



Spor Bilimleri Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Hedefe Bağlılıklarına Etkisi

“The Effect of Physical Activity and Emotional Intelligence Levels of Sports Sciences Students on Their Goal Commitment”

Nurhak İBİLİ¹ & Cemalettin BUDAK² & Emrah SEÇER³

ARAŞTIRMA MAKALESİ

Tarihçe

Yayın Geliş Tarihi: 17 Temmuz 2024

Kabul Tarihi: 21 Ağustos 2024

Online Yayın Tarihi: 30 Ağustos 2024

DOI: <http://dx.doi.org/10.29228/anatoliar.58>

Yazarlarla İletişim

1- Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD, Erzincan, TÜRKİYE
e-mail: ibilinurhak@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-4766-140X>

2- Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor ABD, Erzincan, TÜRKİYE
e-mail: cemalettin.budak@erzincan.edu.tr
<https://orcid.org/0000-0002-7119-9235>

3- (Sorumlu Yazar) Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor ABD, Erzincan, TÜRKİYE
e-mail: emrahsecer10@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-6683-680X>

Ek Bilgi

Bu çalışma 07-09 Ekim 2021 tarihinde yapılan 5. Uluslararası Akademik Spor Araştırmaları Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Yazar Katkıları

Tüm yazarlar çalışmanın konseptine ve tasarımına katkıda bulundu.

Finansman

Bu çalışma herhangi bir kurum/kuruluştan maddi destek almadı.

Çıkar Çatışması

Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan ediyorlar.

Şeffaflık

Yazarlar, çalışmada hiçbir hayati özelliğin ihmal edilmediğini, dürüst, doğru ve şeffaf bir anlatım ile raporlaştırdığını ve herhangi bir tutarsızlık olmadığını beyan etmişlerdir.

Etik

Bu çalışmada bilimsel etik kriterlerine uyulmuştur.

Referans Gösterimi

İbili, N., Budak, C., & Seçer, E. (2024). Spor Bilimleri Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Hedefe Bağlılıklarına Etkisi, *Anatolia Sport Research*, 5(2): 10-22

Copyright © 2024 by Anatolia Sport Research

ÖZET

Amaç: Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve duygusal zeka düzeylerinin hedefe bağlılıkları üzerindeki etkisinin incelenmesidir.

Materyal ve Metod: İlişkisel tarama modelinin kullanıldığı araştırmaya, 105 kadın 91 erkek olmak üzere 196 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada veriler “Kişisel Bilgi Formu”, “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Form”, “Duygusal Zeka Ölçeği” ve “Hedefe Bağlılık Ölçeği” kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizinde normallik testlerinden sonra parametrik testlerden bağımsız gruplar t-testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) ile “Tukey”, Pearson korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırmada öğrencilerin fiziksel aktivite, duygusal zeka ve hedefe bağlılıklarının cinsiyete göre farklılaşmadığı, aktif olarak spor yapanların fiziksel aktivite düzeylerinin yapmayanlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu, benzer şekilde duygusal zekanın alt boyutu olan pozitif duygusal yönetim boyutunda aktif spor yapanların anlamlı düzeyde yüksek ortalamaya sahip olduğu, 1. Sınıf ve 4. Sınıf öğrencinin hedefe bağlılıklarının 2. Sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Fiziksel aktivite ile hedefe bağlılık arasında ve duygusal zeka ile hedefe bağlılık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu, fiziksel aktivite ve duygusal zekanın hedefe bağlılığı anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir.

Sonuç: Fiziksel aktivite ve duygusal zekanın hedefe bağlılığı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı ve varyansın %14.4 gibi önemli bir kısmını açıkladığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Duygusal Zeka, Fiziksel Aktivite, Hedefe Bağlılık, Spor Bilimleri

ABSTRACT

Aim: The study aims to examine the effects of physical activity and emotional intelligence levels of university students studying in the field of sports sciences on their goal commitment.

Materials and Methods: A total of 196 university students, 105 female and 91 male, participated in the study in which the relational screening model was used. Data were collected using the “Personal Information Form,” “International Physical Activity Questionnaire-Short Form,” “Emotional Intelligence Scale,” and “Goal Commitment Scale.” In the analysis of the data, after normality tests, independent groups t-test, One Way ANOVA with “Tukey,” Pearson correlation analysis, and multiple linear regression analysis were used.

Results: In the study, it was determined that the students' physical activity, emotional intelligence and commitment to the goal did not differ to gender. Unlike, another finding was determined as those who actively did sports had significantly higher physical activity levels than those who did not. Similarly, those who actively did sports had a significantly higher mean in the positive emotional management dimension, which is a sub-dimension of emotional intelligence. Furthermore, the commitment to the goal of 1st and 4th grade students was significantly higher than that of 2nd grade students. It was determined that there were positive and significant relationships between physical activity and commitment to the goal and between emotional intelligence and commitment to the goal, and that physical activity and emotional intelligence significantly predicted commitment to the goal.

Conclusion: It was determined that physical activity and emotional intelligence predicted goal commitment at a statistically significant level and explained a significant portion of the variance, 14.4%.

Keywords: Emotional Intelligence, Goal Commitment, Sports Sciences, Physical Activity.

GİRİŞ

İnsan organizması yaşamını sürdürebilme ve karşılaştığı farklı durumlarla mücadele etme, fiziksel ve ruhsal sağlığı koruyabilme eğiliminde olduğu için hareket etme becerisini içeren özel bir yapı ile donatılarak yaratılmıştır. Bu hareket ve mücadele etme boyutlarında ise fiziksel aktivite kavramı günlük hayatta önemli bir yer tutarak farklı disiplinlerde (sağlık, psikoloji, spor vb.) çok sayıda araştırmaya konu olmuş ve farklı tanımlamalara yer verilmiştir. Günlük hayat içerisinde bireyin kalp ve solunum hızını artırarak daha fazla enerji tüketimine sebep olan etkinlikler (Arman vd., 2005), iskelet kaslarının kasılması sonucunda bazal seviyenin üzerinde enerji tüketimi gerektiren (Caspersen, Powell ve Christenson, 1985), bahçe, ev, spor, dans vb. fiziksel hareketleri içeren etkinlikler (Yıldırım vd., 2016), günlük işlerin sürdürülmesinde bedenin bir kısmı yada tümü kullanılarak kalp atımı ve solunum ritmini yükselten efor harcaması ile farklı tempo ve şiddetlerde yapılan planlı ya da plansız etkinlikler olarak tanımlanmaktadır (Shakerian vd., 2016). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ise fiziksel aktiviteyi, iskelet kasları tarafından üretilen ve enerji harcamayı gerektiren bedensel hareket olarak tanımlanmaktadır (DSÖ, 2024). Türk Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü (THSGM) ise günlük yaşam içerisinde kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (THSGM, 2023).

