



Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ile Durumluk-Süreklî Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki

Banu Can

Ardahan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Ardahan, Türkiye.

Özet

Can, B. (2025). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ile Durumluk-Süreklî Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki. Genç Spor Akademisi Dergisi, 1(2), 70-80.

Sorumlu Yazar: Banu Can,
banucan@ardahan.edu.tr

Geliş Tarihi/Received:
21.06.2025

Kabul Tarihi/Accepted:
17.08.2025

Yayın Tarihi/Published:
15.09.2025

Bu araştırmanın amacı, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile durumluk ve süreklî kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Nicel araştırma desenine dayanan bu çalışmada, katılımcı olarak Türkiye'deki bir devlet üniversitesinin Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 214 öğrenci yer almıştır. Veriler, Duygusal Zekâ Ölçeği ile Durumluk-Süreklî Kaygı Envanteri (STAI) kullanılarak toplanmıştır. İstatistiksel analizlerde Pearson korelasyon ve basit doğrusal regresyon analizleri kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, duygusal zekâ ile hem durumluk kaygı ($r = -.012$; $p > .05$) hem de süreklî kaygı ($r = .076$; $p > .05$) arasında zayıf düzeyde ve anlamlı olmayan ilişkiler bulunmuştur. Ancak duyguların ifadesi ve duygulardan faydalanma alt boyutlarının, hem durumluk hem de süreklî kaygıyla pozitif ve anlamlı ilişkiler içinde olduğu görülmüştür. Ayrıca yapılan regresyon analizine göre, duygusal zekânın durumluk kaygı düzeyini anlamlı düzeyde yordadığı ($\beta = .214$; $p = .001$) ve modelin toplam varyansın %5,3'ünü açıkladığı ($R^2 = .053$) belirlenmiştir. Duygusal zekâ, süreklî kaygı üzerinde daha güçlü ve anlamlı bir etkiye sahiptir ($\beta = .284$; $p < .001$) ve varyansın yaklaşık %9,8'ini açıklamaktadır ($R^2 = .098$). Bu sonuçlar, duygusal zekâ düzeyinin öğrencilerin kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğunu ortaya koymakta ve spor alanındaki öğrencilerde duygusal becerilerin geliştirilmesinin psikolojik iyi oluş açısından önemli olduğunu düşündürmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Duygusal Zekâ, Kaygı

The Relationship Between Emotional Intelligence Levels and State-Trait Anxiety Levels of Students in the Faculty of Sport Sciences

Research Article

Abstract

The aim of this study is to examine the relationship between emotional intelligence levels and state-trait anxiety levels among students of the Faculty of Sport Sciences. This research is based on a quantitative research design, and the sample consists of 214 students enrolled in the Faculty of Sport Sciences at a public university in Türkiye. Data were collected using the Emotional Intelligence Scale and the State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Pearson correlation and simple linear regression analyses were employed in the statistical analysis. The findings revealed weak and non-significant relationships between emotional intelligence and both state anxiety ($r = -.012$; $p > .05$) and trait anxiety ($r = .076$; $p > .05$). However, the sub-dimensions of emotional expression and utilization of emotions were found to be positively and significantly associated with both state and trait anxiety. Moreover, the results of the regression analysis indicated that emotional intelligence significantly predicted state anxiety ($\beta = .214$; $p = .001$), explaining 5.3% of the total variance ($R^2 = .053$). Emotional intelligence had a stronger and more significant predictive effect on trait anxiety ($\beta = .284$; $p < .001$), accounting for approximately 9.8% of the variance ($R^2 = .098$). These findings suggest that emotional intelligence is a significant predictor of anxiety levels among students and highlight the importance of developing emotional skills to promote psychological well-being in students engaged in sports-related academic programs.

