl ve 7-9 yıl spor yapanlara göre 10+ yıldır spor yapanların lehine bir farklılık görülmüştür.

Tablo 4'de duygusal zekânın cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir. Dosseville ve ark. (2014), duygusal zekâ anketinin sporda geçerliliği ve performans doyumunu ile ilişkisi adlı çalışmasına bakıldığında, toplamda 973 sporcunun katılımıyla yapılan bu çalışmada cinsiyet değişkenine göre öz kontrol ve sosyallik alt boyut ortalamalarında erkek sporcuların ortalamaları kadın sporculara göre daha yüksek bulunmasına rağmen toplam duygusal

zekâ skor ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Özdenk (2018), spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi aldı çalışmaya bakıldığında, cinsiyet değişkenine göre katılımcıların duygusal zekâ düzeylerinde herhangi bir farklılık görülmemiştir ( $p>0.05$ ). Yazıcı (2016), profesyonel basketbol oyuncularını ile yaptığı çalışmada, profesyonel basketbol oyuncularının Sporda Duygusal Zekâ Envanteri'nin alt boyutlarında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı fark görülmemektedir ( $p>0,05$ ). Karaoğlu ve ark. (2016), Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada, katılımcıların cinsiyetlerine göre duygusal zekâ skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ( $p>0.05$ ). Ayrıca, Van Rooy ve ark. (2005) tarafından yapılan çalışmada cinsiyet ile duygusal zekâ arasında anlamlı fark görülmüş ve ortalama puanlarda kadınların erkeklere göre zayıf istatistikî farkla daha yüksek aritmetik ortalamaya sahip oldukları rapor edilmiştir ( $p<0.05$ ). Literatüre bakıldığında duygusal zekâ düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmasında belirgin olarak bir eğilim oluşmadığı görülmektedir.

Çalışmaya katılan sporcuların branş değişkenine (takım sporcuları 111, bireysel sporlardan 92 sporcu) göre duygusal zekâ genel puan ortalamaları ve alt boyutlarının anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir ( $p>0.05$ ). Çalışmayla benzer sonuçları taşıyan Ahadi ve ark. (2011), Yalız (2013), Baba (2012) yaptıkları çalışmaların sonuçları çalışmamızla paralellik göstermektedir. Bunun yanı sıra, Soflu ve ark. (2011), duygusal zekânın ve psikolojik becerilerin karşılaştırılması ve üstün ligde bireysel ve takım sporcuları arasındaki deneyimle ilişkileri adlı toplam 160 sporcunun katıldığı (88 takım sporuyla uğraşan sporcular) çalışmasına bakıldığında da duygusal zekânın bazı alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma bulunmuştur. Bunlar; sosyal beceriler alt boyutunda takım sporcularının ortalamaları (18.55), bireysel sporcuların ortalamalarından (13.74) istatistiksel açıdan anlamlı derecede farklılaşma bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Öz-motivasyon alt boyutu ortalamaları takım sporcularında 12.47 ve bireysel sporcularda 16.86 bulunarak istatistiksel açıdan anlamlı derecede farklılaşma bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Öz yönetim alt boyut ortalamalarında ise takım sporcularının ortalamaları 5.61 ve bireysel sporcuların ortalamaları 9.32 bulunarak istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşma bulunmuştur. Literatürde Duygusal Zekâ'nın branş değişkenine göre bazı çalışmalarda farklılaştığı, bazı çalışmalarda farklılaşmadığı görülmektedir. Farklılaşan durumların bireysel spor yapan katılımcıların lehine olduğu görülen çalışmalarda, sporcuların tüm sorumluluğu kendileri üstlendikleri, müsabakada kendi kendilerine oldukları, zorlukların üstesinden gelmede yalnız oldukları ve tüm bu becerilerinin yüksek olmasından kaynaklandığı düşünülürken, yine çalışmalarda kullanılan duygusal zekâ ölçeklerinin farklı olması, örneklemelerin farklılaşması (sayı, sporculuk vb.), sosyal ve kültürel farklılıklardan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmaya katılan sporcuların duygusal zekâ envanteri ve alt boyutları ile yaş, spor yapma arasındaki ilişkiye bakıldığında istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir ( $p>0.05$ ). Çalışmayla benzer sonuçları taşıyan Özdenk (2018), spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi aldı çalışmaya bakıldığında, yaş değişkenine göre katılımcıların duygusal zekâ düzeylerinde herhangi bir farklılık görülmemiştir ( $p>0.05$ ). Özdiñç ve Bilir (2016), üst düzey spor örgüt yöneticilerinin duygusal zekâ özelliklerini belirlemeye yönelik çalışmalarında, katılımcıların sahip oldukları spor geçmişi süresine göre spor yöneticilerinin duygusal zekâ skorlarında anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir ( $p>0.05$ ). Erbektaş ve ark. (2017), amatör ve profesyonel sporcular ile yapmış olduğu çalışmada duygusal zekâ alt boyutlarından "iyimserlik/ ruh halini düzenleme" alt boyutunda amatör ve profesyonel sporcular arasında anlamlı fark bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Amatör sporcuların, profesyonel sporculara göre daha yüksek iyimserlik/ ruh halini düzenleme ortalamasına sahip olduğu görülmektedir. Soylu ve Serin (2017), beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi adlı çalışmalarında; profesyonel spor yapan ve profesyonel spor yapmayan katılımcılar arasındaki ilişkinin anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir ( $p>0.05$ ). Literatürde duygusal zekâ ve alt boyutlarının; yaş, spor yapma yılı ve haftalık antrenman sayıları değişkenlerine göre birçok çalışmada farklılaşmadığı görülmektedir. Bu durum Duygusal Zekâ envanterinin; yaş, spor yapma yılı ve haftalık antrenman sayıları değişkenleri ile ilişkisini ölçmede yeterli olmayabileceği, örneklemelerin sayısı ve niteliği, sosyal ve kültürel farklılıklardan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmaya katılan sporcuların *SZDE* ve alt boyutları ile *SDZE* ve alt boyutları ortalama puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p<0.05$ ). Sporcuların *SZDE* ve *SDZE* puan