Duygusal zeka kavramı yakın tarihsel süreç içerisinde bilim dünyasında sıklıkla kullanılmaya başlayan bir kavram olarak dikkat çekmektedir. İnsanoğlunun yaşamını sürdürebilmesi açısından fiziksel ve ruhsal sağlığının yanında (Akgül vd., 2024; Arı vd., 2020; 2024; Dursun vd., 2021 Uzunçayır, Yılmaz ve Yarayan, 2023; Yarayan vd., 2022; Yarayan vd., 2023; Yarayan ve Gulsen, 2023; Yarayan vd., 2024) ilişkilerinin önemli bir yeri olduğu düşünülürse duyguların da önemli bir yeri olduğu düşünülmektedir. Duyguları doğru şekilde algılayarak, etkilerini benimseyebilme gibi üst düzey bilişsel süreçleri kapsamı yönü de dikkat çekmektedir (Law, Wong ve Song, 2004). Duygularını aktarabilen karşı tarafında duygularının farkında olan bireyin mutluluk ve başarı düzeyinin de yüksek olabileceği düşüncesi duygusal zeka kavramını değerli kılmaktadır (Certel, Çatıkkaş ve Yalçınkaya, 2011). Thorndike (1920) tarafından ortaya çıkarılan sosyal zeka kavramı ile birlikte teorik olarak anlam kazanmaya başlayan “duygusal zeka”, Gardner’in (1983, 2011) çoklu zeka teorisi, Payne’in (1985) tez çalışması, Mayer ve Salovey’ in (1997) girişimleri, Goleman’ın (1995, 2020) doğrudan “Duygusal Zeka” adında yazdığı kitap, LeDoux’un (1998) duygusal zekanın bağımsızlığını desteklemesi gibi faaliyetler sonucunda uluslararası literatürde kendine yaygın bir şekilde yer edinmeye başlamış ve çok sayıda tanımına yer verilmiştir. Bu tanımlarda ortak kullanılan ifadelerden hareketle duygusal zeka; yaşla ile doğru orantılı (Mayer vd., 2011), bireyin kendi ve başkalarının duygularının farkında olarak (Arteche vd., 2008; Jordan, 2016) düşüncelerini sentezleyerek davranış örüntülerini düzenleme yetkinliği (Mayer ve Salovey, 1993), çeşitli durumlarla mücadele etme ve başa çıkma sürecindeki yetenekler bütünü (Bar-On vd., 2000), hedefe ulaşmak için öz-kontrol (Pastor, 2014) ve özgüven (Sosik ve Megarian, 1999) sağlayarak sosyal ve toplumsal huzur için uyum sağlayabilme (Hasson, 2019) olarak tanımlanmaktadır.

Hedefler en genel anlamıyla detaylı olarak belirlenmiş niyetleri içeren (Orlich vd., 2010) ve amaca uygun davranışları yönlendiren performans ölçütleridir (Burton, Naylor ve Holliday, 2001). Hedef, belirli zaman diliminde ulaşılmak istenen performans düzeyi (Latham ve Locke, 2006), faaliyetlere yön veren, duyguları anlamlandıran, mücadele sürecindeki beklenti ve değerlere göre şekillendirilen işlevsel olgu olarak açıklanmaktadır (Liem ve Senko, 2022). Hedefe bağlılık ise, belirlenen amaçlara ulaşabilmek için gösterilen çaba (Koca, 2024; Locke vd., 1981), amaca yönelik odaklanma ve gerçekleştirilme gayesi (Süleymanoğulları, Doğan ve Bayraktar, 2021), hedefe ulaşma sürecinin yanında karşılaşılan zorluklarla rahatlıkla yüzleşebilme becerisi kazandıran kişilik özelliği olarak betimlenmektedir (Naylor ve Ilgen 1984). Hedefler bulunulan konum, statü, organizasyon vb. duruma

göre farklılaşmaktadır. Ek olarak çevresel ve toplumsal koşullara göre de şekillenebilmektedir (Durmuş, 2024). Öğrenci için akademik başarı (Morisano, 2013), sporcu, takım ya da antrenör için başarı ve başarısızlık durumu (Williams, 2013) bu duruma örnek olarak gösterilebilmektedir.

Hedef belirlemenin ve belirlenen hedefe bağlı kalabilmenin spor bilimleri alanında oldukça büyük önem arz ettiği, sporun içinde yer alan paydaşların hedeflerine ulaşmaları halinde yaşamın çeşitli alanlarında motive oldukları ve istikrar sağladıkları (Koca, 2024), bağlılıklarının olumlu yönde etkilendiği belirtilmektedir (Curtis vd., 2021). Ayrıca fiziksel aktivite düzeyinin bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde (Aydemir, Kul ve Kırkçbir, 2023; Seçer ve Yıldızhan, 2020; Özkara ve Özbay, 2019), sportif aktivitelere katılımın öznel iyi oluş (Mallı ve Yıldızhan, 2018), düzenli aktivitenin ölüm kaygısı (Ekinci vd., 2021) ve olumlu düşünme (Burçak, Esentürk ve İlhan, 2020) gibi ruhsal sağlıkları ve mutluluk düzeyleri (Kırkçbir, 2020) üzerinde olumlu etkileri olduğu da görülmektedir. Bu bilgilerden hareketle hedefe bağlılığın ruhsal yapıdan etkilendiği göz önüne alındığında, fiziksel aktivite ve duygusal zeka düzeyinin bireylerin, özellikle de spor bilimleri alanında eğitim gören üniversite öğrencilerinin hedefe bağlılıkları üzerindeki etkisinin belirlenmesi mevcut çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

MATERYAL VE METOD

Araştırmanın Modeli

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden olan ve iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla sıklıkla kullanılan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2023).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu spor bilimleri alanında öğrenim gören basit rastgele yöntemi ile seçilen 196 (105 kadın 91 erkek) üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

Basit rastgele örnekleme yöntemi; evreni temsil gücü bakımından diğer araştırmalara daha güçlü bir yöntem (Büyüköztürk vd., 2024) olmakla birlikte çalışma grubunun evrenden rastgele seçildiği ve evrende yer alan her birimin araştırmaya katılım ihtimalinin denk olduğu bir yöntemdir (Tuna, 2016). Öğrencilere ait demografik özellikler Tablo 1’ de verilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin Demografik Özellikleri

Değişken	Grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	105	53.6
	Erkek	91	46.4
Aktif olarak spor yapma durumu	Evet	65	33.2
	Hayır	131	66.8
Sınıf	1.Sınıf	49	25
	2.Sınıf	55	28.1
	3.Sınıf	34	17.3
	4.Sınıf	58	29.6
Toplam		196	100

Araştırmaya katılan öğrencilerin %53.6’ sı kadın ve %46.4’ü erkektir. Ayrıca %66.8’ i düzenli spor yapmazken, %33.2’sinin düzenli olarak spor yaptığı görülmüştür. Araştırmaya katılan öğrencilerin %29.6’ sı 4. Sınıf; %28.1’ i 2. Sınıf; %25’i 1. Sınıf ve %17.3’ ü 3. Sınıfta öğrenim görmektedirler.

Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerini toplamak için araştırmacılar tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu' na ek olarak, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Form (IPAQ-Short Form), Duygusal Zeka Ölçeği ve Hedefe Bağlılık Ölçeği kullanılmıştır.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Form (IPAQ-Short Form): Bireylerin sağlık ve fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla Micheal Booth tarafından tasarlanmıştır. Daha sonra 6 kıta 12 ülke ve 14 araştırma merkezi tarafından çeşitli yöntemlerle farklı formları için geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılarak form oldukça geçerli ve güvenilir sonuçlar verdiği tespit edilmiştir (Atienza, 2001; Craig vd., 2003). Formun Türk kültürüne uyarlaması üniversite öğrencileri üzerinde Öztürk (2005) tarafından yapılarak geçerlik güvenilirlik sonuçlarının uygun olduğu belirlenmiştir. Form şiddetli, orta düzey ve düşük düzey aktivitelerde harcanan zamana yönelik bilgiler sağlamakta ve bu aktivitelerin değerlendirilmeye alınabilmesi için tek seferde en az 10 dakika yapılıyor olması ölçüt olarak belirlenmiştir. Dakika, gün ve MET (İstirahat oksijen tüketimini katları) değerleri çarpılarak bir değer elde edilmekte ve bu değer sonucunda bireyin fiziksel aktivite düzeyi hakkında bilgi sağlanmaktadır.

Duygusal Zeka Ölçeği: Schutte vd. (1998) tarafından 33 madde olarak geliştirilen ve Chan (2006) tarafından 12 madde ve 4 faktörlü 5' li Likert kısa formu kullanılmıştır. Türk kültüründe Aslan ve Özata (2008) tarafından yapılan geçerlik ve güvenilirlik analizi ile faktör analizi sonucunda ölçeğin orijinal formuyla aynı sonuçları verdiği belirlenmiştir.

Hedefe Bağlılık Ölçeği: Sporcuların hedefe bağlılık düzeylerini belirlemek amacıyla Hollenbeck, Williams ve Klein, (1989) tarafından 9 madde olarak geliştirilen Klein vd. (2001) tarafından 5 madde olarak düzenlenen tek boyut ve 5' li likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlaması ise Şenel ve Yıldız (2016) tarafından yapılmış ölçeğin orijinal formuyla aynı yapıyı koruduğu tespit edilmiştir. Ayrıca ölçekt 1., 2. ve 4. maddelerinin ters kodlandığı belirtilmiştir.

Tablo 2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Ait Cronbach Alfa Güvenirlik Katsayıları

Değişken	Aslan ve Özata (2008)	Bu araştırma
Duygusal Değerlendirme	.87	.80
Empatik Duyarlılık	.83	.75
Pozitif Duygusal Yönetim	.88	.72
Duyguların Olumlu Kullanımı	.85	.79
Duygusal Zeka	.88	.81
	Şenel ve Yıldız (2016)	Bu araştırma
Hedefe Bağlılık	.74	.76

Araştırmalarda ölçeklerin güvenilirlik katsayısının .60-.80 arası olması halinde oldukça güvenilir ve .80-1.00 arası olması halinde de yüksek güvenilir oldukları belirtilmektedir (Kalaycı, 2018). Araştırmada yapılan güvenilirlik analizi sonucunda ölçeklerin güvenilirlik katsayısının belirtilen aralıklarda olduğu görülmektedir.

Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analizine geçilmeden yapılan uç değer analizleri sonucunda herhangi bir uç değere rastlanılmadığından 196 katılımcı üzerinde analizler yürütülmüştür. Araştırmada katılımcıların demografik özelliklere göre dağılımını belirlemek için tanımlayıcı analizler yapılmıştır. Daha sonra dağılım özellikleri belirlenip parametrik testlerin uygunluğu gözden geçirilerek, bağımsız iki grup

karşılaştırmalarında bağımsız örneklem t testi, ikiden fazla bağımsız grup karşılaştırmalarında One Way ANOVA ve gruplar arasında fark bulunması halinde farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Post Hoc Çoklu karşılaştırmalarında “Tukey” testi uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla pearson korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Korelasyon analizinden elde edilen katsayılar Kalaycı’ya (2018) göre yorumlanmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizi varsayımları ise Tabachnick ve Fidell (2013)’e göre değerlendirilmiş, analiz varsayımlarının karşılandığı ve çoklu bağlantı probleminin olmadığı tespit edilmiştir Ölçeklerin dağılımlarına ait bulgular tablo 3 de gösterilmiştir.

Tablo 3. Ölçek Puanlarının Ortalama, Standart Sapma, Minimum, Maksimum, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Değişken	n	Min.-Max.	$\bar{X} \pm Ss$	Çarpıklık	Basıklık
Fiziksel Aktivite	196	0-15786.00	3150.52±224.90	1.462	2.584
Duygusal Değerlendirme	196	7.00-15.00	13.04±.136	-.823	.015
Empatik Duyarlılık	196	9.00-15.00	13.08±.119	-.486	-.690
Pozitif Duygusal Yönetim	196	6.00-15.00	12.79±.145	-.796	.163
Duyguların Olumlu Kullanımı	196	8.00-15.00	13.38±.121	-.922	.092
Duygusal Zeka	196	35.00-60.00	52.30±.418	-.581	-.135
Hedefe Bağlılık	196	11.00-25.00	20.76±.242	-.730	-.001

Kalaycı (2018) ölçeklerde çarpıklık ve basıklık katsayılarının -3 ile +3 arasında olması halinde verilerin normal dağılıma sahip olduğunu ifade etmektedir. Tablo 3 incelendiğinde ise belirtilen değerlerin uygun aralıklarda olduğu ve verilerin analizinde parametrik testlerin kullanılabilceği görülmektedir.

