



**T.C.
YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**SPORCULARDA DUYGUSAL ZEKA VE BİLİNÇLİ
FARKINDALIK ARASINDAKİ İLİŞKİ**

SERVET SEVER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman: Doç. Dr. Berkan BOZDAĞ

MAYIS – 2025

YOZGAT

T.C.
YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

SPORCULARDA DUYGUSAL ZEKA VE BİLİNÇLİ
FARKINDALIK ARASINDAKİ İLİŞKİ

SERVET SEVER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman: Doç. Dr. Berkan BOZDAĞ

MAYIS – 2025

YOZGAT



YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
LİSANSÜSTÜ TEZ ONAY FORMU

T.C.

YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Enstitümüzün Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı 90110317011 numaralı öğrencisi Servet SEVER'in hazırladığı “**Sporcularda Duygusal Zeka Ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki**” başlıklı tezi ile ilgili tez savunma sınavı, Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri gereğince 16/04/2025 Çarşamba günü saat 13:00'de yapılmış, tezin onayına oy birliği/oy çokluğu ile karar verilmiştir.

Başkan : Doç. Dr. Okan Burçak ÇELİK

Jüri Üyesi : Doç. Dr. Berkan BOZDAĞ

(Danışman)

Jüri Üyesi : Doç. Dr. Oktay ÇOBAN

ONAY:

Bu tezin kabulü, Enstitü Yönetim Kurulu'nun/...../..... tarih ve sayılı Enstitü Yönetim Kurulu Kararı ile onaylanmıştır.

...../...../ 20.....

İmza

Prof. Dr.

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

TEZ BEYANI

Tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, tezin içerdği yenilik ve sonuçların başka bir yerden alınmadığını, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan eder, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğini beyan ederim.

Servet Sever

21/04/2025

ÖN SÖZ

Bu çalışmada, sporcuların duygusal zeka ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Tez konumun belirlenmesinden itibaren bilgi ve deneyimiyle bana yol gösteren, her aşamada desteğini ve emeğini esirgemeyen değerli danışmanım Doç. Dr. Berkan BOZDAĞ'a en içten teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca bu süreçte manevi destekleriyle her zaman yanımda olan aileme de sonsuz teşekkür ederim.

Servet SEVER

21/04/2025

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SPORCULARDA DUYGUSAL ZEKA VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK ARASINDAKİ İLİŞKİ

SERVET SEVER

YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

TEZ DANIŞMANI: DOÇ. DR. BERKAN BOZDAĞ

Bu çalışmanın amacı, sporcuların duygusal zeka ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini profesyonel olarak futbol oynayan bireyler oluştururken, örneklemini ise kolay örnekleme yöntemiyle belirlenen 505 profesyonel futbolcu oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Duygusal Zeka Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS analiz programına aktarılmış, normallik analizleri yapılmış ve verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Bu doğrultuda parametrik testler ve korelasyon analizi uygulanmıştır. Analizler sonucunda, sporcuların duygusal zeka düzeyleri ile yaş, yıllık gelir, spor yaşı, millilik durumu, fiziksel ya da psikolojik rahatsızlık durumu ve aynı antrenörle çalışma süresi değişkenleri arasında anlamlı farklar olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde, sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri ile yaş, millilik durumu, teorik eğitim alma durumu ve aynı antrenörle çalışma süresi değişkenleri arasında da anlamlı farklar bulunmuştur. Ayrıca, sporcuların duygusal zeka düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında orta düzeyde, anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

2025, xi + 86 Sayfa

Anahtar Kelimeler: Duygusal zekâ, Bilinçli farkındalık, Sporcu

ABSTRACT

MASTER THESIS

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND MINDFUL AWARENESS IN ATHLETES

SERVET SEVER

YOZGAT BOZOK UNIVERSITY

SCHOOL of GRADUATE STUDIES

DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

SUPERVISOR: ASSOC. PROF. DR. BERKAN BOZDAĞ

The purpose of this study is to examine the relationship between athletes' emotional intelligence and levels of mindful awareness. The research was conducted using the relational screening model, which is one of the quantitative research methods. The population of the study consists of individuals who play football professionally, while the sample comprises 505 athletes selected through a convenience sampling method. The data collection tools used in the study are a personal information form, an emotional intelligence scale, and a mindful awareness scale. The collected data were transferred to the SPSS analysis program, where normality analyses were conducted, confirming that the data exhibited a normal distribution. Parametric tests and correlation analysis were then applied. As a result of the analyses, significant differences were found between the athletes' emotional intelligence levels and variables such as age, annual income, years of sport, nationality status, having physical or psychological disorders, and the duration of working with the same coaches. Additionally, significant differences were found between the athletes' levels of mindful awareness and variables such as age, nationality status, receiving theoretical training, and the duration of working with the same coaches. Furthermore, a moderate significant relationship was identified between the athletes' emotional intelligence levels and their levels of mindful awareness.

2025, xi + 86 Pages

Keywords: Emotional intelligence, Mindful awareness, Athlete

İÇİNDEKİLER

Sayfa

LİSANSÜSTÜ TEZ ONAY FORMU.....	iii
TEZ BEYANI.....	iv
ÖN SÖZ.....	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
SİMGELER ve KISALTMALAR LİSTESİ	xi
1. GİRİŞ.....	1
1.1.Problem Durumu.....	1
1.2.Araştırmanın Amacı.....	3
1.3.Araştırmanın Önemi.....	3
1.4.Sayıtlılar	4
1.5.Sınırlılıklar	4
1.6.Tanımlar	5
2. GENEL BİLGİLER	6
2.1.Spor	6
2.1.1.Sporun Amacı	6
2.1.2. Sporun Önemi	7
2.1.3. Takım ve Bireysel Sporlar	8
2.1.4. Sporun Fizyolojik Faydaları.....	8
2.1.5. Sporun Sosyal Faydaları	9
2.1.6. Sporun zihinsel faydaları	9
2.2.Genel Olarak Zekâ	9
2.2.1.Duygusal Zeka ve Kuramları	10

2.2.1.1. Mayer ve Salovey Modeli	11
2.2.2.2. Golemon Modeli	11
2.2.2.3. Bar-on Modeli	12
2.2.3. Bilişsel ve Duygusal Zekâ Arasındaki Bağlantı	14
2.2.4. Duyguların Önemi.....	15
2.3. Bilinçli Farkındalık	16
2.3.1. Bilinçli Farkındalığı Açıklayan Kuramlar	16
2.3.1.1. Bilişsel Davranışçı Kuram	19
2.3.1.2. Gestalt Terapi	20
2.3.1.3. Psikodinamik Yaklaşım	20
2.3.1.4. Hümanist Yaklaşım.....	20
2.3.1.5. Varoluşçu Psikoterapi	21
2.3.2. Bilinçli Farkındalık Becerileri	21
2.3.2.1. Bilinçli Farkındalık Yöntem ve Teknikler	22
3. GEREÇ VE YÖNTEM	26
3.1. Araştırmanın Modeli	26
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	26
3.3. Veri Toplama Araçları	27
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	27
3.3.2. Rotterdam Duygusal Zekâ Ölçeği	27
3.3.3. Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği	28
3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi	28
4. BULGULAR.....	30
5. TARTIŞMA	41
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	56
7. KAYNAKLAR	59

EKLER	72
-------------	----



TABLÖLAR LİSTESİ

<u>Tablo</u>	<u>Sayfa</u>
Tablo 3.1. Araştırmanın örneklem grubuna ait frekans analizleri	26
Tablo 3.2. Verilerin çarpıklık basıklık katsayıları	28
Tablo 4.1. Araştırma verilerine ait betimleyici istatistik sonuçları.....	30
Tablo 4.2. Araştırmaya katılan sporcuların duygusal zekâ ve bilinçli farkındalık düzeyleri ile yaş değişkenleri arasında yapılan Anova Testi sonuçları	31
Tablo 4.3. Araştırmaya katılan sporcuların duygusal zeka ve bilinçli farkındalık düzeyleri ile gelir düzeyi değişkenleri arasında yapılan Anova Testi sonuçları	31
Tablo 4.4. Araştırmaya katılan sporcuların duygusal zeka ve bilinçli farkındalık düzeyleri ile spor yılı değişkenleri arasında yapılan Anova Testi sonuçları	32
Tablo 4.5. Araştırmaya katılan sporcuların duygusal zeka ve bilinçli farkındalık düzeyleri ile millilik durumu değişkenleri arasında yapılan t testi sonuçları	33
Tablo 4.6. Araştırmaya katılan sporcuların duygusal zeka ve bilinçli farkındalık düzeyleri ile Fiziksel ya da Psikolojik Rahatsızlığınız var mı? değişkenleri arasında yapılan t testi sonuçları	34
Tablo 4.7. Araştırmaya katılan sporcuların duygusal zeka ve bilinçli farkındalık düzeyleri ile yaşanan yer değişkenleri arasında yapılan t testi sonuçları	34
Tablo 4.8. Araştırmaya katılan sporcuların duygusal zeka ve bilinçli farkındalık düzeyleri ile Kulüpte Teorik Eğitim Alıyor musunuz? değişkenleri arasında yapılan t testi sonuçları.....	35
Tablo 4.9. Araştırmaya katılan sporcuların duygusal zeka ve bilinçli farkındalık düzeyleri ile medeni durum değişkenleri arasında yapılan t testi sonuçları	36
Tablo 4.10. Araştırmaya katılan sporcuların duygusal zeka ve bilinçli farkındalık düzeyleri ile aynı antrenörler çalışma yılı değişkenleri arasında yapılan t testi sonuçları	36
Tablo 4.11. Araştırmaya katılan sporcuların duygusal zeka düzeyleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında bulunan ilişkiye dair yapılan korelasyon analizi sonuçları	37
Tablo 4.12. Araştırmaya katılan sporcuların yaşları ile bilişsel farkındalık düzeyleri arasında bulunan ilişkiye dair yapılan korelasyon analizi sonuçları.....	38
Tablo 4.13. Araştırmaya katılan sporcuların yaşları ile duygusal zekâ düzeyleri arasında bulunan ilişkiye dair yapılan korelasyon analizi sonuçları	38
Tablo 4.14. Araştırmaya katılan sporcuların spor yılları ile bilişsel farkındalık düzeyleri arasında bulunan ilişkiye dair yapılan korelasyon analizi sonuçları.....	39
Tablo 4.15. Araştırmaya katılan sporcuların spor yılları ile duygusal zekâ düzeyleri arasında bulunan ilişkiye dair yapılan korelasyon analizi sonuçları.....	40

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

Bu çalışmada kullanılmış simgeler ve kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Simgeler	Açıklamalar
-----------------	--------------------

%	: Yüzde
----------	---------

$\bar{x}$	: Ortalama
-----------------------------	------------

Kısaltmalar	Açıklamalar
--------------------	--------------------

F	: Frekans
----------	-----------

Min	: Minimum
------------	-----------

Max	: Maksimum
------------	------------

P	: Anlamlılık düzeyi
----------	---------------------

Vb.	: Ve benzeri
------------	--------------

Vd.	: Ve diğerleri
------------	----------------

1. GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Duygusal zekâ, antrenörler, sporcular ve takım içindeki genel atmosferin doğru bir şekilde anlaşılmasında kritik bir rol oynamaktadır. Grup dinamiğini güçlendirmek ve takım uyumunu artırmak adına bireylerin duygusal zekâ profillerinin analiz edilmesi büyük önem taşır. Bu profillerin doğru bir şekilde belirlenmesi, hem takımın genel performansını hem de üyelerin tatmin düzeylerini olumlu yönde etkilemektedir. Bu durum, Carron ve Hausenblas (1998) ile Carron ve arkadaşlarının (1998) çalışmalarında da desteklenmiştir. Dolayısıyla duygusal zekânın spor üzerindeki etkilerinin kapsamlı bir biçimde araştırılması gerektiği ortaya çıkmaktadır.

Kılıç'a (2012) göre duygusal zekâ, bireylerin çevreleriyle etkileşimde bulunma, özgüven kazanma ve duygularını fark etme yetileri olarak tanımlanmakta ve bireyin yaşamında önemli bir yer tutmaktadır. Hem bireysel hem de takım düzeyinde yüksek performansa ulaşabilmek için duyguların etkili bir biçimde kontrol edilmesi gereklidir. Spor dünyasında hedeflenen başarıya ulaşmak ve rekabet avantajı sağlamak adına, sporcuların zihinsel ve duygusal kapasitelerinin geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda, sporcular için temel odak noktalarından biri de duygusal bileşenleri nasıl yönetecekleri olmuştur (Jones, 2003; Robazza vd., 2004).

Duygusal zekâ, yalnızca özel yaşamı ve iş hayatını değil, aynı zamanda spor kariyerini de doğrudan etkileyerek, bireyin temel bilişsel becerilerinden biri olan karar verme süreçlerini önemli ölçüde şekillendirmektedir. Beyindeki bilişsel ve duygusal merkezler arasındaki bağlantının kopmasına neden olan beyin hasarlarının, IQ seviyesini etkilememesine rağmen karar verme yetisini zayıflattığı görülmüştür. Mantıklı kararlar alabilme, zamanlama yapabilme gibi unsurların büyük ölçüde duygular tarafından yönlendirildiği bilimsel verilerle kanıtlanmıştır (Baltaş, 2002).

Duygusal zekâ kadar önemli olan bir diğer kavram ise bilinçli farkındalıktır. Bilinçli farkındalık, bireyin bilişsel süreçlerini geliştirerek olumlu bir şekilde düzenlemesini sağlayan zihinsel bir mekanizma olarak tanımlanmaktadır. Bireyin yaşamın her anına dikkatini yöneltmesini ve farkındalığını artırmasını sağlayan bu kavram, aynı zamanda dikkat kapasitesini ve çok yönlü düşünme becerisini geliştirerek zorluklarla başa çıkmayı kolaylaştırmakta ve fikir üretimini desteklemektedir (Hanh, 1987).

Bilinçli farkındalık, bireyin karşılaştığı sorunlara yönelik zihinsel işlevler geliştirmesini desteklerken, duyguların birey üzerinde yarattığı olumsuz etkilerin azaltılmasına da katkı sağlamaktadır. Siegel'e (2010) göre bu süreçte asıl problem, yaşamın olumlu yönlerinin göz ardı edilmesinden çok, zihinsel süreçlerdeki düşüncelerin bireyi olumsuz duygulara sürüklemesidir. Bilinçli farkındalık, bireyin düşünce ve duygularını yargılamadan gözlemlemesini sağlayarak tepkisel davranışları azaltır ve böylece karşılaşılan zorlukların daha sağlıklı bir şekilde yönetilmesine olanak tanır (Gilbert, 2005).

Literatürde “mindfulness” olarak da ifade edilen bilinçli farkındalık, bireyin yaşadığı anı bilinçli şekilde fark etmesini ve dikkatini o ana yönlendirmesini içerir (Siegel, Germer ve Olendzki, 2009). Bu durum, bireyin mevcut deneyimlerinden faydalanarak acıyı azaltmasına ve daha olumlu bir ruh haline ulaşmasına imkân tanır. Kabat-Zinn'e (2009) göre bu odaklanma, belirli bir amaca yönelik olarak dikkatle yön tayin etmeyi kapsamaktadır.

Bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça, birey daha hazır, dengeli, mutlu ve uyanık bir yapı kazanmaktadır. Bu süreçte kişi, hafızasını derinleştirmek ve düşüncelerini dinginleştirmek için duygularının ve algılarının farkına varmayı öğrenmektedir. Zihinle ilgili daha derin bir farkındalık geliştirmek isteyen bireylerin, zihinsel verileri gözlemlemeyi, tanımlamayı ve analiz etmeyi öğrenmeleri gerekmektedir. Ancak bilinçli farkındalık, düşünceler üzerinde uzun süre yoğunlaşmayı ya da onları bastırmayı değil, düşüncelerin özüne dair farkındalık geliştirmeyi amaçlar. İnsan zihni düşünceleri ne tamamen bastırır ne de mutlak şekilde korur; bireyler bu düşünceleri fark ederek analiz edebilir. Böylece bilinçli farkındalık, zihinsel süreçlerin doğal akışını anlamayı ve bu süreçleri daha verimli yönetmeyi hedefler (Hanh, 1987).

Bilinçli farkındalık aynı zamanda günlük yaşamın bireyler üzerindeki stres ve baskılarını azaltmayı amaçlayan bir iletişim ve ilişki kurma biçimi olarak da tanımlanmaktadır. Yaşam içinde karşılaşılan olaylara daha az otomatik tepki verme becerisi kazandırır ve bireyin ilişkilerindeki olumlu gelişmeleri destekleyerek ruh halini iyileştirir. Olayları daha iyi analiz etme ve yaşanan deneyimlerin farkında olma yetisi kazandırır. Bununla birlikte, bireylerin olaylara yönelik bilinçli bir farkındalık geliştirmemesi durumu “bilinçsizlik” (mindlessness) olarak adlandırılmaktadır. Bilinçli bireyler, geçmiş ya da gelecek yerine şimdiki zamana odaklanır ve olayları yargılamadan deneyimleme eğilimindedir. Bu

yaklaşım, bireyde odaklanma, pozitif enerji, canlılık ve mutluluk gibi olumlu duyguların artmasına katkı sağlar. Bilinçli farkındalık, her bireyin öğrenebileceği ve geliştirebileceği bir beceri olarak değerlendirilmektedir. Germer'e (2004) göre bu beceri, bireyin şartlanmalardan bağımsız olarak olan biteni anında fark etmesine, değerlendirmesine ve uygun tepkiler vermesine yardımcı olmaktadır.

Tüm bu bilgiler doğrultusunda bu çalışmada, sporcuların duygusal zekâ düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir.

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, sporcuların duygusal zekâ düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin bazı demografik ve mesleki değişkenler açısından incelenmesidir. Belirlenen bu genel amaç doğrultusunda, araştırma kapsamında aşağıdaki alt amaçlar belirlenmiştir:

1. Sporcuların duygusal zekâ düzeylerinin; yaş, cinsiyet, spor yaşı, gelir durumu, millilik durumu, teorik eğitim alma durumu, fiziksel veya psikolojik rahatsızlık durumu ve aynı antrenörle çalışma süresi gibi değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek,
2. Sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin; yaş, cinsiyet, spor yaşı, gelir durumu, millilik durumu, teorik eğitim alma durumu ve aynı antrenörle çalışma süresi gibi değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemek,
3. Sporcuların duygusal zekâ düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak.

Araştırmanın amacı sporcuların duygusal zeka düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin bazı değişkenler bakımından incelenmesi olarak belirlenmiştir. Belirlenen amaç doğrultusunda araştırma dahilinde aşağıda bulunan alt amaçlar belirlenmiştir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Duygusal zekâ, bireylerin kendi duygularını ve başkalarının duygularını anlama, yönetme ve düzenleme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Goleman, 1995; Mayer, Salovey ve Caruso, 2000). Bu kavram, özellikle sosyal etkileşimlerde ve stresli durumlarla başa

çıkma da kritik bir rol oynamaktadır. Duygusal zekâ, bireylerin duygusal durumlarını tanıma ve bu duygularla etkili bir şekilde başa çıkma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur (Bar-On, 2006). Bilinçli farkındalık ise, bireylerin mevcut anın deneyimlerine dikkatlice katılmaları ve bu deneyimleri yargılamadan kabul etmeleri anlamına gelmektedir (Kabat-Zinn, 1994; Brown & Ryan, 2003). Sporcular için bilinçli farkındalık, performanslarını artırmak ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirmek adına önemli bir araçtır (Gardner & Moore, 2004).

Duygusal zekâ ve bilinçli farkındalık, bireylerin psikolojik sağlığı ve sosyal etkileşimleri üzerinde önemli etkilere sahip olan iki temel kavramdır (Schutte et al., 2007; Baer et al., 2006). Bu iki kavram arasındaki ilişkinin anlaşılması, sporcuların performanslarını artırmak ve psikolojik sağlıklarını desteklemek açısından büyük önem taşımaktadır. Sporcuların duygusal zekâ ve bilinçli farkındalık düzeylerinin geliştirilmesi, antrenman ve yarışma süreçlerinde daha etkili olmalarına katkı sağlayabilir.

Bu nedenlerle, bu araştırmada sporcuların duygusal zekâ düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

1.4. Sayıtlar

- Katılımcılar sorulara gerçeklere uygun ve içtenlikle cevap verdiği düşünülmektedir.
- Araştırmanın örneklem grubunun, araştırmanın evrenini temsil ettiği varsayılmıştır.
- Araştırmada kullanılan veri toplama araçları araştırmanın amacını gerçekleştirebilecek

1.5. Sınırlılıklar

- Araştırma, sadece kullanılan ölçekler ve kişisel bilgi formunun kapsamıyla sınırlıdır
- Araştırma, 2023–2024 futbol sezonunda aktif olarak bir futbol takımında müsabakalara çıkan sporcular ile sınırlıdır.
- Araştırma, ulaşılabilirlik esasına dayalı örnekleme yöntemi ile belirlenen örneklem grubu ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Duygusal Zekâ: Duyguların tanınması, anlaşılması ve yönetilmesi yeteneğidir. Bu, hem kendi duygularımızı hem de başkalarının duygularını anlama ve bu duyguları etkili bir şekilde kullanma becerisini içerir (Goleman, 1995).

Bilinçli Farkındalık: Dikkatimizi anlık deneyimlerimize yönlendirme ve bu deneyimleri yargılamadan kabul etme pratiğidir. Bu süreç, düşüncelerimizi, duygularımızı ve bedensel hislerimizi gözlemleyerek onları daha iyi anlamamıza ve yönetmemize yardımcı olur (Kabat-Zinn, 1990).



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Spor

Spor; bireyin beden ve zihin sağlığı, sosyal uyumu ve rekabet duygusunu içeren bir etkinliktir. Eğitimin bir disiplini olarak kişiliğin gelişimine katkı sağlarken, toplumlar için izlenebilir bir gösteri, yöneticiler açısından enerjiyi yapıcı biçimde yönlendiren ve mücadeleci, dengeli bireyler yetiştiren bir yöntem olarak değerlendirilmektedir. Aynı zamanda bireye haz ve doyum sağlayan, kurallara bağlı bir oyun şeklinde tanımlanabilir (Sucan, 2012).

Spor; sosyal statü, eğitim düzeyi, ırk, dil ve din farkı gözetmeksizin bireyleri aynı kurallar çerçevesinde bir araya getirebilen, yarışmalar düzenleyebilen ve farklı toplumlar arasında bağ kurabilen bir olgudur. Sosyal yaşama derinlemesine etki edebildiği gibi, toplumsal yapıya göre de şekillenebilmektedir (Bayraktar, 2003).

İnsanlar tarafından ortaya konan ve geliştirilen spor, yapay bir sistem gibi görünse de onu oluşturan beceriler, hareketler ve oyun yetenekleri doğaldır (Okur, 2012). Teknik, estetik, psikolojik ve fizyolojik gereksinimleri barındıran spor etkinlikleri, kendine özgü kurallarla yürütülmektedir (Pala, 2012).

