TÜRKİYE CUMHURİYETİ

MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ALGILANAN DUYGUSAL ZEKÂ VE SOSYAL FİZİK KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

SERCAN SÜMBÜL

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

DANIŞMAN

PROF. DR. SERDAR TOK

MANİSA 2023

TÜRKİYE CUMHURİYETİ

MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ALGILANAN DUYGUSAL ZEKÂ VE SOSYAL FİZİK KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

SERCAN SÜMBÜL

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

DANIŞMAN

PROF. DR. SERDAR TOK

TEZ SAVUNMA SINAVI JÜRİ ÜYELERİ

DOÇ. DR. NİHAL DAL

DR. ÖĞR. ÜYESİ. MUSTAFA ENGÜR

MANİSA 2023

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından, veri toplanması ve yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmayla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

Sercan SÜMBÜL

TEŞEKKÜR

Lisans ve yüksek lisans süreci boyunca desteğini her zaman hissettiğim, bilgi ve birikimi ile yolumu aydınlatan, akademik gelişimimde büyük emek sahibi olan, öğrencisi olmaktan gurur duyduğum çok sevdiğim kıymetli hocam ve danışmanım *Sayın Prof. Dr. Serdar TOK*'a, yardıma ihtiyacım olduğu zamanlarda bilgi ve deneyimleriyle bana yol gösteren, destek olan, eğitmenliği ve kişiliği ile bende izler bırakan, güler yüzlü hocam *Sayın Doç. Dr. Nihal DAL*'a, öneri ve katkıları ile manevi desteğini hiçbir zaman eksik etmeyen değerli hocam *Sayın Doç. Dr. Aylin ZEKİOĞLU'*na ve üzerimde emeği olan tüm hocalarıma en içten teşekkürlerimi sunarım.

Bu zorlu süreçte benden desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen değerli arkadaşım *Arş. Gör. Sinan Erdem Satılmış'*a ve sevgili arkadaşım *Gazel AVŞAROĞLU*'na sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Eğitim öğretim hayatım boyunca beni her zaman destekleyen, en büyük yardımcım Sevgili Annem *Hatice SÜMBÜL*'e ve her zaman arkamda olan, bana güç veren aileme en içten teşekkürlerimi sunarım.

Sercan SÜMBÜL

KISALTMALAR LİSTESİ

Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği	(GGSDZÖ)
Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği	(SFKÖ)

SİMGELER LİSTESİ

B: Değişkenler Arasındaki İlişkiyi Gösteren Değer

β: Hesaplanacak Doğrusal Parametre

t: t puanı

R: Gözlemlediğimiz Alanın Genişliği

F: Frekans

p: Anlamlılık Düzeyi

r: Korelasyon Katsayısı

EKLER LİSTESİ

EK 1. Demografik Bilgi Formu

EK 2. Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği

EK 3. Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği

EK 4. Tez Konusu Kabul Kararı

EK 5. Etik Kurul Onay Kararı

EK 6. Araştırma Uygulama İzni

EK 7. Tez Orjinallik Raporu

İÇİNDEKİLER

BEYAN i
TEŞEKKÜR ii
KISALTMALAR LİSTESİ iii
SİMGELER LİSTESİ iv
EKLER LİSTESİ v
İÇİNDEKİLER vi
TABLOLAR DİZİNİ viii
1. ÖZET 1
2. ABSTRACT 2
3. GİRİŞ VE AMAÇ 3
3.1 Çalışmanın Amacı 7
4. GENEL BİLGİLER 8
4.1. Duygusal Zekâ 8
4.1.1. Duygu Kavramı 8
4.1.2. Zekâ Kavramı 10
4.1.3. Duygusal Zekâ Tanımı 13
4.1.4. Duygusal Zekânın Tarihsel Gelişimi 15
4.1.5. Duygusal Zekâ Modelleri 15
4.2. Sosyal Fizik Kaygı 21
4.2.1. Kaygı Kavramı 21
4.2.2. Sosyal Fizik Kaygı Tanımı 22
4.2.3. Sosyal Fizik Kaygı ile İlgili Yapılan Çalışmalar 23
5. GEREÇ ve YÖNTEM 24
5.1. Araştırmanın Modeli 24
5.2. Araştırmanın Örneklemi 24
5.3. Araştırmanın Soruları 25
5.4. Araştırmanın Varsayımları 25
5.5. Araştırmanın Sınırlıkları 25
5.6. Veri Toplama Araçları 26
5.7.1. Demografik Bilgi Formu 26
5.7.2. Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği (GGSDZÖ) 26
5.7.3. Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği (SFKÖ) 27
5.7.4. Veri Toplama Yöntemi 27

5.7.5. Verilerin Analizi **27**
6. BULGULAR **28**
7. TARTIŞMA **30**
8. SONUÇLAR **34**
9. ÖNERİLER **35**
10. KAYNAKLAR **36**
11. EKLER **43**
EK 1: Demografik Bilgi Formu **43**
EK 2: Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği **44**
EK 3: Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği **47**
EK 4. Tez Konusu Kabul Kararı **48**
EK 5. Etik Kurul Onay Kararı **49**
EK 6. Araştırma Uygulama İzni **50**
EK 7. Tez Orjinallik Raporu **51**
12. ÖZGEÇMİŞ **52**

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Mayer ve Salovey'in Yetenek Tabanlı Duygusal Zekâ Modeli 17
Tablo 2. Bar-On Karma Modelindeki Duygusal Zekâ Boyutları 18
Tablo 3. Cooper ve Sawaf Duygusal Zekâ Modelindeki "Dört Köşe" Boyutları 19
Tablo 4. Goleman Karma Modelindeki Duygusal Zekâ Boyutları 21
Tablo 5. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Dağılımları 24
Tablo 6. Duygusal Zekâ ile Sosyal Fizik Kaygı Arasındaki İlişki Sonuçları..... 28
Tablo 7. Sosyal Fizik Kaygının Yordanmasına İlişkin Sonuçlar 28

Tezin Başlığı: Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Duygusal Zekâ ve Sosyal Fizik Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Öğrencinin Adı: Sercan SÜMBÜL

Danışmanı: Prof. Dr. Serdar TOK

Anabilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

1. ÖZET

Amaç: Üniversite öğrencilerinde algılanan duygusal zekâ ve sosyal fizik kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem: Araştırma, (18 yaşından büyük) yaklaşık 300 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Araştırmanın veri toplama araçları; Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği (GGSDZÖ**)**, Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği (SFKÖ) ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde Pearson Korelasyon ve Basit Doğrusal Regresyon analizleri kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırma bulgularına göre; duygusal zekâ toplam puanı ile fiziksel görünüm rahatlığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu bu ilişkinin negatif yönde düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Duygusal zekâ toplam puanı ile olumsuz değerlendirme beklentisi ve sosyal fizik kaygı toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve bu ilişkinin negatif yönde orta düzeyde tespit edilmiştir. Duygusal zekâ ve alt boyutları ile sosyal fizik kaygıları arasındaki ilişkilerin ise negatif ve anlamlı yönde olduğu bulunmuştur. Sosyal fizik kaygıya ait toplam varyansın %13'ünün duygusal zekâ ile açıklandığı ifade edilebilir.

Sonuçlar: Yapılan araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ile sosyal fizik kaygıları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duygusal zekâ, sosyal fizik kaygıyı anlamlı derecede yordamaktadır. Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâları arttıkça sosyal fizik kaygı düzeyleri azaldığı görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Duygusal Zekâ, Sosyal Fizik Kaygı, Üniversite Öğrencileri

Thesis Title: Investigation of the Relationship Between Perceived Emotional Intelligence and Social Physics Anxiety in University Students

Student's name: Sercan SÜMBÜL

Consultant: Prof. Dr. Serdar TOK

Department: Physical Education and Sports Department

2. ABSTRACT

Aim: It is aimed to examine the relationship between perceived emotional intelligence and social physical anxiety in university students.

Material and Methods: The research was conducted with approximately 300 university students (18 years older). Data collection tools of the research; The Revised Schutte Emotional Intelligence Scale (SSCI), the Social Physics Anxiety Scale (SFRS), and the personal information formula were used. Pearson Correlation and Simple Linear Regression analyzes were used in the analysis of the obtained data.

