



**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN
DUYGUSAL ZEKÂ İLE İMGELEME
DÜZEYLERİNİN MUTLULUK DÜZEYLERİNE
ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Mücahit KARTAL

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor

Ana Bilim Dalı

Dr. Öğr. Üyesi Tuncay ÖKTEM

2025

(Her Hakkı Saklıdır)

T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL ZEKÂ İLE
İMGELEME DÜZEYLERİNİN MUTLULUK DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mücahit KARTAL

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Tuncay ÖKTEM

BAYBURT- 2025

KABUL VE ONAY

Dr. Öğr. Üyesi Tuncay ÖKTEM danışmanlığında, Mücahit KARTAL tarafından hazırlanan “Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Duygusal Zekâ ile İmgeleme Düzeylerinin Mutluluk Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 23.01.2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Dr. Öğr. Üyesi Tuncay ÖKTEM

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Emre BOZ

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Halil İbrahim GENÇ

Bu tezin kabulü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun/...../20... tarih ve 20...../.....-..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Doç. Dr. Bünyamin ALIM
Enstitü Müdürü

BEYANNAME

Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Dr. Öğr. Üyesi Tuncay ÖKTEM danışmanlığında hazırlamış olduğum “Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Duygusal Zekâ ile İmgeleme Düzeylerinin Mutluluk Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi” başlıklı program seçin tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

23.01.2025

Mücahit KARTAL



ÖN SÖZ

Bu araştırmanın her aşamasında maddi ve manevi olarak yanımda olan ve beni her anlamda destekleyen tez danışmanım Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Sayın Dr. Öğr. Üyesi Tuncay ÖKTEM'e, kıymetli hocam Sayın Prof. Dr. Murat KUL'a ve çalışmamın her aşamasında bana destek olan değerli arkadaşım Mustafa AYDEMİR'e ve kıymetli arkadaşım Öğr. Gör. Ramazan AKKUŞ'a teşekkürü bir borç bilirim.

Mücahit KARTAL



ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL ZEKÂ İLE İMGELEME DÜZEYLERİNİN MUTLULUK DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Mücahit KARTAL

Bayburt Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Tuncay ÖKTEM

Bayburt-2025, Sayfa: 61

Bu çalışmanın amacı Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim görmekte olan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve imgeleme düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesidir. Araştırmanın evrenini Bayburt Üniversitesi, örneklemini ise 2023-2024 Eğitim-Öğretim Yılında Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 303 öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri anket yöntemiyle toplanmıştır. Anket formu hazırlanırken ilgili alanyazın dikkatli şekilde incelenmiştir. Anket formu hazırlanırken uzman görüşü de alınmıştır. Veri toplama amacıyla anket formu kullanılacak olup bu anket formu üç bölümden oluşmaktadır. Çalışmada veri toplama araçları olarak ise; Demografik Bilgi Formu, 21 sorudan oluşan Sporda İmgeleme Envanteri, 7 sorudan oluşan Oxford Mutluluk Ölçeği ve 41 sorudan oluşan Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeğidir. Veriler, SPSS 25 paket programı ile analiz edilmiştir. Veri analizi sonucunda katılımcıların spor yaşı arttıkça imgeleme ve mutluluk puanlarında, haftalık spor yapma süresi arttıkça imgeleme puanlarında, sporda imgeleme düzeyleri arttıkça mutluluk ve duygusal zekâ puanlarında bir artış olduğu tespit edilmiştir. Duygusal zekâ puanı mutluluk düzeyini %18,7 oranında açıklamaktadır. İmgeleme alt boyutlarından Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel genel ustalık ve Motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutları mutluluk düzeyini %17,1 oranında açıklamaktadır. Sonuç olarak duygusal zekanın ve sporda imgeleme envanterinin alt boyutları olan Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel genel ustalık ve Motivasyonel genel uyarılmışlığın mutluluğu yordayan önemli değişkenler olduğu ifade edilebilir.

Anahtar Kelimeler: Duygusal zekâ, mutluluk, sporda imgeleme.

ABSTRACT

M. SC. THESIS

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AND IMAGINATION LEVELS OF SPORTS SCIENCES FACULTY ON THEIR HAPPINESS LEVELS

Mücahit KARTAL

Bayburt University

Institute of Graduate Studies

Department of Physical Education and Sports Teaching

Thesis Advisor: Assist. Prof. Dr. Tuncay ÖKTEM

Bayburt-2025, Pages: 61

The aim of this study is to examine the effects of emotional intelligence and imagery levels of university students studying at Bayburt University Faculty of Sport Sciences on their happiness levels. The universe of the study is Bayburt University and the sample consists of 303 students studying at Bayburt University Faculty of Sport Sciences in the 2023-2024 Academic Year. The data of the study was collected by survey method. The relevant literature was carefully reviewed while preparing the survey form. Expert opinion was also obtained while preparing the survey form. A survey form will be used for data collection purposes and this survey form consists of three parts. The data collection tools in the study are Demographic Information Form, Sports Imagery Inventory, Oxford Happiness Scale and Revised Schutte Emotional Intelligence Scale. The data were analyzed with SPSS 25 package program. As a result of the data analysis, it was determined that as the participants' sports age increased, there was an increase in imagery and happiness scores, as the weekly sports activity time increased, there was an increase in imagery scores, and as the imagery levels in sports increased, there was an increase in happiness and emotional intelligence scores. Emotional intelligence score explains 18.7% of happiness level. Cognitive imagery, motivational general mastery and motivational general arousal sub-dimensions of imagery explain 17.1% of happiness level. As a result, it can be stated that the sub-dimensions of emotional intelligence and imagery inventory in sports, Cognitive imagery, motivational general mastery and motivational general arousal, are important variables that predict happiness.

Keywords: Emotional intelligence, happiness, imagery in sports.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	II
BEYANNAME	III
ÖN SÖZ	IV
ÖZET	V
ABSTRACT	VI
İÇİNDEKİLER	VII
TABLOLAR	IX
KISALTMALAR	XI
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM	4
1. KURAMSAL ÇERÇEVE	4
1.1. DUYGUSAL ZEKÂ.....	4
1.1.1. Duygusal Zekâ Kavramının Tarihçesi.....	4
1.1.2. Duygusal Zekanın Önemi.....	5
1.1.3. Duygusal Zekanın Geliştirilmesi.....	5
1.1.4. Duygusal Zekâ Modelleri.....	5
1.1.4.1. Mayer ve saloyev duygusal zekâ modeli.....	6
1.1.4.2. Cooper ve sawaf duygusal zekâ modeli.....	6
1.1.4.3. Goleman duygusal zekâ modeli.....	7
1.1.4.4. Bar On duygusal zekâ modeli.....	8
1.2. İMGELEME.....	9
1.2.1. İmgeleme Çeşitleri.....	9
1.2.1.1. İçsel imgeleme.....	10
1.2.1.2. Dışsal imgeleme.....	10
1.2.2. İmgeleme ile Performans Arasındaki İlişkiyi Açıklayan Faktörler.....	10
1.2.2.1. Psiko-nöromusküler kuram.....	10
1.2.2.2. Sembolik öğrenme kuramı.....	10
1.2.2.3. Dikkat uyarılma kuramı.....	11
1.2.2.4. Yetkinlik kuramı.....	11
1.2.3. İmgelemenin Bilişsel Kuramları.....	12
1.2.3.1. Bioinformational kuram.....	12
1.2.3.2. Üçlü kodlama kuramı.....	12
1.2.3.3. İkili kodlama kuramı.....	13
1.3. MUTLULUK.....	13
1.3.1. Mutluluk Kuramları.....	14
1.3.1.1. Yukarıdan aşağıya, aşağıdan yukarıya kuramı.....	14
1.3.1.2. Uyum kuramı.....	14
1.3.1.3. Sabit nokta kuramı.....	15
1.3.1.4. Erek ve akış kuramı.....	15
1.3.2. Mutluluğu Etkileyen Faktörler.....	16
İKİNCİ BÖLÜM	17
2. YÖNTEM	17
2.1. ARAŞTIRMA MODELİ.....	17

2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM	17
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	17
2.4. VERİ TOPLAMA SÜRECİ	19
2.5. VERİ ANALİZİ.....	19
2.6. ETİK BEYAN	20
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	21
3. BULGULAR	21
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	34
Sonuç	34
Tartışma	36
KAYNAKÇA.....	46
EKLER	56
Ek 1: Etik Kurul Kararı	56
Ek 2: Sporda İmgeleme Envanteri Ölçeği	57
Ek 3: Oxford Mutluluk Ölçeği.....	58
Ek 4: Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zeka Ölçeği	59
Ek 5: Anket Kullanımına Dair İzin Yazısı	60
ÖZ GEÇMİŞ	61

TABLÖLAR

Tablo 1: Katılımcıların Cinsiyet Dağılımı.....	22
Tablo 2: Katılımcıların Eğitim Gördükleri Bölüm Dağılımı	22
Tablo 3: Katılımcıların Sınıf Dağılımı	22
Tablo 4: Katılımcıların Milli Sporcu Dağılımı.....	23
Tablo 5: Katılımcıların Mezun Oldukları Lise Türü Dağılımı	23
Tablo 6: Katılımcıların Anne Eğitim Düzeyi Dağılımı	23
Tablo 7: Katılımcıların Baba Eğitim Düzeyi Dağılımı.....	24
Tablo 8: Katılımcıların Yaşadığı Yer Dağılımı.....	24
Tablo 9: Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutları, Duygusal Zeka ve Mutluluk Ölçeği Toplam Puanlarına İlişkin Normallik Testi Sonuçları.....	24
Tablo 10: Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutları, Duygusal Zeka ve Mutluluk Ölçeği Toplam Puanlarına Göre Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları.....	25
Tablo 11: Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutları, Duygusal Zeka ve Mutluluk Ölçeği Toplam Puanlarına Göre Milli Sporcu Olma Değişkenine İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları	25
Tablo 12: Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutları, Duygusal Zeka ve Mutluluk Ölçeği Toplam Puanlarına Göre Eğitim Görülen Bölüm Değişkenine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	26
Tablo 13: Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutları, Duygusal Zeka ve Mutluluk Ölçeği Toplam Puanlarına Göre Sınıf Değişkenine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	27
Tablo 14: Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutları, Duygusal Zeka ve Mutluluk Ölçeği Toplam Puanlarına Göre Mezun Olunan Lise Değişkenine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	28
Tablo 15: Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutları, Duygusal Zeka ve Mutluluk Ölçeği Toplam Puanlarına Göre Anne Eğitim Düzeyine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	30
Tablo 16: Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutları, Duygusal Zeka ve Mutluluk Ölçeği Toplam Puanlarına Göre Baba Eğitim Düzeyine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	31
Tablo 17: Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutları, Duygusal Zeka ve Mutluluk Ölçeği Toplam Puanlarına Göre Yaşanılan Yer Değişkenine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	32
Tablo 18: Yaş Değişkeni ile Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutları, Duygusal Zeka ve Mutluluk Ölçeği Toplam Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	33
Tablo 19: Spor Yaşı Değişkeni ile Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutları, Duygusal Zeka ve Mutluluk Ölçeği Toplam Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	34
Tablo 20: Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutları, Duygusal Zeka ve Mutluluk Ölçeği Toplam Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	34
Tablo 21: Duygusal Zekânın Mutluluk Üzerindeki Etkisine İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	34

Tablo 22: Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutlarının Mutluluk Üzerindeki Etkisine İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları35



KISALTMALAR

ANOVA : Analysis of Variance



GİRİŞ

Kişilerin dış etkilerden kaynaklanan baskı ve yönlendirmeleri aşarak başarıya ulaşması için bireysel ve sosyal becerilerinin ona destek olması, duygusal zekâ olarak ifade edilir (Baron, 2005). Duygusal zekâ, yaşamımızı daha basit bir hale getiren, kişinin doğru anlaması, tanınması ve hissettiği duyguların bilincinde olmasıdır (Goleman, 2006).

Kişinin kendi benliğini benimsemesi ve farkındalık geliştirmesi, duygusal zekâ ile doğrudan ilişkilidir. Bireyin hislerinin farkında olması, bu hisleri bilinçli bir biçimde yönetebilen, becerilerinin farkında olarak onları kontrol altında tutabilen kişiler, duygusal zekaya sahip kişiler olarak tanımlanmaktadır. Bireyler duygularını yönetmeyi başaramadığında, duygular kişileri kontrol etmeye başlar ve bu da genel olarak insanların yanlışları uygulamasına yol açabilir (Yaykırın, 2021).

Kişinin duygularını tanıyıp yönetebilmesi yani duygusal zekasının farkında olarak bunu günlük hayatına yansıtabilmesi, yaşam kalitesini ve bununla birlikte yaşam memnuniyetini artırmaktadır. Çeşitli araştırmalar duygusal zekâ ile yaşam memnuniyeti, mental sağlık ve zihinsel iyi oluş arasında pozitif bir yakınlık olduğunu ortaya sunmaktadır. (Austin vd., 2004; Ciarrochi vd., 2000; Saflofske vd., 2003).

Wilhelm Wundt bir nesne ya da deneyime ait imgelerin, duyuların ve o ana özgü duyguların birleşimiyle imgelemenin insan bilincini oluşturan temel unsurlarla gerçekleştiğini savunan ilk düşünürlerden biridir. Aynı zamanda bu alanda bilinen ilk psikoloji laboratuvarını kuran kişi olarak da tanınır. O dönemde, “imgelemek” ile “düşünmek” arasındaki ilişki üzerine görüşler, dönemin psikologlarını ikiye bölmüştür. Bir grup, Aristo’nun da belirttiği gibi “*imgesiz düşünce mümkün değildir*” fikrini savunurken, diğer grup ise düşüncenin imgeler olmadan da gerçekleşebileceğini öne sürmüştür (Goldstein, 2013). 20. yüzyıla gelindiğinde, düşüncenin gerçekleşmesi için imgelerin lüzumlu olup olmadığı hususunda pek fazla yeni fikir öne sürülmüştür. Ancak davranışçılık, imgelemenin önemli konumunu zayıflatmış ve bu konu ile alakalı tartışmaları bitirmiştir (Watson, 1913). Morgan (2013), bu konuda bireylerin deneyimleri ve bilişsel yeteneklerindeki farklılıkların, imgeleme kullanım şekillerinde bireysel ayrımlara neden olabileceğini ve her iki görüşün de pratikte geçerliliğe sahip olduğunu ileri sürmüştür (Morgan, 2013).

Sebebi herkes için değişik olsa da mutluluk, neredeyse tüm kültürlerde varılmak istenilen en ileri amaç olarak kabul edilmektedir (Lyubomirsky, 2001). Bireyin yaşamını kendi değer ölçütlerine göre anlamlı bir şekilde algılaması mutluluk olarak tanımlanabilmektedir. Bu süreci vurgulayan etkenler insandan insana değişiklik gösterebileceği gibi, farklı ülkeler,

coğrafi bölgeler ve değerlere sahip toplumlar arasında da değişebilir. Dolayısıyla, bir kişinin mutlu ya da mutsuz olduğunu, onun mutluluk ya da mutsuzluk kriterleri belirleyecektir (Şeker, 2010).

Mutluluk kavramının anlamını derinlemesine anlayabilmek için kelimenin kökenini incelemek gerekir. Mutluluk sözcüğü, Yunancada “Eudaimonia” terimiyle ifade edilmiştir. Eudaimonia, yaşamın tam ve kusursuz bir şekilde sürdürülmesi gerektiği anlamına gelir (Demir ve Mehmet, 2017). Türkçede “mut” kelimesi, arzulanan her şeyin gerçekleşmesini ifade ederken, İngilizcede “happen” kelimesiyle ilişkilendirilir ve zenginlik anlamını taşır. “Happiness” ise, arzuların gerçekleşmesiyle gelen bir huzur durumu olarak tanımlanır. Hint-Avrupa dillerinde ise mutluluk, “Aug” kökünden türeyerek bolluk anlamını ifade eden bir sözcük olarak ortaya çıkmıştır (Hançerlioğlu, 1996).

Mutluluk, kişilerin pozitif düşünce ve hislerinin, negatif olanlara kıyasla daha yoğun olduğu bir olay olarak açıklanır ve insanların davranış ve düşüncelerini olumlu yönde şekillendiren en güçlü motivasyon kaynağıdır. Mutluluk, tüm insanların yaşamlarında ulaşmayı hedefledikleri ortak bir amaç olarak kabul edilir (Kangal, 2013).

Araştırma Hipotezleri, Varsayımlar ve Sınırlılıklar

1. Katılımcıların duygusal zekâ düzeyleri ve imgeleme düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
2. Katılımcıların duygusal zekâ düzeylerinin, mutluluk düzeylerine etkisi var mıdır?
3. Katılımcıların imgeleme düzeylerinin, mutluluk düzeylerine tesiri var mıdır?

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim görmekte olan öğrencilerin duygusal zekâ ile imgeleme düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesidir.

Araştırmanın Sayıtları

Bu çalışmanın hazırlanıp ilettilmesinde ve ulaşılan sonuçların eleştirilmesinde aşağıda belirtilen sayıtlar ile hareket edilmiştir. Bu çalışmanın varsayımları aşağıda belirtilmiştir.

- Bireyler ölçek formunu dürüst, candan ve samimi yanıtladıkları varsayılmaktadır.
- Çalışmanın konusu ile alakalı sonuçlanan kaynaklardan elde edilen bilgilerin doğru bilgileri gösterdiği kabul edilmektedir.
- Anket formundaki söylemler, bireyler tarafınca doğru olarak düşünüldüğü kabul

edilmektedir.

- Anket formunun yapılması sırasında dış ve iç faktörlerin tüm bireyler için benzer olduğu varsayılmaktadır.
- Anket formuna verilen yanıtların doğru olarak verildiği varsayılmaktadır.
- Çalışmada kullanılan ölçme araçlarının, ölçülmesi düşünülen durumları doğru bir şekilde değerlendirdiği varsayılmaktadır.



BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. DUYGUSAL ZEKÂ

1900’lü yılların başlarında, psikoloji alanında kişilerin duygusal tepki ve hareketlerine ait bazı araştırmalar gerçekleştirilmiştir. Çalışmalar incelendiğinde duygulara oranla zekâ daha baskın kabul görülmüştür (Varol, 2020). 1900’lü yılların ortalarında kişiler hissiyatlarını, ifade bağımsızlığı bağlamında oldukça rahat bir biçimde belirtmeye başlamışlardır (Ulaş ve Arbak, 2004). Buradan hareketle bütünsel olarak duygusal zekâ tanımlanırsa; mutlu bir yaşam sağlamak için gerekli olan yetiler, kişilerin kendi güçleriyle birlikte yaratıcılık seviyesi yüksek bir hayat sürdürebilmeleri, oldukça mükemmel bağ kurabilmeleri, duygularını yöneterek kendi benliklerini motivasyon altında tutabilmeleridir (Akkan, 2010). Kişilerin dış etkilere kaynaklanan baskı ve yönlendirmeleri aşarak başarıya ulaşması için bireysel ve sosyal becerilerinin ona destek olması, duygusal zekâ olarak ifade edilir (Bar-on, 2005). İnsan yaşamını daha basit bir hale getiren, kişinin doğru anlaması, tanınması ve hissettiği duyguların bilincinde olması (Goleman, 2006) şeklinde de tanımlanabilir.

Kişinin kendi benliğini benimsemesi ve farkındalık geliştirmesi, duygusal zekâ ile doğrudan ilişkilidir. Kişisel hislerinin farkında olup, bu duyguları bilinçli bir biçimde yönetebilen, becerilerinin farkında olarak kontrol altında tutabilen bireyler, duygusal zekâyâ sahip kişiler olarak tanımlanmaktadır. Duygularımızı yönetmeyi başaramadığımızda, duygular bizi kontrol etmeye başlar ve bu da genel olarak insanların yanlışları uygulamasına yol açabilir (Yaykırın, 2021).

1.1.1. Duygusal Zekâ Kavramının Tarihçesi

Duygusal zekâ kavramının ilk defa ortaya çıkışı 1920 yılında Thorndike'a dayanmaktadır. Thorndike sosyal zekâyı; “kadınları, erkekleri ve çocukları anlama, yönetme ve ilişkilerde zekice hareket etme becerisidir” şeklinde tanımlamıştır (Günaydın, 2017). İnsanların başarıları üzerinde duyguların rolü görmezden gelinilmekteydi (Kurultay, 2018). Fakat daha sonralarda duygusal zekâ üzerine çalışılan araştırmalar, bu düşünülen görüşün yanlış olduğunu belirtmiştir (Maboçoğlu, 2006). Bu durum hakkında başarının varlığında yalnızca sözel ve sayısal yeteneklerin değil, duygusal zekânın da oldukça etkili bir kavram olduğu görülmüştür (Cote ve Miners, 2006). Yapılan benzer başka bir çalışma, IQ ve bilişsel zekanın insan zekasının asıl ölçüsü olduğu, ancak yaşam içerisindeki başarı durumunu belirleyen asıl faktörün duygusal zekâ olduğunu vurgulamıştır (Yeniçeri vd., 2015).

