

Sporcularda Duygusal Zekâ ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Zihinsel Dayanıklılığın Aracı Rolü

Tarkan HAVADAR¹, Nurgül KAYA²

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı, üniversite düzeyinde spor yapan bireylerde duygusal zekâ ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkide sporda zihinsel dayanıklılığın aracı rolünü test etmektir.

Yöntem: Araştırma ilişkisel tarama modeline dayalıdır ve örneklemi 514 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Veriler, SPSS 26.0 ve PROCESS Macro 4.2 programlarıyla analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiş ve analizlerde Pearson korelasyon ve aracılık (mediation) testi uygulanmıştır.

Bulgular: Duygusal zekâ ile psikolojik sağlamlık arasında yüksek düzeyde ($r=0,715$), duygusal zekâ ile zihinsel dayanıklılık arasında ise düşük düzeyde ($r=0,278$) pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ancak zihinsel dayanıklılığın psikolojik sağlamlık üzerindeki dolaylı etkisi istatistiksel olarak anlamlı çıkmamıştır ($B = -0,005$; %95 GA: $-0,029 - 0,017$).

Sonuç: Elde edilen bulgular, duygusal zekânın sporcularda psikolojik sağlamlık düzeylerini anlamlı ve doğrudan biçimde yordadığını, ancak bu ilişkinin zihinsel dayanıklılık aracılığıyla dolaylı bir yol üzerinden açıklanmadığını ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar, spor psikolojisi uygulamalarında duygusal zekânın geliştirilmesine odaklanan yapılandırılmış eğitim ve müdahale programlarının, özellikle psikolojik sağlamlığı güçlendirmeye yönelik çalışmalar içinde önceliklendirilmesi gerektiğine işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Duygusal Zekâ, Psikolojik Sağlamlık, Zihinsel Dayanıklılık, Sporcu, Aracılık Etkisi

ABSTRACT

The Mediating Role of Mental Toughness in the Relationship Between Emotional Intelligence and Psychological Resilience Among Athletes

Purpose: This study aims to examine the relationship between emotional intelligence and psychological resilience in university athletes and to test the mediating role of mental toughness in this relationship.

Method: The research is based on a correlational survey model and includes 514 university student-athletes. The Emotional Intelligence Scale, Psychological Well-Being Scale, and Sports Mental Toughness Questionnaire were used as data collection tools. Data were analyzed using SPSS 26.0 and PROCESS Macro 4.2. Since the data were normally distributed, Pearson correlation and mediation analysis were conducted.

Results: A strong positive relationship was found between emotional intelligence and psychological resilience ($r=0.715$), and a weak but significant positive relationship was found between emotional intelligence and mental toughness ($r=0.278$). However, the indirect effect of mental toughness on psychological resilience was not statistically significant ($B = -0.005$; 95% CI: -0.029 to 0.017).

Conclusion: The findings indicate that emotional intelligence predicts athletes' psychological resilience levels in a significant and direct manner, but that this relationship is not explained

¹ Kafkas Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kars/TÜRKİYE. ORCID NO: [0000-0003-3122-0324](https://orcid.org/0000-0003-3122-0324), tarkanhavadar@hotmail.com

² Kafkas Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kars/TÜRKİYE. ORCID NO: [0009-0004-8918-8667](https://orcid.org/0009-0004-8918-8667), nurgulkaya0623@gmail.com

through an indirect pathway via mental toughness. These results suggest that, in sport psychology practice, structured training and intervention programs focusing on the development of emotional intelligence should be prioritized, particularly within efforts aimed at strengthening psychological resilience.

Keywords: Emotional İntelligence, Psychological Resilience, Mental Toughness, Athlete, Mediation Effect

GİRİŞ

Duygular, çevre ve bireylerle bir ilişkinin kurulmasını ve sürdürülmesini sağlayan veya bu ilişkinin aksamasına neden olan ifade biçimleridir. Başka bir deyişle, duygular bireyin anlık gelişen durumlara karşı hazırlıklı olma durumunu yansıtır. Biyolojik, sosyal ve bilişsel bileşenleriyle duygular, insan davranışlarını hem düzenler hem de yönlendirir. Bireylerin verdikleri tepkiler aracılığıyla ortaya çıkan duygular, aynı zamanda deneyim ve yaşantı yoluyla gelişerek kişisel bir kazanıma dönüşebilir (Koç ve Boz, 2014). Duygusal zekâ, bireyin kendi duygularını ve başkalarının duygusal durumlarını tanıyarak sorunlara çözüm üretme ve davranışlarını düzenleme yeteneklerini ortaya koymaktadır (Salovey ve Mayer, 1990). Baron, duygusal zekânın bazı öğelerini zihinsel yetenekler olarak ele almakta ve bunları duygusal farkındalık ve problem çözme becerileri olarak tanımlamaktadır (Çakar ve Arbak, 2004). Cooper ve Sawaf (2003), duygusal zekâyı bireyin hem kendi duygularını hem de başkalarının duygularını tanıma ve değerlendirme becerisinin yanı sıra, bu duygulara ilişkin bilgileri ve enerjiyi günlük yaşam ve iş ortamında etkili biçimde kullanabilme yeteneği olarak tanımlamaktadır. Bu çerçevede duygusal zekâ, yalnızca duygusal farkındalık değil, aynı zamanda duyguları anlamlandırma ve duruma uygun tepkiler verme sürecini de içermektedir. Mayer (2004) ise duygusal zekâyı, bireyin duygular yoluyla geçerli bir şekilde akıl yürütebilmesini ve düşünsel süreçlerini geliştirebilmesini sağlayan zihinsel bir kapasite olarak değerlendirmektedir. Yapılan testler, duygusal zekâ düzeyi yüksek bireylerin iletişimdeki mesajların derinliğini ve çok katmanlı yapısını daha iyi kavrayabildiklerini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda duygusal zekâ, duygusal verileri doğru bir biçimde algılayarak bunları düşünme süreçlerine entegre edebilen bilişsel bir yeti olarak kabul edilmektedir.