Findings: According to the research findings; It has been determined that there is a significant relationship between emotional intelligence total score and physical appearance comfort, and this relationship is at a low level in the negative direction. It was determined that there was a significant relationship between the emotional intelligence total score and the negative evaluation expectation and social physical anxiety total scores, and this relationship was moderately negative. The relationships between emotional intelligence and its sub-dimensions and social physics concerns were found to be negative and significant. It can be stated that 13% of the total variance of social physical anxiety is explained by emotional intelligence.

Results: As a result of the research, a negative relationship was established between the emotional intelligence of university students and their social physics anxiety. Emotional intelligence greatly predicts social physical anxiety. Emotional intelligence of college students shows that the level of social physics anxiety decreases.

Key words: Emotional Intelligence, Social Physics Anxiety, University Student

3. GİRİŞ ve AMAÇ

Son yıllarda ailemizde, etrafımızda ve sosyal yaşamımızda duyguları yönetememe, karamsarlık ve tahammülsüz olma eğiliminin arttığı görülmektedir. Bu duygusal rahatsızlık gittikçe artmaktadır. Dünya çapında depresyon vakalarındaki artış, yükselen öfke dalgası, duygusal istismar, kaygı, travma sonrası stres gibi kavramların hepsi son dönemlerde günlük hayatımızı etkilemektedir. Günlük haberler, insanların birbirine karşı incelikli, saygılı davranmadığı ve güvenin kaybedildiği, aşağılayıcı eğilimlerin çılgına dönerek saldırganlığa yol açtığı olaylarla doludur. Dolayısıyla haberler, bireylerin duygularını düzenleyemediğini kontrolünü giderek kaybettiğini göstermektedir (Goleman, 2021: 20-21).

Ortaya çıkan sorunların çözülmesi ve güçlüklerin olumlu bir şekilde aşılmasında, duygusal durumun iyi yönetilmesinin katkısı oldukça yüksektir (Sarıkabak ve ark.., 2019). Bireylerin duygularını tanıma ve kontrol etmesinde algıladıkları duygusal zekânın önemi yadsınamaz. Duygusal zekâ, son yıllarda bilimsel çalışma alanlarında üzerinde oldukça çalışılan, araştırma yapılan kavramlardan biri olarak görülmektedir. Yeni bir kavram olan duygusal zekâ, bireysel ve sosyal sorunların çözümünde ve yaşam standartların artmasında çok önemli olabileceği düşünülmektedir (Şen, 2018). Duygusal zekâ, bireylerin kendi duygularını yönetmelerini ne zaman ve ne şekilde anlatabileceklerini düzenlemelerine katkı sağlar (Cherniss, 2000).

Duygusal zekâ son yıllarda üzerinde oldukça çalışılan bir yapı olarak bilinmektedir. Duygusal zekâ hem akademik hem de popüler literatürde büyük ilgi görmüş ve kapsamlı bir şekilde incelenmiştir. Popüler literatürde duygusal zekâ ile ilgili yapılan çalışmalar duygusal zekanın hemen hemen her şeyin anahtarı olduğunu belirtmektedir (Tok, 2008). Duygusal zekanın kökenleri Thorndike'nin 1920 yılında geliştirdiği sosyal zekâ modeline dayandığı bilinmektedir. Thorndike, 1920' de sosyal zekâ kavramını ilk ortay a atmış ve duygusal zekâ kavramının temellinin oluşmasını sağlamıştır (Hançer ve Tanrisevdi, 2003). Thorndike, sosyal zekayı bireylerin ilişkilerinde daha zekice hareket etmeleri için erişkin ve çocukları anlamak ve yönlendirmek amacıyla kullandığını ileri sürmektedir (Tok, 2008). Gardner, 1983 yılında yayınladığı çoklu zekâ kuramıyla duygusal zekâ kavramını yapısal olarak akademik alanda tanımlamıştır (Smith ve ark.., 2012: 436). Duygusal zekâ kavramı, 1990'lı yıllarda akademik beğeni kazanmaya ve popüler olmaya başlamıştır (Doğan ve Şahin, 2007). Gardner, Çoklu Zekâ Modeli'nde zekayı bilişsel ve duygusal yönden

sentezlemektedir. Modeldeki 7 zekadan biri bireysel zekadır. Bireysel zekâ içsel (kişinin kendi içsel süreçlerinin farkında olma yeteneği) ve kişilerarası (başka insanların tepkilerini, ihtiyaçlarını, duygularını, yönelimlerini kavrama becerisi) olarak iki boyutta açıklanabilir. Bireysel zekanın bu iki boyutu duygusal zekayı oluşturan bileşenlerle örtüştüğü söylenebilir (Tok, 2008).

1990'da Salovey ve Mayer dönüm noktası niteliğindeki makalelerini yayımlayarak ilk kez duygusal zekâ kavramını kullanmışlardır. Duygusal zekânın akademik alandaki gelişimi, David Caruso ile yorulmadan çalışan Mayer ve Salovey sayesinde olmuştur. Duygusal zekâ alanındaki akademik bulguların bir başka önemli kaynağı da Reuven Bar-On'du. Bar-On, The Handbook of Emotional Intelligence (Duygusal El Kitabı) adlı kitabın yazılmasına ve düzenlenmesine katkıda bulunarak duygusal zekânın büyümesini ve gelişmesini sağladı (Goleman, 2021: 12). 1995 yılına gelindiğinde ise; Goleman'nın yazmış olduğu "Duygusal Zekâ Neden IQ' dan Daha Önemlidir" adlı kitabın yayınlanmasıyla duygusal zekâ kavramı önemli bir hale gelmiş ve bilim insanlarının dikkatini çekmeye başarmıştır (Yalçın ve ark.., 2022).

Günümüzde duygusal zekânın günlük yaşamdaki rolü giderek daha tartışmalı hale gelmektedir (Tett ve ark.., 2005). Duygusal zekâ, bireyin kendisinin ve başka bireylerin hislerini ve duygularını gözlemleme, doğru şekilde algılama, ayırt etme ve elde ettiği bu kazanımı düşünce ve davranışlarına kılavuzluk etmek için kullanma yeteneği olarak ifade edilmiştir (Mayer ve ark.., 2004; Salovey ve Mayer, 1990).

Tatar ve arkadaşlarının (2011) aktardığına göre; duygusal zekâ kavramı, kendini anlama ve anlatma becerisi, diğer kişileri anlama ve bu kişilerle bağ kurabilme becerisi, duyguları idare etmek ve düzenleme yeteneği, değişimi ve değişiklikleri yöneterek uyum sağlama yeteneği ve birey ve bireylerarası sorunları çözme becerisi, olumlu bir ruh halinin oluşması, bireyin kendisini motive etmesini kapsamaktadır. Bar-On (2005) göre ise duygusal zekâ, birbiriyle bağlantılı duygusal, öznel ve sosyal beceriler olarak tanımlamaktadır. Bireylerin çevresinden gelen baskı ve isteklere olumlu bir şekilde çözebilmesinde kişilere destek olacağını belirtmektedir. Goleman (2017) duygusal zekâyı kişinin kendinin ve başkalarının hislerini tanıması, motive etmesi, duygularını kontrol etmesi yeteneği olarak tanımlamaktadır. Bu sebeple üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ algılarının olumlu olması sosyal fizik kaygı durumlarına fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Kaygı, kişinin kendisini tehlikeli bir durumda olduğunu hissettiği ve farklı alanlarda ortaya çıkan ve onları bunaltan endişe, gerginlik, korku gibi fizyolojik reaksiyonlarda bulunma durumudur (Şahin ve ark.., 2011).

Kişilerin hayatını etkileyen pek çok psikolojik faktörün olduğu bilinmektedir. Bu faktörlerin başında kaygı gelmektedir. Mevcut alanyazı incelendiğinde kaygıya tek bir sebebin yol açmadığı belirtilmektedir. Kaygı, bireyden bireye değişim gösterebilir. Bazı insanların kaygıya genetik yatkınlığı vardır; ailede anksiyete öyküsü varsa anksiyete sorunları kesinlikle ortaya çıkacaktır. Kaygının fiziksel faktörlerden kaynaklandığına dair kanıtlar da vardır. Vücut fonksiyonlarını denetleyen aktif çalışan tiroid bezi bunlardan biridir (Cüceloğlu, 2010). Kaygının insanları farklı şekillerde etkilediği bilinmektedir; bireyler kaygıyı fiziksel, zihinsel ve davranışsal olarak yaşabilmektedirler (Baltaş, 1986). Bireylerde dış görünüşünde kaygıya neden olabilecek faktörden biri olabilir. Bu bağlamda dış görünüşün kaygı yaratabilecek olması mümkündür. Sosyal karşılaştırma yapıldığında bedenin çok kullanıldığı, sosyal bir mesaj vermede bedenin önemli olduğu görülmektedir. Kaygının temelinde yatan faktörlerle ilişkili oldu düşünülen fiziksel görünüş kaygısı başka bir ifadeyle; kişilerin bireysel ve toplumsal ilişkilerinde ciddi bir etkiye sahip olan sosyal görünüm kaygısı; başkaları tarafından fiziksel olarak nasıl algılandığı ile ilgili hissettikleri hislerdir (Sarıkabak, 2018).