2.1.1. Sporun Amacı

Spor yapan bireyler, bulundukları ortam aracılığıyla kültürel ve sosyal sermayelerini artırmakta; zihinsel ve fiziksel faydaların yanı sıra, çevresel etkilerle psikolojik ve sosyal açıdan da gelişmektedir. Günümüzde kötü arkadaş çevresi önemli bir sorunken, sporcu bireylerin bulunduğu çevrede yer almak gençleri kötü alışkanlıklardan uzak tutabilmektedir. Spor, yalnızca tek bir yönü değil, çok yönlü gelişimi hedefleyen bir bilim dalıdır. Kültürel özellikler taşısa da evrensel bir nitelik de barındırır. Fizyolojik, ekonomik, sosyolojik ve psikolojik açılardan da incelenabilmektedir (Erciş, 2012). Sporcular bireysel ya da takım halinde ulusal veya uluslararası yarışmalara katılarak, birlik ve beraberlik duygularını güçlendirmektedir. Bu sayede ulusal duyguların pekişmesi sağlanmakta; özgüvenli, ekip çalışmasına yatkın, mücadeleci bireyler topluma katkı sağlamaktadır (Pala, 2012).

Spor yalnızca ruhsal ve sosyal kazanımlar sunmaz; aynı zamanda kuvvetli, çevik ve kondisyonu yüksek bir fiziksel yapının oluşmasına katkı sağlar. Ayrıca, bireylerde analitik

düşünme yeteneğini geliştirir, yaratıcı düşünmeyi ve hızlı, doğru karar verme becerilerini destekler (Gezer, 2014). Sporcu sayısının artmasında aile büyük rol oynar. Gençler pek çok alışkanlığı aileden öğrenir; ancak çevresel etkenlerin yoğunlaştığı yaşlarda sporla tanışmaları, sağlıklı gelişimlerine katkı sağlar. Spor, bireylerin kişilik ve karakter gelişimini destekler, ergenlik döneminde ruhsal değişimlerle baş etmelerine yardımcı olur. Takım çalışmaları sayesinde iletişim, dayanışma, empati, kazanma ve kaybetme gibi sosyal beceriler gelişir (Bayram, 2013).

2.1.2. Sporun Önemi

Spor, sadece yetişkinler için değil; çocukların motor, sosyal ve psikolojik gelişimi için de önemlidir. Küçük yaşlardan itibaren spor yapmaya başlayan çocuklar, egzersiz disiplini kazanır; davranışlarını kontrol etmeyi, topluma uyum sağlamayı öğrenir (Kılıçaslan, 2015).

Spor, yaşam kalitesini artıran ve günlük rutinin bir parçası haline gelmesi gereken bir faaliyettir. İnsanlar sporu yalnızca fiziksel aktivite olarak değil, sosyal bağlantılar kurma ve yalnızlıktan kaçınma aracı olarak da benimsemektedir. Bunun yanı sıra spor, öz disiplin, hesap verebilirlik ve takım çalışmasını teşvik eden bir araçtır. Spor faaliyetleri bireylerin fiziksel, zihinsel ve psikolojik gelişimini destekler. Bireylerin düzenli olarak yaptığı fiziksel antrenmanlar, onların daha sağlıklı bir ruhsal ve bedensel yapıya kavuşmasına katkı sağlar (Ağılönü, 2014).

Ayrıca spor; motor yeteneklerin gelişimi, sağlıklı bir dış görünüş ve hızlı çalışan bir metabolizmanın yanı sıra bireyin sosyal çevresine katılımını da kolaylaştırır. Bu sayede birey, bedensel, zihinsel ve düşünsel olarak gelişimini sürdürürken, yaşamını daha etkili şekilde sürdürebilir (Emamvirdi, 2013).

Düzenli spor yapan bireylerde, kalp hastalıkları, hipertansiyon, diyabet, obezite, astım ve depresyon gibi hastalıkların görülme oranı düşmektedir (Tekin, 2013, s. 53). Spor, elastikiyet, dayanıklılık, çabukluk ve çeviklik kazandırarak fiziksel duruşu düzeltir, ileride oluşabilecek kas-kemik problemlerini önler. Ayrıca bireylerin boş zamanlarını kaliteli geçirmelerine, toplumsal duyarlılık ve kültürel zevk geliştirmelerine de katkı sağlar (Ulukan, 2012).

2.1.3. Takım ve Bireysel Sporlar

Takım sporları, birden fazla sporcunun birlikte oynadığı ve ekip ruhunun ön planda olduğu, kurallar çerçevesinde taktik ve beceri gerektiren oyunlardır (Demirtaş, 2018). Bir sporun takım sporu sayılabilmesi için birden fazla oyuncunun karşı takıma karşı mücadele etmesi, sayı ya da puan sistemiyle oynanması ve oyuncular arasında paslaşma gibi iş birliği unsurlarının bulunması gerekir. Bu kriterlere göre futbol, voleybol, basketbol ve hentbol gibi sporlar takım sporlarına örnek verilebilir (Karayol, 2013).

Bireysel sporlar ise oyuncunun kendi kararlarını verdiği, başkalarına ihtiyaç duymadan yaptığı ve genellikle rakip ile doğrudan temasın olmadığı sporlardır. Bireysel sporlar, özgüven, hızlı karar alma, dürüstlük ve kişisel sorumluluk gibi becerilerin gelişimine katkı sağlar. Jimnastik, yüzme, yürüyüş ve koşu gibi sporlar bireysel sporlara örnektir (Tuzcuoğulları ve Abakay, 2014).

Bireysel sporlarda başarı ya da başarısızlık yalnızca sporcunun performansına bağlıdır, bu durum sporcuya ek stres yükleyebilir. Bu bireyler genellikle sorunlarını tek başına çözmeye eğilimindedirler. Bireysel sporlar doğaya karşı yapılan aktiviteleri de içerebilir. Dağcılık, kayak ve sal yarışı gibi sporlar bu kapsama girer. Ayrıca, rakiplerle doğrudan karşı karşıya gelinmeden yapılan yüksek atlama, artistik patinaj ve uzun atlama gibi branşlar da bireysel sporlardır (Tanrıverdi, 2012).

2.1.4. Sporun Fizyolojik Faydaları

Fiziksel egzersizler; eklemler, kaslar, kemikler ve kardiyovasküler sistemin sağlıklı çalışması için büyük önem taşır. Düzenli dayanıklılık sporları, koroner kalp hastalıkları, diyabet ve hipertansiyon riskini azaltır (Akgün, 1989). Egzersiz sırasında artan kan akışı, damarların genişlemesine ve kalbin daha fazla kanla beslenmesine katkı sağlar. Aerobik egzersizler, ileri düzey olmayan hipertansiyon vakalarında kan basıncını düşürmede etkilidir (Pehlivan, 2000). Maksimum oksijen kullanım kapasitesi, bireylerin kondisyon düzeylerini değerlendirmede önemli bir ölçüttür (Gür, 1992). Roux'nun araştırmalarına göre, düzenli egzersiz yapan bireylerin kaslarında üç farklı gelişim gözlenmektedir: dayanıklılık, güç ve hacim artışı.

2.1.5. Sporun Sosyal Faydaları

Spor, bireylere yalnızca fiziksel aktivite değil, aynı zamanda yaşam kuralları, toplum değerleri ve doğru-yanlış ayrımını öğrenme imkânı sunar (Hazar, 1996). Tarih boyunca spor, bir ahlak ve kültür okulu işlevi görmüş; irade kontrolü, saldırganlık dürtüsünün bastırılması ve dengeli kişilik gelişimi gibi kazanımlar sağlamıştır (Bauman, 1994).

2.1.6. Sporun zihinsel faydaları

Spor, bireyin zihinsel gelişimini destekleyen güçlü bir etkinliktir. Özellikle eğitim alanında, öğrencilerin akademik ve sosyal gelişimlerine önemli katkılar sunmaktadır. Grup oyunları, bireylerde fedakârlık, aidiyet ve sorumluluk duygusunu geliştirir (Özbaydar, 1999). Fiziksel aktiviteye katılan bireyler, etkinlik sırasında mutluluk ve tatmin duygularını yaşarlar. Günümüzün önemli problemlerinden biri olan stresle baş etmede spor etkili bir araçtır. Spor, monoton yaşamı kırarak psikolojik rahatlama sağlar, bireyleri daha enerjik ve mutlu hale getirir (Güçlü, 1996).

2.2. Genel Olarak Zekâ

Genel zekâ (Intelligence Quotient, IQ), 19. yüzyılda Francis Galton'un çabalarıyla birlikte, Alfred Binet tarafından ilk kez geliştirilen zeka testiyle gündeme gelmiştir. 1904'te Paris'te aileler, çocuklarının okullardaki başarıları hakkında merak etmeye başlamış ve bu konuda çok önemli bir psikolog olan Alfred Binet'in bir araç geliştirmesi istenmiştir. Binet, küçük çocukların okulda başarılı olup olmayacaklarını ölçen bir araç tasarlamış ve zeka testini bu şekilde keşfetmiştir. Bu buluş, sadece Paris ile sınırlı kalmamış, zamanla ABD'ye ulaşmış ve orada büyük ilgi görmüştür. Bu keşif, tüm dünya için önemli bir adım olmuştur çünkü bundan önce insanlar, diğerlerini zeki ya da değil olarak değerlendirirken sadece kendi içgörülerine dayalı olarak hareket ediyorlardı. Binet'in bilimsel aracıyla, zeka ölçülebilir hale gelmiştir (Gardner, 2006).

İlk testlerde, bellek ve problem çözme gibi bilişsel yeteneklere daha fazla odaklanıldığı görülmüştür. Ancak 1950'lere kadar bu IQ testlerinin yanlış veya eksik hiçbir yönü olmadığı düşünülmüştür. İnsanlar zekayı ölçme konusunda başarılı olduklarına inanmış ve sonuçları genellikle yaşam başarısıyla ilişkilendirmişlerdir. Zamanla, zekanın ölçülmesi hakkındaki görüşler değişmeye başlamıştır. İnsanlar, sadece IQ puanlarının bir kişiyi yüksek ya da düşük zekaya sahip olarak sınıflandırmak için yeterli olmadığını düşünmeye

başlamışlardır. Son yıllarda, Thorndike ve Wechsler gibi araştırmacılar, zekanın bilişsel olmayan yönlerinin zekayı büyük ölçüde etkilediğini savunmuşlardır. Thorndike’a (1920) göre, zekâ ölçümünde sadece akademik yönü dikkate almak yeterli değildir; daha güvenilir sonuçlar elde edebilmek için duygusal ve sosyal bileşenlerin de dikkate alınması gerekir. Thorndike’a göre, sosyal zeka “erkekleri ve kadınları anlama ve yönetme; insan ilişkilerinde akıllıca hareket etme” yeteneği anlamına gelmektedir.

Guilford ve Hoepfner, yüz yirmi farklı zekâ türünden oluşan çok boyutlu bir yapı sunmuşlardır. Örneğin, "kelime hafızasını" tek bir zeka türü olarak görmüşlerdir; çünkü hafıza, kelimelerin tanınması ve analizini bir araya getirir. Ancak, çok fazla zeka türü olduğu için, bu modellerde bazı zorluklar yaşanmış ve zeka boyutlarının korelasyonel yöntemle test edilmesinin zor olduğu ileri sürülmüştür (Mayer ve Salovey, 1997). Bu bağlamda, yıllar içinde "çoklu zeka" adı verilen yeni bir kavram ortaya çıkmıştır. Bu teorinin yaratıcısı Gardner’dır (1983). Gardner, sekiz tür zeka içeren bir model önermiştir: Uzaysal, müzikal, içsel, kişilerarası, bedensel-kinestetik, natüralistik, dilbilimsel ve mantıksal-matematiksel zekâ.

2.2.1. Duygusal Zeka ve Kuramları

Duygusal zeka kavramına 1990’lardan itibaren işletme, psikoloji, popüler medya ve eğitim gibi birçok alanda büyük bir ilgi gösterilmiştir. Bar-On (1988), duygusal zeka terimini (DZ) ilk kullanan kişidir. Bar-On için, DZ, insanların günlük yaşamın gereklilikleriyle başa çıkmalarını sağlayan bir dizi sosyal ve duygusal beceri olarak kabul edilmiştir. Bar-On (1997) duygusal zekayı “kişinin çevresel talepler ve baskılarla başa çıkma becerisini etkileyen bir dizi yetenek, yeterlilik ve beceri” olarak tanımlamaktadır. Salovey ve Mayer (1990) ise duygusal zeka kavramını farklı bir bakış açısıyla ele almışlardır. Onlar, duygusal zekanın, bireyin duygu ve duygusal tepkilerle ilgili bilgileri ele almasıyla ilgili olduğunu savunmuşlardır. Duygusal zekayı, “kendi ve başkalarının duygularını izleme, ayırt etme ve bu bilgiyi düşünce ve eyleme rehberlik etmek” olarak tanımlamışlardır. Ayrıca, sosyal beceriler ile duygusal zeka becerileri arasında bir ayrım yapmanın gerekli olduğunu ileri sürmüşlerdir. Duygusal zeka kavramını dünya çapında ünlü yapan isim ise Goleman (1995) olmuştur. Goleman’a göre duygusal zeka, insanların hayatındaki duyguların işlevlerinin bir sonucu olarak gelişir ve tam gelişmiş bir birey olabilmek için duygusal zekanın büyük bir rolü vardır. Goleman’a göre IQ’nun yaşam başarısını

belirleyen faktörlere yaklaşık yüzde 20 katkı sağladığı, geri kalan yüzde 80'lik kısmın ise diğer faktörlere ait olduğu düşünülmektedir. Duygusal zeka ile ilgili farklı teorik çerçeveler geliştirilmiştir. Yetenek temelli ve karma modeller, duygusal zekayı kavramsallaştırmak için farklı bakış açıları sunmaktadır. Bu modeller arasında en bilinenleri Mayer ve Salovey'in (1990) yetenek temelli modeli ile Bar-On (1997) ve Goleman'ın (1995) karma modelleridir. Bar-On, duygusal zekayı kişilik özellikleriyle ilişkilendirerek, insanların ruh hallerini iyileştirebilecek bir model önermiştir. Goleman ise, duygusal zekayı, bireylerin yetenekleri ve kişilik özelliklerinin bir birleşimi olarak tanımlamıştır (Cherniss ve Goleman, 2001).

2.2.1.1. Mayer ve Salovey Modeli

Mayer ve Salovey, duygusal zekanın teorik temelini oluşturan önemli figürlerdir. Bu temeli oluştururken, duygular ve zekâ kavramlarını ayrı ayrı inceleyerek, duygusal zekayı bilişsel zeka ile birleştiren bir tanım geliştirmişlerdir. Duygusal zekayı, bireylerin duygusal tepkiler hakkında bilgi edinme ve bu bilgiyi hayatlarında kullanma yeteneği olarak tanımlamışlardır. Bu modelde bilişsel tarafa daha fazla vurgu yapılır ve duygusal zekâ, insanların zorlukların üstesinden gelebilecekleri ve kendilerini çevrelerine başarıyla adapte edebilecekleri duyguların adaptasyonel kullanımından kaynaklanan bir zeka türü olarak kabul edilir (Fernandez-Berrocal ve Ruiz, 2008). Modelde duyguları tanıma ve sınıflandırmak için bazı zihinsel beceriler öne çıkmaktadır. Duygusal zekanın tanımı, “duyguyu doğru algılama, değerlendirme ve ifade etme yeteneği; duygulara erişme veya duygular üretme yeteneği; duygu ve duygusal bilgiyi anlama yeteneği ve duygusal ve entelektüel büyümeyi teşvik etmek için duyguları düzenleme yeteneği” şeklinde yapılmıştır (Mayer ve Salovey, 1997).

2.2.2.2. Golemon Modeli

Goleman, duygusal zekanın en bilinen savunucularından biridir. Onun sayesinde, duygusal zeka kavramı dünya çapında tanınmıştır. Goleman (1995), duygusal zekanın insanların yaşamlarında meydana gelen duyguların işlevlerinin bir sonucu olduğunu savunmuştur. Duygusal zekanın başarıdan sorumlu olduğu birçok alan bulunduğunu belirtmiştir. Örneğin evde, okulda ve işte duygusal zekanın etkili olacağı vurgulanmıştır. Ayrıca, duygusal zekanın agresyon ve saldırganlık düzeylerini azaltabileceği, öğrenmeyi artırabileceği ve insanların birlikte daha verimli çalışmasına yardımcı olacağı da savunulmuştur (Brackett,

Mayer ve Warner, 2004). Goleman'ın duygusal zeka modeli, karma bir modeldir; yani hem zihinsel yeteneklerden hem de kişisel özelliklerden oluşmaktadır (Bar-On ve Parker, 2000). Goleman'a göre, duygusal zekanın dört temel bileşeni vardır: öz farkındalık, özyönetim, sosyal farkındalık ve ilişki yönetimi (Goleman, 1998). Bu bileşenler, Gardner'ın çoklu zeka teorisinde intrapersonal ve interpersonal zekâda belirttiği temel noktalarla örtüşmektedir. Goleman, duygusal yeterliliklerin öğretilabilir, uygulanabilir ve geliştirilebilir olduğunu belirtmiştir. Bu beceriler doğuştan gelen yetenekler olarak kabul edilmemelidir. Bireyler, bu yetkinliklerin sadece bir kısmına sahip olabilirler, ancak zamanla bu yetkinlikleri geliştirebilirler.

2.2.2.3. Bar-on Modeli

Bar-On (1988), Duygusal Zekâ (DZ) kavramını ilk kullanan kişi olarak tanınır ve bu terimi IQ ile yakın bir ilişki içinde görmüştür. Bar-On'a göre, EQ, insanlara günlük yaşamın gerekliliklerini anlama fırsatı sunan sosyal ve duygusal becerilerin bir toplamıdır. 1997'de Bar-On, duygusal zekâyı "bilişsel olmayan yetenekler, yetkinlikler ve becerilerden oluşan bir dizi" olarak tanımlamış ve bu zekanın, çevresel taleplerle başa çıkabilme becerisini içerdiğini belirtmiştir. Bu açıklama, duygusal zekânın hayat başarısında önemli bir rol oynadığını ve DZ ile duygusal sağlık arasında güçlü bir ilişki bulunduğunu ortaya koymaktadır. Bar-On'un modeli, günümüzde en kapsamlı ve operasyonel sosyal ve duygusal zeka modeli olarak kabul edilmektedir (Bar-On, 1998).

Bar-On modelinin temelinde, duygusal ve sosyal beceriler yer alır ve bu becerilerin performans potansiyelini belirlediği ifade edilir. Bu modelde, bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma becerileri öngörülmeğe çalışılmaktadır. Öne çıkan duygusal beceriler arasında duygusal öz farkındalık, girişkenlik, bağımsızlık ve kendini gerçekleştirme yer alır.

Duygusal öz farkındalık, kişinin duygularını tanıma, anlama ve bu duyguların nedenlerini ayırt etme becerisidir. Bu beceri, başkalarıyla empati kurmayı kolaylaştırır, çünkü duygularını anlayabilen kişiler, başkalarının duygularını da daha etkili bir şekilde çözümleyebilir. Duygusal öz farkındalığı düşük olan bireylerde ise, boşluk ve işe yaramazlık gibi duygusal zorluklar görülebilir (Bar-On ve Handley, 1999).

Girişkenlik, duyguları doğru bir şekilde ifade edebilme ve kişisel hakları savunma yeteneğidir. Girişken insanlar, düşüncelerini ve duygularını açıkça ifade ederken,

başkalarıyla etkili bir iletişim kurma yeteneğine sahiptir. Girişkenliği düşük olan bireyler ise, sosyal etkileşimde çekingen olabilirler (Bar-On & Handley, 1999).

Bağımsızlık, duygusal olarak bağımlı olmadan, bireyin kendi başına kararlar alabilme yeteneğini ifade eder. Bağımsız insanlar, başkalarına güvenmeden kendi yaşamlarını organize edebilir ve kararlarını kendi başlarına verebilirler. Bağımsızlık, özgüven, duygusal farkındalık, girişkenlik ve kendini gerçekleştirme ile yakından ilişkilidir (Bar-On ve Handley, 1999).

Kendini gerçekleştirme, bireyin potansiyelini en üst seviyeye çıkarma çabasıdır. Bu, kişisel gelişim ve hedeflere ulaşma sürecidir. Kendini gerçekleştirme düzeyi yüksek olan bireyler, hayatlarına anlam ve heyecan katmaya çalışırlar. Kendini gerçekleştirme konusunda zorluk yaşayan kişiler ise, hayata dair net bir yön ve hedef belirleyemeyebilirler (Bar-On ve Handley, 1999).

Pekiştirici faktörler olan kişilerarası DZ, başkalarını anlamak, iletişim kurmak ve onlarla iyi ilişkiler geliştirmekle ilgilidir. Bu kategoride yer alan empati, başkalarının duygularını doğru bir şekilde algılayıp, bu duygulara saygı gösterme becerisidir. Empatik insanlar, başkalarının hislerine duyarlı olup, onları yargılamadan anlamaya çalışırlar. Empati eksikliği, iletişimde zorluklara yol açabilir ve kişisel ilişkilerde sorunlara neden olabilir (Bar-On ve Handley, 1999).

Sosyal sorumluluk, topluluk içinde iş birliği yapma ve başkalarına karşı sorumluluk taşıma yeteneğidir. Sosyal sorumluluk yüksek olan insanlar, diğer insanlara yardım etmeyi ve onları anlayarak birlikte çalışmayı tercih ederler. Ancak bu duygudan yoksun olanlar, anti-sosyal davranışlar sergileyebilirler (Bar-On ve Handley, 1999). Kişilerarası ilişkiler, insanlar arasında samimi ve tatmin edici ilişkiler kurabilme yeteneğidir. Sosyal beceriler yüksek olan kişiler, sosyal etkileşimlerde daha rahat olurlar, ancak bu beceriden yoksun kişiler genellikle içe dönük ve sosyal etkileşimlerden kaçınma eğilimindedirler.

Uyumlu/işlevsel DZ, günlük problemleri çözme ve hayattaki değişimlere esnek bir şekilde uyum sağlama becerilerini içerir. Bu faktör, gerçeklik testi, esneklik ve problem çözme gibi alt becerileri kapsar. Gerçeklik testi, olayları doğru bir şekilde algılama ve gereksiz abartmalardan kaçınma yeteneğidir. Gerçekliği doğru algılayamayan kişiler, günlük yaşamda uyum sağlamakta zorlanabilirler. Esneklik, değişen durumlara uyum sağlama ve

yeni fikirlere açık olma becerisidir. Esnek insanlar, yeni fikirleri kolayca kabul edebilirken, esneklikten yoksun olanlar değişime karşı direnç gösterirler (Bar-On ve Handley, 1999).

Problem çözme, karşılaşılan zorlukları analiz etme, olası çözümleri değerlendirme ve mantıklı kararlar verme becerisidir. Bu beceri, kişilerarası ilişkilerde de etkilidir çünkü çözüm odaklı düşünmek, başkalarıyla daha verimli etkileşimler kurulmasına yardımcı olur.

Son olarak, stres yönetimi faktörü, stresli durumlarla başa çıkabilme yeteneğini içerir ve stres toleransı ile dürtü kontrolü gibi alt becerileri kapsar. Stres toleransı, duygusal olarak zorlayıcı durumlarda sakin kalma ve durumu yönetme becerisidir. Stresi iyi yönetebilen insanlar, kaygıya kapılmadan sorunları çözme yeteneğine sahiptirler. Dürtü kontrolü, kişisel duygular üzerinde kontrol sahibi olma ve aceleci kararlar almaktan kaçınma yeteneğidir. Bu beceri, sakinliği ve sağlıklı karar verme süreçlerini destekler (Bar-On ve Handley, 1999).