1.1.2. Duygusal Zekanın Önemi

Yüksek duygusal zekâ seviyesine sahip olmak hem insanlarla hem de hayatla uyum içerisinde olmanız demektir. Bu şekilde, etkili iletişim becerileri geliştiren, ilişki yönetiminde başarılı olan, başkalarıyla sağlam ilişkiler kuran, bilinçli davranışlar sergileyebilen, yaşamdan ne istediğini bilen ve kendini tanıyan bireyler olmanın yolunu açabilir (Altaş, 2006). Yüksek duygusal zekaya sahip olmak (yüksek öz yeterlilik); stresi bir olumsuzluk sebebi biçiminde görmekten ziyade bir savaşıma ve fırsat alanı olarak görülebilme şeklinde tanımlanmaktadır. Duygusal zekâ düzeyi yüksek kişiler, farklı olaylarla baş edebilme durumunda, diğer bireylere kıyasla daha etkili mekanizmalara sahiptir ve bu tür durumları tehdit olarak görmek yerine bir gelişme imkânı olarak değerlendirmeyi seçerler (Mikolajczak ve Limunet, 2008). Kişinin duygularını tanıyıp yönetebilmesi yani duygusal zekasının farkında olarak bunu günlük hayatına yansıtabilmesi, yaşam kalitesini ve buna bağlı olarak yaşam memnuniyetini artırmaktadır. Çeşitli araştırmalar duygusal zekâ ile yaşam memnuniyeti, mental sağlık ve zihinsel iyi oluş arasında olumlu bir bağlantı olduğunu ortaya çıkarmaktadır (Austin vd., 2004; Ciarrochi vd., 2000; Saflofske vd., 2003).

1.1.3. Duygusal Zekanın Geliştirilmesi

Bilişsel zekâdan ayrı olarak duygusal zekâ; duygular, arzular ve motivasyonlarla ifade edilen insan tecrübesinin büyük bir bölümünü kapsar. Bu bağlamda, duygusal zekâ, bilişsel zekanın tamamlayıcısıdır (Altaş, 2006). Duygusal zekânın etkileri incelendiğinde ilk kez insan kaynakları alanında bu etkiler saptanmıştır. Bu doğrultuda kariyer yönetiminden, performans yönetimine kadar pek çok alanda etkisini göstermiştir (Alver, 2003).

1.1.4. Duygusal Zekâ Modelleri

Duygusal zekâ modelleri, bireylerin duyguları tanıma ve sınıflandırma yeteneğini kapsayan bir dizi beceriden oluşmaktadır (Yaşarsoy, 2006). Bu modellerin ana ölçüleri ile bu boyutlara bağlı temel beceriler ve yetenekler ön plana çıkmaktadır (Acar, 2001). Duygusal zekâ ile ilgili modeller arasında Daniel Goleman, Peter Salovey ve John Mayer, Reuven Bar-On'un çalışmaları yer almaktadır.

Günümüzde temel olarak; 2 tür duygusal zekâ modeli kabul edilmektedir. Bunlardan biri yetenek temelli duygusal zekâ modelidir. Bu model, bireyin duygularından hareketle mantıklı kararlar alma yeteneğini içerir. Bu yaklaşıma göre, bireyin sosyal çevresi, iş hayatı ve ailesi gibi unsurlar duyguları ayırt edebildiği ve kendi benlik duyguları arasında bağ kurabildiği ortamlara dayanır (Aslan, 2009).

Diğer bir duygusal zekâ modeli ise karma model olarak adlandırılmıştır. Karma duygusal zekâ modeline göre bireyin başarı durumuna ulaşmasındaki en önemli etken duygusal zekâ olduğu söylenmektedir. Başarıya ulaşmak için bireylerin, sosyal çevredeki duyguları anlayabilme ve yönetebilme becerisine sahiplik göstermesi gerekir (Yazıcı ve Güçlü, 2019).

1.1.4.1. Mayer ve saloyev duygusal zekâ modeli

Bu modelde, hisleri veya fikirleri bütünüyle kavrama, duyguları doğru ifade etme, duygu ve düşüncelerle ilgili mantıklı çıkarımlar yapma ve hem kişinin kendi hislerini hem de diğer bireylerin duyguları üzerinde geçerli ve etkin olabilme yeteneği şeklinde tanımlanmıştır (Mayer vd., 1997). Duygusal zekâ modeli, kişinin ilk olarak kendi duygularını aynı zamanda etrafındaki kişilerin duygularında meydana gelebilecek farklılıkları ve değişiklikleri fark ederek bu duyguları eylem ve fikirlerinde bir model olarak kullanma becerisi biçiminde ifade edilmiştir (Varol, 2020). Duygusal zekâ modeli aşağıdaki biçimde tanımlanmıştır:

- Duyguların Anlaşılması ve İfade Edilmesi: Bireyin şahsi duygularını tanıması ve bu duyguları çevresine yansıtabilmesidir (Yüksel, 2006).
- Düşünce İçinde Duyguların Kabullenilmesi: Kişinin aldığı kararlar veya geliştirdiği fikirlerde duyguların etkili bir görev oynamasıdır. Bu bağlamda duygularını etkili ve uygun bir biçimde kullanan kişi zekasını da kullanmış olur. Pozitif duygular kişinin karar verebilme aşamasında belirleyici bir rol oynar (Aslan, 2009).
- Duyguları Anlama ve Analiz Edebilme: Kişiler, genelde hislerini anlamakta zorlanır. Bu hisleri tanımlamak onları daha kolay analiz etmemizi sağlar (İşmen, 2001).
- Düşünce Yoluyla Duyguları Kontrol Etmek: Kişinin duygularını kontrol edebilmesi için zekaya gereksinim duyduğu bir gerçektir. Eylemler karşısında doğru kararlar verebilmek ve sorunları çözmek için duygular ciddi bir görev oynar. Ayrıca duygularımız bilişsel zekâ ile ilişkilidir. Bu nedenle duygularımızı kontrol altında tutabilmek mümkündür (Aslan, 2009).

1.1.4.2. Cooper ve sawaf duygusal zekâ modeli

Duygusal zekâ bu modelde incelendiğinde; örgütsel bağlamda ele alınmış ve duygusal zekâ ile önderlik ilişki üzerine odaklanılmıştır. Bu modelde, duygusal zindelik, duygusal okuryazarlık, duygusal derinlik ve duygusal simya olmak gibi esas unsurlar yer almaktadır (Varol, 2020).

Cooper ve Sawaf göre; kazanmanın temel unsurunun IQ olduğunu, duygusal zekanın ise bu başarıyı dengeleyerek daha güçlü bir biçimde sağlam bir yapı oluşturmayı sağlayan bir temel taş niteliği taşıdığını vurgulamıştır (Özdemir, 2015). Mevcut duyguların ve değerlerin

farkında varmak ve bunları anlamak için duygusal okur-yazarlık yeteneği gereklidir (Cooper, 1997). Güven faktörü, duygusal uyumun en temel taşıdır. Çünkü güven, yapıcı tutumu, dayanıklılığı ve yenilenme yetisini içermektedir (Cooper, 1997).

Duygusal Okuma ve Yazma: Bireyin benlik duygularını tanımasıdır. Duyguları fark edip tanımlayabilmesidir. Duygularımızın bilincinde olarak verdiğimiz kararların sonuçlarına da sorumlulukla yaklaşmamız gerekir. Başkalarının duygularını anlamak ve bu bireylere öğütler vererek, davranışlarını kontrol etmeye çalışmaktan ziyade, olumlu yönlerini ortaya çıkarmalarına yardımcı olmak, duygusal okur-yazarlık becerisini beyan eder (Doğan ve Şahin, 2007). Duygusal zekâ modeli aşağıdaki biçimde tanımlanmıştır:

- Duygusal Anlamda Zinden Olma: Duyguları amaçları yöneliminde fark edebilme, bu farkındalıkla değerlendirebilme ve karşı tarafa etkili bir biçimde itletebilme yeteneğidir (Carney, 1999).
- Duygusal Derinlik: Bireyin esas karakterini şekillendiren duygusal derinlik, kişinin amacını ve tüm potansiyelini ifade eder. Hedefler doğrultusunda görülen çabalar, bu bütünlüğü meydana getirir (Doğan ve Şahin, 2007).
- Duygusal Simya: Zorluklar karşısında mücadele etmemizi sağlar. Güdülerimizin gelişimini sağlayan temel bir unsurdur (Doğan ve Oğuzhan, 2015).

1.1.4.3. Goleman duygusal zekâ modeli

Goleman duygusal zekâ modeli, bireyin kendisinin ve başkalarının duygularını fark ederek, kendi benliğini motive etme ve bireyler arası ilişkilerini yönetme becerisi olarak ifade edilmektedir (Varol, 2020). Bilişsel zekâyı tamamlayan bir unsur olan duygusal zekanın etkili ve verimli bir şekilde kullanılması durumunda insanların yaşamlarını kolaylaştıracağı ileri sürülmektedir (İşliel, 2013; Goleman, 2015). Duygusal zekâ modeli aşağıdaki maddeler halinde tanımlanmıştır:

- Öz Bilinç: Kişinin kendini tanımasını ifade eden bu alt boyutta, birey kendini tanıdıkça duygularının da bilincine varır ve bu durum yaşamına ve davranışlarına yansır. Kişinin duygularını anlaması, kendini tanımasıyla bağlantılıdır (Somuncuoğlu, 2005).
- Kendini Düzenleme: Kişi, duygularını hakimiyet altında tutarak yaşamını sürdürmelidir. Kendine bir amaç belirleyen bireyler, duygularını anlayıp yöneterek hedeflerine ulaşmalarını engelleyecek sorunlardan kaçınırlar. Duygularını kontrol etmek, bireyin hedeflerine ulaşmasında destekleyici bir tutumdur (Somuncuoğlu, 2005).
- Empati: Kişinin empati yeteneği, öz farkındalığıyla paralel ilişkilidir. Birey kendi duygularını anladığında, başkalarının duygularını da anlayabilir. Öz bilinçle bağlantılı

olan bu durum, bireyin empati becerisine gelişim sağlar. Başkalarının duygularını okuyup anlamak zordur. Ancak kendi duygularımızı anladığımız ve duygusal zekamızı geliştirdiğimizde karşımızdaki kişinin hislerini anlamak daha kolay bir hal alır (Turhan ve Çetinsöz, 2019).

- **Motivasyon:** Bireyi amaçlarına ulaşmak için harekete geçiren duygusal, fiziksel ve zihinsel etkileri içerir. Motivasyon, bireyin amaçlarına ilerlerken içsel olarak destek aldığı bir dürtüdür. Duygularımızı doğru şekilde yönlendirebilme becerisine dayanan motivasyon, yalnızca hareketlerimizi değil düşüncelerimizi de kontrol etmemize olanak tanır (Turhan ve Çetinsöz, 2019).
- **Sosyal Yetenekler:** Sosyal hayatımızda farklı ilişkiler kurarız ve bu ilişkilerde iletişimimiz sözel, yazılı veya görsel olabilir. Bu iletişim, sosyal becerilerle ilişkilidir. Sosyal yeteneği yüksek olan kişiler, çevreleriyle daha kolay iletişim kurar, daha iyi anlaşır ve karşılıklarını daha kolay anlar (Turhan ve Çetinsöz, 2019).

1.1.4.4. Bar On duygusal zekâ modeli

Modelde, duygusal zekânın başkalarının isteklerine ve zorlamalarına uyum sağlama becerisi olarak ifade edilmiştir (Goleman, 2002). Kişinin yüksek zekâyâ sahip olduğunu gösteren ölçüt, bilişsel zekasının yanı sıra duygusal zekasının da yüksek olmasıdır (Weerd ve Rossi, 2012). Duygusal zekâsı gelişmiş kişilerin, duygusal zekâ seviyesi alçak olan kişilere göre günlük hayattaki mücadele ile, sorunları çözebildiği ve stres benzeri hususlarla daha rahat bir şekilde baş edebildiği belirtilmiştir (Bar-On, 2006).

Bar-On, duygusal zekânın 5 boyutu bulunduğu belirtilip ve bu boyutları aşağıda ki biçimde tanımlamıştır:

- **Bireysel Beceriler:** Kişinin kendi benliğini tanımasıyla hislerinin farkında olması ve amaçlarını belirlemesi biçiminde ifade edilir (Delikoyun, 2017).
- **Kişilerarası Beceriler:** Sosyal ortam içerisinde kurulan ilişkilerde, karşıdaki kişilerin hislerini özdeşlik diğer tanımı ile empati aracılığıyla anlama becerisi olarak ifade edilmektedir (Tufan, 2011).
- **Uyumluluk:** Kişinin karşılaştığı problemleri çözümleyerek değişen ve gelişen dünyayla birleşme sağlanması şeklinde açıklanmaktadır (Tufan, 2011).
- **Stres ve Kaygı Yönetimi:** Kişinin şiddetli stres ve zorlama durumuna maruz kalması halinde hislerini kontrol altında tutabilmesi, taşkın veya aşırı reaksiyonlardan kaçınarak sakin kalabilmesi şeklinde ifade edilir (Küçükkaragöz ve Kocabaş, 2012).
- **Genel Ruh Durumu:** Kişinin yaşamı boyunca olumlu duyguları benimseyip mutlu olabilme hali olarak tanımlanır (Küçükkaragöz ve Kocabaş, 2012).

1.2. İMGELEME

İmgeleme “imge” sözcüğünden türetilmiş bir düşüncedir. İmge, duyu organlarıyla dış dünyada algılanan bir nesnenin, bilinçte benzer duygularla algılanan hali, bir uyaran olmadan bilinçte görülen nesne; düş, eylem ve imaj olarak ifade edilebilir (Uğur, 2016). İmgeleme: Gerçek hayatların zihinsel olarak canlandırıldığı bir deneyimdir. Hayal ettiğimiz şeyleri sanki görüyormuş gibi algılayabilir, hayal ederken eylemlerimizi hissedebilir veya asıl deneyimler olmaksızın tatların, seslerin ve kokuların zihinsel imgelerini yaşayabilir ve tecrübe edebiliriz. İmgeleme, yalnızca zihinsel hayal kurma değil, aynı zamanda beynimizde canlandırılan olayı tüm duyularımızla (görme, tat alma, dokunma, işitme ve koklama) deneyimlemeyi içerir. İmgeleme, bir zihinsel süreçtir ve bu süreçte yaratıcılık bulunur (Aldemir vd., 2014).

İmgeleme, bir düşünme ve yaratıcılık aşamasıdır. Serbest düşünme sırasında oluşan imgeler ardı ardına zihinde belirir ve hayaller şekillenir. İmgeler veya tasarımlar daha fazla soyutlanabilir, birleştirilebilir, çıkarılabilir, benzetilebilir ya da özellikleri değiştirilebilir. Yeni kombinasyonlar ve sentezler meydana gelir, bu da yaratıcılık sürecini oluşturur. Bu süreci gerçekleştirebilmek için zihindeki birikmiş bilgiler ile deneyimlerden elde edilen birikim kullanılır (Erkuş, 1994).

Wilhelm Wundt, bir nesne ya da deneyime ait imgelerin, duyuların ve o ana özgü duyguların birleşimiyle imgelemenin insan bilincini oluşturan temel unsurlarla gerçekleştiğini savunan ilk düşünürlerden biridir. Aynı zamanda bu alanda bilinen ilk psikoloji laboratuvarını kuran kişi olarak da tanınır. O dönemde, "imgelemek" ile "düşünmek" arasındaki ilişki üzerine görüşler, dönemin psikologlarını ikiye bölmüştür. Bir grup, Aristo'nun da belirttiği gibi "imgesiz düşünce mümkün değildir" fikrini savunurken, diğer grup ise düşüncenin imgeler olmadan da gerçekleşebileceğini öne sürmüştür (Goldstein, 2013). 20. yüzyıla gelindiğinde, düşüncenin gerçekleşmesi için imgelerin gerekli olup olmadığı konusunda pek çok yeni fikir öne sürülmüştür. Ancak davranışçılık, imgelemenin önemli konumunu zayıflatmış ve bu husustaki tartışmaları bitirmiştir (Watson, 1913). Morgan (2013), bu konuda bireylerin deneyimleri ve bilişsel yeteneklerindeki farklılıkların, imgeleme kullanım şekillerinde bireysel ayrımlara neden olabileceğini ve her iki görüşün de pratikte geçerliliğe sahip olduğunu ileri sürmüştür (Morgan, 2013).

1.2.1. İmgeleme Çeşitleri

İmgeleme çalışmalarının uygulama alanında ayrıntılı biçimde bilinen iki türü mevcuttur. Bu imgeleme türleri, iki farklı bakış açısını ifade eden içsel imgeleme ve dışsal imgeleme olmak üzere tanımlanmaktadır.

1.2.1.1. İçsel imgeleme

İçsel imgeleme, sporcunun herhangi bir tekniği uyguladığını hayal etmesi olarak tanımlanabilir. Bu imgelemede, sporcu aşamaları bizzat uygulayan birey rolündedir. Adeta bilinçaltımızda bir kamera bulunuyormuş gibi, şahsımızı belirli bir tekniği veya eylemi uygularken izleriz. İçsel imgelemede sporcu olayları kendi bedeninin içerisinde algılayarak deneyimlemektedir. Dikkatini verdiği durumları net bir şekilde algılar, sadece kişisel bedenini fark edemez. İçsel imgelemenin, belirli yeteneklerin öğrenilmesine ve dokunsal (kinestetik) geri bildirim sağlanmasına katkı sunduğu ifade edilebilir (Güvendi, 2015).

1.2.1.2. Dışsal imgeleme

Dışsal imgeleme, bireyin kendi vücudunu dıştan bir izleyici gibi seyredebilmesi anlamını taşımaktadır. Bu tür imgelemede, sporcu kendi vücudunu dışarıdan bir izleyici gibi seyredebilmekte ve her açıdan görebilmektedir. Uyguladığı teknikleri zihninde canlandırabilir. Dışsal imgeleme yöntemiyle gerçekleştirilen eylemler, sporcunun bizzat kendisi tarafından analiz edilir. Dışsal imgeleme, sporcunun teknik yanlışlarını fark etmesine ve bunları doğru biçimde düzeltmesine imkân tanır. Ayrıca, hareketlerin iyileştirilmesi sürecinde sporcuya destek sağlamaktadır (Weinberg ve Gould, 1995).

1.2.2. İmgeleme ile Performans Arasındaki İlişkiyi Açıklayan Faktörler

1.2.2.1. Psiko-nöromusküler kuram

Psiko-nöro-musküler kuram, net bir şekilde imgelenen görsellerin, olayların ve davranışların, gerçeğe benzer nöromusküler tepkiler oluşturacağını savunmaktadır. Zihnimizde oluşturulan imgeler, kaslarımız üzerinde etkili olur ve beynimiz, kaslarımızı hayal edilen şekilde yönlendirir. Bunun nedeni, beynimizin kaslara hayal edilen beceriye uygun şekilde sinyaller iletmesidir. Beynimizin gönderdiği sinyaller oldukça küçük ve minimal düzeyde olduğu için dışarıdan gözle görülebilen belirgin bir kas hareketi oluşturmaz. Ancak bu sinyaller, kaslarımızı fiziksel yeteneklere yönelik etkileyebilir, programlayabilir ve performansı destekleyebilir (Konter, 1999).

1.2.2.2. Sembolik öğrenme kuramı

Bu kurama göre, imgeleme düzeyinin faydası, doğrudan kas hareketlerinden ziyade, özel motor becerilerin sembolik unsurlarını çalışmaya olanak tanınmasıdır. Diğer bir ifadeyle, imgeleme, sporcuların mental plan ve strateji geliştirmelerine destek olmakta ve etkili bir oyun sergilemeleri için onlara rehberlik etmektedir (Ryan ve Simons, 1981).

Simgesel öğrenme kuramı, imgeleme çalışmaları ve hareket kalıplarının sporcuların zihinlerinde kodlamasına katkı sağladığı ifade etmiştir. İmgeleme çalışmaları, merkezi sinir sistemi içinde motor programlamaların geliştirilmesine katkı sağlamaktadır. İmgeleme faaliyetleri, sporcuların zihinsel planlama yapmalarına, gerçeğe yakın zihinsel deneyimler yaşamalarına ve psikolojik beceriler kazanmalarına destek olmaktadır. Sporcular, spor dallarıyla ilgili olarak gerçekleştirecekleri teknik ve taktik çalışmaları, takım arkadaşlarına ve rakiplerine sergileyecekleri hareketleri zihinde canlandırarak, müsabakalara hazırlanabilirler (Beşiktaş, 2005).