Sosyal fizik kaygısı; bireyin kendi görünüşüyle ilgili diğer kişilerin hakkında olumsuz yargılarda bulunacağını düşünerek hissettiği kaygı ve gerginlik olarak ifade edilmektedir (Hart ve ark.., 2008). Sosyal fizik kaygı, bireylerin diğer insanlar tarafından kendi dış görünümlerine dair fikir beyan etmesine karşı hissettikleri tepki olarak tanımlanabilir (Çınar ve Keskin, 2015). Başka bir ifadeyle; sosyal görünüş kaygı, başkalarının kişinin görünüşünü nasıl yargılayacağı konusundaki kaygı ve stres olarak tanımlanır. Bireyin dış görünümü dışında durumun daha kapsamlı ve detaylı olduğu belirtilmektedir (Doğan, 2010).

Araştırmacılar, bireyin kendi vücut memnuniyeti, görünümü ile ilgili endişesi, bedensel görünümüne ilişkin psikolojik faktörleri ve bu psikolojik faktörlerin fiziksel aktiviteye katılımla ilişkisinden çoğunlukla bahsetmişlerdir (Ballı ve Aşçı, 2006). Kişilerin sosyal fizik kaygısı, diğer bireylerin algısında ne oranda etki gösterdiğini anlamaları açısından çok önemlidir (Seki ve Dilmaç, 2015). Sosyal kaygısı yüksek olan kişiler genellikle kendilerini başkalarıyla karşılaştırır. Dış görünüşlerini diğerlerinden daha olumsuz görürler (Moscovitch ve ark.., 2013).

Konu ile ilgili alan yazını incelediğimizde algılanan duygusal zekâ ve sosyal fizik kaygı düzeylerine ilişkin birlikte inceleleyen çalışmaların kısıtlı sayıda olduğu görülmektedir. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin duygusal zekâ puanlarının arttığını, sosyal fiziki kaygı düzeylerinin azaldığını göstermektedir (Sarıkabak, 2018). Başka bir çalışmada yaşam doyumu ve umut düzeyi ile algılanan duygusal zekâ arasında olumlu yönde ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur (Sarıcam ve ark.., 2015). Bireysel sporcuların duygusal zekâ puanları yükseldikçe, akademik başarı puanları da yükselmektedir (Türkmen ve ark.., 2020). Yılmaz (2019) tarafından gerçekleştirilen yüksek lisans tezinde üniversite öğrencilerin, duygusal zekâ düzeyleri yükseldikçe sosyal fizik kaygı düzeyleri azalmakta olduğu görülmüştür.

Tezelli (2019) Öğretmen adaylarıyla ilgili yapmış olduğu yüksek lisans tezinde öğretmen adaylarının duygusal zekâ düzeyleri yükseldikçe sosyal görünüm kaygı düzeylerinde azalmanın olduğu görülmüştür. Kadın sporcuların erkek sporculara göre daha az sosyal fizik kaygısı yaşamaktadır, kilofobi düzeylerinin ise daha yüksek olduğu saptanmıştır (Toprak ve Saraç, 2018). Sosyal görünüm kaygının erkeklere kıyasla kızlarda daha yaygın olduğu ve obezite ile pozitif yönde ilişkili olduğu söylenebilir. Yeme bozukluğu riski taşıyan kişilerin, risk taşımayan kişilere göre daha yüksek sosyal fiziksel kaygı puanına sahip olduğu bulunmuştur (Kartal ve Aykut, 2019).

Uluslararası literatür incelendiğinde ise; duygusal zekâ düzeyi artan bireylerin sosyal kaygı düzeyleri da düşmektedir (Summerfeldt ve ark.., 2011). Sprinterlerin duygusal zekâ ve sosyal fizik kaygı düzeylerinde anlamsız ve negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Sprinterlerin duygusal zekâları düştükçe, sosyal fizik kaygı düzeyleri yükselmektedir (Chakarvarti ve Lal, 2016). Başka bir çalışmada bireylerin vücut kitle indeks oranı yükseldikçe, fiziksel görünüm kaygıları da yükselmektedir (Titchener ve Wong, 2015). Duygusal zekânın sosyal fizik kaygı aracılığıyla yaşam doyumu üzerinde olumlu ve anlamlı bir etkisi olduğu belirtilmektedir (Ghandehari ve ark.., 2018).

Sosyal fizik kaygı ve duygusal zekâ arasındaki ilişkinin incelenmesi duygusal süreçlerin olumlu yönetilmesine, psikolojik sağlığın arttırılmasına, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesine, sağlıksız beslenme alışkanlıklarının baskılanmasına ve mesleki yaşam doyumunun arttırılmasına yol açabilir. Sosyal fizik kaygı düzeyi yüksek bireylerin beden memnuniyetsizliği, sağlıksız beslenme alışkanlıkları, yeme bozuklukları gibi birtakım sağlıksız davranışlar geliştirebileceğine ilişkin literatür

bulguları mevcuttur. Yukarıda değinilen araştırmalara ve çok geniş bir alanda duygusal zekânın taranmış olmasına rağmen bireyin fiziği ile ilgili duyabileceği kaygı türleri ile ilişkisi bilinmemektedir. Bu bakımdan üniversite öğrencilerinde algılanan duygusal zekâ ve sosyal fizik kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi önemli görülmektedir. Buradan hareketle bu araştırmada üniversite öğrencilerinin algılanan duygusal zekâ ile sosyal fizik kaygı arasındaki ilişki ortaya konulacaktır.

3.1 Çalışmanın Amacı

Algılanan duygusal zekânın tam anlamıyla incelenmesi üniversite öğrencilerin sosyal fizik kaygı düzeylerine katkıda bulunabilir. Sosyal fizik kaygı ve duygusal zekânın olumlu algılanması, hissedilmesi ve yönetilmesi üniversite öğrencilerin vücutlarını algılama düzeylerine, bedenlerinden hoşnut olmalarına, benlik saygısı ve beslenme alışkanlıklarına ve mesleki yaşam doyumunun arttırılmasına fayda sağlayabilir. Böylece üniversite öğrencilerinin kendi bedenlerine yönelik daha sağlıklı ve gerçekçi algı oluşturmaları mümkün olabilir ve fiziksel görünüşleri ile ilgili doyum düzeyleri daha yüksek olabilir. Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin sağlıksız kilo kontrol stratejileri geliştirmesi ya da sağlıksız beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesi önlenebilir. Duygusal zekânın bireylerin fiziksel ve ruhsal iyi oluşu ile yakından ilişkili bulunmasına rağmen sosyal fizik kaygı ile olan ilişkisi incelenmemiştir. Önerilen çalışmada duygusal zekanın sosyal fizik kaygı ile ilişkisinin üniversite öğrencilerinde incelenerek sözü edilen eksikliğin giderilmesi ortaya konulacaktır. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde algılanan duygusal zekâ ve sosyal fizik kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

4. GENEL BİLGİLER

4.1. Duygusal Zekâ

Antik Yunan'dan beri duygusal yaşamımızın akıllıca yönetilmesi istenmektedir. Nikomakhos'a Etik'te Aristoteles, 'Herkes kızabilir, bu kolaydır. Ancak doğru insana, doğru ölçüde, doğru zamanda, doğru nedenle ve doğru şekilde kızmak, işte bu kolay değildir' ve Aristoteles, bireylerin duygusal yaşamı akıllıca yönetmesini ister. Aristoteles'in de belirttiği gibi, sorun duygusal olmak değildir, duyguların ve ifadelerin uygun olmasıdır (Goleman, 2021: 19-25).

4.1.1. Duygu Kavramı

Duygular, insanlığın özünü oluşturan temel prensiplerdendir. Duygular bireylerin yaşamına anlam verir. Bireylerin iç ve dış dünyalarında mühim bağlar oluşmasını sağlar. Duygular bazen davranışlar aracılığıyla bireylerin dış dünyasını etkiler, bazen de dış dünyadaki durumlar ve olaylar, duygular yoluyla insanları etkiler (Cooper ve Sawaf, 2010).