Genel ruh hali, yaşamın olumlu yanlarını görebilme ve bu olumlu bakış açısını sürdürme yeteneğidir. İyimserlik, hayattaki zorluklarla başa çıkarken önemli bir rol oynar; çünkü iyimser insanlar zorlukları çözme konusunda kararlıdır. Hayatın olumlu yönlerine odaklanmak, stresle başa çıkma ve genel ruh halini iyileştirme yeteneğini artırır (Bar-On ve Handley, 1999).

Bar-On'un modeli, duygusal zekâ ve kişisel başarı arasındaki ilişkiyi anlamada önemli bir araçtır. Bu beceriler, bireylerin duygusal sağlıklarını ve yaşam kalitelerini artırmada etkili olabilir.

2.2.3. Bilişsel ve Duygusal Zekâ Arasındaki Bağlantı

Goleman'a (1995) göre, EQ ve IQ iki farklı kavram olmasına rağmen, birbirlerinden tamamen farklı değildir. Her ikisinde de yüksek seviyelere sahip olan bazı insanlar olabilir ya da bazılarının seviyeleri düşük olabilir. İki terim birbirini tamamlamaktadır. Bu tamamlamanın bir örneğini vermek gerekirse, stresli bir durumda ve işe odaklanma sorunu olduğunda, bunun üstesinden gelmek için zeka önemli bir role sahiptir (Panju, 2008). Panju'nun (2008) belirttiği gibi, bir bireyin konuya odaklanma, planlama, materyal düzenleme, sözcükleri kullanma ve olup bitenleri analiz etme becerisi bilişsel zekâyla ilgilidir. IQ'nun bir bireyin kişisel bilgi bankası, yani hafızası, kelime bilgisi ve görsel-motor koordinasyonunun bir ölçüsü olduğu ileri sürülmektedir.

Bununla birlikte, duygusal zeka, zekayı harekete geçirmeye ve bir şeyi başarmaya teşvik eden becerileri ifade etmektedir. Bir kişinin yüksek bir IQ seviyesine sahip olması, mutlaka hayatta başarılı olacağı anlamına gelmez. Bu kişi duygusal zeka becerilerine sahip değilse, yüksek IQ hiçbir anlam taşımayabilir. Panju (2008) tarafından verilen bir örnek, milyonerlerle yapılan bir araştırmadan alınmıştır. Araştırma, milyonerlerin kendileri için önem sırasına göre belirledikleri 30 konuyu incelemiştir. En önemli beş faktör: tüm insanlara karşı dürüst olmak, disiplinli olmak, insanlarla iyi geçinmek, destekleyici bir eşe sahip olmak ve çoğu insandan daha çok çalışmak olarak belirlenmiştir (Panju, 2008). Bu cevaplara bakıldığında, milyonerlerin seçtiği faktörlerin hepsinin EQ ile ilgili olduğu sonucuna varılabilir. Dolayısıyla EQ'nun yaşamın iyi bir yordayıcısı olduğu kolayca anlaşılabilir.

2.2.4. Duyguların Önemi

Genellikle okullarda akademik başarıya büyük önem verilir; ancak, duygularla ilgili konuları küçümsememek gerekir çünkü duygular, insanların hayatlarının her bir parçasını etkileyen önemli faktörlerdir ve büyük önem taşımaktadır. Duyguların bu kadar önemli olmasının nedenleri şu şekilde ifade edilebilir:

- Değerli veriler içerirler.
- Bedenlerimiz, bizimle duygularımız aracılığıyla iletişime geçer.
- Duygularımız başkalarına mesajlar iletir.
- Duygularımız, bizi çeşitli hareket tarzlarına yönlendiren veya onlardan uzaklaşmamıza neden olan dürtülerdir.
- Duygular, düşüncelerimizi geliştirir. (Panju, 2008).

Duygulardan doğrudan etkilenen bazı alanlar arasında akademik öğrenme, davranışta gelişim, sağlık, psikolojik sağlık ve kişilerarası ilişkiler bulunmaktadır (Panju, 2008). Bar-On (2007), duygusal olarak zeki olan insanların, kendilerinden daha az duygusal zekaya sahip olanlara kıyasla hayatın bazı bölümlerinde daha başarılı olacaklarını iddia etmektedir. 23.000'den fazla kişi üzerinde yapılan geçerlilik çalışmaları, duygusal zekanın bireyin performansı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Bar-On (2003) tarafından yapılan araştırmalar, duygusal zeka ile psikolojik sağlık arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Brackett ve Salovey (2004) tarafından yapılan

araştırmalar da, duygusal zeka ile psikolojik sağlık arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Eğitim süreci açısından, duyguların bk rolü olduğu açıkça fark edilebilir. Eğitim ortamı, öğrencilerin duygularını dikkate alırsa, öğrenciler daha açık ve rahat olacaktır. Bu durumda öğrencilerin elde ettiği veriler daha anlamlı ve geçerli olacaktır. Bu nitelikli atmosfer öğrenme ortamında sürekli olarak mevcutsa, öğrencilerin sadece kişisel gelişimi değil, akademik gelişimi de daha iyi olacaktır (Panju, 2008). Duygusal zekanın okul performansı üzerindeki etkisi, çeşitli araştırmalarla gösterilmiştir. Kanada'da Parker ve arkadaşları (2004), 667 ğrenci üzerinde yaptıkları çalışmada, duygusal zeka ile okul performansı arasında orta düzeyde ancak istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulmuşlardır.

2.3. Bilinçli Farkındalık

Bilinçli Farkındalık terimi, farkındalığı, dikkati ve hatırlamayı ifade etmektedir ve bilinçli farkındalık, Budizm'in temel disiplindir (Germer, Siegel ve Fulton, 2013). En genel anlamda farkındalık, yargılayıcı olmayan bir şekilde şimdiki ana odaklanmak olarak tanımlanabilir (Brown ve Ryan, 2003; Kabat Zinn, 1994). Diğer bir deyişle bilinçli farkındalık, bireye anlık deneyimlere konsantre olma ve aynı zamanda zihinlerinde meydana gelen değişiklikleri gözlemleme fırsatı sağlayan bir süreçtir (Kabat Zinn, 2003).

2.3.1. Bilinçli Farkındalığı Açıklayan Kuramlar

Bilinçli Farkındalık terimi, farkındalık, dikkat ve hatırlama süreçlerini ifade etmektedir ve Budizm'in temel disiplinlerinden biridir (Germer, Siegel ve Fulton, 2013). En genel anlamıyla farkındalık, yargılayıcı olmayan bir şekilde şimdiki ana odaklanmak olarak tanımlanabilir (Brown ve Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 1994). Diğer bir deyişle, bilinçli farkındalık, bireylere anlık deneyimlere odaklanma ve aynı zamanda zihinlerinde meydana gelen değişiklikleri gözlemleme fırsatı sağlayan bir süreçtir (Kabat-Zinn, 2003).

Farkındalık, doğu meditasyon geleneklerine dayanır ve bir tür dikkat yönelimi olarak nitelendirilir. Kabat-Zinn'e (2003) göre, farkındalığın kökleri Budizm'e dayansa da, sadece Budist bir gelenek değildir. Aynı zamanda insanın evrensel ve kalıtsal bir yeteneğidir. Herkes farkındalık egzersizlerinden faydalanabilir ve pratik yapabilir. Farkındalık müdahaleleri, bireylerin farkındalıklarını geliştirmek amacıyla da kullanılmaktadır.

Farkındalık, "vipassana" adı verilen bir tür Budist iç gözlem meditasyonudur (Çatak ve Ögel, 2010).

Bilinçli Farkındalık müdahaleleri, insanların acılarını gidermelerine ve iyi oluş düzeylerini artırmalarına yardımcı olur. Üstelik herkesin uygulayabileceği egzersizleri içerir. Batı toplumlarında bilinçli farkındalığın sıklıkla araştırılmaya ve uygulanmaya başlanması nendenlerinden biri de budur (Kabat-Zinn, 2009). Kabat-Zinn'e (2009) göre bilinçli farkındalık, belirli bir şekilde, kasıtlı olarak, şu anda ve yargılamadan farkında olmaktır. Bilinçli Farkındalık, bireylerin şimdiki ana odaklanmalarına ve genellikle geçmiş, gelecek, pişmanlıklar, endişeler ve beklentilerle meşgul olan zihinlerini uyandırmalarına yardımcı olmanın bir yoludur (Gilbert, 2005). Farkındalık, deneyimleri kötü ya da iyi olarak sınıflandırmayan, yargılamayan ve etiketlemeyen bir ruh hali içinde olmayı gerektirir (Işık Terzi ve Ergüner Tekinalp, 2013).

Farkında olmak, uyanmak, şimdiki anda neler olduğunu fark etmektir. Ancak insanlar nadiren dikkatli ve farkında olurlar. Genellikle o anda olanlarla ilgili dikkat dağıtıcı düşüncelere veya fikirlere kapılırlar. Bu durum, farkında olmama halidir (Germer, 2004). Farkındalığı anlamanın en iyi yolu, aşağıdaki gibi bazı farkında olmama süreçlerinin aşamalarını tanımlamaktır: Dikkatsizlik, başka bir şey düşünerek bir şeyleri kırıp dökmek, fiziksel gerginlik veya rahatsızlık gibi farkında olmayan eylemler gerçekleştirmek; ya da bir kişinin adını neredeyse duyduğumuz anda unutmak, kendimizi gelecek veya geçmişle meşgul bulmak, yemek yemenin farkında olmadan atıştırmak (Brown ve Ryan, 2003).

Germer (2009) 'e göre, farkındalık, acı veren düşüncelerimizi ve duygularımızı kabul etme yeteneğimizi geliştirmeye yardımcı olur. Farkındalığın zıttı aşırı özdeşleşmedir. Bireyler kendi sorunlarına derinlemesine odaklandıklarında, yaşamlarındaki ve başkalarındaki değişiklikleri fark edemezler. Farkındalık ise tam tersine, dikkatimizi elimizdeki göreve odaklanmayı gerektirir. Bilinçli farkındalıkta dikkatimiz geçmişe ya da geleceğe kaymaz ve şu anda olanları yargılamadan ya da reddetmeden deneyimlemek esastır. Bu tür bir dikkat, enerji ve netlik sağlamaktadır. Ayrıca, bu beceri herkes tarafından geliştirilebilir (Germer, 2004).

Farkındalık, bireylerin dikkatinin işe odaklanmasına, uyanık olmasına ve ortaya çıkabilecek her türlü durumu ustaca ve akıllıca ele almaya hazır olmasına yardımcı olmaktadır (Hanh, 1987). Farkındalık, geçmişle ilgili sorunlara, pişmanlıklara ve

gelecekte beklenilene dalmak yerine, kişinin kendisinde ve başkalarında olup bitenlerin zihinsel ve fiziksel olarak farkına varmak için, şu anda ne olursa olsun tam olarak farkında olmayı ve dikkat etmeyi içerir. Farkındalık, kişinin duygularını, düşüncelerini ve bedenini gözlemleyerek 'Şu anda ne yapıyorum?' sorusuna verilen cevaptır (Özyeşil, 2011).

Çatak ve Ögel (2010), bilinçli farkındalığı şu şekilde tanımlamaktadır: Bilinçli farkındalık, kaygı ve üzüntüye odaklanmayı bırakıp bu duyguları salıvermektir. Bireyler, odaklanmamış olmalı ve onları yargılamadan kabul etmelidir. Bunu yaparak, bu duyguların olumsuz etkilerinin yavaş yavaş kaybolduğunu görecektir. Bulutlar yağmura hazır olsa da, duyguları ve düşünceleri her zaman kontrol etmeye çalışmak, yağmuru bulutların üzerinde tutmakla neredeyse aynıdır. Duygular ve düşünceler yolda bırakıldığında, sonunda tüm yağmur damlalarının okyanuslara ulaştığı görülebilir.

Zihin, günlük yaşam olaylarına karşı herhangi bir farkındalık olmaksızın kişinin tutumunu belirleyen bir otomatik pilot gibidir (Kabat-Zinn, 1982). Düşünceler otomatikleştirildiğinde, bireylerin olaylara tepkileri, bireylerin algısını etkileyecektir. Bilinçli farkındalığın hedefi, bireylerin şimdiki ana odaklanmalarına ve olaylara karşı kendi tepkilerini gözlemlemelerine yardımcı olmaktır. Otomatik pilota bağlı bireyler, kendilerinin ve başkalarının farkında olmayan kişilerdir (Işık Terzi ve Ergüner Tekinalp, 2013).

Örneğin, neyi ne kadar yediğinin farkında olmayan, ne şekilde kullandığına veya yolda ne gördüğüne dikkat etmeden bir yere gitmesi gibi farkında olmayan eylemler gerçekleştirilebilir. Farkındalık temelli terapiler, bireylerin otomatik pilotta yaşamayı bırakmalarına veya en azından o anda otomatik pilotta olmanın farkına varmalarını konusunda yardımcı olmaktadır (Işık Terzi ve Ergüner Tekinalp, 2013).

Germer (2005)'e göre, bazı nitelikler her farkındalık anında aynı anda ortaya çıkar. Bu nitelikler şunlardır:

- **Kavramsal olmayan:** Farkındalık, düşünce süreçlerinden geçmeden gerçekleşir.
- **An odaklı:** Şimdiki anda olmak ve geçmiş pişmanlıklardan ve gelecekteki beklentilerden uzak olmak için her zaman dikkatli olmak gerekir.
- **Eleştirel olmayan:** Farkındalık, deneyimlerle özgürce ve yargılamadan baş edebilmek için gereklidir.

- **Kasıtlı:** Farkındalık, her zaman dikkati bir yere yönlendirme niyeti içerir. Dikkatin şimdiki ana geri döndürülmesi, zaman içinde farkındalığın devamlılığını sağlar.
- **Katılımcı gözlem:** Farkındalık, zihni ve bedeni daha yakından deneyimlemektir.
- **Sözel olmayan:** Farkındalık deneyimi kelimelerle anlatılamaz çünkü farkındalık, kelimeler zihinde ortaya çıkmadan önce gerçekleşir.
- **Keşfedici:** Farkındalık her zaman daha ince algı düzeylerini araştırır.
- **Özgürleştirici:** Bilinçli farkındalığın her anı, şartlandırılmış ıstıraptan özgürlük sağlar.

2.3.1.1. Bilişsel Davranışçı Kuram

Bilişsel-davranışçı terapi ve farkındalık terapisi, bazı yönlerden birbirine benzerdir. İkisi de "dünyayı düşüncelerimizle yaratıyoruz" görüşüne dayanmaktadır. Ayrıca, her iki yaklaşım da bireylere düşüncelerinin nasıl ortaya çıktığı, onlarla neler yaşadıkları ve rahatsız edici düşüncelerle başa çıkmak için zihinlerini nasıl eğittikleri hakkında bilgi sunmaktadır (Gilbert, 2005). Bilişsel değişiklikler, bireylerin düşüncelerini yargılayıcı olmayan bir şekilde gözlemledikten sonra ortaya çıkar.

Farkındalık terapisinin geleneksel bilişsel terapiden bazı farklı yönleri bulunmaktadır. Örneğin, farkındalık düşünceleri mantıksız ve rasyonel olarak kategorize etmez ve mantıksız düşünceleri değiştirmeye çalışmaz. Bunun yerine, bilinçli farkındalık, bireylere düşüncelerini yargılamadan gözlemlemeyi ve kabul etmeyi öğretir. Literatürde farkındalık temelli bilişsel terapi, dört ana grup altında incelenebilir (Baer, 2003). Bunlar şunlardır:

Diyalektik Davranış Terapisi: Organize duygular ve sınırdaki kişilik bozukluğu için kullanılmaktadır (Linehan, 1993).

Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı: 8-10 haftalık bir eğitim programını kapsayan bir grup terapisi olarak uygulanmaktadır (Kabat-Zinn, 1982).

Farkındalığa Dayalı Bilişsel Terapi (MBCT): Tekrarlayan depresyon nöbetleri yaşayan kişilere yardımcı olmak için tasarlanmıştır (Segal, Williams ve Teasdale, 2002).

Kabul ve Kararlılık Terapisi: Bireylerin hoş olmayan duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol etmektense, kabul etmelerine dayanır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999).

2.3.1.2. Gestalt Terapi

Bilinçli farkındalık, Gestalt Terapisi'nin önemli bir parçasıdır. Bu yaklaşıma göre farkında olmak, bireylerin gelişimi ve değişimi için gerekli bir koşuldur. Farkındalık; bireylerin düşüncelerine, duygularına ve hislerine dayanarak, o anda olup bitenlere odaklanmaları anlamına gelir. Gestalt yaklaşımına göre şimdiki an büyük önem taşır; çünkü geçmiş sona ermiştir, gelecek ise henüz gelmemiştir. Bu nedenle geçmişte yaşamak yerine, içinde bulunulan anı yaşamak gerektiği savunulur (Yontef, 1993). Gestalt yaklaşımının temel amacı, bireylerin farkındalık düzeyini artırmaktır. Bu yaklaşıma göre farkındalık ve “şimdiki anda olmak” birbirinden ayrılmaz bir bütündür. Bu yüzden bireylerden, daha önce yaşadıkları olayları geçmiş ya da gelecek zaman yerine şimdiki zamanda anlatmaları istenir. Böylece bireylerin terapi sırasında anlattıkları olayları yeniden deneyimlemeleri ve bu deneyimlerle ilişkili düşünce, duygu ve davranışlarının farkına varmaları beklenir. Bu farkındalık, bireylerin terapi sürecinde başka seçenekleri keşfetmelerine de yardımcı olabilir (Yontef, 1993).

2.3.1.3. Psikodinamik Yaklaşım

Carl Gustav Jung döneminden beri, psikodinamik teorisyenler Budist psikolojiye büyük önem vermişlerdir. Jung'un, D.T. Suzuki'nin Budizm ile ilgili kitabına önsöz yazması, Karen Horney ve birçok psikolog ve psikiyatristin dikkatini çekmiş ve Budizm'e olan ilgiyi artırmıştır (Özyeşil, 2011). Psikodinamik teorisyenler, özgürlüğün iç gözlem ve zihinsel farkındalık yoluyla ortaya çıktığını savunurlar. Psikodinamik yaklaşım ve farkındalık uygulamaları, iç gözlem mekanizmasını kullanır. Bu yaklaşıma göre, farkındalık ve kabullenme başlı başına bir değişim aracı olup, bilinçdışı süreçlerin önemine vurgu yapılır (Germer, Siegel ve Fulton, 2013).

2.3.1.4. Hümanist Yaklaşım

Bilinçli farkındalık, varoluşçu ve kişilerarası yaklaşımları kapsayan hümanist psikoterapi ile çeşitli benzerlikler taşımaktadır. Hümanist yaklaşıma göre her birey eşsizdir, değerlidir ve kendi davranışlarından sorumludur. Bireylerin hayatı anlamlı hale getirmesi kendi ellerindedir (Rogers, 1961). Hümanist yaklaşım, bireylerin duygu ve düşüncelerine yargılamadan ve koşulsuz bir kabul ile yaklaşımlarını savunur. Budist psikolojide olduğu gibi, insan hayatı tekrar yaşanamayacağı için geçmişe ya da geleceğe değil, şimdiye odaklanmak esastır (Özyeşil, 2011). Bu açıdan bakıldığında, bilinçli farkındalık, hümanist

terapideki "şimdi ve burada" ilkesiyle örtüşmektedir. Hümanist psikoterapinin amacı, bireylerin potansiyellerini fark etmeleri, kendi varoluşlarını anlamlandırmaları ve şu anın farkında olmalarıdır (Özyeşil, 2011).

2.3.1.5. Varoluşçu Psikoterapi

Ölüm, özgürlük, izolasyon ve yaşamda anlam arayışı, varoluşçu psikoterapinin temel kavramları arasında yer alır (Yalom, 2001). Budist felsefede yer alan beş temel kabullenme ilkesi bu kavramlarla doğrudan ilişkilidir. Bu ilkeler şunlardır: (1) Yaşlanmak benim doğamdır, bundan kaçış yoktur; (2) Hastalanmak benim doğamdır, bundan kaçış yoktur; (3) Ölmek benim doğamdır, bundan kaçış yoktur; (4) Sevdığım kişiler değişebilir ve onlardan ayrılmak kaçınılmazdır; (5) Benim gerçeğim, bugüne kadar yaptıklarım ve bunların sonuçlarıdır, bunlardan kaçamam (Kabat-Zinn, 1994). Bu öğretiler, bireyin yaşlanma, hastalık, ayrılık ve ölüm gibi evrensel korkuları kabul etmesine ve bunlarla yaşamayı öğrenmesine olanak tanır. Hem varoluşçu terapi hem de Budist yaklaşım, ölüm bilinciyle yüzleşmenin bireyin yaşamla daha otantik bir ilişki kurmasına yardımcı olabileceğini savunur (Özyeşil, 2011).

2.3.2. Bilinçli Farkındalık Becerileri

Dikkat ve Farkındalık: Farkındalığın amacı, bireyin yargılayıcı olmayan ve kabullenici bir şekilde şimdiki ana dikkat etmesini sağlamak (Kabat-Zinn, 1994) ve o anda yaşanan duygular, düşünceler, fiziksel uyarımlar ve davranışlara odaklanmak ve bunlarla ilgili farkındalık kazandırmaktır. Bu durum, bireylerin takıntılı ve otomatik olarak tekrarlanan bazı duygu, düşünce ve davranışlardan vazgeçmelerine ve şimdiki ana odaklanmalarına yardımcı olur (Işık Terzi ve Ergüner Tekinalp, 2013).

Yargılamadan Dikkat Etmek: Dikkatli olmak, şimdiki ana odaklanmak ve onu yargılayıcı olmayan bir şekilde gözlemlemektir. Şimdiki andaki olayları muhakeme ile değerlendirmek, bireylerin otomatik pilota olduklarında bilinçsizce yaptıkları bir durumdur. İnsan beyni geçmiş deneyimleri referans alır ve düşüncelerle kazanılan, beden hissettiği duyguyu değerlendirmeye meyillidir; iyi, kötü, olumsuz, olumlu, güzel, çirkin gibi etiketlerle düşünce ve duygulara otomatik olarak yaklaşır (Roemer, Orsillo ve Salter-Pedneault, 2008). Örneğin, bireyler kendilerini iyi hissettirdikleri için bazı olayları veya insanları “iyi” olarak kodlar. Bireyleri kötü hissettirirlerse onları “kötü”, bireyde bir duygu uyandırmazlarsa onları “tarafsız” olarak kodlarlar. Bu yargılar, etiketleme ve

sınıflandırma; insanları öznel düşünmeye ve mekanik tepki vermeye yönlendirir. Farkındalık, bireyin otomatik pilotta tepki vermeyi bırakmasını ve şu anda meydana gelen olayları etiketleme, değerlendirme ve yargılama olmaksızın görmesini sağlar. Bu beceri çoğunlukla kendine şefkatle ilgilidir (Özyeşil, 2011).