1.2.2.3. Dikkat uyarılma kuramı

Dikkat-Uyarılma Kuramı'na göre imgeleme; ideal uyarılma seviyesine ulaşmayı desteklemektedir. Dikkat ve uyarılma ile ilgili hipotezlere göre imgeleme kullanımı, sporcuların ideal uyarılma seviyesine ulaşmalarına yardımcı olan bir dizi katkı sağladığı düşünülmektedir. Optimal uyarılma, dikkatin odaklanmasını destekleyici bir işlev görmektedir. Feltz ve Landers (1983), imgelemenin yalnızca fiziksel gücü artırmakla kalmayıp, bilişsel ve sembolik süreçleri de desteklediğini belirtmişlerdir. Dikkat-Uyarılma Kuramı, deneysel olarak yeterli destek bulamamış yine de son zamanlarda gerçekleştirilen incelemeler, belirli bir duruma odaklanarak yapılan imgelemelerin, rastgele veya alakasız imgeleme çalışmalarına kıyasla performansı daha fazla artırdığını ve iyileştirdiğini göstermiştir. Bu kurama göre, bireylerin ifadelerine dayalı dolaylı destekler mevcuttur. Ancak, bu kuramın daha iyi kavranması ve daha net neticelere belirlemek için literatüre faydası olacak daha çok araştırmaya gereksinim duyulmaktadır. Mevcut zamanda pek çok antrenör ve spor psikoloğu, sporcuların ideal uyarılma seviyelerine ulaşmaları için çeşitli yöntemler kullanmaktadır. Rekabet ortamındaki artış doğrultusunda, imgeleme olarak zihinsel antrenman tekniklerinin kullanılması, sporcuların performanslarını geliştirmelerine destek olmaktadır (Konter, 1999).

1.2.2.4. Yetkinlik kuramı

İmgelemenin motor performansa etkisi bulunmaktadır. Olumlu motor başarısının da imgelemeye tesiri mevcuttur. Yeterlilik gereksiniminin performansla ilişkili olmasına karşın, yetkinlik beklentisinin görselleştirme yoluyla artırılmasına dair güçlü bir ilişki saptanamamıştır. İmgelemenin performansı nasıl etkilediği hakkında yeterince bilgi sahibi olunmadığı söylenebilir. Sembolik öğrenme teorisi, yeteneklerin kazanılmasında zihinsel antrenmanın etkisini anlamaya yardımcı olurken, dikkat uyarılma kuramı veya yetkinlik kuramı, iyi öğrenilmiş motor becerilerin performansı üzerinde performans öncesi imgelemenin etkilerini anlamak için daha uygun yaklaşımlar olabilir (Budak, 2003).

İmgelemenin etkili olabilmesi için, sporcunun performans alanlarının farkında olması ve bunları bütüncül bir şekilde zihinsel olarak canlandırabilmesi gerekir. Mevcut bilgiler ışığında, bu düzeyde gelişmiş bir imgesel yeteneği destekleyen kanıtların sınırlı olduğu ortaya çıkmaktadır. En azından bu durumda karmaşık motor beceriler açısından geçerli görünmemektedir. Ancak sporcu, performans alanlarını hatalı bir şekilde imgelerse, bu durum performans düşüşüne yol açmaktadır. Bu sebeple, doğru ve olumlu bir imgeleme, performansın iyileştirilmesinde daha etkili bir rol oynamaktadır (Aslan, 2014).

1.2.3. İmgelemenin Bilişsel Kuramları

1.2.3.1. Bioinformational kuram

Zihinsel imgeleme, duygusal verilerin olmadığı durumlarda, zihnin gözüyle görme ve zihnin kulağıyla duyma gibi algısal tecrübelerle dayanır (Kosslyn vd., 2001). Lang'ın (1977) teorisinde ifade edildiği üzere, duygusal imgelemenin bioinformational kuramı, duygusal açıdan yüklü bir uyarının zihinsel bir görselini oluşturabilir. Mesela, herhangi bir örümcek bir bağlantıyı harekete geçirebilir. Gerçek bir örümcekle karşılaşmak ise zihinsel bir uyarın görevi görebilir (Ji vd., 2016).

İnsanlar, imgeleme tecrübelerini sözlü ifade kalıplarıyla bir yöntem çerçevesinde tasarlayabilirler. Sözlü geri bildirimler, uygulanan imgelemenin kavranılmasını basitleştirebilir. Bu durum, öğrenme ile imgeleme arasında ciddi bir kombinasyonun varlığını ortaya koyarak bioinformational kuramı desteklemektedir (Lang, 1977). Bioinformational teoriye göre, zihinsel imgeler sözlü düşüncelerden farklılık gösterir. Fakat zihinsel imgeleme, fizyolojik ve davranışsal tepki sistemlerini eyleme geçirebilir. Bu sayede, zihinde oluşturulan imgeler davranışsal olarak geliştirilebilir ve canlandırılan olayın öğrenilmesini basitleştirir (Lang, 1987). Bu teori Lang (1977) tarafından ortaya konulmuş olan, esasen artış gösteren fobileri ve kaygı bozukluklarını anlamak amacıyla tasarlanmıştır. Bilgi işleme ve psikofizyoloji yaklaşımları arasında bağlantı kurularak oluşturulan bu kuram, spor alanında uygulanmaya pek uygun değildir; fakat korkuların ve duygusal imgelemenin çözümleme edilmesini hedefleniyordu. Lang'a (1977) göre imgeler, iki temel bileşen olan uyarıcılar ve tepkilerden oluşmaktadır. Uyarıcılar, imgelenecek durum içeriğinin tanımını oluştururken; tepkiler, imgelenen durumun bilişsel yapıda oluşturduğu etkileri tanımlamaktadır (Morris vd., 2005).

1.2.3.2. Üçlü kodlama kuramı

Ahsen'in (1984) üçlü kod modeli, bioinformational teorisini temel alarak genişletilmiş ve imgesel programlar için gerekli olan imgenin üç temel etkisini ön plana çıkarmıştır. Ahsen (1984), bu sonuçları İFA şeklinde adlandırmıştır: (İ) imgenin kendisi, (F) fiziksel reaksiyon,

(A) imgenin taşıdığı anlam. Oluşturulan imge, bireyin gerçeğe yönelik bakış açısının zihinsel olarak canlandırılması ve algısal mekanizmanın bütünleştirilmesiyle, kişinin bu imgeye gerçekmiş gibi tepki vermesini sağlar (Ahsen, 1984). Fiziksel tepki, canlandırma süreci sırasında vücutta psikofizyolojik değişimlerin meydana geldiğini gösterir (Lang'ın bioinformational teorisiyle benzerlik taşır). Her bir imge, kişi için benzersiz bir anlam taşır ve benzer imgesel yönlendirmeler, iki farklı kişide asla aynı imgesel deneyimi oluşturmaz (Ahsen 1984, Weinberg ve Gould, 1995). Bireyin gösterilen imgeye yüklediği kişisel anlam, oluşturulan imgesel senaryolardan sorumlu olmalıdır.

1.2.3.3. İkili kodlama kuramı

Paivio (1975) tarafından İkili Kodlama Kuramı ortaya konmuştur. Bu yaklaşıma göre, sözle ifade edilen ve sözle ifade edilmeyen kodlama sistemlerinin işleyişine dayanarak bilgilerin nasıl işlendiği ve hatırlandığı açıklanmaktadır. Öğrenmenin daha etkili olması için sözel ve görsel bilgilerin bir arada sunulmasının yararlı olacağı öngörülmektedir (Aldağ ve Sezgin, 2003).

Paivio (1985), imgelemenin evrensel, spesifik, zihinsel ve güdüsel işlevlere sahip olduğunu öne sürmüştür. Paivio'ya göre zihinsel canlandırma, sporcunun performansı üzerinde etkili olmaktadır. Zihinsel canlandırmanın performans üzerindeki etkisi, motivasyonel veya işlevsel bir biçimde ortaya çıkmaktadır. Paivio'ya göre, imgelemenin motivasyonel işlevi, çeşitli davranış durumlarını kapsar. Bu, bir sporcunun kendi belirlediği hedefler doğrultusunda, bu hedeflere ulaşmak için çabalar sarf etmesi gerektiği şeklinde tanımlanmaktadır. İmgelemenin bilişsel işlevi, zihinsel canlandırma sürecinin becerilerin uygulanması üzerindeki etkileri olarak tanımlanmaktadır (Konter, 1999).

1.3. MUTLULUK

Mutluluk, bireylerin hayatında olumlu duygu ve düşüncelerin fazla bir şekilde yaşanmasıdır (Kangal, 2013). İnsanlık tarihi boyunca mutluluk, insanların her zaman arzuladığı bir olgu olmuştur. İnsanlar mutluluğa ulaşma çabasında oldukları için her toplum bu hedef doğrultusunda çeşitli arayışlara girmiştir. Tarihten günümüze, mutluluğa ulaşma çabası nedeniyle "Mutluluk ne anlama gelir ve nasıl kazanılır?" soruları zihinlerde yer etmiştir (Yıldız, 2015).

Her birey için kaynağı farklı olsa da mutluluk, neredeyse tüm kültürlerde varılmak istenen en ileri amaç olarak kabul edilmektedir (Lyubomirsky, 2001). Bireyin yaşamını kendi değer ölçütlerine göre anlamlı bir şekilde algılamasıdır. Bu süreci etkileyen etkenler kişisel farklılıklara bağlı olarak değişiklik gösterebilir, farklı ülkeler, coğrafi bölgeler ve farklı

değerlere sahip toplumlar arasında da değişebilir. Dolayısıyla, bir kişinin keyifli ve ya keyifsiz olduğunu, onun keyifli olma ve ya keyifsiz olma kriterleri belirlemektedir (Şeker, 2010).

Mutluluk kavramının anlamını derinlemesine anlayabilmek için kelimenin kökenini incelemek gerekir. Mutluluk sözcüğü, Yunancada "Eudaimonia" terimiyle ifade edilmiştir. Eudaimonia, yaşamın tam ve kusursuz bir şekilde sürdürülmesi gerektiği anlamına gelir (Demir ve Mehmet, 2017). Türkçede "mut" kelimesi, arzulanan her şeyin gerçekleşmesini ifade ederken, İngilizcede "happen" kelimesiyle ilişkilendirilir ve zenginlik anlamını taşır. "Happiness" ise, arzuların gerçekleşmesiyle gelen bir huzur durumu olarak tanımlanır. Hint-Avrupa dillerinde ise mutluluk, "Aug" kökünden türeyerek bolluk anlamını ifade eden bir sözcük olarak ortaya çıkmıştır (Hançerlioğlu, 1996).

Mutluluk, bireylerin olumlu duygu ve düşüncelerinin, olumsuzlara göre baskın olduğu bir durum olarak ifade edilir ve insanların davranış ve düşüncelerini olumlu yönde şekillendiren en güçlü motivasyon kaynağıdır. Mutluluk, tüm insanların yaşamlarında ulaşmayı hedefledikleri ortak bir amaç olarak kabul edilir (Kangal, 2013).

Psikolojide mutluluk kavramı, "öznel iyi oluş" terimiyle ifade edilir. Psikologlar, mutluluğu bireyin öznel olarak iyi hissetme hali şeklinde tanımlar. Öznel iyi oluş, insanların kendi yaşamlarını değerlendirme sürecine odaklanan bir psikoloji dalıdır (Diener, 2000; Eryılmaz, 2011).

1.3.1. Mutluluk Kuramları

1.3.1.1. Yukarıdan aşağıya, aşağıdan yukarıya kuramı

Yukarıdan aşağıya yaklaşımında, kişinin mutluluğu çoğunlukla benlik özellikleri üzerinden açıklanır. Bu da mutluluğun, dışsal faktörlerden çok, içsel bir durum olduğunu gösterir. Dolayısıyla mutluluk, kişinin içsel dünyasında deneyimlediği ve kavrayış tarzıyla şekillenen zihinsel süreçlerle bağlantılıdır (Lyubomirsky, 2019).

Bir başka mutluluk yaklaşımı olan aşağıdan yukarı yaklaşımında, kişilere yaşadıkları olayları değerlendirirken öncelikle bu olayların kendilerini iyi mi yoksa kötü mü hissettirdiğine odaklanırlar. Bu yaklaşımda, bireylere nasıl hissettikleri sorulduğunda, yaşadıkları mutluluk ve acıların bir değerlendirmesini yaparak genel bir yanıt verirler (Eryılmaz, 2009).

1.3.1.2. Uyum kuramı

İnsanların yaşamlarında belirledikleri ölçütlere dayanır. Eğer yeni yaşanmış hadiseler mevcut koşullarından daha iyi ise, bireyler mutlu olurlar. Olumlu olaylar ardı ardına yaşandığında, kişi bu durumlara uyum sağlar. Kişisel standartlar yükseldiğinde ise, birey

hayatında yeni imkanlara ve fırsatlara erişir (Yetim, 2001). Kişiler, gündelik hayatlarında karşılaştıkları farklı koşullar ve olaylara başlangıçta tepki verseler de zamanla bu tepkiler azalmaktadır. Zamanla kişi, yeni koşullara adapte olarak, olay öncesindeki haline geri döner. Bunun ana sebebi ise, kişiye keyif veren ya da mutluluk sağlayan durumların sürekli tekrarlandıkça, aynı ölçüde tatmin sağlamamasıdır. Bu sebeple, uyum teorisi mutluluğu kısa süreli bir durum olarak değerlendirir (Buss, 2000).

Yeni uyaranlara uyum sağlama çabası, başlangıçta insanların güçlü tepkiler vermesine neden olabilir. Fakat zamanla bu durum bir alışkanlık haline alabilir. Örneğin, yüksek gelir ve prestijli bir iş fırsatı, başlangıçta kişinin yaşam düzenini alt üst edebilir. Bundan dolayı, zaman geçtikçe bu birey, eski yaşam standartlarına geri döner. Uyum kuramı, çevresel faktörlerin mutluluk üzerinde uzun vadeli bir etkisinin olmayacağını savunur (Saygın, 2008).

1.3.1.3. Sabit nokta kuramı

Kişinin mutluluğu düzenli bir seviyede sabitlenmiştir ve bu seviyeyi temel olarak genetik yatkınlık belirler. Genetik yatkınlık neticesinde oluşan denge noktası genelde büyük değişikliklere uğramaz. Bu sebeple, kişi düşük bir denge noktasıyla doğmuşsa, bu husus onun öznel iyi oluşunu da negatif yönde etkileyebilir. Sonuç olarak, kişi genetik faktörlerin yanı sıra yaşam koşullarından kaynaklanan aşamalardan etkilenebilir, fakat bir süre sonra tekrar denge noktasına ulaşır (Emmons ve McCullough, 2003).

1.3.1.4. Erek ve akış kuramı

Bu kuramda mutluluk, bireyin ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmaması ve yaşam hedefine ulaşıp ulaşmaması durumu ile bağlantılıdır. İlk kez 1960 yılında Wilson tarafından ortaya atılan bu teori, ihtiyaçların tatmin edilmesinin mutluluğa, tatminsizliğin ise mutsuzluğa neden olduğunu öne sürmektedir (Diener, 2009).

İyi oluşu etkileyen pek çok unsur bulunmaktadır. Hedeflere ulaşamamanın mutluluk düzeyine etkisinin kısa vadeli mi yoksa uzun vadeli mi varlık gösterdiği, araştırmacılar arasında uzun zamandır tartışılmaktadır. Erek (Telic) teorisine göre, amaçlar hem insanların mutluluğunu sağlayabilir hem de mutsuzluğa yol açabilir (Diener, 2009). Bunun yanı sıra, bireylerin arzuları birbiriyle çatışabilir. Bu durum, mutluluk ihtiyaçlarının tam anlamıyla karşılanamamasına yol açabilir. Ayrıca, bireylerin toplum veya olumsuz çevre koşulları altında belirledikleri hedeflerin kendi yetenekleriyle uyumlu olmaması, mutluluklarının önünde bir engel oluşturabilir (Cantor ve Sanderson, 2003).

1.3.2. Mutluluğu Etkileyen Faktörler

Bireylerin; yaşam kalitesi düzeyleri, kişisel özellikleri, ekonomik durumları ve aile yapısı gibi faktörler, mutluluk düzeylerini pozitif ya da negatif şekilde etkileyebilir. Bu faktörler aşağıda ki gibi örneklendirilmiştir;

- **Kişilik:** Pek çok araştırmada, mutluluk kavramının en önemli belirleyicilerinden biri olarak kişilik öne çıkmaktadır. Kişilik özelliklerinin (yaş, cinsiyet ve gelir seviyesi), öznel iyi oluş ve mutlulukla bağlantılı olduğu ifade edilmiştir (Myers ve Diener, 1995).
- **Aile:** Sosyal destek, çoğunlukla bireyin çevresindeki insanlar tarafından değerli, saygıdeğer ve önemli hissedilmesi anlamına gelir. Toplumsal mutluluk, bireysel mutluluğun temel taşı ve ilk koşuludur (Hançerlioğlu,1996). Bireyler, sosyal becerilerini genellikle arkadaşları, aileleri ve akrabalarıyla olan ilişkilerinde ileri götürürler. Bir bireyin mutluluğu, içinde bulunduğu toplumun mutluluğuyla doğrudan bağlantılıdır ve bu bağlamda anlam kazanır (Kıslak, 2002). Algılanan sosyal destek, bireyin gelecekte ihtiyaç duyduğunda almayı beklediği desteği ifade ederken, kazanılmış sosyal destek, bireyin çevresinden şu anda aldığı desteği ifade eder. Aileden sağlanan sosyal destek, bireyin ihtiyaçlarını karşılamasına yardımcı olarak iyilik durumunu ve mutluluğunu güçlendirir (Carr, 2016).
- **Ekonomik durum:** Ekonomi, bireylerin ihtiyaçlarının karşılanamaması durumunda bunun kişisel zorluklara yol açacağını ifade eder. İnsan ihtiyaçları sonsuzdur ve yüksek bir ekonomik durum, bireylerin daha fazla olanak ve kaynaklara ulaşmasına imkân tanır. Bu, iyi bir gelir seviyesinin, bireysel ve ulusal seçenekleri genişleterek daha fazla harcama fırsatı sunduğu anlamına gelir. Bu nedenle birçok ekonomist, daha yüksek gelir seviyesinin bireylerin mutluluğunu artırdığı görüşündedir (Tenaglia, 2007).
- **Eğitim:** Mutlulukla yakından ilişkili bir kavramdır ve bireylerin bilgi edinmesinde ve kendini geliştirmesinde önemli bir rol oynadığı bilinmektedir. Ancak toplumsal normlardan bağımsız bir eğitim anlayışı, bireylerde zaman zaman sosyal izolasyona yol açabilir. Bu durum söz konusu olduğunda, bireylerin ilgilerini ve beklentilerini karşılamayarak onları arzu edilen mutluluk seviyesine ulaşmaktan alıkoyabilir. Bu nedenle, eğitimin mutluluğu artırıp artırmadığı ya da azalttığına dair kesin bir bilgi mevcut değildir (Yetim, 2001).

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Bu bölümde, Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin duygusal zekâ ile imgeleme düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesi üzerine yapılan çalışmanın araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama araçları, bulguların toplanma süreci ve veri analiz yöntemiyle ilişkili bilgiler açıklanmıştır. Nicel olan bu araştırma ilişkisel tarama modeliyle tasarlanmıştır. İlişkisel tarama modeli, bir olayın ya da durumun nedenlerini ve bu durumu etkileyen faktörler arasındaki ilişkileri incelemeye yönelik bir araştırma yöntemidir. Amaç, değişkenler arasındaki etkileşimleri ve bu etkileşimlerin derecelerini belirlemektir (karasar, 2013).

2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini Bayburt Üniversitesi, örneklemini ise 2023-2024 Eğitim-Öğretim Yılında Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 303 öğrenciler oluşturmaktadır. Dolayısıyla bu öğrencilerden kolayda örnekleme yaklaşımıyla seçilmiş öğrenciler araştırmanın örneklemini meydana getirmektedir.

2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Çalışmanın veri toplama işlemi anket yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Anket formu hazırlanırken ilgili alanyazın dikkatli şekilde incelenmiştir. Anket formu hazırlanırken uzman görüşleri de alınmıştır. Veri toplama hedefiyle anket formu kullanılmış olup bu anket formu üç bölümden oluşmaktadır. Çalışmada kullanılan veri toplama araçları olarak aşağıdaki gibidir.