ortalamaları arasında pozitif yönlü anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmaktadır ( $p < 0.01$ ,  $r: 0.32$ ) Sporcuların duygusal zekâ düzeyleri arttıkça, zihinsel dayanıklılık düzeylerinin arttığı söylenebilir. Bununla birlikte SZDE envanteri alt boyutu olan devamlılık ile SDZE ve alt boyutları olan KDD ( $r: 0.16$ ), DD ( $r: 0.15$ ), SB ( $r: 0.19$ ) ve DK ( $r: 0.15$ ) arasında pozitif yönlü, anlamlı ve zayıf ilişki bulunurken, SZDE alt boyutu olan devamlılık alt boyutu ile SDZE alt boyutu olan BDD arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ( $p > 0.05$ ).

SZDE alt boyutu olan kontrol ile SDZE ( $r: 0.14$ ) ve SDZE alt boyutu olan DD ( $r: 0.23$ ) arasında pozitif yönlü anlamlı ve zayıf ilişki bulunurken, SDZE alt boyutları olan BDD, KDD, SB ve DK ile anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ( $p > 0.05$ ). SZDE alt boyutu olan güven ile SDZE ( $r: 0.27$ ) ve alt boyutları olan BDD ( $r: 0.21$ ), KDD ( $r: 0.24$ ), DK ( $r: 0.30$ ) ile düşük düzeyli pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunurken, SDZE alt boyutu olan DD ve SB ile ilişki bulunmamaktadır ( $p > 0.05$ ). Sporcuların güvenleri arttıkça, duygusal zekâ düzeyleri, başkalarının duygularını değerlendirme, kendi duygularını değerlendirme ve duyguları kontrol etme becerilerinin arttığı söylenebilir. Cowden (2016) tarafından 151 Güney Afrika'lı erkek adölesan sporcu üzerinde yaptığı araştırmanın sonuçları zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ arasında orta düzeyli pozitif yönlü korelasyonu rapor etmiştir. Yazıcı ve Güçlü (2016) profesyonel basketbolcular ile yaptığı çalışmada duygusal zekâ envanterinin sosyal beceriler alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık envanterinin devamlılık alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur ( $p < 0.05$ ). Elde edilen bu ilişkinin pozitif yönlü zayıf korelasyon olduğu görülmektedir. Bulgu sonucuna baktığımızda değişkenlerden biri artarken diğerinin de arttığı söylenebilir. Alanyazındaki çalışmaların sonuçları ile araştırmamızın sonuçlarının paralellik göstermekte olduğu görülmektedir.

## SONUÇ

Sonuç olarak bakıldığında spor yapan üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif yönlü zayıf anlamlı bir ilişki gözlenmiş olup, bu ilişkinin araştırmacılar ve uygulayıcılar açısından önemli olduğu ve bu durumun sporcu performansı gelişimi açısından dikkate alınmasının gerektiği düşünülmektedir.