Duygusal zekâ, bireyin duygusal bilgileri algılama ve yönetme düzeyidir. Özellik temelli model, kişilikle ilişkili duygusal eğilimleri; yetenek temelli model ise duygusal bilgiyi işleme ve kullanma becerilerini esas alır (Pekaar ve ark., 2018). Duygusal zekâ, yaşamın pek çok alanında olduğu gibi spor bağlamında da bireyin performansı üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır (Yanar, 2017). Günümüz spor ortamı yalnızca fiziksel yeterlilik değil, aynı zamanda psikolojik sağlamlık, duygusal yönetim ve zihinsel direnç gibi kişisel yeterlilikleri de ön plana çıkarmaktadır. Özellikle rekabet düzeyi yüksek spor dallarında başarı, sadece

teknik ve taktik becerilerle değil; sporcuların duygusal ve bilişsel süreçlerini yönetebilme kapasiteleriyle de yakından ilişkilidir (Gould ve Maynard, 2009). Bu bağlamda, duygusal zekâ, sporcuların kendi duygularını tanıma, yönetme, başkalarının duygularını anlama ve sosyal ilişkileri etkili biçimde yürütme becerisiyle tanımlanmakta olup, performans üzerindeki etkisi son yıllarda artan bir ilgiyle araştırılmaktadır (Meyer ve Fletcher, 2007). Spor, yalnızca fiziksel gelişimi desteklemekle kalmayıp, bireyin psikolojik gelişimine de önemli katkılar sunmaktadır. Bu durum hem amatör hem de profesyonel sporcular açısından geçerlidir. Özellikle duygusal zekâ, sporcular için kritik bir öneme sahiptir (Erbektaş ve ark., 2017). Zira sporcular hem müsabaka öncesinde hem de müsabaka sırasında yoğun stres ve kaygıya maruz kalmaktadır. Bu süreçte deneyimlenen duygusal gerilim, günlük yaşamda karşılaşılan duygulardan daha yoğun olabilir. Ayrıca, spor ortamlarında seyirci baskısı, rakip etkisi ve çevresel stres faktörleri gibi birçok psikolojik unsur sporcular üzerinde belirgin bir etki yaratmaktadır. Bu tür durumlarla başa çıkabilmek ve sportif performansı sürdürülebilir kılmak için sporcuların yalnızca kendi duygularını düzenleyebilmeleri değil, aynı zamanda diğer bireylerin duygularını da anlayabilme yetisine sahip olmaları gerekmektedir (Yanar, 2017).

Bu iki yapı arasındaki ilişki incelenirken göz ardı edilmemesi gereken bir diğer unsur ise zihinsel dayanıklılıktır. Zihinsel dayanıklılık, sporcunun baskı altındaki performansını sürdürebilme, hedefe odaklanabilme ve içsel motivasyonunu koruyabilme kapasitesini ifade eder (Clough ve ark., 2002). Bazı araştırmalar, zihinsel dayanıklılığın hem duygusal zekâyı hem de psikolojik sağlamlığı etkileyen bir değişken olarak aracı rol oynayabileceğini öne sürmektedir (Gucciardi ve ark., 2009; Crust, 2007).

Bu anlamda, sporcularda duygusal zekâ ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin daha derinlemesine anlaşılması için bu ilişkide zihinsel dayanıklılığın olası aracı rolünün incelenmesi gereklidir. Böyle bir analiz, psikolojik becerilerin nasıl yapılandığını anlamak ve sporculara yönelik psikolojik destek programlarını daha etkili biçimde tasarlamak açısından önemlidir. Bu çalışma, duygusal zekâ ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi ortaya koymakta ve zihinsel dayanıklılığın bu ilişkideki aracı rolünü açıklamayı hedeflemektedir. Bu yönüyle çalışma, hem spor psikolojisi literatürüne özgün katkılar sunmayı hem de uygulayıcılar için yol gösterici öneriler getirmeyi amaçlamaktadır.

Psikolojik Sağlamlık: Spor Ortamında Direnç Geliştirme

Spor performansını artırmaya yönelik temel psikolojik beceriler arasında hedef belirleme, zihinsel imgeleme ve içsel konuşma gibi zihinsel stratejiler öne çıkmaktadır (Erhan ve ark., 2015). Öte yandan sporcu bağlılığı, yalnızca spor ortamında kalıcılığı belirleyen bir

unsur değil; aynı zamanda güdülenme, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, tükenmişlik düzeyi, güdül iklim ve sporcunun duygusal durumuyla ilişkili çok boyutlu bir yapıdır. Bu kavram, bireyin spora yönelmesini, devam etmesini ya da bırakmasını etkileyen unsurların yanı sıra sportif performans üzerinde de belirleyici rol oynamaktadır (Curran ve ark., 2015; DeFreese ve Smith, 2013; Hodge ve ark., 2009).

Uluç (2022), sporda motivasyonu bireyin davranışlarını başlatan ve hedefe yönelten itici bir güç olarak tanımlar. Bu doğrultuda psikolojik beceriler, motivasyonu artırmanın yanı sıra başarıyı ve zihinsel performansı destekleyen temel unsurlar arasında yer alır. Spor psikolojisi alanında, duygusal ve bilişsel süreçleri düzenlemeye yönelik çeşitli zihinsel beceriler geliştirilmiştir. Bu beceriler arasında hedef belirleme, zihinsel imgeleme, içsel konuşma, bilişsel yeniden yapılandırma, otojenik gevşeme ve aşamalı kas gevşetme gibi teknikler yer almaktadır. Söz konusu yöntemlerin temel amacı, sporcuların stres, kaygı ve korku gibi olumsuz duygularla etkili bir şekilde başa çıkmalarını sağlamak ve böylece zihinsel dayanıklılık düzeylerini artırmaktır (Erhan ve ark., 2015).

