

T.C
RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK SIKINTILAR İLE DUYGUSAL ZEKA ARASINDAKİ İLİŞKİDE SPORA KATILIMIN ROLÜ

(Yüksek Lisans Tezi)

Muhammet ÇUBUK

Danışman
Doç. Dr. Gökhan ÇAKIR

RİZE
2026

KABUL VE ONAY

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında, Doç. Dr. Gökhan ÇAKIR danışmanlığında, Muhammet ÇUBUK tarafından hazırlanan *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sıkıntılar ile Duygusal Zeka Arasındaki İlişkide Spora Katılımın Rolü* adlı bu tez çalışması, 09/04/2026 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliğiyle/~~oy çokluğuyla~~ başarılı bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri		**Ünvanı, Adı Soyadı**	**İmza**
Başkan	:	Prof. Dr. Ümit Doğan ÜSTÜN	
Üye	:	Doç. Dr. Burkay CEVAHİRCİOĞLU	
Üye	:	Doç. Dr. Gökhan ÇAKIR	

ETİK BEYAN

Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programından mezun olmak üzere teslim ettiğim "Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sıkıntılar ile Duygusal Zekâ Arasındaki İlişkide Spora Katılımın Rolü" adlı tezim, bilim ve araştırma etiği prensiplerine riayet edilerek tarafımdan yazılmıştır.

Tez çalışmamda, başka kaynaklardan aktarılan bütün bilgi ve alıntılar, Enstitünüz Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak açıkça gösterilmiştir. Kaynağı gösterilenler dışında kalan bütün bilgiler uygun araştırma yöntemi kullanılarak tarafımdan edinilmiş ve esere bu şekilde yansıtılmıştır. Şahsıma ait olmayan hiçbir bilgi, kasıt veya kusurlar, şahsıma aitmiş gibi gösterilmemiştir. İnternet kaynakları dâhil, sahibine/kaynağına atıf yapılmaksızın hiçbir bilgi kullanılmamıştır. Aksinin ortaya çıkması halinde doğacak bütün hukuki, idari, akademik ve etik sorumluluk tarafıma ait olacaktır. Eserin tesliminden sonra herhangi bir zamanda, bilim etiğine aykırılık tespit edilmesi ve / veya eserimle ilgili intihal veya intihal şeklinde anlaşılacak bir durumun ortaya çıkması halinde; Üniversiteniz ve eğitim kadronuzun hiçbir şekilde sorumlu tutulmayacağını hür irademle kabul, beyan ve taahhüt ederim.
09/04/2026

Muhammet ÇUBUK

ÖN SÖZ

Bu tez, uzun bir akademik emeğin, titiz bir araştırma sürecinin ve kişisel bir öğrenme yolculuğunun sonunda ortaya çıkmıştır. Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri alanında geçirdiğim yıllar boyunca yalnızca bilimsel bilgiyle değil; sabır, disiplin ve eleştirel düşünme becerileriyle de donandım. Bu süreç, bana araştırmanın yalnızca sonuçlardan ibaret olmadığını, asıl değerin sürecin kendisinde saklı olduğunu öğretti.

Çalışmamın şekillenmesinde değerli katkıları bulunan pek çok kişiyi anmak benim için büyük bir mutluluktur. Öncelikle, akademik bilgi ve deneyimini benimle paylaşarak yol gösteren danışmanım Doç. Dr. Gökhan ÇAKIR'a en içten teşekkürlerimi sunarım. Kendisi, bu yolculuk boyunca bilimsel bakış açımı güçlendiren ve çalışmamın sağlam temellere oturmasına katkı sağlayan en önemli isimdir. Ayrıca, akademik ortamın gelişmesi adına sunduğu destekler ve fakültemize kazandırdığı vizyon için Prof. Dr. Arslan KALKAVAN'a ve Fakülte Dekanımız Prof. Dr. Ümit Doğan ÜSTÜN'e teşekkür ederim. Eğitim hayatım boyunca beni yetiştiren tüm hocalarıma minnettarım; bugünün temelleri onların katkılarıyla atılmıştır.

Bu yolculuğun en güçlü dayanağı ise her zaman yanımda olan ailem olmuştur. Yoğun çalışma dönemlerinde sabırları, anlayışları ve sevgileriyle bana güç veren eşim Semanur Hanım'a; neşeleri ve motivasyonlarıyla her zaman destek olan oğullarım Barış ve Buğra ile kızım Bilge'ye gönülden teşekkür ederim. Hayatım boyunca daima yanımda olan, bana hem değerlerimi hem de çalışma disiplinini kazandıran kıymetli anne ve babama duyduğum minnet ise tarif edilemez. Bu tez hem bilimsel hem de kişisel olarak beni geliştiren tüm bu değerli insanların katkılarıyla anlam bulmuştur.

Bu araştırma süreci, üniversite öğrencilerinde psikolojik sıkıntılar ile duygusal zekâ arasındaki ilişkinin anlaşılmasında, bireysel özelliklerin yanı sıra sporun aktif ya da pasif katılımla sağlayabileceği psikolojik katkıların da dikkate alınması gerektiğini göstermiştir. Bu doğrultuda çalışma, spor bilimleri ve pozitif psikoloji alanlarını bir araya getiren bir bakış açısı sunmayı amaçlamaktadır. Elde edilen bulguların, alan yazınına katkı sağlamasını içtenlikle diliyorum.

Muhammet ÇUBUK
RİZE/2026

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY I
ETİK BEYAN II
ÖN SÖZ III
İÇİNDEKİLER IV
ÖZET VII
ABSTRACT VIII
KISALTMALAR IX
TABLOLAR LİSTESİ X
GİRİŞ 1
1. GENEL BİLGİLER 11
1.1. Duygusal Zekâ 11
1.1.1. Duygusal Zekanın Tarihsel Gelişimi 12
1.1.2. Duygusal Zekanın Önemi 13
1.1.3. Duygusal Zekâ Modelleri 14
1.1.3.1. Mayer ve Salovey'in Dört Bileşenli Modeli 14
1.1.3.2. Bar-On'un Duygusal Zekâ Modeli 15
1.1.3.3. Goleman' ın Duygusal Zekâ Modeli 16
1.1.3.4. Robert K. Cooper ve Ayman Sawaf Modeli 16
1.1.4. Duygusal Zekanın Boyutları 17
1.1.4.1. Duyguları Yönetebilme 17
1.1.4.2. Duyguların İfade Edilmesi 17
1.1.4.3. Empati (Başkalarının Duygularının Farkında Olma) 18
1.1.4.4. Sosyal Beceriler 18
1.1.5. Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ 18
1.2. Psikolojik Sıkıntılar 19
1.2.1. Depresyon 19
1.2.1.1. Depresyon Belirtileri 20
1.2.2. Stres 20
1.2.2.1. Stresin Belirtileri 21
1.2.3. Kaygı 22
1.2.3.1. Kaygının Belirtileri 22

1.3. Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sıkıntılar 22
1.4. Duygusal Zekâ ve Psikolojik Sıkıntılar İlişkisi 23
1.5. Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ ve Psikolojik Sıkıntılar İlişkisinin Önemi 24
1.6. Spora Katılım ve Değişkenler Arasındaki İlişkiler 24
1.6.1. Spora Katılım 25
1.6.1.1. Spora Katılımın Önemi ve Faydaları 25
1.6.1.2. Spora Katılım ve Duygusal Zekâ 27
1.6.1.3. Spora Katılım ve Psikolojik Sıkıntılar 27
1.6.1.3.1. Spora Katılım ve Depresyon 28
1.6.1.3.2. Spora Katılım ve Stres 28
1.6.1.3.3. Spora Katılım ve Kaygı 29
1.6.1.4. Üniversite Öğrencilerinde Spora Katılım ve Önemi 29
1.7. Literatür Taraması 29
1.7.1. Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar 30
1.7.2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar 32
2. GEREÇ VE YÖNTEM 35
2.1. Araştırmanın Modeli 35
2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi 36
2.3. Veri Toplama Yöntemi 36
2.4. Veri Toplama Araçları 37
2.4.1. Kişisel Bilgi Formu 37
2.4.2. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (Dass 21) Türkçe Kısa Formu 37
2.4.3. Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği–Kısa Formu 38
2.5. Araştırmanın Protokolü 38
2.6. Verilerin Değerlendirilmesi ve Analizi 38
3. BULGULAR 40
3.1. Araştırmada Kullanılan Ölçekler ve Ön Analiz Sonuçları 40
3.2. Öğrencilerin Genel Profili 40
3.2.1. Cinsiyete Göre Öğrencilerin Özellikleri 41
3.2.2. Sınıf Düzeyine Göre Öğrencilerin Özellikleri 41
3.2.3. Spora Aktif Katılıma Göre Öğrencilerin Özellikleri 42

3.2.4. Spora Pasif Katılıma Göre Öğrencilerin Özellikleri 42
3.2.5. Algılanan Sağlık Durumuna Göre Öğrencilerin Özellikleri 43
3.3. Normallik Test Sonuçları ve Tanımlayıcı İstatistikler 44
3.3.1. Normallik Test Sonuçları 44
3.3.2. Tanımlayıcı İstatistikler 45
3.3.3. Hipotez Testleri 46
3.3.3.1. Hipotez 1 ve 2'ye İlişkin Bulgular (Algılanan Sağlık) 46
3.3.3.2. Hipotez 3 ve 4'e İlişkin Bulgular (Spora Aktif Katılım) 49
3.3.3.3. Hipotez 5 ve 6'ya İlişkin Bulgular (Spora Pasif Katılım) 51
3.3.3.4. Hipotez 7'e İlişkin Bulgular (Korelasyonlar) 53
3.4.3.5. Hipotez 8-9-10'a İlişkin Bulgular (Düzenleyici Analizler) 54
4. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER 61
4.1. Tartışma 61
4.2. Sonuç 73
4.3. Öneriler 75
4.3.1. Araştırma Sonuçlarına Yönelik Öneriler 75
4.3.2. Gelecekteki Araştırmalar İçin Öneriler 76
KAYNAKÇA 77
EKLER 92
ETİK KURUL KARARI 94

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Ana Bilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor
Tez Türü : Yüksek Lisans Tezi
Danışman : Doç. Dr. Gökhan ÇAKIR
Hazırlayan : Muhammet ÇUBUK
Yıl : 2026
Sayfa Sayısı : 105

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK SIKINTILAR İLE DUYGUSAL ZEKA ARASINDAKİ İLİŞKİDE SPORA KATILIMIN ROLÜ

Bu araştırmanın amacı, Recep Tayyip Erdoğan Üniversite'sinde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik sıkıntıları ile duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişki ve spora katılımın bu kavramlar üzerindeki rolünün araştırılmasıdır.

2024-2025 Eğitim Öğretim yılı içerisinde Recep Tayyip Erdoğan Üniversite'sindeki 17.165 öğrenci araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemi ise 760 öğrenciden oluşmaktadır. Örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde evren-örneklem belirleme tablosundan yararlanılmıştır. Örneklem seçiminde kolayda örnekleme yöntemi seçilmiştir. Çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Veriler demografik bilgi formu, depresyon anksiyete stres ölçeğinin (DASS-21) Türkçe kısa formu ve duygusal zekâ özelliği ölçeği–kısa formu ile toplanmıştır. Araştırma için elde edilen veriler SPSS 27 ile analiz edilmiştir.

Araştırma bulguları, öğrencilerin algıladıkları sağlık düzeyine göre depresyon, stres, anksiyete ve duygusal zekâ puanlarının anlamlı biçimde değiştiğini göstermektedir. Spora aktif katılan öğrenciler, spor yapmayanlara göre daha düşük depresyon, stres ve anksiyete düzeylerine sahip olup daha yüksek duygusal zekâ puanları göstermiştir. Pasif spora katılımda ise depresyon farkı anlamlı olmasa da stres ve anksiyete düzeylerinde belirgin farklılıklar bulunmuş; özellikle pasif katılım göstermeyen öğrencilerin psikolojik sıkıntıları en yüksek, duygusal zekâları ise en düşük düzeyde saptanmıştır. Korelasyon analizleri, duygusal zekânın depresyon, stres ve anksiyete ile orta düzeyde negatif ilişkili olduğunu göstermektedir.

Sonuçlar, duygusal zekânın psikolojik sıkıntılarla orta düzeyde ilişkili olduğunu ve spora katılımın—ister aktif ister pasif biçimde olsun—bu iki değişken üzerinde belirgin etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Öğrencilerin sağlık algıları psikolojik iyilik hâlinin önemli bir göstergesi olarak öne çıkarken, duygusal zekâ hem spor yapan hem de yapmayan bireylerde psikolojik sorunlara karşı koruyucu bir rol üstlenmektedir. Elde edilen sonuçlar, sporun üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıklarını güçlendiren kapsamlı bir etkiye sahip olduğunu göstererek spor bilimleri ve pozitif psikoloji alanlarına değerli katkılar sağlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Duygusal Zekâ, Psikolojik Sıkıntılar, Spora Katılım.

Recep Tayyip Erdogan University Institute of Graduate Studies
Department : Physical Education and Sports
Thesis Type : Master Thesis
Supervisor : Assoc. Prof. Dr. Gökhan ÇAKIR
Author : Muhammet ÇUBUK
Year : 2026
Pages : 105

ABSTRACT

THE ROLE OF SPORTS PARTICIPATION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL DISTRESS AND EMOTIONAL INTELLIGENCE AMONG UNIVERSITY STUDENTS

The aim of this research is to investigate the relationship between psychological distress and emotional intelligence levels of students studying at Recep Tayyip Erdoğan University, and the role of participation in sports on these concepts.

The population of the study consists of 17,165 students at Recep Tayyip Erdoğan University during the 2024-2025 academic year. The sample consists of 760 students. The population-sample determination table was used to determine the sample size. Convenience sampling method was chosen for sample selection. A correlational survey model was used in the study. Data were collected using a demographic information form, the Turkish short form of the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21), and the Emotional Intelligence Characteristic Scale-Short Form. The data obtained for the research were analyzed with SPSS 27.

The research findings show that depression, stress, anxiety, and emotional intelligence scores vary significantly according to students' perceived health levels. Students who actively participate in sports have lower levels of depression, stress, and anxiety, and higher emotional intelligence scores compared to those who do not participate in sports. In passive sports participation, while the difference in depression was not significant, there were significant differences in stress and anxiety levels; in particular, students who did not participate passively showed the highest levels of psychological distress and the lowest levels of emotional intelligence. Correlation analyses show that emotional intelligence has a moderately negative correlation with depression, stress, and anxiety.

The results show that emotional intelligence is moderately correlated with psychological distress, and participation in sports—whether active or passive—has significant effects on both variables. While students' perceptions of health stand out as a significant indicator of psychological well-being, emotional intelligence plays a protective role against psychological problems in both individuals who participate in sports and those who do not. The results demonstrate that sports have a comprehensive effect on strengthening the psychological health of university students, making valuable contributions to the fields of sports science and positive psychology.

Keywords: Emotional Intelligence, Psychological Distress, Participation in Sport.

KISALTMALAR

DZ	:	Duygusal Zekâ
DZÖ	:	Duygusal Zekâ Özellikleri
SPSS	:	Statistical Package For The Social Sciences
vd.	:	Ve diğerleri

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Ölçeklere ait uyum iyiliği değer aralıkları 40
Tablo 2. Normallik test sonuçları 44
Tablo 3. Öğrencilerin tanımlayıcı istatistikleri 45
Tablo 4. Öğrencilerin algıladıkları sağlık düzeylerine göre duygusal zekâ, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerine ilişkin ANOVA sonuçları 46
Tablo 5. Öğrencilerin spora aktif katılımlarına göre duygusal zekâ, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerine ilişkin test sonuçları 49
Tablo 6. Öğrencilerin spora pasif katılım düzeylerine göre duygusal zekâ, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerine ilişkin ANOVA sonuçları 51
Tablo 7. Düzenleyici analiz sonuçları 54
Tablo 8. Spora katılımın düzenleyici etkisi 55
Tablo 9. Düzenleyici analiz sonuçları 56
Tablo 10. Spora katılımın düzenleyici etkisi 57
Tablo 11. Düzenleyici analiz sonuçları 59
Tablo 12. Spora katılımın düzenleyici etkisi 59

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Araştırmanın modeli 35
Şekil 2. Cinsiyete göre dağılım 41
Şekil 3. Sınıf düzeylerine göre dağılım 42
Şekil 4. Spora aktif katılıma göre dağılım 42
Şekil 5. Spora pasif katılıma göre dağılım 43
Şekil 6: Algılanan sağlık durumuna göre dağılım 43
Şekil 7. Ölçümler arasındaki korelasyonlar 53
Şekil 8. Ölçümler arasındaki korelasyonların grafikleri 54
Şekil 9. Spora aktif katılıma bağlı olarak duygusal zekâ ile depresyon ilişkisi 56
Şekil 10. Spora aktif katılıma bağlı olarak duygusal zekâ ile stres ilişkisi 58
Şekil 11. Spora katılıma bağlı olarak duygusal zeka ile anksiyete ilişkisi 60

GİRİŞ

Üniversiteler, eğitim kurumları arasında önemli bir rol oynamaktadır. Öğrencilerin yeni düşünce sistemleri geliştirmesine, bu düşünceleri topluma aktarmasına ve meslek seçiminde rehberlik etmesine yardımcı olurlar. Ayrıca, bireylerin çeşitli yaşam koşullarına uyum sağlamalarını destekleyerek geleceğe hazırlayan önemli yapılar olmalarına rağmen, beraberinde getirdikleri sorunlar da oldukça karmaşık ve fazladır (Özel vd., 2020:221). Üniversiteler gençlere bir meslek kazandırmanın yanında sosyal, kültürel, ekonomik ve kişisel gelişimlerine de katkıda bulunmaktadır. Ancak ülkemizde üniversiteye giriş sürecinde öğrenciler ve aileler, yeni eğitim uygulamalarına uyum sağlama stresinin yanı sıra uzun, zorlu ve maliyetli bir süreçten geçmektedirler. Bu durum, gençlerin çoğunun ailelerinden uzakta yeni şehirlerde hayatlarını sürdürme, zorlaşan hayat şartları, barınma problemleri, gelecek kaygısı, arkadaş edinmede zorlanma, sosyal desteğin azalması, yalnızlık, sınav kaygısı ve farklı kültürlere uyum sağlama gibi zorluklarla karşılaşmalarına yol açarak stres ve kaygı düzeylerini artırmaktadır (Ölçücü vd., 2015:295; Perçemkaya ve Özkan, 2023:175; Şimşek vd., 2024:108). Psikolojik sıkıntılar, dünya genelinde üniversite öğrencileri arasında artan bir problem olarak görülmektedir (Sharp ve Theiler, 2018). Stres, kaygı ve depresyon birbiriyle yakından ilişkilidir. Özellikle, stres durumu uzun süre devam ettiğinde ve kaygıyla desteklenmesi sonucunda zamanla depresyona yol açmaktadır (Wheatley, 1997:173). Depresyon, başlangıçta geçici bir üzüntü hissiyle ortaya çıksa da zamanla bireyin hayattan zevk almasını engelleyen ve klinik tedavi gerektiren bir psikolojik rahatsızlıktır. Depresyon yaşayan bireyler sürekli üzüntü ve umutsuzluk hissiyle mücadele ederler ve eskiden keyif aldıkları aktivitelere olan ilgilerini kaybederler (Bal ve Aras, 2020:1130). Kaygı ise bireyin bilincinin ötesinde beliren ve tam olarak tanımlanması zor bir durumu ifade eder. Bu durum, bireyin içsel bir tehlike hissiyle yanıt verdiği bir tepki süreci içerisinde şekillenir. Kaygı, bireyin dışındaki faktörlere bağlı olarak ortaya çıkan karmaşık bir duygusal deneyimdir (Çelik, 2023:57). Depresyon, anksiyete ve stres, günümüzde toplumda giderek artan bir endişe kaynağı olup hem fiziksel hem de zihinsel sağlık üzerinde ciddi olumsuz etkiler yaratmaktadır. Bu sorunların etkisi, üniversite öğrencileri gibi belirli toplumsal gruplar üzerinde özellikle yıkıcı olabilir. Ancak, ruhsal sağlık problemlerini

hafifletebilecek veya kontrol altına alabilecek bazı faktörler bulunmaktadır; bunlardan biri de duygusal zekâ ve başa çıkma stratejileridir (Augusto-Landa vd., 2024:1752).

Duygusal zekâ, kişinin kendi duygularının bilincinde olması, bu duyguları düzenleyebilmesi ve başkalarının duygularını anlayarak uygun tepkiler geliştirebilmesini kapsayan bir yetenektir. Bu özellikler günümüz yaşam şartlarında büyük önem taşır çünkü mutluluk ve başarı için duygusal zekâ kritik bir rol oynar (Akbaş, 2018:1). Çeşitli araştırmalar, duygusal zekanın ruh sağlığı üzerindeki etkilerini açıkça ortaya koymakta ve bu da günümüzde duygusal zekaya odaklanmanın ve bu yetenekleri geliştirmenin önemini vurgulamaktadır. Duygusal zekâ, bireylerin yaşamlarında son derece etkili bir rol oynar ve hayatın her aşamasında çeşitli yöntemlerle geliştirilebilir, duygusal yetiler öğrenilebilir (Güngör, 2008:10). Yapılan araştırmalarda duygusal zekâ ile stres, kaygı ve depresyon arasında ters yönlü bir ilişki bulunmaktadır (Balgiu vd., 2014; Gökdal, 2021; Çeliksular, 2018; Bal, 2021; Uzunur, 2018; Aktaş, 2024; Bauld ve Brown, 2009; Doyle vd., 2021; Kartol vd.,2024; Rehana 2018; Shengyao vd., 2024; Robbins vd., 2024).

Hızla ilerleyen teknoloji, iş yaşamı ve günlük hayatımızda birçok değişikliğe yol açmıştır. Bu durum, insanların boş zamanlarının azalmasına ve daha hareketsiz bir yaşam sürmelerine neden olmaktadır; dolayısıyla spor ve fiziksel aktivitelere yeterince zaman ayrılmamaktadır. Bilimsel araştırmalar, fiziksel, ruhsal ve toplumsal iyi olma durumunu destekleyen etkenlerden birinin spor ve egzersiz aktiviteleri olduğunu göstermektedir. Bu tür aktiviteler, bireylerin sağlıklı, enerjik, mutlu ve huzurlu bir yaşam sürmelerine katkı sağlar. Spor yapmak iyi olmaktır; iyilik, bireylerin hem sosyal hem de doğal yaşamda fiziksel ve ruhsal olarak kendilerini iyi hissetmeleridir (Tel, 2020:43).

Sporun, duygusal zekâ ve psikolojik sıkıntılar arasındaki ilişkiyi etkileyen önemli bir faktör olduğu ifade edilebilir. Düzenli spor aktiviteleri, bireylerin stresle başa çıkma yeteneklerini geliştirerek psikolojik sıkıntıları azaltabilir. Spor, bireylerin duygularını fark etmelerine, yönetmelerine ve olumlu bir şekilde ifade etmelerine olanak tanır ve duygusal zekâ düzeylerini artırabilir. Aynı zamanda, fiziksel aktivitenin mutluluk hormonlarını artırma etkisi, depresyon ve kaygı gibi psikolojik sıkıntılarla mücadelede önemli bir destek sağlar. Böylece spor, bireylerin hem zihinsel hem de duygusal sağlığını iyileştirerek yaşam kalitesini artıran bütünsel bir araç olarak

öne çıkar. Literatür incelendiğinde spor yapan bireylerin psikolojik sıkıntı düzeylerinin düşük olduğu (Arıkan ve Çakır, 2022; Gosadi, 2024; Sun vd., 2024), duygusal zekâ düzeylerinin ise yüksek olduğu (Fernandes vd., 2024; San Román-Mata vd., 2020) görülmektedir. Özetle, literatürdeki görüşler ve araştırma bulguları duygusal zekanın psikolojik sıkıntılar üzerindeki etkisinin spora katılıma bağlı olarak değişkenlik gösterebileceğine işaret etmektedir.

Spora katılım hem aktif hem de pasif şekilde ele alınmaktadır. Aktif katılım, bir kişinin lisanslı olarak spor yapması şeklinde açıklanmaktadır. Pasif katılım ise sporu televizyon üzerinden izlemek, spor haberlerini takip etmek, çevrimiçi etkinliklere katılmak veya başkalarıyla spor hakkında konuşmak gibi durumları kapsamaktadır (Çakır, 2022:59). Pasif spor katılımı; yalnızca canlı spor etkinliklerine izleyici olarak gitmeyi değil, aynı zamanda televizyon üzerinden spor karşılaşmalarını takip etmeyi, spor programlarını izlemeyi, spor haberlerini okumayı ve başkalarıyla spor üzerine sohbet etmeyi de içermektedir (Lera-López vd., 2021:2). Bir spor etkinliğini stadyumda izlemek ya da spor hakkında sohbet etmek gibi ortak boş zaman deneyimleri, sosyal etkileşimler yoluyla insanlar arasında yeni bağların kurulmasına veya mevcut ilişkilerin güçlenmesine katkı sağlar. Bu etkileşimler; dostluk, arkadaşlık, takım ya da topluluk aidiyeti, sosyal kabul gibi farklı ilişki biçimlerini ortaya çıkarır (Lera-López vd., 2021:2). Kawaguchi vd. (2025) yaptığı araştırmada, pasif spor katılımı olan spor izlemenin, bireylerin mutluluk ve öznel iyi olma düzeylerini olumlu etkilediğini ortaya koymaktadır. Bu etki, özellikle stadyum gibi yerinde izleme durumunda, televizyon veya internetten izlemeye kıyasla daha güçlü bir şekilde gözlemlenmektedir. En belirgin faydanın, spor kulüplerine katılmayan, erkek ve 75 yaş altı yaşlı yetişkinler arasında görüldüğü belirtilmiştir. Yılda birkaç kez stadyumda spor izlemek, sürekli veya sık izlemeye göre mutluluğu artırmada daha etkili görünmektedir; bu durum, olumsuz duyguların birikmesini engelleyen ve heyecan ile yenilik sağlayan bir denge mekanizması ile açıklanmaktadır. Ayrıca, takım kimliği, oyun sonuçları ve sosyal bağlantılar gibi faktörler de spor izlemenin mutluluk üzerindeki etkisine aracılık edebilir. Spor izleme ile mutluluk arasındaki ilişki, cinsiyet, yaş ve izleme sıklığı gibi değişkenlere bağlı olarak farklılık göstermektedir. Keyes vd. (2023) araştırmasında hem aktif hem de pasif spor katılımının bireylerin öznel refahını olumlu yönde etkileyebileceğini ifade etmiştir. Lera-López vd. (2021)

ise pasif spor katılımının çeşitli biçimlerinin bireylerin mutluluk düzeyiyle pozitif bir ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sıkıntı ve duygusal zekâ düzeyleri ile ilişkili olabilecek bir diğer faktör algılanan sağlıktır. Sağlık algısı, bireylerin kendi düşünceleri doğrultusunda tanımladıkları bir olgudur. Kişinin iç ve dış çevresinde meydana gelen değişimlere uyum sağlayarak iyilik halini sürdürebilmesi, sağlığın dinamik bir süreç olduğunu gösterir. Bu bağlamda, sağlığın bireysel olarak algılanışı; kişinin davranışları, tutumları, düşünceleri, inançları, deneyim ve yaşantıları gibi kişisel özelliklerden etkilendiği kadar, yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum, boy ve kilo gibi bireysel faktörlerden de etkilenmektedir. Ayrıca, bireyin içinde bulunduğu fiziksel ve sosyal çevrenin kültürel özellikleri, gelenekler ve toplumsal bakış açıları da sağlık algısıyla yakından ilişkilidir (Oral, 2018:17). Algılanan sağlık düzeyini belirlemek amacıyla genellikle bireyin kendi sağlığına yönelik genel bir değerlendirme yapması esas alınır (Evren vd., 2011:381). Sağlık algısını değerlendirmek, hem sağlığın nesnel (objektif) hem de bireysel (sübjektif) boyutlarını ölçmeye imkân tanıyan uygun bir yöntemdir (Aydın Dinçer, 2019:6). Öğrencilerin sağlıklarını olumlu şekilde değerlendirmeleri, gelecekteki sağlıklarını yönetme konusundaki inançlarını güçlendirmekte ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarını benimsemelerini olumlu yönde etkilemektedir (Özdelikara vd., 2018:276). Üniversite, gençlere yalnızca akademik bilgi ve mesleki beceri kazandırmakla kalmayıp, aynı zamanda onların sosyal, kültürel ve psikolojik açıdan gelişimlerine de katkı sunan bir yaşam alanıdır. Bu dönemde edinilen alışkanlıklar ve davranışlar, bireylerin sağlıklı yaşam biçimlerini benimsemelerinde, iyilik hallerini sürdürmelerinde ve yaşam kalitelerini yükseltmelerinde önemli bir rol oynamaktadır. Üniversite öğrencilerinin sağlık algıları ile yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi ise, yalnızca bireylerin değil toplumun genel sağlığına da katkı sağlayarak ileride yapılacak çalışmalara yön verecektir (Oral, 2018:31).

Araştırmanın Önemi

Üniversite öğrencilerinde psikolojik sıkıntılar, yaşam kalitesini olumsuz etkileyerek öğrencilerin akademik performanslarını, sosyal ilişkilerini ve genel mutluluk seviyelerini azaltabilir (Soykan ve Tosun, 2025; Abdullah vd., 2025; Demirel, 2024; Minh ve Tran, 2025; Mastrokoukou vd., 2024; Da-Silva-Domingues vd., 2025). Bu süreçte, duygusal zekâ önemli bir rol oynar; bireylerin duygularını tanıma, anlama ve yönetme becerisi, zorluklarla daha etkili başa çıkmalarını sağlar (Doğan, 2024; Sarıkan, 2023; Khan vd., 2025; Zhylin vd., 2024; Shengyao vd., 2024; Abdelrahman vd., 2025). Spor, bu ilişkiyi olumlu yönde etkileyerek hem fiziksel hem de zihinsel dayanıklılığı artırır, stres, depresyon ve anksiyete seviyelerini düşürür ve bireyin genel iyilik halini destekler (Toktaş ve Demir, 2023; Çelik Öztürk, 2025; Zekioğlu vd., 2024). Duygusal zekâ ile sporun birleşimi, öğrencilerin yaşam kalitesini iyileştiren, psikolojik dayanıklılıklarını artıran ve pozitif psikolojiye katkı sağlayan bir güç haline gelebilir.

Literatür incelendiğinde spor, psikolojik sıkıntılar ve duygusal zekâ ilişkisini bütüncül olarak inceleyen çalışmaların sınırlı olması (Kabak, 2023; San Román-Mata; 2020; Zuo vd., 2025; Wei vd., 2024) bu araştırmanın alan yazına katkı sağlayabileceğine işaret etmektedir. Spor katılımı, uzun süredir bireylerin fiziksel, ruhsal ve sosyal iyi oluşlarıyla ilişkilendirilmiş bir araştırma alanı olmuştur. Ancak, mevcut çalışmaların büyük çoğunluğu aktif spor katılımına, yani doğrudan egzersiz ve sportif faaliyetlere odaklanmaktadır. Oysa spor yalnızca aktif katılım yoluyla değil, izleyicilik, taraftarlık, medya aracılığıyla takip etme gibi pasif katılım biçimleriyle de bireylerin yaşamında önemli bir yer tutmaktadır. Pasif spor katılımı, bireyler için yalnızca bir eğlence aracı değil; aynı zamanda sosyal aidiyet duygusu, topluluklarla bütünleşme ve günlük yaşam streslerinden uzaklaşma imkânı sunan bir deneyimdir. Spor müsabakalarını izlemek, bireylerde yaşam doyumunu artırabilir, yalnızlık hissini azaltabilir ve sosyo-psikolojik açıdan koruyucu bir etki yaratabilir. Bu durum, özellikle sosyal açıdan kırılgan gruplar için çok daha kritik bir önem taşımaktadır.

Bu araştırma pasif spor katılımının ihmal edilmemesi, sporun insan hayatına dokunan farklı yönlerini daha kapsamlı biçimde anlamayı mümkün kılacaktır. Böylelikle, spor politikaları, toplumsal refahı ve bireysel mutluluğu artırmaya yönelik

stratejiler geliştirilirken yalnızca fiziksel aktivite veya lisanslı olarak spor yapmayı değil, spor izleyiciliğinin sosyal ve psikolojik faydalarına da odaklanılabilecektir.