Araştırma Etiği

Araştırma süresince “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiştir. Bu kapsamda Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İnsan Araştırmaları Sağlık ve Spor Bilimleri Etik Kurulundan 20.10.2021 tarihli toplantısında 08/01 protokol no ile araştırmanın yürütülmesi hususunda onay alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 4. Öğrencilerin Cinsiyete Göre Fiziksel Aktivite, Duygusal Zeka ve Hedefe Bağlılıklarının Karşılaştırılması

Değişken	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	t	p
Fiziksel Aktivite	Kadın	105	2848.54	2743.62	1.446	.150
	Erkek	91	3498.95	3542.89		
Duygusal Değerlendirme	Kadın	105	13.06	2.03	-.204	.839
	Erkek	91	13.01	1.75		
Empatik Duyarlılık	Kadın	105	13.20	1.63	-1.062	.290
	Erkek	91	12.94	1.72		
Pozitif Duygusal Yönetim	Kadın	105	12.61	2.02	1.306	.193
	Erkek	91	13.00	2.04		
Duyguların Olumlu Kullanımı	Kadın	105	13.32	1.73	.521	.603
	Erkek	91	13.45	1.65		
Duygusal Zeka	Kadın	105	52.20	6.16	.234	.815
	Erkek	91	52.40	5.52		
Hedefe Bağlılık	Kadın	105	20.87	3.35	-.513	.609
	Erkek	91	20.62	3.45		

Tablo 4 incelendiğinde spor bilimleri öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ortalamalarında ($t=1.446$, $p>.05$), duygusal zeka alt boyutları ve toplam puan ortalamasında ($p>.05$) ve hedefe bağlılık ortalamalarında ($t=-.513$, $p>.05$) cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmektedir.

Tablo 5. Öğrencilerin Aktif Spor Yapma Durumlarına Göre Fiziksel Aktivite, Duygusal Zeka ve Hedefe Bağlılıklarının Karşılaştırılması

Değişken	Aktif Spor	n	\bar{X}	Ss	t	p
Fiziksel Aktivite	Evet	65	4976.50	3519.05	6.253	.000*
	Hayır	131	2244.50	2505.92		
Duygusal Değerlendirme	Evet	65	13.30	1.81	1.385	.168
	Hayır	131	12.90	1.94		
Empatik Duyarlılık	Evet	65	13.00	1.58	-.479	.633
	Hayır	131	13.12	1.72		
Pozitif Duygusal Yönetim	Evet	65	13.27	1.66	2.568	.020*
	Hayır	131	12.55	2.17		
Duyguların Olumlu Kullanımı	Evet	65	13.53	1.49	.906	.366
	Hayır	131	13.30	1.78		
Duygusal Zeka	Evet	65	53.12	5.57	1.386	.167
	Hayır	131	51.89	5.97		
Hedefe Bağlılık	Evet	65	21.18	3.03	1.303	.195
	Hayır	131	20.54	3.55		

* $p<.05$

Tablo 5'e göre spor bilimleri öğrencilerinin fiziksel aktivite ortalamalarında düzenli aktivite yapanların ortalamalarının ($X: 4976.50$) yapmayanların ortalamalarından ($X:2244.50$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir ($t=6.253$, $p<.05$). Duygusal değerlendirme alt boyutunda ($t=1.385$, $p>.05$), empatik duyarlılık alt boyutunda ($t=-.479$, $p>.05$), duyguların olumlu kullanımı alt boyutunda ($t=.906$, $p>.05$) ve toplam duygusal zeka da ($t=1.386$, $p>.05$) düzenli aktivite yapanlar ile yapmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Fakat pozitif duygusal yönetim alt boyutunda düzenli spor yapanların puan ortalamalarının ($X:13.27$), yapmayanların puan ortalamalarından ($X:12.55$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir ($t=2.568$, $p<.05$). Hedefe bağlılıkta ise aktif spor yapma durumuna göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($t=1.303$, $p<.05$).

Tablo 6. Öğrencilerin Sınıflarına Göre Fiziksel Aktivite, Duygusal Zeka ve Hedefe Bağlılıklarının Karşılaştırılması

Değişken	Sınıf	n	\bar{X}	Ss.	F	p	Tukey
Fiziksel Aktivite	1. Sınıf	49	3474.26	3773.55	.593	.620	
	2. Sınıf	55	3325.30	2861.91			
	3. Sınıf	34	3141.60	2762.08			
	4. Sınıf	58	2716.50	3071.84			
Duygusal Değerlendirme	1. Sınıf	49	12.77	2.00	.880	.453	
	2. Sınıf	55	12.92	1.81			
	3. Sınıf	34	13.08	1.91			
	4. Sınıf	58	13.34	1.90			
Empatik Duyarlılık	1. Sınıf	49	13.32	1.71	.582	.427	
	2. Sınıf	55	13.01	1.76			
	3. Sınıf	34	12.85	1.55			
	4. Sınıf	58	13.06	1.64			
Pozitif Duygusal Yönetim	1. Sınıf	49	12.55	1.89	1.029	.381	
	2. Sınıf	55	12.58	1.81			
	3. Sınıf	34	13.20	2.05			
	4. Sınıf	58	12.96	2.33			
Duyguların Olumlu Kullanımı	1. Sınıf	49	13.34	1.58	1.577	.196	
	2. Sınıf	55	13.05	1.78			

Duygusal Zeka	3. Sınıf	34	13.35	1.64	.707	.549	
	4. Sınıf	58	13.74	1.69			
	1. Sınıf	49	52.00	5.88			
	2. Sınıf	55	51.58	5.75			
	3. Sınıf	34	52.50	5.38			
Hedefe Bağlılık	4. Sınıf	58	53.12	6.24	4.290	.006*	1.Sınıf > 2.sınıf 4.sınıf > 2.Sınıf
	1. Sınıf	49	21.48	2.90			
	2. Sınıf	55	19.41	3.30			
	3. Sınıf	34	21.23	3.60			
	4. Sınıf	58	21.13	3.45			

*p<.05

Spor bilimleri öğrencilerinin sınıfa göre fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılmasında (F=593, p>.05), duygusal zeka ve alt boyutları karşılaştırılmasında (p<.05) istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Fakat hedefe bağlılıkta gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (F=4.290, p<.05). Yapılan Post-hoc testi sonucunda farkın 1.sınıf ve 2. Sınıf öğrencileri ile 4. Sınıf ve 2. Sınıf öğrencileri arasında olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre 1.sınıf öğrencilerinin hedefe bağlılık puan ortalamalarının (X:21.49) 2. Sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarından (X:19.41), 4.sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarının da (X:21.13) 2. Sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarından (X:19.41) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 7. Fiziksel Aktivite, Duygusal Zeka ve Hedefe Bağlılık Arasındaki İlişki (n=196)