Duygularımız, bizi harekete geçiren dürtülerdir. Duygu (emotion) kelimesinin kökü, Latince'de hareket etmek anlamında kullanılan "movere"dir. Fiilin önüne "e-" ön eki geldiğinde, uzaklaşmak anlamına gelir ve her duygunun bir eyleme geçtiği fikrini verir (Goleman, 2021: 32-33).

Duygular bireylerin algılarını, bilinçli farkındalıklarını ve psikolojik tepkilerini içeren sayısız sistemi düzenleyen içsel bir olgudur (Mayer ve Salovey, 1990).

Duygu kavramı eski çağlardan beri merak konusu olmuş, psikoloji ve felsefe alanlarında geniş çapta araştırılmış ve tartışılmış bir konudur. Duyguyu, Oxford İngilizce Sözlüğü, "herhangi bir zihin, his, tutku çalkantısı ya da devinimi; herhangi bir şiddetli ya da uyarılmış zihinsel durum" olarak tanımlar (Goleman, 2021: 373).

Duygu, bireylerin yaşadığı ortama yönelik hissettiği hoşnutluk ve hoşnutsuzluk durumlarını gösteren bir davranış durumudur. Bireyin hissettiği his veya duygulanmasıdır (Santrock, 2012: 179).

Goleman (2007) duyguyu, hisler ve hislere ilişkin belirli düşünceler ve eyleme geçme haliyle birlikte, psikolojik ve biyolojik durumlar olarak ifade etmektedir.

Goleman, duyguları sınıflandırma konusunda genel olarak duygu kümelerini şöyle tanımlamıştır:

Öfke: Hiddet, hakaret, içerleme, gazap, tükenme, kızma, sinirlenme, hınç, kin, rahatsızlık, alınganlık, düşmanlık ve en yoğun halinde yaşandığında patolojik şiddet ve nefret duyma.
Üzüntü: Acı, keder, neşesizlik, kasvet, melankoli, kendine acıma, yalnızlık, can sıkıntısı, umutsuzluk ve en yoğun hali ise depresyon.
Korku: Kaygı, kuruntu, sinirlilik, tasa, hayret, şüphe, uyanıklık, vicdan azabı, huzursuzluk, çekinme, ürkme, dehşet; en yoğun hali ise panik olma ve fobi.
Zevk: Mutluluk, coşku, rahatlama, tatmin, haz, sevinç, eğlenme, gurur, tensel zevk, heyecan, vecd hali, hoşnutluk, kendinden geçme, aşırı zindelik, kapris.
Sevgi: Kabul görme, dostluk, güven, iyilik, yakın ilgi, sadakat, hayranlık, aşırı tutkunluk, muhabbet.
Şaşkınlık: Şok, hayret, afallama, merak.
İğrenme: Hor görme, aşağılama, küçümseme, tiksinme, nefret etme, hoşlanmama, itici bulma.
Utanç: Suçluluk, mahcubiyet, hayal kırıklığı, pişmanlık, küçük düşme, üzülme, çile ve nedamet (Goleman 2021: 33-34).

Duygusal repertuarımızdaki her duygu, benzersiz biyolojik izleriyle kanıtlandığı gibi benzersiz bir rol oynar. Beyin ve vücudun yeni tekniklerle araştırılmasıyla beraber, araştırmacılar her bir duygunun vücudu farklı tepkiler için nasıl düzenlediğine dair pek çok fizyolojik ayrıntı bulmaktalar (Goleman, 2021: 33).

Öfke: Öfkelendiğimizde kan akışı yükselerek düşmanı vurmak için ellerimiz silaha gider, kalp atış hızı artar ve adrenalin hormonları hızlıca salgılanır; kuvvetli hareket etmek için yeterli enerji üretilir.
Üzüntü: Üzüntü duygusunun ana işlevi, yakınımızdan birinin ölmesi ya da önemli bir hayal kırıklığı yaşamamız üzere büyük kayıplar verdiğimizde hayata uyum sağlama konusunda yardımcı olmasıdır. Üzülmek enerjimizi tüketir ve en yoğun şekilde depresyona yaklaştığında metabolik durumları yavaşlatır ve hayattaki keyifli şeylerden uzak durulmasına neden olur.

Korku: Korktuğumuzda ise, yüzümüzdeki kan çekilmeye başlar, bu durum kanın donduğunu gösterir. Kanımız kaçışı kolayca sağlaması için bacaklar gibi büyük kas gruplarına yönelmektedir Aynı zamanda vücut, saklanmanın daha iyi bir seçenek olup olmadığını görmek için bir an donup kalır. Beynimizin duygusal alanlarındaki devreler, kişiyi uyarmak ve eyleme yönlendirmesiyle hormonların salgılanmasını tetikler.

Zevk: Zevkin sebep olduğu en büyük biyolojik değişikliklerden biri, beyinde negatif duyguları bloke eden ve enerjiyi artıran, endişe verici düşünceleri önleyen bir merkezin faaliyet göstermesidir.

Sevgi: Sevgi duygusu ve cinsel tatmin, korku ve öfkenin fizyolojik karşıtı olan parasempatik uyarılmanın "savaş ya da kaç" durumunu sağlar. Gevşeme tepkisi olarak adlandırılan parasempatik sinir sistemi, vücutta iş birliğini kolaylaştıran ve genel barış ve memnuniyet yaratan tepkileri içerir.

Şaşkınlık: Şaşkınlık halinde kaşlar kalkar, görüş açıları genişler ve retinaya çok fazla ışık girer. Bu olay, durumlara ilişkin çok şey öğrenerek ve etrafta olup bitenleri anlayarak ona göre bir hareket yapılmasını ister.

İğrenme: İğrenme dünyanın her yerinde benzer şekilde dile getirilmektedir. Bir mesaj verir; kendi başına bir şey veya fikri tadı ya da kokusu iğrenç hissedilmektedir (Goleman 2021: 373-374).

Duygu, bireylerin belli bir andaki algısı ve hissettiği ile gerçekleşen fenomenal alanındaki arzular ve heyecan verici içsel deneyimlerdir (Dökmen, 2012).

Bireylerin yaşamında duygular çok önemli olmakla birlikte, bireylerin duyguları olmadan kendilerini ifade edemeyeceği söylenebilir (Tarhan, 2020).

4.1.2. Zekâ Kavramı

Zekâya yönelik ilgili ilk çalışmaların ve tanımlamaların temeli Yunan mitolojisine dayandığı bilinmektedir. Zekâ, ilk başlarda felsefenin bir parçası olarak kabul edilirken, 19. yüzyılda psikoloji biliminin doğmasıyla birlikte üzerinde en çok incelenen konulardan biri haline gelmiştir. Sir Francis Galton, zekâ üzerine ilk çalışmaları yaptığı açıklanmaktadır (İnci, 2021).

Galton, ilk olarak bireysel farklılıklar üzerine incelemeler yürüttü ve ardından zekânın kalıtsal olabileceği üzerinde araştırmalarını devam ettirdi. Galton, zekâyı

bireylerin kalıtımsal olarak oluştuğu fiziksel ve kinestetik özelliklerin bir ölçüsü olarak ifade etmektedir (Finkel ve Mcgue, 1997).

Zekâ kavramı, Latince'de intellectus kelimesinin kökenine dayanmaktadır, terimi ilk kez kullanan Alfred Binet zekayı; dış dünyayı anlama, iyi muhakeme etme, bellekte saklama ve içeriği hakkında düşünme süreci olarak nitelendirmiştir (Öner, 1997). Arapçadan Türkçeye çevrilen zekâ kelimesi hızlı anlamak ve zihnin çevik olması anlamlarına gelmektedir (Sayar ve Dinç, 2018).

Jean Piaget zekâyı, bireyin çevreye uyum sağlama becerisi olarak ifade etmektedir. Çünkü birey çevresine uyum içinde olurken, bununla birlikte onunla baş edilmektedir. Piaget'e göre; zekâ, zihin yapısı ve çevreyle etkileşim içinde hareket eden bir denge durumudur (Özdoğan, 2022).