Egzersiz ve spor psikolojisi alanındaki araştırmalar sporun geleneksel psikoloji üzerindeki koruyucu ve önleyici etkisini incelemeye devam etmektedir. Güncel araştırmalarda ise sporun pozitif psikoloji üzerindeki olumlu etkileri araştırmacıların dikkatini çekmektedir. Bu çalışmanın bir diğer özgünlüğü de geleneksel psikoloji ile pozitif psikoloji ilişkisinde sporun rolünü ortaya koyması ve böylelikle spor ve mental sağlık ilişkisini bütüncül bir yaklaşımla incelemesidir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik sıkıntı düzeyleri ile duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve spora katılımın bu iki değişken üzerindeki etkisini değerlendirmektir. Çalışmada spora katılım, aktif ve pasif olmak üzere iki farklı türde ele alınacaktır. Böylece sporun hem doğrudan katılım hem de izleyici düzeyinde psikolojik ve duygusal süreçler üzerindeki etkisi karşılaştırmalı olarak değerlendirilecektir.

Ayrıca araştırmada, sporun pozitif psikoloji çerçevesinde öğrencilerin ruhsal iyilik hâli üzerindeki katkıları incelenecek; duygusal zekanın psikolojik sıkıntılar üzerindeki düzenleyici rolü analiz edilecektir. Bu kapsamda çalışma, üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ becerilerini geliştirmede ve psikolojik sıkıntılarını azaltmada sporun potansiyel bir koruyucu ve destekleyici faktör olarak önemini ortaya koymayı amaçlamaktadır.

Problem Cümlesi

Günümüzde üniversite öğrencileri, akademik beklentiler, sosyal ilişkiler, ekonomik zorluklar ve geleceğe yönelik belirsizlikler gibi çeşitli stres kaynaklarıyla karşı karşıya kalmaktadır. Bu durum, öğrencilerde psikolojik sıkıntı düzeylerinin artmasına neden olabilmektedir. Ancak bireylerin duygusal zekâ düzeyleri, bu tür olumsuz duygusal durumlarla başa çıkmada önemli bir koruyucu faktör olarak görülmektedir. Duygusal zekâsı yüksek bireylerin, stresli durumları daha sağlıklı biçimde yönetebildikleri ve psikolojik uyum düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Bununla birlikte, düzenli spor etkinliklerine katılımın da bireylerin

hem psikolojik sıkıntıların azalmasına hem de duygusal zekâ gelişimine olumlu katkılar sağladığı bilinmektedir. Bu bağlamda, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik sıkıntı düzeyleri ile duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişki olup olmadığı ve spora katılımın bu ilişki üzerinde nasıl bir rol oynadığı bu tez çalışmasının temel problemleridir.

Alt Problemler

1. Öğrencilerin algıladıkları sağlık düzeylerine göre depresyon düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
2. Öğrencilerin algıladıkları sağlık düzeylerine göre stres düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
3. Öğrencilerin algıladıkları sağlık düzeylerine göre anksiyete düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
4. Öğrencilerin spora aktif katılım durumlarına göre depresyon düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
5. Öğrencilerin spora aktif katılım durumlarına göre stres düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
6. Öğrencilerin spora aktif katılım durumlarına göre anksiyete düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
7. Öğrencilerin spora pasif katılım durumlarına göre depresyon düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
8. Öğrencilerin spora pasif katılım durumlarına göre stres düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
9. Öğrencilerin spora pasif katılım durumlarına göre anksiyete düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
10. Öğrencilerin duygusal zekâ özelliklerine göre depresyon düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
11. Öğrencilerin duygusal zekâ özelliklerine göre stres düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
12. Öğrencilerin duygusal zekâ özelliklerine göre anksiyete düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

Hipotezler

Bu araştırmanın hipotezleri H_1 hipotezi (fark/ilişki vardır) olarak ifade edilmektedir.

H_1: Algılanan sağlık durumuna göre öğrencilerin psikolojik sıkıntı düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

H_{1a}: Algılanan sağlık durumuna göre öğrencilerin depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

H_{1b}: Algılanan sağlık durumuna göre öğrencilerin stres düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

H_{1c}: Algılanan sağlık durumuna göre öğrencilerin anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

H_2: Algılanan sağlık durumuna göre öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

H_3: Spora aktif katılım durumuna göre öğrencilerin psikolojik sıkıntı düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

H_{3a}: Spora aktif katılım durumuna göre öğrencilerin depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

H_{3b}: Spora aktif katılım durumuna göre öğrencilerin stres düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

H_{3c}: Spora aktif katılım durumuna göre öğrencilerin anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

H_4: Spora aktif katılım durumuna göre öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

H_5: Spora pasif katılım durumuna göre öğrencilerin psikolojik sıkıntı düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

H_{5a}: Spora pasif katılım durumuna göre öğrencilerin depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

H_{5b}: Spora pasif katılım durumuna göre öğrencilerin stres düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

H_{5c}: Spora pasif katılım durumuna göre öğrencilerin anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

H_6: Spora pasif katılım durumuna göre öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

H_7: Öğrencilerin duygusal zekâ özellikleri ile psikolojik sıkıntıları arasında anlamlı ilişkiler vardır.

H_{7a}: Öğrencilerin duygusal zekâ özellikleri ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H_{7b}: Öğrencilerin duygusal zekâ özellikleri ile stres düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H_{7c}: Öğrencilerin duygusal zekâ özellikleri ile anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H_8: Öğrencilerin duygusal zekâ düzeylerinin depresyon düzeyleri üzerindeki etkisinde spora aktif katılım düzenleyici rol oynar.

H_9: Öğrencilerin duygusal zekâ düzeylerinin stres düzeyleri üzerindeki etkisinde spora aktif katılım düzenleyici rol oynar.

H_{10}: Öğrencilerin duygusal zekâ düzeylerinin anksiyete düzeyleri üzerindeki etkisinde spora aktif katılım düzenleyici rol oynar.

Araştırmanın Varsayımları

1. Bu araştırmada kullanılan Depresyon Anksiyete Stres Ölçeğinin (Dass 21) Türkçe Kısa Formu ve Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği–Kısa Formu geçerli ve güvenilir olduğu ayrıca araştırmanın amacı için uygun ve yeterli olduğu varsayılmıştır.
2. Bu araştırmada katılımcıların, ölçeklere cevap verirken objektif ve samimi olduğu varsayılmıştır.
3. Bu araştırmada kullanılan yöntem ve ölçme araçlarının amaca uygun olduğu varsayılmıştır.
4. Bu araştırmada örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma, kullanılan ölçek sonuçlarıyla sınırlı olacaktır.
2. Araştırma 2024-2025 Eğitim yılında Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi'nde eğitim gören öğrenciler ile sınırlı olacaktır.

3. Araştırma Depresyon Anksiyete Stres Ölçeğinin (Dass 21) Türkçe Kısa Formu ve Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği–Kısa Formunun ölçtüğü niteliklerle sınırlı olacaktır.

1. GENEL BİLGİLER

1.1. Duygusal Zekâ

İngilizce' de "Emotional Intelligence" olarak geçen kavram, Türkçe'de "Duygusal Zekâ" şeklinde kullanılmaktadır. Gün geçtikçe yaygınlaşan ve önemi artan bir kavram olarak kabul edilmektedir (Altıntaş, 2009:10). Duygusal zekâ, duygu ve zekâ kavramlarının birleşimiyle ortaya çıkmaktadır (Çakır, 2021:69). Bu nedenle, duygusal zekâ kavramının anlaşılabilmesi için duygu ve zekâ kavramlarının açıklanması gerekmektedir (Koca Ballı, 2015:74). Duygu, yoğunluğu ve süresi değişkenlik gösteren, bazen davranışlar aracılığıyla kendini gösteren bir deneyimdir. Çevreye uyum sağlama veya bu uyumu reddetme konusunda motivasyon sağlayarak işlevsel bir rol üstlenir. Duygu, olumlu ya da olumsuz hissiyatların bilinçli veya bilinç ötesi bir durumu olarak tanımlanabilir (Altıntaş, 2009:4). Zekâ ise, uyum sağlayabilen davranışların temelinde yatan genel bir bilişsel kapasiteyi ifade eder. Bu kavram, hedeflere yönelik eylemleri gerçekleştirme, plan yapma, problemleri çözme, soyut düşünme, karmaşık kavramları anlama, hızlı öğrenme ve geçmiş deneyimlerden edinilen bilgileri kullanma gibi bir dizi özelliği içerir (Mosley ve Laborde, 2019).

Duygusal zekâ, bireyin yaşamındaki başarıyı etkileyen önemli bir faktör olup, kişinin kendi duygularını tanıma ve kontrol edebilme, aynı zamanda hedeflerine yönelik motivasyonunu sürdürebilme becerileriyle ilişkilidir (Tekin Acar, 2001:28). Duygusal zekâ, bireyin kendini tanıması, diğer insanlarla olumlu ilişkiler geliştirmesi ve genel olarak pozitif bir bakış açısına sahip olması anlamına gelir. Kişinin duygularının farkında olması ve bunları doğru değerlendirebilme yeteneği de yüksek bir duygusal zekânın göstergesi olarak kabul edilebilir (Çeliksular, 2018:3). Bu bağlamda duygusal zekâ, kişinin kendi ve başkalarının duygularını fark etme ve anlamlandırma kapasitesi olarak tanımlanabilir. Bu, duyguları tanıma, anlama ve ifade etme becerisini ifade eder (Rehana, 2018:208). Bunun yanı sıra, duygusal bilgiler ve duyguların enerjisini günlük yaşam ve iş hayatına etkili bir şekilde yansıtarak, bu duygulara uygun tepkiler verilebilmesini sağlar. Bu şekilde, bir kişi iş, eğitim veya özel yaşamında istediği sonuçlara ulaşmak için duygularını mantıklı bir şekilde yönlendirebiliyor ve hedeflerine varabiliyorsa, o kişi "duygusal zeki" olarak tanımlanmaktadır (Yeşilyaprak, 2001:140).

Karar alma süreci yalnızca mantık ve bilişsel zekâya dayanmaz; duygular da farkında olunsun ya da olunmasın sürece katılır. İnsan yalnızca düşünen bir varlık olarak görülmez; düşünceler üzerinde duyguların yönlendirici etkisi bulunur (Aydın, 2017:3). Duygusal zekâ, insanların karmaşık duygusal halleri nedeniyle araştırılmaktadır. Günlük yaşamda birçok farklı duygu deneyimlenir ve bu duygular, olaylara nasıl tepki verildiğini belirler. Duygular, insan davranışını etkileyen kritik bir unsurdur ve yaşamın her yönünde rol oynar. Temel davranışlar, duygusal durumlar tarafından şekillendirilir; bu nedenle duyguların bulunduğu ortamlarda duygusal zekânın her zaman etkin olacağı söylenebilir (Kabak, 2023).

1.1.1. Duygusal Zekanın Tarihsel Gelişimi

Duygusal zekâ kavramı ilk olarak Payne (1985) tarafından ortaya atılmış, ardından Solavey ve Mayer (1990) bu alanda bilimsel çalışmalar gerçekleştirmiştir. İlk tanımda duygusal zekâ; empati kurabilme, duyguları doğru bir şekilde ifade etme ve anlama, mizacı denetleyebilme, bağımsız hareket edebilme, çevreye uyum sağlama, başkaları tarafından beğenilme, kişiler arası sorunları çözme, sabırlı olma, şefkat, nezaket ve saygı gibi duygusal nitelikleri kapsayan bir yetkinlik olarak tanımlanmıştır (Yeşilyaprak, 2001:140). Bu kavram üzerine yapılan bilimsel incelemeler zamanla artmış ve akademik dünyada tartışılmaya başlanmıştır. 1995 yılında Daniel Goleman'ın "Duygusal Zekâ: Neden IQ'dan Önemlidir?" kitabının yayınlanmasıyla birlikte, duygusal zekâ kavramı kamuoyunun ilgisini çekmiş ve sosyal bir eğilim haline gelmiştir (Çakar ve Arbak, 2004:25). Goleman (1996) "Duygusal Zekâ" adlı eserinde, insan zihninin iki farklı türünden bahsetmiştir. Bu türlerden biri akılcı zihin, diğeri ise duygusal zihin olarak tanımlanır. Bu iki kavram, zihinsel deneyimleri oluşturmak için sürekli etkileşim halindedir. Akılcı zihin, genellikle bilinçli olunan ve düşüncelere yakın bir kavrama tarzıdır. Öte yandan, duygusal zihin daha ani ve güçlü tepkilere yol açan, bazen de mantıksız olabilen bir sistemdir (Tuğrul, 1999). Bar-On (1997), kişinin kendini ve başkalarını anlama kapasitesi ile insan ilişkileri kurma becerisi yeteneği olarak tanımlarken, Mayer ve Salovey (1997) ise duyguları hissetme ve bunları değerlendirme yeteneği şeklinde tanımlamaktadır.

1.1.2. Duygusal Zekanın Önemi

Duyguların hayatımızda önemli bir yer tuttuğu kabul edilir. İnsanlar her zaman duygularının farkında olmasalar da onları sıklıkla hisseder ve belirli hedeflere ulaşmak ya da bazı dürtüsel davranışlarda bulunmak için bu duygular yönlendirilebilir. Bireyler, genellikle kişisel değerleri ve kültürel normlara bağlı sebeplerle duygularını gizlemeyi tercih ederler. Ayrıca, sosyal kabul görmek, mantıklı davranmak, daha iyi performans sergilemek ve başarılı bir yaşam sürmek için duygularını kontrol etmenin gerekli olduğuna inanırlar (Edara, 2021:1).

Duyguları düşünceye katabilmek için, kişinin önce duygularını fark etmesi ve onları harekete geçirebilmesi gerekir. Bu duyguların mutlaka olumlu olması gerekmez; öfke, korku veya üzüntü gibi olumsuz hisler de düşüncelerin verimliliğini artırmak için faydalı bir şekilde değerlendirilebilir. Duygular karar vermede ve değerlendirmede önemli bir rol oynar, çünkü duygular olmadan değerlendirmeler sonuçsuz kalabilir. Karmaşık duyguları tanımlama ve bu duygular arasındaki ilişkileri anlama yeteneği, duygusal zekânın gelişmesi açısından kritik bir beceridir. Kişinin hem kendi duygularını hem de başkalarının duygularını yönetebilmesi için, öncelikle gerçek duygulara ulaşması gerekir. Bu durum, duyguları tanımlamak ve analiz etmekten daha fazla çaba gerektiren bir süreç olduğu ifade edilebilir (Çakar ve Arbak, 2004:35-36).

İnsanlar, kendi duygularını ve başkalarının duygularını algılama, farklı duyguları ayırt etme, bunları doğru bir şekilde adlandırma, düşünce ve davranışlarını yönlendirmek için kullanma ve çeşitli durumlara uygun şekilde uyarlama yeteneğine sahip olan duygusal zekayı kullanır. Bu nedenle, duygusal zekâ, eğitim ve öğretim yoluyla öğrenilebilen ve geliştirilebilen dinamik beceri ve yeteneklerin bir birleşimidir (Edara, 2021:5).

Yüksek duygusal zekaya sahip bireyler, duyguları daha iyi algılayabilir, anlayabilir ve başkalarından daha etkili bir şekilde yönetebilir. Bu kişiler, duygusal sorunları çözmek için daha az bilişsel çaba harcarlar ve genellikle diğer zekâ alanlarında da daha yüksek performans gösterirler. Ayrıca, sosyal etkileşim gerektiren mesleklere yönelme eğilimindedirler. Yüksek duygusal zekalı bireyler, olumsuz davranışlardan kaçınır ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarına sahip olma olasılıkları daha yüksektir. Evde duygusal bağlanma nesnelerine sahip olma ve olumlu sosyal

etkileşimlerde bulunma olasılıkları da daha fazladır. Ayrıca, motivasyonel hedefler belirlemede de daha başarılıdırlar (Mayer vd., 2004:210).

Değişimin hızına karşı insanların uyum sağlamakta zorlandığı bir durum ortaya çıkmıştır. Biyolojik yapıları nedeniyle zorluk çeken insanlar, bu durum sonucunda yalnızlık, korku, mutsuzluk ve endişe gibi olumsuz duygular yaşamaktadır. Bu duyguların yoğunluğu her geçen gün artmakta ve psikolojik rahatsızlıklara, hatta ruhsal bozukluklara yol açabilmektedir. Tüm bu zorlukların yaşandığı bir ortamda, insanların çevresel baskılarla başa çıkabilmesi için duygusal zekâ geliştirme çalışmaları oldukça önemli hale gelmiştir (Sayan, 2008:50).

1.1.3. Duygusal Zekâ Modelleri

Literatürde, duygusal zekâ modelleri genellikle yetenek modeli ve karma model olarak iki ana yaklaşımda ele alınmaktadır. Mayer ve Salovey, duygusal zekâyı yetenek modeli çerçevesinde tanımlarken; Goleman, Cooper ve Sawaf ile Bar-On ise karma model yaklaşımını benimseyerek açıklamışlardır (Koca Ballı, 2015:84). Yetenek modeli, duygusal zekâyı bir beceri seti olarak görür ve duyguları kullanarak mantıklı düşünmenin olası yararlarına odaklanır. Karma model ise daha yaygın olarak benimsenmiş olup, duygusal zekâyı sosyal beceriler, kişilik özellikleri ve davranışlarla bütünleştirir ve bireylere başarı getirebilecek umut verici olanaklar sunar (Cobb ve Mayer, 2000).

1.1.3.1. Mayer ve Salovey'in Dört Bileşenli Modeli

Mayer ve Salovey'in duygusal zekâ üzerine gerçekleştirdikleri araştırmalar, 1997 öncesi ve sonrası olmak üzere iki ayrı bölümde incelenmektedir. 1997'den önceki çalışmalar, karma model yaklaşımı çerçevesinde ele alınırken, sonrasındaki çalışmalar ise yetenek modeli yaklaşımına göre değerlendirilmektedir (Eröz, 2011:58). Bu model, sosyal zekâ kavramını temel almaktadır. Thorndike, sosyal zekâyı diğer zekâ türlerinden ayrı bir kategori olarak ele almıştır. Ona göre sosyal zekâ, kişiler arası ilişkilerde mantıklı davranarak başkalarını anlama yeteneğidir (Özkan, 2021:48).

Mayer ve Salovey'in modeline göre, duygusal zekâ duygular ile bilişsel süreçler arasında bir ilişki kurar. Bu model, bir kişinin kendi duygularını fark etme, bu duyguları anlamlandırma, içselleştirme ve yönetme becerisinin yanı sıra, başkalarının

duygularını algılama ve yorumlama yeteneğini de içerir. Bu tanımlar, son otuz yıl boyunca eğitim ve psikoloji alanlarında geniş çapta tartışılmış ve savunulmuştur. Bu çalışmalar, duygusal zekanın bir kişilik özelliği mi yoksa bir zekâ biçimi olarak mı ele alınması gerektiği konusunda bir tartışma başlatmıştır (Augusto-Landa vd., 2024:1753). Mayer ve Salovey'in duygusal zekâ modeli, duyguları algılama, duyguları düşünceye entegre etme, duyguları anlama ve duyguları yönetme bileşenlerinden oluşur (Aktaş, 2024:20).

1.1.3.2. Bar-On'un Duygusal Zekâ Modeli

Bar-On, duygusal zekâ kavramını, "çevresel talepler ve baskılarla başa çıkma kapasitesini etkileyen bir dizi bilişsel olmayan yetenek ve beceri" olarak tanımlamaktadır (Bar-On, 1997). Bar-On'un modelinde, kişisel yetkinlikler, kişiler arası beceriler, uyum sağlama kapasitesi, stresle başa çıkma ve genel ruh hali gibi farklı boyutlar yer almaktadır. Her bir boyut altında ilgili yetenek ve beceriler detaylandırılırken, model aynı zamanda duygusal benlik farkındalığı gibi zihinsel becerileri ve bağımsızlık gibi kişilik özelliklerini de kapsamaktadır (Tekin Acar, 2001:31; Sudak, 2011:13).

Reuven Bar-On modeli, sosyal ve duygusal yetkinlikler ile bu yetkinliklerin insan yaşamına etkilerini ortaya koyar. Bar-On, duygusal zekâyı duygusal-sosyal zekâ (ESI) çerçevesinde ele alarak, beş ana başlık altında 15 alt başlık tanımlamıştır. İlk olarak, sosyal farkındalık ve kişilerarası ilişkiler boyutu, bireylerin sosyal etkileşimlerini, toplumsal sorumluluk duygusunu ve empati becerilerini kapsamaktadır. İkinci boyut olan kendini tanıma ve kendini ifade etme ise, öz saygı, bağımsızlık, atılganlık, kendini gerçekleştirme ve duygusal farkındalık gibi öğeleri içerir. Üçüncü başlık olan adapte olma, esneklik, problem çözme becerisi ve gerçekçilik ile ilgilidir. Dördüncü olarak, stres yönetimi başlığı, bireylerin stres hoşgörüsü ve dürtü kontrolü yeteneklerini vurgular. Son olarak, genel ruh hali, mutluluk ve iyimserlik gibi olumlu duyguların gelişimini ele alır. Bu beş ana başlık, bireylerin sosyal ve duygusal zekalarını anlamak için önemli bir çerçeve sunmaktadır (Çakır, 2021:74). Bar-On'un modeli, karmaşık yapısıyla araştırmacılara alternatif bir duygusal zekâ modeli olarak bir seçenek sunmaktadır (Çakar ve Arbak, 2004:39).

1.1.3.3. Goleman' ın Duygusal Zekâ Modeli

Goleman'ın geliştirdiği model, Mayer ve Salovey'in yetenek temelli yaklaşımından yola çıkmakla birlikte, bireyin kendi duygularının farkında olması gibi zihinsel becerileri ve kendini motive edebilme gibi kişisel özellikleri de içeren karma bir yapıdadır. Buna karşılık, Mayer ve Salovey'in modeli yalnızca duygusal zekâya ilişkin yetenekleri ele almaya odaklandığından, duygusal zekânın örgütsel süreçler ve özellikle liderlik üzerindeki etkilerini yeterince dikkate almaması yönüyle sınırlı kalmaktadır (Çakar ve Arbak, 2004:41). Bu modele göre duygusal zekanın beş ana boyutu bulunmaktadır. Bu boyutlar; bireyin kendi duygularının farkında olması, duygularını yönetebilmesi ve kendisini motive edebilmesi olarak tanımlanmıştır (Sudak, 2011:13). İlk boyut olan duygusal farkındalık, bireyin kendi gerçek duygularını tanıyabilmesini mümkün kılar; bu farkındalık olmadığında kişi hislerini adlandıramaz ve yönlendiremez. İkinci boyut olarak ele alınan öz-duygu yönetimi ise, bireyin öfke ya da sevinç gibi duygularını düzenleyebilme kapasitesini ifade eder; bu süreçte duyguları bastırmak yerine kabul etmek temel bir unsurdur. Üçüncü boyut öz-güdülenme, kişinin zorluklar karşısında yılmamasını belirtir. Dördüncü boyut olan empati, kişinin diğerlerinin duygularını anlama yeteneğidir ve tarafsız bir değerlendirme içerir. Son olarak, beşinci boyut sosyal yetenekler, kişinin başkalarının duygularını fark etmesini ve bu duyguları yöneterek diğerleriyle sorunsuz iletişim kurmasını sağlar (Çakar ve Arbak, 2004:41).

1.1.3.4. Robert K. Cooper ve Ayman Sawaf Modeli

Cooper & Sawaf'ın modeli, Bar-On'un modelinde olduğu gibi, zihinsel yeteneklerin yanı sıra (örneğin duygusal dürüstlük) başka kavramları da (örneğin geleceği yaratmak) kapsadığı için karma bir yapıdadır. Bu modeldeki boyutlar genellikle birbiriyle ilişkili ya da benzer kavramları (örneğin fırsatları sezmek ve pratik sezgi) içermektedir. Teorik açıdan bazı sorunlar içerse de bu model işletmelerde duygusal zekânın rolüne dair değerli bilgiler sağlamaktadır (Çakar ve Arbak, 2004:40). Cooper & Sawaf'ın duygusal zekâ modeli, duygusal zekâyı örgütsel bağlamda ele alarak, özellikle duygusal zekâ ve liderlik arasındaki ilişkiye odaklanmaktadır (Çakar ve Arbak, 2004:39). Cooper ve Sawaf, duygusal zekayı "dört temel taş" olarak adlandırdıkları bir modelle incelemişlerdir. Bu dört temel taşın ilki "duyguları

öğrenmek" olup, duygusal dürüstlük, enerji, farkındalık, geribildirim, sezgi, sorumluluk ve ilişkiler gibi unsurlar aracılığıyla kişisel etkinlik ve güvenin artırılmasını kapsamaktadır. İkinci temel taş, "duygusal zindelik" olup, esneklik, yenilenme ve çatışmaları dinleme ve yönetme becerisini güçlendiren yapıcı hoşnutsuzluğu içermektedir. Üçüncü temel taş ise "duygusal derinlik" olarak tanımlanmış ve özgün potansiyel ile amaca yönelik adanmışlık ilkesini kapsar. Bu, yaşamınızı potansiyel ve amaçlarınızla uyumlu hale getirip, bu hedeflere ulaşmak için adanmışlık ve sorumluluk göstermeyi ifade etmektedir (Göçet, 2006:21). Duygusal zekânın son temel taşı olan duygusal simya ise, bireyin gizli potansiyelini açığa çıkarmasına ve özellikle yaratıcılığını geliştirmesine imkân tanır. Simya, düşük değere sahip bir nesneyi daha kıymetli bir hale dönüştürme gücüyle ilişkilendirilirken; duygusal simya, genellikle önemsenmeyen duyguların anlam kazanarak daha güçlü bir forma dönüşmesi ve bu gücün yaşamda kullanılabilmesi süreci olarak açıklanabilir (Karabulut, 2014: 39).

1.1.4. Duygusal Zekanın Boyutları

1.1.4.1. Duyguları Yönetebilme

Duygularını yönetmek, bireyin kendini kontrol ederek olumsuz ya da yıkıcı duygularını ve dürtülerini denetleyebilmesi anlamına gelir. Bu beceri, aynı zamanda başkalarının güvenini kazanmayı ve sürdürmeyi, performansının sorumluluğunu üstlenmeyi ve dürüstlük ilkelerini korumayı da içerir (Ural, 2001:211). Duyguları doğru şekilde kontrol edebilmek, öz farkındalık temelinde gelişen bir yetenektir. Kişinin kendini yatıştırabilmesi, yoğun kaygı, umutsuzluk ya da öfke gibi olumsuz duygulardan uzaklaşabilmesi bu becerinin göstergesidir. Bu alanda yetersiz olan bireyler, sürekli olarak olumsuz duyguların baskısı altında kalırken, bu beceriyi geliştirenler yaşadıkları sıkıntı ve hayal kırıklıklarını daha kısa sürede geride bırakabilirler (Goleman, 2005).

1.1.4.2. Duyguların İfade Edilmesi

Duygusal zekâ, duyguları fark etme ve ifade etme yeteneğiyle başlar. Bu, kişinin yüz ifadelerinde, ses tonunda veya sanat eserlerinde ortaya çıkan duyguları algılayabilmesi ve onları uygun şekilde ifade edebilmesini içerir (Alici ve Yılmaz,

2017:74). Duygularını fark eden bireyler, hissettiklerini daha net görebilir ve yaşamlarını buna göre şekillendirebilirler. Kendi içsel duygularının bilincinde olan kişiler, hangi işte çalışacaklarından kiminle evleneceklerine kadar önemli kararlarını, gerçek hislerine dayanarak daha sağlıklı bir şekilde alabilirler (Goleman, 2005).

1.1.4.3. Empati (Başkalarının Duygularının Farkında Olma)

Empati, duygusal öz farkındalığa dayanan ve insan ilişkilerinin temelini oluşturan önemli bir beceridir. Empati becerisine sahip bireyler, çevrelerindeki insanların beklentilerini ve ihtiyaçlarını ortaya koyan ince sosyal işaretleri daha kolay fark eder ve bunlara duyarlılık gösterir. Bu özellik, onları öğretmenlik, bakım hizmetleri, satış ve yöneticilik gibi insan ilişkilerinin ön planda olduğu mesleklerde daha başarılı kılar (Goleman, 2005). Başkalarının duygularını anlayabilmek, onları geliştirebilmenin en etkili yoludur. Bu durum, insanların hislerini ve bakış açılarını kavrayarak, ilerlemeleri için hangi ihtiyaçlara sahip olduklarını fark etmeyi gerektirir. Bireyin toplumsal uyum becerisi ise, çevresindekilerden olumlu ve istenilen tepkiler alabilme yeteneğiyle kendini gösterir (Ural, 2001:211).

1.1.4.4. Sosyal Beceriler

Sosyal beceriler, kişilerarası ilişkilerde etkili olmayı sağlayan temel yetkinliklerdir. Popülerlik, liderlik ve başkalarıyla sağlıklı iletişim kurabilme, bu becerilerin başlıca unsurları arasında yer alır. Bu alanda güçlü olan bireyler, çevreleriyle uyumlu ilişkiler geliştirerek sosyal etkileşimlerde öne çıkarlar ve topluluklar içinde doğal olarak kabul görürler (Goleman, 2005).

1.1.5. Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ

Duygusal zekâ, günümüzün yoğun stresli ortamında, eğitimde her seviyedeki öğrenciler için akademik başarının önemli bir belirleyicisidir (Rehana, 2018:208). Duygusal zekanın öğrenilmesi ve doğru bir şekilde günlük yaşama entegre edilmesi, öğrencilerin hem eğitimlerinde hem de özel hayatlarında daha başarılı ve huzurlu bir yaşam sürmelerine yardımcı olabilir. Duygularını kontrol edebilme becerisi, kişilerin aşırı endişe, kaygı bozuklukları ve bu durumların getirdiği stresin etkilerini en aza indirmelerini sağlar (Gökdal, 2021:1). Öğrenciler günlük yaşamlarında ve fakültelerde

eğitim süreçlerinde birçok sorunla karşılaşmaktadır. Bu stresli durumlarla başa çıkabilmeleri için duygusal zekâ becerilerine sahip olmaları son derece önemlidir. Öğrencilere sunulan psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinde bu faktör dikkate alınmalıdır. Bu nedenle, öğrencilere duygusal zekâ becerilerini geliştirmeye yönelik etkinlikler sunulduğunda, aynı zamanda stresle başa çıkma becerileri de artacaktır (Deniz ve Yılmaz, 2006:19-20).

1.2. Psikolojik Sıkıntılar

Psikolojik sıkıntı, en temel tanımıyla, olumsuz işleyişin çeşitli yönlerini ifade eden bir kavram olarak değerlendirilir (Karim, 2009:23). Depresyon ve anksiyete, önlenemediği takdirde bireyler, sağlık sistemi ve genel olarak toplum üzerinde olumsuz etkiler yaratmaya devam edecektir (Liu vd., 2024:1).

Çoğu insanda, ruh hali dalgalanmalarına bağlı olarak çeşitli acı verici zihinsel ve fiziksel belirtiler görülebilir. Ancak bazı durumlarda bu psikolojik sıkıntılar, majör depresif bozukluk, anksiyete bozukluğu, şizofreni, somatizasyon bozukluğu veya diğer bazı klinik durumların başlangıcına işaret edebilir. Depresyon ve anksiyetenin, birçok öz bildirim ölçümüyle değerlendirilebildiği düşünülmektedir (APA, 2024).

1.2.1. Depresyon

Depresyonla ilgili araştırmalar oldukça eski dönemlere uzanır. İnsanları çok uzun zamandır etkileyen bir hastalık olan ve tarihte ilk kez melankoli olarak incelenen depresyon, kavramsal olarak ancak 20. yüzyılda tanımlanmıştır (Arığ, 2019:9). Depresyon kelime anlamı olarak "çöküş" anlamına gelmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2008:129). Depresyon, ruhsal bozukluklar arasında en yaygın görülen sorunlardan biridir. Depresyonun oluşumunda ve devamında biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörler rol oynamaktadır. Ancak, bu faktörlerin hiçbiri tek başına depresyonu tetiklemez ya da sürdürmez. Depresyon, birden fazla faktörün bir araya gelmesi ve etkileşimi sonucunda gelişir (Torun, 2017:8).