Keywords: Sport, Emotional Intelligence, Anxiety



GENC SPOR AKADEMI DERGISI

GİRİŞ

Türkiye’de spor eğitimi alanında faaliyet gösteren kurum sayısı giderek artmakta olup, güncel verilere göre ülke genelinde 104 spor eğitimi veren fakülte ve yüksekokul bulunmaktadır (Altın ve ark., 2022). Bu durumda öğretim faaliyetine devam eden öğrenci sayısı oldukça fazladır. Literatür incelendiğinde son yıllarda duygusal zekâ kavramı, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını ve stresle başa çıkma becerilerini anlamada önemli bir araştırma alanı hâline gelmiştir. İlk olarak Salovey ve Mayer (1990) tarafından kavramsallaştırılan duygusal zekâ, bireyin kendi duygularını tanıma, anlama, düzenleme ve başkalarının duygularını yönetme becerilerini kapsayan çok boyutlu bir yapıdır. Özellikle üniversite öğrencileri gibi gelişimsel olarak kritik bir dönemden geçen bireylerde, duygusal zekânın akademik başarı, stres yönetimi ve psikolojik dayanıklılık açısından önemli bir rol oynadığı vurgulanmaktadır (Schutte ve ark., 2002).

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri hem akademik hem de fiziksel performansa dayalı bir eğitim sürecine tabi tutulmaktadır. Bu durum, öğrencilerin kaygı düzeylerini artırabilmekte; özellikle durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinde yükselmelere neden olabilmektedir. Durumluk kaygı, bireyin belirli bir anda yaşadığı geçici ve çevresel olarak tetiklenen kaygı durumunu ifade ederken; sürekli kaygı, bireyin genel olarak kaygı yaşama eğilimini yansıtır (Spielberger ve ark., 1983; Bozgüney, 2021). Yüksek kaygı düzeyleri, öğrencilerin akademik performansını ve psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkileyebilmektedir.

Literatürde, duygusal zekâ düzeyi yüksek bireylerin stres ve kaygı gibi olumsuz duygusal durumlarla daha etkili başa çıkabildikleri, duygusal regülasyon becerilerinin daha gelişmiş olduğu ortaya konulmuştur (Extremera ve ark., 2005; Zeidner ve ark., 2012; Bozgüney ve Can, 2023; Çimen ve ark., 2023; Bozgüney ve Çimen, 2024). Goleman (1995) duygusal zekânın bireyin yaşam kalitesi ve ruh sağlığı üzerindeki etkisini vurgulayarak, bu becerilerin geliştirilebilir olduğunu ifade etmektedir. Ancak spor bilimleri alanında öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılan çalışmaların sınırlı olması, bu ilişkinin daha ayrıntılı olarak ele alınmasını gerekli kılmaktadır.

Bu doğrultuda, bu araştırmanın amacı, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmada, duygusal zekâ düzeyi yüksek olan bireylerin hem durumluk hem de sürekli kaygı düzeylerinin

düşük olacağı hipotezi test edilmiştir. Ayrıca, duygusal zekânın kaygı düzeyleri üzerindeki yordayıcı gücü de değerlendirilerek alanyazına katkı sağlanması hedeflenmiştir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Nicel araştırma yöntemlerinden tarama modelinde yapılmış bir çalışmadır. Tarama modelinde geçmişten günümüze kadar olan durumun, araştırmacı tarafından müdahale edilmeden, olduğu gibi aktarımı yapılır (Karasar, 2022).

Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini 2024-2025 eğitim öğretim yılı güz döneminde T.C. Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden ve anketleri dolduran toplam 214 spor bilimleri öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcılara ait demografik bilgiler Tablo 1'de görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla hazırlanan anket formu, Duygusal Zeka Ölçeği, Durumluk Sürekli-kaygı ölçekleri ile birlikte uygulanmıştır.

Duygusal Zekâ Ölçeği

Schutte ve ark. (1998) tarafından geliştirilen (Mayer ve Salovey, 1990), Austin ve ark. (2004) tarafından modifiye edilen Duygusal Zekâ Ölçeği, 20'si olumlu ve 21'i olumsuz toplam 41 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, (1) kesinlikle katılmıyorum (5) kesinlikle katılıyorum şeklinde 5'li likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Ölçek, iyimserlik, duygulardan faydalanma ve duyguların ifadesi şeklinde üç faktörden oluşmaktadır.

Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri

Envanterin 20 maddelik ilk yarısı durumluk kaygıyı, 20 maddelik ikinci yarısı ise sürekli kaygıyı değerlendirmektedir. 4'lü Likert tipi cevaplama seçeneği içeren (1 = Hiç, 4 = Tamamen) 40 maddeden oluşmaktadır. Her iki ölçekten de 20-80 arasında toplam puan elde edilmektedir. Yüksek puanlar kaygı düzeyinin yüksekliğine işaret etmektedir. Envanterin Türkçeye çeviri çalışmasında, Durumluk Kaygı Ölçeği için 0,94 ile 0,96 ve Sürekli Kaygı Ölçeği için 0,83 ile 0,87

arasında değişen düzeylerde iç tutarlılık güvenirlik katsayıları hesaplandığı bildirilmiştir (Öner ve Le Compte, 1985).