	Fiziksel Aktivite	Duygusal Zeka	Hedefe Bağlılık
Fiziksel Aktivite	r	1	
	p		
Duygusal Zeka	r	-.049	1
	p	.496	
Hedefe Bağlılık	r	.141*	.345**
	p	.049	.000

*p<.05

Tablo 7' ye göre fiziksel aktivite ile duygusal zeka arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı (r=-.049, p>.05) tespit edilmiştir. Fakat fiziksel aktivite ile hedefe bağlılık arasında (r=.141, p<.05) pozitif yönlü düşük düzeyde, duygusal zeka ile hedefe bağlılık arasında (r=.345, p<.05) pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Fiziksel aktivite ve duygusal zekadaki bir artışın hedefe bağlılığı da artıracığı söylenebilir.

Tablo 8. Fiziksel Aktivite ve Duygusal Zekanın Hedefe Bağlılığı Yordayıcılığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonucu

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	9.558	2.055		4.651	.000		
Fiziksel Aktivite	.000	.000	.158	2.367	.019	.141	.168
Duygusal Zeka	.204	.039	.352	5.283	.000	.345	.355
R= .379 R ² =.144							
F=16.184 p<.05 Durbin Watson: 2.065							

Tablo 8 incelendiğinde fiziksel aktivite ve duygusal zekanın hedefe bağlılığı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir (R²=.144, p<.05). Fiziksel aktivite ve duygusal zeka hedefe bağlılıktaki varyansın %14' ünü açıklamaktadır. Standardize edilmiş (β) katsayısı ve t değerleri incelendiğinde görece önem düzeyi olarak sırasıyla duygusal zeka (β =.352) ve fiziksel aktivitenin

($\beta=.158$) hedefe bağlılığın anlamlı birer yordayıcısı oldukları söylenebilir. Fiziksel aktivitedeki ve duygusal zekadaki beta (β) değerlerinin pozitif yönlü oluşu, bu değerlerdeki artışın hedefe bağlılıktaki artışı sağlayacağı anlamına gelmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde, spor bilimleri öğrencilerinin fiziksel aktivite ve duygusal zekâ düzeylerinin hedefe bağlılıklarına etkisinin belirlenmesi amacıyla yürütülen araştırma bulguları literatür ışığında tartışılmıştır.

Araştırma sonucunda spor bilimleri alanında öğrenim görmekte olan öğrencilerin fiziksel aktivite, duygusal zeka ve hedefe bağlılıklarının cinsiyete göre istatistiksel olarak farklılaşmadığı görülmüştür (Tablo 4). Elmas vd. (2021) üniversite öğrencilerinde, Von Bothmer ve Fridlund (2005) İsviçreli üniversite öğrencilerinde ve Karaca (2008) yetişkin bireyler üzerinde yapılan çalışmalarda fiziksel aktivite düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalar sonucunda da benzer sonuçların olduğu görülmüştür (Aydın ve Yalız Solmaz, 2016; Onur, 2024; Sapak, 2024; Şahin vd., 2017; Özkara, 2019). Fiziksel aktivite düzeyini cinsiyete göre karşılaştıran başka bir çalışmada da kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Güven ve Solmaz, 2022). Üniversite öğrencilerinde (Erdoğan, 2008), sağlık alanında okuyan üniversite öğrencilerinde (Sevindik vd., 2012) duygusal zekanın bazı değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yürütülen araştırmalarda da cinsiyete göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Beden eğitimi öğretmen adayları (Certel vd., 2011; Dawsa ve Hart, 2000; Karademir, 2010), spor bilimleri alanında öğrenim gören öğrenciler (Turan vd., 2016), gençlik kampı lider adayları (Kayışoğlu, Doğan ve Çetin, 2014) üzerinde yürütülen araştırmalarda benzer sonuçların olduğu görülmüştür. Hedefe bağlılık değişkeni incelendiğinde spor alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinde (Çakıcı, Cevahircioğlu ve İnce, 2023), oryantiring sporcularında (Tunç ve Erdoğan, 2023), 18 yaş üstü spor merkezlerinde spora devam eden bireylerde (Tapşın, Karagül ve Selvi, 2023) yapılan çalışmalarda da gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Ek olarak De Clercq vd. (2009), Oettingen vd. (2009) ve Hori (2010) tarafından yapılan çalışmalarda da benzer sonuçlar ortaya çıkmıştır.

Spor bilimleri öğrencilerinin hedefe bağlılıklarının düzenli aktivite yapma durumuna göre istatistiksel olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Fakat fiziksel aktivite ve duygusal zeka alt boyutunda yer alan pozitif duygusal yönetim alt boyutunda düzenli aktivite yapanlar lehine anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir (Tablo 5). Üniversite öğrencilerinde pandemi öncesi ve pandemi sonrası fiziksel aktivite düzeylerinin düzenli aktivite yapma durumunun karşılaştırıldığı bir araştırmada, her iki dönemde düzenli aktivite yapma durumuna göre fiziksel aktivite düzeyinin anlamlı şekilde farklılaşmadığı fakat aktivite yapanların yüksek ortalamalara sahip olduğu sonucuna varılmıştır (Gülüm, 2022). Spor yapma durumun duygusal zeka üzerindeki etkisini ortaya koyan çalışma sayısı kısıtlı olsada, literatürde çeşitli sportif etkinliklerde yer almanın duygusal zeka üzerinde pozitif etkilerini gösteren çalışmalar yer almaktadır (Laborde, Dosseville ve Allen, 2016; Seyis, Yazıcı ve Altun, 2011). Spor yapan ve yapmayan bireylerin psikolojik sağlık ve hedefe bağlılıklarının karşılaştırılması amacıyla yapılan araştırma sonucunda, hedefe bağlılığın spor yapma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır (Çekceoğlu, 2019).