Depresyon, başlangıçta geçici bir üzüntü olarak ortaya çıkabilen ancak zamanla kişinin yaşamdan keyif almasını engelleyebilen ve psikolojik açıdan profesyonel tedavi gerektiren bir rahatsızlıktır. Majör depresif bozukluk ya da klinik depresyon adıyla da bilinen bu durum, yaygın görülen ciddi bir duygudurum

bozukluğudur. Depresyon yaşayan bireyler sürekli bir umutsuzluk ve mutsuzluk duygusu hisseder, ayrıca daha önce keyif aldıkları etkinliklere karşı ilgilerini kaybederler (Bal ve Aras, 2020:1130). Depresyonun ortaya çıkışını ve sürmesini açıklamak kolay değildir. Bu rahatsızlık, bireydeki biyolojik-metabolik bir dengesizlikten çevresel iletişim problemlerine kadar uzanan çok çeşitli faktörlerle ilişkili olabilir. Depresif ruh hâli ya da motivasyon eksikliği gibi duygusal ve isteksizlikle ilgili belirtiler genellikle kabul gören özelliklerdir. Ancak bu belirtilerin şiddeti kişiden kişiye önemli ölçüde farklılık gösterebilir (Bal ve Aras, 2020:1131).

1.2.1.1. Depresyon Belirtileri

Baltaş ve Baltaş (2008:131) ve Torun (2017:12)'a göre depresyonun belirtileri şu şekildedir;

- İştahta azalma ve kilo kaybı yaşanması veya aşırı yemek yeme,
- İlgi ve istek kaybı,
- Uyku bozukluğunun ortaya çıkması,
- Kişinin kendisini üzgün ve çaresiz hissetmesi,
- Yaşamdan alınan keyifte düşüş,
- Hareketlerdeki yavaşlama ve sürekli yer değiştirme isteğiyle ortaya çıkan huzursuzluk,
- Cinsel isteksizlik durumu,
- Halsizlik ve yorgunluk,
- Kişinin kendisini işe yaramaz hissetmesi ve suçluluk duygusu,
- Umutsuzluk ve kader duygularında artış,
- Konsantrasyon güçlüğü ve unutkanlık,
- Ölümün daha iyi olacağı düşüncesi.

1.2.2. Stres

Türkçe'de stres, ızdırap, gerilim ve gerginlik gibi anlamlara gelirken, aynı zamanda baskı altında kalmak, zorlanmak ve yüklenmek anlamlarını da taşımaktadır. Bu nedenle stres, fiziksel, psikolojik ve sosyal etmenlerin etkisiyle bireyin ruh halindeki sıkıntıyı ve bu durumun bedensel hastalıklara dönüşmesini ifade eden bir terimdir (Saygılı, 2015:9).

Stres, organizmanın fiziksel ve psikolojik sınırlarının tehlikeye girmesi ve zorlanması sonucu ortaya çıkan bir durumdur. Bunun sonucunda bedensel veya psikolojik olarak bir dizi olay gerçekleşebilir (Baltaş ve Baltaş, 2008:23). Fiziksel stres etkenleri; çevre kirliliği, ani sıcaklık değişimleri, doğal afetler, kalabalık ve gürültülü ortamlar ile yaralanma ve hastalık gibi durumları kapsamaktadır. Psikolojik stres etkenleri ise bireyin algıladığı tehditlere ilişkin duygu, düşünce ve kaygılardan oluşur; bu etkenler büyük ölçüde kişinin yaşanan olayı nasıl değerlendirdiğine bağlı olduğundan, daha öznel ve bireye özgü bir nitelik taşır (Akbağ, 2000:13). Stresli bir duruma girdiğinizde, hipotalamus, adrenal bezlere etki eden hormonları salgılamak üzere uyarılır. Bu hormonlar, adrenal bezin adrenalin üretmesine neden olur ve bu adrenalin, vücutta önemli fiziksel değişikliklere yol açar (Rowshan, 2011:14). Kişinin verimliliğini düşürerek bireyin hayattan keyif almasını engeller ve çevreyle olan yakın ilişkilere zarar verir (Baltaş ve Baltaş, 2008:31).

1.2.2.1. Stresin Belirtileri

Baltaş ve Baltaş (2008:31)'a göre stresin davranış düzeyine yansıyan belirtileri şunlardır;

- Kolaylıkla verilebilecek kararları vermede güçlük yaşamak,
- Değersizlik, yetersizlik, güvensizlik ve terkedilmişlik gibi duygular,
- Alışkanlık derecesindeki davranışlarda değişiklik,
- En mükemmel olanı değil, güvenli olanı tercih etmek,
- Öfke, düşmanlık ve kızgınlık gibi olumsuz duyguların ortaya çıkması,
- Sigara, içki gibi maddelerin kullanımında artış,
- Kişisel hatalar ve başarısızlıklar üzerinde sürekli kafa yormak,
- Sürekli hayal kurma ve düşünceli olmak,
- Duygusal ve cinsel hayatta düşüncesiz davranmak,
- Aşırı güven ya da güvensizlik duyguları,
- Gereksiz durumlarda aşırı titizlik ve endişe, ciddiye alınması gereken durumlarda ise ilgisizlik ve kayıtsızlık,
- Konuşma ve yazıda belirsizlik,
- Zor uyuma veya sık sık uyanma gibi uyku bozuklukları,
- Ölüm ve intihar düşüncelerinin sık sık tekrarlanması.

1.2.3. Kaygı

Baltaş ve Baltaş (2008) kaygıyı, kaynağı belirsiz korku olarak tanımlarken, korkuyu ise kişinin hayatı, malı, sevdikleri, inançları ve toplumsal statüsünün tehdit altında olduğu durumlarda ortaya çıkan, bedensel belirtilerle birlikte görülen duygusal bir reaksiyon şeklinde tanımlamaktadır. Olumsuz duyguların yaşandığı durumlar kaygıyı tetikler. Duruma bağlı kaygı, belirli şartlar sona erdiğinde kaybolur. Ancak sürekli kaygı, bireyin bir özelliği haline gelir ve tüm yaşamı etkiler. Böyle kişilerde gerçek tehlikelerle uyumsuz tepkiler görülebilir (Baltaş ve Baltaş, 2008:122).

1.2.3.1. Kaygının Belirtileri

Baltaş ve Baltaş (2008:122) kaygının belirtileri aşağıdaki gibi özetlemektedir;

- Kalp atım hızında belirgin artış
- Vücutta istemsiz titremeler
- Ağız içinde kuruluk hissi
- Sesin zayıflaması
- Yoğun terleme
- Zaman zaman idrar kontrolünde güçlük
- Her tarafa yetişmeye çalışan ama karar veremeyen bir hal
- Yüz ifadesi, panik halinde ve acil yardıma ihtiyaç duyan bir kişiyi yansıtır.

1.3. Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sıkıntılar

Günümüzde değişimin kaçınılmaz olması, insanları bu değişime uyum sağlamaya ve bunun getirdiği stresle başa çıkmaya zorlamaktadır. Stresle başa çıkma, bireylerin kişilik özelliklerine ve yaşam görüşlerine göre tercih edilebilse de yaşam kalitesini artırmak açısından faydalıdır. Üniversite öğrencileri de uyum sorunları, akademik baskılar ve sosyal ilişkilerde yaşadıkları zorluklar nedeniyle stresle karşılaşmaktadır (Doğan ve Eser, 2013:38). Bu süreçte bireyler, ilk kez akut ve kronik riskli durumlarla karşı karşıya kalabilirler. Ayrıca, üniversiteye başlamak, akademik olarak önemli bir ilerlemeyi gerektirirken, yeni sosyal çevrelerin oluşması ve bu ilişkilerin yönetilmesi stres yaratabilir ve öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını etkileyebilir (San Román-Mata vd., 2020:2). Öğrenciler, üniversiteye farklı şekilde yanıt verebilirler. Bazı öğrenciler için üniversiteye geçiş, liseden yapılan ani bir

değişiklik nedeniyle stresli olabilirken, diğerleri için evden uzaklaşmak stres yaratabilir. Kişisel gelişim için belli bir miktarda stres faydalı olsa da fazla stres öğrenciyi zorlayabilir ve başa çıkma becerilerini olumsuz yönde etkileyebilir (Kumaraswamy, 2013:136).

Üniversite öğrencilerinin karşılaştığı bazı belirgin sorunlar şunlardır: zaman baskısı, başarısızlık korkusu, kimlik oluşturma zorlukları, akademik mükemmeliyet beklentileri ve yeterlilik konusunda yaşadıkları güçlükler. Bunun yanı sıra, başkalarından aşağılık hissi duyma, düşünme zorluğu, aşırı endişelenme, hayatın anlamını yitirmiş gibi hissetme ve belirgin bir sebep olmadan kaygı yaşama gibi duygusal problemler de sıkça görülmektedir (Kumaraswamy, 2013:136). Uygun stres yönetimi becerileri geliştirdiklerinde ise üniversite yaşamlarının verimini artırabilirler (Doğan ve Eser, 2013:38).

1.4. Duygusal Zekâ ve Psikolojik Sıkıntılar İlişkisi

Duygusal zekâ, öğrenilebilen psikolojik ve sosyal yeteneklerle, bireyin yaşamındaki başarı ve tatminini artırmasını sağlar. Bilim insanları, duygusal zekânın her yaş döneminde geliştirilebilir bir özellik olduğunu ve IQ'nun aksine değişmez bir kader olarak görülmemesi gerektiğini vurgulamaktadır; bu durum, duygusal zekânın önemini daha da artırmaktadır (Tekin Acar, 2001:28). Duygusal zekâsı yüksek olan kişiler, yaşayacakları stresi doğru şekilde analiz ederek olumsuzlukların üstesinden gelmeyi başarırlar (Çeliksular, 2018:4). Duygusal beceriler, bir travma ya da stresli bir olay sırasında, bireyin duygularının üzerinde nasıl bir etki yarattığının farkına varmasına yardımcı olabilir ve bu sayede duygularını yöneterek travmayı daha az zararla atlatmasını sağlar. Duygusal zekâ kapsamında öne çıkan kişilerarası ilişki becerileri, bireyin her koşulda kendisini destekleyen güçlü ve işlevsel bir sosyal çevre oluşturmasına yardımcı olabilir. Bireyin kendisine ve çevresine yönelik bu beceriler, aynı zamanda psikolojik dayanıklılığını güçlendiren önemli kaynaklar olarak değerlendirilmektedir (Aydın, 2010:3).

1.5. Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ ve Psikolojik Sıkıntılar İlişkisinin Önemi

Duygusal zekâyı oluşturan yetenekler ve beceriler, bireylerin psikolojik sağlığı, yaşam kalitesi ve başarı düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu beceriler, yaşam boyunca geliştirilebilir; bireyler öz farkındalık kazanabilir, olumsuz duygularını yönetmeyi öğrenebilir, empati gösterebilir ve sağlıklı sosyal ilişkiler kurup sürdürebilirler (Güngör, 2008:73-74). Duygusal zekâ yetenekleri göz önüne alındığında, günlük yaşamda ve fakültelerinde eğitim-öğretim sürecinde çeşitli zorluklarla karşılaşan öğrencilerin, bu stresli durumlarla başa çıkabilmeleri için duygusal zekâ becerilerine sahip olmaları büyük önem taşır. Psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinde bu durum dikkate alınmalıdır. Öğrencilere duygusal zekâlarını geliştirecek etkinlikler sunulduğunda, aynı zamanda stres gibi psikolojik sıkıntılarla başa çıkma becerileri de güçlenecektir (Deniz ve Yılmaz, 2006:19). Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan üniversite öğrencileri, akademik stres ve diğer zorluklarla başa çıkmada daha başarılıdır, bu da olumlu bir bakış açısı kazanmalarına ve sağlıklı bir zihinsel durum geliştirmelerine yardımcı olur. Yapılan araştırmalar, psikolojik dayanıklılığın akademik stres üzerinde önemli bir rahatlatıcı etkisi olduğunu ortaya koymaktadır (Liu vd., 2024:3).

1.6. Spora Katılım ve Değişkenler Arasındaki İlişkiler

İnsanın anatomik, fizyolojik ve psikolojik olarak sağlıklı kalabilmesi, günlük aktivitelerini sürdürebilmesi ve gerektiğinde yedek güç ve dayanıklılığını kullanabilmesi için spor yapma gereksinimi vardır; bu ihtiyaç mutlaka karşılanmalıdır. Bu koşullar sağlandığında, spor yalnızca bireyin sağlığını destekleyen bir etkinlik olmamakta, aynı zamanda koruyucu hekimlik açısından da önemli bir araç haline gelmekte ve kişiyi hastalıklara karşı dirençli kılmaktadır (Özdenk, 2018a:81). Spor, her yaştan birey için uygundur ve beden, zihin ve ruh arasındaki dengeyi destekler. Hem bireysel hem de takım halinde yapılan spor, insanların fiziksel, zihinsel ve ruhsal gelişimini sağlar, toplumsal birlikteliği güçlendirir ve eğlenceli bir sosyal aktivite olarak insanların birbirini daha yakın hale getirmelerine yardımcı olur (Özcan, 2014:21).

1.6.1. Spora Katılım

Spor katılımı, zihinsel dayanıklılığı ve genel direnç becerilerini geliştirmek için önemli bir alan sunar. Psikolojik zorluklarla karşılaşan bireyler için spor, sadece fiziksel güç kazanımı değil, aynı zamanda psikolojik dayanıklılığın artması için de yapılandırılmış bir ortam sağlayabilir. Özellikle, spor aktivitelerinin ruh sağlığı bozukluklarının tedavi planlarına dahil edilmesi, iyileşme sürecine bütüncül bir yaklaşım kazandırarak terapötik bağlamlarda büyük fayda sağlayabilir (Martín-Rodríguez vd., 2024:28). Araştırmalar, bireylerin spora ya da spor temelli eğlence etkinliklerine katılmalarının, onların öznel iyi oluş düzeylerini artırdığını göstermektedir (Lin vd., 2023:1).

Spora katılım hem aktif hem de pasif biçimde ele alınabilir. Örneğin, aktif katılım, bir bireyin lisanslı sporcu olarak resmi spor faaliyetlerine dahil olması şeklinde somutlaştırılabilir (Çakır, 2022:59). Pasif katılım ise; canlı spor karşılaşmalarına katılmanın yanı sıra, televizyondan spor müsabakalarını izlemek, sporla ilgili radyo veya televizyon programlarını takip etmek, spor haberlerini okumak ya da başkalarıyla spor üzerine sohbet etmek gibi etkinlikler olarak değerlendirilebilir (Lera-López vd., 2021:196). Spor etkinliklerini izleyen bireyler, maç sırasında mutluluk, memnuniyet ve gurur gibi olumlu duygular hissettiklerinde, bu duygular onların keyif alma düzeyini yükselterek genel yaşam doyumlarını ve mutluluklarını güçlendirir (Guo vd., 2024; Keyes vd., 2023; Kinoshita vd., 2024).

1.6.1.1. Spora Katılımın Önemi ve Faydaları

Spor, bireyi bedensel, zihinsel ve duygusal olumsuzluklara karşı koruyarak, kişisel hedeflere ulaşmada gelişimine katkı sağlar ve sahip olduğu özelliklerin sürekliliğini destekler. Bireylerin fiziksel, zihinsel ve ruhsal iyilik hallerini güçlendiren spor, aynı zamanda kişisel gelişimi teşvik eden önemli bir faktördür (Kabak, 2023:45). Aktif bir yaşam tarzının, bireyin genel sağlığı üzerinde olumlu etkiler sağladığı bilinmektedir. Fiziksel aktivite ve sporun bireyler üzerinde olumlu psikolojik etkilerinin bulunması, bu konunun yalnızca fiziksel sağlık açısından değil, mental sağlık açısından da önemsenmesine neden olmuştur. Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının çalışmasıyla başlayıp enerji harcanmasıyla sonlanan herhangi bir vücut hareketi olarak tanımlanmaktadır. İnsan yaşamı boyunca sürekli bir devinim hâlindedir

ve bu durum kişiyi fiziksel olarak aktif tutarak aynı zamanda enerji harcamasına yol açmaktadır (Çakır ve Ergin, 2023).

Malm vd., (2019) sporun fizyolojik ve sosyal faydalarını açıklamaktadır.

Fizyolojik Faydalar

- Fiziksel yeterlilik kazandırır.
- Sağlıklı yaşamı destekler.
- Zararlı alışkanlıkları azaltır.
- Vücut kompozisyonunu düzenler.
- Metabolizmayı güçlendirir.
- Kardiyorespiratuar kapasiteyi artırır.
- Kemik sağlığını korur.
- Hastalık riskini düşürür.

Sosyal Faydalar

- Takım çalışmasını öğretir, iş birliği ve dayanışmayı güçlendirir.
- İletişim becerilerini geliştirir.
- Topluma katkı bilinci oluşturur. Spor yapanlar, ilerleyen yaşlarda toplumsal sorumluluk üstlenmeye daha yatkındır.
- Aile bağlarını güçlendirir. Spor alışkanlığı olan gençler, ailelerine daha fazla katkı sağlar.
- Suç oranlarını azaltır. Spor, gençlerin olumsuz davranışlara yönelme riskini düşürür.
- Spor, özellikle gelişmekte olan ülkelerde gençlere yeni olanaklar sunar.
- Yaşam boyu spor alışkanlığı kazandırır. Spor yapan gençler, yaşlandıklarında da aktif kalmaya daha eğilimlidir.
- Spor, motivasyonu artırarak eğitimde süreklilik sağlar.

Psikolojik Faydalar

Özdenk (2018a) ’e göre sporun psikolojik faydaları;

- Spor, bireyin duygularını dışa vurmasına yardımcı olur.
- Spor etkinlikleri, duygusal dengeyi sağlamada etkili olur.
- Düzenli fiziksel aktiviteler, kararlılık ve özdenetim becerilerini güçlendirir.
- Spor, zihinsel canlılık ve düşünme kapasitesini artırır.
- Bireyin özgüvenini destekler ve içsel uyumu geliştirir.

- Kişisel gelişimi destekleyerek olumlu davranışlar kazandırır.
- Zorluklarla baş etme ve dayanıklılık becerilerini artırır.
- Kendini tanıma ve potansiyelini ortaya koyma fırsatı sunar.

1.6.1.2. Spora Katılım ve Duygusal Zekâ

Günümüzde yapılan çağdaş eğitim araştırmaları, sporu yalnızca fiziksel bir etkinlik olarak değil, bireylerin kişisel gelişimini destekleyen bir dönüşüm alanı olarak değerlendirmektedir. Spor ortamı, duyguların yönetilmesini, etkili iletişimin kurulmasını, stresle başa çıkmayı ve esnek sosyal davranışların sergilenmesini zorunlu kılar; bu durum, sporun sadece bedensel becerileri değil, aynı zamanda duygusal yetkinlikleri geliştirme potansiyelini de güçlü bir biçimde ortaya koymaktadır (Beniwal ve Prakash, 2024:369). Bu bağlamda spor yapmak, fiziksel ve zihinsel sağlığı güçlendirmenin yanı sıra, iş birliği ve liderlik becerilerini geliştirmek, öz saygı ve kişilik gelişimine katkıda bulunmak açısından önemli bir rol oynar. Ayrıca, spor, duygusal zekânın gelişimini destekleyerek genel sağlık düzeyini yükseltir ve bireylere sosyal etkileşim kurma ile yeni ilişkiler ağı oluşturma fırsatları sunar (Singh ve Bal, 2024:270). Duygusal zekâ, kişilerin motivasyon sağlayan durumlarla başa çıkmalarını ve anlık ihtiyaçlarını yönetmelerini kolaylaştırır; bu nedenle sporcular olsun ya da olmasın, bireylerin başarısının belirlenmesinde önemli bir faktör olarak öne çıkar ve iş yaşamında, günlük hayatta ve genel yaşam tarzında başarıya ulaşmanın temel unsurlarından biri olarak kabul edilmektedir (Kaur vd., 2023:221). Hatta "duygusal zeki sporcu" ifadesi hem sporcular hem de antrenörler açısından değerlendirilebilecek yeni bir kavram olarak da öne çıkmaktadır (Adiloğulları ve Görgülü, 2015:85).

1.6.1.3. Spora Katılım ve Psikolojik Sıkıntılar

Sporun bireyler üzerindeki etkileri incelendiğinde, pek çok olumlu sonucu olduğu gözlemlenmiştir. Spor faaliyetlerinin, bireyin fiziksel gelişimini desteklemesinin yanı sıra, toplumsal uyum sürecinde de önemli kazanımlar sağladığı ve sosyalleşmesine yardımcı olduğu kabul edilmektedir. İlk başlarda sporun faydaları daha çok fiziksel sağlık ve bedensel gelişim üzerine odaklanırken, zamanla bilimsel ve kavramsal tanımların ilerlemesiyle, sporun psikolojik yararları da önemli bir araştırma konusu haline gelmiştir (Kabak, 2023:38).

Fiziksel aktivite, spor ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki, insanlık tarihi boyunca varlığını sürdürmüştür. Düzenli fiziksel aktivite ve sporun günlük yaşama dahil edilmesi, ruh halini düzenleme ve psikolojik iyi oluşu destekleme konusundaki yararlarını gösteren birçok çalışma ile kanıtlandığı üzere, ruh sağlığını güçlendirmek için kritik bir öneme sahiptir (Martín-Rodríguez vd., 2024:5-6). Fiziksel aktivite sırasında derinleşen solunum, organizmada stresi azaltıcı ve gerginliği hafifletici bir rol üstlenebilir. Spor anında kaslara yönelen artmış kan akışı ve kardiyovasküler sistem üzerindeki yük, ardından gelen dinlenme döneminde gevşeme ve rahatlama sağlamaktadır. Yapılan bilimsel çalışmalar, dayanıklılık gerektiren sporların kullanılan antidepresan ilaç miktarını azaltabileceğini, hatta bazı durumlarda bu ilaçların yerini alabileceğini ortaya koymaktadır (Bal ve Aras, 2020:1131).

1.6.1.3.1. Spora Katılım ve Depresyon

Sporun depresyon üzerindeki etkileri oldukça çeşitlidir. Egzersiz sırasında birçok kişi zihnini boşaltarak olumsuz düşüncelerden uzaklaşabilmekte, böylece sürekli tekrarlayan kaygılı düşünce döngülerinden kurtulma imkânı bulmaktadır. Ayrıca sporun grup hâlinde yapılması bireyin sosyalleşmesine katkı sağlarken, birlikte hareket etmenin olumlu etkilerini de ortaya çıkarır (Bal ve Aras, 2020:1131-1132). Ayrıca kandaki serotonin seviyesinin, depresyonun ortaya çıkışıyla güçlü bir bağlantısı vardır. Orta yoğunlukta fiziksel aktiviteler, serotonin salgılanmasını tetikleyerek depresyonun etkilerini hafifletebilir (Lin vd., 2022). Yetişkinlerde ruh sağlığını desteklemek, özellikle kaygı ve depresyonu tedavi etmek için düşük riskli, güvenli ve geniş kitlelere kolayca uygulanabilir bir yöntem olarak etkili bir müdahale seçeneğidir (Singh vd., 2023).

1.6.1.3.2. Spora Katılım ve Stres

Fiziksel aktivitenin yalnızca bedensel sağlık açısından değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyolojik açıdan da birçok faydası bulunmaktadır. Egzersiz yapan kişiler kendilerini daha enerjik, hareketli ve dinç hissederken, öz benlikleri gelişir ve özgüvenlerinde artış gözlemlenir. Aynı zamanda ruhsal ve bedensel streslerden uzak durmaya yardımcı olarak, bireyin mutlu olmasını ve pozitif düşünmesini destekler (Taşkın, 2022:25-26).

1.6.1.3.3. Spora Katılım ve Kaygı

Sürekli ve yoğun endişe ile tanımlanan anksiyete bozuklukları, dünya genelinde yaygın bir sorundur ve bireylerin günlük yaşamını ve yaşam kalitesini önemli ölçüde etkiler (Martín-Rodríguez vd., 2024:10). Düzenli olarak spor yapan bireylerde ise bu durum, hangi spor dalıyla ilgilendikleri fark etmeksizin, spor yapmayanlara kıyasla anksiyete düzeylerinin daha düşük olduğu ve sporun anksiyete belirtileri üzerinde olumlu etkiler yarattığı görülmüştür (Biçer, 2022:23). Sporun sosyal yönü, ruh halinin iyileşmesine önemli katkılar sağlar. Takım sporları veya grup egzersizlerine katılmak, duygusal iyi oluş için temel olan topluluk ve aidiyet hissini güçlendirir. Bu tür sosyal aktivitelerin oluşturduğu destek ağı, depresyon ve kaygıya sıklıkla eşlik eden yalnızlık ve izolasyon duygularını azaltmada kritik bir rol oynar (Martín-Rodríguez vd., 2024:6).

1.6.1.4. Üniversite Öğrencilerinde Spora Katılım ve Önemi

Üniversite öğrencilerinin ruhsal sağlığını iyileştirmek ve mutluluk düzeylerini artırmak, onların sağlıklı gelişimini desteklemenin ve toplumsal uyum sağlamalarının önemli bir parçasıdır (Wang vd., 2022:2). Güncel araştırmalar, üniversite öğrencilerinde anksiyete, depresyon ve stres seviyelerini inceleyerek, akademik çevrenin bu durumların gelişme riskini, özellikle akademik performansa bağlı zihinsel sıkıntılar açısından artırabileceğini ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, fiziksel aktivite gibi bazı yaşam tarzı alışkanlıkları, öğrencilerin ruhsal sağlığını destekleyerek bu etkileri hafifletici bir rol oynayabilir (Gosadi, 2024:2). Üniversite öğrencileri için spor, fiziksel sağlık, zihinsel refah ve sosyal etkileşimi geliştirmede önemli bir rol oynar. Bu sporlar, öğrencilerin zindeliklerini artırmalarının yanı sıra ekip çalışması becerilerini geliştirmelerine, stresi azaltmalarına ve zihinsel iyi oluşlarını güçlendirmelerine yardımcı olur. Ayrıca, spor aktiviteleri, öğrenciler arasında topluluk ve aidiyet duygusunu pekiştirir ve akranlar arasındaki sosyal bağları güçlendirir (Belabbas ve Djouadi, 2024:1724).

1.7. Literatür Taraması

Bu tez kapsamında gerçekleştirilen literatür taramasında, ulusal ve uluslararası düzeyde yayımlanmış tezler ile makaleler incelenmiştir. İncelenen çalışmalarda

özellikle yayın yılı, örneklem özellikleri ve öne çıkan bulgulara odaklanılmıştır. Bu doğrultuda, araştırma konusuyla en yüksek düzeyde ilişkili olan çalışmalar belirlenerek ilgili literatür bölümünde sunulmuştur.

1.7.1. Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Arığ ve Deniz (2020)'in gerçekleştirdiği araştırmada, depresyon ile duygusal zekâ arasındaki ilişki ele alınmış ve öğrenciler üzerinde bu iki değişken arasında negatif yönlü ve anlamlı bir bağ olduğu saptanmıştır. Elde edilen bulgular, öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleri arttıkça depresyon belirtilerinin azalma eğilimi gösterdiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca çalışmada, duygusal zekanın öğrencilerin depresyon düzeylerini anlamlı biçimde yordayabildiği belirlenmiştir. Bu sonuç, duygusal zekâ düzeyinin, bireylerin depresyona yatkınlığını öngörmede kullanılabilecek önemli bir gösterge olabileceğini göstermektedir.

Deniz vd., (2017) üniversite öğrencilerinden oluşan örneklemde, bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin duygusal zekâ aracılığıyla nasıl şekillendiğini araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre, duygusal zekânın bu iki değişken arasındaki dolaylı etkiyi anlamlı biçimde etkilediği bulunmuştur. Başka bir ifadeyle, öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça, duygusal zekâ becerileri de gelişmekte ve bu gelişim, psikolojik iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkilemektedir. Bu bağlamda, öğrencilerin bilinçli farkındalıklarını destekleyici çalışmalar, duygusal zekâlarını güçlendirerek genel ruh sağlıklarını ve yaşam doyumlarını artırma potansiyeline sahiptir.

Ayılgan vd., (2023) gerçekleştirdiği çalışmada, kadın futbolcular arasında duygusal zekâ ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışmanın amacı, bu iki değişken arasındaki bağlantıyı değerlendirmektir. Elde edilen sonuçlara göre duygusal zekâ ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Arıkan ve Çakır (2022) yaptıkları araştırmada, fiziksel aktivite yapmayan bireylerin anksiyete, depresyon ve stres seviyelerinin, düzenli olarak egzersiz yapanlara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmanın amacı, farklı fiziksel aktivite düzeylerine sahip yetişkinlerin bu psikolojik durumlarını incelemektir. Hipotez testleri, hareketsiz bireylerin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin,

düşük veya yüksek aktivite seviyesine sahip olanlara kıyasla anlamlı derecede fazla olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar, fiziksel aktivite ile olumsuz duygular arasında güçlü ve negatif bir ilişki olduğunu desteklemektedir.

Kartol vd., (2024) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, duygusal zekanın yaşam memnuniyeti ve psikolojik dayanıklılıkla pozitif yönde, algılanan stresle ise negatif yönde bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Model analizi sonucunda, algılanan stres ile psikolojik dayanıklılığın, duygusal zekâ ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkinin aracısı olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, duygusal zekâsı yüksek olan kişilerin stres algılarını düşürürken, yaşamdan duydukları memnuniyeti ve psikolojik dayanıklılıklarını artırdığını ortaya koymaktadır.

Aktaş (2024) Karate-Do, Judo ve Taekwondo sporcuları üzerinde yürüttüğü araştırmada, sporcuların duygusal zekâ düzeyleri ile stresle başa çıkma becerileri arasında anlamlı, ancak düşük düzeyde pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, bireylerin duygusal zekâ puanları yükseldikçe stresle baş etme stratejilerini kullanma düzeylerinin de arttığı gözlemlenmiştir. Bu durum, duygusal zekânın stres yönetiminde destekleyici bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Uzunur (2018), üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada, duygusal zekâ ile depresyon arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırma bulgularına göre, öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleri yükseldikçe, depresyon düzeylerinde azalma görülmektedir. Başka bir deyişle, duygusal zekâ puanlarındaki artış, depresyon belirtilerinin daha düşük seviyelerde görülmesiyle ilişkilidir. Bu sonuç, duygusal zekânın depresyonu azaltıcı bir etkiye sahip olabileceğini ortaya koymaktadır.

Gürdal (2021), üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmada, duygusal zekâ seviyesinin stresle başa çıkma yöntemleri ve motivasyon üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçları, duygusal zekânın hem stresle baş etme becerilerini hem de bireylerin motivasyon düzeylerini anlamlı ve olumlu şekilde etkilediğini ortaya koymuştur. Bu bulgular, duygusal zekâ düzeyi yüksek olan öğrencilerin stresle daha etkili başa çıkabildiğini ve daha yüksek motivasyona sahip olduğunu göstermektedir.

1.7.2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Vinaccia Alpi ve Ortega Bechara (2020)'nın "Üniversite Öğrencilerinde Kaygı-Depresyonla İlgili Değişkenler" adlı araştırmasında, üniversite öğrencileri arasında anksiyete ve depresyonun yaygın olduğu ortaya konmuştur. Çalışmada elde edilen bulgular, cinsiyet, medeni durum, etnik köken ve sosyoekonomik düzeyin, kaygı ve depresyon üzerinde anlamlı etkileri olan belirleyici faktörler olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar, üniversite öğrencilerinin ruh sağlığını etkileyen demografik ve sosyal değişkenlerin dikkate alınmasının önemine işaret etmektedir.

Doyle vd., (2021) yürüttüğü araştırma, osteopatik tıp öğrencileri arasında stres, anksiyete, depresyon ve duygusal zekâ arasındaki ilişkileri değerlendirmeyi amaçlamıştır. Elde edilen sonuçlar, öğrencilerde stres, kaygı ve depresyon düzeylerinin yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Aynı zamanda duygusal zekâ ile bu psikolojik sıkıntılar arasında anlamlı ve ters yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırmacılar, duygusal zekâsı yüksek bireylerin duygularını daha sağlıklı şekilde tanıma, ifade etme ve yönetme becerilerine sahip olduklarını, bunun da onların ruhsal sağlıklarını olumlu yönde etkilediğini vurgulamıştır. Bu durumun, hem bireysel iyi oluşa katkı sağladığı hem de hasta bakımının kalitesini artırabileceği ve tıp eğitimindeki başarıyı destekleyebileceği ifade edilmiştir. Sonuçlar doğrultusunda, tıp fakültelerinin müfredatlarına duygusal zekâ eğitimlerini entegre etmeleri, öğrenci seçiminde duygusal zekâ değerlendirmelerini göz önünde bulundurmaları ve duygusal zekâyı psikolojik risklerin erken göstergesi olarak kullanmaları önerilmektedir.