Verilerin Toplanması

Araştırmanın verilerini toplamak için kullanılan ölçekler ve anket örnekleme oluşturan 214 spor bilimleri fakültesi öğrencisine yüz-yüze uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin varyans ve homojenlikleri test edilmiş olup değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için pearson corelation analizi, bağımlı değişkenin bağımsız değişken üzerindeki etkisini test etmek adına ise basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlanmasında, $p < 0,05$ dikkate alınmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların demografik değişkenlerine göre frekans ve yüzdelik dağılımı

Değişkenler	Kategoriler	f	%
Yaş	18-21	143	66,8
	22-24	71	33,2
Cinsiyet	Erkek	143	66,8
	Kadın	71	33,2
Bölüm	Egzersiz ve Spor Bilimleri	15	7,0
	Spor Yöneticiliği	65	30,4
	Antrenörlük Eğitimi	67	31,3
	Beden Eğitimi ve spor Öğretmenliği	67	31,3
Sınıf	1. Sınıf	80	37,4
	2. Sınıf	25	11,7
	3. Sınıf	59	27,6
	4. Sınıf	50	23,4
Spor Branşı	Bireysel	83	38,8
	Takım	131	61,2
Aylık Gelir Durumu	1000-3000	123	57,5
	3001-5000	35	16,4
	5001-7000	28	13,1
	7000 ve üzeri	28	13,1

Tablo 1’de belirtilen demografik bilgiler incelendiğinde, katılımcı yüzdelerinin yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf, spor branşı, ekonomik gelir değişkenlerinin yüzde ve frekans dağılımları görülmektedir.

BULGULAR

Tablo 2. Duygusal zeka ve durumluk-sürekli kaygı verilerinin normallik değerleri

Ölçek alt boyutlar	Ort.	SS	Minimum	Maximum	Range	Çarpıklık	Basıklık
İyimserlik	62,24	,833	21	85	64	-1,213	1,427
Duygulardan Faydalanma	15,83	,307	6	30	24	,575	,359
Duyguların İfadesi	51,48	,619	23	90	67	,736	1,247
Durumluk Kaygı	44,64	,530	27	80	53	1,349	1,490
Sürekli Kaygı	47,00	,514	26	80	54	1,189	1,500

Bir dağılımda Skweness-Kurtosis değerlerinin -1,5 ile + 1,5 arasında dağılması durumunda verilerin normal dağıldığı kabul edilir. Buna karşın Skweness-Kurtosis değerlerinin -1,5'ten küçük veya +1,5'ten büyük olması durumunda verilerin normal dağılmadığı kabul edilir (Tabachnick ve Fidell, 2007).

Tablo 3. Duygusal zeka ve durumluk-sürekli kaygı verilerinin tanımlayıcı değerleri

Ölçek alt maddeler	n	Minimum	Maximum	Ortalama	Ss
İyimserlik	214	21	85	62,24	12,190
Duygulardan Faydalanma	214	6	30	15,83	4,495
Duyguların İfadesi	214	23	90	51,48	9,055
Durumluk Kaygı	214	27	80	44,64	7,749
Sürekli Kaygı	214	26	80	47,00	7,521

Tablo 3'te belirtilen bilgiler incelendiğinde, katılımcıların test cevaplarından elde edilen değerlerin minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma sonuçlarının yer aldığı görülmektedir.

Tablo 4. Duygusal zekâ ve durumluk-sürekli kaygı verileri arasındaki ilişki değerleri

Ölçek alt boyutlar	1	2	3	4
1-İyimserlik	r p			
2- Duygulardan Faydalanma	r p	-,159 ,020*		
3- Duyguların İfadesi	r p	,076 ,266	,474 ,000**	
4- Durumluk Kaygı	r p	-,012 ,862	,288 ,000**	,305 ,000**
5- Sürekli Kaygı	r p	,076 ,270	,144 ,035*	,424 ,000**
				,483 ,000**

*p<0,05; **p<0,01

Tablo 4 incelendiğinde, duygusal zeka ve durumluk-sürekli kaygı puanları arasındaki pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 5. Duygusal zeka ve durumluk kaygı verileri arasındaki etki değerleri

Ölçek	n	Ort.	Ss	B	β	R^2	t	p	%95 güven aralığı	
									alt	üst
Duygusal zekâ	214	3,16	,415	,230	,214	,053	3,438	,001**	,091	,337
Durumluk kaygı		2,23	,387							

**p<0,01

Tablo 5 incelendiğinde, duygusal zekanın, durumluk kaygı üzerindeki etkisi % 5,3 ile açıkladığı görülmektedir.