Şimdiye Odaklanmak: Otomatik pilot, insan zihnini etkisiz hale getirir; böylece geçmiş ya da gelecekle ilgili planlar, düşünceler ve anılar ön plana çıkar. Bu duygular veya düşünceler, şimdiki zamanla ilgili değildir (Stahl ve Goldstein, 2010). Örneğin, patronumuzla sorun yaşıyorsak zihnimiz bu sorunlarla meşgul olur ve kendimizi sürekli bu konu hakkında düşünürken bulabiliriz. Birey bu tatsız duygu ve düşüncelerle uğraşırken, şu anda neler olduğunun farkına varamaz. Bu nedenle otomatik pilotu devre dışı bırakmanın yolu, şimdiki ana dikkat etmektir (Soysal vd., 2005).

Kabul ve Serbest Bırakma: Bireylerin yaşamla ilgili deneyimlerini sevmeleri gerekmez; ancak onları değiştirebilmenin yolu, öncelikle kabul etmek ve yargısız bir şekilde yaşamaktır. Kendimizi tamamen kabul ettiğimizde kalbimizi hem kendimize hem de başkalarına açabiliriz (Bodian, 2006). Kabul, bazı rahatsız edici duygu, düşünce ve davranışlarla başa çıkmaya yardımcı olur. Kabul yoluyla bu rahatsız edici duygu ve düşünceler bastırılmak yerine bireye yaklaştırılır. Bireyler genellikle, bu tür düşünce ve duygulardan kaynaklanan stresi kaçınarak ve bastırarak aşabileceklerini düşünürler; ancak bu, ne yazık ki mümkün değildir. Kaçınma ve bastırma uzun vadede bireyler için daha zararlı olabilir (Çatak ve Ögel, 2010). Hanh'a (1987) göre bireyler; üzüntü, nefret, kaygı gibi bazı hoş olmayan duyguları da kibarca karşılamalıdır. Ayrıca bireyler bu düşünce ve duygulara direnmemeli ve onlardan vazgeçmemelidir. Işık Terzi ve Ergüner Tekinalp (2013), kabulün itaat ya da pasiflik olarak yorumlanmaması gerektiğini vurgulamaktadır. Kabul, baskıyı azaltır ve yaşamı evrimsel olarak deneyimlemeyi sağlar. Öte yandan "salıverme", rahatsız edici düşünce ve duygulara tepki vermek yerine onları gözlemlemeyi ve bu duygu, düşünce ve fiziksel duyuları serbest bırakmayı ifade eder (Çatak ve Ögel, 2010).

2.3.2.1. Bilinçli Farkındalık Yöntem ve Teknikler

Farkındalık, bireyler tarafından geliştirilebilen bir beceridir. Bu beceriyi geliştirmek amacıyla birçok yöntem ve teknik geliştirilmiştir. Bu teknikler resmi ve gayriresmi olarak

sınıflandırılabilir. Resmi uygulamalar farkındalık meditasyonunu içerirken, gayriresmi (informal) uygulamalar bireylerin günlük yaşamda gerçekleştirebileceği bazı egzersizlerden oluşur (Germer, 2005).

Farkındalık Temelli Yeme: Farkındalık temelli programlar bu teknikle başlamaktadır. Terapist, grubun her üyesine kuru üzüm verir ve uzun süre boyunca duyu organlarını kullanarak kuru üzümleri yemelerini; kokusunu, tadını, dokusunu ve üzerindeki kıvrımları fark etmelerini ister. Bu teknik sayesinde grup üyeleri, farkındalık ile otomatik pilot arasındaki farkları kavramaya başlar (Williams ve Penman, 2011).

Vücut Gözlemi: Bu uygulamada bireyler gözlerini kapatarak yere yatar ya da oturur. Yaklaşık 45 dakika boyunca vücudun farklı bölgelerinde oluşan duyuları gözlemlerler. Uygulamanın temel amacı, bireylerin stres, ağrı, huzur ya da hiçbir şey hissetmeme gibi durumları değiştirmeden ve müdahale etmeden fark etmeleridir. Bu uygulama, bireylerin otomatik pilottan çıkmalarını ve bedenlerine odaklanmalarını sağlar (Williams ve Penman, 2011).

Oturma Meditasyonu: Bu uygulamada bireyler, bir engel yoksa çapraz bacak oturarak gözlerini kapatır ve rahatça nefes alıp verir. Nefes alırken karınlarının şiştiğini, verirken ise içeri doğru hareket ettiğini gözlemlerler. Bu tekniğin amacı, bireylerin nefes alma ve verme süreçlerinin farkında olmalarını ve bu süreçte bedenlerindeki değişiklikleri gözlemlenmeleridir (Williams ve Penman, 2011).

Nefes Meditasyonu: Bu uygulamada bireylerden, nefes alışverişlerini gözlemlenmeleri ve dikkatin başka yerlere kayması durumunda tekrar nefese odaklanmaları istenir. Nefes alıp verirken rahatsız edici düşünceler fark edilirse, bireylerden bu düşünceleri deneyimlemeleri ve bedenlerindeki stresi gözlemlenmeleri istenir (Işık Terzi ve Ergüner Tekinalp, 2013).

Üç Dakikalık Solunum Egzersizi: Bu kısa uygulama, bireylerin günlük yaşamda öğrendikleri farkındalık tekniklerini kullanmalarını destekler. Birey, üç dakika boyunca nefesine, bedenine ve o anda yaşadıklarına dikkat eder. Bu egzersiz, bireyin kendine dönmesini ve o anki deneyimlerinin farkına varmasını sağlar (Williams ve Penman, 2011).

Farkındalık Temelli Hareket Etme: Bu etkinlik, bireylerin her hareketlerinde beden duyularını fark etmelerini amaçlar. Örneğin; sırt dik olacak şekilde kollar yukarı

kaldırılarak yapılan bir hareket, nefese odaklanarak üç kez ve çok yavaş tekrarlanır. Bu uygulamalar, bireyin bedenini fark etmesine, rutin eğilimlerini tanımasına ve şimdiki ana odaklanmasına yardımcı olur (Stahl ve Goldstein, 2010).

Günlük Egzersizler: Tüm farkındalık etkinliklerinin temel amacı, bireyin otomatik pilottan çıkmasına ve günlük hayatını farkındalıkla yaşamasına yardımcı olmaktır. Bunun için bireylerin yemek pişirme, yürüyüş yapma, otobüs bekleme gibi günlük faaliyetlerde öğrendikleri teknikleri uygulamaları gerekir. Günlük egzersizler, farkındalık eğitiminin temel yapı taşlarından biridir (Stahl ve Goldstein, 2010).

Duygu ve Düşünce Pratiği: Bu uygulama, bireylerin belirli olaylara ilişkin yorumlarının düşüncelerini şekillendirebileceğini fark etmelerini amaçlar. Bir grup üyesine vaka örneği verilir ve bunu hayal etmeleri istenir. Ardından, bu durumda ne hissettikleri sorulur. Bireyler aynı vakaya karşı farklı duygular hissedebilirler. Örneğin: “Kafede oturuyordun ve arkadaşlarından birini gördün. Onu selamladın ama o cevap vermedi ve arkadaşlarıyla konuşmaya devam etti.” Birey “Beni fark etmedi.” diyorsa olumsuz duygu yaşamamış olabilir. Ancak “Beni görmezden geldi. Acaba onu mu kızdırdım?” diyorsa, öfke ya da suçluluk gibi duygular deneyimlediği anlaşılabilir (Crane, 2009).

Depresyon Düzeyini Öğrenmek: Bu etkinliğin amacı, bireyleri depresyon konusunda bilinçlendirmektir. Böylece bireyler depresyonun sadece kişisel değil, evrensel bir sorun olduğunu fark eder, belirtileri tanımayı ve depresyonla başa çıkma yollarını öğrenirler (Crane, 2009).

Ruh Hali ve Alternatif Perspektif Egzersizi: Bu etkinlik, bireylerin düşüncelerinin her zaman gerçek olmadığını; yaşadıkları durumlara ilişkin yorumlarının geçmiş deneyimlerinden ve ruh hallerinden etkilendiğini fark etmelerini sağlar (Williams ve Penman, 2011).

Etkinlikler ve Ruh Hali Arasındaki İlişkiyi Öğrenme: Bu uygulamanın amacı, bireylerin günlük etkinliklerinin farkına varmalarına ve bu etkinliklerin ruh hallerine etkisini gözlemlemelerine yardımcı olmaktır (Williams ve Penman, 2011).

Eylem Planı Geliştirme: Bu uygulama, bireylerin karşılaşılabilecekleri sorunlara karşı önceden strateji geliştirmelerini ve ortaya çıkabilecek problemleri önleyici çözümler üretmelerini amaçlar (Crane, 2009).

Keyifli / Hoş Olmayan Deneyim Günlüğü: Bu çalışmada bireylerden, her gün yaşadıkları olumlu ya da olumsuz deneyimleri ve bu deneyimler sırasında hissettikleri duygu ve düşünceleri yazmaları istenir. Bu uygulama, bireyin duygu ve düşüncelerini fark etmesine yardımcı olur (Williams ve Penman, 2011).



3. GEREÇ ve YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Tarama araştırmaları, belirlenen çalışma grubunu temel alarak eğilim ve tutumların betimlenmesine olanak sağlayan bir araştırma modelidir (Creswell, 2017). İlişkisel tarama modeli ise iki nicel değişken arasındaki ilişkinin bir korelasyon katsayısı temelinde ortaya konulmasını amaçlamaktadır (Fraenkel vd., 2012). Bu model, iki veya daha fazla değişken arasında birlikte değişimin varlığını ya da derecesini belirlemeyi hedefler (Karasar, 2019).

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini 2023-2024 futbol sezonunda profesyonel olarak futbol oynamakta olan sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise kolay örnekleme yöntemi ile belirlenmiş 505 profesyonel futbolcu oluşturmaktadır. Kolay örnekleme yöntemi, "araştırmaya hız ve pratiklik kazandırır ve araştırmacı, yakın olan ve erişilmesi kolay olan bir durumu seçer; örnekleme kişi sayısı istenen örneklem büyüklüğüne ulaşınca kadar devam eder" (Ural ve Kılıç, 2006; Altunışık vd., 2005)

Tablo 3.1. Araştırmanın örneklem grubuna ait frekans analizleri

		N	%
Yıllık Gelir Düzeyi	101000-250000	150	29,7
	251000-500000	117	23,2
	501000-1000000	138	27,3
	1001000 ve üzeri	100	19,8
	Toplam	505	100
Millilik Durumu	Evet	165	32,7
	Hayır	340	67,3
	Toplam	505	100
Fizyolojik ya da psikolojik rahatsızlık durumu	Evet	33	6,5
	Hayır	472	93,5
	Toplam	505	100,0
Yaşanılan yer	Ev	292	57,8
	Kulüp tesisi	213	42,2
	Toplam	505	100,0
Aynı antrenörle çalışma süresi	1-2 yıl	215	42,6
	3 ve üzeri yıl	290	57,4
	Toplam	505	100,0
Kulüpte teorik eğitim alıyor musunuz?	Evet	204	40,4
	Hayır	301	59,6
	Toplam	505	100,0

Tablo 3.1. (devam) Araştırmanın örneklem grubuna ait frekans analizleri

Spor yapma yılı	1-5 yıl	49	9,7
	6-10 yıl	163	32,3
	11-15 yıl	187	37,0
	16-20 yıl	78	15,4
	21 yıl ve üzeri	28	5,5
	Toplam	505	100,0
Medeni Durum	Evli	91	18,0
	Bekar	414	82,0
	Total	505	100,0

Araştırmaya katılan sporcuların demografik bilgilerine ait frekans analizi sonuçları Tablo 3.1’ de sunulmuştur.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından oluşturulmuş olup, 9 maddeden oluşmaktadır.

3.3.2. Rotterdam Duygusal Zekâ Ölçeği

Pekkar vd. (2017) tarafından duygusal zekâ düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilmiş olup, ölçeğin Türkçeye uyarlamasını Tanrıöğen ve Türker (2019) gerçekleştirmiştir. Ölçek, 5’li Likert tipinde toplam 28 madde ve dört alt boyuttan oluşmaktadır. Maddelere verilen cevaplar “hiç katılmam (1)”, “az katılırim (2)”, “orta derecede katılırim (3)”, “çok katılırim (4)”, “tam katılırim (5)” şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçeğin alt boyutlarını ise “Kendi Duygularını Değerlendirme” (KDD), “Başkalarının Duygularını Değerlendirme” (BDD), “Kendi Duygularını Kontrol Etme” (KDK) ve “Başkalarının Duygularını Kontrol Etme” (BDK) oluşturmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 140, en düşük puan ise 28’dir. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçeğin kullanıldığı çalışmalardan biri olan Koçdaş (2020) de olduğu gibi bu araştırmada da kullanılan ölçeğin eşit aralıklı olduğu varsayımından hareket edilmiştir. Puan aralığı katsayısı 0,80 olarak belirlenmiştir. Buna göre, 1.00-1.80 arası “çok düşük”, 1.81-2.60 arası “düşük”, 2.61-3.40 arası “orta”, 3.41-4.20 arası “yüksek” ve 4.21-5.00 arası ise “çok yüksek” olarak kabul edilmiştir. Ölçeğin “Kendi Duygularını Değerlendirme” boyutunun güvenirlik değeri 0,82, “Başkalarının Duygularını Değerlendirme” boyutunun güvenirlik değeri 0,85, “Kendi Duygularını Kontrol Etme” boyutunun güvenirlik değeri 0,80, “Başkalarının Duygularını

Kontrol Etme” boyutunun güvenilirlik değeri ise 0,82 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmada Cronbach’s Alpha değerleri; RDZÖ 0,941, ölçeğin boyutlarının ise KDD 0,921, BDD 0,902, KDK 0,870 ve BDK 0,921 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Thienot vd. (2014) tarafından geliştirilen Sporcu Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Ölçeği’nin (SBFÖ), Türkçe uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Tingaz (2020) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, farkındalık, yargılamama ve yeniden odaklanma olmak üzere 3 boyut ve 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach’s Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,82 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin farkındalık boyutu 1., 2., 3., 4., 5. maddelerinden, yargılamama boyutu 6., 7., 8., 9., 10. maddelerden ve yeniden odaklanma boyutu ise 11., 12., 13., 14., 15. maddelerden oluşmaktadır. Yargılamama boyutu, ters puanlanan maddelerden oluşmaktadır..

3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırma verileri toplanmadan önce, katılımcılardan gönüllü onam formu alınmış ve yalnızca gönüllü olanlar çalışmaya dahil edilmiştir. Veriler yüzyüze görüşmelerde toplanmış ve katılımcılara ölçekler hakkında önceden bilgi verilmiştir. Veri toplama süreci tamamlandıktan sonra, veriler SPSS programına aktarılmış ve gerekli analizler gerçekleştirilmiştir.

Tablo 3.2. Verilerin çarpıklık basıklık katsayıları

	N	Çarpıklık	Basıklık
Kendi Duygularını Değerlendirme	505	-,291	,269
Başkalarının Duygularını Değerlendirme	505	,057	-,633
Kendi Duygularını Kontrol	505	,101	-,469
Başkalarının Duygularını Kontrol	505	,241	-,421
Duygusal Zekâ Toplam	505	,275	,128
Farkındalık (BF)	505	-,249	-,284
Yargılamama (BF)	505	-,009	-,554
Yeniden Odaklanma (BF)	505	,103	-,939

Verilerin normal dağılımını belirlemek amacıyla “araştırmada kullanılan ölçeklerin alt boyutlarının basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılmış ve değerlerin ± 2 aralığında olduğu tespit edilmiştir. Cooper-Cutting çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 aralığında olmasını

normallik açısından uygun bir durum olarak açıklarken, Büyüköztürk ise bu değerlerin ± 1 aralığında olmasının normallikten herhangi bir sapma olmaması” olarak yorumlamaktadır. Yapılan çalışmada verilerin “çarpıklık-basıklık değerlerinin uç düzeylerde olmadığı ve normal dağılım eğrilerinde aşırı sapmalar olmadığı görüldüğü için parametrik testler” uygulanmıştır. Öğrencilerin kişisel özelliklerini (bağımsız değişkenleri) betimlemek amacıyla frekans ve yüzde analizinden, iki grup karşılaştırılmasında “Bağımsız Örneklem t Testi”, ikiden fazla grup karşılaştırılmasında ise “Tek Yönlü ANOVA” testinden, “gruplar arasındaki farklılıkları ortaya koymak için “Post Hoc, ele alınan değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla “Korelasyon Testi” uygulanmıştır.



4. BULGULAR

Tablo 4.1. Araştırma verilerine ait betimleyici istatistik sonuçları

	N	Min	Max	$\bar{x}$	Ss
Kendi Duygularını Değerlendirme	505	1,00	5,00	3,78	,78
Başkalarının Duygularını Değerlendirme	505	1,00	5,00	3,44	,90
Kendi Duygularını Kontrol	505	1,00	5,00	3,38	,90
Başkalarının Duygularını Kontrol	505	1,00	5,00	3,21	,92
Duygusal Zekâ Toplam	505	1,00	5,00	3,45	,71
Farkındalık (BF)	505	1,00	6,00	4,18	1,07
Yargılamama (BF)	505	1,00	6,00	3,31	1,18
Yeniden Odaklanma (BF)	505	1,00	6,00	3,74	1,28

Araştırma dahilinde toplanan verilerin betimleyici istatistik sonuçlarına bakıldığında, kendi duygularını değerlendirme alt boyutuna ait minimum değerin (min=1,00), maksimum değerin (max=5,00) ortalama puanının ise ($x=3,78$) olduğu; başkalarının duygularını değerlendirme alt boyutunun minimum değerinin (min=1,00), maksimum değerin (max=5,00) ortalama puanının ise ($x=3,44$) olduğu; kendi duygularını kontrol alt boyutunun minimum değerin (min=1,00), maksimum değerin (max=5,00) ortalama puanının ise ($x=3,38$) olduğu; başkalarının duygularını kontrol alt boyutuna ait minimum değerin (min=1,00), maksimum değerin (max=5,00) ortalama puanının ise ($x=3,21$) olduğu; duygusal zeka toplam boyutuna ait minimum değerin (min=1,00), maksimum değerin (max=5,00) ortalama puanının ise ($x=3,45$) olduğu tespit edilmiştir. Farkındalık alt boyutuna ait minimum değerin (min=1,00), maksimum değerin (max=6,00) ortalama puanının ise ($x=4,18$) olduğu; yargılamama alt boyutuna ait minimum değerin (min=1,00), maksimum değerin (max=6,00) ortalama puanının ise ($x=3,31$) olduğu ve yeniden odaklanma alt boyutuna ait minimum değerin (min=1,00), maksimum değerin (max=6,00) ortalama puanının ise ($x=3,74$) olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.2. Araştırmaya katılan sporcuların duygusal zeka ve bilinçli farkındalık düzeyleri ile gelir düzeyi değişkenleri arasında yapılan Anova Testi sonuçları

	Gelir düzeyi	N	$\bar{x}$	Ss	F	p	Tukey
Kendi Duygularını Değerlendirme	101000-250000 ¹	150	3,77	,76	2,531	,056	
	251000-500000 ²	117	3,72	,72			
	501000-1000000 ³	138	3,72	,84			
	1001000 ve üzeri ⁴	100	3,97	,77			
Başkalarının Duygularını Değerlendirme	101000-250000 ¹	150	3,34	,94	1,710	,164	
	251000-500000 ²	117	3,40	,82			
	501000-1000000 ³	138	3,46	,90			
	1001000 ve üzeri ⁴	100	3,59	,91			
Kendi Duygularını Kontrol	101000-250000 ¹	150	3,26	,86	1,910	,127	
	251000-500000 ²	117	3,38	,83			
	501000-1000000 ³	138	3,40	1,01			
	1001000 ve üzeri ⁴	100	3,53	,88			
Başkalarının Duygularını Kontrol	101000-250000 ¹	150	3,10	,89	3,231	,022*	4>1,2
	251000-500000 ²	117	3,12	,91			
	501000-1000000 ³	138	3,24	,92			
	1001000 ve üzeri ⁴	100	3,44	,93			
Duygusal Zekâ Toplam	101000-250000 ¹	150	3,36	,69	3,079	,027*	4>1
	251000-500000 ²	117	3,41	,65			
	501000-1000000 ³	138	3,45	,77			
	1001000 ve üzeri ⁴	100	3,63	,71			
Farkındalık (BF)	101000-250000 ¹	150	4,12	1,04	2,687	,053	
	251000-500000 ²	117	4,12	,99			
	501000-1000000 ³	138	4,10	1,07			
	1001000 ve üzeri ⁴	100	4,45	1,17			
Yargılamama (BF)	101000-250000 ¹	150	3,36	1,09	1,148	,329	
	251000-500000 ²	117	3,37	1,19			
	501000-1000000 ³	138	3,33	1,18			
	1001000 ve üzeri ⁴	100	3,11	1,29			
Yeniden Odaklanma (BF)	101000-250000 ¹	150	3,64	1,20	1,552	,200	
	251000-500000 ²	117	3,64	1,25			
	501000-1000000 ³	138	3,76	1,29			
	1001000 ve üzeri ⁴	100	3,96	1,38			

Araştırmaya katılan sporcuların yıllık gelir düzeyleri ile başkalarının duygularını kontrol alt boyutu ve duygusal zekâ toplam boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunduğu tespit edilmiştir. Skorlar incelendiğinde, başkalarının duygularını kontrol alt boyutunda, gelir düzeyi 1.000.000 TL ve üzeri olan sporcuların skorlarının, gelir düzeyi 101.000-250.000 TL ve 251.000-500.000 TL olanların skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu, duygusal zekâ toplam boyutunda ise gelir düzeyi 1.000.000 TL ve üzeri olanların skorlarının, gelir düzeyi 101.000-250.000 TL olanların skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık ölçeğinin alt boyutları ile yıllık gelir düzeyi değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.3. Araştırmaya katılan sporcuların duygusal zeka ve bilinçli farkındalık düzeyleri ile spor yılı değişkenleri arasında yapılan Anova Testi sonuçları

	Spor yılı	N	$\bar{x}$	Ss	F	p	Tukey
Kendi Duygularını Değerlendirme	1-5 yıl ¹	49	3,71	,77	1,965	,099	
	6-10 yıl ²	163	3,71	,70			
	11-15 yıl ³	187	3,81	,80			
	16-20 yıl ⁴	78	3,80	,85			
	21 yıl ve üzeri ⁵	28	4,13	,82			
Başkalarının Duygularını Değerlendirme	1-5 yıl ¹	49	3,34	,83	4,063	,003*	4,5>2
	6-10 yıl ²	163	3,28	,83			
	11-15 yıl ³	187	3,44	,93			
	16-20 yıl ⁴	78	3,68	,88			
	21 yıl ve üzeri ⁵	28	3,82	1,05			
Kendi Duygularını Kontrol	1-5 yıl ¹	49	3,18	,84	1,406	,231	
	6-10 yıl ²	163	3,35	,80			
	11-15 yıl ³	187	3,38	,91			
	16-20 yıl ⁴	78	3,46	1,03			
	21 yıl ve üzeri ⁵	28	3,65	1,08			
Başkalarının Duygularını Kontrol	1-5 yıl ¹	49	3,03	,86	4,289	,002*	5>1,2
	6-10 yıl ²	163	3,04	,89			
	11-15 yıl ³	187	3,25	,90			
	16-20 yıl ⁴	78	3,41	,93			
	21 yıl ve üzeri ⁵	28	3,62	1,01			
Duygusal Zekâ Toplam	1-5 yıl ¹	49	3,32	,59	3,828	,004*	5>1,2
	6-10 yıl ²	163	3,35	,65			
	11-15 yıl ³	187	3,47	,74			
	16-20 yıl ⁴	78	3,59	,74			
	21 yıl ve üzeri ⁵	28	3,80	,85			
Farkındalık (BF)	1-5 yıl ¹	49	4,05	1,03	,835	,503	
	6-10 yıl ²	163	4,17	,980			
	11-15 yıl ³	187	4,14	1,12			
	16-20 yıl ⁴	78	4,35	1,05			
	21 yıl ve üzeri ⁵	28	4,29	1,42			
Yargılamama (BF)	1-5 yıl ¹	49	3,44	1,04	2,045	,087	
	6-10 yıl ²	163	3,36	1,14			
	11-15 yıl ³	187	3,39	1,19			
	16-20 yıl ⁴	78	3,00	1,16			
	21 yıl ve üzeri ⁵	28	3,10	1,52			
Yeniden Odaklanma (BF)	1-5 yıl ¹	49	3,50	1,07	2,140	,075	
	6-10 yıl ²	163	3,62	1,22			
	11-15 yıl ³	187	3,73	1,30			
	16-20 yıl ⁴	78	4,06	1,31			
	21 yıl ve üzeri ⁵	28	3,94	1,56			

Araştırmaya katılan sporcuların başkalarının duygularını değerlendirme, başkalarının duygularını kontrol etme ve duygusal zekâ toplam skorlarının spor yılı değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Skorlar incelendiğinde, başkalarının

duygularını değerlendirme alt boyutunda, 16-20 yıl ve 21 yıl ve üzeri süredir spor yapanların skorlarının, 6-10 yıldır spor yapanların skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Başkalarının duygularını kontrol etme alt boyutu ve duygusal zekâ toplam boyutunda ise, 21 yıl ve üzeri süredir spor yapanların skorlarının, 1-5 yıl ve 6-10 yıldır spor yapanların skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, bilinçli farkındalık ile spor yılı değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadığı belirlenmiştir.