Psikolojik sağlık, bireylerin karşılaştıkları stres, travma, başarısızlık ve baskı gibi zorlayıcı yaşam olayları karşısında esnek ve dirençli bir şekilde uyum sağlayabilme kapasitelerini ifade eder (Connor ve Davidson, 2003). Spor bağlamında psikolojik sağlık; sporcuların performans baskısı, sakatlıklar, antrenman yoğunluğu ve rekabet stresi gibi zorluklarla baş edebilme becerileriyle doğrudan ilişkilidir. Psikolojik sağlamlığı yüksek sporcular, sadece zorlu durumlarla baş etmekle kalmaz, aynı zamanda bu deneyimlerden güçlenerek çıkma eğilimindedir (Fletcher ve Sarkar, 2012). Özellikle elit düzeyde spor yapan bireylerde psikolojik sağlık, motivasyon, dikkat ve özgüven gibi performansa etki eden psikolojik becerileri desteklemekte ve performans sürdürülebilirliğini artırmaktadır (Galli ve Vealey, 2008). Literatürde, psikolojik sağlamlığın antrenman süreçleriyle geliştirilebileceği ve bilişsel-davranışçı temelli müdahale programlarının bu beceriyi artırmada etkili olduğu belirtilmektedir (Neenan, 2009; Sorkkila ve ark., 2019). Bu bağlamda psikolojik sağlık, spor psikolojisinde sadece koruyucu değil aynı zamanda geliştirilebilir bir özellik olarak değerlendirilmektedir.

Zihinsel Dayanıklılık: Performansın Sürdürülebilirliği

Zihinsel dayanıklılık (mental toughness), sporcuların yüksek baskı, stres, başarısızlık, yorgunluk ve motivasyon düşüklüğü gibi zorluklara rağmen performanslarını sürdürebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Clough, Earle, ve Sewell, 2002). Zihinsel dayanıklılık, atletik performans bağlamında kapsamlı bir şekilde incelenen çok önemli bir psikolojik

özelliğidir. Rekabetçi koşullardan bağımsız olarak kişinin yetenek ve becerisinin üst aralığına doğru tutarlı bir şekilde performans gösterme yeteneği olarak tanımlanır (Jones ve ark., 2002). Zihinsel dayanıklılık, spordaki çeşitli olumlu sonuçlarla ilişkilendirilmiştir. Zihinsel dayanıklılığın, baskı ve sıkıntılarla başa çıkma yeteneklerini geliştirerek sporcuların performansına önemli ölçüde katkıda bulunduğunu yapılan son çalışmalarda göstermiştir. Sporcuların daha az stresli bir ortamda zihinsel dayanıklılığını geliştirmesi, olası bir sakatlanma durumu gerçekleşmeden önce bu tür durumlarla başa çıkabilme becerisi kazanmasına olanak tanır. Önceden edinilen zihinsel dayanıklılık becerileri, sporcuya daha zorlu ve yoğun koşullarda nasıl davranması gerektiğini öğretmesi açısından da önemli bir avantaj sağlar (Levy, vd. 2006). Zihinsel dayanıklılığın önemi, bireysel performansın ötesinde takım dinamiklerine de uzanır (Gu ve Xue 2022). Zihinsel olarak dayanıklı sporcular, yalnızca zorlu koşullara karşı direnç göstermekle kalmaz; aynı zamanda bu koşullardan öğrenerek gelişim gösterme eğilimindedir. Özellikle elit düzeyde spor yapan bireylerde zihinsel dayanıklılık, dikkat, öz disiplin, kendine güven ve hedefe odaklılık gibi psikolojik değişkenlerle ilişkilidir ve bu beceriler sportif performansın sürdürülebilirliğinde kritik rol oynar (Gupta ve McCarthy, 2022; Sutton, 2024).

Yapılan araştırmalar, zihinsel dayanıklılığın yalnızca fiziksel yeterlilikle değil, aynı zamanda öz-yeterlilik, motivasyonel stratejiler ve duygusal düzenleme becerileriyle de yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Gameiro ve ark., 2023) . Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcular, stresli müsabakalarda daha az performans kaybı yaşamakta ve uzun dönemli başarıyı daha kolay sürdürebilmektedir (Aizava, ve ark., 2023). Ayrıca Mendizabal (2024) tarafından yürütülen çalışmada, zihinsel dayanıklılık ile sportif direnç (resilience) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuş ve bu ilişkinin sporcuların psikolojik sağlamlık düzeylerini de etkilediği vurgulanmıştır. Bununla birlikte, ultra-dayanıklılık gerektiren sporlarda yapılan son araştırmalar, zihinsel dayanıklılığın fiziksel sınırların ötesinde bir direnç sağlayarak, öz-farkındalık, acıya tolerans ve bilişsel yeniden yapılandırma becerileriyle desteklenmesi gerektiğini ortaya koymuştur (Sorkkila ve ark., 2019; Guskowska, ve Wojcik 2021). Zihinsel dayanıklılık yalnızca sportif performansı sürdürebilir kılmakla kalmamakta, aynı zamanda sakatlık sonrası toparlanma, hedeflere bağlılık ve içsel motivasyon gibi faktörleri de olumlu yönde etkilemektedir.

Dolayısıyla, zihinsel dayanıklılık, sporcuların hem fiziksel hem de psikolojik dengesini koruyarak uzun vadeli başarıyı sürdürebilmesinde vazgeçilmez bir unsur olarak görülmekte ve performans psikolojisinin temel yapı taşlarından biri olarak değerlendirilmektedir.

Bu araştırmanın temel amacı, üniversite düzeyinde spor yapan bireylerde duygusal zekâ ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkide zihinsel dayanıklılığın olası aracı rolünü ortaya koymaktır. Araştırmanın odak noktası, yüksek duygusal zekâyâ sahip sporcuların psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olup olmadığı ve bu ilişkide zihinsel dayanıklılığın etkisinin ne ölçüde belirleyici olduğudur. Bu bağlamda çalışma, spor psikolojisi alanına kuramsal katkı sunmayı ve sporculara yönelik psikolojik beceri geliştirme programları için bilimsel bir dayanak oluşturmayı amaçlamaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma, ilişkisel tarama modeli çerçevesinde desenlenmiş olup, değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla nicel araştırma yöntemi benimsenmiştir. Çalışmada, duygusal zekânın psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisi ele alınmış ve bu etkileşimde zihinsel dayanıklılığın aracı rolü test edilmiştir. İlgili modelin analizi, Hayes'in geliştirdiği PROCESS Macro Model 4 kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Katılımcılar

Bu araştırmanın evrenini, Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören ve farklı spor branşlarında aktif olarak spor yapan tüm lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Fakültede öğrenimine devam eden ve düzenli şekilde sportif faaliyetlere katılan öğrenciler, çalışmanın kuramsal hedef kitlesi olarak kabul edilmiştir.