Tablo 6. Duygusal zeka ve sürekli kaygı verileri arasındaki etki değerleri

Ölçek	n	Ort.	Ss	B	β	R^2	t	p	%95 güven aralığı	
									Alt	Üst
Duygusal zekâ	214	3,16	,415	,312	,284	,098	4,787	,000**	,167	,400
Sürekli kaygı		2,35	,377							

**p<0,01

Tablo 6 incelendiğinde, duygusal zekanın, sürekli kaygı üzerindeki etkisini % 9,8 ile açıkladığı görülmektedir.

TARTIŞMA

Bu çalışma ile; spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleri ve durumluk-sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Ulaşılan bulgular çerçevesinde her bir boyut için ayrı ayrı tartışılmıştır. Öncelikle, duygulardan faydalanma alt boyutu ile durumluk kaygı ($r = ,288$, $p < .001$) ve sürekli kaygı ($r = ,144$, $p < .05$) arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu durum, duygulardan faydalanma becerisi yüksek olan bireylerin aynı zamanda daha yüksek kaygı düzeylerine sahip olabileceğini göstermektedir. Bu bulgu, duyguların farkında olmanın ve bunları işlemenin bireyin çevresel tehditlere karşı daha hassas olmasına neden olabileceğini ortaya koymaktadır (Salovey ve Mayer, 1990; Zeidner ve ark., 2009). Benzer şekilde, duyguların ifadesi ile hem durumluk ($r = ,305$, $p < .001$) hem de sürekli kaygı ($r = ,424$, $p < .001$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu sonuç, duygularını daha açık ifade eden bireylerin aynı zamanda daha yüksek

kaygı düzeylerine sahip olabileceğine işaret etmektedir. Bu bulgu, duygusal ifadenin bireyin içsel stres düzeyini artırabileceği ya da kaygılı bireylerin kendilerini ifade etme ihtiyacı duyabileceği şeklinde yorumlanabilir (Gross, 2015).Öte yandan, iyimserlik alt boyutu ile yalnızca duygulardan faydalanma arasında negatif ve anlamlı bir ilişki ($r = -.159$, $p < .05$) tespit edilmiştir. Bu sonuç, iyimser bireylerin duygusal tepkileri daha az işleme ve yönlendirme ihtiyacı duyduğunu göstermektedir. Ancak iyimserliğin doğrudan kaygı düzeyleriyle anlamlı bir ilişki göstermemesi, bu boyutun kaygıdan bağımsız olarak bireyin genel tutumunu etkileyen bir değişken olduğunu düşündürmektedir (Carver ve ark., 2010). Elde edilen bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, duygusal zekânın bazı boyutlarının (özellikle duyguların ifadesi ve duygulardan faydalanma) kaygı düzeyleriyle anlamlı ilişkiler içerisinde olduğu görülmektedir. Bu durum, duygusal zekânın bireyin stres ve kaygı durumlarına karşı geliştirdiği başa çıkma becerilerini yansıttığını göstermektedir (Altın ve ark., 2019; Schutte ve ark., 2007). Bulgular, duygusal farkındalık ve ifade becerilerinin geliştirilmesinin, öğrencilerin kaygı düzeylerinin yönetilmesinde hem olumlu hem de olumsuz etkiler yaratabileceğini ortaya koymaktadır.