## ÖNERİLER

Çalışmamızdan elde edilen veriler ışığında, araştırmacılara ve uygulayıcılara aşağıdaki öneriler sunulmaktadır.

- ❖ Bu çalışmadaki örneklem Ege bölgesindeki Spor yapan üniversite öğrencilerini kapsamaktadır. İlerideki çalışmalar daha geniş örneklem gruplarıyla yapılabilir.
- ❖ Bu çalışmada yaş aralığı üniversite öğrencilerinin yaş aralığını kapsamaktadır. Yeni çalışmalar farklı yaş kategorisi sporcularla yapılabilir.
- ❖ Bu çalışma bireysel ve takım sporcularını kapsamaktadır. Yeni çalışmalar spor branşı bazında yapılabilir.
- ❖ Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılık eğitimlerinin Sporda performansa etkisi araştırılabilir.
- ❖ Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılık farklı parametreler açısından araştırılabilir.
- ❖ Özellikle uygulayıcıların (antrenör, yönetici v.b) araştırmamızın sonuçları temelinde duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık eğitimleri ve seminerlerine önem vermesi önerilmektedir.

## ACKNOWLEDGEMENTS

This study is a part of Gulpinar Bahadır's master thesis. We thank our Department of Physical Education and Sport in University of Canakkale Onsekiz Mart for their support in our study.

## KAYNAKÇA

Adiloğulları, İ., Görgülü, R. (2015). Sporda duygusal zekâ envanterinin uygulama çalışması. Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi. 2: 83-94.

Ahadi, H. Kajbafnezhad, H., Heidarie, A. R., Askari, P., & Enayati, M. (2011). Difference between team and individual sports with respect to psychological skills, overall emotional intelligence and

- athletic success motivation in Shiraz city athletes. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*. 1(11), 1904-1909.
- Altıntaş, A.(2015). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü. Ankara Üniversitesi (Doktora Tezi), Ankara.
- Baba, H. (2012). Beden eğitimi ve spor yüksekokulundaki öğrencilerin kinestetik ve duygusal zekâlarının iç-dış kontrol odaklarının akademik başarılarına etkisi. Gazi Üniversitesi (Yüksek Lisans Tezi), Ankara.
- Baltaş, A. (2001). Değişimin İçinden Geleceğe Doğru. Remzi Kitabevi, İstanbul, s. 19.
- Bar-On R. (1997). Development of the Bar-ON EQ-i: A measure of emotional and social intelligence. The 105 th Annual Convention of the American Psychological Association, 3.
- Bar-On, R. (1997). *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems, Inc.
- Boroujeni, S. T., Mirheydari, S. B., Kaviri, Z., Shahhosseini, S. (2012). The survey of relationship and comparison: emotional intelligence, competitive anxiety and mental toughness female super league basketball players. *Social and Behavioral Science*, 46, 1440-1444.
- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., Brooks, J. E. (2006). Towards and understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 209-227.
- Butt, J., Weinberg, R., & Culp, B. (2010). Exploring mental toughness in NCAA athletes. *Journal of Intercollegiate Sport*, 3, 316–332.
- Cattell, R. B. (1957). *Personality and motivation structure and measurement*. New York: Harcourt, Brace and World.
- Connaughton, D., Hanton, S., Jones, G. (2010). The development and maintenance of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 24: 168- 193.
- Coulter, T., Mallett, C., & Gucciardi, D. (2010). Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of Sports Sciences*, 28, 699–716. doi:10.1080/02640411003734085
- Cowden, R. G. (2016). Mental toughness, emotional intelligence, and coping effectiveness: an analysis of construct interrelatedness among high-performing adolescent male athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 1W17.
- Crust L.(2011). Mental toughness in sport: A Review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 270-290.
- Dosseville, F., Laborde, S., Guillen F., Chaves E.(2014). Validity of the trait emotional intelligence questionnaire in sports and its links with performance satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(5): 481-490.
- Erbektaş, E., Üzümlü, H., Özen, G. Arslan, T. Ertan, G. Elveren, A. (2017). Amatör ve profesyonel sporcuların duygusal zekâlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, V:4, 263-274.
- Gibson, A. (1998). *Mental Toughness*. New York, Vantage Press.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam.
- Goleman D. (1998). İş başında Duygusal Zekâ. Varlık Yayınları., İstanbul s. 14.
- Graham, J. Hanton, S., Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal Applied Sport Psychology*. 205-218.
- Güven, Ş., Yazıcı, A. (2020). Türkiye’de zihinsel dayanıklılık konusunda yapılmış araştırmaların analizi ve incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 82-93. DOI: 10.30769/usbd.749719.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21, 243–264.
- Jones, M. (2003). Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist*, 17, 471–486.