Araştırmanın örneklemini ise, bu evren içerisinde gönüllü olarak araştırmaya katılmayı kabul eden ve aktif olarak lisanslı spor yapan toplam 514 öğrenci (198 kadın, 316 erkek) oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşları 18–26 aralığındadır. Sporcuların %56'sı bireysel branşlarda, %44'ü ise takım sporlarında yer almaktadır. En az 1 yıldır lisanslı sporcu olan katılımcıların önemli bir kısmının (%46,9) 3–4 yıldır düzenli olarak spor yaptığı belirlenmiştir.

Veri Toplama Yöntemleri

Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği: Petrides ve Furnham tarafından geliştirilen, Deniz, Özer ve Işık tarafından Türkçeye uyarlanan Özellik Duygusal Zekâ Ölçeği–Kısa Formu toplam 20 maddeden oluşan ve dört alt boyutu kapsayan (iyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyallik) bir ölçme aracıdır. Ölçeğin iç tutarlılık düzeyi yüksek olup, Cronbach Alfa katsayısı 0,94 olarak hesaplanmıştır.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Araştırmada, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla Diener ve ark. (2010) tarafından geliştirilmiş ve Telef (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmış Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. 8 maddelik tek boyutlu yapıdan oluşmakta ve Cronbach Alfa değeri 0,93 olarak hesaplanmıştır.

Sporla Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği: Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını ölçmek amacıyla Sheard, Golby ve Van Wersch tarafından geliştirilen ölçek, Altıntaş tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 14 maddelik 3 alt boyutlu (güven, devamlılık, kontrol) bir yapıdadır. Genel güvenilirlik katsayısı 0,779'dur.

Etik Onay

Bu araştırma, Kafkas Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından 23.05.2025 tarihli ve 71 sayılı kararla etik açıdan uygun bulunarak onaylanmıştır.

Veri Analizi

Araştırma verileri IBM SPSS Statistics 26.0 yazılımı kullanılarak analiz edilmiştir. Kategorik değişkenler frekans ve yüzde dağılımlarıyla değerlendirilmiş, veri toplama aracı olarak Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği ve Sporla Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklerin iç tutarlılığı Cronbach Alfa katsayısı ile belirlenmiş ve her bir ölçekten elde edilen toplam puanlar analizlerde kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiş ($n > 30$) ve normal dağılım varsayımının sağlandığı tespit edilmiştir. Bu doğrultuda analizlerde parametrik testler tercih edilmiş, değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayısı ile değerlendirilmiştir. Ayrıca, duygusal zekâ ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide zihinsel dayanıklılığın aracı rolü olup olmadığı Hayes'in (2022) geliştirdiği PROCESS Macro 4.2 eklentisi kullanılarak test edilmiştir.

Güvenirlik Analizi

Bir ölçme aracının yapı geçerliğini belirlemek amacıyla genellikle açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri kullanılmaktadır. Ancak bir ölçeğin yalnızca geçerli olması yeterli değildir; aynı zamanda tutarlı ölçümler yapıp yapmadığının da değerlendirilmesi gerekir. Bu nedenle ölçek maddeleri arasındaki iç tutarlılığı ortaya koymak amacıyla güvenilirlik analizleri yapılır. Literatürde bu amaçla en sık başvurulan yöntem Cronbach Alfa katsayısına dayalı güvenilirlik analizidir (Gürbüz ve Şahin, 2018). Güvenirlik analizi, ölçme araçlarının—örneğin test, anket ya da ölçeklerin—tutarlı ve güvenilir sonuçlar verip vermediğini değerlendirmek için kullanılan istatistiksel bir yöntemdir. Aynı zamanda, ölçek

maddeleri arasındaki iç tutarlılığa ilişkin bilgi sunarak, maddelerin ölçtüğü yapıya ne derece katkı sağladığını da ortaya koyar (Kalaycı, 2010; Özdamar, 2002). Bu çalışmada kullanılan ölçeklerin iç tutarlılığını belirlemek için Cronbach Alfa katsayısından yararlanılmıştır.

Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı, bir ölçekte yer alan maddelerin birbirleriyle ne derece tutarlı olduğunu belirlemeye yönelik kullanılan en yaygın güvenilirlik göstergelerinden biridir. Bu katsayı, ölçekteki her bir maddeye ait varyansların toplamının, toplam test varyansına oranlanmasıyla elde edilen ağırlıklı bir standart değişim ortalamasını ifade eder. Elde edilen değer 0 ile 1 arasında değişmekte olup, değer 1'e yaklaşması ölçeğin iç tutarlılığının yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca alfa katsayısı, ölçekteki maddeler arasındaki korelasyon ya da kovaryans ilişkilerinden yararlanılarak yapılan diğer istatistiksel analizler için de temel bir referans oluşturmaktadır (Özdamar, 2002). Bu yöntem, bir ölçekte yer alan k sayıda maddenin homojen bir yapıyı temsil edip etmediğini değerlendirmek amacıyla kullanılmaktadır. Ağırlıklı bir standart değişim ortalaması esasına dayanan bu yöntem, ölçek maddelerine ait varyansların toplamının, toplam test varyansına oranlanması yoluyla hesaplanmaktadır. Bu oran, ölçekteki maddelerin birlikte tutarlı bir bütün oluşturup oluşturmadığına dair önemli ipuçları sunar.