Charles Spearman, 1904'te ortaya koymuş olduğu "Çift Faktör Kuramı"nda zekânın başka alanlarının birbirleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır (İnci, 2021). Spearman, zekayı genel yetenek faktörü ve özel yetenek faktörü olarak ikiye ayırmıştır. Yetenek faktörü, tüm zihinsel aktivitemizde etkin olan zihinsel bir enerji olduğunu ve özel yetenek faktörünün ise gerekli aralıkta kullanılan zihinsel bir güç olduğunu ifade etmektedir (Özgüven, 2014).

Thorndike, zekâyı üç farklı zekâ türü olarak ifade etmektedir, bunları; sosyal zekâ, mekanik zekâ ve soyut zekâ kavramları olarak belirtmektedir. Sosyal zekâ, bireyleri anlama, yönetme ve ilişkilerde akıllıca davranma becerisi olarak ifade edilmektedir (Matthews ve ark., 2004).

Zekâ, doğru zamanda doğru yerde olup toplumun kabul ettiği davranış şeklinde hareket etme, soyut olan kavramları çabuk anlama ve sorunlara zamanında hızlı çözümler bulma becerisidir (Yaşlıoğlu ve ark.., 2013:193).

Zekâ, insanların zor ve karmaşık düşünceleri anlayabilme, yaşamış olduğu dünyada iletişim halinde kalarak bu durumu uygun bir şekilde yansıtabilme, dikkatini başarılı şekilde yönlendirebilme ve başka hallerde akıl yürütebilme becerisidir. Howard Gardner, zekâyı insanların beceri ve ilgilendiği alanlara göre zekânın farklı boyutlarına sahip olduğunu ve bunların bir kısmının baskın olarak yansıdığını savunur. Böylece Gardner, "Çoklu Zekâ Kuramı"nı geliştirerek her bireyin sekiz zekâ alanda becerilerini geliştirebileceklerini ifade etmektedir (Gardner, 2015).

Gardner'in tanımladığı zekâ türleri şunlardır;

1. Sözel/Dilsel Zekâ: Bireylerin kelimeleri etkili kullanabilmesi, sözlü ve yazılı olarak dili etkili bir şekilde kullanabilme becerisi olarak ifade edilebilir. İnsan dilini hikâye anlatıcısı, konuşmacı, yazar, siyasetçi veya gazeteci gibi sözel olarak etkili bir şekilde kullanabilme yeteneğinde olmalıdır. Bu zekâ, dilin gramer yapısı, kelime sırası ve vurgularına göre insanların dilini çok ustaca kullanabilmesini gerektirmektedir (Shearer, 2012; Armstrong, 1994; Gardner, 1993).

2. Mantıksal/Matematiksel Zekâ: Bireylerin sayılarla düşünebilme, hesap yapabilme, mantık yürütebilme, problem çözebilme, sonuçlar çıkarabilme, soyut düşünebilme, analiz edebilme, neden-sonuç kurabilme yeteneklerini içermektedir. Bilim insanı ve matematikçi gibi rakamları etkin kullanabilme ve neden-sonuç ilişkisi kurabilmeyi gerektirmektedir (Saban, 2004: 8).

3. Görsel/Uzamsal Zekâ: Gördüklerini rahatlıkla anlatabilen canlı bir hayal gücü, yaşıtlarından daha hayalperest; şekil, harita ve grafik okuma yeteneği yüksek, sanatsal faaliyetleri ve görsel temsilleri seven, okuma yaparken sözcüklere değil görsellere odaklanabilen, sayfaları resimleme becerisine sahip kişileri karakterize eden bir zekâdır (Döner, 2006: 105).

4. Bedensel/Kinestetik Zekâ: Jestleri, yüz ifadeleri, hareketleri kapsayan bir zekâ alanıdır. Bireyin dans eden kişi gibi vücudunu tamamen kullandığı, ressamlar veya tamirciler gibi ellerini kullanabilme yeteneğidir. El göz koordinasyonu, el becerisi, denge, kuvvet, çeviklik gibi nitelikleri içerir. Oyuncular, cerrahlar, sporcular ve zanaatkarlar bu zekâ türüne sahip olmaktadırlar (Shearer, 2012; Armstrong, 1994; Gardner, 1993).

5. Müzik/Ritmik Zekâ: Müzik tarzlarını, sesleri algılama, ayırt etme ve ifade etme becerisi olarak nitelendirilmektedir. Bir olayın meydana gelişini bireyin müzik, melodi olarak algılama, yorum katma ve iletişim kurma olarak belirtilmektedir. Bu zekâ türüne sahne sanatçıları, besteciler ya da müzisyenler (Saban, 2004: 10).

6. Sosyal/Kişilerarası Zekâ: Bireylerin çevresindeki kişilerin duygularını anlama, isteklerini fark etme ve ihtiyaçlarını anlayarak ve bu kişilerle etkili bir şekilde iletişim kurma becerisidir. Bu zekâ alanının dikkate değer niteliği, bireyin başka kişilerin durumlarını ayırt etmesi ve bunları analiz ederek yorum katması olarak nitelendirilmektedir (Demirel ve ark.., 2006: 38).

7. İçsel/Özedönük Zekâ: Birey bu zekâ türünde kendisini tanıması, duygu ve düşüncelerinin, hedeflerinin farkında olması olarak ifade edilmektedir. İçsel zekaya sahip bir kişi, güçlü ve zayıf yönlerini bilmelidir, niyetlerini ve isteklerini anlamalı ve bunlara dayanarak hayatını daha verimli yaşayabilmelidir (Shearer, 2012; Armstrong, 1994; Gardner, 1993).

8. Doğacı Zekâ: Doğacı zekasına sahip insanlar, doğal ortamda yaşayan canlıları tanıyabilir, özelliklerini sınıflandırabilir ve diğer canlılardan ayırt etme becerisindedir. Bu zekaya sahip kişiler doğal ortama duyarlıdır, bitkilere ve hayvanlara ilgi duyarlar. Çocuklar doğal ortamdaki canlıları meraklıdırlar. Kuşlar, böcekler ve bitkilerle etkileşime girerek onları neyin ilgilendirdiğini anlamak isterler. Kamp hayatını ve yürümeyi severler (Demirel ve ark.., 2006: 45).

4.1.3. Duygusal Zekâ Tanımı

Duygusal zekâ kavramı, bireylerin kendisini tanıması, duygularını yönetmesi ve motive edebilmesi, arzularını erteleme, duygu durumlarını kontrol etme, engellere direnme, başka insanlara karşı anlayışla yaklaşma, insanların yoğun duygu hallerini algılayabilmesi, kişilerarası etkili ilişkiler kurma ve sürdürme becerileri, öğrenilebilir sosyal ve psikolojik becerileridir, bireyler bu becerilerden dolayı başarıyı ve memnuniyeti yüksek seviyeye çekebilmektedirler. Araştırmacılar, duygusal zekayı IQ gibi kader olarak görmediklerini, her yaşta geliştirilebilir olacağını söylemektedirler. Bu durum duygusal zekanın önemini yükseltmektedir (Acar, 2002: 56).

Duygusal zekâ, mutlu ve başarılı olmak için gerek duyulan duygusal unsular olarak tanımlanmaktadır. Duygusal zekâsı yüksek olan bireyler, kendilerinin ve başkalarının duygularını anlayabilen, özgürce hareket edebilen ve uzlaşmayı başarabilen iyimser insanlardır. Hedeflerine nasıl ulaşacaklarını, ne yapacaklarını bilen, zorluklarla başa çıkan, sorunları çözmek için korkmayan ve uyum sağlama yeteneği iyi olan bireyler duygusal zekâya sahiptirler. Mantıksal olarak zeki insanlar güçlü akademik başarılara sahipken, duygusal olarak zeki insanların daha iyi yaşamları, evlilikleri ve arkadaşlıkları vardır. Kendisiyle barışık oldukları için zorluklara karşı çalışmaları zayıflamaz. Her daim umutlarını canlı tutmayı başarırlar.
Bilişsel ehlilik ve duygusal bilgelik gerektiren duygusal zekanın temel adımları; kendini tanımak, (özbilinç) özdenetim, duyguları ifade etmek, empati, engellere rağmen yılmamak, motivasyon, sorun çözmek için istekli olmak, uzlaşma halinde

olmak, umutlu olmak, iyimser olmak, yeni tecrübelere açık olmak, kendini geliştirmek için istekli olmaktır (Tarhan, 2020: 22).