- 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. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. 15. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Lane, A. M., Meyer, B. M., Devenport, T. J., Davies, K. A., Thelwell, R., Gill, G. S. and Weston, N. (2009). Validity of the emotional intelligence scale for use in sport. *Journal of Sport Science and Medicine*, 289-295.
- Lane, A., Beedie, C., Jones, M., Uphill, M., & Devonport, T. (2012). The BASES expert statement on emotion regulation in sport. *Journal of Sports Sciences*, 30, 1189–1195. doi:10.1080/02640414.2012.693621.
- Mayer, J. D., Salovey, P. ve Caruso, D. R. (2000). “Competing models of emotional intelligence”, in Sternberg Robert., “*Handbook of Intelligence*”, Cambridge University Press, New York.
- Mayer, J.D., Salovey, P.(1993).The Intelligence of emotional Intelligence. *Intelligence* 17 (4): 433–442.
- Mayer, J.D., Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*, 4, 197–208.
- Mayer, J.D., Salovey, P. (1997). “What Is Emotional Intelligence”, In P. Salovey, & D. Sluyter, *Emotional Development And Emotional Intelligence: Educational Implications* (pp. 3-34). New York: Basicbooks, Inc.
- Mayer, J.D., Salovey, P., Caruso, DR. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215.
- Nazaritab, N., Zarei, S., Gharayagh Zandi, H., Mohebi, M. (2018). The relationship between emotional intelligence and mental toughness in elite and amateurs Taekwondo athletes. *Journal of Psychological Science*, 2018 (Winter) Vol. 16, Issue 64
- Newland, A., Newton, M., Finch, L., Harbke, C., R., Podlog, L. (2012). Moderating variables in the relationship between mental toughness and performance in basketball. *Journal of Sport and Health Science*, 2: 1-9.
- Nicholls, A. R., Polman, C. J., Levy, A. R. and Backhouse, S. H.(2009). Mental toughness in sport: achievement level, gender, age, experience and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47: 73-75.
- Özdenk, S. (2018). Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi. *Turkish Studies Social Sciences*, 13/18 (1033-1045).
- Parker, Summerfeldt, Hogan, Majeski (2004). Emotional intelligence and academic success: Examining the transition from high school to university. *Personality and Individual Differences*, 36, 163-172.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2003). Trait Emotional Intelligence: Behavioral Validation in Two Studies of Emotion Recognition and Reactivity to Mood Induction. *European Journal of Personality*, 17, 39-57.
- Salovey, P., Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. H., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J. and Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 167-177.
- Sheard, M. (2013). *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement*. Second Edition. Hove, East Sussex: Routledge.
- Sheard, M., Golby, J., Van Wersch, A. (2009). Progress towards construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25: 186-193.

- Slack, L., Butt, J., Maynard, I., & Olusoga, P. (2014). Understanding mental toughness in elite football officiating: Perceptions of English Premier League referees. *Sport & Exercise Psychology Review*, 10, 4–24.
- Soflu, G. H., Esfahani, N., Aassadi, H. (2011). The Comparison of emotional intelligence and psychological skills and their relationship with experience among individual and Team athletes in superior league. *Social and Behavioral Sciences*, 30: 2394-2400.
- Soylu, E., Serin, E. (2017). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin duygusal zeka düzeylerinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, (1), 1-9.
- Thelwell, R., Weston, N. Greenlees, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17: 326-332.
- Tienphati, K., Julvanichpong, T., Vongjaturapat, T., Sabvirapakorn, W. (2016). The relationship between mental toughness and emotional Quotient of rugby football players. *Journal of Sport Science Technology*, 16(1).
- Van Rooy, D. L., Alonso, A., Viswevaran, C. (2005). Group differences in emotional intelligence scores: theoretical and practical implications. *Personality and Individual Differences*, 167-177.
- Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B., Gülşen, D. B. A. (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(57). 992-999.
- Yazıcı, A., Güçlü M. (2016). Psikolojik performans farklılıkları açısından profesyonel basketbol. Lambert Academic Publishing,

#### CITATION OF THIS ARTICLE

Bahadır, G. & Adiloğulları, İ. (2020). The Examination of Relationship Between Mental Toughness and Emotional Intelligence in University Students Engaged in Sports. *International Journal of Sport, Exercise & Training Sciences - IJSETS*, 6(4), 117-128. DOI:10.18826/useeabd.793760.