Spor bilimleri alanında öğrenim görmekte olan öğrencilerin fiziksel aktivite, duygusal zeka düzeylerinin sınıfa göre farklılaşmadığı, fakat hedefe bağlılıklarında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür (Tablo 6). Fiziksel aktivite düzeyinin sınıfa göre karşılaştırılmasında üniversite öğrencilerinde (Aydoğan Arslan, Daşkapan ve Çakır 2016; Us, 2023; Elmas vd., 2021), öğretmen

adaylarında (Alemdağ ve Öncü, 2015), spor bilimleri alanında eğitim alan üniversite öğrencilerinde (Karaoğlu vd, 2016; Keklik, 2024; Sapak, 2024) anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Türkekul ve Sarıkabak (2019) tarafından yapılan araştırmada beden eğitimi öğretmen adaylarının duygusal zeka düzeylerinin sınıfa göre farklılaşmadığı görülmüştür. Spor eğitim alan üniversite öğrencilerinde mevcut araştırmanın aksine hedefe bağlılığın sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir (Çakıcı vd., 2023).

Fiziksel aktivite ile hedefe bağlılık arasında ve duygusal zeka ile hedefe bağlılık arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Fiziksel aktivite ve duygusal zekanın hedefe bağlılığı anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir (Tablo 7-8). Hedefe bağlılık bireylerin hedefi önemseme düzeyi (Koca, 2024) ve hedefe ulaşma düzeyi (Curtis vd., 2021) ile doğrusal yönde ilişkiyi içermektedir. Özellikle spor paydaşları (sporcu, antrenör, rekreatif katılımcı vb.) açısından belirlenen hedeflere ulaşmak oldukça büyük önem arz etmektedir. Yapılan aktivite içerisinde fiziksel olan mücadele etme durumu gibi psikolojik olarak kazanma, kaybetme gibi durumlarında başarı elde etme ve başarıyı sürdürme aşamasını etkilediği belirtilmektedir (Kelecek ve Göktürk, 2017). Ek olarak hedefe bağlılıktaki önemseme düzeyinin beraberinde getirdiği mücadele etme durumu da bireyin fiziksel yada ruhsal olarak daha da efor sarf etmesini gerektireceği kaçınılmazdır. Bu nedenle fiziksel aktivite düzeyindeki artış belirlenen hedefe ulaşmada bir ön koşul gibi değerlendirileceği için artırılması önem arz etmektedir. Duygusal zeka ile hedefe bağlılık arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çalışma sayısının oldukça sınırlı olduğu görülmüştür. Konu ile ilgili Özcan ve Göral (2020) tarafından yapılan araştırmada mevcut araştırma sonucunu destekler şekilde duygusal zeka ile hedefe bağlılık arasında pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca duygusal zeka düzeyi yüksek bireylerin iletişim becerileri yüksek (Altınışik ve Çelik, 2022) ve sorumluluk üstlenen bireyler olduğu belirtildiği (Somoğlu ve Zengin, 2023) içinde, hedeflere bağlı kalacakları düşünülmektedir.

Yapılan araştırma sonucunda, spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ve duygusal zeka düzeyinin hedefe bağlılıklarında önemli birer yordayıcılar olduğu görülmüştür. Fiziksel aktivite düzeyinin ruhsal ve bedensel faydaları göz önüne alındığında üniversite ortamında aktivite çeşitliliğinin artırılmasına yönelik faaliyetlerin yapılandırılması önem arz etmektedir. Bu sayede ruhsal zindelik sağlanarak duyguların kontrol edebilme becerisi gelişebilecektir. Bu sayede de bir hedef belirleyen birey o hedefe yönelik eylemlerini yönetebilecek ve ulaşmak için çaba sarf edecektir. Üniversite ortamlarında ve ders müfredatlarında öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini artırmaya yönelik etkinliklerin yapılandırılması, farklı birimlerde yer alan öğrencileri kapsayan araştırmalar yapılması ve nicel ile nitel araştırmaların bir arada kullanıldığı karma yöntem araştırmaları konunun derinlemesine incelenmesi durumun daha somut şekilde ortaya konulmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Akgül, A., Solmaz, S., Uzun, A., & Yarayan, Y. E. (2024). Zihinsel Dayanıklılık: İmgeleme ve Duygusal Zekânın Rolü. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 13(3), 334-340.
- Alemdağ, S., Öncü, E. (2015). Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 3(3),287-300.
- Altınışik, Ü., & Çelik, A. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin liderlik yönelimleri ile duygusal zeka düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 225-236.
- Arı, Ç., Ulun, C., Yarayan, Y. E., Dursun, M., Mutlu, T., & Üstün, Ü. D. (2020). Mindfulness, healthy life skills and life satisfaction in varsity athletes and university students. *Progress in Nutrition*, 22(2), 1-8.
- Arman, A. R., Ersu, R., Save, D., Karadag, B., Karaman, G., Karabekiroglu, K., ... & Berkem, M. (2005). Symptoms of inattention and hyperactivity in children with habitual snoring: evidence from a community-based study in Istanbul. *Child: Care, Health And Development*, 31(6), 707-717.

- Arteche, A., Chamorro-Premuzic, T., Furnham, A., & Crump, J. (2008). The relationship of trait EI with personality, IQ and sex in a UK sample of employees. *International Journal of Selection and Assessment*, 16(4), 421-426. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2389.2008.00446.x>
- Atienza, A. A. (2001). Review of Empirically based physical activity program for middle aged to older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 9, 38- 55.
- Aydemir, B., Kul, M., & Kırkibir, F. (2023). Taekvandocuların psikolojik sağlamlılık düzeyleri ile durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(özel sayı1),1249-1260.
- Aydoğan Arslan, S., Daşkapan, A., & Çakır, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(3), 171-180.
- Bar-On, R., Brown, J. M., Kirkcaldy, B. D., & Thome, E. P. (2000). Emotional expression and implications for occupational stress; an application of the Emotional Quotient Inventory (EQ-i). *Personality and Individual Differences*, 28(6), 1107-1118.
- Çelik, O. B., Esentürk, O., & İlhan, L. (2020). Sporcularla sedanter bireylerin olumlu düşünme becerileri üzerine bir karşılaştırma. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 50-58.
- Burton, B., Naylor, B. & Holliday, B. (2001). *Goal setting in sport: Investigating the goal effectiveness paradox*. In R. Singer, Hausenblas H.A, Janelle C.M (eds.), *Handbook of Sport Psychology*. New York: Wiley, 497-528
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2024). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (35. Baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126.
- Certel, Z., Çatıkkaş, F., & Yalçınkaya, M. (2011). Beden eğitimi öğretmen adaylarının duygusal zekâ ile eleştirel düşünme eğilimlerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(1), 74-81.
- Chan, D. W. (2006). Emotional intelligence and components of burnout among Chinese secondary school teachers in Hong Kong. *Teaching and Teacher Education*, 22, 1042–1054.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., at al. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 35(8), 1381-1395.3).
- Curtis, J., Burkley, E., Hatvany, T., & Higdon, B. J. (2021). Goal commitment is in the eye of the beholder: Causes and consequences of perceiving others' goal commitment. *The Journal of Social Psychology*, 161(6), 683-696.
- Çakıcı, H. A., Cevahirioğlu, B., & İnce, A. (2023). sporcuların üniversite ortamları ile hedef bağlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 59-67.
- Çekceoğlu, H. (2019). *Spor yapan ve spor yapmayan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve hedef bağlılık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çelik, O. B., Esentürk, O., & İlhan, L. (2020). Sporcularla sedanter bireylerin olumlu düşünme becerileri üzerine bir karşılaştırma. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 50-58.
- Dawda, D., & Hart, S. D. (2000). Assessing emotional intelligence: Reliability and validity of the Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i) in university students. *Personality and Individual Differences*, 28(4), 797-812.
- De Clercq, D., Menzies, T. V., Diochon, M., & Gasse, Y. (2009). Explaining nascent entrepreneurs' goal commitment: An exploratory study. *Journal of Small Business & Entrepreneurship*, 22(2), 123-139..
- Durmuş, İ. (2024). Üniversite öğrencilerinin akademik rekabet ve hedef belirleme yaklaşımları: Ölçek geliştirme araştırması. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 15(41), 14-40.
- Dursun, M., Yarayan, Y. E., Arı, Ç., Ulun, C., & Adaş, S. K. (2021). COVID-19 in Turkey: Leisure boredom, psychological resilience, physical activity and emotional state. *IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation*, (15), 460-486.
- Dünya Sağlık Örgütü, <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/physical-activity> (14.08.2024).
- Ekinci, H. B., Mallı, A. Y., Demirel, N., & Şam, C. T. (2021). The effect of exercise on death anxiety. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 15(10), 3217-3219.