Kişisel Bilgi Formu: Anket formunun bu bölümünde araştırmaya katılan öğrencilerin demografik bilgilerini hedefleyen sorular yöneltilmiştir. Bu sorular ile cinsiyet, yaş, spor yaşı, okuduğunuz bölüm, sınıf düzeyi, milli sporcu olma durumu, lise türü, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, aylık gelir, düzenli fiziksel egzersiz yapma durumu hakkında bilgiler elde edilmiştir.

Sporda İmgeleme Envanteri: Hall, Mack, Paivio ve Hausenblas (1998) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe uyarlaması Kızıldağ ve Tiryaki (2012) tarafından yapılmıştır. Orijinalinde 5 alt boyut ve 30 maddeden oluşan envanter, bu çalışma sonucunda 4 alt boyut ve 21 maddeden oluşmaktadır. Envanterin yapı geçerliğini test etmek amacıyla yapılan faktör analizi, verilerin yaklaşık %51'lik bir kısmını açıklayan 4 faktör ortaya çıkarmıştır. Envanter, dört ana alt boyuttan oluşmaktadır: “Bilişsel İmgeleme”, “Motivasyonel Özel İmgeleme”,

“Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık” ve “Motivasyonel Genel-Ustalık”. Bu alt boyutlar için hesaplanan Cronbach alpha güvenilirlik katsayıları sırasıyla; Bilişsel İmgeleme için .81, Motivasyonel Özel İmgeleme için .80, Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık için .71 ve Motivasyonel Genel-Ustalık için .59’dur. Test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise; Bilişsel İmgeleme için .74, Motivasyonel Özel İmgeleme için .91, Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık için .88 ve Motivasyonel Genel-Ustalık için .90 olarak bulunmuştur (Kızıldağ ve Tiryaki, 2012)

Bilişsel İmgeleme: Bilişsel imgeleme alt boyutunun temel özellikleri, becerileri etkin bir şekilde kullanma, hataları düzeltme, strateji oluşturma, planları geliştirme ve uygulama gibi bilişsel süreçlerden meydana gelmektedir. Envanterde bilişsel imgeleme ile ilgili 9 madde (1, 2, 4, 5, 7, 9, 13, 14, 15) bulunmaktadır.

- *Motivasyonel Özel İmgeleme:* Motivasyonel özel imgeleme alt boyutunun en belirgin özelliği, belirli performans hedeflerine odaklanmasıdır. Örneğin, sporcuların başarılı olmayı ve sergiledikleri yüksek performans sonrası ödüllendirilmeyi zihinsel olarak hayal etmeleri, bu deneyimden aldıkları tatmin ve gurur, onların motivasyonunu artıran bir kaynak oluşturur. Envanterde motivasyonel özel imgeleme ile ilgili 5 madde (3, 6, 8, 10, 20) bulunmaktadır.
- *Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık:* Motivasyonel genel-uyarılmışlık alt boyutunun ana özelliği, sporcunun duygusal ve psikolojik uyarılmışlık düzeyine odaklanmasıdır. Sporcular, bu tür imgeleme yöntemlerini kullanarak uyarılmışlık seviyelerini daha etkili bir şekilde yönetebilirler. Bu zihinsel yaklaşım, aynı zamanda olumsuz psikolojik faktörlerle başa çıkabilme yeteneklerini de güçlendirir. Envanterde motivasyonel genel-uyarılmışlıkla ilgili 4 madde (11, 12, 17, 19) bulunmaktadır.
- *Motivasyonel Genel- Ustalık:* Motivasyonel genel-ustalık alt boyutunun ana özelliği, yüksek seviyede motivasyonel becerilere sahip olmayı içermesidir. Bu alt boyut, zihinsel yeterlilik sağlamakla birlikte, aynı zamanda olumsuz psikolojik faktörlerle başa çıkabilme yeteneğini geliştirmeyi de ifade eder. Envanterde motivasyonel genel-ustalıkla ilgili 3 madde (16, 18, 21) bulunmaktadır.

Oxford Mutluluk Ölçeği: OMÖ-K, mutluluk düzeyini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş 7 maddelik bir ölçektir (Hills ve Argyle, 2002). Bu ölçek, Oxford Mutluluk Envanteri’nin (Argyle, Martin ve Crossland, 1989) revize edilerek yeniden geliştirilmiş halidir. OMÖ-K’nin Türkçe uyarlaması, Doğan ve Çötök (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 7 maddeden oluşur ve 5 dereceli Likert tipi bir ölçektir. OMÖ-K’nin Türk Kültürü’ndeki psikometrik özellikleri, madde analizi, açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi, benzer ölçek geçerliği, iç tutarlık ve test-tekrar test yöntemleriyle incelenmiştir. Faktör analizi sonuçları,

ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymuştur (Doğan ve Akıncı-Çötök, 2011).

Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği (GGSDZÖ): Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden ve Dornheim (1998) tarafından geliştirilen 33 maddelik Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği, Austin, Saklofese, Huang ve McKenney (2004) tarafından 41 maddeye çıkarılarak son hali verilmiştir. Tatar, Tok ve Saltukoğlu (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve ölçüm geçerliği ile güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçek, 5 dereceli Likert tipi bir ölçektir ve toplamda 41 maddeden oluşmaktadır. Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği, Salovey ve Mayer'in 1990 yılında geliştirdikleri kuramsal model (Salovey ve Mayer Modeli) üzerine dayandırılmaktadır. Bu ölçek, 3 alt boyuttan oluşur:

- *İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi:* kişinin kendi duygusunu kontrol edebilme ve duygusal yönden zor durumlardaki kişilerle baş edebilme yeteneğini ifade eder. Aynı zamanda, bireyin sosyal çevredeki kişilerle etkili bir şekilde iletişim kurabilmesi ve duygusal durumları düzenleyebilmesi için gereklidir. (Madde 2, 7, 12, 15, 18, 21, 29, 30, 33, 35, 37, 38).
- *Duyguların Kullanımı:* Bireylerin dikkatlerini odaklamalarını, dikkatli düşüncelerini ve doğru iletişim kurabilmek için duygularını nasıl kullanacaklarını bilmelerini kapsar. Bu beceri, duyguları doğru şekilde harekete geçirme ve hissetme yeteneğini içerir. (Madde 4, 9, 10, 23, 26, 34).
- *Duyguların Değerlendirilmesi:* Bireyin hem kendi hem de başkalarının duygularını doğru bir şekilde algılayabilme yeteneğidir. Bu, yüz ifadeleri, sözcükler, beden dili gibi ipuçlarından elde edilen bilgilerin doğru bir şekilde yorumlanmasını ve duyguların zaman içindeki evrimini anlamayı gerektirir. Ayrıca, bireyin bu ipuçlarını kullanarak kendi duygularını doğru şekilde ifade edebilme yeteneğini de içerir. (Madde 6, 8, 17, 22, 28, 31, 36, 39, 40, 41) (Jan ve Anwar, 2019).

2.4. VERİ TOPLAMA SÜRECİ

Bu araştırmanın amacı spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin duygusal zekâ ile imgeleme düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesidir. Araştırma süreci, kapsamlı bir literatür taramasıyla başlamış, geçerliliği ve güvenilirliği kanıtlanmış ölçekler kullanılarak veri toplama aşamasına geçilmiştir. Katılımcılara araştırmanın amacı, kapsamı ve gönüllülük esasları hakkında bilgi verilmiş, yüz yüze anket tekniği uygulanmıştır. Veri toplama sürecinde katılımcı başına anketin tamamlanması yaklaşık 10 dakikalık bir süre almıştır.

2.5. VERİ ANALİZİ

Verilerin analizi SPSS 25 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım göstermesi üzerine tek yönlü varyans analizi, bağımsız örneklem t testi, pearson korelasyon ve basit doğrusal regresyon analizi yapılarak veriler analiz edilmiştir.

2.6. ETİK BEYAN

Çalışmanın yapılabilmesi için öncelikle Bayburt Üniversitesi etik kurulu biriminden etik kurulu onayı alınmıştır (20.06.2023 tarihli 11 oturum sayılı ve 233 karar sayılı). Bunun sonucunda çalışma amaçlarına uygun olarak oluşturulan anket formlarını elden gönüllü olarak bireylere uygulanmıştır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

Bu bölümde, Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakülte'sinde eğitim gören bireylerden elde edilen araştırma bulguları çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırma, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin duygusal zekâ ile imgeleme düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Demografik Bulgular

Tablo 1: Katılımcıların Cinsiyet Dağılımları

Cinsiyet	n	%
Erkek	174	57,4
Kadın	129	42,6
Toplam	303	100,0

Tablo 1 incelendiğinde, araştırmaya dahil olan katılımcıların cinsiyet dağılımlarının %57,4'ünün erkeklerden, %42,6'sının kadınlardan oluştuğu tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmaya dâhil olan katılımcıların yaş ortalamasının 21.5 ± 2.302 tespit edilmiştir.

Tablo 2: Katılımcıların Eğitim Gördükleri Bölüm Dağılımı

Bölüm	n	%
Beden Eğitimi ve Spor	81	26,7
Antrenörlük Eğitimi	110	36,3
Rekreasyon	23	7,6
Spor Yöneticiliği	89	29,4
Toplam	303	100,0

Tablo 2 incelendiğinde, çalışmaya dahil olan katılımcıların %26.7'sinin beden eğitimi ve spor, %36'sının antrenörlük eğitimi, %7.6'sının rekreasyon ve %29.4'ünün ise spor yöneticiliği bölümünde eğitim gördüğü tespit edilmiştir.

Tablo 3: Katılımcıların Sınıf Dağılımı

Sınıf	n	%
1.Sınıf	52	17,2
2.Sınıf	77	25,4
3.Sınıf	48	15,8
4.Sınıf	126	41,6
Toplam	303	100,0

Tablo 3 incelendiğinde, araştırmaya dahil olan katılımcıların %17.2'sinin 1.sınıf, %25.4'ünün 2.sınıf, %15.8'inin 3.sınıf ve %41.6'sının ise 4.sınıfta eğitim gördüğü tespit edilmiştir.

Tablo 4: Katılımcıların Milli Sporcu Olma Dağılımı

Milli Sporcu	n	%
Evet	20	6,6
Hayır	283	93,4
Toplam	303	100,0

Tablo 4 incelendiğinde, araştırmaya dahil olan katılımcıların milli sporcu olma durumuna göre dağılımları incelendiğinde %6.6'sının evet, %93.4'ünün ise hayır cevabını verdiği tespit edilmiştir.

Tablo 5: Katılımcıların Mezun oldukları Lise Türü Dağılımı

Lise Türü	n	%
Sosyal Bilimler Lisesi	11	3,6
Anadolu Lisesi	113	37,3
Güzel Sanatlar Lisesi	4	1,3
Spor Lisesi	74	24,4
Anadolu İmam Hatip Lisesi	34	11,2
Çok Programlı Anadolu Lisesi	17	5,6
Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	37	12,2
Açık Öğretim Lisesi	5	1,7
Sağlık Meslek Lisesi	8	2,6
Toplam	303	100,0

Tablo 5'te araştırmaya dahil olan katılımcıların mezun oldukları lise türüne göre dağılımları incelendiğinde %3.6'sının sosyal bilimler lisesi, %37.3'ünün Anadolu lisesi, %1.3'ünün güzel sanatlar lisesi, %24.4'ünün spor lisesi, %11.2'sinin Anadolu imam hatip lisesi, %5.6'sının çok programlı Anadolu lisesi, %12.2'sinin mesleki ve teknik Anadolu lisesi, %1.7'sinin açık öğretim lisesi ve %2.6'sının ise sağlık meslek lisesinden mezun olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6: Katılımcıların Anne Eğitim Düzeyi Dağılımı

Eğitim Düzeyi	n	%
Okuryazar değil	29	9,6
İlkokul	85	28,1
Ortaokul	103	34,0
Lise	56	18,5
Üniversite	30	9,9
Toplam	303	100,0

Tablo 6'da araştırmaya dahil olan katılımcıların anne eğitim düzeylerine bakıldığında %9.6'sının okuryazar olmadığı, %28.1'inin ilkokul, %34'ünün ortaokul, %18.5'inin lise ve %9.9'unun ise üniversiteden mezun olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 7: Katılımcıların Baba Eğitim Düzeyi Dağılımı

Eğitim Düzeyi	n	%
Okuryazar değil	9	3,0
İlkokul	58	19,1
Ortaokul	104	34,3
Lise	92	30,4
Üniversite	40	13,2
Toplam	303	100,0

Tablo 7’de araştırmaya dahil olan katılımcıların baba eğitim düzeylerine bakıldığında %3’ünün okuryazar olmadığı, %19.1’inin ilkokul, %34.3’ünün ortaokul, %30.4’ünün lise ve %13.2’sinin ise üniversiteden mezun olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 8: Katılımcıların Yaşadığı Yer Dağılımı

Yaşanılan Yer	n	%
Köy	35	11,6
Kasaba	16	5,3
İlçe	81	26,7
İl	93	30,7
Büyükşehir	78	25,7
Toplam	303	100,0

Tablo 8’de çalışmaya dahil olan kişilerin yaşadıkları yer değişkenine bakıldığında %11.6’sının köyde, %5.3’ünün kasabada, %26.7’sinin ilçede, %30.7’sinin ilde ve %25.7’sinin ise büyükşehirde yaşadığı tespit edilmiştir.

ANKETLERE İLİŞKİN BULGULAR

Tablo 9: Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutları, Duygusal Zekâ ve Mutluluk Ölçeği Toplam Puanlarına İlişkin Normallik Testi Sonuçları

	Mutluluk	Duygusal Zekâ	Bilişsel İmgeleme	Motivasyonel Özel İmgeleme	Motivasyonel Genel Ustalık	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık
N	303	303	303	303	303	303
Ortalama	3,2777	3,2794	4,0832	4,1611	4,2970	4,0281
Standart Sapma	,61747	,42771	1,80238	1,86993	1,90748	1,73170
Çarpıklık	,329	1,033	-,095	-,128	-,251	-,146
Basıklık	,241	,777	-,974	-1,116	-1,060	-,892

Tablo 9’da İmgeleme ölçeği alt boyutlarına, duygusal zekâ ve mutluluk ölçeği toplam puanlarına ilişkin normallik testi sonuçları görülmektedir. Tabachnick ve Fidell (2013), çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1,500 ve -1,500 değerleri arasında olduğu durumlarda dağılımın normal dağılım olarak gerçekleştiğini kabul etmektedirler. Tablo 9 incelendiğinde ölçeklerin ve alt boyutlarının çarpıklık – basıklık değerlerinin +1,500 ve -1,500 değerleri arasında olduğu görülmektedir. Buradan hareketle veriler normal dağılmıştır.

Tablo 10: Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutları, Duygusal Zekâ ve Mutluluk Ölçeği Toplam Puanlarına Göre Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	x	ss	t	p
Mutluluk	Erkek	174	3,2800	,62021	,074	,941
	Kadın	129	3,2746	,61617		
Duygusal Zeka	Erkek	174	3,2424	,42300	-1,757	,080
	Kadın	129	3,3294	,43058		
Bilişsel İmgeleme	Erkek	174	4,0702	1,74018	-,144	,886
	Kadın	129	4,1008	1,88978		
Motivasyonel özel imgeleme	Erkek	174	4,1437	1,77570	-,188	,851
	Kadın	129	4,1845	1,99681		
Motivasyonel genel ustalık	Erkek	174	4,2605	1,86088	-,383	,702
	Kadın	129	4,3463	1,97484		
Motivasyonel genel uyarılmışlık	Erkek	174	3,9325	1,61240	-1,091	,276
	Kadın	129	4,1570	1,87944		

Tablo 10 incelendiğinde, cinsiyet değişkenine göre sporda imgeleme ölçeği alt boyutlarında, mutluluk ve duygusal zekâ puanlarında istatistiksel olarak anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 11: Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutları, Duygusal Zekâ ve Mutluluk Ölçeği Toplam Puanlarına Göre Milli Sporcu Olma Değişkenine İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	x	ss	t	p
Mutluluk	Evet	20	3,3071	,61537	,220	,826
	Hayır	283	3,2756	,61865		
Duygusal Zeka	Evet	20	3,1866	,38109	-1,004	,316
	Hayır	283	3,2860	,43066		
Bilisel İmgeleme	Evet	20	3,4389	2,03781	-1,475	,155
	Hayır	283	4,1288	1,77979		
Motivasyonel özel imgeleme	Evet	20	3,7000	2,05042	-1,047	,307
	Hayır	283	4,1936	1,85613		
Motivasyonel genel ustalık	Evet	20	3,5667	2,07491	-1,638	,116
	Hayır	283	4,3486	1,88837		
Motivasyonel genel uyarılmışlık	Evet	20	3,5125	1,77793	-1,344	,193
	Hayır	283	4,0645	1,72578		

Tablo 11 incelendiğinde, milli sporcu olma değişkenine göre sporda imgeleme ölçeği alt boyutlarında, mutluluk ve duygusal zekâ puanlarında istatistiksel olarak anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 12: Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutları, Duygusal Zekâ ve Mutluluk Ölçeği Toplam Puanlarına Göre Eğitim Görülen Bölüm Değişkenine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Alt Boyut	Değişken	n	x	ss	f	p	Fark
Mutluluk	Beden Eğitimi ve Spor (1)	81	3,1993	,65570	1,682	,171	-
	Antrenörlük Eğitimi (2)	110	3,2675	,66194			
	Rekreasyon (3)	23	3,1677	,31843			
	Spor Yöneticiliği (4)	89	3,3900	,57255			
	Toplam	303	3,2777	,61747			
Duygusal Zeka	Beden Eğitimi ve Spor (1)	81	3,3430	,47257	1,548	,202	-
	Antrenörlük Eğitimi (2)	110	3,2776	,44035			
	Rekreasyon (3)	23	3,1336	,41495			
	Spor Yöneticiliği (4)	89	3,2614	,36324			
	Toplam	303	3,2794	,42771			
Bilişsel İmgeleme	Beden Eğitimi ve Spor (1)	81	3,9877	2,07989	,781	,505	-
	Antrenörlük Eğitimi (2)	110	4,2808	1,64541			
	Rekreasyon (3)	23	3,7874	1,16434			
	Spor Yöneticiliği (4)	89	4,0025	1,85388			
	Toplam	303	4,0832	1,80238			
Motivasyonel özel imgeleme	Beden Eğitimi ve Spor (1)	81	4,1432	2,12208	,369	,775	-
	Antrenörlük Eğitimi (2)	110	4,3000	1,67327			
	Rekreasyon (3)	23	4,0000	1,44096			
	Spor Yöneticiliği (4)	89	4,0472	1,96839			
	Toplam	303	4,1611	1,86993			
Motivasyonel genel ustalık	Beden Eğitimi ve Spor (1)	110	4,3970	1,69276	,159	,924	-
	Antrenörlük Eğitimi (2)	23	4,2609	1,32175			
	Rekreasyon (3)	89	4,2472	2,06860			
	Spor Yöneticiliği (4)	303	4,2970	1,90748			
	Toplam	81	3,8827	1,94056			
Motivasyonel genel uyarılmışlık	Beden Eğitimi ve Spor (1)	110	4,1659	1,49896	,433	,729	-
	Antrenörlük Eğitimi (2)	23	4,0217	1,27456			
	Rekreasyon (3)	89	3,9916	1,90635			
	Spor Yöneticiliği (4)	303	4,0281	1,73170			
	Toplam	81	3,9877	2,07989			

Tablo 12’de spor yapma zamanı değişkenine göre sporda imgeleme ölçeği alt boyutlarında, mutluluk ve duygusal zekâ puanlarında istatistiksel olarak anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 13: Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutları, Duygusal Zekâ ve Mutluluk Ölçeği Toplam Puanlarına Göre Sınıf Değişkenine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Alt Boyut	Değişken	n	x	ss	f	p	Fark
Mutluluk	1	52	3,2527	,60650	,443	,722	-
	2	77	3,2709	,64954			
	3	48	3,2054	,56448			
	4	126	3,3197	,62504			
	Toplam	303	3,2777	,61747			
Duygusal Zeka	1	52	3,4306	,43531	3,199	,024	1>3
	2	77	3,2455	,38606			
	3	48	3,1839	,33138			
	4	126	3,2741	,46798			
	Toplam	303	3,2794	,42771			
Bilişsel İmgeleme	1	52	4,6026	2,01054	5,186	,002	1>2 4>2
	2	77	3,4574	1,89086			
	3	48	4,0417	1,70394			
	4	126	4,2672	1,59550			
	Toplam	303	4,0832	1,80238			
Motivasyonel özel imgeleme	1	52	4,6885	2,14400	4,103	,007	1>2, 3 4>2
	2	77	3,6390	1,96336			
	3	48	3,9500	1,74965			
	4	126	4,3429	1,65638			
	Toplam	303	4,1611	1,86993			
Motivasyonel genel ustalık	1	52	4,9679	2,06037	5,858	,001	1>2, 3 4>2
	2	77	3,6667	2,02253			
	3	48	4,0764	1,74394			
	4	126	4,4894	1,71461			
	Toplam	303	4,2970	1,90748			
Motivasyonel genel uyarılmışlık	1	52	4,4567	1,98136	3,614	,014	1>2 4>2
	2	77	3,5195	1,82263			
	3	48	4,0313	1,55024			
	4	126	4,1607	1,57050			
	Toplam	303	4,0281	1,73170			