Tablo 1. Alfa (α) katsayısına bağlı olarak ölçeğin güvenilirlik aralıkları

Alfa Katsayısı	Açıklama
$0,00 \leq \alpha \leq 0,39$	Ölçek güvenilir değildir
$0,40 \leq \alpha \leq 0,59$	Ölçek güvenilirliği düşüktür
$0,60 \leq \alpha \leq 0,79$	Ölçek oldukça güvenilirdir
$0,80 \leq \alpha \leq 1,00$	Ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir

Kaynak: (Kalaycı, 2010)

Psikolojik İyi Oluş, Duygusal Zekâ Özelliği ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeklerinin Cronbach Alfa İç Tutarlılık Katsayıları Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Ölçeklerin Cronbach Alfa İç Tutarlılık Katsayıları

	Madde Sayısı	Cronbach Alfa (α)	Güvenilirlik Düzeyi
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	8	0,930	Yüksek Derecede Güvenilir
Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği	20	0,940	Yüksek Derecede Güvenilir
<u>Alt Boyutlar</u>			
İyi Oluş	4	0,816	Yüksek Derecede Güvenilir
Öz Kontrol	4	0,763	Oldukça Güvenilir
Duygusalılık	4	0,745	Oldukça Güvenilir
Sosyalılık	4	0,703	Oldukça Güvenilir
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	14	0,779	Oldukça Güvenilir
<u>Alt Boyutlar</u>			
Güven	6	0,633	Orta düzeyde Güvenilir
Devamlılık	4	0,537	Düşük düzeyde güvenilir
Kontrol	4	0,561	Düşük düzeyde güvenilir

Not. Güvenilirlik sınıflandırması: $0,80 \leq \alpha \leq 1,00$ = Yüksek derecede güvenilir; $0,60 \leq \alpha \leq 0,79$ = Oldukça güvenilir; $0,40 \leq \alpha \leq 0,59$ = Ölçek güvenilirliği düşüktür; $\alpha < 0,40$ = Kabul edilemez.

Tablo 2 incelendiğinde, 8 maddeden oluşan Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin yüksek derecede güvenilir ($\alpha=0,900$) olduğu görülmüş; 20 maddeden oluşan Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeğinin yüksek derecede güvenilir ($\alpha=0,940$) olduğu görülmüş iken iyi oluş alt boyutunun da yüksek derecede güvenilir ($\alpha=0,816$), öz kontrol ($\alpha=0,763$), duygusallık ($\alpha=0,745$) ve sosyallik ($\alpha=0,703$) alt boyutlarının ise oldukça güvenilir olduğu görülmüş; 14 maddeden oluşan Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinin oldukça güvenilir ($\alpha=0,779$) olduğu görülmüş iken güven alt boyutunun da Orta düzeyde güvenilir ($\alpha=0,633$), devamlılık ($\alpha=0,537$) ve kontrol ($\alpha=0,561$) alt boyutlarının ise Düşük düzeyde güvenilir olduğu görülmüştür.

BULGULAR

Araştırma verilerinin analiz süreci üç temel aşamada yürütülmüştür. İlk olarak, katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları sunulmuştur. İkinci aşamada, psikolojik iyi oluş, duygusal zekâ özelliği ve sporda zihinsel dayanıklılık puanları arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir. Son aşamada ise, duygusal zekâ ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide zihinsel dayanıklılığın aracı rolü incelenmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların ($n=514$) demografik özelliklerinin dağılımları frekans ve yüzdelik değerleri ile Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Demografik Özelliklerin Dağılımları

	Kişi Sayısı ($n=514$)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	198	38,5
Erkek	316	61,5
Yaş Grubu		
18-20 yaş	159	30,9
21-23-yaş	257	50,0
24-26-yaş	98	19,1
Bölüm		
Antrenör eğitimi	204	39,7
Beden eğitimi ve spor öğretmenliği	98	19,1
Spor Yöneticiliği	212	41,2
Sınıf		
1.sınıf	123	23,9
2.sınıf	141	27,4
3.sınıf	121	23,5
4.sınıf	129	25,1
Branş		
Bireysel branş	288	56,0
Takım sporları	226	44,0
Kaç Yıldır Lisans Sporcusun		
1-2 yıl	129	25,1
3-4 yıl	241	46,9
5 ve üzeri yıl	144	28,0

Tablo 3 incelendiğinde; sporcuların %38,5'i (n=198) kadın, %61,5'i (n=316) ise erkektir. Sporcuların %30,9'u (n=159) 18-20 yaş aralığında, %50,0'ı (n=257) 21-23 yaş aralığında, %19,1'i (n=98) ise 24-26 yaş aralığındadır. Sporcuların %39,7'si (n=204) antrenör eğitimi bölümünde, %19,1'i (n=98) beden eğitimi ve spor öğretmenliği, %41,2'si (n=212) ise spor yöneticiliği bölümünde eğitim görmektedir. Sporcuların %23,9'u (n=123) 1.sınıf, %27,4'ü (n=141) 2.sınıf, %23,5'i (n=121) 3.sınıf, %25,1'i (n=129) ise 4.sınıftadır. Sporcuların %56,0'ının (n=288) branşı bireysel branş iken %44,0'ının (n=226) ise takım sporlarıdır. Sporcuların %25,1'i (n=129) 1-2 yıldır lisanslı sporcu iken %46,9'u (n=241) 3-4 yıldır, %28,0'ı (n=144) ise 5 yıl ve üzeri süredir lisanslı sporcudur.

Korelasyon Analizi Sonuçları: Korelasyon analizi, iki sayısal değişken arasındaki nedensel olmayan ilişkinin yönünü ve gücünü belirlemek amacıyla kullanılan istatistiksel bir yöntemdir. Bu analizde en sık kullanılan iki temel korelasyon katsayısı Pearson ve Spearman's rho'dur. Pearson korelasyon katsayısının uygulanabilmesi için her iki değişkenin sayısal özellik taşıması ve normal dağılım göstermesi gerekmektedir. Ancak değişkenler normal dağılım varsayımını karşılamadığında, sıralı verilerle çalışan ve dağılım varsayımına ihtiyaç duymayan Spearman's rho katsayısı tercih edilmektedir (Alpar, 2020).