Duygusal zekâ, bireylerin kendisini tanıması, kendileriyle barışık halde olmaları, çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurabilmesi ve topluma yararlı bir insan olabilmesi için önemlidir. Dolasıyla duygusal zekâ kavramsal olarak çok eski olmamakla birlikte eğitim-öğretim ve insan ilişkilerini inceleyen bilim dallarında dikkate değere bir yere sahiptir (Maboçoğlu, 2006).

Duygusal zekâ; kendimizin ve diğer bireylerin duygu durumlarını tanıma ve değerlendirme, duyguların bilgisini ve duyguların gücünü hayatımıza ve yaptığımız işe yansıtmayı ve bunlara uygun şekilde yanıt vermeyi öğrenmemizi sağlamaktadır. Başka bir ifadeyle; duygusal zekâ, insan enerjisinin, bilgisinin, ilişkilerinin ve etkisinin kaynağı olarak duyguların enerjisini ve çabuk algılama, anlama ve etkili bir şekilde kullanma becerisidir. İnsan duyguları, temel duyguların, içten dürtülerin ve duygusal seçimlerin genelini kapsamaktadır. Duygusal zekâ, güven duyulduğunda ve değer verildiğinde kendimizi ve etrafımızdaki insanları daha derinli ve eksiksiz bir şekilde anlamamıza yardımcı olmaktadır (Cooper ve Sawaf, 2010).

Reuven Bar-On (2006) göre duygusal zekâ; Bireyin kendisini psikolojik ya da çevresel faktörlerin neden olduğu baskı ve taleplere karşı sağlıklı ve iyi bir şekilde başa çıkabilmesine yardımcı olan duygusal, bireysel ve sosyal yeterliliklerin bir kapsamı olarak kabul etmiştir (Bar-on, 2006).

Daniel Goleman göre (2021) duygusal zekâ, bireyin kendisini harekete geçiren, olumsuz durumlara karşı devam edebilme, dürtü kontrolü, duygularını yönetebilme ve empati kurabilmektir. Goleman, "İşbaşında Duygusal Zekâ ve Duygusal Zekâ Neden IQ' dan Daha Önemlidir?" adlı kitaplarında üzerine durduğu konular genellikle; Duygusal zekanın temel unsurları olan özbilinç, sosyal bilinç, öz denetim ve ilişkileri yönetebilme yetileri, duygusal yeterlilik, duygu yönetimi ve empatiye odaklanmaktadır.

Duygusal zekâ ile ilgili yetiler dört kategori olarak ele alınmaktadır. En alt seviyeyi duyguları anlama, yorumlama ve ifade etme becerisi oluşturmaktadır. Duyguları kullanma yeteneği olarak ifade edilen bilişsel süreçler, ikinci seviyededir. Üçüncü seviye, duyguları analiz etme ve anlama yeteneğidir. En zor beceri olarak adlandırılan duyguları düzenleme ise dördüncü seviyededir (Newsome ve ark.., 2000).

4.1.4. Duygusal Zekânın Tarihsel Gelişimi

Duygusal zekâ kavramının temelinin Thorndike'ın 1920 yılında geliştirdiği sosyal zekâ modeline dayandığı bilinmektedir. Thorndike, sosyal zekayı kişilerarası ilişkilerde akıllıca davranmak ve onu diğerlerinden ayırmak niteliğinde tanımladı (Thorndike, 1920: 228).

Mayer ve Salovey 1990'lı yıllarda yayınladıkları makalelerinde duygusal zekâ kavramını ilk kez kullanmışlardır. Yapmış oldukları araştırmalarında duygusal zekânın, bireyin kendi ve diğer insanların duygularını gözlemleme, aralarında ayrım yapma ve elde ettikleri bilgileri bireyin düşünce ve tutumlarına rehberlik etmek için kullanma becerisini kapsayan sosyal bir zekâ model olduğunu ifade etmektedirler (Mayer ve Salovey, 1993). Duygusal zekanın bir başka öncüsü bilimsel çalışmalarıyla öne çıkan Reuven Bar-On'du. Bar-On, yayınlamış olduğu "Duygusal El Kitabı" adlı kitabı ile duygusal zekâ gibi bilimsel kitapların yazılmasına katkı sağladı (Goleman, 2021: 12). Bar-On, İnsanların hayatlarında mutluluk ve başarılı olma kavramların gerekliliği için beynin zihinsel fonksiyonları gibi duygusal fonksiyonlarında ağır bastığını belirtmektedir (Bar-On ve Parker, 2000).

Duygusal zekanın popülaritesi, bilimsel araştırmaların eseri değil, Daniel Goleman'ın (1995) "Duygusal Zekâ Neden IQ'dan Daha Önemlidir" isimli kitabının ve iş dünyasında duygusal zekayı araştıran başarılı olan "İşbaşında Duygusal Zekâ" isimli kitaplarının yayınlamasının bir sonucu olarak görülmektedir (Doğan ve Şahin, 2007). Kitaplar, araştırmacıların dikkatin çekmeyi başarmış ve duygusal zekâ ile ilgili alan yazında pek çok çalışma ortaya koyulmaktadır (Çakar ve Arbak, 2004).

Petrides ve Furnham (2001) duygusal zekayı özellik ve bilgi işleme olarak sınıflandırdı, zekayı yetenek ve duygusal zekayı özellik, kişisel karakter niteliği olarak değerlendirdi. Duygusal zekâ kavramı, günümüzde çeşitli duygusal zekâ modelleri geliştirilerek literatürde güncelliğini korumaktadır (Yalçın ve ark.., 2022).

4.1.5. Duygusal Zekâ Modelleri

Duygusal zekâ kavramı ile ilgili sayısız araştırma yapılmış ve çeşitli modeller geliştirilmiştir. Araştırmalar; Mayer ve Salovey Modeli, Bar-On Modeli, Cooper ve Sawaf Modeli ve Goleman Modeli şeklinde sıralanmaktadır.

4.1.5.1. John D. Mayer & Peter Salovey Modeli

Duygusal zekâ kavramı, Mayer ve Salovey tarafından temeli atılmıştır. Mayer ve Salovey duygusal zekâyı; duyguları algılayabilme ve ifade edebilme yetisi, duyguları düşünceyle birlikte entegre etme, duyguları anlama ve akıl yürüterek kendisi ve başkalarındaki duyguları düzenleme yeteneği olarak ifade etmektedirler **(**Mayer ve ark.., 2000: 107). Duygusal zekâ; Bireylerin ve başkalarının duygusal dünyalarını algılama, aralarında ayrım yapabilme ve bilgiyi insanların duygu, düşünce ve davran/ışlarına yön vermeyi sağlayan sosyal zekâ olarak ifade etmişlerdir. Mayer ve Salovey, bu modelde araştırmaların başlangıcından bu yana duygusal zekayı yetenek olarak nitelendirmişlerdir. Bu nedenle, bu model tanımı gereği yetenek modelidir (Mayer ve ark.., 2001).

Mayer ve Salovey'in yetenek modeli dört aşamalı bir beceri modelidir. Bu beceriler; birinci aşama, duyguların algılanabilmesi ve ifade edilebilmesi, ikinci aşama, duyguların özümsenmesi ve uyumu, üçüncü aşama, duyguları anlayabilme, dördüncü aşama, duyguları yönetme becerisidir (Mayer ve ark.., 2004).

Mayer ve Salovey'in duygusal zekâ modeli alt boyutları aşağıda, daha detaylı bir şekilde ifade edilmiştir:

1. Duyguları Algılamak, Değerlendirmek ve İfade Etmek: Duygusal zekâ, bu ilk boyutta, kişinin kendi duygularını ve başkalarının duygularını algılama ve etkili bir şekilde ifade etme becerisini içermektedir.

2. Duyguların Kullanımı ve Özümsemek: Bu boyut, kişinin hissettiği duygular aracılığıyla karar verme ve muhakeme gibi bilişsel sistemi iyi bir şekilde kullanma becerisidir. Bireyin hissettiği duyguları ayırabilme ve tanımlayabilme becerisi olarakta ifade edilebilir.

3. Duyguları Anlamak ve Muhakeme Etmek: Bu boyut daha karmaşıktır, Birey hissettiği duyguları anlama ve hemen ortaya çıkabilen veya aynı anda yaşanan duyguları tanıma yeteneği olarak tanımlanabilir. Birisine kızmak aynı zamanda ona özlem duymak ve bu iki karşıt duygunun aynı anda ortaya çıkmasını fark etme durumu örnek gösterilebilir.