Tablo 13 incelendiğinde, sınıf değişkenine göre sporda imgeleme ölçeği tüm alt boyutlarında puanlarında birinci ve ikinci sınıflar arasında birinci sınıflar lehine, dördüncü sınıflar ile ikinci sınıflar arasında dördüncü sınıflar lehine, motivasyonel özel imgeleme ile motivasyonel ustalık boyutlarında ise birinci ve üçüncü sınıflar arasında birinci sınıflar lehine,

duygusal zekâ puanlarında ise birinci sınıf ve üçüncü sınıf arasında birinci sınıf lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Mutluluk puanlarında ise istatistiksel olarak anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 14: Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutları, Duygusal Zekâ ve Mutluluk Ölçeği Toplam Puanlarına Göre Mezun Olunan Lise Değişkenine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Alt Boyut	Değişken	n	x	ss	f	p	Fark
Mutluluk	Sosyal Bilimler Lisesi (1)	11	3,3377	,85302	1,427	,184	-
	Anadolu Lisesi (2)	113	3,2503	,65201			
	Güzel Sanatlar Lisesi (3)	4	3,3929	,35714			
	Spor Lisesi (4)	74	3,3282	,56688			
	Anadolu İmam Hatip Lisesi (5)	34	3,4412	,61658			
	Çok Programlı Anadolu Lisesi (6)	17	3,1345	,49351			
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi (7)	37	3,2741	,56882			
	Açık Öğretim Lisesi (8)	5	2,5714	,58902			
	Sağlık Meslek Lisesi (9)	8	3,1250	,61297			
	Toplam	303	3,2777	,61747			
Duygusal Zeka	Sosyal Bilimler Lisesi (1)	11	3,2284	,48084	,561	,810	-
	Anadolu Lisesi (2)	113	3,3158	,44358			
	Güzel Sanatlar Lisesi (3)	4	3,0366	,07317			
	Spor Lisesi (4)	74	3,2472	,41013			
	Anadolu İmam Hatip Lisesi (5)	34	3,2963	,44034			
	Çok Programlı Anadolu Lisesi (6)	17	3,1879	,37108			
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi (7)	37	3,2722	,43435			
	Açık Öğretim Lisesi (8)	5	3,2488	,41226			
	Sağlık Meslek Lisesi (9)	8	3,4299	,49248			
	Toplam	303	3,2794	,42771			
Bilişsel imgeleme	Sosyal Bilimler Lisesi (1)	11	5,4242	1,44258	2,274	,023	1>2, 4, 6, 7, 9 3>2, 6, 9 5>6
	Anadolu Lisesi (2)	113	4,0678	1,82408			
	Güzel Sanatlar Lisesi (3)	4	5,8611	1,11987			
	Spor Lisesi (4)	74	3,8694	1,85463			
	Anadolu İmam Hatip Lisesi (5)	34	4,4477	1,66801			
	Çok Programlı Anadolu Lisesi (6)	17	3,1895	1,59801			
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi (7)	37	4,0420	1,66055			
	Açık Öğretim Lisesi (8)	5	4,7111	1,68801			
	Sağlık Meslek Lisesi (9)	8	3,6944	2,14612			
	Toplam	303	4,0832	1,80238			
Motivasyonel özel imgeleme	Sosyal Bilimler Lisesi (1)	11	5,2545	1,45077	1,967	,050	1>2, 4, 6 2>4, 6 8>6
	Anadolu Lisesi (2)	113	4,0814	1,96898			
	Güzel Sanatlar Lisesi (3)	4	5,1500	1,57797			
	Spor Lisesi (4)	74	3,8946	1,82831			
	Anadolu İmam Hatip Lisesi (5)	34	4,6765	1,68200			
	Çok Programlı Anadolu Lisesi (6)	17	3,2941	1,70311			
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi (7)	37	4,2000	1,74865			

	Açık Öğretim Lisesi (8)	5	5,4400	1,75157			
	Sağlık Meslek Lisesi (9)	8	4,4250	2,18681			
	Toplam	303	4,1611	1,86993			
Motivasyonel genel ustalık	Sosyal Bilimler Lisesi (1)	11	5,1818	1,61496			
	Anadolu Lisesi (2)	113	4,3392	1,94058			
	Güzel Sanatlar Lisesi (3)	4	6,3333	,60858			1>6
	Spor Lisesi (4)	74	4,0270	1,91028			2>6
	Anadolu İmam Hatip Lisesi (5)	34	4,6078	1,72420	2,181	,029	3>2, 4, 6, 7
	Çok Programlı Anadolu Lisesi (6)	17	3,1961	1,81452			5>6
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi (7)	37	4,2793	1,86507			7>6
	Açık Öğretim Lisesi (8)	5	5,4667	1,50185			
	Sağlık Meslek Lisesi (9)	8	4,3333	2,29561			
	Toplam	303	4,2970	1,90748			
Motivasyonel genel uyarılmışlık	Sosyal Bilimler Lisesi (1)	11	4,8182	1,55761			
	Anadolu Lisesi (2)	113	3,9491	1,71624			
	Güzel Sanatlar Lisesi (3)	4	6,0000	,73598			1>4, 6
	Spor Lisesi (4)	74	3,7230	1,63835			3>2, 4, 6, 7
	Anadolu İmam Hatip Lisesi (5)	34	4,6324	1,65630	3,266	,001	5>2, 4, 6
	Çok Programlı Anadolu Lisesi (6)	17	3,0441	1,86085			7>6
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi (7)	37	4,1014	1,69810			8>2, 4, 6, 7
	Açık Öğretim Lisesi (8)	5	5,7500	1,34629			
	Sağlık Meslek Lisesi (9)	8	4,0000	1,81265			
	Toplam	303	4,0281	1,73170			

Tablo 14 incelendiğinde, mezun olunan lise değişkenine göre sporda imgeleme ölçeği alt boyutu olan, bilişsel imgeleme sosyal bilimler lisesi ile Anadolu lisesi, spor lisesi ve çok programlı Anadolu lisesi arasında sosyal bilimler lisesi mezunları lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa ulaşılmıştır. Mezun olunan lise değişkenine göre sporda imgeleme ölçeği alt boyutu olan motivasyonel özel imgeleme sosyal bilimler lisesi ile Anadolu lisesi, spor lisesi ve çok programlı anadolu lisesi arasında sosyal bilimler lisesi mezunları lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa ulaşılmıştır. Öte yandan Anadolu lisesi ile spor lisesi ve çok programlı Anadolu lisesi arasında Anadolu lisesi mezunları lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa ulaşılmıştır. Açıköğretim lisesi ile çok programlı Anadolu lisesi arasında açık öğretim lisesi lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. İmgelemenin alt boyutu olan motivasyonel genel ustalık incelendiğinde sosyal bilimler lisesi ile çok programlı Anadolu lisesi arasında sosyal bilimler lisesi lehine anlamlı farklılık saptanmıştır. Yine Anadolu lisesi ile çok programlı Anadolu lisesi arasında Anadolu lisesi lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Güzel sanatlar lisesi ile Anadolu lisesi, spor lisesi, çok programlı Anadolu lisesi, mesleki ve teknik Anadolu lisesi arasında güzel sanatlar lisesi lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Anadolu imam hatip lisesi ile çok programlı Anadolu lisesi arasında Anadolu imam hatip lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Mesleki ve teknik Anadolu lisesi ile çok programlı Anadolu lisesi

arasında mesleki ve teknik Anadolu lisesi lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Motivasyonel genel uyarılmışlık inceleniğinde sosyal bilimler lisesi ile spor lisesi, çok programlı Anadolu lisesi arasında sosyal bilimler lisesi lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Güzel sanatlar lisesi ile Anadolu lisesi, spor lisesi, çok programlı Anadolu lisesi, mesleki ve teknik Anadolu lisesi arasında güzel sanatlar lisesi lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Anadolu imam hatip lisesi ile Anadolu lisesi, spor lisesi, çok programlı Anadolu lisesi arasında Anadolu imam hatip lisesi lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Mesleki ve teknik Anadolu lisesi ile çok programlı Anadolu lisesi arasında mesleki ve teknik Anadolu lisesi lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Açık öğretim lisesi ile Anadolu lisesi, spor lisesi, çok programlı Anadolu lisesii mesleki ve teknik Anadolu lisesi arasında açık öğretim lisesi lehine anlamlı farklılık bulunmuştur.

Tablo 15: Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutları, Duygusal Zekâ ve Mutluluk Ölçeği Toplam Puanlarına Göre Anne Eğitim Düzeyine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Alt Boyut	Değişken	n	x	ss	f	p	Fark
Mutluluk	Okuryazar değil (1)	29	3,3448	,51722	4,040	,003	5>1, 2, 3, 4
	İlkokul (2)	85	3,2101	,69238			
	Ortaokul (3)	103	3,1928	,53103			
	Lise (4)	56	3,2908	,51757			
	Üniversite (5)	30	3,6714	,78708			
	Toplam	303	3,2777	,61747			
Duygusal Zeka	Okuryazar değil (1)	29	3,3373	,39253	1,033	,390	-
	İlkokul (2)	85	3,2821	,40575			
	Ortaokul (3)	103	3,2190	,39072			
	Lise (4)	56	3,3092	,48654			
	Üniversite (5)	30	3,3675	,51715			
	Toplam	303	3,2794	,42771			
Bilişsel İmgeleme	Okuryazar değil (1)	29	4,0613	1,82854	4,466	,002	4>3 5>1, 2, 3
	İlkokul (2)	85	4,0340	1,76442			
	Ortaokul (3)	103	3,6397	1,62448			
	Lise (4)	56	4,4881	1,91851			
	Üniversite (5)	30	5,0111	1,84623			
	Toplam	303	4,0832	1,80238			
Motivasyonel özel imgeleme	Okuryazar değil (1)	29	3,9310	1,93115	4,302	,002	4>3 5>1, 3
	İlkokul (2)	85	4,2094	1,87080			
	Ortaokul (3)	103	3,6854	1,68048			
	Lise (4)	56	4,6571	1,94608			
	Üniversite (5)	30	4,9533	1,88985			
	Toplam	303	4,1611	1,86993			
	Okuryazar değil (1)	29	4,2874	1,98751	3,460	,009	4>3

Motivasyonel genel ustalık	İlkokul (2)	85	4,2863	1,84889			5>2, 3
	Ortaokul (3)	103	3,8835	1,81779			
	Lise (4)	56	4,5714	1,95682			
	Üniversite (5)	30	5,2444	1,89965			
	Toplam	303	4,2970	1,90748			
Motivasyonel genel uyarılmışlık	Okuryazar değil (1)	29	4,2759	1,72345	2,707	,030	4>3 5>2, 3
	İlkokul (2)	85	3,8971	1,64990			
	Ortaokul (3)	103	3,7039	1,63102			
	Lise (4)	56	4,3661	1,89435			
	Üniversite (5)	30	4,6417	1,79401			
Toplam	303	4,0281	1,73170				

Tablo 15 incelendiğinde anne eğitim düzeyine göre Mutluluk puanlarında üniversite ile okuryazar değil, ilkokul, ortaokul ve lise arasında üniversite mezunları lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Duygusal zekâ puanlarında ise istatistiksel olarak anlamlı herhangi bir farklılığa ulaşılamamıştır. Sporda imgeleme ölçeği alt boyutu olan bilişsel imgeleme puanlarında lise ile ortaokul arasında lise lehine, üniversite ile okuryazar değil, ilkokul, lise arasında üniversite lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Motivasyonel özel imgeleme puanlarında ise lise ile ortaokul arasında lise lehine, üniversite ile okuryazar değil, ortaokul arasında üniversite lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Motivasyonel genel ustalık puanlarında lise ile ortaokul arasında lise lehine, üniversite ile ilkokul ve ortaokul arasında üniversite lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Motivasyonel genel uyarılmışlık puanlarında lise ile ortaokul arasında lise lehine, üniversite ile ilkokul ve ortaokul arasında üniversite lehine anlamlı farklılık bulunmuştur.

Tablo 16: Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutları, Duygusal Zekâ ve Mutluluk Ölçeği Toplam Puanlarına Göre Baba Eğitim Düzeyine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Alt Boyut	Değişken	n	x	ss	f	p	Fark
Mutluluk	Okuryazar değil (1)	9	3,3016	,66411	2,800	,026	5>2, 3, 4
	İlkokul (2)	58	3,2094	,67178			
	Ortaokul (3)	104	3,2459	,55861			
	Lise (4)	92	3,2252	,56837			
	Üniversite (5)	40	3,5750	,71939			
	Toplam	303	3,2777	,61747			
Duygusal Zeka	Okuryazar değil (1)	9	3,3252	,41803	,491	,743	-
	İlkokul (2)	58	3,3238	,41862			
	Ortaokul (3)	104	3,2355	,41476			
	Lise (4)	92	3,2967	,41237			
	Üniversite (5)	40	3,2793	,51402			
	Toplam	303	3,2794	,42771			
Bilişsel İmgeleme	Okuryazar değil (1)	9	4,4938	1,63121	1,916	,108	-
	İlkokul (2)	58	4,1226	1,71990			
	Ortaokul (3)	104	3,7799	1,67359			

	Lise (4)	92	4,1099	1,96140			
	Üniversite (5)	40	4,6611	1,81163			
	Toplam	303	4,0832	1,80238			
Motivasyonel özel imgeleme	Okuryazar değil (1)	9	4,4889	1,74674	1,574	,181	-
	İlkokul (2)	58	4,2241	1,75322			
	Ortaokul (3)	104	3,8615	1,72229			
	Lise (4)	92	4,1978	2,08785			
	Üniversite (5)	40	4,6900	1,84193			
	Toplam	303	4,1611	1,86993			
Motivasyonel genel ustalık	Okuryazar değil (1)	9	4,9630	1,79849	2,032	,090	-
	İlkokul (2)	58	4,4770	1,87952			
	Ortaokul (3)	104	3,9679	1,77937			
	Lise (4)	92	4,2536	1,99900			
	Üniversite (5)	40	4,8417	1,97850			
	Toplam	303	4,2970	1,90748			
Motivasyonel genel uyarılmışlık	Okuryazar değil (1)	9	5,0278	1,56846	2,324	,057	-
	İlkokul (2)	58	4,1293	1,60197			
	Ortaokul (3)	104	3,7332	1,59004			
	Lise (4)	92	3,9973	1,91132			
	Üniversite (5)	40	4,4938	1,74999			
	Toplam	303	4,0281	1,73170			

Tablo 16 incelendiğinde baba eğitim düzeyine göre mutluluk puanlarında üniversite ile ilkokul, ortaokul ve lise arasında üniversite mezunları lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Sporda imgeleme envanteri alt boyutları ve duygusal zekâ puanlarında ise istatistiksel olarak anlamlı herhangi bir farklılığa ulaşılamamıştır.

Tablo 17: Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutları, Duygusal Zekâ ve Mutluluk Ölçeği Toplam Puanlarına Göre Yaşanılan Yer Değişkenine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Alt Boyut	Değişken	n	x	ss	f	p	Fark
Mutluluk	Köy (1)	35	3,2122	,56655	2,543	,040	5>2, 3, 4
	Kasaba (2)	16	2,9107	,49453			
	İlçe (3)	81	3,2540	,59247			
	İl (4)	93	3,2719	,55130			
	Büyükşehir (5)	78	3,4139	,72719			
	Toplam	303	3,2777	,61747			
Duygusal Zeka	Köy (1)	35	3,2523	,36461	4,439	,002	4>2 5>2, 3
	Kasaba (2)	16	3,0244	,24825			
	İlçe (3)	81	3,1942	,36031			
	İl (4)	93	3,2940	,41097			
	Büyükşehir (5)	78	3,4149	,51937			
	Toplam	303	3,2794	,42771			
	Köy (1)	35	4,5619	1,83486	2,441	,047	

Bilişsel İmgeleme	Kasaba (2)	16	3,6319	1,36970			
	İlçe (3)	81	3,6502	1,64233			
	İl (4)	93	4,1685	1,85640			
	Büyükşehir (5)	78	4,3091	1,88814			
	Toplam	303	4,0832	1,80238			
Motivasyonel özel imgeleme	Köy (1)	35	4,4400	1,88979			
	Kasaba (2)	16	3,8125	1,53444			
	İlçe (3)	81	3,7901	1,74783	1,438	,221	
	İl (4)	93	4,2753	1,93524			
	Büyükşehir (5)	78	4,3564	1,94165			
Toplam	303	4,1611	1,86993				
Motivasyonel genel ustalık	Köy (1)	35	4,7333	1,92981			
	Kasaba (2)	16	3,7917	1,57233			
	İlçe (3)	81	3,7695	1,85715	3,023	,018	5>3
	İl (4)	93	4,4014	1,86731			
	Büyükşehir (5)	78	4,6282	1,95917			
Toplam	303	4,2970	1,90748				
Motivasyonel genel uyarılmışlık	Köy (1)	35	4,5143	1,84206			
	Kasaba (2)	16	3,9688	1,57023			
	İlçe (3)	81	3,5988	1,54499	2,160	,074	
	İl (4)	93	4,1694	1,80773			
	Büyükşehir (5)	78	4,0994	1,75132			
Toplam	303	4,0281	1,73170				

Tablo 17 incelendiğinde yaşanan yer değişkenine göre mutluluk puanlarında ilçe, il ve büyükşehir ile kasaba arasında, ilçe, il ve büyükşehir lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Duygusal zekâ puanlarında ise il ile kasaba arasında il lehine, büyükşehir ile kasaba ve ilçe arasında büyükşehir lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Sporda imgeleme ölçeği alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı herhangi bir farklılığa ulaşılamamıştır.

Tablo 18: Yaş Değişkeni ile Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutları, Duygusal Zekâ ve Mutluluk Ölçeği Toplam Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

	Mutluluk	Duygusal Zekâ	Bilişsel İmgeleme	Motivasyonel özel imgeleme	Motivasyonel genel ustalık	Motivasyonel genel uyarılmışlık	
				r	p	n	
Yaş Değişkeni	r	,012	,030	,030	-,003	,013	,003
	p	,838	,608	,608	,952	,823	,965
	n	303	303	303	303	303	303

Tablo 18 incelendiğinde, yaş değişkeni ile sporda imgeleme, mutluluk ve duygusal zekâ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Tablo 19: Spor Yaşı Değişkeni ile Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutları, Duygusal Zekâ ve Mutluluk Ölçeği Toplam Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

	Mutluluk	Duygusal Zekâ	Bilişsel İmgeleme	Motivasyonel özel imgeleme	Motivasyonel genel ustalık	Motivasyonel genel uyarılmışlık
Spor yaşı	r	,145*	,089	,147*	,134*	,096
	p	,012	,120	,010	,020	,094
	n	303	303	303	303	303

Tablo 19 incelendiğinde, spor yaşı değişkeni ile sporda imgeleme ve mutluluk puanlarında düşük düzeyde pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duygusal zekâ puanında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Tablo 20: Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutları, Duygusal Zekâ ve Mutluluk Ölçeği Toplam Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

	Bilişsel İmgeleme	Motivasyonel özel imgeleme	Motivasyonel genel ustalık	Motivasyonel genel uyarılmışlık
Mutluluk	r	,359**	,317**	,364**
	p	,000	,000	,000
	n	303	303	303
Duygusal Zekâ	r	,316**	,308**	,369**
	p	,000	,000	,000
	n	303	303	303

Tablo 20 incelendiğinde, mutluluk ve duygusal zekâ puanları ile sporda imgeleme ölçeğinin tüm alt boyutları arasında pozitif yönlü düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 21: Duygusal Zekânın Mutluluk Üzerindeki Etkisine İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Açıklayıcı Değişkenler	B	Std. Hata	Beta	t	p
Sabit	1,230	,248		4,956	,000
Duygusal Zekâ	,625	,075	,433	8,325	,000

Açıklanan Değişken: Mutluluk
R=0,433; R²=0,187; F_(1,302)= 69,305; p=0,000; Durbin-Watson (D.W.) Statistic=1,800 p<0,05

Tablo 21, incelendiğinde regresyon analizi sonuçlarına göre, Duygusal zekâ puanı mutluluk düzeyini %18,7 oranında açıklamaktadır.