Çalışmada kullanılan ölçekler ve bunlara ait alt boyutlar, normal dağılım açısından incelenmiş ve verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Bu nedenle, değişkenler arasındaki ilişkileri analiz etmek amacıyla Pearson korelasyon katsayısı uygulanmıştır. Korelasyon analizi sonuçları Tablo 5'te yer almaktadır.

Tablo 4. Korelasyon Katsayısının Değerlendirilmesi

r (Korelasyon Katsayısı)	İlişki Düzeyi	İlişki Yönü
0,00 – 0,29	Düşük düzeyde ilişki	r= - ise negatif ilişki
0,30 – 0,69	Orta düzeyde ilişki	r= + ise pozitif ilişki
0,70 – 1,00	Yüksek düzeyde ilişki	

*Kaynak: Gürbüz ve Şahin, 2018.

Tablo 5. Sporcuların Psikolojik İyi Oluş, Duygusal Zekâ ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Puanlar		1	2	3	4	5	6	7	8	9	1
1.Psikolojik İyi Oluş	r	1									
	p										
2.Duygusal Zekâ	r	0,715	1								
	p	0,000***									
3.İyi Oluş	r	0,700	0,900	1							
	p	0,000***	0,000***								
4.Öz Kontrol	r	0,648	0,901	0,741	1						
	p	0,000***	0,000***	0,000***							
5.Duygusalılık	r	0,565	0,907	0,777	0,766	1					
	p	0,000***	0,000***	0,000***	0,000***						
6.Sosyallik	r	0,641	0,907	0,775	0,769	0,783	1				
	p	0,000***	0,000***	0,000***	0,000***	0,000***					
7.Sporda Zihinsel Dayanıklılık	r	0,182	0,278	0,248	0,263	0,288	0,203	1			
	p	0,000***	0,000***	0,000***	0,000***	0,000***	0,000***				
8.Güven	r	0,715	0,940	0,864	0,861	0,853	0,807	0,242	1		
	p	0,000***	0,000***	0,000***	0,000***	0,000***	0,000***	0,000***			
9.Devamlılık	r	0,169	0,243	0,222	0,206	0,253	0,173	0,804	0,203	1	
	p	0,000***	0,000***	0,000***	0,000***	0,000***	0,000***	0,000***	0,000***		
10.Kontrol	r	0,245	0,291	0,296	0,252	0,265	0,246	0,794	0,256	0,538	1
	p	0,000***	0,000***	0,000***	0,000***	0,000***	0,000***	0,000***	0,000***	0,000***	

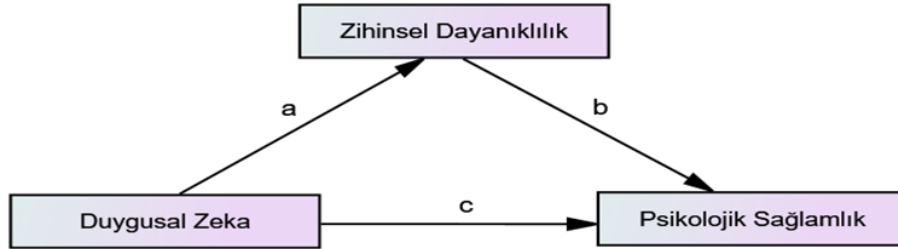
***p<0,001, r=Pearson Korelasyon Katsayısı, p=Anlamlılık Düzeyi

Tablo 5 incelendiğinde; sporcuların psikolojik iyi oluş puanı ile duygusal zekâ puanı arasında yüksek düzeyde pozitif yönde ($r=0,715$; $p<0,001$), sporcuların psikolojik iyi oluş puanı ile sporda zihinsel dayanıklılık puanı arasında düşük düzeyde pozitif yönde ($r=0,182$; $p<0,001$), sporcuların duygusal zekâ puanı ile sporda zihinsel dayanıklılık puanı arasında düşük düzeyde pozitif yönde ($r=0,278$; $p<0,001$) anlamlı doğrusal bir ilişki olduğu görülmüştür.

Aracılık Etki (Mediatör Etki) Sonuçları: Aracılık etkisinin analizinde uzun süre temel alınan yöntemlerden biri, Baron ve Kenny'nin (1986) geliştirdiği nedensel adımlar yaklaşımıdır. Bu yöntem literatürde yıllarca yaygın biçimde kullanılmış olsa da, son yıllarda yöntemsel açıdan çeşitli eleştirilerin hedefi olmuş ve aracılık ilişkilerinin daha sağlam temellere dayandırılabilmesi için istatistiksel olarak daha güçlü ve güvenilir alternatif analiz yaklaşımları önerilmiştir (örneğin bkz. Darlington ve Hayes, 2017; Fritz ve MacKinnon, 2007; Hayes, 2009, 2018; Hayes ve Rockwood, 2017; MacKinnon ve ark., 2002; Preacher ve

Hayes, 2004, 2008a, 2008b; Preacher ve Selig, 2012; Rucker ve ark., 2011; Williams ve MacKinnon, 2008). Yeni yaklaşıma göre, aracılık modeli analizlerinde temel odak noktası, dolaylı etkinin ($a \times b$) hesaplanması ve bu değer anlamlılığının değerlendirilmesidir. Dolaylı etki, bağımsız değişkenin (X) aracı değişken (M) üzerindeki etkisi (a) ile aracı değişkenin (M) bağımlı değişken (Y) üzerindeki etkisi (b) çarpılarak elde edilir. Şekil 1’de sunulan model doğrultusunda, bootstrap yöntemiyle hesaplanan dolaylı etkinin anlamlı bulunması durumunda, aracılık ilişkisi istatistiksel olarak doğrulanmış sayılır ve ek bir teste gerek kalmaz. Bu değerlendirme, %95 güven aralığı (confidence interval, CI) dikkate alınarak yapılır. Güven aralığı sıfır değerini içermediği takdirde dolaylı etki anlamlı kabul edilmekte ve modelde aracılık etkisinin bulunduğu sonucuna ulaşılmaktadır (Gürbüz ve Bayık, 2021).