Dasor vd., (2023), COVID-19 pandemisi sürecinde lisans düzeyinde eğitim gören diş hekimliği öğrencileri arasında duygusal zekâ ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma kapsamında dört farklı üniversiteden toplam 791 öğrenci değerlendirilmiş ve katılımcıların büyük bir bölümünde depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin normalin üzerinde olduğu saptanmıştır. Elde edilen veriler, duygusal zekanın depresyon, anksiyete ve stres ile anlamlı şekilde ters yönde ilişkili olduğunu göstermiştir; bu da duygusal zekâ düzeyi yüksek olan öğrencilerin daha az stres yaşadığını ortaya koymaktadır. Araştırma, bu bulgu doğrultusunda, öğrencilerin psikolojik dayanıklılığını artırmak amacıyla duygusal zekâyı geliştirmeye yönelik müdahalelerin ve destek programlarının eğitim sürecine entegre edilmesi gerektiğine işaret etmektedir. Ayrıca, duygusal zekâ ile duygusal

zorluklar arasındaki etkileşimi daha iyi anlayabilmek için ileri çalışmalara ihtiyaç duyulduğu belirtilmiştir.

Gabour (2020), ergenlerde fiziksel aktivite ile duygusal zekâ arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma sonuçlarına göre, fiziksel aktivitenin süresi ve şiddeti arttıkça, ergenlerin duygusal zekâ puanları da yükselmektedir.

Wang vd., (2022) Çin'de üniversite öğrencileri arasında yaptığı araştırma, fiziksel egzersiz ile öz yeterlilik, duygusal zekâ ve öznel iyi oluş arasında olumlu ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma bulgularına göre, fiziksel egzersiz doğrudan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyini artırmakla kalmayıp, aynı zamanda öz yeterlilik ve duygusal zekâ becerilerini geliştirerek dolaylı bir etki de yaratmaktadır. Bu süreç, öğrencilerin yaşam memnuniyeti, mutluluk ve duygusal denge gibi psikolojik iyilik halini olumlu şekilde etkilemektedir.

Shengyao vd., (2024) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırma, duygusal zekanın akademik başarı ve psikolojik iyilik hali üzerindeki etkisini ortaya koymuştur. Yüksek duygusal zekaya sahip öğrencilerin, üniversite hayatının zorluklarını daha iyi aşarak daha güçlü bir psikolojik iyilik hali, düşük stres düzeyleri ve daha sağlıklı bir ruh sağlığı sergilediği tespit edilmiştir. Ayrıca, duygusal farkındalık ve duyguları düzenleme becerileri sayesinde bu öğrenciler akademik performanslarını yükseltmekte, dikkatlerini yoğunlaştırmakta ve sosyal ilişkilerde daha etkili olmaktadırlar. Bu sonuçlar, duygusal zekanın eğitim süreçlerinde hem akademik hem de psikolojik başarı için hayati bir öneme sahip olduğunu göstermektedir.

Edara (2021), Tayvan'daki üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada, duygusal zekâ, öznel sağlık ve psikolojik sıkıntı arasındaki bağlantıları incelemiştir. Araştırma sonuçları, duygusal zekâsı yüksek olan bireylerin umut, iyimserlik ve yaşam memnuniyeti gibi olumlu duyguları daha yoğun yaşadığını göstermiştir. Buna karşılık, duygusal zekâsı düşük olan katılımcıların ise daha fazla depresyon ve psikolojik zorluklarla karşı karşıya kaldığı belirtilmiştir.

Sun vd., (2024), Çinli üniversite öğrencileri arasında fiziksel aktivite ile depresyon belirtileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen sonuçlar, fiziksel aktivite ile depresyon arasında anlamlı derecede ters yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle depresyon gibi ruhsal sağlık sorunlarının tedavisinde fiziksel

aktivitenin yanı sıra içsel algı duyarlılığının geliştirilmesinin de önemli olduğunu vurgulamaktadır. Üniversite öğrencilerinde depresyonla mücadelede, içsel algıyı iyileştirmeye yönelik fiziksel aktivite programlarının faydalı bir yöntem olabileceği düşünülmektedir.

Fernandes vd., (2024) Portekiz'de gençler üzerinde gerçekleştirdiği araştırma, spora katılımın duygusal zekâ becerilerinin gelişimini desteklediğini göstermiştir. Araştırma bulguları, spora düzenli katılan gençlerin öz saygı ve yaşam memnuniyeti düzeylerinde belirgin artışlar yaşadığını ortaya koymaktadır. Böylece, sporun hem duygusal zekayı güçlendirdiği hem de bireylerin kendilerine olan güveni ve hayatlarından duydukları tatmini olumlu yönde etkilediği anlaşılmaktadır.

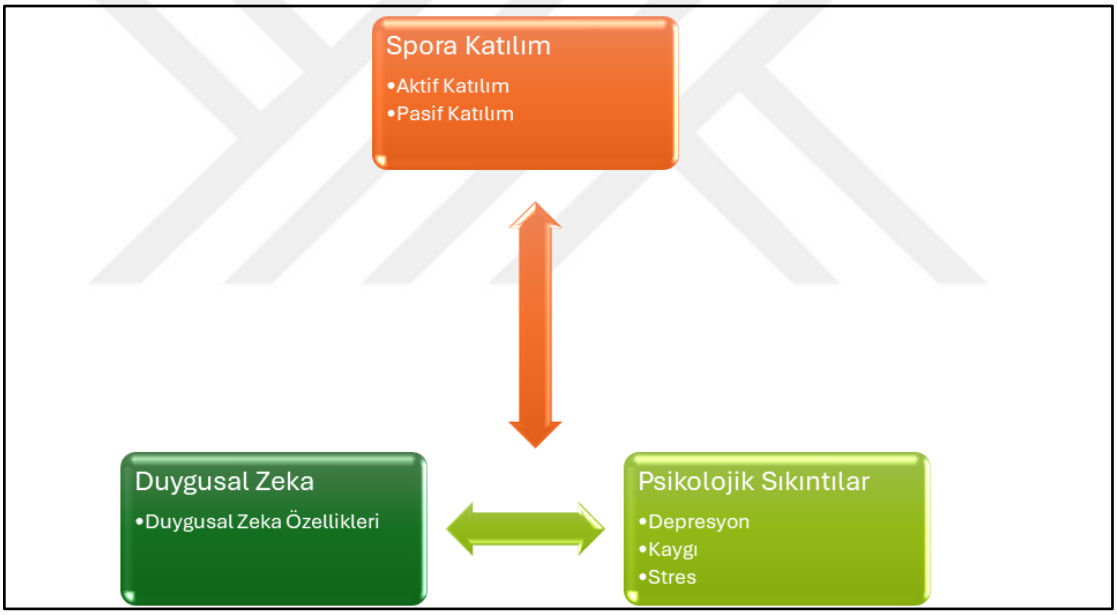
San Román-Mata vd., (2020), Güney İspanya'da 1095 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada, fiziksel aktivite düzeyinin duygusal zekâ ve psikolojik sıkıntılar üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonuçları, düzenli olarak fiziksel aktivite yapan bireylerin hem psikolojik dayanıklılıklarının hem de duygusal zekâ seviyelerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca, fiziksel aktiviteye katılım arttıkça psikolojik sıkıntıların azaldığı da belirlenmiştir.

2. GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, psikolojik sıkıntılar ile duygusal zekâ arasındaki ilişkide spora katılımın bir etkisi olup olmadığını inceleyen ilişkisel tarama modeline dayalı bir çalışmadır. İlişkisel tarama, değişkenler arasındaki ilişkiyi keşfetmeye dayalı olan bir modeldir ve unsurların birbiri üzerindeki yansımalarını inceler. Birden fazla değişkenin birbiriyle uyumlu şekilde değişip değişmediğini kontrol ederken, tespit edilen bu etkileşimin türünü ve özelliklerini tanımlamaya odaklanır (Karasar, 2011).

Psikolojik sıkıntılar ile duygusal zekâ arasındaki ilişkide spora katılımın rolü olup olmadığını belirlemek amacıyla Şekil 1'de kavramsal model geliştirilmiştir.



Şekil 1. Araştırmanın modeli

Modelde yer alan etki, duygusal zekânın psikolojik sıkıntıların giderilmesinde olumlu bir rol oynayacağını göstermektedir. Buna ek olarak, spora aktif veya pasif katılımın, bireylerin duygusal zekâ düzeylerini artırmada etkili olabileceği ve psikolojik sıkıntı düzeylerini azaltabileceği öngörülmektedir.

2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

2024-2025 eğitim-öğretim yılında Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi'nde öğrenim gören 17.165 öğrenci, araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde ilgili literatür incelenmiş ve Cohen vd., (2018) tarafından geliştirilen tablodan yararlanılmıştır. Bu tabloya göre, evren büyüklüğünün 20.000 olduğu durumlarda %95 güven düzeyi ve %4 hata payı esas alındığında, 583 katılımcının araştırma için yeterli bir örneklem büyüklüğü oluşturduğu kabul edilmektedir. Bu doğrultuda, araştırmanın kavramsal modeli kapsamında yer alan n=760 katılımcının, evreni temsil etme gücünün yeterli düzeyde olduğu ifade edilebilir.

Araştırma verileri kolayda örnekleme yöntemiyle toplanmıştır. Kolayda örnekleme, araştırmacının ulaşımı en kolay olan bireyleri seçerek örneklemini oluşturduğu bir yöntemdir. Bu yöntemde, mevcut ve erişilebilir katılımcılardan, istenen örneklem büyüklüğüne ulaşılıncaya kadar veri toplanır. Genellikle öğrenciler veya öğretmen adayları gibi sınırlı gruplar bu tür örneklemede tercih edilir (Cohen vd., 2018:218)

2.3. Veri Toplama Yöntemi

Veri toplama süreci, araştırma kapsamında iki hafta boyunca gerçekleştirilmiştir. Bu süreçte, ölçekler öğrencilerle yüz yüze görüşmeler sırasında uygulanmıştır. Veri toplama sürecine geçilmeden önce; çalışmanın amacı, içeriği ve işleyişi hakkında katılımcılara gerekli açıklamalar yapılmış ve araştırmaya tamamen kendi rızalarıyla dahil olmaları sağlanmıştır. Ölçekler aynı zamanda Google Form platformu kullanılarak çevrimiçi biçimde hazırlanmış ve formun linki karekod formatına dönüştürülerek öğrencilerin online olarak yüz yüze ortamda doldurmaları mümkün kılınmıştır. Bu yöntem ile verilerin doğruluğu ve bütünlüğü, veri toplama süresince düzenli olarak kontrol edilmiş ve katılımcı bilgilerinin güncel tutulmasına özen gösterilmiştir. Bu yaklaşım, araştırmanın güvenilirliğini ve veri toplama sürecinin sistematikliğini artırmıştır.

2.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri Yılmaz vd., (2017) tarafından geliştirilen "Depresyon Anksiyete Stres Ölçeğinin (Dass 21) Türkçe Kısa Formu" ve Deniz vd., (2013) tarafından geliştirilen Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği–Kısa Formu ile elde edilmiştir.

2.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu formda, araştırmaya katılan öğrencilerin bireysel ve demografik özelliklerini belirlemeye yönelik bilgilere yer verilmiştir. Bu kapsamda öğrencilerin sınıf düzeyi, yaş ve cinsiyet değişkenlerinin yanı sıra, kendi değerlendirmelerine dayalı algılanan sağlık durumları incelenmiştir. Ayrıca öğrencilerin spora katılım durumları, spor yapıp yapmadıkları, spora katılım sıklıkları ve katılım düzeyleri gibi değişkenler aracılığıyla ele alınmıştır. Elde edilen bu bilgiler, öğrencilerin genel profillerinin ortaya konulmasına ve araştırma kapsamında incelenen değişkenlerin çeşitli demografik ve davranışsal özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığının değerlendirilmesine olanak sağlamaktadır.

2.4.2. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (Dass 21) Türkçe Kısa Formu

Lovibond ve Lovibond'un (1995) geliştirdiği 42 maddelik orijinal forma dayanan Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS), Yılmaz vd., (2017) tarafından geliştirilmiştir. Brown ve ekibinin (1997) kısa formların etkinliğine dair görüşleri doğrultusunda şekillenen ölçeğin Türkçe uyarlamasında Nazan ve Bilgel (2010) ile Akın ve Çetin (2007) tarafından yürütülen geçerlilik-güvenilirlik çalışmalarından faydalanılmıştır. Araştırma verileri, 2014 Mayıs döneminde Balıkesir ve Bandırma 17 Eylül Üniversitelerinde öğrenim gören 618 öğrenciden kolayda örnekleme yoluyla elde edilmiştir. Toplanan veriler; SPSS, Amos, Lisrel, Factor ve SmartPLS gibi kapsamlı istatistik yazılımlarıyla analiz edilmiştir. 21 maddeden oluşan güncel formda, her bir alt boyut (depresyon, anksiyete, stres) 7 soru ile temsil edilmektedir. 0 (hiçbir zaman) ile 3 (her zaman) arasında puanlanan 4'lü Likert tipindeki bu ölçek, bireylerin ruhsal durumlarını "normalden" "çok ileri düzeye" kadar değişen bir skalada sınıflandırmaktadır (Özdoğan, 2024:36; Yılmaz vd., 2017).

2.4.3. Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği–Kısa Formu

Trait-EI (özellik temelli duygusal zekâ) ölçeği, Petrides ve Furnham tarafından 2001 yılında geliştirilmiş olup toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, katılımcıların her bir maddeyi 1 = Kesinlikle Katılmıyorum ile 7 = Kesinlikle Katılıyorum arasında derecelendirdikleri 7'li Likert tipi bir ölçme aracıdır. Duygusal Zekâ Ölçeği'nden alınan yüksek puanlar, ilgili yetkinlik düzeyinin arttığına işaret etmektedir. İyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyallik boyutlarından oluşan bu araç, hem alt boyutlar bazında hem de genel bir toplam puan üzerinden değerlendirilebilmektedir (Kandemir, 2019). 464 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarında, ölçeğin Türkçe ve İngilizce formları arasındaki pozitif korelasyon dil eşdeğerliğini kanıtlamıştır. Yapı geçerliği kapsamında uygulanan Açıklayıcı Faktör Analizi, 20 maddelik formun dört faktörlü yapısını doğrulamış; Doğrulayıcı Faktör Analizi ise bu yapının örneklemle uyumlu olduğunu göstermiştir. Ölçeğin bütünü için iç tutarlılık katsayısı .81, test-tekrar test güvenirliği ise .86 olarak saptanmış olup; bu değerler ölçeğin Türkçe formunun yüksek düzeyde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymuştur (Deniz vd., 2013).

2.5. Araştırmanın Protokolü

Araştırma uygulamasına başlamadan önce, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu Başkanlığı'ndan 17.07.2024 tarihli ve 2024/278 sayılı karar ile "Etik Kurul Onayı" alınmıştır. Ayrıca, araştırmanın yürütülebilmesi için Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı'ndan 23.12.2024 tarihli ve E-87374136-302.08-12694 sayılı yazı ile yüksekokul ve fakültelerdeki öğrencilere ölçme araçlarının uygulanması için gerekli izinler temin edilmiştir. Öğrencilere tez çalışmasının amacı ve önemi kısaca aktarılmış sonrasında verilerin toplanılması sağlanmıştır.

2.6. Verilerin Değerlendirilmesi ve Analizi

Öğrencilerden toplanan verilerin analizi, SPSS 27 ve AMOS 24 istatistiksel paket programları aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Analiz süreci üç aşamada yürütülmüştür.

İlk aşamada, araştırmada kullanılan ölçme araçlarının örneklemle uyumunu değerlendirmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizleri (DFA) yapılmıştır. Bu kapsamda her bir ölçek, AMOS 24 programı kullanılarak ayrı ayrı analiz edilmiş ve model uyum iyilik indeksleri incelenmiştir. Ölçek maddelerine ait faktör yüklerinin .40 değerinin altında olmaması, yakınsak geçerliliğin sağlanması açısından gerekli kabul edilmiştir (Brown, 2015). Ölçeklerin güvenirlik düzeyleri ise Cronbach's α ve McDonald's ω katsayıları üzerinden değerlendirilmiş; Cronbach Alfa katsayısı için .70 değeri alt sınır olarak esas alınmıştır (Meydan ve Şeşen, 2011). Ölçeklere ilişkin DFA bulguları, uyum iyilik değerleri ve güvenirlik katsayıları Tablo 1'de özetlenmiştir.

Veri işleme sürecinin ikinci adımında, katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların dağılımını belirlemek amacıyla aritmetik ortalama ve standart sapma hesaplamaları yapılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerini yansıtmak amacıyla yüzde ve frekans dağılımları belirlenmiş ve bu veriler Microsoft Excel programı yardımıyla görselleştirilmiştir. Analiz sürecinde verilerin normal dağılım sergileyip sergilemediğini belirlemek için basıklık ve çarpıklık ölçütlerinden yararlanılmıştır; bu noktada George ve Mallery (2010) uyarınca ±2 aralığı referans alınmıştır. Normallik varsayımı dikkate alınarak değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon analizi ile incelenmiştir. Korelasyon katsayılarının yorumlanmasında; 0.19-0.00 ilişki yok, 0.39-0.20 zayıf, 0.69-0.40 orta, 0.89-0.70 yüksek, 1.00-0.90 çok yüksek ilişki düzeyi olarak kabul edilmiştir (Alpar, 2020).

Son aşamada, araştırma hipotezlerini sınamak amacıyla SPSS 27 yazılımından yararlanılmıştır. Bu kapsamda, ikili grupların ortalamalarını karşılaştırmak için bağımsız örneklemler T-Testi; grup sayısının üç ve daha fazla olduğu durumlarda ise gruplar arası farkın anlamlılığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) uygulanmıştır. Ayrıca spora katılımın düzenleyici etkisi, Hayes tarafından geliştirilen PROCESS Macro 4.2 kapsamında Model 1 kullanılarak analiz edilmiştir.

3. BULGULAR

3.1. Araştırmada Kullanılan Ölçekler ve Ön Analiz Sonuçları

Ölçeklere ait doğrulayıcı faktör analiz sonuçları uyum iyilik indeks değerleri Tablo 1'de gösterilmektedir.

Tablo 1. Ölçeklere ait uyum iyiliği değer aralıkları

Ölçek	χ^2/df	GFI	TLI	NFI	CFI	RMSEA
Minimum Eşik Değerler	≤5	.80	.90	.85	.90	≤.10
DZÖ	5,373	0,996	0,925	0,985	0,987	0,024
Depresyon	3,877	0,984	0,978	0,983	0,987	0,062
Anksiyete	5,623	0,978	0,954	0,971	0,976	0,078
Stres	4,051	0,982	0,970	0,977	0,983	0,063

DZÖ=Duygusal Zekâ Özellikleri; Not: χ^2/df= Chi-Square /Degrees of Freedom, RMSEA= Root Mean Square Error of Approximation, NFI= Normed Fit Index, GFI= Goodness of Fit Index, TLI= Tucker-Lewis Index, CFI = Comparative Fit Index., Kaynak: Mishra ve Datta, 2011; Schreiber, vd., 2006

Elde edilen bulgular, duygusal zekâ ölçeği toplam puanı ile DASS-21 ölçeği maddelerinin uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir aralıklarda olduğunu ve her iki ölçeğin de iyi düzeyde uyum sağladığını ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar, ölçeklerin özgün formundaki faktör deseninin mevcut araştırma verileriyle örtüştüğünü kanıtlamakta ve araçların geçerliğinin hedeflenen düzeyde olduğunu doğrulamaktadır.

3.2. Öğrencilerin Genel Profili

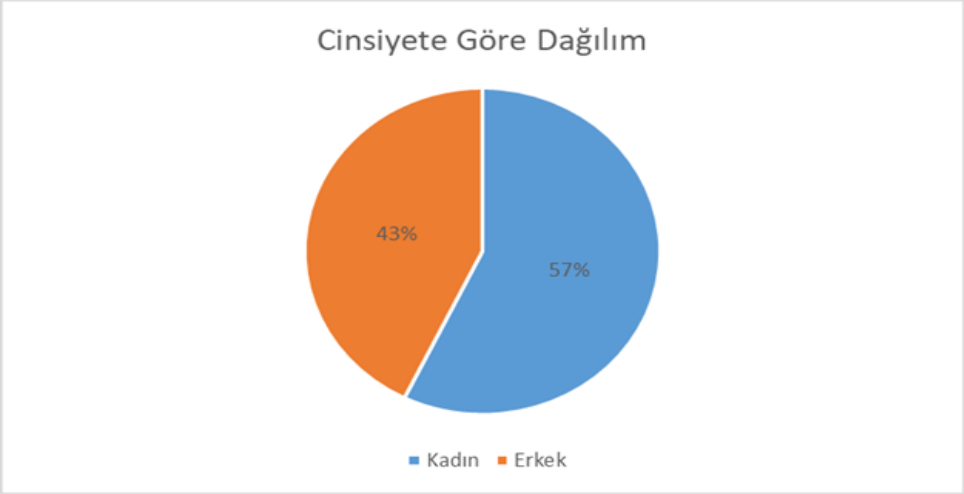
Araştırmanın bu bölümünde, örneklem grubunun demografik ve tanımlayıcı niteliklerine odaklanılmıştır. Bu bağlamda; cinsiyet dağılımları, öğrenim gördükleri sınıf düzeyleri, spora aktif veya pasif katılım durumları ve kendi ifadelerine dayalı algılanan sağlık düzeyleri gibi temel değişkenler analiz edilmiştir.

Çalışmaya toplam 760 kişi katılmıştır. Katılımcıların 637'si (%83,82) lisans, 123'ü (%16,18) ise önlisans düzeyindedir. Katılımcıların fakülte ve yüksekokullara göre dağılımı incelendiğinde, en yüksek katılımın Eğitim Fakültesi'nden olduğu görülmektedir (n=198; %26,05). Ardından Fen Edebiyat Fakültesi (n=116; %15,26) ve Denizcilik Fakültesi (n=95; %12,50) gelmektedir. Sosyal Bilimler Meslek Yüksek Okulu'ndan 74 kişi (%9,74), Hukuk Fakültesi'nden 51 kişi (%6,71), İlahiyat

Fakültesi'nden 50 kişi (%6,58) ve Spor Bilimleri Fakültesi'nden 48 kişi (%6,32) katılım sağlamıştır. Ayrıca Teknik Bilimler Meslek Yüksek Okulu (n=42; %5,53), Mühendislik Fakültesi (n=36; %4,74), Turizm Fakültesi (n=22; %2,89) ve İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi (n=21; %2,76) daha düşük oranlarda temsil edilmiştir. En düşük katılım ise Adalet Meslek Yüksekokulu'ndan gerçekleşmiştir (n=7; %0,92).

3.2.1. Cinsiyete Göre Öğrencilerin Özellikleri

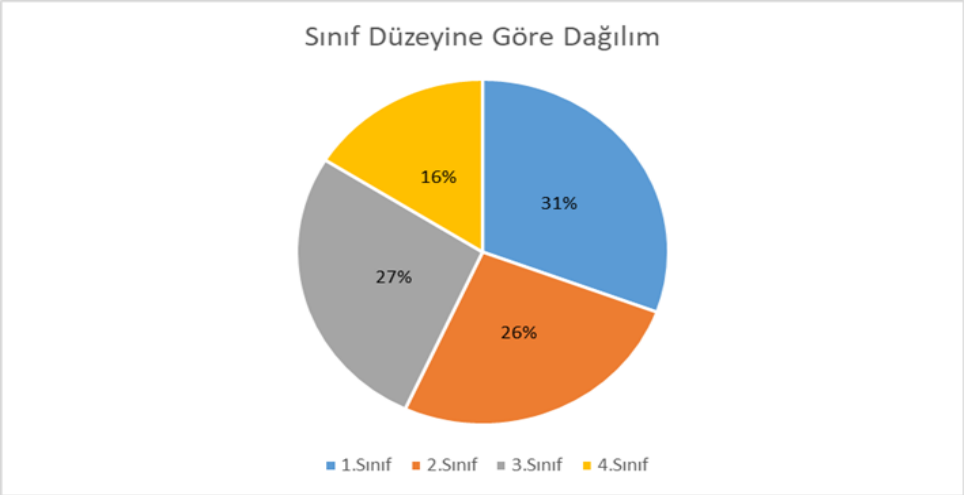
Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyete göre dağılımlarına bakıldığında, %57,2'sinin kadın (n=435 kişi), %42,8'inin ise erkek (n=325 kişi) öğrenciden oluştuğu görülmektedir (Şekil 2).



Şekil 2. Cinsiyete göre dağılım

3.2.2. Sınıf Düzeyine Göre Öğrencilerin Özellikleri

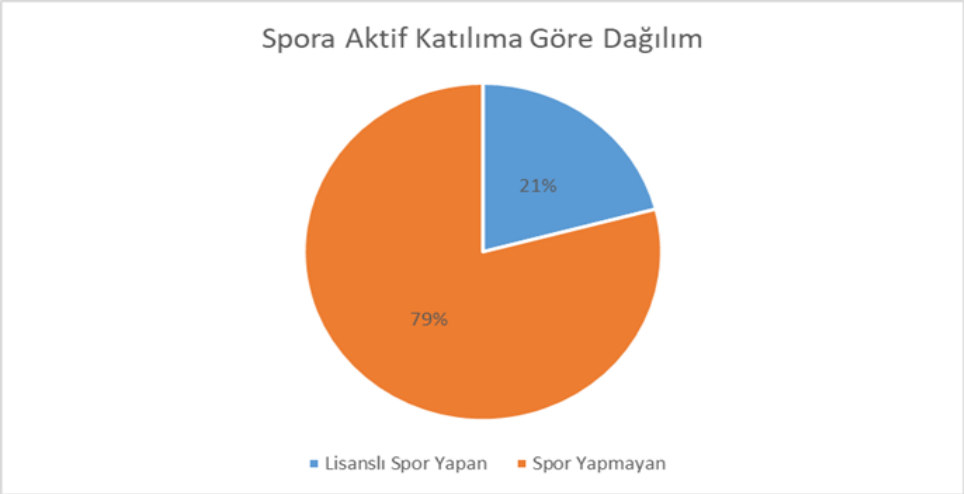
Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf düzeylerine göre dağılımlarına bakıldığında, %30,7'sinin 1. Sınıf öğrencisi (n=233 kişi), %26,2'sinin 2. Sınıf öğrencisi (199 kişi), %27,1'inin 3. Sınıf öğrencisi (n=206 kişi) ve %16,1'inin 4. Sınıf öğrencisi (n=122 kişi) olduğu görülmektedir (Şekil 3).



Şekil 3. Sınıf düzeylerine göre dağılım

3.2.3. Spora Aktif Katılıma Göre Öğrencilerin Özellikleri

Öğrencilerin spora aktif katılım durumlarına göre dağılımları incelendiğinde, %79,1'inin spora katılım sağlamadığı (n=601 kişi), %20,9'unun ise lisanslı olarak spora katılım sağladığı (n=159 kişi) görülmektedir (Şekil 4).

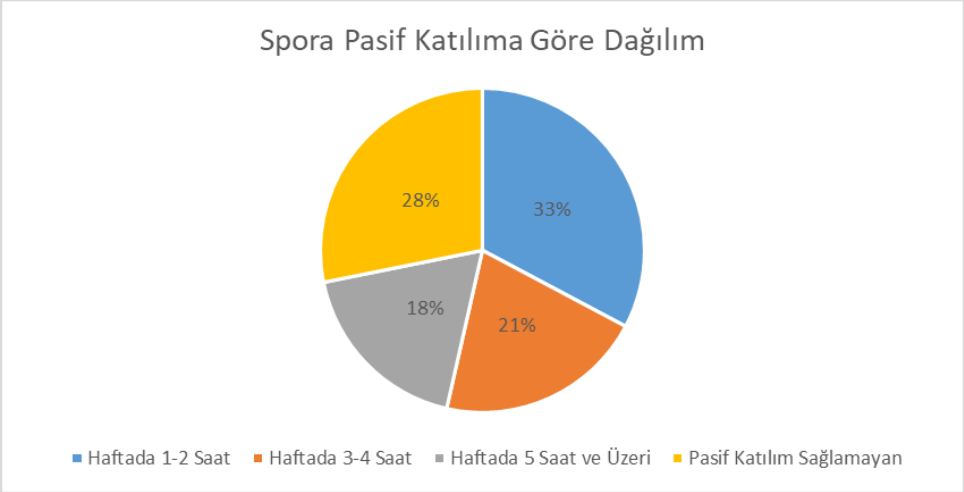


Şekil 4. Spora aktif katılıma göre dağılım

3.2.4. Spora Pasif Katılıma Göre Öğrencilerin Özellikleri

Araştırmaya katılan öğrencilerin spora pasif katılım durumlarına göre dağılımları incelendiğinde, %32,8'inin haftada 1-2 saat pasif katılım sağladığı (n=249 kişi), %20,8'inin haftada 3-4 saat pasif katılım sağladığı (n=158 kişi), %18,3'ünün haftada 5 saat ve üzerinde pasif katılım sağladığı (n=139 kişi) görülmektedir. Buna

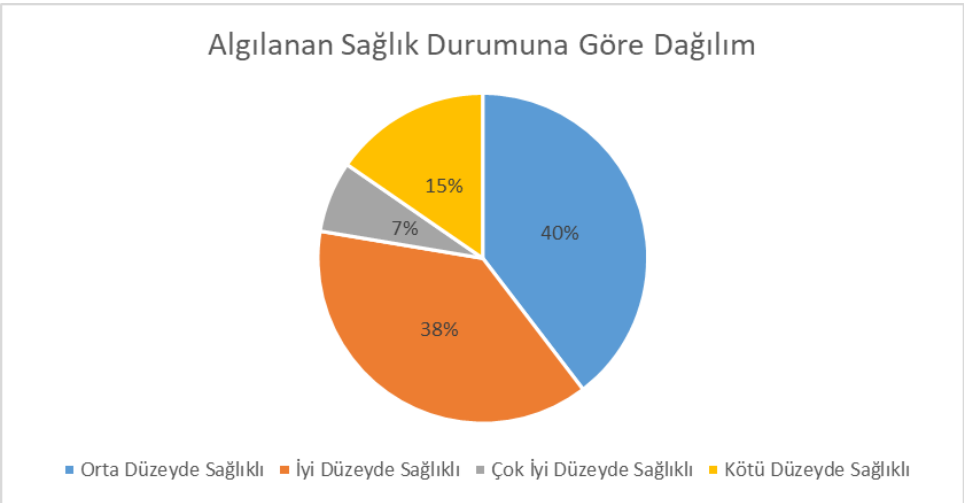
karşın öğrencilerin %28,2'sinin ise hiç pasif katılım sağlamadığı (n=214 kişi) görülmektedir (Şekil 5).



Şekil 5. Spora pasif katılıma göre dağılım

3.2.5. Algılanan Sağlık Durumuna Göre Öğrencilerin Özellikleri

Araştırmaya katılan öğrencilerin algıladıkları sağlık durumlarına göre dağılımlarına bakıldığında, %39,6'sinin kendisini orta düzeyde sağlıklı (n=301 kişi), %38'inin iyi düzeyde (289 kişi), %7'sinin çok iyi düzeyde (n=53 kişi) sağlıklı olarak algıladığı; öğrencilerin %15,4'ünün ise kötü düzeyde sağlıklı (n=117 kişi) hissettiklerini bildirmişlerdir (Şekil 6).