- Elmas, L., Yüceant, M., Ünlü, H., & Bahadır, Z. (2021). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportive*, 4(1), 1-17.
- Erdoğan, M. Y. (2008). Duygusal zeka'nın bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(23), 62-76.
- Gardner, H. E. (2011). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Basic books.
- Goleman, D. (2020). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bloomsbury Publishing.
- Gülüm, F. (2022). *COVID-19 pandemi döneminde bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ile beslenme alışkanlıkları durumlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Güven, G., & Solmaz, D. Y. (2022). Kadın ve erkek bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ve beden algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 8(2), 56-70.
- Hasson, G. (2019). *Emotional intelligence: Managing emotions to make a positive impact on your life and career*. John Wiley & Sons.
- Hollenbeck, J. R., Williams, C. L., & Klein, H. J. (1989). An empirical examination of the antecedents of commitment to difficult goals. *Journal of Applied Psychology*, 74, 18-23.
- Hori, M. (2010). *Gender differences and cultural contexts: psychological well-being in crossnational perspective*. (Unpublished doctoral thesis). Louisiana State University, Louisiana, USA.
- Jordan, E. (2016). *Emotional intelligence mastery: a practical guide to improving your EQ*. CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Kalaycı, Ş. (2018). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri* (8. Baskı). Dinamik Akademi, Ankara.
- Karaca, A. (2008). Yetişkin bireylerde orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivitenin cinsiyete göre incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 54-62.
- Karademir, T., Döşyılmaz, E., Çoban, B., & Kafkas, M. E. (2010). Beden eğitimi ve spor bölümü özel yetenek sınavına katılan öğrencilerde benlik saygısı ve duygusal zeka. *Kastamonu Education Journal*, 18(2), 653-674.
- Karasar, N. (2023). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar ilkeler teknikler* (38. Baskı). Nobel Yayıncılık.
- Kayıoğlu, N. B., Doğan, İ., & Çetin, M. (2014). Gençlik kampı lider adaylarının duygusal zekâ düzeyleri ve iletişim becerilerinin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 43-50.
- Keklik Yüksek, M. (2024). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ve akademik öz-yeterliklerinin incelenmesi: Spor eğitimi veren yükseköğretim kurumları örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kelecek, S., & Göktürk, E. (2017). Kadın futbolcularda sporcu bağlılığının sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(2), 162-173.
- Kırkbir, F. (2020). Sporcularda sağlıklı beslenme ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(2), 125-130.
- Klein, H. J., Wesson, M. J., Hollenbeck, J. R., Wright, P. M., & DeShon, R. P. (2001). The assessment of goal commitment: A measurement model meta-analysis. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 85(1), 32-55.
- Koca, Ö. F. (2024). Sporcularda hedef bağlılığı üzerine bir araştırma. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 140-159.
- Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(8), 862-874.
- Latham, G. P., & Locke, E. A. (2006). Enhancing the benefits and overcoming the pitfalls of goal setting. *Organizational Dynamics*, 35(4), 332-340.. <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2006.08.008>
- Law, K. S., Wong, C. S., & Song, L. J. (2004). The Construct and criterion validity of emotional intelligence and its potential for management studies. *Journal of Applied Psychology*, 89(3), 483-496. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.89.3.483>.
- LeDoux, J. E. (1998). *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. Simon and Schuster.
- Liem, G. A. D., & Senko, C. (2022). Goal complexes: A new approach to studying the coordination, consequences, and social contexts of pursuing multiple goals. *Educational Psychology Review*, 34(4), 2167-2195.. <https://doi.org/10.1007/s10648-022-09701-5>
- Locke, E. A., Shaw, K. N., Saari, L. M., & Latham, G. P. (1981). Goal setting and task performance: 1969-1980. *Psychological Bulletin*, 90(1), 125.