Duygusal zekâ bağımsız değişken, zihinsel dayanıklılığın aracı değişken olduğu model Şekil 1’de sunulmuş, sonuçlar ise Tablo 5’te yer almaktadır. Buna göre Tablo 5 incelendiğinde; zihinsel dayanıklılığın psikolojik sağlamlık üzerinde standartlaştırılmış dolaylı etkisinin anlamlı olmadığını (B:-0,005; %95 GA: -0,029-0,017) söyleyebiliriz. Zihinsel dayanıklılığın psikolojik sağlamlık üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olmadığı, dolayısıyla da zihinsel dayanıklılığın duygusal zekâ ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye aracılık etmediği tespit edilmiştir. Duygusal zekâ ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki zihinsel dayanıklılık üzerinden aktarılmamaktadır.



Şekil 1. Zihinsel Dayanıklılık Aracı Etkisi

Tablo 6. Zihinsel Dayanıklılık Aracı Değişkeni ile Kurulan Modelin Toplam, Doğrudan ve Dolaylı Etki Sonuçları

	Etki	Standart Hata	t	p	%95 GA		Standart Etki
					Alt	Üst	
Toplam etki	0,362	0,016	23,133	0,000	0,331	0,392	0,715
Doğrudan Etki	0,364	0,016	22,366	0,000	0,332	0,396	0,720
Standartlaştırılmış Dolaylı Etki	-0,005	0,012			-0,029	0,017	

p=Anlamlılık düzeyi

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmada, sporcularda duygusal zekâ ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki incelenmiş ve bu ilişkide zihinsel dayanıklılığın aracı rolü değerlendirilmiştir. Korelasyon analizi sonuçlarına göre, duygusal zekâ ile psikolojik sağlamlık arasında yüksek düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r = .715$) bulunmuştur. Zihinsel dayanıklılık ise her iki değişkenle düşük düzeyde ancak anlamlı pozitif ilişkiler göstermiştir. Ancak aracılık analizine ilişkin bulgular, zihinsel dayanıklılığın bu ilişkide anlamlı bir aracı rol üstlenmediğini ortaya koymuştur ($B = -0,005$; $GA: -0,029 - 0,017$).

Elde edilen bu bulgular, duygusal zekâ düzeyi yüksek sporcuların stresli durumlarda daha işlevsel başa çıkma stratejileri kullandığını ve psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğunu ortaya koyan çalışmalarla paralellik göstermektedir (Laborde, vd., 2016; Zeidner, Matthews, ve Roberts, 2012). Altınışik ve Çelik (2022) çalışma bulguları, sporcularda duygusal zekâ düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlığın da yükseldiğini göstermektedir. Bu araştırmada, zihinsel dayanıklılığın duygusal zekâ ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide aracı rolü istatistiksel olarak doğrulanmamıştır. Başka bir ifadeyle, duygusal zekâ sporcuların psikolojik sağlamlığını daha çok doğrudan yordamakta, zihinsel dayanıklılık üzerinden anlamlı bir dolaylı etki yolu ortaya çıkmamaktadır. Bu bulgu, duygusal farkındalık ve öz düzenlemenin bireyin zor yaşam olayları karşısındaki dayanıklılığını artırdığına işaret eden kuramsal görüşlerle (Salovey ve Mayer, 1990) tamamen çelişmemekte, fakat bu modelde zihinsel dayanıklılığın bu süreci aracı değişken düzeyinde açıklamada sınırlı kaldığını göstermektedir.

Zihinsel dayanıklılık ise sporda özellikle baskı altında performansı sürdürebilme, odaklanmayı koruyabilme ve duygusal istikrarı sağlama becerisi olarak tanımlanmaktadır (Guszkowska ve Wojcik, 2021). Bu çalışmada zihinsel dayanıklılık ile hem duygusal zekâ hem de psikolojik sağlamlık arasında pozitif korelasyon gözlemlenmiş olsa da, aracı rolünün istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, Cowden (2016) ve Hodge ve ark. (2009) gibi araştırmalarda öne sürülen zihinsel dayanıklılığın etkileyici gücünü tam olarak desteklememektedir. Bunun olası nedenlerinden biri, çalışmada yer alan üniversite düzeyindeki sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin elit sporcular kadar gelişmemiş olması olabilir. Nitekim Sorkkila ve arkadaşlarının (2019) boylamsal çalışmasında, zihinsel dayanıklılığın özellikle uzun süreli spor deneyimi ve yüksek rekabet düzeyiyle daha belirgin hale geldiği vurgulanmıştır.

Zihinsel dayanıklılığın aracılık rolünü yerine getirmemesi, bu değişkenin belki de moderatör (düzenleyici) bir işlev görebileceğine işaret etmektedir. Özellikle duygusal zekâsı düşük bireylerde, zihinsel dayanıklılığın psikolojik sağlamlığı dengeleme yönünde bir tampon etkisi olabilir. Bu durum, Lazarus'un (1991) bilişsel değerlendirme teorisi ile de açıklanabilir; çünkü stresle baş etme süreçlerinde bireyin kaynakları yalnızca duygusal değil, bilişsel olarak da çeşitlenmektedir.

Bu araştırma ayrıca duygusal zekânın psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinin, zihinsel dayanıklılıktan bağımsız olarak doğrudan ve güçlü bir şekilde hissedildiğini göstermektedir. Bu sonuç, duygusal zekâ temelli müdahale programlarının özellikle genç sporcuların psikolojik dayanıklılığını artırma konusunda etkili bir araç olabileceğini düşündürmektedir.