4. Duyguları Yönetmek ve Düzenlemek: Bu boyut, kişilerin duygularını yönetme, düzenleme ve düşüncelerinden faydalanma yeteneği olarak ifade edilebilir. Bu yeteneğe sahip olmak, bireyler için gerçekten yaşamaları gereken duyguları düşünebilme ve bilinçli hareket etmeyi sağlamaktadır (Aslan, 2013).

Tablo 1. Mayer ve Salovey'in Yetenek Tabanlı Duygusal Zekâ Modeli

Duygusal Zeka Boyutları	Yetenek
Duyguları Algılama, Değerlendirme ve İfade Etme	Bireyin kendi ve başkalarının duygularını anlaması ve ifade etmesi. Duyguların eksiksiz ifadesi ve gereksinimi. Çeşitli duyguların ifadelerini ayırt edebilme.
Duyguların Kullanımı	Duygular dikkati yönetir ve düşünmeyi sağlar. Ruh hali kişinin algılanmasını değiştirir ve değişik bakış açılarından anlamaya neden olur. Duygusal durumlar problem çözme yaklaşımlarını teşvik eder.
Duyguları Anlama ve Muhakeme Etme	Duyguları nitelendirmek ve farklı duygular ile anlamları arasındaki ilişkiyi tanımlamak. Duyguların içeriğini ve karşılıklı ilişkilerinin sahip olduğu bilgiyi anlamak.
Duyguları Yönetme ve Düzenleme	Hoş ve hoş olmayan duygulara açık olmak. Duyguları düşünceli bir şekilde, duygusal veya zihinsel gelişimde kullanılabilirliği konusunda ayırt etmek veya birleştirmek. Olumsuz duyguların etkisini azaltarak ve olumlu duyguların etkisini artırarak, kendinin ve başkalarının duygularını yönetmek (Mayer ve ark.., 2000).

4.1.5.2. Reuven Bar-On Modeli (Karma Duygusal Zekâ Modeli)

Bar-On'a göre duygusal zekâ, bir bireyin çevresinden hissettiği baskı ve isteklerle yüzleşme konusundaki duygusal, sosyal ve kişisel yetilerinin tümü olarak tanımlamaktadır (Aslan, 2013).

Bar-On duygusal zekâ modeli; duygusal, kişisel, sosyal ve çevreyle başa çıkabilme gibi zihinsel olmayan zekâ unsurlarını kapsamaktadır. Bu unsurların ortak yönü ise; günlük hayatla başa çıkmada zihinsel zekadan daha etkili durumdadır.
Bu bağlamda Bar-On modeli, bilişsel becerilerin (bireyin farkındalığı) bilişsel becerilerden ayrı kabul gören birtakım özelliklerle (bireysel bağımsızlık, benlik saygısı ve ruh hali) birleştirildiği karma bir duygusal zekâ modeldir (Mayer ve ark.., 2000).

Bar-On'un duygusal zekâ modeli: Beş temel boyuttan oluşur: Bunlar, kişisel beceriler, kişilerarası beceriler, uyumluluk, stresle başa çıkma ve genel ruh halidir.

Tablo 2. Bar-On Karma Modelindeki Duygusal Zekâ Boyutları

Temel Duygusal Zeka Boyutları	Yetenekler
Kişisel Boyutu	Benlik saygısı, bağımsızlık, duygusal farkında olma, kendini ifade etme, kendini gerçekleştirme.
Kişilerarası Boyutu	Toplumsal sorumluluk, kişiselarası ilişkiler, empati duygusu.
Uyum Boyutu	Esneklilik, soruun çözme, gerçeklik sınavı.
Stres Yönetimi Boyutu	Stres uyumu, dürtü yönetimi.
Genel Ruh Hali Boyutu	Mutlu olma hali, optimizm (Mayer ve ark.., 2000).

4.1.5.3. Robert K. Cooper ve Ayman Sawaf Modeli

Cooper ve Sawaf duygusal zekâyı, insan enerjisinin, bilgisinin, ilişkilerinin ve etkisinin kaynağı olarak duyguların enerjisini ve çabuk algılanmasını hissetme, anlama ve etkili bir şekilde kullanma becerisi olarak ifade etmişlerdir (Cooper ve Sawaf, 2010).

Cooper ve Sawaf, duygusal zekâyı dört ana boyutta ele alınmakta ve bu boyutları "Dört Köşe" adını verildikleri modelle açıklamaktadırlar. Bu modelin boyutları; Duygusal öğrenme, duygusal derinlik, duygusal zindelik ve duygusal simya olarak tanımlanır. Bu dört ana boyut altında modelin on altı alt boyutu bulunmaktadır (Aslan, 2013).

Tablo 3. Cooper ve Sawaf Duygusal Zekâ Modelindeki "Dört Köşe" Boyutları

Temel Dört Köşe Boyutları	Alt Boyutları
Duyguları Öğrenmek	Duygusal dürüstlük, duygusal enerji, duygusal geribildirim, pratik sezgi.
Duygusal Zindelik	Öz varlık, güven çemberi, yapıcı hoşnutsuzluk, esneklik ve yenileme.
Duygusal Derinlik	Özgün potansiyel ve amaç, adanmaışlık, dürüstlüğü yaşamak, yetki olmadan etki.
Duygusal Simya	Sezgisel akış, düşünsel zaman değişimi, fırsatı sezinlemek, geleceği yaratmak (Cooper ve Sawaf, 2010).

4.1.5.4. Daniel Goleman Modeli

Daniel Goleman (2021) duygusal zekâyı: Bireyin kendisinin ve diğer insanların duygularını tanıma, kendini motive etme ve hem kendi içinde hem de ilişkilerinde duyguları iyi düzenlenme yeteneği olarak tanımlamaktadır.

Daniel Goleman (2021) yazmış olduğu "Duygusal Zekâ Neden IQ'dan Daha Önemlidir" adlı kitapta bireylerin yaşamlarında başarılı olmanın, normal zekâdan (IQ) çok, duygusal zekâya bağlı olduğunu savunmaktadır. Goleman'a (2021) göre duygusal zekâ: Bireyin kendisini harekete geçirebilme, dürtü kontrolü yapabilme, genel ruh durumunu düzenleme, önüne çıkan sorunları aşarak yoluna devam etme, tatminkarlığını öteleyebilme, sıkıntılarla başa edebilme ve sıkıntıların kendisini engellemesine izin vermeme ve umutlu olabilme becerisi olarak ifade etmektedir.

Goleman'ın duygusal zekâ modeli, Mayer ve Salovey'in yetenek tabanlı modelinden faydalanarak geliştirmiştir. Bu model zihinsel yeteneklerin yanı sıra diğer bireyler arası yetenekleri de kapsayan karma bir model olarak ele alınmaktadır (Gül, 2017).

Goleman, duygusal zekâ modelinin boyutlarını iki temel küme alanı altında toplam beş boyutta ele almaktadır.

1. Kişisel Yeterlilik: Kişisel yeterlilik alanı özbilinç, kendine yön verme ve motivasyon becerilerini kapsamaktadır.

Özbilinç: Kişinin kendisi tanıması, kişinin kendi kişilik özelliklerini ve duygularını tanıma yeteneği gibi özellikler, duygusal zekanın en önemli ölçütleridir. Duygularının farkında olan insanlar hayatlarına dair daha etkili kararlar verebilmektedir. Kendilerinden çok emindirler, Karşısına çıkan insanları daha iyi anlayabilir ve kişisel olarak daha akıllıca kararlar verebilirler (Goleman, 2021: 73).

Kendine Yön Verme: Duyguları uygun şekilde yönetebilme becerisi ve hedeflere ulaşmak için hazzın doyumunu geciktirme yeteneği ve kişinin olumsuz duygusal durumlardan başa çıkıp iyileşme yeteneği olarak ifade edilmektedir. Bu yeteneğe sahip kişiler, duyguları ve hayatın zorluklarıyla tarafından zorlandıklarını hissettikleri durumlarda bile kendilerini toparlayabilir ve olumlu bir tutum sergileyebilirler (Goleman, 2021: 73).

Motivasyon: Motivasyon, bireyin kendisini motive etme durumu, bireyin kendisini harekete geçirebilmesi; insanın tüm başarısızlıklara, hayal kırıklıklarına ve zorlanmalarına karşın vazgeçmemesidir (Çakar ve Arbak, 2004). Bireyin duygularını bir amaca yönlendirmesi, dikkat etmesi, hazzı ertelemesi, kendisini harekete geçirebilmesi, kendini kontrol edebilmesi ve yaratıcılık becerisi için önemlidir (Goleman, 2021: 73).