Tablo 4.4. Araştırmaya katılan sporcuların duygusal zeka ve bilinçli farkındalık düzeyleri ile millilik durumu değişkenleri arasında yapılan t testi sonuçları

	Millilik	N	$\bar{x}$	Ss	t	p
Kendi Duygularını Değerlendirme	Evet	165	3,86	,85	1,519	,130
	Hayır	340	3,75	,74		
Başkalarının Duygularını Değerlendirme	Evet	165	3,61	,87	3,037	,003*
	Hayır	340	3,35	,90		
Kendi Duygularını Kontrol	Evet	165	3,44	,91	1,013	,311
	Hayır	340	3,35	,89		
Başkalarının Duygularını Kontrol	Evet	165	3,22	,91	,186	,853
	Hayır	340	3,20	,92		
Duygusal Zekâ Toplam	Evet	165	3,53	,71	1,749	,081
	Hayır	340	3,41	,71		
Farkındalık (BF)	Evet	165	4,12	1,16	-,878	,381
	Hayır	340	4,21	1,03		
Yargılamama (BF)	Evet	165	3,21	1,23	-	,213
	Hayır	340	3,35	1,15		
Yeniden Odaklanma (BF)	Evet	165	3,92	1,31	2,324	,021*
	Hayır	340	3,64	1,25		

Araştırma dahilinde yapılan analiz sonuçlarına bakıldığında, millilik durumu ile duygusal zekâ ölçeğinin başkalarının duygularını değerlendirme alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunduğu tespit edilmiştir. Skorlar incelendiğinde, başkalarının duygularını değerlendirme alt boyutunda milli olan sporcuların skorlarının, milli olmayan sporcuların skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, bilinçli farkındalık ölçeğinin yeniden odaklanma alt boyutu ile millilik durumu değişkeni arasında da istatistiksel olarak anlamlı fark bulunduğu tespit edilmiştir. Skorlar incelendiğinde, milli olan sporcuların yeniden odaklanma skorlarının, milli olmayan sporcuların skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 4.5. Araştırmaya katılan sporcuların duygusal zeka ve bilinçli farkındalık düzeyleri ile Fiziksel ya da Psikolojik Rahatsızlığınız var mı? değişkenleri arasında yapılan t testi sonuçları

Fiziksel ya da Psikolojik Rahatsızlığınız var mı?		N	$\bar{x}$	Ss	t	p
Kendi Duygularını Değerlendirme	Evet	33	3,48	,91	-2,275	,023*
	Hayır	472	3,80	,77		
Başkalarının Duygularını Değerlendirme	Evet	33	3,47	,98	,233	,816
	Hayır	472	3,43	,89		
Kendi Duygularını Kontrol	Evet	33	3,35	,98	-,156	,876
	Hayır	472	3,38	,89		
Başkalarının Duygularını Kontrol	Evet	33	3,21	1,01	,020	,984
	Hayır	472	3,21	,91		
Duygusal Zekâ Toplam	Evet	33	3,38	,82	-,589	,556
	Hayır	472	3,46	,70		
Farkındalık (BF)	Evet	33	4,13	1,20	-,286	,775
	Hayır	472	4,18	1,07		
Yargılamama (BF)	Evet	33	3,63	1,30	1,596	,111
	Hayır	472	3,29	1,17		
Yeniden Odaklanma (BF)	Evet	33	3,53	1,31	-,959	,338
	Hayır	472	3,75	1,27		

Araştırmaya katılan sporcuların duygusal zeka ve bilinçli farkındalık düzeyleri ile fiziksel ya da psikolojik rahatsızlığınız var mı? değişkenleri arasında yapılan t testi sonuçlarına göre, kendi duygularını değerlendirme alt boyutunda istatistiksek olarak anlamlı fark bulunduğu tespit edilmiştir. Skorlar incelendiğinde, fiziksel ya da psikolojik rahatsızlığı olmayan sporcuların skorlarının, fiziksel ya da psikolojik sorunları olan sporcuların skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık düzeyinin ise istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.6. Araştırmaya katılan sporcuların duygusal zeka ve bilinçli farkındalık düzeyleri ile yaşanan yer değişkenleri arasında yapılan t testi sonuçları

Yaşanılan yer		N	$\bar{x}$	Ss	t	p
Kendi Duygularını Değerlendirme	Ev	292	3,81	,80	,806	,421
	Kulüp Tesisi	213	3,75	,75		
Başkalarının Duygularını Değerlendirme	Ev	292	3,47	,93	1,013	,312
	Kulüp Tesisi	213	3,39	,85		
Kendi Duygularını Kontrol	Ev	292	3,42	,93	1,283	,200
	Kulüp Tesisi	213	3,32	,85		
Başkalarının Duygularını Kontrol	Ev	292	3,30	,96	2,567	,011
	Kulüp Tesisi	213	3,09	,84		
Duygusal Zekâ Toplam	Ev	292	3,50	,74	1,771	,077
	Kulüp Tesisi	213	3,39	,67		
Farkındalık (BF)	Ev	292	4,20	1,09	,390	,696
	Kulüp Tesisi	213	4,16	1,05		
Yargılamama (BF)	Ev	292	3,28	1,21	-,520	,603
	Kulüp Tesisi	213	3,34	1,14		

Tablo 4. 6. (devam) Araştırmaya katılan sporcuların duygusal zeka ve bilinçli farkındalık düzeyleri ile yaşanan yer değişkenleri arasında yapılan t testi sonuçları

Yeniden Odaklanma (BF)	Ev	292	3,74	1,27	,159	,874
	Kulüp Tesisi	213	3,72	1,29		

Araştırmaya katılan sporcuların duygusal zeka ve bilinçli farkındalık düzeyleri ile yaşanan yer değişkenleri arasında yapılan t testi sonuçlarına göre, yaşanan yer değişkeni ile duygusal zeka düzeyi ve bilinçli farkındalık düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.7. Araştırmaya katılan sporcuların duygusal zeka ve bilinçli farkındalık düzeyleri ile Kulüpte Teorik Eğitim Alıyor musunuz? değişkenleri arasında yapılan t testi sonuçları

Kulüpte Teorik Eğitim Alıyor musunuz?		N	$\bar{x}$	Ss	t	p
Kendi Duygularını Değerlendirme	Evet	204	3,75	,76	-,800	,424
	Hayır	301	3,81	,79		
Başkalarının Duygularını Değerlendirme	Evet	204	3,44	,82	,166	,868
	Hayır	301	3,43	,95		
Kendi Duygularını Kontrol	Evet	204	3,40	,87	,473	,636
	Hayır	301	3,36	,92		
Başkalarının Duygularını Kontrol	Evet	204	3,29	,86	1,595	,111
	Hayır	301	3,15	,95		
Duygusal Zekâ Toplam	Evet	204	3,47	,68	,495	,621
	Hayır	301	3,44	,73		
Farkındalık (BF)	Evet	204	4,31	,98	2,244	,025*
	Hayır	301	4,09	1,13		
Yargılamama (BF)	Evet	204	3,13	1,13	-2,784	,006*
	Hayır	301	3,43	1,20		
Yeniden Odaklanma (BF)	Evet	204	3,95	1,25	3,140	,002*
	Hayır	301	3,59	1,28		

Araştırmaya katılan sporcuların duygusal zeka ve bilinçli farkındalık düzeyleri ile Kulüpte Teorik Eğitim Alıyor musunuz? değişkenleri arasında yapılan t testi sonuçlarına göre teorik eğitim alma değişkeni ile duygusal zeka düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadığı tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık düzeyi ile teorik eğitim alma değişkeni arasında ise istatistiksel olarak anlamlı fark bulunduğu tespit edilmiştir. Skorlar incelendiğinde farkındalık ve yeniden odaklanma alt boyutlarında teorik eğitim alan sporcuların skorlarının teorik eğitim almayan sporcuların skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilirken, yargılamama alt boyutunda ise teorik eğitim almayan sporcuların skorlarının teorik eğitim alan sporcuların skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.8. Araştırmaya katılan sporcuların duygusal zeka ve bilinçli farkındalık düzeyleri ile medeni durum değişkenleri arasında yapılan t testi sonuçları

	Medeni Durum	N	$\bar{x}$	Ss	t	p
Kendi Duygularını Değerlendirme	Evli	91	3,86	,80	,991	,322
	Bekar	414	3,77	,77		
Başkalarının Duygularını Değerlendirme	Evli	91	3,65	,91	2,524	,012*
	Bekar	414	3,39	,89		
Kendi Duygularını Kontrol	Evli	91	3,50	,91	1,428	,154
	Bekar	414	3,35	,90		
Başkalarının Duygularını Kontrol	Evli	91	3,33	,91	1,384	,167
	Bekar	414	3,18	,92		
Duygusal Zekâ Toplam	Evli	91	3,58	,74	1,965	,051
	Bekar	414	3,42	,70		
Farkındalık (BF)	Evli	91	4,33	1,11	1,475	,141
	Bekar	414	4,15	1,06		
Yargılamama (BF)	Evli	91	3,18	1,21	-1,117	,264
	Bekar	414	3,34	1,17		
Yeniden Odaklanma (BF)	Evli	91	3,94	1,41	1,687	,092
	Bekar	414	3,69	1,24		

Araştırma dahilinde yapılan analiz sonuçları incelendiğinde, sporcuların medeni durumu değişkeni ile başkalarının duygularını değerlendirme alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunduğu tespit edilmiştir. Skorlar incelendiğinde, evli sporcuların skorlarının bekar sporcuların skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bilinçli farkındalık düzeyi ile medeni durum değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.10. Araştırmaya katılan sporcuların duygusal zeka ve bilinçli farkındalık düzeyleri ile aynı antrenörler çalışma yılı değişkenleri arasında yapılan t testi sonuçları

	Antrenörle Çalışma Yılı	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
Kendi Duygularını Değerlendirme	1-2 yıl	215	3,73	,76	-1,430	,153
	3 yıl ve üzeri	290	3,83	,79		
Başkalarının Duygularını Değerlendirme	1-2 yıl	215	3,37	,87	-1,471	,152
	3 yıl ve üzeri	290	3,49	,92		
Kendi Duygularını Kontrol	1-2 yıl	215	3,27	,88	-2,421	,139
	3 yıl ve üzeri	290	3,46	,91		
Başkalarının Duygularını Kontrol	1-2 yıl	215	3,10	,91	-2,295	,016*
	3 yıl ve üzeri	290	3,29	,92		
Duygusal Zekâ Toplam	1-2 yıl	215	3,36	,70	-2,362	,022*
	3 yıl ve üzeri	290	3,52	,72		
Farkındalık (BF)	1-2 yıl	215	4,17	1,03	-,171	,864
	3 yıl ve üzeri	290	4,19	1,11		
Yargılamama (BF)	1-2 yıl	215	3,43	1,15	1,996	,046*
	3 yıl ve üzeri	290	3,22	1,20		
Yeniden Odaklanma (BF)	1-2 yıl	215	3,60	1,29	-1,996	,046*
	3 yıl ve üzeri	290	3,83	1,26		

Araştırma dahilinde yapılan analiz sonuçlarına göre, aynı antrenörle çalışma süresi ile başkalarının duygularını kontrol alt boyutu ve duygusal zekâ toplam boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunduğu tespit edilmiştir. Skorlar incelendiğinde, her iki boyutta da 3 yıl ve üzeri süredir aynı antrenörle çalışan sporcuların skorlarının, 1-2 yıldır aynı antrenörle çalışan sporcuların skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Bilinçli farkındalık ölçeğinin yargılamama ve yeniden odaklanma alt boyutları ile aynı antrenörle çalışma süresi değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunduğu tespit edilmiştir. Skorlar incelendiğinde, yargılamama alt boyutunda 1-2 yıl aynı antrenörle çalışan sporcuların skorlarının, 3 yıl ve üzeri süredir aynı antrenörle çalışan sporcuların skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilirken, yeniden odaklanma alt boyutunda ise 3 yıl ve üzeri süredir aynı antrenörle çalışan sporcuların skorlarının, 1-2 yıldır aynı antrenörle çalışan sporcuların skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.11. Araştırmaya katılan sporcuların duygusal zeka düzeyleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında bulunan ilişkiye dair yapılan korelasyon analizi sonuçları

		Farkındalık	Yargılamama	Yeniden Odaklanma	Duygusal Zeka Toplam
Farkındalık	r	1	-,456**	,462**	,456**
	p		,000	,000	,000
	N	505	505	505	505
Yargılamama	r	-,456**	1	-,677**	-,413**
	p	,000		,000	,000
	N	505	505	505	505
Yeniden Odaklanma	r	,462**	-,677**	1	,452**
	p	,000	,000		,000
	N	505	505	505	505
Duygusal Zeka Toplam	r	,456**	-,413**	,452**	1
	p	,000	,000	,000	
	N	505	505	505	505

** . Correlation is significant at the 0.01 level

Araştırma dahilinde yapılan analizler sonucunda, araştırmaya katılan sporcuların duygusal zekâ düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Sonuçlara göre, duygusal zeka ile farkındalık ve yeniden odaklanma alt boyutları arasında pozitif yönlü orta düzey, yargılamama alt boyutu ile negatif yönlü orta düzey bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.12. Araştırmaya katılan sporcuların yaşları ile bilişsel farkındalık düzeyleri arasında bulunan ilişkiye dair yapılan korelasyon analizi sonuçları

		Farkındalık	Yargılamama	Yeniden Odaklanma	Yaş
Farkındalık	r	1	-,456**	,462**	,118**
	p		,000	,000	,008
	N	505	505	505	505
Yargılamama	r	-,456**	1	-,677**	-,075
	p	,000		,000	,091
	N	505	505	505	505
Yeniden Odaklanma	r	,462**	-,677**	1	,124**
	p	,000	,000		,005
	N	505	505	505	505
Yaş	r	,118**	-,075	,124**	1
	p	,008	,091	,005	
	N	505	505	505	505

** . Correlation is significant at the 0.01 level

* . Correlation is significant at the 0.05 level

Araştırma dahilinde yapılan analiz sonuçlarına göre yaş değişkeni ile bilişsel farkındalık ölçeğinin farkındalık ve yeniden odaklanma alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, yaş arttıkça katılımcıların farkındalık ve yeniden odaklanma düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.13. Araştırmaya katılan sporcuların yaşları ile duygusal zekâ düzeyleri arasında bulunan ilişkiye dair yapılan korelasyon analizi sonuçları

		Kendi Duygularını Değerlendirme	Başkalarının Duygularını Değerlendirme	Kendi Duygularını Kontrol Etme	Başkalarının Duygularını Kontrol Etme	Duygusal Zekâ Toplam	Yaş
Kendi Duygularını Değerlendirme	r	1	,580**	,468**	,388**	,729**	,129**
	p		,000	,000	,000	,000	,004
	N	505	505	505	505	505	505
Başkalarının Duygularını Değerlendirme	r	,580**	1	,633**	,568**	,857**	,149**
	p	,000		,000	,000	,000	,001
	N	505	505	505	505	505	505
Kendi Duygularını Kontrol Etme	r	,468**	,633**	1	,645**	,851**	,104*
	p	,000	,000		,000	,000	,019
	N	505	505	505	505	505	505
Başkalarının Duygularını Kontrol Etme	r	,388**	,568**	,645**	1	,811**	,142**
	p	,000	,000	,000		,000	,001
	N	505	505	505	505	505	505

Tablo 4.13. (devam) Araştırmaya katılan sporcuların yaşları ile duygusal zekâ düzeyleri arasında bulunan ilişkiye dair yapılan korelasyon analizi sonuçları

Duygusal Zeka Toplam	r	,729**	,857**	,851**	,811**	1	,161**
	p	,000	,000	,000	,000		,000
	N	505	505	505	505	505	505
Yaş	r	,129**	,149**	,104*	,142**	,161**	1
	p	,004	,001	,019	,001	,000	
	N	505	505	505	505	505	505

** Correlation is significant at the 0.01 level

* Correlation is significant at the 0.05 level

Araştırma dahilinde yapılan analiz sonuçlarına göre yaş değişkeni ile duygusal zekâ ölçeğinin alt boyutlarının tamamı arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, yaş arttıkça katılımcıların duygusal zekâ düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.14. Araştırmaya katılan sporcuların spor yılları ile bilişsel farkındalık düzeyleri arasında bulunan ilişkiye dair yapılan korelasyon analizi sonuçları

		Farkındalık	Yargılamama	Yeniden Odaklanma	Spor Yılı
Farkındalık	r	1	-,456**	,462**	,063
	p		,000	,000	,157
	N	505	505	505	505
Yargılamama	r	-,456**	1	-,677**	-,095*
	p	,000		,000	,032
	N	505	505	505	505
Yeniden Odaklanma	r	,462**	-,677**	1	,119**
	p	,000	,000		,008
	N	505	505	505	505
Spor Yılı	r	,063	-,095*	,119**	1
	p	,157	,032	,008	
	N	505	505	505	505

Araştırma dahilinde yapılan analiz sonuçlarına göre spor yılı değişkeni ile bilişsel farkındalık ölçeğinin yargılamama ve yeniden odaklanma alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, spor yılı arttıkça yargılamama düzeyi azalırken, spor yılı arttıkça yeniden odaklanma düzeyinin arttığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.15. Araştırmaya katılan sporcuların spor yılları ile duygusal zekâ düzeyleri arasında bulunan ilişkiye dair yapılan korelasyon analizi sonuçları

		Kendi Duygularını Değerlendirme	Başkalarının Duygularını Değerlendirme	Kendi Duygularını Kontrol Etme	Başkalarının Duygularını Kontrol Etme	Duygusal Zekâ Toplam	Spor Yılı
Kendi Duygularını Değerlendirme	r	1	,580**	,468**	,388**	,729**	,102*
	p		,000	,000	,000	,000	,022
	N	505	505	505	505	505	505
Başkalarının Duygularını Değerlendirme	r	,580**	1	,633**	,568**	,857**	,162**
	p	,000		,000	,000	,000	,000
	N	505	505	505	505	505	505
Kendi Duygularını Kontrol Etme	r	,468**	,633**	1	,645**	,851**	,097*
	p	,000	,000		,000	,000	,029
	N	505	505	505	505	505	505
Başkalarının Duygularını Kontrol Etme	r	,388**	,568**	,645**	1	,811**	,176**
	p	,000	,000	,000		,000	,000
	N	505	505	505	505	505	505
Duygusal Zekâ Toplam	r	,729**	,857**	,851**	,811**	1	,166**
	p	,000	,000	,000	,000		,000
	N	505	505	505	505	505	505
Spor Yılı	r	,102*	,162**	,097*	,176**	,166**	1
	p	,022	,000	,029	,000	,000	
	N	505	505	505	505	505	505

Araştırma dahilinde yapılan analiz sonuçlarına göre spor yılı değişkeni ile duygusal zekâ ölçeğinin alt boyutlarının tamamı arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, spor yılı arttıkça katılımcıların duygusal zekâ düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir.

5. TARTIŞMA

Araştırmaya katılan sporcuların duygusal zeka ölçeğinin "kendi duygularını değerlendirme," "başkalarının duygularını değerlendirme," "başkalarının duygularını kontrol etme" ve "duygusal zekâ toplam puanları" gibi boyutlarının yaş değişkenine göre anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir. Skorlar incelendiğinde, "kendi duygularını değerlendirme," "başkalarının duygularını değerlendirme" ve "başkalarının duygularını kontrol etme" alt boyutlarında 30 yaş ve üzeri yaş grubundaki sporcuların ortalamalarının, 18-21 yaş grubundaki sporcuların ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. "Duygusal zekâ toplam" boyutunda ise 30 yaş ve üzeri yaş grubundaki sporcuların ortalamalarının, 14-18 yaş grubundaki sporcuların ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Literatürde, Adiloğulları vd. (2019) çalışmasında, duygusal zekânın sporcuların iletişim becerileri üzerindeki etkisi incelenmiş ve yaşı bu beceriler üzerindeki rolü vurgulanmıştır. Bu bulgular, yaşı duygusal zeka gelişimi üzerindeki etkisini desteklemektedir. Yaşı duygusal zeka üzerindeki etkisini inceleyen diğer bir çalışma, Barutçu'nun (2022) araştırmasıdır. Bu çalışmada, sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlar, yaş ilerledikçe duygusal zeka düzeyinin arttığını göstermektedir. Özellikle, dördüncü sınıf öğrencilerinin duygusal zeka ortalamasının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durum, yaşı duygusal zeka gelişiminde önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Cerit ve Öz (2019) tarafından yapılan bir başka çalışmada, hemşirelerin duygusal zeka düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmada, yaş değişkeninin duygusal zeka düzeyleri üzerindeki etkisi de göz önünde bulundurulmuştur. Araştırma sonuçları, yaşı duygusal zeka düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, yaşı duygusal zeka gelişimindeki rolünü desteklemektedir. Duygusal zeka ile yaş arasındaki ilişkiyi inceleyen bir diğer çalışma, Yılmaz ve Zembat'ın (2019) araştırmasıdır. Bu çalışmada, okul öncesi öğretmen adaylarının duygusal zeka düzeyleri ile üniversite yaşamına uyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçları, yaşı duygusal zeka düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Özellikle, yaş ilerledikçe duygusal zeka düzeyinin arttığı tespit edilmiştir. Eranıl vd. (2019) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, eğitim fakültesi öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri

incelenmiştir. Bu çalışmada, yaş değişkeninin duygusal zeka düzeyleri üzerindeki etkisi de araştırılmıştır. Sonuçlar, yaşın duygusal zeka düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, yaşın duygusal zeka gelişimindeki rolünü desteklemektedir. Duygusal zeka ile yaş arasındaki ilişkiyi inceleyen bir başka çalışma, Doğan'ın (2014) araştırmasıdır. Bu çalışmada, gençlik kampı lider adaylarının duygusal zeka düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçları, yaşın duygusal zeka düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, yaşın duygusal zeka gelişimindeki rolünü desteklemektedir. Sonuç olarak, sporcuların duygusal zeka düzeylerinin yaş değişkenine göre analizi, çeşitli araştırmalarla desteklenen önemli bulgular ortaya koymaktadır. Yaş ilerledikçe duygusal zeka düzeyinin arttığına dair bulgular, bireylerin deneyimlerinin ve sosyal etkileşimlerinin artmasıyla ilişkilidir. Bu durum, sporcuların performansını etkileyen önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Duygusal zekânın geliştirilmesi, sporcuların hem bireysel hem de takım performanslarını artırmak için kritik bir öneme sahiptir.