- Mallı, A. Y., & Yıldızhan, Y. Ç. (2018). Determination of subjective well-being level in adolescents in association with sport participation. *World Journal of Education*, 8(6), 107-115.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993). The Intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17(4), 433-442. [https://doi.org/10.1016/0160-2896\(93\)90010-3](https://doi.org/10.1016/0160-2896(93)90010-3)
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). *Emotional development and emotional intelligence*. Nova Iorque: Basics Books.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Cherkasskiy, L. (2011). *Emotional intelligence*. Cambridge University Press.
- Morisano, D. (2013). *Goal setting in the academic arena*. E. A. Locke ve G. P. Latham (Ed.), New developments in goal setting and task performance içinde (s. 495–506). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Naylor, J. C., & Ilgen, D. R. (1984). Goal setting: A theoretical analysis of a motivational technology. *Research in Organizational Behavior*.
- Oettingen, G., Mayer, D., Timur Sevincer, A., Stephens, E. J., Pak, H. J., & Hagenah, M. (2009). Mental contrasting and goal commitment: The mediating role of energization. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(5), 608-622.
- Onur, N. (2024). *Spor bilimleri öğrencilerinin beslenme değişim ve fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Rekreasyon Yönetimi Enstitüsü.
- Orlich, D. C., Harder, R. J., Callahan, R. C., Trevisan, M. S. T., & Brown, A. H. (2010). *Teaching strategies: A guide to effective instruction*. Wadsworth, Cengage Learning.
- Özata, M., & Aslan, Ş. (2008). Duygusal zekâ ve tükenmişlik arasındaki ilişkilerin araştırılması: sağlık çalışanları örneği. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 30, 77-97.
- Özcan, E., & Göral, K. (2020). Study of the relationship between emotional intelligence and goal commitment levels in athletes. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 303-310.
- Özkara, A. B., & Özbay, S. (2019). Lise düzeyindeki sporcu öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 48(221), 207–214.
- Özkara, A. B. (2019). Öğretmen adaylarının bedensel memnuniyet düzeylerinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(1), 17–24.
- Öztürk, M. (2005). *Üniversitede eğitim öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin (IPAQ) geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Pastor, I. (2014). Leadership and emotional intelligence: the effect on performance and attitude. *Procedia Economics and Finance*, 15, 985-992.
- Payne, W. (1985). *A study of emotion: Developing emotional intelligence; Self integration; relating to fear, pain and desire*. Ann Arbor: The Union for Experimenting Colleges and Universities.
- Sapak, R. (2024). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin vücut kitle indeksi, fiziksel aktivite düzeyleri ve yeme tutumları arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir Teknik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., et al. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25, 167–177.
- Seçer, E., & Yıldızhan, Y. Ç. (2020). The relationship between physical activity levels and psychological resilience of university students. *Revista Turismo Estudos e Práticas-RTEP/UERN*, (4), 1-12.
- Sevindik, F., Uncu, F., & Dağ, D. G. (2012). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 26(1), 21-26.
- Seyis, S., Yazıcı, H. & Altun, F. (2011). Ortaöğretim öğrencilerinin motivasyonları ve duygusal zekaları ile akademik başarıları arasındaki ilişki. *Milli Eğitim Dergisi*, 43(197), 51-63.
- Shakerian, M., Rismanchian, M., Khalili, P., & Torki, A. (2016). Effect of physical activity on musculoskeletal discomforts among handicraft workers. *Journal of Education and Health Promotion*, 5(1), 8.
- Solmaz, D. Y., & Aydın, G. (2016). Spor bilimleri fakültesinde eğitim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 34-46.
- Somoğlu, M. B., & Zengin, S. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin belirlenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 817-834.

- Sosik, J. J., & Megerian, L. E. (1999). Understanding leader emotional intelligence and performance: The role of self-other agreement on transformational leadership perceptions. *Group & organization management*, 24(3), 367-390.
- Süleymanoğulları, M., Doğar, A., & Bayraktar, G. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin hedef bağlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 173-183.
- Şahin, M., Kırandı, Ö., Atabaş, G., & Bayraktar, B. (2017). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri (İstanbul Üniversitesi örneği). *Spor Eğitim Dergisi*, 1(1), 26-33.
- Şenel, E., & Yıldız, M. (2016). Hedef bağlılığı ölçeği: Türkçe uyarlaması, beden eğitimi ve spor alanında öğrenim gören öğrencilerde geçerlik ve güvenirlik çalışması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 58-65.
- Tabachnick, L., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (sixth ed.). Pearson, Boston
- Tapşım, F. O., Karagün, E., & Selvi, S. (2023). Serbest zamanlarında spor merkezlerine devam eden bireylerin hedefe bağlılık, mental iyi oluş ve bedeni beğenme durumlarının incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 55-71.
- Thorndike, E. L. (1920). Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*, 140, 227-235.
- Tuna, F. (2016). *Sosyal bilimler için istatistik*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Tunç, A. Ç., & Erdoğan, A. (2023). Oryantiring sporcularının hedef bağlılığı ve karar verme stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 1100-1111.
- Turan, M. B., Karaoğlu, B., Kaynak, K., & Pepe, O. (2016). Özel yetenek sınavlarına giren adayların genel öz yeterlilik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 17-26.
- Türkecul, K., & Sarıkabak, M. (2019). Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının duygusal zeka düzeyleri ve akademik öz yeterlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 52-69.
- Türkiye Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. (2023). T.C. Sağlık bakanlığı Fiziksel Aktivite Nedir? <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite-nedir.html> adresinden 14.08.2024 tarihinde erişildi.
- Us, G. (2023). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite durumuna göre psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi (Tokat ili örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Giresun Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Uzunçayır, D., Yılmaz, S. H., & Yarayan, Y. E. (2023). Yoga temelli fiziksel aktivite programına katılan otizm spektrum bozukluğu olan çocukların kazanımları; ebeveyn ve öğretmen görüşleri doğrultusunda fenomenolojik bir araştırma. *Trakya Eğitim Dergisi*, 13(3), 2165-2177.
- Von Bothmer, M. I., & Fridlund, B. (2005). Gender differences in health habits and in motivation for a healthy lifestyle among Swedish university students. *Nursing & Health Sciences*, 7(2), 107-118.
- Williams, K. J. (2013). *Goal setting in sports. New developments in goal setting and task performance*, Routledge.
- Yarayan, Y. E., & Gulsen, D. B. A. (2023). Sporcularda imgeleme ve duygu düzenlemenin cesaret düzeyi üzerindeki etkilerine yönelik aşamalı regresyon analizi. *Journal of ROL Sport Sciences*, 896-910.
- Yarayan, Y. E., Güngör, N. B., Çelik, O. B., & Gülşen, D. B. A. (2022). Path analysis: predicting psychological performance strategies in the context of athlete identity. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3) 699-712.
- Yarayan, Y. E., İlhan, E. L., Esentürk, O. K., Arı, Ç., & Gülşen, D. B. A. (2023). Does emotional intelligence affect mental toughness in physically disabled athletes?. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 231-242.
- Yarayan, Y. E., Solmaz, S., Aslan, M., Batrakoulis, A., Al-Mhanna, S. B., & Keskin, K. (2024). Sex differences in athletic performance response to the imagery and mental toughness of elite middle-and long-distance runners. *Sports*, 12(6), 141.
- Yıldırım, İ., Işık, Ö., Ersöz, G., Büyükkök, M., Zengin, G., & Özel, Ö. (2016). Correlation between depression and eating attitudes and behaviors among those who performed regular physical activities. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 3590-3599.