Analiz sonucunda, duygusal zekânın durumluk kaygı üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. ($\beta = .214$, $t = 3.438$, $p = .001$) ve modelin açıklayıcılık düzeyi ($R^2 = .053$) %5,3 olarak belirlenmiştir. Bu bulgular, duygusal zekânın bireylerin anlık stres ve kaygı deneyimlerini etkileyebileceğini göstermektedir. Duygusal zekâ, bireylerin kendi duygularını tanıma, yönetme, başkalarının duygularını anlama ve bu duygularla başa çıkma kapasitesiyle ilişkilidir (Salovey ve Mayer, 1990). Dolayısıyla duygusal zekâ düzeyi yüksek bireylerin, stresli durumlar karşısında daha etkili başa çıkma stratejileri geliştirdiği ve anlık (durumluk) kaygı düzeylerini daha düşük yaşadığı düşünülebilir (Schutte ve ark., 2007). Bu bağlamda çalışmanın bulgusu, literatürde yer alan araştırmalarla örtüşmektedir. Örneğin, Goleman (1995), duygusal zekâ becerilerinin stres ve kaygıyı düzenlemede önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Ancak modelin açıklayıcılık oranının (%5,3) sınırlı düzeyde olması, duygusal zekâ dışında başka psikolojik veya çevresel faktörlerin de durumluk kaygı düzeylerini etkilediğini göstermektedir. Nitekim durumluk kaygı; bireyin anlık yaşadığı belirsizlik, tehdit veya baskı algısına bağlı olarak değişebilen ve çok boyutlu bir psikolojik durumdur (Spielberger ve ark., 1983). Bu nedenle, gelecekte yapılacak çalışmalarda başa çıkma stilleri, stres kaynakları, akademik baskı, sosyal destek gibi değişkenlerin de modele dahil edilmesi, daha kapsamlı sonuçlara ulaşılmasını sağlayabilir.

Duygusal zekâ, sürekli kaygı düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olarak belirlenmiştir. Analiz bulgularına göre, duygusal zekâ değişkeni sürekli kaygıyı anlamlı düzeyde yordamakta ($\beta = .284$, $t = 4.787$, $p < .001$) ve modelin açıklayıcılığı ($R^2 = .098$) %9,8 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç, bireylerin duygusal zekâ düzeylerinin, onların kalıcı ve genel kaygı eğilimlerini etkilediğini göstermektedir. Duygusal zekâ, bireylerin duygusal süreçlerini fark etme, anlama, düzenleme ve bu süreçleri sosyal etkileşimlerde etkili şekilde kullanma kapasitesidir (Salovey & Mayer, 1990). Sürekli kaygı ise bireyin genel yaşamında sıkça deneyimlediği, kalıcı kaygı eğilimlerini ifade eder (Spielberger ve ark., 1983). Bu bağlamda, duygusal zekâ düzeyi yüksek bireylerin yaşam olaylarına karşı daha esnek, bilinçli ve uyumlu tepkiler verme olasılığı artmakta, bu da onların uzun vadeli kaygı düzeylerinin düşük olmasına katkı sağlayabilmektedir (Schutte ve ark., 2002). Mevcut bulgular, önceki araştırmalarla da paralellik göstermektedir. Örneğin, Extremera ve Fernández-Berrocal (2005) duygusal zekâ düzeyi yüksek bireylerin daha düşük sürekli kaygı ve depresyon belirtileri gösterdiğini, bu bireylerin duygusal regülasyon becerilerinin daha güçlü olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde Goleman (1995), duygusal zekânın stres yönetimi ve psikolojik direnç üzerinde önemli bir rol oynadığını ifade etmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak üniversite öğrencileri gibi stres düzeylerinin yoğun olabileceği gruplarda duygusal zekânın koruyucu bir faktör olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir. Duygusal farkındalık, empati, öz düzenleme ve sosyal becerilerin geliştirilmesine yönelik programlar, öğrencilerin genel kaygı düzeylerini azaltmada etkili olabilir. Bunların yanı sıra şu önerilere yer verilebilir;

1. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerini artırmaya yönelik gelişim programları ve eğitimler düzenlenmelidir.
2. Bu programlar, öğrencilerin stresle başa çıkma ve kaygı düzeylerini azaltma becerilerini desteklemelidir.
3. Üniversitelerde, özellikle spor öğrencilerine yönelik psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri artırılmalıdır.
4. Durumluk ve sürekli kaygı ile baş etmekte zorlanan öğrencilere erken dönemde destek sağlanmalıdır.
5. Öğrencilerin kaygı düzeylerini azaltmak için nefes egzersizleri, gevşeme teknikleri ve bilişsel davranışçı stratejiler gibi kaygı yönetimi yöntemleri öğretilmelidir.
6. Spor bilimleri alanında, duygusal zekâ ile kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen farklı üniversitelerde ve farklı yaş gruplarında araştırmalar yapılmalıdır.
7. Deneyisel çalışmalarla duygusal zekâ eğitimlerinin kaygı üzerindeki etkileri incelenmelidir.