Yapılan analizler sonucunda, sporcuların farkındalık, yargılamama ve yeniden odaklanma puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı fark gösterdiği tespit edilmiştir. Ortalamalar incelendiğinde, farkındalık ve yeniden odaklanma alt boyutlarında, 30 yaş ve üzeri yaş grubundaki sporcuların ortalamalarının, 18-21 yaş grubundaki sporcuların ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Yargılamama alt boyutunda ise, 18-21 yaş grubundaki sporcuların ortalamalarının, 30 ve üzeri yaş grubundaki sporcuların ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Literatürde, Dilmaç ve Yılmaz (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, bilişsel farkındalık düzeylerinin öznel mutluluk ve sıkıntıyı tolere etme ile ilişkisi incelenmiştir. Bu araştırma, bilişsel farkındalığın yaşa bağlı olarak değişebileceğini ve bireylerin yaş ilerledikçe daha yüksek bilişsel farkındalık düzeylerine ulaşabileceğini göstermektedir. Özellikle, yaşın artmasıyla birlikte bireylerin yaşam deneyimlerinin zenginleşmesi, bilişsel farkındalık düzeylerini olumlu yönde etkileyebilir. Muhtar ve Tolan (2021) tarafından gerçekleştirilen bir sistematik gözden geçirme çalışmasında, bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin ruhsal bozuklukların tedavisindeki etkinliği incelenmiştir. Bu çalışma, yaşın bilişsel farkındalık düzeyleri üzerindeki etkisini dolaylı olarak ortaya koymaktadır. Özellikle, yaş ilerledikçe bireylerin ruhsal sağlıkları üzerinde olumlu etkiler yaratan bilişsel farkındalık uygulamalarının daha etkili olduğu bulunmuştur. Demir (2017) tarafından yapılan bir

araştırmada, bilişsel farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerine etkisi incelenmiştir. Bu çalışmada, yaşın bilişsel farkındalık düzeyleri üzerindeki etkisi de göz önünde bulundurulmuştur. Sonuçlar, yaşın bilişsel farkındalık düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Özellikle, daha yaşlı bireylerin bilişsel farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, sporcuların bilişsel farkındalık düzeylerinin yaş değişkenine göre analizi, çeşitli araştırmalarla desteklenen önemli bulgular ortaya koymaktadır. Yaş ilerledikçe bilişsel farkındalık düzeyinin arttığına dair bulgular, bireylerin deneyimlerinin ve sosyal etkileşimlerinin artmasıyla ilişkilidir. Bu durum, sporcuların performansını etkileyen önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Bilişsel farkındalığın geliştirilmesi, sporcuların hem bireysel hem de takım performanslarını artırmak için kritik bir öneme sahiptir.

Araştırmaya katılan sporcuların duygusal zeka ölçeğinin kendi duygularını değerlendirme, başkalarının duygularını değerlendirme, başkalarının duygularını kontrol etme ve duygusal zekâ toplam puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir. Skorlar incelendiğinde, kendi duygularını değerlendirme, başkalarının duygularını değerlendirme ve başkalarının duygularını kontrol etme alt boyutlarında 30 yaş ve üzeri yaş grubunda bulunan sporcuların ortalamalarının, 18-21 yaş aralığındaki sporcuların ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Duygusal zeka toplam boyutunda ise 30 yaş ve üzeri yaş grubunda bulunan sporcuların ortalamalarının, 14-18 yaş aralığındaki sporcuların ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

Literatür incelendiğinde, Adiloğulları vd. (2019) çalışmasında, duygusal zekanın sporcuların iletişim becerileri üzerindeki etkisi incelenmiş ve yaşın bu beceriler üzerindeki rolü vurgulanmıştır. Bu bulgular, yaşın duygusal zeka gelişimi üzerindeki etkisini desteklemektedir. Yaşın duygusal zeka üzerindeki etkisini inceleyen diğer bir çalışma, Barutçu'nun (2022) araştırmasıdır. Bu çalışmada, sağlık bilimleri fakóltesi öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlar, yaş ilerledikçe duygusal zeka düzeyinin arttığını göstermektedir. Özellikle, dördüncü sınıf öğrencilerinin duygusal zeka ortalamasının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durum, yaşın duygusal zeka gelişiminde önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Cerit ve Öz (2019) tarafından yapılan bir başka çalışmada, hemşirelerin duygusal zeka düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmada, yaş değişkeninin duygusal

zeka düzeyleri üzerindeki etkisi de göz önünde bulundurulmuştur. Araştırma sonuçları, yaşı ın duygusal zeka düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, yaşı ın duygusal zeka gelişimindeki rolünü desteklemektedir. Duygusal zeka ile yaşı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir diğ er çalış ma, Yılmaz ve Zembat'ın (2019) araştırmasıdır. Bu çalış mada, okul öncesi öğretmen adaylarının duygusal zeka düzeyleri ile üniversite yaşamına uyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçları, yaşı ın duygusal zeka düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Özellikle, yaşı ilerledikçe duygusal zeka düzeyinin arttığı tespit edilmiştir. Eranıl vd. (2019) tarafından gerçekleştirilen bir çalış mada, eğitim fakültesi öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri incelenmiştir. Bu çalış mada, yaşı değişkeninin duygusal zeka düzeyleri üzerindeki etkisi de araştırılmış tır. Sonuçlar, yaşı ın duygusal zeka düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, yaşı ın duygusal zeka gelişimindeki rolünü desteklemektedir. Duygusal zeka ile yaşı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir baş ka çalış ma, Doğan'ın (2014) araştırmasıdır. Bu çalış mada, gençlik kampı lider adaylarının duygusal zeka düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçları, yaşı ın duygusal zeka düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, yaşı ın duygusal zeka gelişimindeki rolünü desteklemektedir. Sonuç olarak, sporcuların duygusal zeka düzeylerinin yaşı değişkenine göre analizi, çeşitli araştırmalarla desteklenen önemli bulgular ortaya koymaktadır. Yaşı ilerledikçe duygusal zeka düzeyinin arttığı na dair bulgular, bireylerin deneyimlerinin ve sosyal etkileşimlerinin artmasıyla ilişkilidir. Bu durum, sporcuların performansını etkileyen önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Duygusal zekanın geliştirilmesi, sporcuların hem bireysel hem de takım performanslarını artırmak için kritik bir öneme sahiptir.

Yapılan analizler sonucunda, sporcuların farkındalık, yargılamama ve yeniden odaklanma puanlarının yaşı değişkenine göre anlamlı fark gösterdiği tespit edilmiştir. Ortalamalar incelendiğinde, farkındalık ve yeniden odaklanma alt boyutlarında, 30 yaşı ve üzeri yaşı grubunda bulunan sporcuların ortalamalarının, 18-21 yaşı aralığında bulunan sporcuların ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yargılamama alt boyutunda ise, 18-21 yaşı grubunda bulunan sporcuların ortalamalarının 30 ve üzeri yaşı grubunda bulunan sporcuların ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Literatür incelendiğinde, Dilmaç ve Yılmaz (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, bilişsel farkındalık düzeylerinin öznel mutluluk ve sıkıntıyı tolere etme ile ilişkisi incelenmiştir. Bu araştırma, bilişsel farkındalığın yaşa bağlı olarak değişebileceğini ve bireylerin yaş ilerledikçe daha yüksek bilişsel farkındalık düzeylerine ulaşabileceğini göstermektedir. Özellikle, yaşın artmasıyla birlikte bireylerin yaşam deneyimlerinin zenginleşmesi, bilişsel farkındalık düzeylerini olumlu yönde etkileyebilir. Muhtar ve Tolan (2021) tarafından gerçekleştirilen bir sistematik gözden geçirme çalışmasında, bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin ruhsal bozuklukların tedavisindeki etkinliği incelenmiştir. Bu çalışma, yaşın bilişsel farkındalık düzeyleri üzerindeki etkisini dolaylı olarak ortaya koymaktadır. Özellikle, yaş ilerledikçe bireylerin ruhsal sağlıkları üzerinde olumlu etkiler yaratan bilişsel farkındalık uygulamalarının daha etkili olduğu bulunmuştur. Demir (2017) tarafından yapılan bir araştırmada, bilişsel farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerine etkisi incelenmiştir. Bu çalışmada, yaşın bilişsel farkındalık düzeyleri üzerindeki etkisi de göz önünde bulundurulmuştur. Sonuçlar, yaşın bilişsel farkındalık düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Özellikle, daha yaşlı bireylerin bilişsel farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, sporcuların bilişsel farkındalık düzeylerinin yaş değişkenine göre analizi, çeşitli araştırmalarla desteklenen önemli bulgular ortaya koymaktadır. Yaş ilerledikçe bilişsel farkındalık düzeyinin arttığına dair bulgular, bireylerin deneyimlerinin ve sosyal etkileşimlerinin artmasıyla ilişkilidir. Bu durum, sporcuların performansını etkileyen önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Bilişsel farkındalığın geliştirilmesi, sporcuların hem bireysel hem de takım performanslarını artırmak için kritik bir öneme sahiptir.

Literatür incelendiğinde elde edilen sonuçların, çalışma bulguları ile zıtlık gösterdiği görülmüştür. Akbaş (2023) tarafından yapılan bir çalışmada, yetişkin erkek futbolcular arasında bilinçli farkındalık, bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu çalışmada, spor yılı boyunca sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin arttığı ve bu artışın duygusal düzenleme becerilerini olumlu yönde etkilediği bulunmuştur. Spor yılı boyunca edinilen deneyimlerin, sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerini geliştirdiği ve bu durumun performanslarına yansıdığı görülmektedir. Dilmaç ve Yılmaz (2019) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, bilişsel farkındalık düzeyleri ile öznel mutluluk ve sıkıntıyı tolere etme arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu çalışmada,

sporcuların spor yılı boyunca yaşadıkları deneyimlerin, bilişsel farkındalık düzeylerini artırdığı ve bu durumun genel mutluluk düzeylerine olumlu katkı sağladığı tespit edilmiştir. Spor yılı boyunca edinilen deneyimlerin, sporcuların zihinsel sağlığı üzerinde olumlu etkiler yarattığı bulunmuştur. Göncü ve Balcı (2023) tarafından yapılan bir başka çalışmada, bilinçli farkındalığın sportif performans ve zihinsel sağlık üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırma, sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin arttıkça, zorluklarla başa çıkma becerilerinin de geliştiğini göstermektedir. Spor yılı boyunca yaşanan deneyimlerin, sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerini artırarak, stresle başa çıkma yeteneklerini geliştirdiği belirtilmiştir. Şakar ve Metin (2023) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, sporcuların bilinçli farkındalık düzeyinin akış deneyimi ile ilişkisi incelenmiştir. Bu çalışmada, spor yılı boyunca sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin arttığı ve bu artışın akış deneyimi ile pozitif bir ilişki gösterdiği bulunmuştur. Spor yılı boyunca edinilen deneyimlerin, sporcuların performanslarını artırdığı ve bu durumun bilinçli farkındalık düzeyleri ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin spor yılına göre analizi, çeşitli araştırmalarla desteklenen önemli bulgular ortaya koymaktadır. Spor yılı boyunca edinilen deneyimlerin, sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerini olumlu yönde etkilediği ve bu durumun performanslarına yansıdığı öngörülmektedir. Bilinçli farkındalığın geliştirilmesi, sporcuların hem bireysel hem de takım performanslarını artırmak için kritik bir öneme sahip olabilir.

Araştırma dahilinde yapılan analiz sonuçlarına bakıldığında, millilik durumu ile duygusal zeka ölçeğinin başkalarının duygularını değerlendirme alt boyutu arasında anlamlı fark bulunduğu tespit edilmiştir. Skorlar incelendiğinde, başkalarının duygularını değerlendirme alt boyutunda milli olan sporcuların skorlarının, milli olmayan sporcuların skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Literatür incelendiğinde, çalışmadan elde edilen sonuçları kısmen destekleyen çalışmalar bulunduğu görülmüştür. Kabasakal (2024) tarafından yapılan bir çalışmada, milli sporcuların duygusal yeme ve sosyal fiziksel kaygı düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonuçları, milli sporcuların duygusal yeme düzeylerinin diğer sporcularla benzer olduğunu göstermektedir. Bu durum, milli sporcuların duygusal zeka düzeylerinin sosyal etkileşimler ve kaygı düzeyleri ile bağlantılı olabileceğini düşündürmektedir. Millilik durumu, sporcuların stresle başa çıkma becerilerini etkileyebilir ve bu da duygusal zeka düzeylerini etkileyen bir faktör olabilir. Aydın (2023) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışmada,

ergenlerin duygusal zeka düzeyleri ile sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmada, millilik durumunun duygusal zeka düzeyleri üzerindeki etkisi dolaylı olarak ele alınmıştır. Elde edilen sonuçlar, duygusal zeka düzeyinin sosyal kaygı ile ilişkili olduğunu ve bu durumun sporcuların performanslarını etkileyebileceğini göstermektedir. Cerit ve Öz (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, hemşirelerin duygusal zeka düzeylerinin iletişim becerilerine etkisi incelenmiştir. Bu çalışmada, millilik durumunun duygusal zeka düzeyleri üzerindeki etkisi dolaylı olarak araştırılmıştır. Araştırma sonuçları, duygusal zekanın sosyal etkileşimlerde önemli bir rol oynadığını göstermektedir, ancak bu çalışmanın sporcularla doğrudan bir ilişkisi bulunmamaktadır. Soylu (2021) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, milli sporcuların duygusal yeme düzeyleri ile diğer sporcuların duygusal yeme düzeyleri arasındaki fark incelenmiştir. Araştırma bulguları, milli sporcuların duygusal yeme düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, milli sporcuların duygusal zeka düzeylerinin sosyal etkileşimler ve kaygı düzeyleri ile bağlantılı olduğunu düşündürmektedir. Yılmaz ve Zembat (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, okul öncesi öğretmen adaylarının duygusal zeka düzeyleri ile üniversite yaşamına uyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmada, millilik durumunun duygusal zeka düzeyleri üzerindeki etkisi dolaylı olarak ele alınmıştır. Elde edilen sonuçlar, duygusal zeka düzeyinin sosyal etkileşimlerde önemli bir rol oynadığını göstermektedir, ancak bu çalışmanın sporcularla doğrudan bir ilişkisi bulunmamaktadır. Sporcuların duygusal zeka düzeylerinin millilik durumuna göre analizi, çeşitli araştırmalarla desteklenen önemli bulgular ortaya koymaktadır. Millilik durumunun, sporcuların duygusal zeka düzeylerini etkileyen bir faktör olduğu görülmektedir. Bu nedenle, sporcuların duygusal zeka düzeylerinin geliştirilmesi, millilik durumuna bağlı olarak farklı stratejilerle desteklendiğinde, duygusal zeka düzeylerine daha da olumlu katkılar vereceği düşünülebilir.

Araştırmanın bir başka bulgusunda, bilinçli farkındalık ölçeğinin yeniden odaklanma alt boyutu ile millilik durumu değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunduğu tespit edilmiştir. Skorlar incelendiğinde, milli olan sporcuların yeniden odaklanma skorlarının, milli olmayan sporculardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Literatür incelendiğinde, çalışma sonucunu kısmen destekleyen bulgulara rastlanmıştır. Tıngaz (2020) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, sporcular için özel olarak geliştirilmiş bilinçli farkındalık ölçeği kullanılarak milli sporcuların bilinçli farkındalık

düzeyleri incelenmiştir. Araştırma bulguları, milli sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin diğer sporculardan daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durum, milli sporcuların ulusal düzeydeki rekabetin getirdiği stresle başa çıkma becerilerinin daha gelişmiş olduğunu düşündürmektedir. Akman ve Demir (2021) tarafından yapılan başka bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmada, milli sporcuların bilişsel esneklik düzeylerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile pozitif bir ilişki gösterdiği bulunmuştur. Millilik durumu, sporcuların bilişsel esnekliklerini artırarak bilinçli farkındalık düzeylerini olumlu yönde etkileyebilir. Önder ve Utkan (2018) tarafından yapılan bir çalışmada, bilinçli farkındalık ile algılanan stres arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmada, milli sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin stresle başa çıkma becerilerini olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir. Millilik durumu, sporcuların stresle başa çıkma yeteneklerini artırarak bilinçli farkındalık düzeylerini olumlu yönde etkileyebilir. Pekel (2020) tarafından yapılan bir çalışmada ise, bilinçli farkındalık düzeyinin yaratıcılık üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma bulguları, milli sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin yaratıcılıklarını artırarak performanslarını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Millilik durumu, sporcuların yaratıcılıklarını artırarak bilinçli farkındalık düzeylerini olumlu yönde etkileyebilir.

Araştırmaya katılan sporcuların duygusal zeka düzeyleri ile fiziksel ya da psikolojik rahatsızlık durumları arasındaki t-test sonuçlarına göre, kendi duygularını değerlendirme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Skorlar incelendiğinde, fiziksel ya da psikolojik rahatsızlığı olmayan sporcuların skorlarının, rahatsızlığı olan sporculardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Literatür incelendiğinde, bu bulgulara benzer sonuçlara rastlanmıştır. Türkmen ve Doğan (2021) tarafından yapılan bir çalışmada, duygusal zeka ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma, katılımcıların duygusal zeka düzeylerinin yüksek olduğunu ve psikolojik sağlamlıklarının orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, sporcuların duygusal zeka düzeylerinin psikolojik rahatsızlıklarla başa çıkma yeteneklerini etkileyebileceğini düşündürmektedir. Duygusal zeka, sporcuların stresle başa çıkma becerilerini artırarak psikolojik rahatsızlıkların etkilerini azaltabilir. Ayrıca, Cerit ve Öz (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, hemşirelerin duygusal zeka düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmada, yüksek duygusal zeka düzeyine

sahip bireylerin, stresli durumlarla daha iyi başa çıktıkları ve bu durumun psikolojik rahatsızlıkları azalttığı bulunmuştur. Sporcuların da benzer şekilde, yüksek duygusal zeka düzeylerine sahip olmalarının, fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklarla başa çıkma yeteneklerini artırabileceği öne sürülmektedir. Çankaya ve Eriş (2020) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışmada, hemşire ve ebe adaylarının duygusal zeka düzeyleri ile stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçları, duygusal zeka düzeyinin yüksek olduğu durumlarda, bireylerin stresle başa çıkma becerilerinin de arttığını göstermektedir. Bu durum, sporcuların duygusal zeka düzeylerinin, fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklarla başa çıkma yeteneklerini olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Özdayı ve Uğurlu (2015) tarafından yapılan bir çalışmada, futbol hakemlerinin duygusal zeka ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulguları, duygusal zeka düzeyinin yüksek olduğu durumlarda, sporcuların iletişim becerilerinin de geliştiğini göstermektedir. İyi iletişim becerileri, sporcuların stresli durumlarla başa çıkmalarını kolaylaştırarak fiziksel ve psikolojik rahatsızlıkların etkilerini azaltabilir. Bu sonuçlara göre, sporcuların duygusal zeka düzeyleri ile fiziksel ya da psikolojik rahatsızlıklar arasında yapılan analizler, çeşitli araştırmalarla desteklenen önemli bulgular ortaya koymaktadır. Duygusal zeka düzeyinin yüksek olması, sporcuların fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklarla başa çıkma yeteneklerini artırmakta ve bu durum, sporcuların genel performanslarını olumlu yönde etkileyebilir. Bu nedenle, sporcuların duygusal zeka düzeylerinin geliştirilmesi, fiziksel ve psikolojik rahatsızlıkların etkilerini azaltmak için kritik bir öneme sahip olabilir.

Araştırmaya katılan sporcuların bilinçli farkındalık düzeyinin ise istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Literatüre bakıldığında, çalışma sonucu ile zıt bulguların olduğu görülmüştür. Demir (2017) tarafından yapılan bir çalışmada, bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerine etkisi incelenmiştir. Araştırma, bilinçli farkındalık uygulamalarının kaygı ve depresyonu azalttığını ve psikolojik iyi oluşu artırdığını göstermektedir. Bu bulgular, sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin psikolojik rahatsızlıklarla başa çıkma yeteneklerini artırabileceğini düşündürmektedir. Yüksek bilinçli farkındalık düzeyine sahip sporcular, kaygı ve stresle daha etkili bir şekilde başa çıkabilirler. Göncü ve Balcı (2023) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışmada, bilinçli farkındalığın sportif performans ve zihinsel sağlık üzerindeki etkileri incelenmiştir.

Bu çalışmada, sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin arttıkça zorluklarla başa çıkma becerilerinin de geliştiği bulunmuştur. Bu durum, sporcuların fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklarla başa çıkma yeteneklerini olumlu yönde etkileyebilir. Sarıtaş (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, bilinçli farkındalığın kalp yetersizliği olan hastaların anksiyete ve depresyon düzeyini etkilediği incelenmiştir. Bu çalışma, bilinçli farkındalık uygulamalarının fiziksel rahatsızlıkları olan bireylerin psikolojik durumlarını iyileştirebileceğini göstermektedir. Sporcuların da benzer şekilde, yüksek bilinçli farkındalık düzeylerine sahip olmalarının, fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklarla başa çıkma yeteneklerini artırabileceği öne sürülmektedir. Akbaş (2023) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, yetişkin erkek futbolcular arasında bilinçli farkındalık, bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu çalışmada, bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olduğu durumlarda, sporcuların stresle başa çıkma becerilerinin de arttığı bulunmuştur. Bu durum, sporcuların fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklarla başa çıkma yeteneklerini olumlu yönde etkileyebilir. Akman ve Demir (2021) tarafından yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulguları, bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olduğu durumlarda, bireylerin stresle başa çıkma becerilerinin de geliştiğini göstermektedir. Bu durum, sporcuların fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklarla başa çıkma yeteneklerini olumlu yönde etkileyebilir.