Sonuç

Bu araştırmanın amacı, üniversite düzeyinde spor yapan bireylerin duygusal zekâ, zihinsel dayanıklılık ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek ve özellikle zihinsel dayanıklılığın, duygusal zekâ ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide aracı bir rol oynayıp oynamadığını değerlendirmektir. Araştırma bulguları, duygusal zekâ ile psikolojik sağlamlık arasında yüksek düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Zihinsel dayanıklılık ise her iki değişkenle düşük düzeyde ancak anlamlı ilişkiler göstermiştir. Bununla birlikte, aracılık analizinde zihinsel dayanıklılığın aracı rolü istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Araştırmanın sonuçlarından elde edilen verilerin, duygusal zekânın sporcuların psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde doğrudan etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Sporcuların kendilerini tanıma, duygu yoğunluğunu düzenleme ve empatik anlayış gibi duygusal zekâ bileşenleri, onların stresli durumlarla baş etme, direnç gösterme ve iyilik hâlini sürdürme kapasitelerini en üst seviyeye çıkmasına yardımcı olacaktır. Zihinsel dayanıklılık ise her ne kadar bu süreçte destekleyici bir değişken olarak rol oynasa da duygusal zekâ ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi anlamlı bir biçimde aracılıkla açıklayamamıştır.

Çalışmada elde edilen bulgular, duygusal zekâ gelişimini hedefleyen programların, sporcuların psikolojik sağlamlıklarını artırmak için etkili çalışma programlarını gerek olduğunu söyleyebiliriz. Bu bağlamda, zihinsel dayanıklılık gibi diğer psikolojik yapılar da sporcularda güçlendirilmesi gereken ayrı beceriler olarak ele alınmalıdır. Ayrıca, zihinsel dayanıklılığın olası düzenleyici (moderatör) etkisinin farklı çalışmalarda incelenmesini ifade edebiliriz.

KAYNAKLAR

- Aizava, P. V. S., Codonhato, R. R., & Fiorese, L. (2023). Association of self-efficacy and mental toughness with sport performance in Brazilian futsal athletes. *Frontiers in Psychology, 14*, Article 1195721. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1195721>
- Alpar, R. (2020). *Uygulamalı istatistik ve geçerlik-güvenirlik*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Altınışik, Ü., & Çelik, A. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin liderlik yönelimleri ile duygusal zeka düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 7*(1), 225–236.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(6), 1173–1182.
- Clough, P. J., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 32–45). London: Thomson Learning.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety, 18*(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Cooper, R., & Sawaf, A. (2003). *Liderlikte duygusal zekâ* (1. baskı). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Cowden, R. G. (2016). Mental toughness, emotional intelligence, and coping effectiveness. *Journal of Science and Medicine in Sport, 19*(10), E56.
- Crust, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 5*(3), 270–290. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2007.9671836>
- Curran, T., Hill, A. P., Hall, H. K., & Jowett, G. E. (2015). Relationships between the coach-created motivational climate and athlete engagement in youth sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 37*(2), 193–198. <https://doi.org/10.1123/jsep.2014-0203>
- Çakar, U., & Arbak, Y. (2004). Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu-zekâ ilişkisi ve duygusal zekâ. *DEÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 6*(3), 23–48.
- Darlington, R. B., & Hayes, A. F. (2017). *Regression analysis and linear models: Concepts, applications, and implementation*. New York, NY: Guilford Press.

- DeFreese, J. D., & Smith, A. L. (2013). Areas of worklife and the athlete burnout–engagement relationship. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(2), 180–196. <https://doi.org/10.1080/10413200.2012.705414>
- Erbektaş, E., Üzüm, 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*, 17, 263–274. <https://doi.org/10.11616/basbed.vi.459389>
- Erhan, S. E., Bedir, D., Güler, M. Ş., & Ağduman, F. (2015). Sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 59–71.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669–678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Fritz, M. S., & MacKinnon, D. P. (2007). Required sample size to detect the mediated effect. *Psychological Science*, 18, 233–239.
- Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). “Bouncing back” from adversity: Athletes’ experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22(3), 316–335. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.3.316>
- Gameiro, N., Rodrigues, F., Antunes, R., Matos, R., Amaro, N., Jacinto, M., & Monteiro, D. (2023). Mental toughness and resilience in trail runner’s performance. *Perceptual and Motor Skills*, 130(3), 1202–1220. <https://doi.org/10.1177/00315125231165819>
- Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1399–1414. <https://doi.org/10.1080/02640410903081845>
- Gu, S., & Xue, L. (2022). Relationships among sports group cohesion, psychological collectivism, mental toughness and athlete engagement in Chinese team sports athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 4987.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 54–72. <https://doi.org/10.1080/17509840802705938>
- Gupta, S., & McCarthy, P. J. (2022). The sporting resilience model: A systematic review of resilience in sport performers. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 100305. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.100305>

- Guszkowska, M., & Wojcik, K. (2021). Effect of mental toughness on sporting performance: Review of studies. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, Suppl(2), 1–12. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.2021.Suppl.2.01>
- Gürbüz, S., & Bayık, M. E. (2021). Aracılık modellerinin analizinde yeni yaklaşım: Baron ve Kenny'nin yöntemi hâlâ geçerli mi? *Türk Psikoloji Dergisi*, 36(88), 1–14.
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2018). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication Monographs*, 76, 408–420.
- Hayes, A. F., & Rockwood, N. J. (2017). Regression-based statistical mediation and moderation analysis in clinical research. *Behaviour Research and Therapy*, 98, 39–57.
- Hodge, K., Lonsdale, C., & Jackson, S. A. (2009). Athlete engagement in elite sport. *The Sport Psychologist*, 23(2), 186–202. <https://doi.org/10.1123/tsp.23.2.186>
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205–218.
- Kalaycı, Ş. (2010). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(8), 862–874. <https://doi.org/10.1111/sms.12510>
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46(8), 819–834. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.8.819>
- Levy, A. R., Polman, R. C. J., Clough, P. J., Marchant, D. C., & Earle, K. (2006). Mental toughness as a determinant of beliefs, pain, and adherence in sport injury rehabilitation. *Journal of Sport Rehabilitation*, 15(3), 246–254. <https://doi.org/10.1123/jsr.15.3.246>
- Mayer, J. D. (2004). *What is emotional intelligence?* University of New Hampshire, Personality Laboratory.
- Neenan, M. (2009). *Developing resilience: A cognitive-behavioural approach*. London: Routledge.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>

Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2012). The emotional intelligence, health, and well-being nexus. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 4(1), 1–30. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2011.01062.x>