Şekil 6: Algılanan sağlık durumuna göre dağılım

3.3. Normallik Test Sonuçları ve Tanımlayıcı İstatistikler

3.3.1. Normallik Test Sonuçları

Öğrencilerden elde edilen verilerin normallik dağılımları çarpıklık-basıklık değerleri ve shapiro wilk test sonuçları değerlendirilerek Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Normallik test sonuçları

Değişkenler		Gruplar	n	Çarpıklık	Basıklık	Shapiro Wilk
Spora Aktif Katılım	DZÖ	Evet	159	,03	-,36	,029
		Hayır	601	-,65	2,17	,001
	Depresyon	Evet	159	1,07	,42	,001
		Hayır	601	,66	-,50	,001
	Anksiyete	Evet	159	1,22	1,00	,001
		Hayır	601	,49	-,68	,001
	Stres	Evet	159	,49	-,23	,001
		Hayır	601	,18	-,82	,001
Spora Pasif Katılım	DZÖ	Hiç İzlemiyorum	214	,14	-,39	,082
		Haftada 1-2 saat	249	-,29	-,24	,003
		Haftada 3-4 saat	158	-,39	,00	,031
		Haftada 5 saat ve +	139	-,33	,34	,038
	Depresyon	Hiç İzlemiyorum	214	,53	-,83	,001
		Haftada 1-2 saat	249	,82	,00	,001
		Haftada 3-4 saat	158	,83	-,25	,001
		Haftada 5 saat ve +	139	,95	,11	,001
	Anksiyete	Hiç İzlemiyorum	214	,39	-,69	,001
		Haftada 1-2 saat	249	,43	-,82	,001
		Haftada 3-4 saat	158	,94	,25	,001
		Haftada 5 saat ve +	139	1,14	,62	,001
	Stres	Hiç İzlemiyorum	214	,13	-,78	,001
		Haftada 1-2 saat	249	,23	-,51	,001
		Haftada 3-4 saat	158	,37	-,80	,001
		Haftada 5 saat ve +	139	,45	-,72	,001
Algılanan Sağlık	DZÖ	Kötü	117	,17	-,45	,202
		Orta	301	-,02	-,25	,050
		İyi	289	-,40	,40	,001
		Çok iyi	53	-,91	,69	,004
	Depresyon	Kötü	117	,08	-1,17	,001
		Orta	301	,57	-,46	,001
		İyi	289	1,08	,51	,001
		Çok iyi	53	1,11	,09	,001
	Anksiyete	Kötü	117	,16	-1,00	,003
		Orta	301	,45	-,67	,001
		İyi	289	,89	,12	,001
		Çok iyi	53	1,17	,25	,001
	Stres	Kötü	117	-,16	-,85	,003
		Orta	301	,14	-,68	,001
		İyi	289	,43	-,57	,001
		Çok iyi	53	,36	-,95	,002
TOPLAM	DZÖ		760	-,18	-,26	,001
	Depresyon		760	,75	-,34	,001
	Anksiyete		760	,62	-,53	,001
	Stres		760	,26	-,74	,001

DZÖ, Depresyon, Anksiyete ve Stres ölçümlerinin, bağımsız değişkenlere göre çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilmiş; tüm değerlerin ± 2 aralığında olduğu görülmüştür. Sonuçlar verilerin normal dağılım gösterdiğine işaret etmektedir. Bu sonuçlara karşın, Shapiro Wilk sonuçları incelendiğinde; neredeyse tüm sonuçların, $p<0,05$ olması verilerin normal dağılım göstermediği şeklinde yorumlanabilir.

3.3.2. Tanımlayıcı İstatistikler

Üniversite öğrencilerinin tanımlayıcı istatistikleri Tablo 3'te gösterilmektedir.

Tablo 3. Öğrencilerin tanımlayıcı istatistikleri

Ölçümler	Tanımlayıcı İstatistikler ve Güvenilirlik					
	Ort	SS	Min.	Max.	α	ω
1. DZÖ	19.05	4.29	5	28	0.61	0.61
2. Dep.	6.49	5.77	0	21	0.89	0.89
3. Ank.	6.78	5.39	0	21	0.85	0.85
4. Stres	8.14	5.51	0	21	0.85	0.86

**P<0.01; DZÖ=Duygusal Zekâ Özellikleri, Dep=Depresyon, Ank=Anksiyete, Min=Minumum, Max=Maximum Ort=Ortalama, SS=Standart Sapma.

Tablo 3'te öğrencilerin ölçüm araçlarından elde edilen tanımlayıcı istatistikler ve güvenilirlik katsayıları sunulmaktadır. Duygusal Zekâ Özelliği (DZÖ) puanlarının ortalaması 19.05 olup minimum 5, maksimum 28 değerler arasında değişmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's $\alpha = .61$; McDonald's $\omega = .61$) kabul edilebilir düzeyin sınırında kalmıştır ve bu durum ölçeğin kabul edilebilir bir güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir.

Depresyon puanlarının ortalaması 6.49 olarak bulunmuş, değerler 0 ile 21 arasında değişmiştir. Depresyon ölçeği oldukça yüksek bir güvenilirlik göstermiştir ($\alpha=.89$; $\omega=.89$). Anksiyete boyutuna ilişkin ortalama puan 6.78 olup, değerler 0 ile 21 arasında değişmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları ($\alpha=.85$; $\omega=.85$) yüksek düzeyde güvenilirlik göstermektedir. Bu bulgu, anksiyete ölçümlerinin istatistiksel açıdan tutarlı ve güvenilir olduğunu ortaya koymaktadır. Stres boyutuna ilişkin ortalama puan ise 8.14 olarak bulunmuş, değerler 0 ile 21 arasında değişmiştir. Ölçeğin güvenilirlik katsayıları ($\alpha=.85$; $\omega=.86$) yüksek düzeyde güvenilirliği işaret etmektedir. Bu sonuç, stres ölçümlerinin de geçerli ve güvenilir şekilde değerlendirildiğini göstermektedir. Genel olarak, öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri

ortalamanın düşük-orta seviyelerinde seyretmekte, ancak bu ölçeklerin güvenilirlik değerleri yüksek bulunmuştur. Buna karşılık duygusal zekâ özelliği puanları görece daha yüksek bir ortalamaya sahip olmasına rağmen, bu ölçeğin güvenilirliği diğerlerine kıyasla düşük düzeydedir. Bu durum, özellikle DZÖ ölçeğinin 4 maddelik toplam puanından kaynaklı olabilir. Zira literatürde madde sayısının az olduğu durumlarda güvenirlik düzeylerinin düşük olabileceği belirtilmektedir (Yücedağlar vd., 2024). Yine de sonuçlar DZÖ ölçeğinin sonuçlarının yorumlanmasında dikkatli olunması gerektiğine işaret etmektedir.

3.3.3. Hipotez Testleri

Bu bölümde, araştırma kapsamında oluşturulan hipotezlerin test edilmesine yönelik gerçekleştirilen istatistiksel analizlerin sonuçları ayrıntılı biçimde sunulmaktadır. Her bir hipotez, ilgili analiz yöntemi belirtilerek ayrı başlıklar altında ele alınmış; elde edilen bulgular tablolar ve şekiller aracılığıyla desteklenmiştir. Sunulan her tablo ve şekil, metin içerisinde açıklanarak yorumlanmış; istatistiksel anlamlılık düzeyleri, etki büyüklükleri gibi kriterler detaylandırılmıştır. Bulgular, hipotezlerin desteklenip desteklenmediğini ortaya koyacak şekilde yapılandırılmıştır.

3.3.3.1. Hipotez 1 ve 2'ye İlişkin Bulgular (Algılanan Sağlık)

Algılanan sağlık düzeylerine bağlı olarak duygusal zekâ, depresyon, stres ve anksiyete düzeylerinde farklılık olup olmadığını belirlemek için One-Way ANOVA (Welch) testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4. Öğrencilerin algıladıkları sağlık düzeylerine göre duygusal zekâ, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerine ilişkin ANOVA sonuçları

Bağımlı Değişkenler	Algılanan Sağlık	n	Ort	SS	F	P	Fark	η2
Duygusal Zekâ	1- Kötü	117	17.30	4.74	22.142	0.001	4>3-2-1	0.089
	2- Orta	301	18.32	3.99				
	3- İyi	289	19.97	3.88				
	4- Çok İyi	53	22.07	4.37				
	Toplam	760	19.05	4.29				
Depresyon	1- Kötü	117	10.30	6.70	28.824	0.001	1>2-3-4	0.117
	2- Orta	301	7.10	5.55				
	3- İyi	289	4.61	4.72				
	4- Çok İyi	53	4.92	5.31				
	Toplam	760	6.49	5.77				

Tablo 4 (Devam). Öğrencilerin algıladıkları sağlık düzeylerine göre duygusal zekâ, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerine ilişkin ANOVA sonuçları

Stres	1- Kötü	117	10.88	5.97	24.047	0.001	1>2-3-4	0.087
	2- Orta	301	8.96	5.25				
	3- İyi	289	6.47	4.96				
	4- Çok İyi	53	6.60	5.39				
	Toplam	760	8.14	5.51				
Anksiyete	1- Kötü	117	9.83	5.80	21.869	0.001	1>2-3-4	0.087
	2- Orta	301	7.25	5.28				
	3- İyi	289	5.45	4.74				
	4- Çok İyi	53	4.54	5.18				
	Toplam	760	6.78	5.39				

P<0.05

H_{1a}: Algılanan sağlık düzeylerine göre öğrencilerin depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

Öğrencilerin algıladıkları sağlık düzeyine göre depresyon puanları anlamlı biçimde farklılaşmıştır (F3,756=28.824, p<0.001). Farklı bir ifade ile öğrencilerin depresyon düzeyleri, sağlık algılarına bağlı olarak değişkenlik göstermektedir. Nitekim sağlığını kötü algılayan öğrenciler en yüksek depresyon ortalamasına sahiptir ($\bar{x}$=10.30) ve bu değer, sağlık algısı orta olanlarda $\bar{x}$=7.10'a, iyi olanlarda $\bar{x}$=4.61'e, çok iyi olanlarda ise $\bar{x}$=4.92'ye düşmektedir. Bu bulgu, algılanan sağlık düzeyi yükseldikçe depresyon belirtilerinin nispeten şekilde azaldığını göstermektedir. Nitekim 2. seviye test bulguları da bu doğrultudadır.

Etki büyüklüğü (η^2=0.117) diğer değişkenlere kıyasla en yüksek değere sahiptir ve orta-yüksek düzey bir etkiye işaret etmektedir. Dolayısıyla, öğrencilerin sağlık algıları onların depresyon riskini güçlü biçimde belirleyen bir faktör konumundadır. Sonuçlar doğrultusunda H_{1a} hipotezi desteklenmiştir.

H_{1b}: Algılanan sağlık düzeylerine göre öğrencilerin stres düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

Öğrencilerin algıladıkları sağlık düzeyine göre stres puanlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($F_{3,756}$=24.047, p<0.001). Diğer bir deyişle öğrencilerin stres düzeyleri, sağlık algılarına bağlı olarak değişkenlik göstermektedir. Nitekim sağlığını kötü algılayan öğrencilerin stres ortalaması ($\bar{x}$=10.88) diğer gruplara kıyasla en yüksek düzeydedir. Sağlık algısı orta düzeyde olanlarda stres puanı $\bar{x}$=8.96'ya, iyi düzeyde olanlarda $\bar{x}$=6.47'ye, çok iyi düzeyde olanlarda ise $\bar{x}$=6.60'a kadar düşmektedir. Bu bulgu, sağlık algısı yükseldikçe öğrencilerin stres düzeylerinin nispeten azaldığını

göstermektedir. Nitekim 2. seviye test bulguları da bu doğrultudadır. Etki büyüklüğü (η^2=0.087) orta düzeyde olup, algılanan sağlık ile stres arasındaki ilişkinin dikkate değer olduğunu ortaya koymaktadır. Sonuçlar doğrultusunda H_{1b} hipotezi desteklenmiştir.

H_{1c}: Algılanan sağlık düzeylerine göre öğrencilerin anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

Öğrencilerin algıladıkları sağlık düzeyine göre anksiyete puanlarında anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($F_{3,756}$=21.869, p<0.001). Sağlık durumunu olumsuz değerlendiren grubun anksiyete ortalaması ($\bar{x}$=9.83) en yüksek düzeydeyken, bu değer sağlık algısı orta olanlarda $\bar{x}$=7.25'e, iyi olanlarda $\bar{x}$=5.45'e ve çok iyi olanlarda $\bar{x}$=4.54'e gerilemiştir. Bulgular, algılanan sağlık düzeyi yükseldikçe öğrencilerin kaygı düzeylerinde belirgin bir azalma yaşandığını ortaya koymaktadır. Nitekim 2. seviye test bulguları da bu doğrultudadır.

Ayrıca, hesaplanan etki büyüklüğü (η^2=0.087) orta düzeyde bir ilişkiye işaret etmektedir. Sonuçlar doğrultusunda H_{1c} hipotezi desteklenmiştir.

H_2: Algılanan sağlık düzeylerine göre öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

Öğrencilerin algıladıkları sağlık düzeyleri ile duygusal zekâ puanları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($F_{3,756}$=28.598, p<0.001). Farklı bir ifade ile öğrencilerin duygusal zekâ puanları, sağlık algılarına bağlı olarak değişkenlik göstermektedir. Sağlığını kötü algılayan grubun duygusal zekâ ortalaması en düşük düzeydedir ($\bar{x}$=17.30). Sağlık algısı orta düzeyde olan öğrencilerde bu değer $\bar{x}$=19.68'e, iyi algılayanlarda $\bar{x}$=21.16'ya ve çok iyi algılayanlarda $\bar{x}$=22.07'ye yükselmektedir. Bu sonuç, sağlık algısı olumlu yönde arttıkça öğrencilerin duygusal zekâ puanlarının doğrusal bir şekilde arttığını göstermektedir. Nitekim 2. seviye test bulguları da bu doğrultudadır.

Ayrıca, etki büyüklüğü (η^2=0.089) orta düzeyde olup, algılanan sağlık düzeyinin duygusal zekâ üzerinde kayda değer bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Sonuçlar doğrultusunda H_2 hipotezi desteklenmiştir.

3.3.3.2. Hipotez 3 ve 4'e İlişkin Bulgular (Spora Aktif Katılım)

Çalışmanın üçüncü ve dördüncü hipotezleri kapsamında, spora aktif katılım durumuna bağlı olarak (lisanslı olarak spor yapma ve spor yapmama) öğrencilerin duygusal zekâ, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki farklılıklar incelenmiştir. Bu doğrultuda katılımcılar, lisanslı olarak spor yapan öğrenciler ile spor yapmayan öğrenciler olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Söz konusu gruplar arasındaki farklılıkların belirlenmesi amacıyla bağımsız örneklemler için t-testi analizleri uygulanmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular aşağıda ayrıntılı olarak sunulmuştur.

Tablo 5. Öğrencilerin spora aktif katılımlarına göre duygusal zekâ, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerine ilişkin test sonuçları

Değişkenler	Spora Aktif Katılım	n	$\bar{x}$	SS	t	p	Cohen's d
DZÖ	Evet	159	21.53	3.47	-8.86	0.001	-0.70
	Hayır	601	18.45	4.29			
Depresyon	Evet	159	4.84	4.88	4.57	0.001	0.36
	Hayır	601	6.93	5.91			
Anksiyete	Evet	159	4.63	4.56	6.37	0.001	0.51
	Hayır	601	7.34	5.45			
Stres	Evet	159	6.83	4.96	3.64	0.001	0.30
	Hayır	601	8.49	5.60			

H_{3a}: Spora aktif katılım durumuna göre öğrencilerin depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

Spora aktif katılıma göre öğrencilerin depresyon düzeyleri karşılaştırıldığında, spora aktif katılım sağlayan öğrencilerin (n=159) depresyon ortalaması $\bar{x}$=4.84 (SS=4.88) iken, spora aktif katılım sağlamayan öğrencilerin (n=601) depresyon ortalaması $\bar{x}$=6.93 (SS=5.91) olarak belirlenmiştir. İstatistiksel analiz sonucunda, iki grup arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür (t=4.57, p=.001). Cohen's d değeri 0.36 olarak hesaplanmış olup, bu bulgunun araştırmadaki değişkenler arasında orta seviyede bir etki büyüklüğüne işaret ettiği belirlenmiştir. Elde edilen bu bulgular doğrultusunda, spora aktif katılımın öğrencilerin depresyon düzeyleri üzerinde ayırt edici bir rol oynadığını öngören H_{3a} hipotezinin desteklendiği sonucuna ulaşılmıştır.

H_{3b}: Spora aktif katılım durumuna göre öğrencilerin stres düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

Spora aktif katılıma göre öğrencilerin stres düzeyleri karşılaştırıldığında, spora aktif katılım sağlayan öğrencilerin (n=159) stres ortalaması $\bar{x}$=6.83 (SS=4.96) iken, spora aktif katılım sağlamayan öğrencilerin (n=601) stres ortalaması $\bar{x}$=8.49 (SS=5.60) olarak belirlenmiştir. İstatistiksel analiz sonucunda, iki grup arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür (t=3.64, p=.001). Cohen's d değeri 0.30 olarak hesaplanmış olup, bu değer orta düzeyde bir etki büyüklüğünü göstermektedir. Elde edilen bulgular doğrultusunda H_{3b} hipotezinin desteklendiği sonucuna ulaşılmıştır.

H_{3c}: Spora aktif katılım durumuna göre öğrencilerin anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

Spora aktif katılıma göre öğrencilerin anksiyete düzeyleri karşılaştırıldığında, spora aktif katılım sağlayan öğrencilerin (n=159) anksiyete ortalaması $\bar{x}$=4.63 (SS=4.56) iken, spora aktif katılım sağlamayan öğrencilerin (n=601) anksiyete ortalaması $\bar{x}$=7.34 (SS=5.45) olarak belirlenmiştir. İstatistiksel analiz sonucunda, iki grup arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür (t=6.37, p=.001). Cohen's d değeri 0.51 olarak hesaplanmış olup, bu bulgunun araştırmadaki değişkenler arasında orta seviyede bir etki büyüklüğüne işaret ettiği belirlenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda H_{3c} hipotezinin desteklendiği sonucuna ulaşılmıştır.

H_4: Spora aktif katılım durumuna göre öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

Spora aktif katılıma göre üniversite öğrencilerinin toplam duygusal zekâ özellikleri düzeyleri incelendiğinde, spora aktif katılım sağlayan öğrencilerin (n=159) duygusal zekâ özellikleri ortalaması $\bar{x}$=21.53 (SS=3.47) iken, spora aktif katılım sağlamayan öğrencilerin (n=601) duygusal zekâ özellikleri ortalaması $\bar{x}$=18.45 (SS=4.29) olarak saptanmıştır. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda, spora aktif katılıma göre gruplar arasındaki farkın anlamlı olduğu tespit edilmiştir (t=-8.86, p=.001). Cohen's d değeri (0.70) olarak hesaplanmış olup, bu değer güçlü etki büyüklüğüne işaret etmektedir. Elde edilen bulgular doğrultusunda H_4 hipotezinin kabul edildiği sonucuna ulaşılmıştır. Bulgular, lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin duygusal zekâ özelliklerinin spor yapmayan öğrencilere göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu göstermektedir.

3.3.3.3. Hipotez 5 ve 6'ya İlişkin Bulgular (Spora Pasif Katılım)

Öğrencilerin spora pasif katılım düzeylerine bağlı olarak duygusal zekâ, depresyon, stres ve anksiyete puanlarında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla One-Way ANOVA (Welch) testi uygulanmıştır. Bu analiz sonucunda elde edilen tüm istatistiksel veriler Tablo 6'da detaylandırılmıştır.

Tablo 6. Öğrencilerin spora pasif katılım düzeylerine göre duygusal zekâ, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerine ilişkin ANOVA sonuçları

Bağımlı Değişkenler	Spora Pasif Katılım (saat)	n	Ort	SS	F	P	Fark	η2
Duygusal Zekâ	1- Hiç	214	17.93	4.12	8.017	0.001	4-3-2>1	0.031
	2- Haftada 1-2	249	19.19	4.21				
	3- Haftada 3-4	158	19.55	4.36				
	4- Haftada 5+	139	19.97	4.29				
	Toplam	760	19.05	4.29				
Depresyon	1- Hiç	214	7.38	6.13	2.519	0.058	-	0.011
	2- Haftada 1-2	249	6.41	5.35				
	3- Haftada 3-4	158	6.06	5.86				
	4- Haftada 5+	139	5.76	5.72				
	Toplam	760	6.49	5.77				
Stres	1- Hiç	214	8.93	5.61	5.139	0.002	1>2-3-4	0.020
	2- Haftada 1-2	249	8.57	5.25				
	3- Haftada 3-4	158	7.51	5.56				
	4- Haftada 5+	139	6.89	5.49				
	Toplam	760	8.14	5.51				
Anksiyete	1- Hiç	214	8.04	5.54	13.645	0.001	1>2-3-4	0.051
	2- Haftada 1-2	249	7.42	5.33				
	3- Haftada 3-4	158	5.79	5.05				
	4- Haftada 5+	139	4.81	4.93				
	Toplam	760	6.78	5.39				

P<0.05

H_{5a}: Spora pasif katılım düzeylerine göre öğrencilerin depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

Öğrencilerin spora pasif katılım düzeyine göre depresyon puanları anlamlı bir şekilde farklılaşmamıştır ($F_{3,378}$=2.519, p<0.058). Farklı bir ifade ile öğrencilerin depresyon düzeyleri, spora pasif katılım düzeylerine bağlı olarak değişkenlik göstermemiştir. İstatistiksel anlamlılık düzeyinin sınıra yakın düzeylerde olması dikkat çekicidir. Nitekim spora pasif katılım sağlamayan öğrencilerin depresyon ortalamasına en yüksek düzeydedir ($\bar{x}$=7.38) ve spora pasif katılım arttıkça depresyon düzeyleri kademeli bir şekilde azalmıştır. Etki büyüklüğü (η^2=0.011) düşük düzey bir

etkiye işaret etmektedir. Elde edilen bulgular doğrultusunda H_{5a} hipotezinin desteklenmediği sonucuna varılmıştır.

H_{5b}: Spora pasif katılım düzeylerine göre öğrencilerin stres düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

Öğrencilerin spora pasif katılım düzeylerine göre stres puanlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($F_{3,756}$=5.139, p<0.002). Diğer bir deyişle öğrencilerin stres düzeyleri, spora pasif katılıma bağlı olarak değişkenlik göstermektedir. Nitekim spora pasif katılım göstermeyen öğrencilerin stres ortalaması ($\bar{x}$=8.93) diğer gruplara kıyasla en yüksek düzeydedir. 2. seviye test bulgularına göre diğer tüm grupların stres düzeyleri anlamlı bir şekilde spora pasif katılım sağlamayanların stres düzeylerinden daha düşük tespit edilmiştir (p<0.05). Etki büyüklüğü (η^2=0.020) düşük düzeydedir. Elde edilen bulgular, H_{5b} hipotezinin doğrulandığını ve araştırma kapsamında öngörülen ilişkinin desteklendiğini göstermektedir.

H_{5c}: Spora pasif katılım düzeylerine göre öğrencilerin anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

Öğrencilerin spora pasif katılım düzeylerine göre anksiyete puanlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($F_{3,756}$=13.645, p<0.001). Diğer bir deyişle öğrencilerin anksiyete düzeyleri, spora pasif katılıma bağlı olarak değişkenlik göstermektedir. Ortalama değerler incelendiğinde, spora pasif katılım göstermeyen öğrencilerin anksiyete puanları ($\bar{x}$ = 8.04) diğer gruplara kıyasla en yüksek düzeydedir. 2. seviye test bulgularına göre yani ikili karşılaştırmalar sonucunda, spora pasif katılım göstermeyen öğrencilerin anksiyete düzeylerinin, diğer tüm gruplardan anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir (p<0.05). Etki büyüklüğü (η^2 = .051) incelendiğinde, farklılığın orta düzeye yakın bir etki büyüklüğüne sahip olduğu görülmektedir. Analiz sonuçları, H_{5c} hipotezinin kabul edilebilir nitelikte olduğunu ve elde edilen verilerle desteklendiğini göstermektedir.

H_6: Spora pasif katılım düzeylerine göre öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

Öğrencilerin spora pasif katılım düzeylerine göre duygusal zekâ puanlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($F_{3,756}$=8.017, p<0.001). Diğer bir ifadeyle, öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleri spora pasif katılım durumuna göre farklılık göstermektedir. 2. seviye test sonuçlarına göre yani ikili karşılaştırmalar sonucunda,

spora pasif katılım göstermeyen öğrencilerin duygusal zekâ düzeylerinin, diğer tüm gruplarda yer alan öğrencilere kıyasla anlamlı derecede daha düşük olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Etki büyüklüğü ($\eta^2 = .031$) incelendiğinde, farklılığın düşük düzeyde bir etki büyüklüğüne sahip olduğu görülmektedir. Yapılan analizlerden elde edilen bulgular, H_6 hipotezinin desteklendiğini göstermektedir.

3.3.3.4. Hipotez 7'e İlişkin Bulgular (Korelasyonlar)

Öğrencilerin duygusal zekâ ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasında ilişkiler Pearson korelasyon testi ile belirlenmiştir (Şekil 7).

Pearson's Correlations

Variable		TOPLAM_DZ	ANKSİYETE	DEPRESYON	STRES
1. TOPLAM_DZ	n	—			
	Pearson's r	—			
	p-value	—			
2. ANKSİYETE	n	760	—		
	Pearson's r	−0.388***	—		
	p-value	< .001	—		
3. DEPRESYON	n	760	760	—	
	Pearson's r	−0.493***	0.596***	—	
	p-value	< .001	< .001	—	
4. STRES	n	760	760	760	—
	Pearson's r	−0.381***	0.641***	0.713***	—
	p-value	< .001	< .001	< .001	—

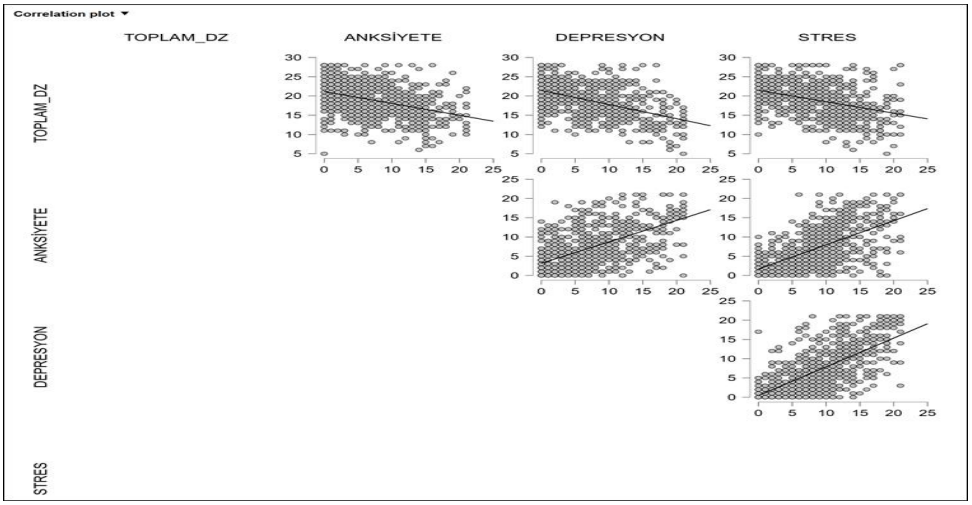
* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Şekil 7. Ölçümler arasındaki korelasyonlar

Değişkenler arasındaki Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre; öğrencilerin duygusal zekâ toplam puan ile depresyon düzeyleri arasında negatif yönlü orta düzeyde ($r=-0.49$) ve istatistiksel olarak anlamlı ($p<.001$) bir korelasyon olduğu görülmektedir.

Benzer bir eğilim anksiyete ve stres değişkenlerinde de gözlenmiştir; öğrencilerin duygusal zekâ toplam puan ile anksiyete düzeyleri arasında negatif yönde orta düzeyde ($r=-0.38$, $p<0.01$) ve anlamlı ($p<.001$) bir korelasyon olduğu görülmektedir. Yine öğrencilerin duygusal zekâ toplam puan ile stres düzeyleri arasında negatif yönde orta düzeyde ($r=-0.38$, $p<0.01$) ve istatistiksel olarak anlamlı ($p<.001$) bir korelasyon olduğu görülmektedir.

Ölçümler arasındaki korelasyon dağılımlarına ilişkin grafiksel görünümler, Şekil 8'de plotlar aracılığıyla sunulmuştur.



Şekil 8. Ölçümler arasındaki korelasyonların grafikleri

3.4.3.5. Hipotez 8-9-10'a İlişkin Bulgular (Düzenleyici Analizler)

H_8: Öğrencilerin duygusal zekâ düzeylerinin depresyon düzeyleri üzerindeki etkisinde spora aktif katılım düzenleyici rol oynar

Öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkide, spora aktif katılımın düzenleyici bir işleve sahip olup olmadığını test etmek amacıyla Hayes (2017) tarafından geliştirilen PROCESS makrosu (Model 1) uygulanmıştır. Analiz sürecinde, cinsiyet ve yaş değişkenleri kontrol edilmiştir. Söz konusu düzenleyici etki analizine ilişkin istatistiksel çıktılar Tablo 7'de sunulmaktadır.

Tablo 7. Düzenleyici analiz sonuçları

			Bağımlı Değişken-Depresyon	
				BC 95 % CI
Predictors	**B**	**SE**	**LLCI**	**ULCI**
Cinsiyet	0.72	0.37	-0.01	1.46
Yaş	-0.03	0.04	-0.14	0.03
Duygusal Zekâ (X)	-1.02**	0.14	-1.32	-0.73
Spora Aktif Katılım (Y)	-6.96**	2.64	-12.14	-1.77
X*Y	0.31**	0.12	0.07	0.56
R^2	0.25**			
R^2-change	0.0064**			

Notes: Depresyon; n=760; **p<0.01

Tablo 7 verileri temel alındığında, oluşturulan modelin depresyon değişkenindeki değişimi açıklama oranı %25 (R^2) olarak saptanmıştır. İstatistiksel açıdan değerlendirildiğinde, bu modelin bir bütün olarak depresyon düzeyini

yordamada anlamlı bir güce sahip olduğu belirlenmiştir ($p<0.01$). Elde edilen bulgulara göre, öğrencilerin duygusal zekâ kapasiteleri depresyon düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısıdır ($\beta=-1.02$, $p<0.01$). Bulgular, spora aktif katılımın öğrencilerin depresyon düzeylerini öngörmede istatistiksel olarak anlamlı bir role sahip olduğunu kanıtlamaktadır ($\beta=-6.96$, $p<0.01$). Analiz sonuçları, duygusal zekâ ile spora aktif katılım arasındaki etkileşimin modele istatistiksel açıdan anlamlı bir katkı sunduğunu doğrulamaktadır ($\beta=0.31$, $p<0.01$). Elde edilen bu sonuçlara rağmen, cinsiyet ($\beta=0.72$, $p>0.01$) ve yaş ($\beta=-0.03$, $p>0.01$) değişkenlerinin model üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi saptanmamıştır ($p>0.01$).

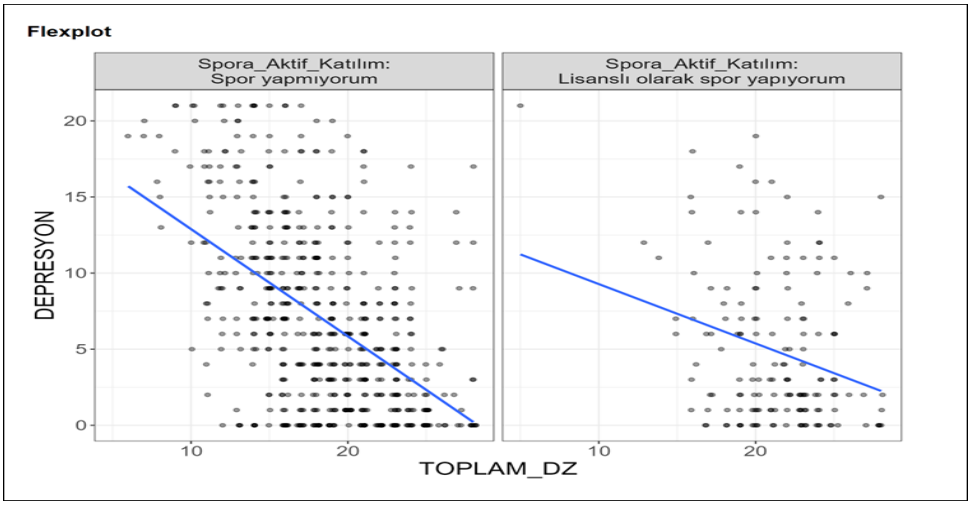
Son olarak, duygusal zekâ ile spora aktif katılımla beraber etkileşim terimi modele eklendiğinde, modelin açıklama gücünde %0.64 oranında (R^2-change) anlamlı bir yükseliş kaydedilmiştir ($p<0.01$). Bu bulgulara göre spora aktif katılımın, duygusal zekâ ile depresyon arasındaki ilişkide düzenleyici rol oynadığı söylenebilir.