Tablo 22: Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutlarının Mutluluk Üzerindeki Etkisine İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Açıklayıcı Değişkenler	B	Std. Hata	Beta	t	p
------------------------	---	-----------	------	---	---

Sabit	2,813	,085		33,264	,000
Bilişsel İmgeleme	,121	,056	,353	2,162	,031
Motivasyonel özel imgeleme	,004	,048	,012	,085	,932
Motivasyonel genel ustalık	,119	,041	,367	2,903	,004
Motivasyonel genel uyarılmışlık	-,138	,042	-,388	-3,315	,001
Açıklanan Değişken: Mutluluk					
R=0,414; R²=0,171; F₍₄₋₂₉₈₎= 15,410; p=0,000; Durbin-Watson (D.W.) Statistic=1,786 p<0,05					

Tablo 22, incelendiğinde regresyon analizi sonuçlarına göre, imgeleme alt boyutlarından Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel genel ustalık ve Motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutları mutluluk düzeyini %17,1 oranında açıklamaktadır.



SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Sonuç

Sonuç olarak; sporda imgeleme ve duygusal zekâ puanlarının sınıf değişkenine göre, sporda imgelemenin mezun olunan lise değişkenine göre, mutluluk düzeyinin anne ve baba

eğitim düzeyine göre, yaşanılan yer değişkeninin mutluluk ve duygusal zekâ puanlarına göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Katılımcıların spor yaşı arttıka imgeleme ve mutluluk puanlarında, haftalık spor yapma süresi arttıka imgele puanlarında, sporda imgeleme düzeyleri arttıka mutluluk ve duygusal zekâ puanlarında bir artış olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca sporda imgeleme ve duygusal zekanın mutluluğu etkileyen önemli birer değişken olduğu belirlenmiştir. Tüm bu veriler doğrultusunda sporda imgeleme, mutluluk ve duygusal zekanın bireyler için önem arz eden özellikler olduğu söylenbilir.

Tartışma

Yapılan çalışmadaki bulgular neticesinde, cinsiyet değişkeni incelendiğinde sporda imgeleme alt boyutlarında istatistiksel bakımdan anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır. (bkz Tablo 10). Konu ile alakalı alanyazın incelendiğinde benzer ve farklı çalışmalara ulaşılmıştır. Boz (2019) araştırmasında, cinsiyetin sporda imgeleme envanterinin alt boyutlarına (Bilişsel, Motivasyonel İmgeleme, Uyarılmışlık, Uсталık) etkisi incelenmiş ve kadın-erkek katılımcılar arasında anlamlı bir farklılığa ulaşmamıştır. Savaş'ın (2019) okul sporlarına katılan ortađđrenim öğrencilerine yönelik yapılan çalışmada, cinsiyete göre katılımcıların imgeleme toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Karabulutlu'nun (2022) araştırması incelendiğinde, voleybol sporcularının imgeleme leği alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Elde edilen sonuçlardan farklı olarak Kaya (2020) tarafından, yapılan çalışmada cinsiyet değişkenine göre belirli alt boyutlarda farklılıklar tespit edilmiştir. Çalışmadan elde edilen sonuçlar ve alan yazında yapılan diğer çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda cinsiyet değişkeninin bireylerin imgelemeleri ile ilişkili olmadığı ifade edilebilir. Bu duruma seçilmiş olan örneklemin kaynaklık ettiğinin sylenbileceği gibi kadın ve erkek katılımcıların benzer imgeleme becerileri gösterdiği de sayılabilir.

Cinsiyet değişkenine göre mutluluk puanlarında istatistiksel olarak anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır. (bkz Tablo 10). İlgili alanyazın incelendiğinde benzer ve farklı sonuçlara ulaşmış çalışmalara rastlanmıştır. Doğaner (2017) tarafından yapılan çalışmada, mutluluk ile cinsiyet değişkeni arasında herhangi bir farklılık bulunmamıştır. Farklılık bulan çalışmalara bakıldığında ise Yıldız (2024) tarafından yapılan çalışmada erkek öğrencilerin “mutluluk” düzeyleri kız öğrencilere oranla daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Subramanian ve arkadaşları (2005) tarafından yapılan çalışmada kadınların erkeklere kıyasla daha mutlu olduğu bulunmuş, bir başka çalışmada ise kadınların erkeklerden daha mutlu olmasının sebebinin, kadınların daha yoğun duygular yaşaması olabileceği belirtilmiştir (Diener vd., 1999). Göktaş ve arkadaşlarının (2019) alışmasında, erkek öğrencilerin kadın

öğrencilere göre mutluluk puan ortalamaları daha yüksek olduğu görülmektedir. Cinsiyetin mutluluğu etkileyen faktörler arasında yer aldığına dair çeşitli görüşler bulunmaktadır. Bir görüşe göre, gelişmemiş ve gelişmekte olan ülkelerde kadın-erkek eşitsizliğinden kaynaklanan olumsuzlukların, kadınların mutluluğunu olumsuz etkilediği belirtilmektedir. Diğer bir görüş ise, cinsiyetin mutluluk düzeyinde anlamlı bir fark yaratmadığını ortaya koymuştur (Kangal, 2013). Literatürden elde edilen benzer ve farklı sonuçlar göz önünde bulundurularak örneklem özelinde bakıldığında, mutluluğun cinsiyet değişkeni açısından bir farklılık ortaya çıkartmadığı, kadın ve erkek katılımcıların mutluluk seviyelerinin benzer düzeyde olduğu söylenebilir.

Cinsiyet değişkenine göre duygusal zekâ puanlarında istatistiksel olarak anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır. (bkz Tablo 10). İlgili alanyazın incelendiğinde benzer ve farklı sonuçlara ulaşılmış çalışmalara rastlanmıştır. Yazıcı (2016) çalışmasında, cinsiyet ve duygusal zekâ arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Dosseville vd. (2014) ve Alper (2020) çalışmalarında, duygusal zekâ ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Farklı olarak Deniz (2017) tarafından yapılan bir çalışmada, erkeklerin duygusal zekâ seviyelerinin kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Wang ve Kong (2014) çalışmalarında, erkeklerin duygusal zekâ seviyelerinin kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Türkmen (2020) spor yapan öğrencilerle yaptığı araştırmasında, kadın katılımcıların puanlarının erkek katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Çetin (2019) elit sporcularla yaptığı çalışmada, Duygusal Zekâ Ölçeği genel puan ortalaması, Başkalarının Duygularını Düzenleme, Sosyal Beceriler ve Duyguları Kullanımı alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu tespit etmiştir. Halıçınarlı ve Bender (2006) tarafından yapılan bir çalışmada, kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla duygusal zekalarının kişisel, kişilerarası ve uyumluluk boyutlarında daha gelişmiş olduğu belirlenmiştir. Ancak, strese dayanıklılık alt boyutunda erkeklerin duygusal zekâ puanları kadınlardan daha yüksek çıkmıştır. Diğer alt boyutlarda (Kendine Saygı, Sosyal Sorumluluk, Kişilerarası İlişkiler, Empati, Bağımsızlık) ise kadın katılımcıların duygusal zekâ puanları erkeklere göre daha yüksek bulunmuş ve bu fark anlamlı olmuştur. Literatürde yapılan çeşitli çalışmalar (Özcan, 2019; Arıç ve Ömerustaoğlu, 2018; Harrod ve Scheer, 2005) kadınların duygusal zekâ düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olmasının sebebi olarak, kültürel ve çevresel faktörlerin etkisi üzerinde durmaktadır. Bu görüşe göre, kadınlar doğumlarından itibaren aile içi eğitim ve çevresel faktörler sayesinde daha içe kapanık, duygularını kontrol edebilen, sevinçlerini abartmadan yaşayabilen ve karşı tarafa daha anlayışlı bir yaklaşım sergileyen bireyler olarak yetiştirilmektedir. Ayrıca, kadınların yaratılışları gereği erkeklerden daha ince ve naif bir yapıya sahip olmalarının da bu

durumu etkileyebileceği öne sürülmektedir. Duygusal zekâ ile cinsiyet arasındaki literatür incelendiğinde, araştırmamızı destekleyen ve desteklemeyen çalışmaların bulunduğu görülmektedir. Bu farklılıkların sebepleri arasında, araştırmanın yapıldığı örneklemin farklılığı, kültürel ve bölgesel farklar etkili olabilir.

Milli sporcu olma değişkenine göre sporda imgeleme puanlarında istatistiksel olarak anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır (bkz Tablo 11). İlgili alanyazın incelendiğinde benzer çalışmalara rastlanmaktadır. Vurgun (2010) tarafından yapılan çalışmada, milli ve milli olmayan sporcuların imgeleme düzeylerinde herhangi bir farklılık bulunmadığını belirtmiştir. Benzer şekilde, Erdoğan (2019) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise millilik süreleri ile sportif güven ve sporda imgeleme alt boyutları arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Bilgi (2019) voleybol branşı ile uğraşan kadın sporcuların imgeleme biçimlerini belirlemek için yaptığı araştırmada, sporcuların imgeleme boyutlarının tümünde milli takım tecrübesi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığını tespit etmiştir. Elde edilen bulgular literatür ile benzerlik göstermektedir. Bu bilgilerden hareketle örneklem özelinde bir değerlendirme yapıldığında; milli sporcu olma değişkeninin sporda imgeleme değişkeni açısından benzer özellikler göstermelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Milli sporcu olma değişkenine göre duygusal zekâ ve mutluluk puanlarında istatistiksel olarak anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır (bkz Tablo 11). Bu bilgilerden hareketle örneklem özelinde bir değerlendirme yapıldığında; milli sporcu olan ve olmayan katılımcıların duygusal zekâ ve mutluluk açısından benzer özellikler göstermelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Eğitim görülen bölüm değişkenine göre mutluluk puanlarında istatistiksel olarak anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır (bkz Tablo 12). İlgili alanyazın incelendiğinde benzer sonuçlara ulaşan çalışmalara rastlanmıştır. Yıldız (2021) tarafından yapılan çalışmada, katılımcıların bölümlerine göre mutluluk ortalamalarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümündeki katılımcıların mutluluk düzeyleri, Spor Yöneticiliği bölümündekilerden, Antrenörlük bölümündeki katılımcıların ise Spor Yöneticiliği, Rekreasyon ve Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümlerindeki katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Plagnol (2008) çalışmasında, eğitim alanı üstün kişilerde umut ve isteklerini yapmada başarılı oldukları için, eğitim seviyesi düşük bireylere göre daha mutlu olduklarını belirtmiştir. Ayrıca, mutluluk ve eğitim arasında doğru orantılı bir ilişki olduğu, yapılan araştırmalarla ortaya konmuştur (Kangal, 2013; Dumludağ, 2011; Gençoğlu ve Yılmaz, 2014). Gürbüz ve Yüksel'in (2008) "Çalışma Ortamında Duygusal Zekâ: İş Performansı, İş Tatmini, Örgütsel Vatandaşlık Davranışı ve Bazı Demografik Özelliklerle İlişkisi" isimli

çalışmasında, bireylerarası beceriler alt boyutu hariç, duygusal zekâ total puanı ve diğer duygusal zekâ alt boyutları ile eğitim durumu arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak kişilerin eğitim gördükleri bölüm kendi özgüvenleri ve başarı düzeylerine bağlı olarak mutluluk düzeylerini olumlu veya olumsuz etkileyebildiği düşünülmektedir.

Eğitim görülen bölüm değişkenine göre duygusal zekâ puanlarında istatistiksel olarak anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır (bkz Tablo 12). Bu bilgilerden hareketle örneklem özelinde bir değerlendirme yapıldığında; Eğitim görülen bölüm değişkeninin duygusal zekâ açısından farklılık göstermesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Eğitim görülen bölüm değişkenine göre sporda imgeleme puanlarında istatistiksel olarak anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır (bkz Tablo 12). Bu bilgilerden hareketle örneklem özelinde bir değerlendirme yapıldığında; Eğitim görülen bölüm değişkeninin sporda imgeleme açısından farklılık göstermesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sınıf değişkenine göre imgeleme puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmıştır (bkz Tablo 13). İlgili alanyazın incelendiğinde benzer çalışmalara ulaşılmıştır. Sporda imgeleme puanlarında birinci ve ikinci sınıflar arasında birinci sınıflar lehine, dördüncü sınıflar ile ikinci sınıflar arasında dördüncü sınıflar lehine, duygusal zekâ puanlarında ise birinci ve üçüncü sınıflar arasında birinci sınıflar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Elde edilen bulgular araştırma öncesi beklenen bir durumdur.

Sınıf değişkenine göre duygusal zekâ sonuçlarında istatistiki anlamlı farklılığa rastlanmıştır (bkz Tablo 13). Birinci sınıflar ile üçüncü sınıflar arasında birinci sınıflar lehine farklılığa rastlanmıştır.

Sınıf değişkenine göre mutluluk puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (bkz Tablo 13). İlgili alanyazın incelendiğinde farklı çalışmalara ulaşılmıştır. Mumcu (2019) çalışmasında, sınıf değişkenine göre birinci sınıf öğrencilerinin mutluluk ölçeği puan ortalamalarının, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu, ikinci sınıf öğrencilerinin ise mutluluk ölçeği puan ortalamalarının üçüncü sınıf öğrencilerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak kişilerin sınıf değişkenine göre eğitim kurumlarına ilk başladığı yıllarda daha istekli ve hevesli olmaları duygusal zekâ, imgeleme ve mutluluk düzeylerini etkilediği düşünülmektedir.

Mezun olunan lise değişkenine göre sporda imgeleme ölçeği alt boyutu olan, bilişsel imgeleme sosyal bilimler lisesi ile Anadolu lisesi, spor lisesi ve çok programlı Anadolu lisesi

arasında sosyal bilimler lisesi mezunları lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa ulaşılmıştır. Mezun olunan lise değişkenine göre sporda imgeleme ölçeği alt boyutu olan motivasyonel özel imgeleme sosyal bilimler lisesi ile Anadolu lisesi, spor lisesi ve çok programlı anadolu lisesi arasında sosyal bilimler lisesi mezunları lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa ulaşılmıştır. Öte yandan Anadolu lisesi ile spor lisesi ve çok programlı Anadolu lisesi arasında Anadolu lisesi mezunları lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa ulaşılmıştır. Açıköğretim lisesi ile çok programlı Anadolu lisesi arasında açık öğretim lisesi lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. İmgelemenin alt boyutu olan motivasyonel genel ustalık incelendiğinde sosyal bilimler lisesi ile çok programlı Anadolu lisesi arasında sosyal bilimler lisesi lehine anlamlı farklılık saptanmıştır. Yine Anadolu lisesi ile çok programlı Anadolu lisesi arasında Anadolu lisesi lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Güzel sanatlar lisesi ile Anadolu lisesi, spor lisesi, çok programlı Anadolu lisesi, mesleki ve teknik Anadolu lisesi arasında güzel sanatlar lisesi lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Anadolu imam hatip lisesi ile çok programlı Anadolu lisesi arasında Anadolu imam hatip lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Mesleki ve teknik Anadolu lisesi ile çok programlı Anadolu lisesi arasında mesleki ve teknik Anadolu lisesi lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Motivasyonel genel uyarılmışlık incelendiğinde sosyal bilimler lisesi ile spor lisesi, çok programlı Anadolu lisesi arasında sosyal bilimler lisesi lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Güzel sanatlar lisesi ile Anadolu lisesi, spor lisesi, çok programlı Anadolu lisesi, mesleki ve teknik Anadolu lisesi arasında güzel sanatlar lisesi lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Anadolu imam hatip lisesi ile Anadolu lisesi, spor lisesi, çok programlı Anadolu lisesi arasında Anadolu imam hatip lisesi lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Mesleki ve teknik Anadolu lisesi ile çok programlı Anadolu lisesi arasında mesleki ve teknik Anadolu lisesi lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Açık öğretim lisesi ile Anadolu lisesi, spor lisesi, çok programlı Anadolu lisesii mesleki ve teknik Anadolu lisesi arasında açık öğretim lisesi lehine anlamlı farklılık bulunmuştur (bkz Tablo 14). Bu bağlamda lise türlerinin kişilerin mutluluk, duygusal zekâ ve imgeleme düzeylerini sosyal anlamda etkilediği düşünülmektedir.

Anne eğitim düzeyine göre sporda imgeleme puanlarında lise ile ilkokul arasında lise lehine, üniversite ile ilkokul ve ortaokul arasında üniversite lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (bkz Tablo 15). İlgili alanyazın incelendiğinde farklı çalışmalara ulaşılmıştır. Boz (2019) elit karate sporcularında imgeleme düzeyini incelediği çalışmasında, anne eğitim durumu değişkenine bağlı olarak, "İlkokul/ortaokul" mezunu olanlar ile "lise" mezunu olan katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunduğu saptanmıştır. Bu farkın, anne eğitim durumu "lise" mezunu olan katılımcıların "Motivasyonel genel uyarılmışlık" ve "Motivasyonel genel ustalık" alt boyutlarını daha yoğun bir şekilde kullanmalarından

kaynaklandığı ifade edilmiştir. Anne eğitim düzeyinin, sporcuların imgeleme düzeyleri üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Boz (2019) çalışmasında, anne eğitimi daha yüksek olan sporcuların motivasyonel ve ustalık alt boyutlarında daha fazla imgeleme yaptığı tespit edilmiştir. Bu bulgular, çevresel faktörlerin spor psikolojisi ve performans üzerindeki etkisini gösteriyor.

Anne eğitim düzeyine göre Mutluluk puanlarında ise üniversite ile okuryazar değil, ilkokul, ortaokul ve lise arasında üniversite mezunları lehine istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (bkz Tablo 15). İlgili alanyazın incelendiğinde farklı çalışmalara ulaşılmıştır. Yıldız (2021) çalışmasında, katılımcıların anne eğitim düzeyine göre mutluluk düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ortaokul cevabını veren katılımcıların, ilkokul cevabını verenlere göre, lise cevabını veren katılımcıların ise ilkokul ve ortaokul cevabını verenlere göre daha yüksek mutluluk ortalamalarına sahip oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca, lisans cevabını veren katılımcıların, ortaokul ve lise cevabını verenlere göre daha fazla mutluluk düzeyine sahip oldukları görülmüştür. Bu bulgular, eğitim düzeyinin mutluluk üzerinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir.

Anne eğitim düzeyi Duygusal zekâ puanlarında istatistiksel olarak anlamlı herhangi bir farklılığa ulaşılammıştır. (bkz Tablo 15). İlgili alanyazın incelendiğinde farklı çalışmalara ulaşılmıştır. Tingaz (2013); Certel, Çatıkkaş ve Yalçınkaya (2011) ve Duman-Keskin'nin (2010) çalışma neticelerinde anne eğitimi seviyesine göre duygusal zekâ düzeyinin değişkenlik olmadığı tespit edilmiştir. Yılmaz ve Şahin' in (2004) araştırmasında anne eğitim düzeyine göre duygusal zekâ düzeylerinin değişkenlik gösterdiği bulgusuna varmıştır. Kişilerin anne eğitim seviyeleri ne kadar yüksek ise orantılı olarak mutluluk, duygusal zekâ ve imgeleme düzeyleride doğru orantıda artmaktadır. Eğitim seviyesinin artması sosyal ve kültürel olarak olumlu yansıdığı düşünülmektedir.

Baba eğitim düzeyine göre mutluluk puanlarında üniversite ile ilkokul, ortaokul ve lise arasında üniversite mezunları lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (bkz Tablo 16). İlgili alanyazın incelendiğinde farklı çalışmalara ulaşılmıştır. Yıldız (2021) çalışmasında, katılımcıların baba eğitim düzeyine göre mutluluk ortalamalarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Lise cevabını veren katılımcıların, ilkokul cevabını verenlere göre daha yüksek mutluluk ortalamalarına sahip oldukları, lisans cevabını veren katılımcıların ise ilkokul ve ortaokul cevabını verenlere göre daha fazla mutluluk düzeyine sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca, lisansüstü cevabını veren katılımcıların, ilkokul, ortaokul, lise ve lisans cevabını veren katılımcılara göre daha yüksek mutluluk ortalamalarına sahip oldukları tespit edilmiştir.