8. Psikoloji, eğitim bilimleri ve spor bilimleri iş birliğiyle öğrencilerin psikolojik dayanıklılığını artıracak bütüncül programlar geliştirilmelidir.

Beyanlar

Çıkar Çatışmaları Yazar(lar)ın beyan edeceği herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Etik Beyanı Bu çalışmanın gerçekleştirilmesi ve yazılmasında bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve kullanılan tüm kaynaklara usulüne uygun şekilde atıfta bulunulduğu beyan edilmiştir.

Finansal Destek Bu çalışma herhangi bir finansal destek almamıştır.

Yazar Katkı Oranı Araştırmanın tasarımı: B.C. %100, Veri Toplama: B.C. %100, Veri Analizi ve Yorumlama: B.C. %100, Makale Yazımı: B.C. %100, Makale Gönderimi ve Revizyonu: B.C. %100

Açık Erişim Bu makale, Creative Commons Atıf 4.0 Uluslararası (CC BY 4.0) lisansı ile yayınlanmıştır. Bu lisans, çalışmanın orijinal yazarlarına ve yayımlandığı kaynağa uygun atıf yapılması koşuluyla, eserin her türlü ortamda ve biçimde paylaşılmasına, kopyalanmasına, dağıtılmasına, sergilenmesine ve uyarlanmasına (türetilmiş eserler oluşturulmasına) izin verir. Bu, ticari kullanımları da içerir. Lisansın tam metnine <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> adresinden ulaşabilirsiniz.

KAYNAKLAR

- Altın, M., Bozgüney, R., Üzgü, M. A., & Denктаş, M. (2022). Beden eğitimi ve spor yüksekokulları (BESYO) ve spor bilimleri fakülteleri (SBF) özel yetenek sınavlarının incelenmesi ve değerlendirilmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 10(28), 131-154.
- Altın, M., Kıvrak, A. O., Temür, E., Tarman, B., Serdar, K., Denктаş, M., ... & Bozgüney, R. (2019). Fair-play behavior of high school students playing futsal and football. *The Journal of Eurasia Sport Sciences and Medicine*, 1(1), 46-56.
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). Guilford Press.
- Bozgüney, R. (2021). *Rekreasyon bölümünün yönetim düzeyinde ve özgünlükleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi (Türkiye)).
- Bozgüney, R., & Can, B. (2023). Examination of smoking addiction according to some variables in sports sciences faculty students. *KOSALB International Journal of Human Movements Science*, 2(1), 48-53
- Bozgüney, R., & Çimen, E. (2024). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin geleceğe yönelik tutum ve içsel motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *SOCIAL SCIENCES STUDIES JOURNAL (SSSJurnal)*, 9(117), 9288-9294.
- Brackett, M. A., & Rivers, S. E. (2014). Transforming students' lives with social and emotional learning. *International Handbook of Emotions in Education*, 368-388.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879-889.
- Çimen, E., Bozgüney, R., & Çiçeksoğüt, R. (2023). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin zihinsel antrenman becerisi ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(4), 42-52.
- Extremere, N., & Fernández-Berrocаl, P. (2005). Perceived emotional intelligence and life satisfaction: Predictive and incremental validity using the Trait Meta-Mood Scale. *Personality and Individual Differences*, 39(5), 937-948. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.03.012>
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.

- Karasar, N. (2022). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler*. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.
- Petrides, K. V., Pita, R., & Kokkinaki, F. (2007). The location of trait emotional intelligence in personality factor space. *British Journal of Psychology*, 98(2), 273–289.
- 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>
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (2002). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167–177. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00001-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00001-4)
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Consulting Psychologists Press.
- Tabachnick, BG ve Fidell, LS (2007). ANOVA kullanan deneysel tasarımlar (Cilt 724). Belmont, CA: Thomson/Brooks/Cole.
- Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2009). *What we know about emotional intelligence: How it affects learning, work, relationships, and our mental health*. MIT Press.
- Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2012). The emotional intelligence, health, and well-being nexus: What have we learned and what have we missed? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 4(1), 1–30. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2011.01062.x>