Tablo 8. Spora katılımın düzenleyici etkisi

				BC 95 % CI	
Bağımlı Değişken-Depresyon		**Effect**	**SE**	**LLCI**	**ULCI**
Spora Aktif Katılım	+1 SD	-0.71	0.04	-0.80	-0.61
	- 1 SD	-0.39	0.11	-0.61	-0.16

+1 = Spor yapmayanlar; -1 = Spor yapan öğrenciler

Spora aktif katılımın düzenleyici etkisini detaylandırmak ve bu etkinin spor yapanlar ile yapmayanlar arasında nasıl bir değişim sergilediğini belirlemek amacıyla basic slope analizi gerçekleştirilmiştir. Bulgulara göre, duygusal zekânın depresyon üzerindeki etkisinin spor yapma durumuna göre değiştiğini kanıtlamaktadır; nitekim spor yapmayan grupta bu etki katsayısı (effect=-0.71) iken, lisanslı spor yapan grupta bu değerin (effect=-0.39) seviyesine olduğu saptanmıştır. Buna göre, spor yapmayan grupta duygusal zekâdaki her bir birimlik artış depresyon seviyesinde 0.71 birimlik bir düşüşe yol açarken; spor yapan grupta duygusal zekâdaki aynı oranlı artışın depresyon puanlarında 0.39 birimlik bir azalma sağladığı görülmektedir.



Şekil 9. Spora aktif katılıma bağlı olarak duygusal zekâ ile depresyon ilişkisi

Etkileşim etkisinin daha açık ve anlaşılır biçimde yorumlanabilmesi amacıyla, analiz sonuçları görsel flexplotlar aracılığıyla da incelenmiş; bu grafikler, spor yapan ve yapmayan öğrencilerde değişkenler arasındaki eğim farklılıklarını görsel olarak ortaya koymuştur.

Grafik 9'da da görüldüğü üzere, etkileşim modeli beklendiği gibiydi. Şekil 9, spor yapmayan öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleri ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin spor yapan öğrencilere göre daha belirgin olduğu şeklinde yorumlanabilir. Bu sonuçlara göre H_8 hipotezi doğrulanmıştır.

H_9: Öğrencilerin duygusal zekâ düzeylerinin stres düzeyleri üzerindeki etkisinde spora aktif katılım düzenleyici rol oynar.

Duygusal zekâ ile stres seviyeleri arasındaki bağlantıda spora aktif katılımın düzenleyici bir işleve sahip olup olmadığını saptamak amacıyla, Hayes (2017) tarafından geliştirilen PROCESS makrosu (Model 1) uygulanmıştır. Analiz sürecinde, yaş ve cinsiyet değişkenleri kontrol edilmiş ve elde edilen bulgular Tablo 9'da görülmektedir.

Tablo 9. Düzenleyici analiz sonuçları

			Bağımlı Değişken-Stres	
			BC 95 % CI	
Predictors	**B**	**SE**	**LLCI**	**ULCI**
Cinsiyet	-1.45**	0.37	-2.19	-0.71
Yaş	-0.04	0.04	-0.13	0.03
Duygusal Zekâ (X)	-0.86**	0.15	-1.15	-0.56

Tablo 9 (Devam). Düzenleyici analiz sonuçları

Spora Aktif Katılım (Y)	-7.45**	2.65	-12.66	-2.23
X*Y	0.35**	0.12	0.10	0.59
R2	0.17**			
R2-change	0.0088**			

Notes: Stres; n=760; **p<0.01

Tablo 9 verileri ışığında yapılan değerlendirmede, modelin açıkladığı toplam varyans %17 (R^2) olarak hesaplanmıştır. İstatistiksel analizler, modelin bir bütün olarak stres düzeyini yordamada anlamlı bir açıklayıcılık sunduğunu kanıtlamaktadır (p<0.01). Elde edilen bulgular, öğrencilerin duygusal zekâ düzeylerinin stres düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığını ortaya koymaktadır (β=-0.86, p<0.01). Araştırma verileri, spora aktif katılımın öğrencilerin stres düzeylerini öngörmede istatistiksel açıdan anlamlı bir katkı verdiğini ortaya koymaktadır (β=-7.45, p<0.01). Duygusal zekâ ile spora aktif katılım değişkenlerine ait etkileşimin, modele istatistiksel açıdan anlamlı bir katkı sağladığı saptanmıştır (β=0.35, p<0.01). Benzer şekilde cinsiyetin modeldeki etkisi anlamlıdır (β=-1.45, p<0.01). Bu bulgulara karşın, yaş değişkeninin (β=-0.04, p>0.01) model üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin bulunmadığı saptanmıştır (p>0.01). Son olarak, duygusal zekâ ile spora aktif katılımla birlikte etkileşim terimi de modele dâhil edildiğinde modelin toplam açıklama gücü (R^2-change) %0.88 düzeyinde artmıştır ve bu artış anlamlıdır (p<0.01). Bu bulgulara göre spora aktif katılımın, duygusal zekâ ile stres arasındaki ilişkide düzenleyici rol oynadığı söylenebilir.

Tablo 10. Spora katılımın düzenleyici etkisi

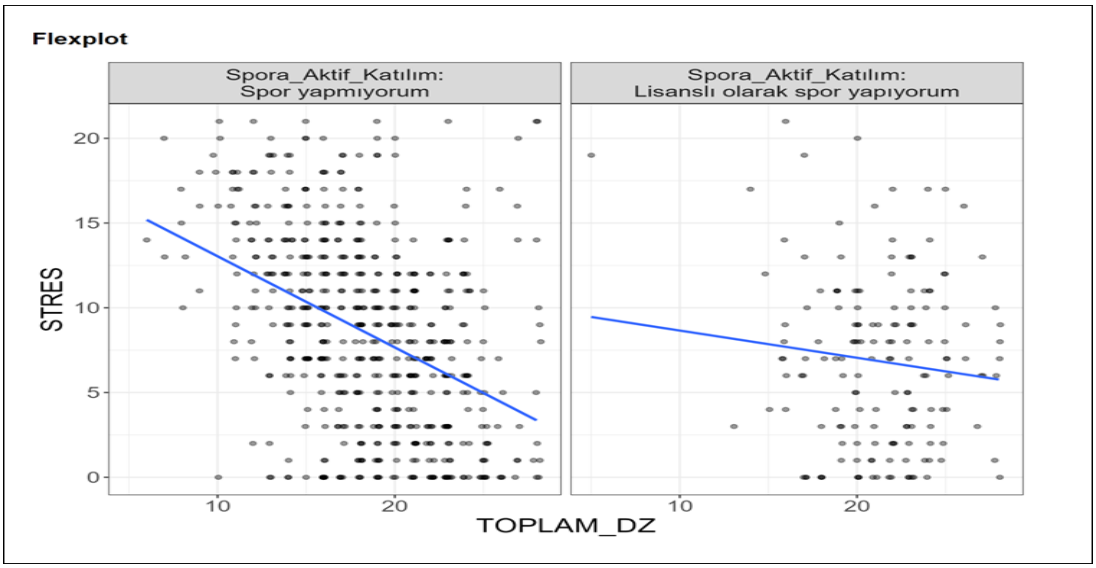
				BC 95 % CI	
Bağımlı Değişken-Stres		**Effect**	**SE**	**LLCI**	**ULCI**
Spora Aktif Katılım	+1 SD	-0.50	0.04	-0.60	-0.41
	- 1 SD	-0.15	0.11	-0.38	-0.07

+1 = Spor yapmayanlar; -1 = Spor yapan öğrenciler

Spora aktif katılımın düzenleyici rolünü incelemek amacıyla, spor yapan ve yapmayan öğrenci grupları arasındaki etki farklılaşması basic slope testi ile analiz edilmiştir. Analizden elde edilen veriler, duygusal zekânın stres üzerindeki etkisinin spor yapma durumuna değiştiğini göstermektedir; nitekim spor yapmayan grupta bu

etki katsayısı (effect=-0.50) olarak belirlenirken, lisanslı spor yapan grupta bu değerin (effect=-0.15) seviyesinde olduğu saptanmıştır. Buna göre, spor yapmayan öğrenci grubunda duygusal zekâdaki her bir birimlik iyileşme stres düzeyinde 0.50 birimlik bir düşüşe imkân tanırken; spor yapan grupta duygusal zekâdaki aynı oranlı artışın stres seviyelerinde 0.15 birimlik bir azalma sağladığı görülmektedir.

Etkileşim etkilerinin daha açık ve anlaşılır biçimde yorumlanabilmesi amacıyla, değişkenler arasındaki ilişkinin nasıl farklılaştığını görsel olarak ortaya koyan flexplot grafiklerinden yararlanılmıştır.



Şekil 10. Spora aktif katılıma bağlı olarak duygusal zekâ ile stres ilişkisi

Şekil 10'da da görüldüğü üzere, etkileşim modeli beklendiği gibiydi. Şekil 10, spor yapmayan öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleri ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin spor yapan öğrencilere göre daha belirgin olduğu şeklinde yorumlanabilir. Bu sonuçlara göre H_9 hipotezi doğrulanmıştır.

H_{10}: Öğrencilerin duygusal zekâ düzeylerinin anksiyete düzeyleri üzerindeki etkisinde spora aktif katılım düzenleyici rol oynar.

Öğrencilerin duygusal zekâ puanları ile anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkide spora aktif katılımın üstlendiği düzenleyici rolü saptamak amacıyla, Hayes (2017) tarafından geliştirilen PROCESS makrosu (Model 1) uygulanmıştır. Analiz süresince yaş ve cinsiyet değişkenleri kontrol edilmiştir. Söz konusu düzenleyici etkiye dair istatistiksel çıktılar Tablo 11'de ayrıntılı olarak sunulmuştur.

Tablo 11. Düzenleyici analiz sonuçları

			Bağımlı Değişken-Anksiyete bBC 95 % CI	
Predictors	**B**	**SE**	**LLCI**	**ULCI**
Cinsiyet	-2.33**	0.36	-3.04	-1.63
Yaş	-0.01	0.04	-0.09	0.07
Duygusal Zekâ (X)	-0.74**	0.14	-1.02	-0.46
Spora Aktif Katılım (Y)	-7.07**	2.53	-12.06	-2.09
X*Y	0.28**	0.11	0.05	0.52
R2	0.21**			
R2-change	0.0061**			

Notes: Anksiyete; n=760; **p<0.01

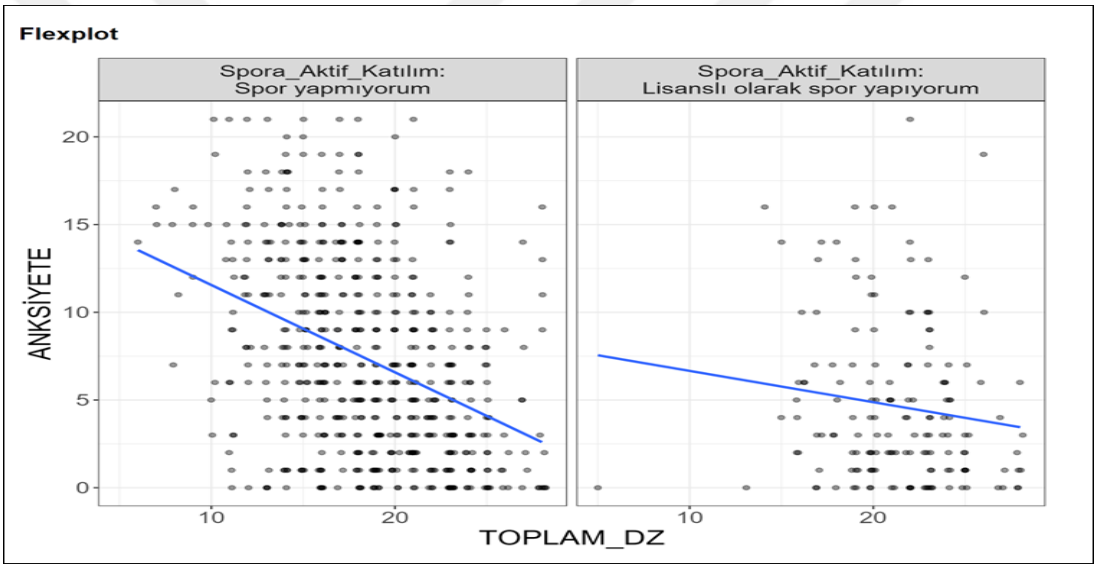
Tablo 11'de yer alan veriler incelendiğinde, oluşturulan modelin açıkladığı toplam varyansın (R^2) %21 olduğu görülmektedir. Oluşturulan modelin anksiyete düzeyini yordama kapasitesinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu belirlenmiştir (p<0.01). Bulgular, duygusal zekâ değişkeninin, model içerisinde anksiyete puanlarını anlamlı şekilde öngören bir faktör olduğu saptanmıştır (β=-0.74, p<0.01). Araştırma sonuçları, spora aktif katılımın öğrencilerdeki stres düzeylerini yordamada istatistiksel açıdan anlamlı olduğunu ortaya koymaktadır (β=-7.07, p<0.01). Duygusal zekâ ile spora aktif katılım arasındaki etkileşim de modele istatistiksel açıdan anlamlı bir katkı sağladığı (β=0.28, p<0.01) görülmektedir. Benzer şekilde cinsiyetin modeldeki etkisi anlamlıdır (β=-2.33, p<0.01). Elde edilen anlamlı bulguların aksine, yaş değişkeninin (β=-0.01, p>0.01) modele istatistiksel açıdan anlamlı bir katkı sağlamadığı ve bağımlı değişken üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığı saptanmıştır (p>0.01). Son olarak, duygusal zekâ ile spora aktif katılımla birlikte etkileşim teriminin modele eklenmesiyle modelin toplam açıklama gücünün (R^2-change) %0.61 düzeyinde arttığı ve bu artışın anlamlı olduğu görülmektedir (p<0.01). Bu bulgulara göre spora aktif katılımın, duygusal zekâ ile anksiyete arasındaki ilişkide düzenleyici rol oynadığı söylenebilir.

Tablo 12. Spora katılımın düzenleyici etkisi

				BC 95 % CI	
Bağımlı Değişken-Anksiyete		**Effect**	**SE**	**LLCI**	**ULCI**
Spora Aktif Katılım	+1 SD	-0.45	0.04	-0.54	-0.36
	- 1 SD	-0.16	0.11	-0.38	-0.04

+1 = Spor yapmayanlar; -1 = Spor yapan öğrenciler

Spora aktif katılımın üstlendiği düzenleyici rolü incelemek amacıyla; spor yapan ve yapmayan öğrenciler arasındaki etki değişimleri basic slope testi aracılığıyla analiz edilmiştir. Analiz sonuçları, duygusal zekânın anksiyete üzerindeki etkisinin spora katılım durumuna göre farklılaştığını göstermektedir. Nitekim spor yapmayan öğrencilerde duygusal zekânın anksiyete üzerindeki negatif etkisi (effect=-0.45) iken; lisanslı spor yapan grupta bu etkinin (effect=-0.16) seviyesinde olduğu saptanmıştır. Bir diğer ifadeyle, duygusal zekâdaki bir birimlik artış spor yapmayanlarda anksiyete düzeyini 0.45 birim aşağı çekerken, spor yapanlarda bu düşüş 0.16 birim ile daha sınırlı kalmaktadır. Söz konusu etkileşim bulgularını somutlaştırmak ve daha detaylı yorumlamak amacıyla flexplot grafiklerinden yararlanılmıştır.



Şekil 11. Spora katılıma bağlı olarak duygusal zeka ile anksiyete ilişkisi

Şekil 11'de de görüldüğü üzere, etkileşim modeli beklendiği gibiydi. Şekil 11, spor yapmayan öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleri ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin spor yapan öğrencilere göre daha belirgin olduğu şeklinde yorumlanabilir. Bu sonuçlara göre H_{10} hipotezi doğrulanmıştır.

4. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

4.1. Tartışma

Bu araştırmada, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik sıkıntı düzeyleri ile duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve spora katılımın (aktif ya da pasif) bu iki değişken üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir. Diğer bir ifade ile sporun pozitif psikoloji bağlamında öğrencilerin ruhsal iyilik hâline katkıları ve duygusal zekanın psikolojik sıkıntılar üzerindeki düzenleyici rolü analiz edilmiştir. Bununla birlikte algılanan sağlık, yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre farklılıklar da ele alınmıştır. Elde edilen bulgular, güncel literatür ışığında tartışılmıştır.

Hipotez 1'e İlişkin Tartışma

H_{1a}: Algılanan sağlık düzeylerine göre öğrencilerin depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

Elde edilen bulgular, öğrencilerin kendi sağlık durumlarını nasıl değerlendirdiklerinin psikolojik sıkıntıları önlemede kritik bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Sağlık algısı kötü olan öğrencilerin depresyon riskinin belirgin şekilde daha yüksek olması algılanan sağlık değerlendirmelerinin ruh sağlığıyla yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.

Sağlık algı düzeylerindeki artışa paralel olarak depresyon belirtilerinin azalması, öğrencilerin kendilerini fiziksel açıdan yeterli, sağlıklı ve güçlü hissetmelerinin psikolojik dayanıklılıklarını da artırdığını düşündürmektedir. Benzer bulgulara literatürdeki diğer araştırmalarda da ulaşılmıştır. Jaltuszewska vd., (2023), bireylerin hastalık algıları ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve olumsuz hastalık algısının her iki psikolojik sorunla da güçlü biçimde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Hong vd., (2025) tarafından Koreli yetişkin kadınlarda yapılan ulusal düzeydeki çalışmada da depresyon ile algılanan sağlık düzeyi arasında güçlü ve negatif yönlü bir ilişki saptanmış; düşük sağlık algısının depresyon riskini anlamlı biçimde artırdığı belirlenmiştir. Benzer şekilde Ishida vd., (2020) tarafından Fransız ve Japon üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen araştırma, yüksek depresif belirtilerin düşük öznel sağlık değerlendirmesiyle sosyo-demografik koşullardan bağımsız olarak güçlü biçimde ilişkili olduğunu göstermiştir.

Bu sonuçlar, üniversite öğrencilerinin sağlık algılarını güçlendirmeye yönelik müdahalelerin depresyonla mücadelede etkili olabileceğini düşündürmektedir. Sağlık bilincinin artırılması, düzenli fiziksel aktiviteye teşvik gibi uygulamalar, öğrencilerin depresyon düzeylerine doğrudan katkı sağlamaktadır.

H_{1b}: Algılanan sağlık düzeylerine göre öğrencilerin stres düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

Bulgular, algılanan sağlık durumunun öğrencilerin stres düzeylerinin önemli bir belirleyicisi olduğunu göstermektedir. Öğrencilerin sağlık algısının olumsuz olması, onların stres düzeylerinin artmasına neden olmaktadır. Bu durum öznel sağlık algısının psikolojik sıkıntılarda önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Buna karşılık sağlık algısı orta, iyi ve çok iyi olan öğrencilerde stres düzeylerinin kademeli olarak düşmesi, bireylerin kendilerini daha sağlıklı hissettikçe stresle başa çıkma kapasitelerinin de güçlendiğini düşündürmektedir. Teh vd., (2015) yaptığı çalışmada, 21–26 yaşlarındaki 200 lisans öğrencisi üzerinden algılanan stres, algılanan sağlık ve zihinsel iyi oluş ölçülmüş; zihinsel iyi oluş, stres ve sağlık arasındaki ilişkiyi açıklayan bir aracı değişken olarak ele alınmıştır. Araştırmanın sonuçları algılanan stres ile algılanan sağlık arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Algılanan sağlık düzeyleri daha yüksek olan öğrencilerin olaylara karşı tepki verme, kışkırtılma gibi stresörleri daha iyi bir düzeyde yönetebildikleri söylenebilir. Sağlık algısı yükseldikçe stres düzeylerinin azalması, üniversite öğrencilerinin sağlıklarına ilişkin öznel değerlendirmelerini iyileştirmeye yönelik uygulamaların stres yönetimi açısından önemli katkılar sağlayabileceğini ortaya koymaktadır.

H_{1c}: Algılanan sağlık düzeylerine göre öğrencilerin anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

Araştırma sonuçları, öğrencilerin algıladıkları sağlık düzeyinin kaygı üzerinde belirleyici bir etkisi olduğunu göstermektedir. Sağlığını olumsuz değerlendiren öğrencilerde kaygı puanlarının en yüksek düzeyde olması, algılanan sağlık durumunun kaygıyla güçlü bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymaktadır. Buna karşılık, sağlık algısı orta, iyi ve çok iyi olan öğrencilerde kaygı düzeylerinin kademeli olarak azalması, bireylerin kendilerini daha sağlıklı hissettiklerinde endişe ve panikleme gibi kaygılı durumlar karşısında daha etkili biçimde yönetebildiklerini işaret etmektedir. Dolayısıyla, sağlık algısının yükselmesi ile kaygı düzeylerinde görülen azalma,

üniversite öğrencilerinin sağlık algılarını güçlendirmeye yönelik müdahalelerin kaygı yönetimi açısından faydalı olabileceğini göstermektedir.

Benzer şekilde, Polat ve Delibaş'ın (2022) COVID-19 sürecinde yetişkin bireylerle, Ari vd., (2022) hipertansiyon hastalarıyla, Song vd., (2025) yaşlı bireylerle, Fang vd., (2024) kanser hastalarıyla ve Tschorn vd., (2025) üniversite öğrencileriyle yürüttükleri çalışmalarda da algılanan sağlık düzeyleri ile kaygı düzeyi arasında negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgular, farklı örneklem gruplarında sağlık algısı yükseldikçe kaygının azalma eğiliminde olduğunu desteklemektedir.

Hipotez 2'ye İlişkin Tartışma

Araştırma sonuçları, öğrencilerin algıladıkları sağlık düzeyine bağlı olarak duygusal zekâ puanlarının anlamlı biçimde farklılaştığını göstermektedir. Sağlığını olumsuz değerlendiren öğrencilerin duygusal zekâ puanlarının düşük düzeyde olması, hem sağlık algısının duygusal süreçlerle ilişkili olduğunu hem de duygusal zekânın bireyin kendini sağlıklı hissetme durumuyla yakından bağlantılı olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla bu iki değişken arasında anlamlı bir etkileşim bulunduğunu söylemek mümkündür.

Ayrıca, sağlık algısı orta, iyi ve çok iyi olan öğrencilerde duygusal zekâ ortalamalarının kademeli olarak yükselmesi, bireylerin kendilerini daha sağlıklı algıladıklarında iyi oluş, öz kontrol, duygusallık, sosyallik gibi duygusal zekâ boyutlarını daha etkili kullanabildiklerini ortaya koymaktadır. Bu bulgu, yalnızca sağlık algısının duygusal zekâyı etkilediğini değil, aynı zamanda yüksek duygusal zekâya sahip bireylerin sağlıklarını daha olumlu değerlendirme eğiliminde olabileceklerini de düşündürmektedir.

Literatür incelendiğinde, Skurvydas vd., (2025) tarafından Baltık ülkelerinde yetişkinlerle yürütülen çalışma, Niu vd., (2022)'nin Çinli üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ve ruh sağlığı ilişkisini ele alan araştırması, Jing vd., (2022)'nin COVID-19 sürecinde üniversite öğrencilerinin öznel sağlık durumları ile duygusal zekâ arasındaki bağlantıyı incelemesi ve Özdenk (2018b)'in Ahi Evran Üniversitesi'nde 401 öğrenciyle gerçekleştirdiği çalışma, ortak bir sonucu ortaya koymaktadır: Algılanan sağlık düzeyi yükseldikçe duygusal zekâ puanları da artmaktadır. Bu araştırmaların tümü, bireylerin kendilerini daha sağlıklı

hissetmelerinin, duygusal zekâlarını güçlendiren önemli bir etken olduğunu göstermektedir.

Hipotez 3'e İlişkin Tartışma

H_{3a}: Spora aktif katılım durumuna göre öğrencilerin depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

Elde edilen bulgular, aktif olarak spor yapan öğrencilerin depresyon düzeylerinin anlamlı biçimde daha düşük olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, sporun yalnızca fiziksel bir faaliyet olmanın ötesinde psikolojik ve sosyal açıdan da önemli koruyucu etkiler sunduğunu düşündürmektedir (Eather vd., 2023; Noetel vd., 2024; White vd., 2024; Bates ve Anderson-Butcher, 2025; Zeng vd., 2025).

Bunun yanı sıra, spor ortamının sunduğu sosyal etkileşim, aidiyet duygusu ve destekleyici ilişkiler depresyon riskini azaltan unsurlar olduğu ifade edilebilir. Spor yapan öğrencilerin hedef belirleme, öz disiplin geliştirme ve başarı deneyimleme gibi psikolojik kaynaklarının güçlenmesi de depresyonla başa çıkmalarını kolaylaştırmaktadır. Bu doğrultuda, aktif olarak spor yapan öğrencilerin depresyon puanlarının daha düşük olması beklenen bir durumdur.

Bulgulara paralel olarak literatürde benzer sonuçlara ulaşılmaktadır. Pearce vd., (2022) fiziksel aktivite ile depresyon riski arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, Rebar vd., (2015) klinik düzeyde olmayan yetişkinler üzerinde, Li vd., (2023), Wei vd., (2024) ve Huang vd., (2025) ise üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmalarda, egzersize daha fazla katılan kişilerin depresif ruh hali düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır. Ayrıca, Noetel vd., (2024) egzersizin depresyon üzerindeki etkisini araştırdığı çalışmasında, egzersizin depresyon tedavisinde etkili bir yöntem olduğunu, özellikle yürüyüş/koşu, yoga ve kuvvet antrenmanının yüksek etki gösterdiğini vurgulamaktadır. Bu egzersizlerin farklı sağlık durumlarına ve depresyon düzeylerine sahip kişilerde benzer biçimde etkili olduğu belirtilmektedir.

H_{3b}: Spora aktif katılım durumuna göre öğrencilerin stres düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

Araştırma bulguları, spora aktif olarak katılan üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin katılmayanlara göre anlamlı biçimde daha düşük olduğunu göstermektedir. Spor etkinlikleri, öğrencilerin stresle baş etmeyi, duygularını

düzenlemeyi, ekip içinde etkili iletişim kurmayı ve farklı durumlara uyum sağlamayı öğrenmelerine yardımcı olur. Bu süreç aynı zamanda aşırı duyarlılık, gerginlik, tükenmişlik, alınganlık ve tahammülsüzlük gibi stres durumlarının giderilmesi açısından önemlidir. Sporun zihinsel psikolojik sağlık üzerindeki olumlu etkileri ise öğrencilerin genel iyi oluş düzeyini güçlendirerek sosyal yaşamlarında daha dengeli ve motive hissetmelerine katkı sağlar. Tüm bu faktörler, spor yapan öğrencilerin neden daha düşük stres düzeylerine sahip olduğunu açıklamaktadır.

Literatür incelendiğinde, Guo (2025), Afacan (2025) ve Berk vd., (2018) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarda, fiziksel egzersiz ve spora aktif katılımın ruh sağlığını güçlendirdiği, olumsuz duygusal durumları azalttığı ve psikolojik dayanıklılığı artırarak stresle başa çıkma yeteneklerini geliştirdiği görülmektedir. Benzer şekilde, Eather vd., (2023) spora katılımın hem toplum hem de elit düzeyde bireylerde ruh sağlığını iyileştirdiğini ortaya koymuştur. Spor, öz saygı ve yaşam memnuniyeti gibi psikolojik iyilik hâllerini artırırken, depresyon, anksiyete ve stres gibi olumsuz ruhsal durumları azaltmakta ve sosyal beceriler ile aidiyet duygusunu güçlendirmektedir.

Bu değerlendirmeler ışığında, elde edilen sonuçların hem psikolojik hem fizyolojik mekanizmalarla tutarlı olduğu ve spora aktif katılımın öğrenciler için önemli bir stres azaltıcı unsur olarak işlev gördüğü ifade edilebilir.

H_{3c}: Spora aktif katılım durumuna göre öğrencilerin anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

Bu bulgular, spora aktif olarak katılan öğrencilerin anksiyete düzeylerinin, spora katılmayanlara göre anlamlı biçimde daha düşük olduğunu göstermektedir. Bu durum, sporun öğrencilerde anksiyete üzerinde kayda değer bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Spora katılımın sadece fiziksel sağlık açısından değil, aynı zamanda psikolojik açıdan da önemli bir rol oynadığını düşündürmektedir. Spor yapan öğrenciler, egzersiz sırasında kaygıyla başa çıkma becerilerini geliştirme fırsatı bulduklarından, bu süreç anksiyete düzeylerinin düşmesine katkıda bulunabilir. Ayrıca spor, nefes darlığı, panikleme ve endişe gibi anksiyete belirtilerini azaltıcı etkiler yaratabilir. Bu nedenle, öğrenciler arasında düzenli spora katılım, anksiyete düzeylerinin kontrolü için bir düzenleyici olarak düşünülebilir.

Literatürde Yarar vd., (2021), Zhao vd., (2025) ve Luo vd., (2022) çalışmaları örnek gösterilebilir. Üniversite öğrencileri üzerine yapılan bu çalışmalarda, fiziksel aktivitenin öğrencilerde depresyon ve anksiyete düzeylerini azaltmada etkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca Çakır vd., (2025) benzer sonuçların yanı sıra yürüyüş gibi orta düzeydeki aktivitelerin özellikle olumlu etkileri olduğunu, düşük düzeyde bile fiziksel aktivitenin, stresle başa çıkma becerilerini geliştirdiğini ve geleceğe iyimser bakmayı desteklediğini belirtmiştir.

Hipotez 4'e İlişkin Tartışma

Bu bulgular, spora aktif katılımın üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri üzerinde güçlü ve anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Spora katılan öğrencilerin duygusal zekâ ortalamasının, spor yapmayanlara kıyasla belirgin biçimde daha yüksek olması ve istatistiksel olarak anlamlı bir farkın bulunması (p=.001) iyi oluş, öz kontrol, duygusallık, sosyallik gibi duygusal zekâ bileşenlerini desteklediğini ortaya koymaktadır. Bu durum, sporun öğrencilerin duygusal yetkinliklerini geliştirme, stres ve kaygı ile başa çıkma, kişilerarası ilişkilerde etkin olma ve duygusal zekâ özelliklerinin desteklenmesi yönünde önemli bir rol oynadığını düşündürmektedir. Başka bir deyişle, lisanslı spor, sadece fiziksel sağlık değil, aynı zamanda duygusal ve sosyal becerilerin gelişimi için de etkili bir araç olarak değerlendirilebilir.

Araştırma sonuçlarına benzer olarak literatürde çalışmalar bulunmaktadır. Wang vd., (2020) çalışmasında, üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite, öz yeterlilik ve duygusal zekâ arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgular, fiziksel aktivite miktarının hem duygusal zekâ hem de öz yeterlilikle pozitif bir ilişkiye sahip olduğunu göstermiştir. Çalışma, düzenli fiziksel aktivitenin öğrencilerin hem öz yeterliliklerini hem de duygusal zekâlarını geliştirerek fiziksel ve zihinsel gelişimlerini destekleyebileceğini vurgulamaktadır. Ayrıca Ghimirea vd., (2025) Nepal'de 387 lise öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada, sporun beceri geliştirme ve sosyal faydalarının DZ'nin en önemli belirleyicileri olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, spor programlarının gençlerde DZ'yi geliştirmek için sosyal etkileşim ve beceri geliştirme odaklı tasarlanması gerektiğini vurgulamaktadır. Benzer şekilde, Fernandes vd., (2024) 1053 Portekizli ergen üzerinde yaptıkları çalışmada, takım sporuna katılımın bireysel veya spora katılmayan akranlara göre duygusal zekâ ve öz saygıyı artırdığını

ve yaşam memnuniyetini olumlu etkilediğini göstermiştir. Sporun, ergenlerde duygusal ve psikolojik gelişimi destekleyen çok boyutlu bir araç olduğu ortaya konmuştur.