Baba eğitim düzeyine göre Sporda imgeleme puanlarında istatistiksel olarak anlamlı herhangi bir farklılığa ulaşılamamıştır (bkz Tablo 16). İlgili alanyazın incelendiğinde farklı çalışmalara ulaşılmıştır. Boz (2019) tarafından yapılan çalışmada, baba eğitim durumu değişkenine bağlı olarak sporda imgeleme envanterinin “Bilişsel imgeleme”, “Motivasyonel Özel İmgeleme”, “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” ve “Motivasyonel Genel Uсталık” alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Baba eğitim düzeyine göre duygusal zekâ puanlarında istatistiksel olarak anlamlı herhangi bir farklılığa ulaşılamamıştır. (bkz Tablo 16). İlgili alanyazın incelendiğinde farklı çalışmalara ulaşılmıştır. Certel, Çatıkkaş ve Yalçınkaya (2011) yaptıkları araştırmada, baba eğitim durumuna duygusal zekâ toplam puanı ve duygusal zekânın alt boyutları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Benzer şekilde, Tingaz (2013) yaptığı araştırmada duygusal zekâ puanlarının baba eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ancak, Duman ve Keskin (2010), Yılmaz ve Şahin (2004) çalışmalarında baba eğitim durumu ile duygusal zekâ düzeyi arasında farklılıklar bulunduğu belirtilmiştir, ancak bu araştırmalarda da duygusal zekâ puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Kişilerin baba eğitim seviyeleri ne kadar yüksek ise orantılı olarak mutluluk, duygusal zekâ ve imgeleme düzeyleride doğru orantıda artmaktadır. Eğitim seviyesinin artması sosyal ve kültürel olarak olumlu yansıdığı düşünülmektedir.

Yaşanılan yer değişkenine göre mutluluk puanlarında ilçe, il ve büyükşehir ile kasaba arasında, ilçe, il ve büyükşehir lehine istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. (bkz Tablo 17). İlgili alanyazın incelendiğinde farklı çalışmalara ulaşılmıştır. Güçlü (2024) çalışmasında, yaşanılan yer değişkeni ile beden eğitimi ve spor dersine karşı mutluluk düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Köyde yaşayanların, beden eğitimi ve spor dersine karşı mutluluk puanı ortalaması, ilçede yaşayanlarınkinden anlamlı bir şekilde daha yüksek çıkmıştır. Yaşanılan yer değişkenine göre duygusal zekâ puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (bkz Tablo 17).

Yaşanılan yer değişkenine göre sporda imgeleme puanlarından motivasyonel yaygın uyarılmışlık ebatında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (bkz Tablo 17). Kişilerin yaşadıkları yerlerde konfor seviyeleri ve sosyal çevresel imkanlarının artması refah seviyesini yükseltip olumlu yönde etkilediği düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkeni ile duygusal zekâ, mutluluk ve sporda imgeleme alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı herhangi bir ilişkiye ulaşılamamıştır (bkz. Tablo 18). Buradan hareketle bireylerin yaş değişkeninin

duygusal zekâ, mutluluk ve sporda imgeleme düzeyleri ile ilişki bir kavram olmadığı söylenebilir.

Elde edilen bulgulara göre katılımcıların spor yaşları ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir (bkz. Tablo 19). Sporun sağlığı geliştirmedeki rolü iyi bilinmekte olup (Liu ve Zhang, 2023), insanların psikolojisi üzerinde mutluluk gibi olumlu etkilere sahip olabildiği düşünülmektedir (Öktem, 2022). Spor yapmanın mutluluğa ulaşmada aktif bir rol oynadığı bilinmektedir (Diener & Seligman, 2004). İyi bir fiziksel sağlığın mutluluğu arttırdığı söylenmektedir (Frey ve Gullo, 2021). Literatür incelendiğinde spor ile mutluluk arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu belirten birçok çalışma bulunmaktadır (Frey ve Gullo, 2021; Huang ve Humphreys, 2012; Kim vd, 2021). Yapılmış olan bir çalışmada spora katılım motivasyonu ile mutluluk arasında ilişki olduğu, spora katılım motivasyonunun bireylerin mutluluk düzeyleri üzerinde olumlu etkisi olduğu öne sürülmektedir (Öktem ve Çingöz, 2023). Ayrıca, Alemdağ ve ark., (2016) tarafından yapılan bir araştırmada ise fiziksel aktiviteye katılım gösteren üniversite öğrencilerinin daha yüksek düzeyde öznel mutlulukları olduğu belirtilmektedir. Ek olarak, spora katılımın sosyalleşme fırsatları sağladığı, olumsuz uyaranları ortadan kaldırdığı, öz güveni artırdığı, iletişim ve iş birliği becerilerinin geliştirilmesine yardımcı olduğu da söylenmektedir (Frey ve Gullo, 2021). Tüm bu bilgiler göz önünde bulundurulduğunda spor yapma süresinin yani spor yaşının artmasının bir sonucu olarak mutluluk düzeylerinde bir artışın meydana geldiği görülmektedir. Buradan hareketle spor yapma süresinin mutluluk üzerinde olumlu değişimler meydana getirdiği söylenebilir.

Elde edilen veriler göz önünde bulundurulduğunda katılımcıların duygusal zekaları ve mutluluk düzeyleri ile imgeleme ölçeği alt boyutları arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir (bkz Tablo 20). Duygusal zeka, bireylerin kendi ve başkalarının duygularını anlama ve yönetme ve bunları düşünmeyi kolaylaştırmak için kullanma yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Salovey ve Mayer, 1990). Duyguları tam olarak anlama ve onları açık bir şekilde ifade etme, düşünceleri ortaya çıkarmak için duyguları kullanarak duygusal bilgileri algılama, zihinsel ve entelektüel gelişimi sürdürmek için duyguları düzenleme yeteneği olarak ifade edilir (Sternberg 1999). Mutluluk, Wechsler tarafından “zeki davranış” üzerinde olumlu bir etkiye sahip olan temel bir “çaba” faktörü olarak kabul edilmektedir (Wechsler, 1940; Akt. Bar-On, 2010). Mutluluk, memnuniyetten yoğun neşeye kadar değişen olumlu bir zihinsel ve duygusal durumdur (Veenhoven, 2013). Costa ve McCrae'nin (1980), mutluluğun daha fazla dışadönüklük ve daha yüksek duygusal istikrarla ilişkili olduğunu öne sürmektedirler. Duygusal istikrarın da duygusal zeka ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Abdollahi ve arkadaşları (2015), duygusal zekânın, mutluluğu kolaylaştıran en önemli unsurlardan biri olduğunu belirtmektedir.

Duygusal zeka teorisyenleri, duygusal zekanın artan mutluluğa yol açtığına ve yüksek duygusal zekanın koruyucusu bir zihinsel faktör olduğuna inanmaktadırlar (Salovey vd., 1999). Alan yazın incelendiğinde duygusal zeka ile mutluluk arasında pozitif bir ilişki olduğunu gösteren birçok çalışma olduğu görülmektedir (Raimule ve Bhawalkar, 2015; Biswas, 2022; Vasiou vd., 2024). Bilişsel imgeleme, kişiye mahsus yeteneklerin düzgün şekilde uygulamaya koymasınıdır. Bu tarz imgelemenin golf vuruşundan basketbolda serbest atışa kadar birçok yeteneğim geliştirilmesinde kullanıldığı bilinmektedir (Paivio, 1985; Akt., Kızıldağ ve Tiryaki, 2012). Motivasyonel Özel İmgelemenin özel performans amaçlarını kapsadığı görülmektedir. Sporcuların galibiyet, üstün performansları için tebrik edildiklerini farkettileri, galip gelmenin hırsı gibi duygular başarıyı tetikler (Kızıldağ ve Tiryaki, 2012). Paivio (1985) Motivasyonel Özel İmgelemeyi kullanan sporcuların hedefle ilişkili görevleri devam ettirmede iyi olduklarını farketmiştir (Akt., Kızıldağ ve Tiryaki, 2012). Motivasyonel Genel Uyarılmışlık, sporcuların uyarılmışlık düzeylerini kapsamaktadır. Bu tür imgelemeyi kullanan sporcular uyarılmışlık düzeylerini kontrol altında tutmaya çalışmaktadırlar. Bu açıdan birey zihinsel olarak başa çıkma yollarını aramaktadır (Kızıldağ ve Tiryaki, 2012). Motivasyonel Genel Ustalık daha fazla kullanan sporcuların ustalıkla ilgili becerilere daha fazla sahip oldukları söylenmektedir. Motivasyonel Genel Ustalık, sporcunun bilinçsel olarak kuvvetli ve dikkatli olmasına holanak sağlar (Hall ve diğ., 1998; Akt, Kızıldağ ve Tiryaki, 2012). Çalışmadan ve alan yazından elde edilen bulgular göz önünde bulundurulduğunda duygusal zeka ile mutluluk arasında pozitif yönlü ilişki gözetilerek, duygusal zeka ve mutluluk düzeylerinin bireylerin imgelemelerini olumlu yönde etkileyerek arttırdığı sonucuna varılabilir.

Duygusal zekânın mutluluk üzerindeki etkisine ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde (bkz. Tablo 21), duygusal zekanın mutluluk düzeylerini etkilediği görülmektedir. Bu bağlamda duygusal zekanın bireylerin mutluluk düzeyleri üzerinde etkili olan önemli bir değişken olduğu söylenebilir.

Sporda imgeleme envanteri alt boyutlarının mutluluk üzerindeki etkisine ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde (bkz. Tablo 22) sporda imgeleme envanterinin alt boyutlarından olan bilişsel imgeleme, motivasyonel genel ustalık ve motivasyonel genel uyarılmışlığın mutluluk düzeylerini etkilediği görülmektedir. Bu bağlamda bilişsel imgeleme, motivasyonel genel ustalık ve motivasyonel genel uyarılmışlığın bireylerin mutluluk düzeyleri üzerinde etkili olan önemli bir değişken olduğu söylenebilir.

Öneriler

1. Farklı örneklem grupları seçilerek çalışma daha geniş bir örnekleme yapılabilir.

2. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerine sporda duygusal zekâ, imgeleme, mutluluk başlıklı eğitim ve seminerler verilip, öğrencilerin bilinçlenmesi sağlanabilir.
3. Gelecekte yapılacak araştırmalarda duygusal zekâ, imgeleme ve mutluluk ayrı ayrı değerlendirilip farklı konularla incelenebilir.
4. Karma yöntem araştırmaları kullanılabilir, böylece hem nicel hem de nitel veriler toplanarak daha kapsamlı sonuçlar elde edilebilir.
5. Anket ve mülakat kombinasyonları kullanılarak, katılımcıların daha derinlemesine görüşleri toplanabilir ve daha zengin veriler elde edilebilir.
6. Sporcuların antrenman süreçlerine entegre edilecek psikolojik teknikler ile, bu becerilerin performans üzerindeki etkisi uzun süreli olarak gözlemlenebilir.



KAYNAKÇA

- Abdollahi A, Abu Talib M, Motalebi SA. (2015). Emotional intelligence and depressive symptoms as predictors of happiness among adolescents. *Iran J Psychiatry Behav Sci.*9(4),2268.
- Acar, F. T. (2001). *Duygusal zekâ yeteneklerinin göreve yönelik ve insana yönelik liderlik davranışları ile ilişkisi: Banka şube müdürleri üzerine bir alan araştırması* (Yayınlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Ahsen, A. (1984). Ism: the triple code model for imagery and psychophysiology. *Journal of Mental Imagery*, 8(4), 15-42.
- Akgün, D. (2020) *Farklı liglerde oynayan basketbolcularda duygusal zekâ ile takım direnci arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.721338)

- Akkan, E. (2010). *Orta öğretimdeki üstün yetenekli öğrencilerin duygusal zekâ ve yaratıcılık düzeylerinin yaşam doyumlarını yordama gücü* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 264555)
- Aldağ, H., & Sezgin, M. E. (2003). Çok ortamlı öğrenmede ikili kodlama kuramı ve bilişsel model. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(11), 121-135.
- Aldemir, G. Y., Biçer, T., & Kale, E. (2014). Elit futbolcularda imgeleme çalışmasının benlik algısı üzerine etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 1-15.
- Alemdag, C., Alemdag, S., & Ozkara, A. B. (2016). Physical activity as a determinant of subjective happiness. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 4(103).
- Alper, R. (2020) *Okul sporlarına katılan ortaokul öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.640842)
- Altıparmak. Y. (2019). *İmgeleme ve kişilik: temashı ve temassız spor branşlarıyla uğraşan sporcular üzerine bir araştırma* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 549021)
- Alver, B. (2003). *Çeşitli kamu kurum ve kuruluşlarında çalışanların empatik becerileri, karar stratejileri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiler* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 125593)
- Arıç, S. Ömerustaoglu A.(2018). Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve akademik başarı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Biruni Sağlık ve Eğitim Bilimleri Dergisi*,
- Aslan, Ş. (2009). *Duygusal zekâ ve dönüşümcü, etkileşimci liderlik*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Aslan, V. (2014) *Farklı yaş kategorilerindeki atletlerin depresyon düzeyleri ve imgeleme biçimlerine etkisinin araştırılması* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.414572)
- Austin, E. J., Saklofske, D. H., Huang, S. H., & McKenney, D. (2004). Measurement of trait emotional intelligence: Testing and cross-validating a modified version of schutte et al.'s (1998) measure. *Personality and individual Differences*, 36(3), 555-562.
- Bar-on, R. (2005). A measure of emotional and social intelligence. *The 105th Annual Convention of The American Psychological Association*, 17, 1-13.
- Bar-on, R. (2006). The bar-on model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, (18), 13- 25
- Bayköse, N. (2014). *Sporcularda kendinle konuşma ve imgeleme düzeyinin optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolü* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 410887)
- Biswas, S. (2022). Relationship between Emotional Intelligence and Happiness among Young Indian Adults. *International Journal of Research Publication and Reviews*, Vol 3, no 4, pp 284-289
- Beşiktaş, M. Y. (2005). *Spor müsabakalarına psikolojik hazırlıkta imgelemenin rolü ve önemi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.164111)

- Bilgi, F. (2019) *Elit bayan voleybolcuların imgeleme biçimlerinin belirli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.566365)
- Boz, E. (2019). *Elit karate sporcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 572802)
- Budak, S. (2003). *Psikoloji sözlüğü*. (2. basım). Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55(1), 15– 23.
- Cantor, N., & Sanderson, C. A. (2003). 12 life task participation and well-being: The importance of taking part in daily life. *Well-being: Foundations of Hedonic Psychology*, 230.
- Carney, M. P. (1999). The human side of organizational change: evolution, adaptation and emotional intelligence, a formula for success. (Unpublished Doctoral Dissertation), *Widener University*.
- Carr, A. (2016). Pozitif psikoloji. *İstanbul: Kaknüs Yayınları*.
- Certel, Z., Çatıkkaş, F., & Yalçınkaya, M. (2011). Beden eğitimi öğretmen adaylarının duygusal zekâ ile eleştirel düşünme eğilimlerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(1), 74-81.
- Ciarrochi, J. V., Chan, A. Y. C. & Caputi, P. (2000). A critical evaluation of the emotional intelligence construct. *Personality and Individual Differences*, 28 (3), 539-561.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and emotional instability on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668–678
- Cooper, R. K. (1997). Applying emotional intelligence in the workplace. *Training & Development*, 51 (12), 31-39.
- Cote, S., & Miners, C. T. H. (2006). Emotional intelligence, cognitive intelligence, and job performance. *Administrative Science Quarterly*, 51, 1-28.
- Çelik, Yılmaz, O., Şahin, İ., & Besler, M. (2021). Elit seviyedeki bireysel kadın sporcuların duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 110-122.
- Çetin, S. (2019) *Elit sporcuların duygusal zekâ, öz-yeterlik ve öz güven düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.585602)
- Çolak, F. Ş. (2019) *Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi (erzurum ili örneği)*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.547317)
- Delikoyun, D. (2017). *Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ve benlik saygısı arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 454211)
- Demir, R., & Mehmet, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 347- 378.

- Diener, E. (2000). Subjective well-being. The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 34-43.
- Diener, E. (2009). Assessing well-being: the collected works of ed diener (Vol. 331). *New York: Springer*.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1–31. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L., (1999). *Subjective Well-Being: Three Decades Of Progress. Psychological Bulletin*.
- Doğan, B., & Eser, M. (2013). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri: Nazilli MYO örneği. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 1, 29-39.
- Doğan, E. (2019). Kadın ve Erkek sporcuların imgeleme biçimlerinin karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (3), 373-381.
- Doğan, S., & Oğuzhan, Y. S. (2015). Çalışanların duygusal zekâ düzeylerinin işten ayrılma niyetlerine etkisi üzerine bir çalışma. *Niğde Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 8(2): 1-12.
- Doğan, S., & Şahin, F. (2007). Duygusal zekâ: Tarihsel gelişimi ve örgütler için önemine kavramsal bir bakış. *Çanakkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16 (1), 231-252.
- Doğaner, S. (2017) *Düzenli egzersiz programının bireylerin stres, mutluluk ve serbest zaman doyum düzeylerine etkisi*. (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.462822)
- Dosseville, F., Laborde, S., Guillen F., Chaves E. (2014). Validity of the trait emotional intelligencequestionnaire in sports and its links with performance satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(5): 481-490.
- Duman Keskin, D. (2010). *Hemşirelik yüksekokulu birinci sınıf öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile empati becerileri arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.302671)
- Dumludağ, Ö.G., (2011). *Mutluluk ve İktisadi Parametreler Üzerine Bir İnceleme*. (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.287809)
- Emmonse, R. A., & Mccullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (2), 377-389.
- Erdoğan, N. G. (2019). *Kış sporları ile ilgilenen sporcuların sporda imgeleme ile sportif güven arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 544546)
- Erkuş, A. (1994). Psikolojik terimler sözlüğü, ingilizce- türkçe. *Ankara: Doruk Yayınları*.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7 (4), 975-989.
- Eryılmaz, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşunun, öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile yaşam amaçlarını belirleme açısından incelenmesi. *Journal of Psychiatry & Neurological Sciences*, 44-51.

- Feltz, D. L., & Landers, D. M. (1983). The effect of mental practice on motor- skill learning and performance: A meta- analysis. *Journal of Sport Psychology*, 2, 211- 220.
- Forrest, D., & Mchale, I. (2009). Publicity policy, sport and happiness: *An Empirical Study*.
- Frey, B. S., & Gullo, A. (2021). Does sports make people happier, or do happy people more sports. *Journal of Sports Economics*, 22(4), 432-458. <https://doi.org/10.1177/1527002520985667>
- Gençoğlu, C., & Yılmaz, M. (2014). The effect of emotional awareness education, based on emotion focused therapy, on young adults' levels of optimism. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2(1), 51-62.
- Goldstein, E. B. (2013). Bilişsel psikoloji. *İstanbul: Kaknüs Yayınları*.
- Goleman, D. (2002). Duygusal Zekâ: Neden IQ' dan daha önemlidir, (Çev.B. Seçkin Yüksel), *İstanbul: Varlık Yayınları*.
- Goleman, D. (2006). İşbaşında duygusal zekâ. *İstanbul: Varlık Yayınları*.
- Goleman, D. (2015). İş Başında Duygusal Zekâ, *Varlık Yayınları, İstanbul, s.27*.
- Gürbüz, F., & Yüksel, M. (2008). Çalışma ortamında duygusal zekâ: iş performansı, iş tatmini, örgütsel vatandaşlık davranışı ve bazı demografik özelliklerle ilişkisi. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 9 (2), 174-190.
- Güçlü, S. (2024) *Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine karşı tutumları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılması* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 854196)
- Günaydın, Ş. (2017). *Bir dönem boyunca verilen pozitif psikoloji dersinin öğrencilerin duygusal zekâ ve sosyal zekâlarına olan etkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 485509)
- Güvendi, B. (2015). *Elit akademi ligi futbolcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 397362)
- Halilbeyoğlu, H. F. (2015). *Badminton sporcularının duygusal zekâ düzeylerinin bazı kriterlere göre incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.399668)
- Hall CR, Mack D, Paivio A, & Hausenblas H. (1998). Imagery use by athletes: Development of the sport imagery questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 73-89.
- Hançerlioğlu, O. (1996). Felsefe sözlüğü. *İstanbul: Remzi Kitabevi*.
- Huang, H., & Humphreys, B. R. (2012). Sports participation and happiness: *evidence from U.S. microdata*. *Journal of Economic Psychology*, 33 (4), 776-793.
- İşliel, K. (2013). *Duygusal zekâ ve liderlik*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 353278)
- İşmen, A. E. (2001). Duygusal zekâ ve problem çözme. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13, 111-124.