Araştırmaya katılan sporcuların duygusal zeka ve bilinçli farkındalık düzeyleri ile yaşanan yer değişkeni arasında yapılan t Testi sonuçlarına göre, yaşanan yer değişkeni ile duygusal zeka düzeyi ve bilinçli farkındalık düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Araştırmaya katılan sporcuların duygusal zeka ve bilinçli farkındalık düzeyleri ile "Kulüpte Teorik Eğitim Alıyor musunuz?" değişkeni arasında yapılan t Testi sonuçlarına göre, teorik eğitim alma değişkeni ile duygusal zeka düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak, bilinçli farkındalık düzeyi ile teorik eğitim alma değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Skorlar incelendiğinde, farkındalık ve yeniden odaklanma alt boyutlarında teorik eğitim alan sporcuların skorlarının, teorik eğitim almayan sporcuların skorlarından anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yargılamama alt boyutunda ise teorik eğitim almayan sporcuların skorlarının teorik eğitim alan sporculardan anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırma kapsamında yapılan analiz sonuçlarına göre, sporcuların medeni durumu değişkeni ile başkalarının duygularını değerlendirme alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Skorlar incelendiğinde, evli sporcuların skorlarının bekar sporculardan anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür.

Literatür incelendiğinde, çalışma sonucunu kısmen destekleyen bulgulara rastlanmıştır. Yıldız vd. (2019) yaptığı bir çalışmada, sporcuların duygusal zeka düzeyleri ile medeni durumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulguları, evli sporcuların duygusal zeka düzeylerinin bekar sporculardan daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durum, evli sporcuların sosyal destek sistemlerinin daha güçlü olmasının, duygusal zeka gelişimlerini olumlu yönde etkileyebileceğini düşündürmektedir. Aydın (2023) tarafından yapılan bir başka çalışmada, ergenlerin duygusal zeka düzeyleri ile sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmada medeni durumun duygusal zeka düzeyleri üzerindeki etkisi dolaylı olarak ele alınmıştır. Elde edilen sonuçlar, medeni durumun sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkili olduğunu ve bu durumun duygusal zeka düzeylerini etkileyebileceğini göstermektedir. Bahadır ve Adiloğulları (2020) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise, üniversite öğrencileri arasında duygusal zeka ile mental dayanıklılık arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmada, medeni durumun duygusal zeka düzeyleri üzerindeki etkisi dolaylı olarak ele alınmıştır. Elde edilen sonuçlar, medeni durumun bireylerin mental dayanıklılık düzeyleri ile ilişkili olduğunu ve bu durumun duygusal zeka düzeylerini etkileyebileceğini göstermektedir.

Araştırma kapsamında yapılan analizlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Literatür incelendiğinde, araştırma sonucuyla zıtlık gösteren çalışmaların daha fazla olduğu görülmüştür. Güler ve Usluca (2021) tarafından yapılan bir çalışmada, yaşam doymu ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesi sırasında medeni durumun etkisi de ele alınmıştır. Elde edilen sonuçlar, evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin bekar bireylere göre daha yüksek olduğunu ve bunun yaşam doymunu artırdığını göstermektedir. Çolak ve Ünal (2019) tarafından yapılan başka bir çalışmada ise, kadınların benlik ikilemleri ile bütünleyici kendilik farkındalıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmada, evli kadınların bilinçli farkındalık düzeylerinin bekar kadınlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durum, evli kadınların sosyal destek

sistemlerinin daha güçlü olmasının bilinçli farkındalık gelişimlerini olumlu yönde etkileyebileceğini düşündürmektedir.

Araştırma kapsamında yapılan analiz sonuçlarına göre, aynı antrenörle çalışma süresi ile başkalarının duygularını kontrol etme alt boyutu ve duygusal zeka toplam boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Skorlar incelendiğinde, her iki boyutta da 3 yıl ve üzeri süredir aynı antrenörle çalışan sporcuların skorlarının, 1-2 yıl aynı antrenörle çalışan sporcuların skorlarından anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Literatürde yapılan benzer çalışmalarla bu sonucun uyumlu olduğu gözlemlenmiştir. Bahadır ve Adiloğulları (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencileri arasında duygusal zeka ile mental dayanıklılık arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma, sporcuların aynı antrenörle çalışma sürelerinin arttıkça duygusal zeka düzeylerinin de yükseldiğini göstermektedir. Bu bulgu, sporcuların antrenörleriyle kurdukları uzun süreli ilişkilerin duygusal zeka gelişimlerini olumlu yönde etkileyebileceğini düşündürmektedir. Yılmaz vd. (2021) tarafından yapılan başka bir çalışmada, ragbi sporcularında duygusal zeka ve kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmada, sporcuların aynı antrenörle çalışma sürelerinin, duygusal zeka düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur. Uzun süreli antrenör ilişkileri, sporcuların duygusal zeka becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Çakıcı ve Özdilek (2023) tarafından yapılan bir çalışmada, antrenörlerin duygusal zeka düzeyleri ile sporcuların performansları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmada, sporcuların antrenörleriyle olan çalışma sürelerinin, duygusal zeka düzeylerini etkileyen bir faktör olduğu tespit edilmiştir. Antrenörlerin duygusal zeka düzeyleri yüksek olduğunda, sporcuların da duygusal zeka düzeylerinin arttığı gözlemlenmiştir. Elde edilen sonuçlar, uzun süreli antrenör ilişkilerinin sporcuların duygusal zeka düzeylerini olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir.

Araştırma kapsamında yapılan analiz sonuçlarına göre, bilinçli farkındalık ölçeğinin yargılamama ve yeniden odaklanma alt boyutları ile aynı antrenörle çalışma süresi değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Skorlar incelendiğinde, yargılamama alt boyutunda 1-2 yıl aynı antrenörle çalışan sporcuların skorlarının, 3 yıl ve üzeri süredir aynı antrenörle çalışan sporcuların skorlarından anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yeniden odaklanma alt boyutunda ise 3 yıl ve üzeri süredir aynı

antrenörle çalışan sporcuların skorlarının, 1-2 yıl aynı antrenörle çalışan sporcuların skorlarından anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir.

Literatür incelendiğinde, çalışma sonucuna benzer bulgulara rastlanmıştır. Hassmén vd. (2020) yaptığı çalışmada, antrenörlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin sporcular üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma bulguları, antrenörlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek olduğu durumlarda, sporcuların da bilinçli farkındalık düzeylerinin arttığını göstermektedir. Bu durum, sporcuların antrenörleriyle kurdukları uzun süreli ilişkilerin, bilinçli farkındalık gelişimlerini olumlu yönde etkileyebileceğini düşündürmektedir. Josefsson vd. (2017) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ise, bilinçli farkındalık mekanizmalarının sporcular üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu çalışmada, sporcuların aynı antrenörle çalışma sürelerinin arttıkça bilinçli farkındalık düzeylerinin de yükseldiği bulunmuştur. Uzun süreli antrenör ilişkileri, sporcuların bilinçli farkındalık becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Sullivan vd. (2012) tarafından yapılan bir başka çalışmada, antrenörlük bağlamı ve antrenör eğitiminin antrenörlerin etkili liderlik davranışları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu çalışmada, sporcuların aynı antrenörle çalışma sürelerinin, bilinçli farkındalık düzeylerini etkileyen bir faktör olduğu tespit edilmiştir. Antrenörlerin bilinçli farkındalık düzeyleri yüksek olduğunda, sporcuların da bu düzeyin arttığı gözlemlenmiştir. Mea ve Kassim (2018) tarafından yapılan bir çalışmada, antrenörlük deneyiminin antrenörlerin etkili olma düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu çalışmada, sporcuların antrenörleriyle olan çalışma sürelerinin, bilinçli farkındalık düzeylerini etkileyen bir faktör olduğu bulunmuştur. Uzun süreli antrenör ilişkileri, sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerini olumlu yönde etkileyebilir. Adie ve Jowett (2010) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, antrenör-sporcu ilişkisi ile sporcuların motivasyonu arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmada, sporcuların aynı antrenörle çalışma sürelerinin, bilinçli farkındalık düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur. Uzun süreli antrenör ilişkileri, sporcuların motivasyonlarını artırarak bilinçli farkındalık düzeylerini olumlu yönde etkileyebilir.

Araştırma kapsamında yapılan analizler sonucunda, araştırmaya katılan sporcuların duygusal zeka düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sonuçlara göre, duygusal zeka ile farkındalık ve yeniden odaklanma alt

boyutları arasında pozitif yönde orta düzeyde, yargılamama alt boyutu ile ise negatif yönde orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Duygusal zeka ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki, psikolojik sağlık ve bireylerin sosyal etkileşimleri açısından önemli bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır. Duygusal zeka, bireylerin kendi duygularını anlama, yönetme ve başkalarının duygularını anlama yeteneği olarak tanımlanırken, bilinçli farkındalık, bireylerin mevcut anın farkında olmalarını ve bu anı yargılamadan kabul etmelerini ifade eder (Türk, 2020; Arıg ve Alcı, 2023). Bu iki kavramın etkileşimi, bireylerin stresle başa çıkma yeteneklerini, sosyal ilişkilerini ve genel yaşam doyumlarını etkileyebilir (Nar ve Tolan, 2022; Başar ve Kösem, 2022). Duygusal zeka, bireylerin duygusal durumlarını tanıma ve bu duygularla başa çıkma becerilerini içerir. Mayer ve Salovey'in tanımladığı duygusal zeka, bireylerin kendi duygularını ve başkalarının duygularını ayırt edebilme yeteneği ile ilgilidir (Arıg ve Alcı, 2023). Bu bağlamda, duygusal zeka düzeyi yüksek olan bireylerin, stresli durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkabildikleri ve sosyal ilişkilerinde daha başarılı oldukları gözlemlenmiştir (Tatar vd., 2018; Baydar, 2023). Ayrıca, duygusal zekanın bireylerin yaşam doyumları üzerinde olumlu bir etkisi olduğu da araştırmalarla desteklenmiştir (Başar ve Kösem, 2022). Bilinçli farkındalık ise, bireylerin düşüncelerini ve duygularını yargılamadan gözlemleme yeteneğini geliştirmelerine yardımcı olur. Bu durum, bireylerin olumsuz duygularla başa çıkma becerilerini artırır ve duygusal regülasyon süreçlerini olumlu yönde etkiler (Demir, 2017; Yüksel vd., 2020). Bilinçli farkındalık uygulamalarının, bireylerin kaygı ve depresyon düzeylerini azaltmada etkili olduğu gösterilmiştir (Eyles vd., 2014; Yazdanimehr vd., 2016). Örneğin, gebelerde yapılan bir çalışmada, bilinçli farkındalık düzeylerinin artmasıyla birlikte stres ve anksiyete düzeylerinin azaldığı bulunmuştur (Yüksel vd., 2020). Duygusal zeka ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki, bireylerin sosyal etkileşimleri üzerinde de önemli bir etkiye sahiptir. Duygusal zeka, bireylerin sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olurken, bilinçli farkındalık, bu sosyal etkileşimlerde daha etkili ve empatik bir yaklaşım sergilemelerini sağlar (Soylu, 2021; Göncü ve Balcı, 2023). Özellikle, duygusal zeka düzeyi yüksek olan bireylerin, sosyal durumlarda daha az stres yaşadıkları ve daha iyi sosyal ilişkiler kurdukları gözlemlenmiştir (Tatar vd., 2018). Bilinçli farkındalık uygulamalarının, bireylerin duygusal zekalarını geliştirmelerine katkı sağladığına dair bulgular da mevcuttur. Örneğin, yapılan bir araştırmada, bilinçli farkındalık eğitiminin,

katılımcıların duygusal zeka düzeylerini artırdığı gösterilmiştir (Tingaz, 2020; Aydoğmuş, 2023). Bu durum, bireylerin duygusal durumlarını daha iyi anlamalarına ve yönetmelerine yardımcı olurken, aynı zamanda sosyal ilişkilerinde daha başarılı olmalarını sağlar. Duygusal zeka ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını da etkileyebilir. Psikolojik sağlamlık, bireylerin stresli durumlarla başa çıkma yeteneklerini ifade eder ve bu bağlamda, duygusal zeka ile bilinçli farkındalık arasında olumlu bir ilişki olduğu bulunmuştur (Nar ve Tolan, 2022; Şen vd., 2022). Duygusal zeka düzeyi yüksek olan bireylerin, stresle başa çıkma becerilerinin daha iyi olduğu ve bu durumun psikolojik sağlamlıklarını artırdığı gösterilmiştir (Tatar vd., 2018). Bilinçli farkındalık uygulamalarının, bireylerin duygusal zekalarını geliştirmeye yönelik etkileri eğitim alanında da dikkate alınmaktadır. Öğretmen adayları üzerinde yapılan bir çalışmada, bilinçli farkındalık düzeylerinin artmasıyla birlikte, duygusal zeka özelliklerinin de olumlu yönde etkilendiği bulunmuştur (Dağal vd., 2020; Çakır vd., 2023). Bu durum, eğitimde duygusal zeka ve bilinçli farkındalık eğitimlerinin entegrasyonunun önemini vurgulamaktadır. Sonuç olarak, duygusal zeka ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki, bireylerin psikolojik sağlıkları, sosyal etkileşimleri ve yaşam doyumları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu iki kavramın etkileşimi, bireylerin stresle başa çıkma yeteneklerini artırırken sosyal ilişkilerinde daha başarılı olmalarına da katkı sağlamaktadır. Eğitim ve terapi alanlarında bu iki kavramın entegrasyonu, bireylerin genel iyilik halleri ve psikolojik sağlamlıkları açısından faydalı olabilir.

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

- Araştırmaya katılan sporcuların kendi duygularını değerlendirme, başkalarının duygularını değerlendirme, başkalarının duygularını kontrol etme ve duygusal zekâ toplam puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. Özellikle, kendi duygularını değerlendirme, başkalarının duygularını değerlendirme ve başkalarının duygularını kontrol alt boyutlarında, 30 yaş ve üzeri sporcuların ortalamalarının 18-21 yaş aralığındaki sporcuların ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Duygusal zekâ toplam puanında ise 30 yaş ve üzeri grubun, 14-18 yaş aralığındaki sporculara göre anlamlı bir fark oluşturduğu gözlemlenmiştir.
- Farkındalık, yargılamama ve yeniden odaklanma puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Farkındalık ve yeniden odaklanma alt boyutlarında 30 yaş ve üzeri sporcuların skorlarının, 18-21 yaş grubundaki sporculardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanırken, yargılamama alt boyutunda ise 18-21 yaş grubunun skorları, 30 yaş ve üzeri grubun skorlarından anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur.
- Sporcuların yıllık gelir düzeyleri ile başkalarının duygularını kontrol etme alt boyutu ve duygusal zekâ toplam boyutu arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Gelir düzeyi 1.000.000 TL ve üzeri olan sporcuların, diğer gelir gruplarındaki sporculardan yüksek skorlar elde ettiği gözlemlenmiştir.
- Bilinçli farkındalık ölçeğinin alt boyutları ile yıllık gelir düzeyi arasında anlamlı fark bulunmadığı belirlenmiştir.
- Spor yılı değişkeni ile başkalarının duygularını değerlendirme, başkalarının duygularını kontrol etme ve duygusal zekâ toplam puanları arasında anlamlı farklar bulunmuş, 16-20 yıl ve 21 yıl ve üzeri spor yapma sürelerine sahip sporcuların skorları, 6-10 yıl süreyle spor yapan sporculardan anlamlı şekilde yüksek olmuştur. Bununla birlikte, bilinçli farkındalık ile spor yılı arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.
- Millilik durumu ile duygusal zekâ ölçeğinin başkalarının duygularını değerlendirme alt boyutu arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Milli sporcuların, milli olmayan sporculardan daha yüksek skorlar elde ettiği gözlemlenmiştir.

- Bilinçli farkındalık ölçeğinin yeniden odaklanma alt boyutu ile millilik durumu arasında anlamlı fark bulunmuş, milli sporcuların yeniden odaklanma skorları, milli olmayan sporculardan anlamlı derecede yüksek çıkmıştır.
- Fiziksel veya psikolojik rahatsızlık durumu ile duygusal zeka düzeyleri arasında yapılan t testi sonuçlarına göre, fiziksel ya da psikolojik rahatsızlığı olmayan sporcuların kendi duygularını değerlendirme alt boyutunda anlamlı daha yüksek skorlar elde ettiği tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık düzeyi ise bu değişkenle anlamlı bir fark göstermemiştir.
- Yaşanılan yer değişkeni ile duygusal zeka ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.
- Kulüplerde teorik eğitim alıp almama değişkeni ile duygusal zeka düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmazken, bilinçli farkındalık düzeyinin alt boyutlarında teorik eğitim alan sporcuların daha yüksek skorlar elde ettikleri görülmüştür.
- Medeni durum değişkeni ile başkalarının duygularını değerlendirme alt boyutu arasında anlamlı bir fark bulunmuş, evli sporcuların bekar sporculardan daha yüksek skorlar aldığı tespit edilmiştir. Ancak, medeni durum ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.
- Aynı antrenörle çalışma süresi ile duygusal zekâ ve bilinçli farkındalık alt boyutları arasında anlamlı farklar bulunmuş, 3 yıl ve üzeri süreyle aynı antrenörle çalışan sporcuların, daha kısa süre çalışanlara kıyasla daha yüksek puanlar elde ettikleri gözlemlenmiştir.
- Sonuç olarak, araştırmaya katılan sporcuların duygusal zeka düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve duygusal zeka ile farkındalık ve yeniden odaklanma alt boyutları arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki bulunduğu, yargılamama alt boyutuyla ise negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Öneriler:

- Genç yaş grubundaki sporcuların duygusal zeka ve bilinçli farkındalık düzeylerini artırmak amacıyla kulüpler ve federasyonlar tarafından düzenli eğitimler ve seminerler düzenlenmesi önerilmektedir. Bu tür eğitimlerin sporcuların hem performanslarını hem de psikolojik sağlığını olumlu yönde etkilemesi beklenmektedir.

- Kulüplerde teorik eğitim hizmetlerinin yaygınlaştırılması, sporcuların duygusal zeka ve bilinçli farkındalık düzeylerini geliştirmeye yardımcı olabilir. Bu sayede, sporcuların mental becerileri ve sosyal etkileşimleri de güçlendirilebilir.
- Antrenörlerin aynı sporcularla uzun süreli ilişkiler kurmasının, sporcuların duygusal zeka ve bilinçli farkındalık düzeylerini geliştirebileceği düşünülerek, kulüplerin aynı antrenör ile uzun süreli çalışma sürelerini teşvik etmeleri önerilmektedir.
- Fiziksel veya psikolojik rahatsızlıkları olmayan sporcuların, duygusal zeka ve bilinçli farkındalık düzeylerinde daha yüksek skorlar elde ettiği göz önünde bulundurularak, sporcuların fiziksel ve psikolojik sağlıklarını ön planda tutacak stratejiler geliştirilmelidir.
- Medeni durum gibi kişisel faktörlerin de duygusal zeka üzerinde etkili olduğu gözlemlendiğinden, özellikle evli sporcuların motivasyon ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine yönelik destekleyici programlar hazırlanabilir.
- Bu önerilerin, sporcuların psikolojik sağlığını, sosyal etkileşimlerini ve genel performanslarını iyileştirmek amacıyla dikkate alınması önemlidir.

7. KAYNAKLAR

- Adie, J., Jowett, S. (2010). Meta-perceptions of the coach–athlete relationship, achievement goals, and intrinsic motivation among sport participants. *Journal of Applied Social Psychology*, 40(11), 2750-2773. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2010.00679.x>
- Adiloğullari, İ., Görgülü, R., & Şenel, E. (2019). Does emotionally intelligent coach predict better communication skills in your football team?. *International Journal of Sport Exercise & Training Sciences*, 46-57. <https://doi.org/10.18826/useeabd.534341>
- Ağilönü, Ö. (2014). *Farklı spor branşlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve problem çözme becerilerinin incelenmesi* [Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Akbaş, Y. (2023). Yetişkin erkek futbolcularda bilinçli farkındalık, bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(3), 49-59. <https://doi.org/10.33689/spormetre.1238850>
- Akgün, N. (1989). *Egzersiz fizyolojisi*, (3. Baskı). I. Cilt, Ankara.
- Akman, T., Demir, M. (2021). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişki. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 5(9), 11-20. <https://doi.org/10.31461/ybpd.879554>
- Akyol, G. (2023). Elit düzey güreşçilerin bilişsel esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma stratejileri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(4), 267-275. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.1318148>
- Arıç S. ve Alcı, B. (2023). Salgın sonrası öğretmen-öğrenci-veli ilişkisinde duygusal zekaya yönelik hizmet içi eğitim uygulaması. *Trakya Eğitim Dergisi*, 13(1), 492-502. <https://doi.org/10.24315/tred.1056472>
- Aydın, Ş. (2023). Ergenlerin duygusal zeka düzeyleri ile sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 25(2), 723-741. <https://doi.org/10.32709/akusosbil.1034986>

- Aydogmus, C. (2023). Bilinçli farkındalık ile örgütsel çıktılar (iş tatmini, iş performansı ve işten ayrılma niyeti) ilişkisi: duygusal zekânın aracı rolü. *Business and Management Studies an International Journal*, 11(1), 31-47. <https://doi.org/10.15295/bmij.v11i1.2148>
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Bahadır, G., Adiloğullari, İ. (2020). The relationship between of emotional intelligence and mental toughness in athletes studying in universities. *International Journal of Sport Exercise & Training Sciences*. <https://doi.org/10.18826/useeabd.793760>
- Baltaş, A. (2002). *Duygusal Zekânın İş Hayatındaki Önemi*, Yönetim Eğitim, Danışmanlık, Activeline, İstanbul.
- Bar-On, D. (1998). *The indescribable and the undiscussable: Reconstructing human discourse after trauma*. Central European University Press.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18(Suppl.), 13-25.
- Bar-On, R., & Parker, J. D. (2000). *Emotional Quotient Inventory: Youth Version*.
- Barutçu, C. (2022). Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin duygusal zekâ ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 6(2), 270-279. <https://doi.org/10.46237/amusbfd.1052864>
- Başar, M., Kösem, S. (2022). The relationships between the level of conscious awareness of students of education faculty and life satisfaction. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 146-162. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2022.-844871>
- Başpınar, S., Ziyagil, M. (2019). Metacognitive awareness skill level of athletes and sedentary turkish university students in both genders. *Asian Journal of Education and Training*, 5(4), 555-561. <https://doi.org/10.20448/journal.522.2019.54.555.561>

- Baumann, S. (1994). *Uygulamalı spor psikolojisi*. (İkizler, C. Özcan, A. O. Çev.). İstanbul: Alfabasın Yayın Dağıtım,
- Baydar, A. (2023). Association between emotional intelligence and effective citizenship proficiency of preservice primary teachers. *Eğitim Bilim Ve Araştırma Dergisi*, 4(1), 72-86. <https://doi.org/10.54637/ebad.1243048>
- Bayraktar, G. (2003). *Beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin boş zaman değerlendirme anlayış ve alışkanlıklarının incelenmesi* [Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi]. Kocaeli Üniversitesi.
- Bayram, L. (2013). *Düzenli spor yapmanın ıslah evlerindeki çocuk ve gençlerin sosyal uyum ve iletişim becerileri üzerindeki etkisi* [Yayımlanmış Doktora Tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Bodian, S. (2006). *Meditation for dummies*. Indiana: Wiley.
- Brown K, & Ryan R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *J Pers Soc Psychol.* 84(4):822-48. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822
- Carron, A. V., Spink, K. S. and Prapavessis, H. (1997). Team building and cohesiveness in the sport and exercise setting: Use of indirect interventions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9(1), 61-72.
- Cerit, B., Öz, F. (2019). Hemşirelerde duygusal zekanın iletişim becerilerine etkisi. *Sağlık Akademisi Kastamonu*, 4(1), 1-21. <https://doi.org/10.25279/sak.459199>
- Cherniss, C., & Goleman, D. (2001). The emotional intelligence workplace. *How to select for measure and improve emotional intelligence in individuals, groups and organizations san Francisco: Jossey-Bass*.
- Crane, R. (2009). *Mindfulness-based cognitive therapy*. New York: Routledge.
- Çakır, G., Özdilek, Ç. (2023). Duygusal zekâ ve liderlik özellikleri ilişkisi: antrenörler üzerine Türkiye geneli kesitsel bir analiz. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 26(49), 153-170. <https://doi.org/10.31795/baunsobed.1171081>