Literatür incelendiğinde araştırma sonuçlarıyla örtüşmeyen sonuçlara da rastlanmaktadır. Acebes-Sánchez vd., (2019) Madrid'de 2960 lisans öğrencisi üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, fiziksel aktivite ile DZ boyutları (duygusal dikkat, netlik ve onarım) arasında anlamlı ancak küçük bir ilişkinin bulunduğunu raporlamışlardır. Benzer şekilde Singh (2018), 221 erkek üniversite öğrencisi üzerinde yürüttüğü çalışmada, fiziksel aktivite düzeyi ile duygusal zekâ arasında anlamlı fakat zayıf pozitif korelasyonlar gözlemlenmiştir. Wijerathne vd., (2023) Colombo bölgesinde 400 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada, duygusal zekâ ile fiziksel aktivite arasında istatistiksel olarak anlamlı olmayan zayıf bir negatif korelasyon tespit etmişlerdir. Bu farklı sonuçlar, öğrencilerin fiziksel aktivite alışkanlıkları ve kültürel/yerel faktörlerin duygusal zekâ ile ilişkisini etkileyebileceğini göstermektedir. İbili vd., (2024) ise 196 spor bilimleri öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada, öğrencilerin fiziksel aktivite, duygusal zekâ ve hedef bağlılık düzeylerinin genel olarak düşük olduğunu tespit etmişlerdir.

Hipotez 5'e İlişkin Tartışma

H_{5a}: Spora pasif katılım düzeylerine göre öğrencilerin depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

Araştırma bulguları, öğrencilerin spora pasif katılım düzeylerine göre depresyon puanlarının anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Bununla birlikte, anlamlılık değerinin sınırda olması dikkat çekicidir; nitekim spora pasif olarak hiç katılmayan öğrencilerin depresyon düzeyleri en yüksek bulunmuş ve pasif katılım arttıkça depresyon puanlarının kademeli olarak azaldığı görülmüştür. Etki büyüklüğünün düşük olması nedeniyle hipotez desteklenmemiş olsa da bu eğilim spora pasif katılımın depresyon üzerinde dolaylı ve zayıf da olsa koruyucu bir etki yaratabileceğine işaret etmektedir. Pasif spor katılımı, bireylerin sosyal bir topluluğa ait olmasını sağlayarak sosyal destek hissini artırabilir; aynı zamanda spor izlemeye bağlı heyecan, coşku ve duygusal boşalma süreçleri depresyonun azalmasına katkıda bulunabilir.

Literatür incelendiğinde, spora pasif katılımın depresyon üzerindeki etkisini ele alan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bununla birlikte mevcut araştırmalar, pasif spor katılımının depresif belirtiler üzerinde anlamlı etkiler oluşturabileceğini göstermektedir. Tsuji vd., (2021)'nin Japonya'da, Guo vd., (2024) ise Çin'de yetişkin bireyler üzerinde yürüttükleri çalışmalar, spor etkinliklerini izleyen bireylerin depresyon riskinin daha düşük olduğunu ve spor izleyiciliğinin öznel iyi oluşu anlamlı şekilde artırdığını ortaya koymuştur.

H_{5b}: Spora pasif katılım düzeylerine göre öğrencilerin stres düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

Öğrencilerin spora pasif katılım düzeylerine göre stres puanlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu bulgular, öğrencilerin pasif spor katılım düzeylerinin stres üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Özellikle, spora pasif katılım göstermeyen öğrencilerin stres ortalamasının diğer gruplara göre daha yüksek olması, spor izleme veya pasif katılımın öğrencilerde stres düzeylerini düşürücü bir etkisi olabileceğine işaret etmektedir. Bulgular, tüm pasif katılım düzeylerine sahip grupların, sporla hiç pasif olarak ilgilenmeyen öğrencilerden anlamlı derecede daha düşük stres puanına sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Spora pasif katılımın, özellikle spora hiç katılmayan öğrencilerle karşılaştırıldığında, öğrencilerin stres yönetiminde faydalı olabileceğini göstermektedir. Psikolojik olarak bakıldığında, spor izleme gibi pasif katılım biçimleri, öğrencilerin öfkelenme, gerginlik ve tükenmişlik gibi stresli durumlarla başa çıkmasına anlamlı katkılar sağlayabilir.

Literatür taramasında, spora pasif katılımın stres düzeyleri üzerindeki etkisini doğrudan inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Bununla birlikte, pasif spor katılımının bireylerin psikolojik iyi oluşunu olumlu yönde etkilediğini gösteren araştırmalar mevcuttur. Keyes vd., (2023) yaptığı çalışmada, canlı spor etkinliklerine seyirci olarak katılmanın yetişkinlerde refahı artırdığını ve yalnızlık hissini azalttığını göstermiştir. 16–85 yaş arası 7.209 katılımcının incelendiği araştırmada, maç izleyen bireylerin yaşamdan daha fazla memnuniyet duyduğu ve bunun iş bulma kadar güçlü bir etkiye sahip olabileceği bulunmuştur. Çalışma, spor etkinliklerine seyirci olarak katılmanın da halk sağlığı açısından erişilebilir ve etkili bir yöntem olduğunu vurgulamaktadır. Lera-López vd., (2021) 1.632 İspanyol katılımcı üzerinde yaptıkları

çalışmada, pasif spor katılımının mutlulukla pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir. Araştırma, pasif katılımın aktif spor katılımına kıyasla bireysel mutluluğu daha güçlü etkileyebileceğini ve sosyal etkileşimin bu ilişkide önemli olduğunu ortaya koymaktadır.

H_{5c}: Spora pasif katılım düzeylerine göre öğrencilerin anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

Öğrencilerin spora pasif katılım düzeylerine göre anksiyete puanlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bulgular, öğrencilerin pasif spor katılım düzeyi ile anksiyete puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir; spora pasif katılım göstermeyen öğrencilerin anksiyete düzeyleri diğer tüm gruplara göre belirgin şekilde yüksektir.

Pasif spor katılımının anksiyeteyi azaltıcı etkisi, çeşitli mekanizmalarla açıklanabilir. Spor etkinliklerini izlemek veya başkalarıyla spor hakkında konuşmak sosyal etkileşim ve aidiyet hissi sağlayarak yalnızlık ve kaygıyı azaltabilir. Ayrıca, maç izlemek bireylerin günlük stres ve kaygı düşüncelerinden kısa süreliğine uzaklaşmasını sağlayarak dikkat dağıtıcı bir rol üstlenebilir ve olumlu duygusal deneyimler sunabilir. Düzenli pasif spor katılımı, bireylerde öngörülebilir bir rutin yaratarak psikolojik dengeyi destekleyebilir. Bu bağlamda, ağızda kuruluk, nefes darlığı, titreme ve çarpıntı gibi anksiyete belirtilerini engelleyici bir katkısı bulunmaktadır. Bu nedenle pasif spor katılımının yalnızca eğlence amacı taşımadığını, anksiyete yönetimi ve psikolojik sıkıntı açısından da önemli bir katkı sağladığını ortaya koymaktadır.

Literatürde, pasif spor katılımının anksiyete düzeyleri üzerindeki doğrudan etkisini ele alan çalışmalar bulunmamaktadır. Ancak mevcut araştırmalar, pasif spor katılımının bireylerin yaşam memnuniyetlerini, öznel refahını ve psikolojik iyilik halini artırıcı bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Inoue vd., (2017) tarafından yürütülen çok uluslu çalışma, elit ve profesyonel spor etkinliklerine katılımın yaşam memnuniyeti üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Araştırma, canlı spor etkinliklerini takip etmenin yaşam memnuniyetini artırdığına işaret etmiştir. Ayrıca, yüksek takım kimliğine sahip bireylerin diğer taraftarlara kıyasla daha fazla duygusal destek algıladığı ve bunun da yaşam memnuniyetini olumlu yönde etkilediği saptanmıştır. Ramchandani vd., (2022) tarafından yürütülen bu çalışma, büyük spor etkinliklerine

katılımın seyircilerin öznel refahı üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırmada 16 yaş ve üzeri seyirciler değerlendirilmiş ve yaşam memnuniyeti, mutluluk, kendini değerli hissetme ve kaygı gibi öznel refah boyutları ele alınmıştır. Bulgular, etkinliklere katılan bireylerin tüm bu refah ölçütlerinde belirgin bir artış gösterdiğini ortaya koymuştur. Zhou vd., (2024) spor etkinliklerine hem seyirci olarak katılmanın (ör. Dünya Kupası izlemek) hem de aktif olarak katılım göstermenin birbirleriyle pozitif ilişkili olduğunu ve her iki katılım türünün de bireylerin psikolojik gelişimini desteklediğini göstermektedir. Araştırma, seyirciliğin yalnızca ilişki memnuniyetiyle değil, aynı zamanda özerklik ve yeterlilik gibi temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasıyla da bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur.

Hipotez 6(a-b-c)'ye İlişkin Tartışma

Öğrencilerin spora pasif katılım düzeylerine göre duygusal zekâ puanlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu bulgular, öğrencilerin duygusal zekâ düzeylerinin spora pasif katılım durumuna göre farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Özellikle, spora pasif katılım göstermeyen öğrencilerin duygusal zekâ puanlarının diğer gruplara kıyasla anlamlı şekilde daha düşük olması, pasif spor katılımın duygusal zekâ üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğini düşündürmektedir. Pasif spor katılımın duygusal zekâyı artırmasının birkaç nedeni olabilir. Öncelikle, spor etkinliklerini izlemek, kişiler arası etkileşim ve gözlem fırsatları sunarak öğrencilerin uyum sağlama, duygusal farkındalık ve sosyal becerilerini geliştirebilir. Ayrıca, spor karşılaşmalarında farklı duygusal durumları gözlemlemek, öğrencilerin duygularını tanıma, anlama ve yönetme yetilerini artırabilir. Takım veya bireysel spor etkinliklerini gözlemlemek, kişinin kendi duygusal tepkilerini değerlendirmesine ve stratejiler geliştirmesine imkân vererek öz kontrol ve duygusal onarım becerilerini güçlendirebilir. Literatür taramasında, spora pasif katılımın doğrudan duygusal zekâ üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışma bulunmamaktadır. Bununla birlikte, pasif spor katılımının pozitif duyguları artırdığı ve öznel refahı desteklediğine dair araştırmalar mevcuttur (Lin vd., 2023; Guo vd., 2024; Inoue vd., 2018). Bu çalışmalar, spor seyirciliğinin sosyal bağları güçlendirerek ve duygusal deneyimleri zenginleştirerek refahı artırmada etkili olduğunu ve genel sağlık algısıyla pozitif bir ilişki taşıdığını göstermektedir.

Hipotez 7'ye İlişkin Tartışma

Öğrencilerin duygusal zekâ toplam puanları ile depresyon düzeyleri arasında orta düzeyde ve anlamlı negatif bir ilişki olduğu görülmektedir. Benzer şekilde, DZ puanları ile anksiyete ve stres düzeyleri arasında da orta düzeyde negatif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu bulgular, duygusal zekâ düzeyi yüksek olan öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin daha düşük olma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle, duygusal zekâ öğrencilerin psikolojik sıkıntılarla başa çıkma kapasitesinin önemli bir göstergesi olarak düşünülebilir. Duygusal zekânın, umutsuzluk, ilgisizlik, duygusal donukluk ve değersizlik hissi gibi depresyon belirtilerine; panik olma, kalp çarpıntısı, nedensiz korku ve yoğun endişe gibi anksiyete belirtilerine; aşırı tepki verme, gerginlik, alınganlık, tahammülsüzlük ve öfke gibi stres tepkilerine karşı koruyucu bir etki gösterebildiği düşünülmektedir. Bu sonuçlar, duygusal zekâ geliştirmeye yönelik programların öğrencilerin psikolojik sağlığını desteklemede değerli olabileceğini işaret etmektedir. Ayrıca korelasyon analizlerinde ortaya konan çift yönlü ilişkiler, öğrencilerin psikolojik sıkıntı düzeylerinin azalmasının duygusal zekâ özelliklerini daha işlevsel bir biçimde sergileyebilmeleriyle ilişkili olabileceğine işaret etmektedir. Bu bulgu, değişkenler arasındaki ilişkinin karşılıklı ve dinamik bir yapı gösterebileceğini ortaya koymaktadır.

Literatür incelendiğinde, duygusal zekânın psikolojik sıkıntıları azaltıcı bir etkisi olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalar, duygusal zekâ ile depresyon, anksiyete ve stres arasında anlamlı negatif ilişkiler bulunduğunu göstermektedir (Alam, 2023; Obeid vd., 2021; Doyle vd., 2021; Augusto-Landa vd., 2024). Ayrıca, duygusal zekânın kaygıyı azalttığı, depresyondan koruyucu bir rol oynadığı, bunun yanı sıra bireylerin algıladıkları stres düzeylerini anlamlı biçimde yordadığı ve stresle başa çıkma süreçlerinde etkili olduğu da ortaya konulmuştur (Yazıcı-Çelebi ve Kaya, 2022; Reyes-Wapano, 2021; Koçak, 2021; Gupta vd., 2017; Karababa, 2025).

Hipotez 8, 9, ve 10'a İlişkin Tartışma

Analiz sonuçları, duygusal zekâ ile psikolojik sıkıntılar arasındaki ilişkide spora aktif katılımın anlamlı bir düzenleyici rol oynadığını ortaya koymaktadır. Duygusal zekânın depresyonu negatif yönde yordaması, geçmiş literatürle uyumlu

olarak, yüksek duygusal zekâya sahip bireylerin olumsuz duygularını daha iyi düzenleyebildiğini ve bunun da depresif belirtileri azalttığı şeklinde yorumlanabilir.

Bu çalışmanın dikkat çekici bulgularından biri, duygusal zekâ ile depresyon arasındaki ilişkinin spor yapan ve yapmayan öğrenciler arasında farklılaşmasıdır. Analizler, spora aktif katılımın koruyucu bir faktör olarak işlev gördüğünü ve öğrencilerin ruhsal iyi oluşunu desteklediğini göstermektedir. Özellikle spora katılmayan öğrencilerde duygusal zekâ arttıkça depresyonun daha güçlü bir biçimde azaldığı görülmektedir (effect = -0.71). Bu durum, spor yapmayan öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarının büyük ölçüde bireysel özelliklere- bu bağlamda duygusal zekâya- bağımlı olduğunu düşündürmektedir. Dolayısıyla, duygusal zekâ spor yapmayan öğrenciler için daha belirgin bir koruyucu faktör hâline gelmektedir.

Her ne kadar spor yapan bireylerin duygusal zekâ düzeylerinin daha yüksek ve psikolojik sıkıntı düzeylerinin daha düşük olduğu bulgulanmış olsa da düzenleyici etki analizi sonuçları, duygusal zekanın psikolojik sıkıntılar üzerindeki etkisinin spor yapmayan bireylerde daha güçlü olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, duygusal zekanın, spora aktif katılmayan bireyler açısından psikolojik sıkıntılar üzerinde daha merkezi ve belirleyici bir faktör olarak işlev gördüğünü düşündürmektedir. Öte yandan, spor yapan bireylerde duygusal zekanın psikolojik sıkıntıya etkisinin daha zayıf görünmesi, bu gruptaki bireylerin psikolojik sıkıntı düzeylerinin genel olarak düşük olmasıyla ilişkili olabilir. Bu noktada, literatürde “tavan etkisi” (ceiling effect) olarak adlandırılan durumun etkili olduğu söylenebilir. Yani, psikolojik sıkıntı düzeyi zaten düşük olduğunda, bu değişken üzerinde duygusal zekanın ilave bir etkisi istatistiksel olarak sınırlı kalabilir. Ayrıca, sporun bireylere sunduğu fizyolojik, bilişsel ve sosyal katkılar da psikolojik sıkıntılar üzerinde koruyucu bir rol oynayarak duygusal zekanın etkisini görece daha az belirgin hâle getirmiş olabilir. Bu bağlamda, spora katılımın psikolojik sıkıntıları azaltıcı çok boyutlu etkileri olduğu; buna karşılık, spor yapmayan bireylerde duygusal zekanın daha temel bir koruyucu faktör olarak öne çıktığı ifade edilebilir.

Ayrıca, modelde cinsiyet ve yaş değişkenlerinin anlamlı bir etkisinin bulunmaması, ilişkilerin bu demografik faktörlerden bağımsız olduğunu göstermektedir. Bu durum, düzenleyici etkinin cinsiyet veya gelişimsel dönemden

ziyade davranışsal (spor katılımı) ve duyuşsal (duygusal zekâ) faktörler üzerinden işlediğini göstermektedir.

Literatür incelendiğinde, spor yapan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri, ruh sağlığı göstergeleri ve psikolojik iyilik hâllerinin spor yapmayanlara kıyasla daha olumlu olduğunu ortaya koyan çok sayıda çalışma bulunduğu görülmektedir. Hossain vd., (2024) ile Bostani ve Saiiari (2011) çalışmalarında sporcuların duygusal zekâ puanlarının anlamlı biçimde daha yüksek, ruhsal sağlık sorunlarının ise daha düşük olduğu belirlenmiştir. Benzer yönde San Román-Mata vd., (2020) ile Zekioğlu vd., (2024) tarafından yapılan araştırmalar, fiziksel aktivite düzeyinin artışıyla birlikte bireylerin duygusal yönetim becerileri, dayanıklılık ve psikolojik iyilik hâlinin güçlendiğini; stres ve depresyon düzeylerinin ise azaldığını göstermiştir. Ayrıca Arığ ve Deniz (2020), üniversite öğrencilerinde duygusal zekânın depresyonun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu ortaya koyarak duygusal yetkinliklerin ruh sağlığı üzerindeki belirleyici rolünü desteklemiştir. Bununla birlikte Kabak (2023) çalışması, sporcu kimliği ve psikolojik sağlamlığın psikolojik sıkıntıyı anlamlı biçimde yordadığını, ancak duygusal zekânın modele beklenen katkıyı istatistiksel olarak sağlamadığını göstermesi bakımından literatüre farklı bir bakış açısı sunmaktadır. Bu bulgular genel olarak ele alındığında, düzenli fiziksel aktivite ve sporla ilişkili özelliklerin bireylerin duygusal işlevselliğini ve ruh sağlığını güçlendirdiği yönünde ortak bir eğilim bulunduğu anlaşılmaktadır.

4.2. Sonuç

Araştırma bulguları doğrultusunda, duygusal zekânın psikolojik sıkıntılarla ilişkili bir yapı olduğu ve spora katılımın bu iki değişken üzerinde anlamlı etkiler oluşturduğu görülmüştür. Bunun yanında, algılanan sağlık düzeyleri ile spora katılım aktif ve pasif değişkenlerinin de psikolojik sıkıntılar ve duygusal zekâ üzerinde önemli farklılıklar yarattığı anlaşılmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sağlık düzeylerinin psikolojik sıkıntılarla yakından ilişkili olduğu belirlenmiştir. Sağlık algısı düşük olan öğrencilerin depresyon, kaygı ve stres düzeylerinin daha yüksek olduğu; buna karşılık sağlık algısı yüksek olan öğrencilerin daha düşük psikolojik sıkıntı seviyelerine sahip olduğu görülmüştür. Benzer şekilde, sağlık algısı duygusal zekâ üzerinde de belirleyici

bir faktördür. Sağlığını zayıf olarak değerlendiren öğrencilerin duygusal zekâ puanlarının anlamlı şekilde daha düşük olması, algılanan sağlığın mental sağlık açısından kritik bir değişken olduğunu ortaya koymaktadır.

Spora aktif katılımın psikolojik sıkıntılar üzerinde etkili bir faktör olduğu görülmektedir. Düzenli spor yapan öğrencilerin depresyon, kaygı ve stres düzeylerinin daha düşük olması, sporun geleneksel psikolojiyi destekleyen bir unsur olduğunu göstermektedir. Aynı şekilde, spor yapan öğrencilerin duygusal zekâ düzeylerinin yapmayanlara kıyasla daha yüksek olması, sporun duygusal becerilerin gelişimine katkı sağlayan bir etken olduğuna işaret etmektedir.

Spora pasif katılım da benzer şekilde psikolojik sıkıntılar ve duygusal zekâ üzerinde olumlu etkiler sunmaktadır. Spor izleyiciliğinin veya sportif etkinliklere pasif katılımın, duygusal durumun düzenlenmesi, stresin azalması ve genel ruh hâlinin iyileşmesi üzerinde rahatlatıcı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Bu bulgu, sporun yalnızca fiziksel bir faaliyet değil, aynı zamanda psikolojik ve duygusal iyilik hâlini destekleyen bir sosyal deneyim olduğunu göstermektedir.

Fark analizlerindeki sonuçlarla uyumlu bir şekilde duygusal zekâ ile psikolojik sıkıntılar arasındaki ilişki incelendiğinde de iki değişken arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleri arttıkça psikolojik sıkıntı düzeylerinin azaldığı görülmektedir. Bu durum, duygusal zekânın üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlığını koruyan önemli bir kişisel kaynak olduğunu göstermektedir.

Bulgular, duygusal zekâ ile psikolojik sıkıntılar arasındaki ilişkide spora aktif katılımın düzenleyici bir role sahip olduğunu da ortaya koymuştur. Spora aktif katılım, öğrencilerin psikolojik dayanıklılığını ve duygusal uyumunu güçlendiren koruyucu bir faktör olarak görünmektedir. Bununla birlikte, spor yapmayan öğrencilerde duygusal zekâ düzeyleri arttıkça depresyonun daha belirgin biçimde azaldığı görülmüştür. Bu durum, spor yapmayan bireylerde duygusal zekânın psikolojik dayanıklılığı belirleyici ölçüde etkileyen temel bir unsur olduğunu göstermektedir. Spor yapan öğrencilerde duygusal zekânın psikolojik sıkıntılar üzerindeki etkisinin daha zayıf görünmesi ise bu grubun zaten düşük düzeyde psikolojik sıkıntıya sahip olmasından kaynaklanmaktadır. Literatürde “tavan etkisi” olarak tanımlanan bu durum, sporun fizyolojik, sosyal ve bilişsel katkılarıyla birlikte psikolojik sıkıntıları zaten azaltıyor olmasıyla

açıklanmaktadır. Ayrıca araştırmada ele alınan cinsiyet ve yaş değişkenlerinin, duygusal zekâ ve psikolojik sıkıntılar üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı bulunmuştur.

Genel olarak araştırma, duygusal zekâ ile psikolojik sıkıntılar arasındaki ilişkiyi ortaya koymakta ve spora katılımın –hem aktif hem pasif düzeyde– bu iki yapı üzerinde önemli etkiler oluşturduğunu göstermektedir. Algılanan sağlık düzeyi, psikolojik sıkıntı düzeylerini etkileyen temel bir unsur olarak öne çıkarken, duygusal zekâ hem spor yapan hem spor yapmayan öğrenciler için psikolojik sıkıntılara karşı koruyucu bir faktör niteliğindedir. Bulgular, sporun üniversite öğrencilerinin duygusal ve psikolojik sağlığını destekleyen çok boyutlu bir araç olduğunu göstererek hem spor bilimleri hem pozitif psikoloji literatürüne anlamlı katkılar sunmaktadır.

4.3. Öneriler

4.3.1. Araştırma Sonuçlarına Yönelik Öneriler

Üniversitelerde duygusal zekâyı geliştirmeye yönelik yapılandırılmış programların uygulanması önerilmektedir. Duygusal farkındalık, duygu düzenleme, stresle başa çıkma, empatik iletişim ve kişilerarası problem çözme gibi becerileri destekleyen eğitimler, öğrencilerin hem psikolojik sıkıntılarını azaltıp hem de psikolojik dayanıklılığını artırarak ruh sağlığının güçlenmesine katkı sağlayabilir. Bu tür programların hem oryantasyon süreçlerinde hem de psikolojik danışma merkezlerinin hizmetleri kapsamında düzenli olarak sunulması, üniversite gençliğinin duygusal ve psikolojik gelişimini destekleyebilir.

Üniversitelerde öğrencilerin spora katılımını artıracak uygulamaların hayata geçirilmesi önem taşımaktadır. Spor tesislerine erişimin kolaylaştırılması, spor kulüplerinin desteklenmesi, spora yönelik öğrenci topluluklarının sayısının artırılması yani ders dışı sportif faaliyetlerin çeşitlendirilmesi ve öğrencilere yönelik motivasyonel teşviklerin oluşturulması, genç yetişkinlerin fiziksel ve psikolojik iyilik hâlini olumlu yönde etkileyebilir. Böylece sporun koruyucu ve geliştirici rolünden daha geniş öğrenci kitlelerinin yararlanması sağlanabilir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin düzenli spora katılımının teşvik edilmesi önerilmektedir.

Kampüs içinde müsabaka izleme alanlarının oluşturulması, öğrenci kulüpleri aracılığıyla maç izleme etkinliklerinin düzenlenmesi ve sportif organizasyonların sosyal etkileşim ortamı olarak desteklenmesi önerilmektedir. Spor izleyiciliğinin sunduğu sosyal bağlanma, ortak deneyim yaşama ve duygusal rahatlama fırsatları, öğrencilerin stres düzeylerini düşürerek psikolojik iyilik hâlini destekleyebilir. Bu nedenle pasif spor katılımı, üniversite ortamında dikkate alınması gereken önemli bir psikososyal kaynak olarak değerlendirilebilir.

Algılanan sağlık düzeyinin hem psikolojik sıkıntılar hem de duygusal zekâ üzerinde belirleyici bir etkisinin olduğu göz önünde bulundurulduğunda, üniversitelerde öğrencilerin sağlık algılarını güçlendirmeye yönelik programların geliştirilmesi önerilmektedir. Sağlıklı yaşam, beslenme, uyku düzeni, fiziksel aktivite ve stres yönetimi konularına yönelik eğitimlerin sunulması, sağlık taramalarının düzenli hâle getirilmesi ve gerek fiziksel gerek psikolojik danışmanlık hizmetlerine erişimin artırılması öğrencilerin kendilerini daha sağlıklı hissetmelerine katkı sağlayabilir. Pozitif sağlık algısının güçlendirilmesi hem duygusal becerilerin gelişimini hem de psikolojik sıkıntıların azalmasını destekleyecektir.

4.3.2. Gelecekteki Araştırmalar İçin Öneriler

Bu araştırmadan elde edilen bulgular, gelecekte yapılacak çalışmalara çeşitli yönlerden ışık tutmaktadır. Farklı üniversitelerde, farklı yaş gruplarında ve çeşitli spor türlerinde benzer modellerin test edilmesi, elde edilen sonuçların genellenebilirliğini artırabilir. Boylamsal desenli araştırmalar, duygusal zekâ, spor katılımı ve psikolojik sıkıntılar arasındaki ilişkilerin nedensel yönünü daha belirgin biçimde ortaya koyabilir. Ayrıca duygusal zekânın alt boyutlarının psikolojik sıkıntılar üzerindeki etkilerinin ayrı ayrı incelenmesi, kavramın çok boyutlu yapısının daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacaktır. Pasif spor katılımının psikolojik sıkıntılar üzerindeki etkilerini daha derinlemesine inceleyen nitel çalışmalar, bu ilişkinin neden ve nasıl pozitif bir etki yarattığını açıklayabilir. Benzer biçimde, spor izleyiciliğinin duygusal süreçlerdeki rolünü odak alan nitel araştırmalar, bu etkinin mekanizmalarını daha ayrıntılı şekilde ortaya koyarak duygusal deneyim ve düzenleme süreçlerine ilişkin daha zengin bir kavramsal çerçeve sunabilir.

KAYNAKÇA

Abdelrahman, H., Al Qadire, M., Ballout, S., Rababa, M., Kwaning, E. N., & Zehry, H. (2025). Academic resilience and its relationship with emotional ıntelligence and stress among university students: A three-country survey. Brain and Behavior, 15(4), e70497.

Abdullah, M. Z., Jamal, A., Rashid, M. A. A., Lipa, M., & Yao, G. (2025). Exploring the causes of psychological distress among university students. International Journal of Research and Innovation in Social Science, 9(1), 2424-2437.

Acebes-Sánchez, J., Diez-Vega, I., Esteban-Gonzalo, S., & Rodriguez-Romo, G. (2019). Physical activity and emotional intelligence among undergraduate students: A correlational study. BMC public health, *19*(1), 1241.

Adiloğulları, İ., & Görgülü, R. (2015). Sporda duygusal zekâ envanteri'nin uyarlama çalışması. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, *1*(2), 83-94.

Afacan, H. (2025). Aktif spor yapan ve yapmayan tıp fakültesi öğrencilerinin stres düzeylerinin incelenmesi: Karabük Üniversitesi örneği. *Türk Tıp ve Sağlık Bilimleri Dergisi/Turkish Journal of Medicine and Health Sciences*, *2*(1).

Akbağ, M. (2000). *Stresle başaçıkma tarzlarının üniversite öğrencilerinde olumsuz otomatik düşünceler, transaksiyonel analiz ego durumları ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Doctoral dissertation, Marmara Universitesi (Turkey)).

Akbaş, S. (2018). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ yetenekleri ve stresle başa çıkma stilleri: Pamukkale Üniversitesinde bir araştırma.* Yüksek Lisans Projesi.

Akın, A., & Çetin, B. (2007). Depresyon, Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. [Depression, Anxiety and Stress Inventory. Validity and Reliability Study.] *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi, Educational Sciences: Theory and Practice*, 7(1), 241-268.

Aktaş, U. (2024). *Uzakdoğu sporları yapan milli takım sporcularının stresle baş etme yöntemleri ile duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Alam*, K. K. (2023).* Emotional intelligence and anxiety, stress, and depression in first phase medical undergraduates*. Asian Journal of Medical Sciences, 14(4), 234-240.*

Alici, İ., & Yılmaz, H. (2017). Duygusal zekâ ve alt boyutlarının ilişki yönetimi üzerine etkisi: Ampirik bir uygulama. *Örgütsel Davranış Araştırmaları Dergisi*, *2*(1), 70-89.

Alpar, R. (2020). Spor, sağlık ve eğitim bilimlerinden örneklerle uygulamalı istatistik ve geçerlik-güvenirlik, Ankara: Detay Yayıncılık.

Altıntaş, C., Ö. (2009). *Duygusal zekâ elemanlarının liderlik tarzları ve örgütsel sonuçlar üzerindeki etkisi: Isparta ili ilköğretim okullarında bir uygulama*. Doktora Tezi. Gebze

American Psychological Association [APA]. (2024). APA dictionary of psychology-psychologicalical distress. https://dictionary.apa.org/psychological-distress

Arığ, S. (2019). *Üniversite öğrencilerinde depresyonun yordayıcıları olarak duygusal zekâ ve duyguları ifade etme.* Yüksek Lisans Tezi

Arığ, S., & Deniz, M. E. (2020). Emotional intelligence and emotional expression as predictors of depression ın unıversity students. *Turkish International Journal of Special Education and Guidance & Counselling, 9(2), 98-108.*

Arıkan, A., & Çakır, G. (2022). Depression, anxiety, stress and physical activity: A cross-sectional analysis of adults. *Mediterranean Journal of Sport Science*, *5*(4), 965-976.

Ari, E., Sinaga, F., & Triastuti, L. (2025). Illness perception and ıts association with anxiety among hypertensive outpatients. *Open Access Health Scientific Journal*, *6*(1), 178-180.

Augusto-Landa, J. M., García-Martínez, I., & León, S. P. (2024). Analysis of the effect of emotional intelligence and coping strategies on the anxiety, stress and depression levels of university students. *Psychological reports*, *127*(4), 1751-1770.

Aydın Dinçer, G.B. (2019). *Fizyoterapi öğrencilerinin sağlık algısı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi.

Aydın, H. (2017). *Duygusal zekâ (eq) ve stres yönetimi ilişkisi.* Yüksek Lisans Tezi

Aydin, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Ayılgan, E., Özsoy, D., Yıldız, Y. A., & Şahin, İ. (2023). Investigation of the relationship between emotional intelligence and psychological resilience in female football players. *Revista de Gestão e Secretariado*, *14*(10), 17224-17235.

Bal, F., & Aras, H. (2020). Sporun depresyon üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Journal Of International Social Research*, *13*(73).

Bal, N. (2021). *Duygusal zekâ ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi: Banka çalışanları üzerinde bir uygulama.* Yüksek Lisans Tezi

Balgiu, B. A., Tebeanu, A. V., & Macarie, G. F. (2014). The association between trait emotional intelligence, stress, anxiety and depression. *European Health Psychologist*, 666-666.