- Ji, J. L., Heyes, S. B., Macleod, C., & Holmes, E. A. (2016). Emotional mental imagery simulation of reality: fear and beyond—a tribute to peter lang. *Behavior Therapy*, 47(5): 702-719.
- Julien, S. B. & Davies B. (2006). Hypertension and full contact karate: *Anxiety or Pathology*.
- Kamin, D., (2000). The relationship between emotional intelligence levels and performance statistics of ncaa division 1-caliber baseball players. *Souther Connecticut state University*.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerinde kavramsal bir değerlendirme ve Türk hane halkı için bazı sonuçlar. *Electronic Journal of Social Sciences*, 12 (44), 214–233.
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (25. Baskı) Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kartal, Z., Güvendi, B., Türksoy, A., & Altıncı, E. E. (2017). Takım sporcularının imgeleme kullanımları ile başarı motivasyonları arasındaki ilişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7 (1), 41-53.
- Kaya, D. G., (2020). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin özyeterlik, imgeleme ve görsel bellekleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.652192)
- Kılınç, S., Bozoğlu, M. S., Tükel, Y. & Büyükipেকci, S. (2021). Üniversite öğrencilerinin boş zaman değerlendirme tercihlerine göre mutluluk düzeylerinin tespiti. *Sportive*. 4 (2), 88-97.
- Kır, R. (2012) *İlköğretim u. kademe öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutum ve davranışları (kırıkkale ili örneği)*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.331463)
- Kızıldağ, E. (2007). *Farklı spor branşlarındaki sporcuların imgeleme biçimleri* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 195555)
- Kızıldağ, E., & Tiryaki, M. Ş. (2012). Sporda imgeleme envanterinin Türk sporcular için uyarlanması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 13-23.
- Kim, A.C.H., Ryu, J., Lee, C., Kim, K. M., and Heo, J. (2021) Sport participation and happiness among older adults: A mediating role of social capital. *Journal of Happiness Studies*, 22(4): 1623-1641.
- Kolayış, H., Sarı, İ. & Köle, Ö. (2015). Takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*, 13 (2), 129-136.
- Konter, E. (1999). Uygulamalı spor psikolojisinde zihinsel antrenman. *Nobel Yayın Dağıtım, Ankara*, 55-59.
- Kosslyn, S. M., Ganis, G., & Thompson, W. L. (2001). ‘Neural foundations of imagery’, *Nature Reviews Neuroscience*, 2 (9), 635-642.
- Kurultay, C. (2018). *Kişilerarası ilişkiler psikoterapisi eğitimi almanın mental iyi oluş, sosyal zekâ ve duygusal zekâ zerine etkileri*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 508168)
- Küçükkaragöz, H., & Kocabaş, A. (2012). Çocuklar için duygusal zekâ ölçeğinin ilköğretim 5. sınıf öğrencilerinde geçerlik ve güvenirliği. *11. Ulusal Sınıf Öğretmenliği Eğitimi Sempozyumu*. 24-26 Mayıs 2012. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Rize*.

- Lang, P. J. (1977). Imagery in Therapy: an Information Processing Analysis of Fear. *Behavior Therapy*, 8 (5), 862-886.
- Lang, P. J. (1987). Image as action: a reply to watts and blackstock. *Cognition & Emotion*, 1 (1), 407-426.
- Liu, H., & Zhang, X. (2023). Sport, health and happiness in the context of the 19th Hangzhou Asian Games. *Japan Journal of Lifelong Sport*, 19(2), 1-20.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? the role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56, 239-249.
- Lyubomirsky, S. (2019). Nasıl mutlu olunur? Bilimsel datalarla kanıtlanan 12 mutluluk reçetesi. (çev: g. göze). *İstanbul: Ketebe Yayınevi*.
- Maboçoğlu, F. (2006). *Duygusal zekâ ve duygusal zekâ gelişimine katkıda bulunan etkenler*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 186900)
- Martin K, Hall C. (1995). Using mental imagery to enhance intrinsic motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 54-69.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Salovey, P. & Sluyter, D. (1997). Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators. *What is emotional intelligence*, 5.
- McNeil, D. G., Spittle, M., & Mesagno, C. (2021). Imagery training for reactive agility: Performance improvements for decision time but not overall reactive agility. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19 (3), 429-445.
- Miçooğulları, O., Kirazcı, S. & Özdemir, R. A. (2009). Futbolcuların deneyimleri açısından imgeleme türleri ve kullanım düzeylerinin belirlenmesi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 44, 1-8.
- Mikolajczak, M. & Limunet, O. (2008). TEQ and the cognitive appraisal of stressful events: An exploratory study. *Personality and Individual Differences*, 44 (7), 144- 153.
- Morgan, C. T. (2013). *Psikolojiye giriş* (20. baskı). Konya: Eğitim Yayınları.
- Morris, T., Spittle, M., & Watt, A. P. (2005). Imagery in sport. *Human Kinetics*, 30-50.
- Mumcu, N. (2019) *Aktif spor yapan ve yapmayan beden eğitimi öğrencilerinin stres ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.584227)
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science*, 6 (1), 10-19.
- Ovalıoğlu, E. (2024) *Vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin boş zaman yönetimi becerisi ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.858513)
- Öktem, T. (2022). The Effect of University Students' Attitudes Towards Sports on Their Happiness Levels, *International Journal of Eurasian Education and Culture* , 7(19), 2389- 2398.
- Öktem, T., & Çingöz, Y. E. (2023). The Effect of Motivation to Participate in Sports on Happiness Level in University Students. *Education Quarterly Reviews*, 6(1), 388-394.

- Özdemir, M. (2015). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin duygusal zekâları ile yaşam doyumlarının incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 381644)
- Özdenk, Ç., Akyıldız, Y., & Şanlı, S. (2020). Bireysel ve takım sporcularının duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 2 (1), 1-8.
- Özdenk, S. (2015) *Bireysel ve takım sporuyla uğraşan sporcular ile spor yapmayan bireylerin duygusal zekâ ve liderlik özelliklerinin incelenmesi* (Doktora tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 419376)
- Özkara, A., Kalkavan, A. & Çavdar, S. (2015). Examination of the life satisfactions levels of students receiving education in sports sciences. *International Journal of Sport Culture and Science*, 3 (3), 336-346.
- Paivio A. (1985). Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10(4), 22- 28.
- Plagnol, A.C., Easterlin, R.A., (2008). Aspirations, Attainments, And Satisfaction: Life Cycle Differences Between American Women And Men. *Journal Of Happiness Studies*.
- Raimule, M., & Bhawalkar, J. S. (2015). A comparative assessment of emotional intelligences and happiness index among normal sighted and visually impaired students. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 2(4), 431-434.
- Salovey P, Bedell B. T, Detweiler J. B, & Mayer J. D. (1999). Coping intelligently: emotional intelligence and the coping process. In: Snyder CR, ed. *Coping: The Psychology of What Works New York, USA: Oxford University Press*; 141-164.
- Salovey P., & Mayer J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagin Cogn Personality*. 9 (3):185-211.
- Savaş, M. (2019) *Okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin imgeleme becerileri kullanımı ile sportif güven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 540142)
- Sternberg, R.J. Successful Intelligence: Finding a Balance. *Trends in Cognitive Sciences*. 1999; 3(11): 436-442.
- Tingaz, E. T. ve Hazar, M. (2014). The comparison of emotional intelligence and happiness of the preservice teachers in the department of physical education and sports teaching with some preservice teachers in other departments. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 1), 745-756.
- Tingaz, O. E. (2013) *Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile bazı öğretmen adaylarının duygusal zekâ ve mutluluklarının karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.354674)
- Tiyenç, N. N. (2024) *Okul sporları müsabakalarına katılan lise öğrencilerinde zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.882952)
- Tufan, Ş. (2011). *Geliştirilen duygusal zekâ eğitimi programının ortaöğretim dokuzuncu sınıf öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 302910)

- Turhan, M. & Çetinsöz, B. (2019). Duygusal zekâ ve motivasyon arasındaki ilişki: turizm programı öğrencileri üzerine bir araştırma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18 (69), 268-287.
- Tuterel-Kışlak, Ş. (2002). İlişkilerde mutluluk ölçeği (imö): güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Kriz Dergisi*, 10 (1), 37-43.
- Türkmen, Y. (2020) *Spor yapan öğrencilerde duygusal zekâ, kişilik ve sosyal becerinin akademik başarıya etkisi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.628213)
- Türkmen, M. U. (2020). *Dart sporcularında sporda imgeleme, algılanan stres ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 680140)
- Ubramanian, S.V., Kim, D., Kawachi, I., (2005). Covariation In The Socioeconomic Determinants Of Self Rated Health And Happiness: A Multivariate multilevel Analysis Of Individuals And Communities In The Usa. *Journal Of EpidemiologyAndCommunityHealth*.
- Uğur, Y. (2016) *İmgeleme türlerinin sportif performans üzerine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 447768)
- Ulaş, Ç. & Arbak, Y. (2004). Duygusal zekâ kavramının tarihi gelişimi, duygusal zekâ kavramının tarihi gelişimi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6 (3).
- Varol, İ. (2020) *Sporcuların liderlik özellikleri ile duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.644904)
- Vasiou, A.; Vasilaki, E.; Mastrothanas, K.; Galanaki, E. Emotional Intelligence and University Students' Happiness: *The Mediating Role of Basic Psychological Needs' Satisfaction*. *Psychol. Int.* 2024, 6, 855–867. <https://doi.org/10.3390/psycholint6040055>
- Veenhoven, R. *Conditions of Happiness*; Springer Science & Business Media: Berlin/Heidelberg, Germany, 2013.
- Vurgun N. (2010) *Sporda imgeleme anketinin Türkçe'ye uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerindeki etkisi* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 298908).
- Watson, J. B. (1913). Psychology as the behaviorist views it. *Psychological Review*, 20 (2), 158–177.
- Wechsler, D. (1940). Nonintellective factors in general intelligence. *Psychological Bulletin*, 37, 444-445.
- Weerdt, M. & Rossi, G. (2012). “The bar-on emotional quotient inventory (EQ-i): *Evaluation of Psychometric Aspects in the Dutch Speaking Part of Belgium*.
- Weinberg R. S., & Gould D. (1995). Foundations of sport and exercise psychology. *Human Kinetics*, 280- 283.
- Yamak, B., Çebi, M., Eliöz, M., Küçük, H. & Ceylan, L. (2018). Kadın basketbolcuların spor yaşına göre imgeleme puanlarının karşılaştırılması. *The Journal of International Anatolia Sport Science*, 3 (1).

- Yarayan Y. E. & Ayan, S. (2018). Farklı takım sporlarında olan sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11 (60), 1415-1422.
- Yaşar, M. (2010). *Duygusal zekâ ve sporcu performansı ilişkisi: Kayseri’de bir araştırma* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi’nden edinilmiştir. (Tez No.263190)
- Yaşarsoy, E. (2006). Duygusal zekâ gelişim programının, eğitilebilir zihinsel engelli öğrencilerin davranış problemleri üzerindeki etkisi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Yaykırın, E. (2021). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ile kişisel ve sosyal sorumlulukları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi’nden edinilmiştir. (Tez No. 679720)
- Yazıcı, A. & Güçlü, M. (2019). Profesyonel basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekanın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Moldova: Lap Lambert Academic Publishing*.
- Yeniçeri, E.N., Yıldız E., Seydaoğulları, A., Güleç, S., Sakallı, Çetin, E. & Baldemir, E. (2015). Muğla sıtkı koçman üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinde duygusal zekâ ve empati ilişkisi. *Türk Aile Hekimleri Dergisi*, 19 (2), 99-107.
- Yetim, Ü. (2001). Toplumdan bireye mutluluk resimleri. *İstanbul: Bağlam Yayıncılık*.
- Yıldız, A. (2021) *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin mutluluk düzeyleri üzerine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi’nden edinilmiştir. (Tez No. 693345)
- Yıldız, C. (2024) *Ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi (Kırşehir ili örneği)* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi’nden edinilmiştir. (Tez No. 898454).
- Yıldız, Y. (2015). *Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyalleşme ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi’nden edinilmiştir. (Tez No. 419987)
- Yılmaz, M.ve Şahin, Ş. (2004) Okul öncesi öğretmen adaylarının duygusal zeka düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 6-9 Temmuz 2004 İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya*.
- Yılmaz, S. (2024). *12-15 Yaş arası çocuklarda yüzmenin dijital bağımlılık ve mutluluk düzeyleri üzerinde etkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi’nden edinilmiştir. (Tez No. 869223)
- Yüksel, M. (2006). *Duygusal zekâ ve performans ilişkisi bir uygulama* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi’nden edinilmiştir. (Tez No. 186577)



EKLER

Ek 1: Etik Kurul Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 20.06.2023-138840



T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU
KARARI



Karar Tarihi
20.06.2023

Karar Sayısı
233

Oturum Sayısı
11

Üniversitemiz Etik Kurulu tarafından, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün 09.06.2023 tarihli ve E-83542712-050.99-137263 sayılı yazısı gereği, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı 212225026 numaralı öğrencisi Mücahit KARTAL'ın yüksek lisans tezi olarak yürüttüğü "Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Duygusal Zeka ile İmgeleme Düzeylerinin Mutluluk Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi" başlıklı araştırma önerisi üniversitemiz etik kurulu tarafından incelenmiş olup, araştırma önerisinin etik ilkelere uygun olduğuna toplantıya katılan üyelerin oy birliğiyle karar verilmiştir.

Prof.Dr. Ali Savaş BÜLBÜL
Başkan

BELGENİN ASLI ELEKTRONİK İMZALIDIR

Mevcut Elektronik İmzalar

Prof.Dr. ALİ SAVAŞ BÜLBÜL (Etik Kurulu - Başkan) 20.06.2023 12:17

Ayrıntılı bilgi için iribat: MELİSA YILDIZ



Tel: :

Faks:

E-Posta: :

Elektronik ađ:

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek 2: Sporda İmgeleme Envanteri Ölçeği

	Maddeler:	Nadiren					Sıklıkla	
		1	2	3	4	5	6	7
1-	Kafamda yeni planlar/stratejiler oluştururum.	1	2	3	4	5	6	7
2-	Yarışma/oyun planım başarısız olursa bu durumda alternatif stratejiler hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3-	Diğer sporcuların iyi performansından dolayı beni kutladığını hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
4-	Fiziksel bir becerinin imgesini sürekli olarak kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
5-	Bir yarışmanın/oyunun her bir bölümünü hayal ederim (örneğin; hücumla karşı savunma, hızlıya karşı yavaş vs.).	1	2	3	4	5	6	7
6-	Madalya aldığım ortamı hayal ederim (örneğin; gurur, heyecan vs.).	1	2	3	4	5	6	7
7-	Bir becerinin imgesini kolaylıkla değiştirebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
8-	Performansımı alkışlayan seyircileri hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
9-	Belli bir beceriyi hayal ettiğimde, onu zihnimde sürekli olarak mükemmel bir şekilde uygulayabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
10-	Kendimin bir madalya kazandığımı hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
11-	Yarışma ile ilgili stres ve endişeyi hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
12-	Bir yarışmayı hayal ettiğimde, kendimi duygusal olarak heyecanlanmış hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
13-	Fiziksel beceriler için zihinsel düzeltmeler yapabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
14-	Bir yarışma/oyunda, oyunların/programların/bölmelerin aynen kendi istediğim yolda gerçekleştiğini hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
15-	Bir beceriyi denemeden önce, onu mükemmel bir şekilde yaptığımı hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
16-	Zihinsel olarak güçlü olduğumu hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
17-	Katılacağım bir yarışmayı/oyunu hayal ettiğimde, kendimi endişeli hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
18-	Rakiplerimin karşısında kendine güvenen biri olarak görüldüğümü hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
19-	Yarışma ile ilgili heyecanı hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
20-	Benimle bir şampiyon olarak röportaj yapıldığını hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
21-	Kendimi mücadele gerektiren bir duruma odaklanmış olarak hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 3: Oxford Mutluluk Ölçeği

<u>OXFORD MUTLULUK ÖLÇEĞİ KISA FORMU</u>		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5
2	Hayatın ödüllendirici olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
3	Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5
4	Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.	1	2	3	4	5
5	Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	1	2	3	4	5
6	Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissediyorum.	1	2	3	4	5
7	Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5

Ek 4: Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zeka Ölçeği

Aşağıda çeşitli durumlara ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Lütfen ifadeyi okuduktan sonra size uyma derecesini sağ taraftaki kutucuklardan birini işaretleyerek belirtiniz.		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Fikrim Yok	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.	Kişisel sorunlarımı başkaları ile ne zaman paylaşacağımı bilirim.					
2.	Bir sorunla karşılaştığım zaman benzer durumları hatırlar ve üstesinden gelebilirim.					
3.	Genellikle yeni bir şey denerken başarısız olacağımı düşünürüm.					
4.	Bir sorunu çözmeye çalışırken ruh halimden etkilenmem.					
5.	Diğer insanlar bana kolaylıkla güvenirlere.					
6.	Diğer insanların beden dili, yüz ifadesi gibi sözel olmayan mesajlarını anlamakta zorlanırım.					
7.	Yaşamımdaki bazı önemli olaylar neyin önemli neyin önemsiz olduğunu yeniden değerlendirmeme yol açtı.					
8.	Bazen konuştuğum kimsenin ciddi mi olduğunu yoksa şaka mı yaptığını anlayamam.					
9.	Ruh halim değiştiğinde yeni olasılıkları görürüm.					
10.	Duygularımın yaşam kalitem üzerinde etkisi yoktur.					
11.	Hissettiğim duyguların farkında olurum.					
12.	Genellikle iyi şeyler olmasını beklemem.					
13.	Bir sorunu çözmeye çalışırken mümkün olduğunca duygusallıktan kaçırım.					
14.	Duygularımı gizli tutmayı tercih ederim.					
15.	Güzel duygular hissettiğimde bunu nasıl sonlandıracağımı bilirim.					
16.	Başkalarının hoşlanabileceği etkinlikler düzenleyebilirim.					
17.	Sosyal yaşamda neler olup bittiğini sıklıkla yanlış anlarım.					
18.	Beni mutlu edecek uğraşlar bulmaya çalışırım.					
19.	Başkalarına gönderdiğim beden dili, yüz ifadesi gibi sözsüz mesajların farkındayım.					
20.	Başkaları üzerinde bıraktığım etkiyle pek ilgilenmem.					
21.	Ruh halim iyiye sorunların üstesinden gelmek benim için daha kolaydır.					
22.	İnsanların yüz ifadelerini bazen doğru anlayamam.					
23.	Yeni fikirler üretmem gerektiğinde duygularım işimi kolaylaştırmaz.					
24.	Genellikle duygularımın niçin değiştiğini bilmem.					
25.	Ruh halimin iyi olması yeni fikirler üretmeme yardımcı olmaz.					
26.	Genellikle duygularımı kontrol etmekte zorlanırım.					
27.	Hissettiğim duyguların farkındayım.					
28.	İnsanlar bana, benimle konuşmanın zor olduğunu söylerler.					
29.	Üstlendiğim görevlerden iyi sonuçlar alacağımı hayal ederek kendimi güdülerim.					
30.	İyi bir şeyler yaptıklarında insanlara iltifat ederim.					
31.	Diğer insanların gönderdiği sözel olmayan mesajların farkına varırım.					
32.	Bir kişi bana hayatındaki önemli bir olaydan bahsettiğinde ben de aynısını yaşamış gibi olurum.					
33.	Duygularımda ne zaman bir değişiklik olsa aklıma yeni fikirler gelir.					
34.	Sorunları çözüm biçimim üzerinde duygularımın etkisi yoktur.					
35.	Bir zorlukla karşılaştığım zaman umutsuzluğa kapılırım çünkü başarısız olacağıma inanırım.					
36.	Diğer insanların kendilerini nasıl hissettiklerini sadece onlara bakarak anlayabilirim.					
37.	İnsanlar üzgünken onlara yardım ederek daha iyi hissetmelerini sağlarım.					
38.	İyimser olmak sorunlar ile baş etmeye devam edebilmem için bana yardımcı oluyor.					
39.	Kişinin ses tonundan kendini nasıl hissettiğini anlamakta zorlanırım.					
40.	İnsanların kendilerini neden iyi ya da kötü hissettiklerini anlamak benim için zordur.					
41.	Yakın arkadaşlıklar kurmakta zorlanırım.					

Ek 5: Anket Kullanımına Dair İzin Yazısı

ESEN KIZILDAĞ KALE [REDACTED]

Sayın Mücahit Kartal,

Çalışmanızda ölççeği kullanmanızda hiçbir sakınca yoktur. Ekte ölççek maddelerini, alt boyutları ve değerlendirme biçimini paylaşıyorum.

Çalışmanızda başarılar dilerim.

Dr. Öğr. Üy. Esen KIZILDAĞ KALE



ÖZ GEÇMİŞ

Mücahit Kartal lisans eğitimini 2016-2021 yılları arasında Bayburt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi bölümünde tamamladı. Yüksek lisans öğrenimine 2022 yılında Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda başladı. Türkiye Hentbol Federasyonu 3. Kademe Kıdemli Antrenör Belgesi'ne sahiptir. İlgi alanları; yürüyüş yapmak, yüzmek.