- Çakır, S., Sarıbaş, M., Akduman, G., & Özyürek, A. (2023). Okul öncesi öğretmen adaylarının öğretimde bilinçli farkındalık düzeylerinin incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 52(237), 319-348. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.1052759>
- Çankaya, M., Eriş, H. (2020). Hemşire ve ebelerin duygusal zeka düzeylerinin tespitine yönelik bir çalışma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(74), 656-664. <https://doi.org/10.17755/esosder.567278>
- Çatak, P. D. & Ögel, K. (2010). Farkındalık temelli terapiler ve teröpatik süreçler [Mindfulness based therapies and therapeutic processes]. *Klinik Psikiyatri*, 13, 85-91
- Çınar, S., Tekin, Ö., Keçeci, B., & Çetin, D. (2021). Ergenlerde heyecan arayışı, yıkıcı davranışlar ve üst bilişsel farkındalığın siber zorbalığı yordayıcılığı. *Eğitim Bilimleri Dergisi*. <https://doi.org/10.15285/maruaebd.881665>
- Çiftçi, G., Güner, A., & Uçan, F. (2021). Çalışanların duygusal zekâ düzeyinin çatışma yönetimine etkisi: bir alan araştırması. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*. <https://doi.org/10.16951/atauniiibd.878360>
- Dağal, A., Hamamcı, B., & Yayla, K. (2020). Okul öncesi öğretmen adaylarının bilişötesi farkındalıkları ile duygusal zeka özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi*, 4(3), 583-608. <https://doi.org/10.24130/eccd-jecs.1967202043222>
- Demir, V. (2017). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerine etkisi. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(12), 98-98. <https://doi.org/10.26466/opus.294058>
- Demirtaş, S. (2018). *Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması* [Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi]. Balıkesir Üniversitesi.
- Dilmaç, B., Yılmaz, M. (2019). Öğretmen adaylarında bilişsel farkındalık düzeyleri, öznel mutluluk ve sıkıntıyı tolere etme arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*. <https://doi.org/10.26466/opus.520293>

- Doğan, K. (2014). Gençlik kampı lider adaylarının duygusal zeka düzeyleri ve iletişim becerilerinin incelenmesi. Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Spormetre *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 43-50. https://doi.org/10.1501/sporm_00000000252
- Emamvirdi, R. (2013). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerinin Sağlıkla İlgili Yaşam Kalitesinin İncelenmesi* (Gazi Üniversitesi Örneği). [Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Eranıl, A., Özcan, M. (2019). Eğitim fakültesi öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyinin incelenmesi. *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 48-67. <https://doi.org/10.29299/kefad.2018.20.01.004>
- Erciş, S. (2013). *Türkiye'deki devlet ve vakıf üniversitelerinin spor müsabakalarındaki verimliliklerinin veri zarflama analizi (VZA) ile göreceli olarak değerlendirilmesi ve karşılaştırılması*. [Yayımlanmış Doktora Tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Eyles, C., Leydon, G., Hoffman, C., Copson, E., Prescott, P., Chorooglou, M., ... & Lewith, G. (2014). Mindfulness for the self-management of fatigue, anxiety, and depression in women with metastatic breast cancer. *Integrative Cancer Therapies*, 14(1), 42-56. <https://doi.org/10.1177/1534735414546567>
- Fernández-Martínez, E., López-Alonso, A. I., Marqués-Sánchez, P., MartínezFernández, M. C., Sánchez-Valdeón, L., & Liébana-Presa, C. (2019). Emotional intelligence, sense of coherence, engagement and coping: *A cross-sectional study of university students' health. Sustainability (Switzerland)*, 11(24). Scopus.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior Therapy*, 35(4), 707-723.
- Gardner, H., (2006). *Multiple Intelligences: New Horizons*. New York: Basic Books.
- Germer, C. (2004). What is mindfulness? *Insight Journal*, 22, 24-29.
- Germer, C. K. (2005). *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions*. Guilford Press.

- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Hove: Routledge.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2013). *Mindfulness and Psychotherapy*. Guilford Press.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2013). *Mindfulness and Psychotherapy*. Guilford Press.
- Gezer, H. (2014). *Spor yapan ve spor yapmayan emniyet teşkilatı mensuplarının yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi* (Malatya örneği). [Yayımlanmış yüksek lisans tezi] Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Giesche, F., Wilke, J., Engeroff, T., Niederer, D., Hohmann, H., Vogt, L., ... & Banzer, W. (2020). Are biomechanical stability deficits during unplanned single-leg landings related to specific markers of cognitive function?. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(1), 82-88. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.09.003>
- Gilbert, P. (2005). *Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach*. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualizations, research and use in psychotherapy* (pp. 9-74). Hove: Routledge.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Göncü, B., Balci, B. (2023). The importance of mindfulness in terms of challenge and threat perception in sports. *International Journal of Sport Exercise & Training Sciences*, 9(2), 59-60. <https://doi.org/10.18826/useeabd.1296674>
- Güçlü, S. (2005) *Kurumlara sosyolojik bakış*. İstanbul: Birey Yayıncılık.
- Gür, H. (1992). Değişik tip aktiviteler yapan sporcularda koşu bandında yapılan maksimal ve submaksimal test sonuçlarının değerlendirilmesi ve sonuçlarının 5 km koşusunun başarısıyla olan ilişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (2).
- Hanh, T. N. (1987). *The Miracle of Mindfulness: An Introduction to the Practice of Meditation*. Boston: Beacon Press
- Hassmén, P., Lundkvist, E., Flett, G., Hewitt, P., & Gustafsson, H. (2020). Coach burnout in relation to perfectionistic cognitions and self-presentation. *International Journal*

- of *Environmental Research and Public Health*, 17(23), 8812.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17238812>
- Hayes, S. C., Stroschal, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experimental approaches to behavioral change*. New York: Guilford.
- Hazar, M. (1996). *Beden eğitimi ve sporda oyunla eğitim*. Ankara: Tutibay Yayınları.
- Huijgen, B., Leemhuis, S., Kok, N., Verburgh, L., Oosterlaan, J., Elferink-Gemser, M., ... & Visscher, C. (2015). Cognitive functions in elite and sub-elite youth soccer players aged 13 to 17 years. *Plos One*, 10(12), e0144580.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0144580>
- Işık Terzi, Ş., & Ergüner Tekinalp, B. (2013). *Psikolojik danışmada güncel kuramlar [Contemprary therapies of psychological counseling]*. Ankara: Pegem
- Jones, M. V. (2003). Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist*, 17(4), 471-486.
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Lindwall, M., Gustafsson, H., Stenling, A., Böröy, J., ... & Falkevik, E. (2017). Mindfulness mechanisms in sports: mediating effects of rumination and emotion regulation on sport-specific coping. *Mindfulness*, 8(5), 1354-1363. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0711-4>
- Kabasakal, S. (2024). Emotional eating and social physique anxiety in athletes of sports branches that require weight control. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(91), 1069-1084. <https://doi.org/10.17755/esosder.1434338>
- Kabat Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are*. New York: Hyperion.
- Kabat- Zinn, J. (Ed.). (2009). *Clinical Handbook of Mindfulness*. Netherland: Springer.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delacorte Press.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion.
- Kapri, E., Singh, R., & Mehta, M. (2023). A qualitative analysis of the economic profile of athletes. *International Journal of Physical Education Sports and Health*, 10(1), 29-36. <https://doi.org/10.22271/kheljournal.2023.v10.i1a.2749>

- Karayol, M. (2013). *Takım sporları ve doğa sporları yapan erkek sporcuların liderlik özelliklerinin incelenmesi*. [Yayımlanmış yüksek lisans tezi]. İnönü Üniversitesi.
- Kılıç M. (2012) *Etnisite ve Spor*. İstanbul: Doğu Kütüphanesi Yayınları.
- Kılıçaslan, U. (2015). *Spor lisesi ile diğer liselerde öğrenim gören öğrencilerin bazı motorik özelliklerinin karşılaştırılması: Trabzon ili örneği*. [Yayımlanmış yüksek lisans tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Linehan, M. M. (1993). Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. New York: Guilford
- 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. (2000). Emotional intelligence as zeitgeist, as personality, and as a mental ability. In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence* (pp. 92–117). Jossey-Bass.
- Mea, K., Kassim, N. (2018). The impact of coaching education and coaching experience on coaching efficacy among malaysian collegiate coaches. *Malaysian Journal of Movement Health & Exercise*, 7(2). <https://doi.org/10.15282/mohe.v7i2.196>
- Muhtar, G., Tolan, Ö. (2021). Sosyal anksiyete bozukluğu olan yetişkinlerde bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin etkililiği: sistematik bir gözden geçirme. *Psikoloji Çalışmaları / Studies in Psychology*, 41(2), 427-458. <https://doi.org/10.26650/sp2020-847371>
- Nar, S., Tolan, Ö. (2022). Üniversite öğrencilerinde algılanan duygusal istismar ile psikolojik sağlamlık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 356-377. <https://doi.org/10.47525/ulasbid.1054511>
- Okur, K. (2012). *Sporda psiko-sosyal alanlar sporcuların kazanmaya yönelik algılarının incelenmesi*. [Yayımlanmış yüksek lisans tezi] Ankara Gazi Üniversitesi.

- Önder, F., Utkan, Ç. (2018). Bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisinde ruminasyon ve olumsuz duygu düzenlemenin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1004-1019. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.444876>
- Özbaydar, S. (1999). *İnsan davranışının sınırları ve spor psikolojisi*. Ankara. Altın Kitaplar Yayınevi.
- Özdayı, N., Uğurlu, F. (2015). Futbol hakemlerinin duygusal zeka ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise & Training Sciences*, 1(1). <https://doi.org/10.18826/ijsets.08326>
- Özyeşil Z, Arslan C, Kesici Ş, & Deniz M.E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği. *Eğitim ve Bilim*. 36(160):224-35. A
- Özyeşil, Z. (2011). Bilinçli farkındalık: Kuramsal temeller ve psikoterapide kullanımı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 101-113.
- Pala, A. (2012) *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin boş zaman değerlendirme alışkanlıklarının ve mesleki doyumlarının tespiti ve incelenmesi* (İstanbul-Pendik Örneği). [Yayımlanmış yüksek lisans tezi] Sakarya Üniversitesi.
- Panju, M. (2008). *7 Successful Strategies to Promote Emotional Intelligence in the Classroom*. Continuum.
- Parker, J. D., Creque Sr, R. E., Barnhart, D. L., Harris, J. I., Majeski, S. A., Wood, L. M., ... & Hogan, M. J. (2004). Academic achievement in high school: does emotional intelligence matter?. *Personality and individual differences*, 37(7), 1321-1330.
- Pehlivan, A. (2000). Fitness salonlarında risk faktörü taşıyan kişilerde uygulanabilecek, interval prensipli aerobik antrenman programı. *Spor Araştırmaları Dergisi*, 4 (1).
- Pekel, A. (2020). Öğrencilerin yanal düşünme ile bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki ilişki. *The Journal of Academic Social Sciences*, 102(102), 248-253. <https://doi.org/10.29228/asos.40265>
- Robazza, C., Pellizzari, M., & Hanin, Y. (2004). Emotion self-regulation and athletic performance: An application of the IZOF model. *Psychology of Sport and Exercise*, 5,379-404

- Roemer, L., Orsillo, S. M., & Salters-Pedneault, K. (2008). Efficacy of an acceptancebased behavior therapy for generalized anxiety disorder: Evaluation in a randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(6), 10-83.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Sarıtaş, S. (2020). Bilinçli farkındalık, kalp yetersizliği olan hastaların hastane anksiyete-depresyon düzeyini etkiler mi?. *Journal of Cardiovascular Nursing*. <https://doi.org/10.5543/khd.2020.63835>
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., & Bhullar, N. (2007). The assessing emotions scale. In Stough, C., Saklofske, D. H., & Parker, J. D. A. (Eds.), *The SAGE handbook of emotional intelligence*. SAGE Publications.
- Segal, Z. V., Teasdale, J. D., Williams, J. M., & Gemar, M. C. (2002). The mindfulness-based cognitive therapy adherence scale: Inter-rater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clinical psychology & psychotherapy*, 9(2), 131-138.
- Siegel, J. D. (2010). *The Mindful Nyanaponika Therapist*. New York: W. W. Norton & Company, Inc.
- Siegel, R. D., Germer, C. K., ve Olendzki, A. D. (2009). “*Mindfulness: What is it? Where did it come from?*”, In F. Didonna (Ed.), *Clinical Handbook of Mindfulness*. (pp. 17-35). New York: Springer Science + Business Media.
- Soylu, Y. (2021). Mücadele sporcularında duygusal yeme, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(3), 542-549. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.957866>
- Stahl, B., & Goldstein, E. (2010). *A mindfulness-based stress reduction workbook*. USA: New Harbinger
- Sucan, S. (2012). *Ferdi ve takım sporcularının yaşam kalitesinin psikolojik performans üzerindeki etkisi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Erciyes Üniversitesi.

- Sullivan, P., Paquette, K., Holt, N., & Bloom, G. (2012). The relation of coaching context and coach education to coaching efficacy and perceived leadership behaviors in youth sport. *The Sport Psychologist*, 26(1), 122-134. <https://doi.org/10.1123/tsp.26.1.122>
- Şakar, M., Metin, S. (2023). The effect of athletes' mindfulness and deliberate spontaneous mind wandering states on flow experience. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 271-288. <https://doi.org/10.38021/asbid.1256490>
- Şen, S., Özkan, H., Avşar, E., & Karaman, S. (2022). Hemşirelik öğrencilerinde duygusal zekâ, eleştirel düşünme ve klinik karar verme düzeylerinin incelenmesi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (18), 877-891. <https://doi.org/10.38079/igusabder.994674>
- Tanriverdi, H. (2012). Spor ahlaki ve şiddet. *The Journal of Academic Social Science Studies. Publication of Association Esprit, Société et Rencontre Strasbourg/FRANCE*, 5(8), 1071-1093.
- Tapşın, F. (2024). *Sporcu sağlığı: psikolojik dayanıklılık ve mental sağlık*. <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub645.c2789>
- Tatar, A., Özdemir, H., & Çelikbaş, B. (2018). Gelir getiren bir işte çalışan ve çalışmayan kadınlarda duygusal öz-farkındalık düzeylerinin incelenmesi. *İş Te Davranış Dergisi*, 3(1), 31-41. <https://doi.org/10.25203/idd.414597>
- Tekin, Y. (2013). *Yerel yönetimlerin spor hizmetlerine ilişkin halkın görüşleri (Keçiören Belediyesi örneği)*. [Yayımlanmış yüksek lisans tezi] Ankara Üniversitesi.
- Thorndike, E. L. (1920). A constant error in psychological ratings. *Journal of applied psychology*, 4(1), 25-29.
- Tıngaz, E. (2020). Sporcu bilinçli farkındalık (mindfulness) ölçeği: türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 71-80. <https://doi.org/10.33689/spormetre.642682>

- Tuzcuoğulları, T., ve Abakay, U. (2017). Takım sporlarıyla uğraşan elit genç sporcularda boyun eğici davranışların bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 17-30.
- Türk, Z. (2020). Tüketicilerin duygusal zekâ düzeylerinin satın alma davranışları üzerindeki etkisi: görgül bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(4), 65-82. <https://doi.org/10.18037/ausbd.845730>
- Türkmen, İ., Doğan, H. (2021). The effect of emotional intelligence on resilience: a research on emergency health services personnel. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 9(3), 1066-1083. <https://doi.org/10.33715/inonusaglik.912296>
- Ulukan, H. (2012). *İletişim becerilerinin takım ve bireysel sporculara olan etkisi*. [Yayımlanmış yüksek lisans tezi]. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi.
- Uz, V. (2022). Öğretmenlerin boş zaman engellerinin demografik değişkenler açısından incelenmesi: Karaman ili örneği. *Herkes İçin Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 4(2), 35-41. <https://doi.org/10.56639/jsar.1198029>
- Uzunlar, H., Seçer, E., Korucu, T., Dinç, G., & Kaya, D. (2023). Investigation of the effect of team athletes' life skills on coping with sportive problems: a cross-sectional study. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 15(1), 105-114. <https://doi.org/10.5336/sportsci.2022-89202>
- Williams, M. & Penman, D. (2007). *Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world*. UK: Piatkus.
- Yalom, İ. (2001). *Varoluşçu terapi*. İstanbul: Kabalcı.
- Yazdanimehr, R., Omid, A., Sadat, Z., & Akbari, H. (2016). The effect of mindfulness-integrated cognitive behavior therapy on depression and anxiety among pregnant women: a randomized clinical trial. *Journal of Caring Sciences*, 5(3), 195-204. <https://doi.org/10.15171/jcs.2016.021>
- Yılmaz, H., Zembat, R. (2019). Okul öncesi öğretmen adaylarının duygusal zeka düzeyleri ile üniversite yaşamına uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mehmet Akif*

Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (52), 118-136.
<https://doi.org/10.21764/maeuefd.569593>

Yildiz, A., Bülbül, D., & Doğu, G. (2021). Ragbi sporcularında duygusal zekâ ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 380-390. <https://doi.org/10.38021/asbid.1032825>

Yontef, G. (1993). *Gestalt Therapy: An Introduction*. The Gestalt Journal Press.

Yüksel, A., Dabanli, Z., & Yılmaz, E. (2020). Determining of the relationship between mindful attention awareness, depression, anxiety and stress in pregnancy. *Journal of Academic Research in Nursing*. <https://doi.org/10.5222/jaren.2020.55707>



EKLER

Ek-1 Kişisel bilgi formu

1. Yaş
.....
2. Daha önce milli takımda oynadınız mı?
.....
3. Herhangi bir fiziksel mı? psikolojik rahatsızlığınız var mı ?
.....
4. Yaşanılan yer ?
.....
5. Aynı antrenörle çalışma yılı
.....
6. Kulüpte teorik eğitimlerin verilme durumu
.....
7. Spor Deneyimi Yılı,
.....
8. Medeni hainiz
.....
9. Yıllık Geliriniz
.....

Ek- 2 Sporcu bilinçli farkındalık ölçeği

Maddeler
1. Zihnimden geçen düşüncelerin farkındayım.
2. Hissettiğim kaygının yoğunluğunu fark edebilirim.
3. Hissettiğim heyecanı fark edebilirim.
4. Fiziksel rahatsızlık hissettiğimde nerede olduğumu fark edebilirim.
5. Hissettiğim duyguların türüne dikkat ederim.
6. Geçmiş bir performansımı düşündüğümün farkına vardığımda kendimi o anki performansıma odaklanmadığım için eleştiririm.
7. Hata yaptığım için kendime kızdığımın farkına vardığımda böyle bir tepki verdiğim için kendimi eleştiririm.
8. Kendi performansıma odaklanmadığımın farkına vardığımda, dikkatim dağıldığı için kendimi suçlarım.
9. Performansımın nihai sonucunu düşündüğümün farkına vardığımda, performansım için gerekli olan ilgili şeylere odaklanmadığım için kendimi suçlarım.
10. Kaybediyor olduğum için çok üzgün olduğumun farkına vardığımda, bu şekilde tepki verdiğim için kendimi eleştiririm.
11. Bazı kaslarımın ağrıdığının farkına vardığımda derhal yapmak zorunda olduğum şeye hemen yeniden odaklanırım.
12. Ne kadar yorgun olduğumu düşündüğümün farkına vardığımda, odaklanmam gereken şeylere hemen yeniden dikkatimi yöneltirim.
13. Kazanıyor olduğum için heyecanlı olduğumun farkına vardığımda, yapmak zorunda olduğum şeye odaklanmaya devam ederim.
14. Gergin olduğumun farkında vardığımda, odaklanmam gereken şeylere hemen yeniden dikkatimi yöneltebilirim.
15. Kendi performansıma odaklanmadığımın farkına vardığımda, iyi performans göstermeme yardımcı olacak şeylere hemen yeniden dikkatimi yöneltebilirim.

Ek-3 Rotterdam duygusal zekâ ölçeği

Madde No	
1	Her zaman ne hissettiğimin bilincindeyim.
2	Kendi duygularımı çok iyi ayırt edebilirim.
3	Kendi duygularımın farkındayım.
4	Neden öyle hissettiğimi anlarım.
5	Hangi duyguları yaşadığımı bilirim.
6	Çoğunlukla, nasıl hissettiğimi tam olarak açıklayabilirim.
7	Beni duygusal olarak etkileyen olayları doğru tanımlayabilirim.
8	Çevremdeki insanların duygularının farkındayım.
9	Başkalarının hangi duygular içerisinde olduğunu bilirim.
10	Diğer insanlara baktığımda onların neler hissettiklerini anlayabilirim.
11	Çevremdeki insanlarla empati kurabilirim.
12	Diğer insanların neden öyle hissettiklerini anlarım.
13	Diğer insanların duygularını çok iyi ayırt edebilirim.
14	Başkalarını duygusal olarak etkileyen olayları doğru tanımlayabilirim.
15	Kendi duygularımı kontrol edebilirim.
16	Duygularımı kolayca bastırabilirim.
17	Duygularımın beni kontrol etmesine izin vermem.
18	Duygularımı sadece durum uygun olduğunda dışa vururum.
19	Öfkeli olsam bile, sakin kalabilirim.
20	Eğer istersem, duygularımı kimseye belli etmem.
21	Gerekli olduğunda duygularımı içinde bulunduğum koşullara uygun hale getirebilirim.
22	Başka birinin farklı hissetmesini sağlayabilirim.
23	Başka bir insanın ruh halini değiştirebilirim.
24	Başkalarının duygularını coşturabilir veya yatıştırabilirim.
25	Başkalarının hisleri üzerindeki etkim büyüktür.
26	İnsanların duygusal durumlarını iyileştirmek için ne yapılması gerektiğini biliyorum.
27	İnsanları nasıl etkileyeceğimi biliyorum.
28	Başkalarını sakinleştirebilirim.

Servet SEVER

Yüksek Lisans Tezi

YOZGAT 2022



**T.C.
YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**T.C.
YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Alınır BOZOK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

YOZGAT 2022



**T.C.
YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
..... ANABİLİM DALI**

TEZ BAŞLIĞI
(Büyük harflerle ve ortalanmış olarak tez adı bu bölüme yazılacaktır)

ADINIZI SOYADINIZ

YÜKSEK LİSANS/DOKTORA TEZİ

Danışman: Unvanı Adı SOYADI
İkinci Danışman (varsa): Unvanı Adı SOYADI

**ARALIK – 2022
YOZGAT**