Baltaş ve Baltaş (2008). Stres ve başa çıkma yolları. Remzi Kitap Evi.

Bar-On, R. (1997). "Emotional Quotient Inventory: User's Manual", Multi-Health Systems, New York, NY.

Bates, S., & Anderson-Butcher, D. (2025). Evaluating the effects of sport-based positive youth development programs in enhancing social skill development: Findings from a randomized study of LiFEsports. *Psychology of Sport and Exercise,* 103000.

Bauld, R., & Brown, R. F. (2009). Stress, psychological distress, psychosocial factors, menopause symptoms and physical health in women. *Maturitas*, *62*(2), 160-165.

Belabbas, E. H., & Djouadi, B. (2024). The ımportance of engaging in recreational sports activities for university students: A theoretical study. *Psychology and Education Journal, 61*(9), 1722-1737.

Beniwal, S. ve Prakash D. (2024). Exploring emotional intelligence differences between athletes and non- athletes in delhi ncr schools. *Journal of Visual and Performing Arts.* 5(6), 368–376.

Berk, Y., Kaplan, A., & Ağaoğlu, S. A. (2018). An analysis of depression, anxiety and stress levels of university students who do sports and do not. *European Journal of Physical education and Sport science*. 4(2), 70-77.

Biçer, İ. (2022). *Spor merkezi üyelerinin sağlık algısı durumları ile depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi.

Bostani, M., & Saiiari, A. (2011). Comparison emotional intelligence and mental health between athletic and non-athletic students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *30*, 2259-2263.

Brown, T. A. (2015). Confirmatory factor analysis for applied re search (Second edition). New York: The Guilford Press.

Brown, T. A., Chorpita, B. F., Korotitsch, W., & Barlow, D. H. (1997). Psychometric properties of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) in clinical samples. *Behaviour research and therapy*, 35(1), 79-89.

Cobb, C.D., Mayer, J.D. (2000) Emotional intelligence: What the research says? *Educational Leadership.* 58(2):14-18.

Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2018). Research methods in education. routledge. (Eighth edition).

Çakar, U., & Arbak, Y. (2004). Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu zekâ ilişkisi ve duygusal zekâ. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *6*(3).

Çakır, G. (2021). *Spor hizmetleri genel müdürlüğü merkez ve taşra teşkilatında çalışan antrenörlerin duygusal zekâ ve liderlik özelliklerinin araştırılması* (Doctoral dissertation, Doktora Tezi. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya).

Çakır, G. (2022). The effect of participation in sports on happiness and loneliness: an analysis of university students during the pandemic. *International Sports Studies*, *44*(2), 58-72.

Çakır, G., & Ergin, R. (2023). Fiziksel aktivite ve iyi oluş ilişkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, *12*(3), 1367-1374.

Çakır, G., Işık, U., & Kavalcı, İ. (2025). An evaluation of physical activity levels and mental health among young people: a cross-sectional study. *BMC psychology*, *13*(1), 1-12.

Çelik, F. (2023). *Üniversite öğrencilerinde kaygı, depresyon, umutsuzluk düzeyleri ile ötanaziye yaklaşımları arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi.

Çeliksular, A. (2018). *Stres, duygusal zekâ, iş özerkliği, güvenlik iklimi, anksiyete ve depresyon arasındaki ilişkiler ve bir araştırma.* Yüksek Lisans Tezi.

Da-Silva-Domingues, H., Palomino-Moral, P. Á., & del-Pino-Casado, R. (2025). Anxiety in young university students: the mediating role of sense of coherence and self-esteem. *BMC Public Health*, *25*(1), 3240.

Dasor, M. M., Jafridin, A. A., Azhar, A. A., Asma, A. A. A., Manivannan, P. C., Bilal, S., & Sabri, B. A. M. (2023). Emotional intelligence, depression, stress and anxiety amongst undergraduate dental students during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Public Health*, *68*, 1604383.

Demirel, Y. (2024). Covid-19 salgın sürecinin belirsizliğinde üniversite öğrencilerinin psikolojik sıkıntıları ve başa çıkma tarzlarının incelenmesi. *The Journal of International Educational Sciences*, *9*(33), 162-187.

Deniz, M. E., Erus, S. M., & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, *7*(47), 17-31.

Deniz, M. E., Özer, E., & Işık, E. (2013). Duygusal zekâ özelliği ölçeği–kısa formu: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Education and Science*, 38(169).

Deniz, M., & Yılmaz, E. (2006). Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, *3*(25), 17-26.

Doğan, B., & Eser, M. (2013). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri: Nazilli MYO örneği. *Ejovoc (Electronic Journal of Vocational Colleges)*, *3*(4), 29-39.

Doğan, M. (2024). *Psikolojik sağlamlığın psikolojik iyi oluşa etkisinde duygusal zekâ ve özyeterlilik inancının aracılık rolü.* Yüksek Lisans Tezi

Doyle, N. A., Davis, R. E., Quadri, S. S. A., Mann, J. R., Sharma, M., Wardrop, R. M., & Nahar, V. K. (2021). Associations between stress, anxiety, depression, and emotional intelligence among osteopathic medical students. *Journal of osteopathic medicine*, *121*(2), 125-133.

Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., & Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: A systematic review and the 'Mental Health through Sport'conceptual model. *Systematic reviews*, *12*(1), 102.

Edara, I. R. (2021). Exploring the relation between emotional intelligence, subjective wellness, and psychological distress: A case study of university students in Taiwan. *Behavioral Sciences*, *11*(9), 124.

Eröz, S., S. (2011). *Duygusal zekâ ve iletişim arasındaki ilişki: bir uygulama.* Doktora Tezi. Bursa.

Evren, H., Tokuç, B., & Ekuklu, G. (2011). Trakya Üniversitesi öğrencilerinde şiddet davranışları ve algılanan sağlık ilişkisi. *Balkan Medical Journal*, *2011*(4), 380-384.

Fang, S., Xu, L., Liu, J., Zhang, X., Li, M., Zhang, T., & Lu, M. (2024). Self-rated health and health-related quality of life among cancer patients: the serial multiple mediation of anxiety and depression. *BMC psychology*, *12*(1), 415.

Fernandes, H. M., Costa, H., Esteves, P., Machado-Rodrigues, A. M., & Fonseca, T. (2024). Direct and indirect effects of youth sports participation on emotional intelligence, self-esteem, and life satisfaction. *Sports*, *12*(6), 155.

Gabour, M. C. (2020). *The Relationship between Physical Activity and Emotional Intelligence in Adolescents*. University of Massachusetts Boston.

George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update (10th. Ed.).* Boston: Pearson.

Ghimirea, B., Dahal, R. K., Tripathib, R. C., & Thagunnac, N. S. (2025). The ımpact of sports activities on emotional ıntelligence among youths in nepal. *Multidisciplinary Science Journal*.

Goleman, D. (1995). Emotional intelligence. Why it can matter more than IQ. Learning, 24(6), 49-50.

Goleman D (1996) Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ, London: Cox & Wyman Ltd.

Goleman, D. (2005). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. Bantam.

Gosadi, I. M. (2024). Protective effect of exercise against depression, anxiety, and stress among university students based on their level of academic performance. *Medicina*, *60*(10), 1706.

Göçet, E. (2006). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile stresle başaçıkma tutumları arasındaki ilişki* (Master's thesis, Sakarya Universitesi (Turkey)).

Gökdal, D. (2021). *Duygusal zekânın stresle başa çıkma yolları ve motivasyona etkisi.* Yüksek Lisans Tezi.

Guo, J. (2025). The dual impact of physical exercise on university students' mental health: the chain mediating effects of mindfulness and psychological resilience. *Frontiers in Psychology*, *16*, 1545370.

Guo, J., Yang, H., & Zhang, X. (2024). How watching sports events empowers people's sense of wellbeing? The role of chain mediation in social interaction and emotional experience. *Frontiers in Psychology*, *15*, 1471658.

Gupta, R., Singh, N., & Kumar, R. (2017). Longitudinal predictive validity of emotional intelligence on first year medical students perceived stress. *BMC medical education*, *17*(1), 139.

Güngör, S. (2008). *Üniversite öğrencilerinde duygusal zekânın psikolojik sıkıntı belirtileri üzerindeki etkisi* (Master's thesis, Marmara Universitesi (Turkey)).

Hayes, A. F. (2017). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach. Guilford publications.

Hong, J. M., Shin, W. Y., Cho, S. H., & Kim, J. H. (2025). Association between depression and perceived health status in Korean adult women: a nationwide cross-sectional study. *BMC women's health, 25(1), 1-11.*

Hossain, M. S., Baroi, B., & Muhammad, N. (2024). Mental health, emotional ıntelligence, and self-esteem in athletes and non-athletes: A comparative study. *Jagannath University Journal of Science, 11(2), 35-44.*

Huang, X., Chen, Z., Xu, Z., Liu, X., Lv, Y., & Yu, L. (2025). The relationship between physical activity and depression in college students: A systematic review and meta-analysis. *Brain Sciences*, *15*(8), 875.

Inoue, Y., Sato, M., & Nakazawa, M. (2018). Association between sporting event attendance and self-rated health: An analysis of multiyear cross-sectional national data in Japan. *Global Health Research and Policy,* 3(1), 13.

Inoue, Y., Sato, M., Filo, K., Du, J., & Funk, D. C. (2017). Sport spectatorship and life satisfaction: A multicountry investigation. *Journal of Sport Management*, *31*(4), 419-432.

Ishida, M., Montagni, I., Matsuzaki, K., Shimamoto, T., Cariou, T., Kawamura, T., & Iwami, T. (2020). The association between depressive symptoms and self-rated health among university students: a cross-sectional study in France and Japan. *BMC psychiatry*, *20*(1), 549.

İbili, N., Budak, C., & Seçer, E. M. R. A. H. (2024). The effect of physical activity and emotional ıntelligence levels of sports sciences students on their goal commitment. *Anatolia Sport Research*, *5*(2), 10-22.

Jaltuszewska, S., Chojnacka-Szawlowska, G., Majkowicz, M., Zdonczyk, S., Homenda, W., & Hebel, K. (2023). Illness perception and the severity of depression and anxiety symptoms in patients with multimorbidity: observational cohort studies. *Journal of Clinical Medicine*, *13*(1), 69.

Jing, X., Meng, H., Li, Y., Lu, L., & Yao, Y. (2022). Associations of psychological capital, coping style and emotional intelligence with self-rated health status of college students in China during COVID-19 pandemic. *Psychology Research and Behavior Management*, 2587-2597.

Kabak, S. (2023). *Üniversite öğrencilerinin sporcu kimliği, duygusal zekâ, psikolojik sıkıntı ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Doktora Tezi.

Kandemir, A. (2019). *Psikoloji öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, duygusal zekâ ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.

Karababa, A. (2025). The relationships between loneliness, emotional ıntelligence, and depression among turkish emerging adults: a moderated moderation model in the gender context. *International Journal of Psychology*, *60*(2), e70034.

Karabulut, E. (2014). *Psikolojik danışman adaylarının duygusal zekâ düzeyleri ile düşünme stilleri arasındaki ilişki.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir

Karasar, N. (2011). Bilimsel Araştırma Yöntemi, 22, 75-246.

Karim, J. (2009). Emotional intelligence and psychological distress: Testing the mediatory role of affectivity. *Europe's Journal of Psychology*, 5(4), 20-39.

Kartol, A., Üztemur, S., Griffiths, M. D., & Şahin, D. (2024). Exploring the interplay of emotional intelligence, psychological resilience, perceived stress, and life satisfaction: A cross-sectional study in the Turkish context. *BMC Psychology,* 12(1), 1-11.

Kaur, J., Gahlawat, R., & Singh, S. (2023). A comparison of emotional intelligence between team and individual sports female players. *International Journal of Research Pedagogy and Technology in Education and Movement Sciences, 12*(2), 220–224.

Kawaguchi, K., Ide, K., Kanamori, S., Tsuji, T., & Kondo, K. (2025). Watching sports and happiness among older adults in Japan: The JAGES cohort study. *PloS one*, *20*(4), e0320213.

Keyes, H., Gradidge, S., Gibson, N., Harvey, A., Roeloffs, S., Zawisza, M., & Forwood, S. (2023). Attending live sporting events predicts subjective wellbeing and reduces loneliness. *Frontiers in public health*, 10, 989706.

Khan, S., Hidayat, I., Khattak, M. H. K., & Khan, M. J. (2025). Role of emotional intelligence in psychological well being and aggression in young adults. *Insights-Journal of Health and Rehabilitation*, *3*(1 (Health & Allied)), 495-501.

Kinoshita, K., Nakagawa, K., & Sato, S. (2024). Watching sport enhances well-being: evidence from a multi-method approach. *Sport Management Review*, *27*(4), 595-619.

Koca Ballı, A. İ. (2015). *Duygusal zekâ, stresle başa çıkma yöntemleri, liderlik davranışları ve işletme performansı arasındaki ilişkinin analizi: kadın girişimciler üzerine bir çalışma.* Doktora Tezi. Adana.

Koçak, O. (2021). Does emotional intelligence increase satisfaction with life during covid-19? The mediating role of depression. *In Healthcare* (Vol. 9, No. 11, p. 1529). MDPI.

Kumaraswamy, N. (2013). Academic stress, anxiety and depression among college students: A brief review. *International review of social sciences and humanities*, *5*(1), 135-143.

Lera-López, F., Ollo-López, A., & Sánchez-Santos, J. M. (2021). Is passive sport engagement positively associated with happiness?. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *13*(1), 195-218.

Li, S., Wang, X., Wang, P., Qiu, S., Xin, X., Wang, J., ... & Zhou, X. (2023). Correlation of exercise participation, behavioral inhibition and activation systems, and depressive symptoms in college students. *Scientific Reports*, *13*(1), 16460.

Lin, S. T., Hung, Y. H., & Yang, M. H. (2022). The relationships among sport participation level, flow experience, perceived health status and depression level of college students. *International journal of environmental research and public health*, *20*(1), 251.

Lin, Y. H., Chen, C. Y., Lin, Y. K., Lee, C. Y., & Cheng, C. Y. (2023). Effects of online video sport spectatorship on the subjective well-being of college

students: the moderating effect of sport involvement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(5), 4381.

Liu, M., Shi, B., & Gao, X. (2024). The way to relieve college students' academic stress: the influence mechanism of sports interest and sports atmosphere. *BMC psychology*, *12*(1), 327.

Liu, S., Mei, Y., Huang, L., Liu, X., & Xi, Y. (2024). Association of habitual physical activity with depression and anxiety: a multicentre cross-sectional study. *BMJ open*, *14*(1), e076095.

Lovibond, P. F. & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343.

Luo, Q., Zhang, P., Liu, Y., Ma, X., & Jennings, G. (2022). Intervention of physical activity for university students with anxiety and depression during the COVID-19 pandemic prevention and control period: A systematic review and meta-analysis. *International journal of environmental research and public health*, *19*(22), 15338.

Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical activity and sports—real health benefits: a review with insight into the public health of Sweden. *Sports*, *7*(5), 127.

Martín-Rodríguez, A., Gostian-Ropotin, L. A., Beltrán-Velasco, A. I., Belando-Pedreño, N., Simón, J. A., López-Mora, C., ... & Clemente-Suárez, V. J. (2024). Sporting mind: The ınterplay of physical activity and psychological health. *Sports*, *12*(1), 37.

Mastrokoukou, S., Lin, S., Longobardi, C., Berchiatti, M., & Bozzato, P. (2024). Resilience and psychological distress in the transition to university: The mediating role of emotion regulation. *Current Psychology*, *43*(28), 23675-23685.

Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds). Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators (pp. 3-31). New York: Basic Books.

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry, 15*(3), 197–215.

Meydan, C. H., & Şeşen, H. (2011). Yapısal eşitlik modellemesi AMOS uygulamaları. Detay Yayıncılık.

Minh, L. T. & Tran, A. K. (2025). Anxiety, depression, and psychological distress in vietnamese university students during the Covıd-19 pandemic: A cross-sectional study. mental health: *Global Challenges Journal, ISSN 2612-2138.*

Mishra P., & B. Datta (2011). Perpetual asset management of customer-based brand equity-thepam evaluator. *Current Research Journal of Social Sciences*, 3(1), 34-43.

Mosley, E., & Laborde, S. (2019). Intelligence-in sport. *In Dictionary of Sport Psychology* (p. 147). Elsevier Limited.

Nazan, B., & Bilgel, N. B. (2010). Turkish version of the depression anxiety stress scale (DASS-42): Psychometric properties. *Nöropsikiyatri Arşivi Dergisi*, 47, 118-126.

Niu, L., Yao, Y., Kadri, N. M., & Sharifullah, F. (2022). Interpersonal relationship and self-acceptance on emotional intelligence and mental health of college students. *International Journal of Public Health Science (Ijphs)*, *11*(2), 441.

Noetel, M., Sanders, T., Gallardo-Gómez, D., Taylor, P., del Pozo Cruz, B., Van Den Hoek, D., ... & Lonsdale, C. (2024). Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. *bmj,* 384.

Obeid, S., Haddad, C., Fares, K., Malaeb, D., Sacre, H., Akel, M., ... & Hallit, S. (2021). Correlates of emotional intelligence among Lebanese adults: the role of depression, anxiety, suicidal ideation, alcohol use disorder, alexithymia and work fatigue. *BMC psychology*, *9*(1), 18.

Oral, B. (2018) *Erciyes Üniversitesi öğrencilerinin sağlık algısı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları.* Tıpta Uzmanlık Tezi

Ölçücü, B., Vatansever, Ş., Özcan, G., Çelik, A., & Paktaş, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2015(4), 294-303.

Özcan, C. (2014). Sağlıklı sporcu nasıl yetişmeli. Mola Kitap.

Özdelikara, A., Alkan, S. A., & Mumcu, N. (2018). Hemşirelik öğrencilerinde sağlık algısı, sağlık anksiyetesi ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Bakırköy Tıp Dergisi*, *14*(3), 275-282.

Özdenk, S. (2018a). Beden eğitimi ve spor, faydaları, önemi ve sınıflandırılması. *Spor bilimlerinde akademik araştırmalar*, *1*, 77-90.

Özdenk, S. (2018b). Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, *13*(18).

Özdoğan, A.E. (2024). *Sivas cumhuriyet üniversitesi hastanesindeki araştırma görevlisi hekimlerin maruz kaldığı mobbing ve depresyon, anksiyete, stres üzerine etkileri.* Tıpta Uzmanlık Tezi.

Özel, Y., Türkleş, S., & Erdoğan, S. (2020). Üniversite öğrencilerinde ruhsal durumun incelenmesi. *JAREN,* 6(2), 220-8.

Özkan, M. S. (2021). *Psikolojik sağlamlık odaklı psiko-eğitim programının bir grup yetişkinin psikolojik sağlamlık, duygusal zekâ ve toplumsal ilgi düzeylerine etkisinin incelenmesi* (Doctoral dissertation, Bursa Uludag University (Turkey)).

Öztürk Çelik, D. (2025). Emotional ıntelligence and psychological well-being of turkish physical education and sports athlete–students: The mediating roles of self-efficacy and burnout. *Behavioral Sciences*, *15*(3), 314.

Payne, W. L. (1985). *A study of emotion: Developing emotional intelligence; self-integration; relating to fear, pain and desire* (Unpublished Doctoral dissertation). Union Graduate School, Cincinnati, OH.

Pearce, M., Garcia, L., Abbas, A., Strain, T., Schuch, F. B., Golubic, R., ... & Woodcock, J. (2022). Association between physical activity and risk of depression: A systematic review and meta-analysis. *JAMA psychiatry*, *79*(6), 550-559.

Perçemkaya, F., & Özkan, H. H. (2023). Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ve sınav kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Çalışmaları Dergisi*, 6(12), 172-192.

Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15(6), 425-448.

Polat, F., & Delibaş, L. (2022). Examining the correlation between COVID-19-related anxiety level and health perception in adults. *Anatolian Journal of Health Research*, *3*(1), 14-20.

Ramchandani, G., Coleman, R., & Millar, R. (2022). The perceived influence of sport event spectatorship on subjective wellbeing. *Journal of Global Sport Management*, *7*(1), 226-241.

Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health psychology review*, *9*(3), 366-378.

Rehana, R. (2018). Relationship between emotional intelligence and academic stress of university students. *Journal of Research in Social Sciences*, *6*(2), 207-218.

Reyes-Wapano, M. R. (2021). Literature review of emotional intelligence and mental health. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, *5*(7), 658-668.

Robbins, M. M., Brown, K. G., Marks, A., & Ransbotham, E. M. (2024). Emotional intelligence moderates the stress-depression link in college students before and during COVID. *Current Psychology*, 43(19), 17854-17865.

Rowshan, A. (2011). Stres Yönetimi. (çev. Şahin Cüceloğlu). Ankara: Sistem Yayıncılık.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. Imagination, cognition and personality, 9(3), 185-211.

San Román-Mata, S., Puertas-Molero, P., Ubago-Jiménez, J. L., & González-Valero, G. (2020). Benefits of physical activity and its associations with resilience, emotional intelligence, and psychological distress in university students from southern Spain. *International journal of environmental research and public health*, *17*(12), 4474.

Sarıkan, S. (2023). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ, bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Necmettin Erbakan University (Turkey)).

Sayan, F., Ö. (2008). *Duygusal zekâ modeli oluşturulması*. Doktora Tezi. Trabzon

Saygılı, S. (2015). Strese son. Türdav Yayın Grubu.

Schreiber, J. B., vd., (2006). Reporting structural equation modeling and confirmatory factor analysis results: a review. *The Journal of educational research*, 99(6), 323-338.

Sharp, J., & Theiler, S. (2018). A review of psychological distress among university students: Pervasiveness, implications and potential points of intervention. *International Journal for the advancement of counselling*, *40*, 193-212.

Shengyao, Y., Xuefen, L., Jenatabadi, H. S., Samsudin, N., Chunchun, K., & Ishak, Z. (2024). Emotional intelligence impact on academic achievement and psychological well-being among university students: the mediating role of positive psychological characteristics. *BMC psychology*, *12*(1), 389.

Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Dumuid, D., Virgara, R., Watson, A., ... & Maher, C. (2023). Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. *British journal of sports medicine*, *57*(18), 1203-1209.

Singh, H. (2018). Exploring the relationship between trait emotional intelligence and physical activity levels in male university students. *European Journal of Physical Education and Sport Science*.

Singh, S., & Bal, B. S. (2024). Discriminant analysis of general health, personality traits and emotional intelligence among sportspersons. *Journal of Sports Science and Nutrition, 5*(1), 270–273.

Skurvydas, A., Valanciene, D., Lisinskiene, A., Dadeliene, R., Sarkauskiene, A., Fernāte, A., ... & Majauskiene, D. (2025). Self-rated health habits, mental health, emotional intelligence, and impulsivity across the Baltic States. *Frontiers in public health*, *13*, 1522918.

Song, K., Chang, Y., Zhao, Z., & Govindasamy, K. (2025). Leisure activities, self-reported health, anxiety, and depression in Chinese older adults: a structural equation model analysis. *Frontiers in Public Health*, *13*, 1459236.

Soykan, N. Y., & Tosun, M. (2025). Üniversite öğrencilerinin maneviyat yönelimleri ve psikolojik esneklik düzeylerinin algıladıkları stres düzeyleriyle ilişkisi. *İlahiyat Tetkikleri Dergisi*, (64), 35-51.

Sudak, M. K. (2011). *Kişilik tipleri duygusal zekâ iş tatmini ve örgütsel vatandaşlık davranışı ilişkisi üzerine bir araştırma.* (Yayımlanmamış doktora tezi), Gebze Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Sun, Q., Shen, X., Qi, M., Suliman, M., & Tian, S. (2024). The mediating role of interoceptive sensitivity in the relationship between physical activity and depression symptoms in college students. *Behavioral Sciences*, *14*(7), 608.

Şimşek, B., Soykan, O., & Kartal, A. (2024). Spor bilimleri öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *18*(2), 106-131.

Taşkın, A. (2022). *Miyofasial ağrı sendromlu bireylerde kronik egzersizin ağrı, depresyon ve yaşam kalitesine etkisi.* Yüksek Lisans Tezi

Teh, H. C., Archer, J. A., Chang, W., & Chen, S. A. (2015). Mental well-being mediates the relationship between perceived stress and perceived health. *Stress and Health*, *31*(1), 71-77.

Tekin-Acar, F. (2001). Duygusal zekâ yeteneklerinin göreve ve insana yönelik liderlik davranışları ile ilişkisi: Banka şube müdürleri üzerine bir alan araştırması. *İstanbul Universitesi sosyal bilimler enstitüsü*.

Tel, M. (2020). İyilik ve spor. *Spor Eğitim Dergisi*, *4*(2), 42-52.

Toktaş, S., & Demir, A. (2023). Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *ROL Spor Bilimleri Dergisi (Journal of ROL Sports Sciences)*, (1) 455-472.

Torun, F. (2017). Depresyon-bilişsel davranışçı terapi ışığında kendine yardım kılavuzu. Psikonet Yayınları.

Tschorn, M., Koller-Schlaud, K., Heinen, D., Böttger, S. J., Seiffert, J., Esipova, V., ... & Zoellick, J. C. (2025). What is the impact of social support on self-rated health and depressive symptoms in university students: a survey study in two German universities. *BMC Public Health*, *25*, 2367.

Tsuji, T., Kanamori, S., Watanabe, R., Yokoyama, M., Miyaguni, Y., Saito, M., & Kondo, K. (2021). Watching sports and depressive symptoms among older adults: a cross-sectional study from the JAGES 2019 survey. *Scientific reports*, *11*(1), 10612.

Tuğrul, C. (1999). Duygusal zekâ. *Klinik Psikiyatri*, *1*, 12-20.

Ural, A. (2001). Yöneticilerde duygusal zekanın üç boyutu. *Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *3*(2).

Uzunur, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin duygusal zekâ açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi.

Vinaccia Alpi, S., & Ortega Bechara, A. (2020). Variables related to anxiety-depression in university students. *Universitas Psychologica*, *19*.

Wang, K., Li, Y., Zhang, T., & Luo, J. (2022). The relationship among college students' physical exercise, self-efficacy, emotional intelligence, and subjective well-being. *International journal of environmental research and public health*, *19*(18), 11596.

Wang, K., Yang, Y., Zhang, T., Ouyang, Y., Liu, B., & Luo, J. (2020). The relationship between physical activity and emotional intelligence in college students: The mediating role of self-efficacy. *Frontiers in psychology*, *11*, 967.

Wei, X., Lai, Z., Tan, Z., Ou, Z., Feng, X., Xu, G., & Ai, D. (2024). The effect of physical activity on depression in university students: the mediating role of self-esteem and positive psychological capital. *Frontiers in Psychology*, *15*, 1485641.

Wheatley, D. (1997). Stress, anxiety and depression. *Stress medicine*, 13(3), 173-177.

White, R. L., Vella, S., Biddle, S., Sutcliffe, J., Guagliano, J. M., Uddin, R., ... & Teychenne, M. (2024). Physical activity and mental health: a systematic review and best-evidence synthesis of mediation and moderation studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21(1), 134.

Wijerathne, T., Sari, D. K., Liyanage, T., Kumaranayake, R., & Adithya, D. (2023). Need action for no relationship between emotional intelligence on physical activity among undergraduates in Colombo district. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 3933-3940.

Yarar, F., Telci, E. A., & Şekeröz, S. (2021). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin akademik öz-yeterlik, anksiyete ve stres üzerine etkisinin incelenmesi. *Pamukkale Medical Journal*, *14*(3), 548-554.

Yazici-Çelebi, G., & Kaya, F. (2022). Interpersonal cognitive distortions and anxiety: The mediating role of emotional intelligence. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, *9*(3), 741-753.

Yeşilyaprak, B. (2001). Duygusal zekâ ve eğitim açısından doğurguları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, *25*(25), 139-146.

Yılmaz, Ö., Boz, H., & Arslan, A. (2017). Depresyon Anksiyete Stres Ölçeğinin (DASS 21) Türkçe kısa formunun geçerlilik-güvenilirlik çalışması. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 78-91.

Yücedağlar, A., Gılıç, F., Uzun, N. B., & İnandı, Y. (2024). Öğretmenlerde sessiz istifa ölçeği: bir geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* (69), 227-251.

Zekioğlu, A., Tatar, A., & Ayhan, D. (2024) The importance of physical activity in terms of mental health: Investigating the role of regular physical activity in the relationships between happiness, mental well-being, stress, anxiety, and depression. *Eurasian Journal of Sport Sciences and Education,* 6(2), 128-142.

Zeng, Q., Wen, P., & Guo, K. (2025). The impact of physical exercise on adolescents' social-emotional competence: The chain mediating role of social support and peer relationships. *PLoS One,* 20(11), e0334587.

Zhao, B., Deng, X., & Zhou, Z. (2025). Connection between college students' sports activities, depression, and anxiety: the mediating role of self-esteem. *BMC psychology*, *13*(1), 499.

Zhou, H., Hui, B. P. H., Yang, H. M., & Wu, A. M. (2024). Can watching the World Cup make you mentally healthier? Positive associations between involvement in physical activities and flourishing were mediated by psychological need satisfaction. *BMC psychology*, 12(1), 366.

Zhylin, M., Malysh, V., Mendelo, V., Potapiuk, L., & Halahan, V. (2024). The impact of emotional intelligence on coping strategies for psychological trauma. *Environment and Social Psychology*, 9(7), 1-12.

Zuo, L., Wang, Y., Wang, J., Yao, Y., & Yang, G. (2025). Physical activity influences negative emotion among college students in China: The mediating and moderating role of psychological resilience. *In Healthcare* (Vol. 13, No. 10, p. 1170). MDPI.

EKLER

Ek -1: Ölçek Kullanım İzni I



DASS-21 Kullanım İzni Hk. Harici Gelen Kutusu ×

MUHAMMET ÇUBUK 4 Tem Per 20:47 (4 gün önce)

Merhaba Sayın hocalarım; Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında yüksek lisans öğrencisiyim. Tez çalış

a 5 Tem Cum 08:35 (3 gün önce)

> ---------- > > Önemli Duyuru: Bu elektronik postadaki bilgiler ve ekteki dosyalar > sadece ilgili alıcılar içindir. Eğer bu e-postanın ilgili >

Hakan BOZ 13:13 (3 saat önce)

Alıcı: oyilmaz, ben, aytug.arslan

Değerli Hocam Merhaba;

Çalışmanızda ölçeği kullanmanızdan memnuniyet duyduk.

Ölçekte yer alan soruların Türkçe formatları ve geçerlilik çalışmasına alttaki linkten ulaşabilirsiniz. (ölçek soruları çalışmada 83 ve 84'te bulunmaktadır)

Ek-2: Ölçek Kullanım İzni II



Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği–Kısa Formu Kullanım İzni Hk. Harici Gelen Kutusu ×

MUHAMMET ÇUBUK 4 Tem Per 20:54 (4 gün önce)
Alıcı: edeniz, esin09, eisik

Merhaba Sayın hocalarım;
Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında yüksek lisans öğrencisiyim. Tez çalışmamda kullanmak üzere Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği–Kısa Formu için izinlerinizi talep ediyorum.
Teşekkür ederim.

Mehmet Engin DENİZ 5 Tem Cum 16:26 (3 gün önce)
Alıcı: ben

Muhammet merhaba, ölçek ekli dosyada, iyi çalışmalar dilerim.

ETİK KURUL KARARI

T.C.

RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU

DEĞERLENDİRME RAPORU

Toplantı Tarihi :17/07/2024
Toplantı K. Sayısı : 2024/278

Dr. Öğr. Üyesi Gökhan ÇAKIR ve Muhammet ÇUBUK'un "Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sıkıntılar ile Duygusal Zeka Arasındaki İlişkide Spora Katılımın Rolü" isimli tez çalışması kapsamında yürütülecek çalışmalar için izin talebi kurulumuzca değerlendirilmiş olup;

☑ Etik açıdan uygun bulunmuştur.

☐ Etik açıdan uygun bulunmamıştır.

☐ Etik açıdan önerilen değişikliklerin yapılmasıyla uygun bulunmuştur.

Prof. Dr. Nebi GÜMÜŞ
Başkan

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Fener Mah. Zihni Derin Yerleşkesi 53100 RİZE
Tel: 0464 223 81 00 Faks: 0464 223 63 28
www.erdogan.edu.tr