2. Sosyal Yeterlilik: Sosyal yeterlilik alanı empati ve sosyal becerileri kapsamaktadır.

Empati: Empati, insan ilişkilerinin temelini oluşturan bir beceridir. Empati geliştiren insanlar, başkalarının duygu ve ihtiyaçlarının yanı sıra kendi duygularının da farkındadır. Bu durumda onları insan ilişkilerinde, mesleklerinde başarı olmasına sağlar (Goleman, 2021: 74).

Sosyal Beceriler: İnsanların başkalarıyla iyi ilişkiler kurmasını ve onların duygularını idare edebilme yeteneğidir. İnsan ilişkilerinde duyguları yönetebilme,

liderliğin ve tartışmasız etkileşimi devam ettirebilmesi diğer alanlarda başarı ve iyi bir sosyal yaşam sağlayabilir (Goleman, 2021: 74).

Tablo 4. Goleman Karma Modelindeki Duygusal Zekâ Boyutları

Temel Boyutları	Alt Boyutları
Kişisel Yeterlilik	Öz Bilinç: Duygusal bilinç, özdeğerlendirme, özgüven. Kendine Yön Verme: Özdenetim, güvenirlik, vicdanlılık, uyumluluk, yenilikçilik. Motivasyon: Başarma güdüsü, bağlılık, inisiyatif, iyimserlik.
Sosyal Yeterlilik	Empati: Başklarını anlamak, başkalarını geliştirme, hizmete yönelik olma, çeşitlilikten yararlanma, siyasi bilinç. Sosyal Beceriler: Etki, liderlik, iletişim, bağ kurma, çatışma yönetimi, değişim katalizörlüğü, işbirliği, dayanışma ve takım yetenekleri (Goleman, 1995).

4.2. Sosyal Fizik Kaygı

4.2.1. Kaygı Kavramı

Anksiyete/kaygı, insanların tehlikeli bir ortamda yetersizlik duygusu, korkunun ya da içsel kaygının neden olduğu huzursuzluk, negatif bir ruh hali ve olası tehditlere karşı gösterdiği tepki durumudur (Gültekin ve Akduman, 2014).

Kaygı: Üzüntü, kararsızlık, öngörülemezlik, çaresizlik, huzursuzluk ve içsel sıkıntı ile karakterize edilen, nereden geldiği bilinmeyen, şiddet düzeyi yüksek ve uzun süreli bir duygusal durumdur. Bununla birlikte, bu özellikleriyle kaygı korkudan farklıdır (Cüceloğlu, 2010).

Kaygı kavramı, bir tehlike korkusunun bireylerde kendini gösteren bir tedirginlik hali veya gerçek dışı korkma hali diye ifade edilebilir. Kaygı, nesnesiz olduğu için korkudan ayrılır, korkunun nesnesi bir insan veya bir durum olabilir fakat kaygının nesnesi bilinmemektedir (Budak, 2000: 437).

4.2.2. Sosyal Fizik Kaygı Tanımı

Sosyal görünüm kaygısı, bireyin kendisini diğer kişiler tarafından değerlendirildiğini algıladığı hallerde, fiziksel görünümü ile ilgili huzursuz olma durumu, kendisini gösterme ve iyi bir izlenim oluşturan sosyal, değişken ve psikolojik bir kavramdır (Hagger ve Stevenson, 2010).

Sosyal fizik kaygısı, geçmişten günümüze deneyimlerin yanı sıra dış görünüme ilişkin algı, tutum ve davranışları içeren bir kavram olarak ifade edilmektedir (Cash ve Fleming, 2002).

Hart ve arkadaşları (1989) insanların dış görünümleri hakkında hissettikleri kaygıyı incelemek için Sosyal Fizik Kaygı Ölçeğini (SFKÖ) geliştirdiler. Yapılan bu çalışmada sosyal kaygı biçimi olarak sosyal görünüm kaygısı; bireylerin vücut ağırlığı, uzunluk, kas şekli ve ten rengine ek olarak gülümseme, burun şekli, göz yapısı gibi özellikleri de içeren fiziksel görünümleri başkaları tarafından yargılandığında bireylerin yaşamış oldukları gerilim ve kaygı durumu tanımlanmaktadır (Hart ve ark.., 2008).

Toma ve Hancock (2010) sosyal fizik kaygı, kişilerin dış görünümlerinin sanal evrende kendisini nasıl sunduğu ile ilişkilidir. Bir birey vücudu hakkında olumlu bir algı içinde olduğunda ve sağlıklı beslenmeyi benimsediğinde, beden imgesinden hoşnut olmaktadır (Garner, 1997).

Sosyal görünüm kaygısının başlıca olumsuz unsurları vücut hoşnutsuzluğu, yeme bozukluğu, kilo, beden yapısı, depresyon ve yeme ile ilişkin endişelerdir. Sosyal görünüm kaygısı, kişinin diğer insanlar tarafından nasıl göründüğüne dair yaşamış olduğu kaygı durumudur. Obezite, beden imaj bozukluğu, yaş ve kadın cinsel kimliği sosyal görünüm kaygısını yükselten son derece önemli risk unsurlarıdır (Sanlıer ve ark.., 2018).

Sosyal fizik kaygıyı etkileyen unsurlar altı boyutta sınıflandırılmıştır; bireyin kişisel nitelikleri (cinsiyeti, vücut ağırlığı, yaşı) fiziki aktivite türleri, egzersiz ortamının özellikleri, dışsal uyaranlar, sosyal uyaranlar ve kişinin kendi bedenini algılamasıdır (Sabiston ve ark.., 2014).

Sosyal fizik kaygısı, bilişsel davranışçı yöntemle de değerlendirilmektedir (Cash, 2002). Sosyal görünüm kaygısının başlangıcında, kişinin kendisi ve diğer kişilerin dış görünümlerini negatif şekilde değerlendireceklerine dair bir kaygı yaşamaktadırlar. Aslında insanlar yaşadıkları kaygı etkisiyle vücutlarını daha kötü şekilde

değerlendirme yatkınlığındadırlar (Russell, 2002). Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre, kişide kaygıya neden olan gerçek dışı düşünceler ve durumlar, kişinin kendisini yansıtamadığı bir durumla ilgili beklentiler ve yorumlar olarak tanımlanmaktadır (Dilbaz, 2000).

4.2.3. Sosyal Fizik Kaygı ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Sosyal fizik kaygıya ilişkin literatür bulguları incelendiğinde sosyal fizik kaygı ve yeme bozuklukları (Ibáñez ve ark.., 2023) vücut memnuniyeti ve incelik dürtüsü (Kosmidou ve ark.., 2022) duygusal zekâ ve yaşam doyumu (Ghandehari ve ark.., 2018) motivasyon iklimi ve beden saygısı (Miller ve Fry, 2018) fiziksel aktivite davranışları (Portman ve ark.., 2018) mükemmeliyetçilik ve olumsuz değerlendirilme korkusu (Levinson ve Rodebaugh, 2013) depresyon ve yeme bozukluğu (Kartal ve Aykut, 2019) olumsuz beden imajı ve olumsuz değerlendirilme korkusu (Hart ve ark.., 2008) mükemmeliyetçilik ve aşırı yeme (Brosof ve Levinson, 2017) fiziksel benlik saygısı: cinsiyet ve yaş etkisi (Hagger ve Stevenson, 2010) sosyal fizik kaygı ve kilofobi (Toprak ve Saraç, 2018) depresyon, benlik saygısı ve anksiyete (Özcan ve ark.., 2013) sosyal fizik kaygı ve duygusal zekâ (Chakarvarti ve Lal, 2016) vücut kitle indeksi (Titchener ve Wong, 2015) sosyal fizik kaygı ve beden imgeleri (Öztürk ve ark.., 2018) sosyal problemler, benlik algıları ve hastalıklar (Mastro ve ark.., 2016) fiziksel özgüven (Prusak III ve ark.., 2013) sosyal bağlamsal faktörler, motivasyon ve davranışla bağlantılar (Cox ve ark.., 2011) sosyal fizik kaygısı ve fiziksel aktivite (Brunet ve Sabiston, 2009) fiziksel benlik algıları ve sosyal fiziksel kaygı (Lindwalla ve Lindgren, 2005) sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma (Çepikkurt ve Çoşkun, 2010) ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Ancak duygusal zekanın sosyal fizik kaygı ile ilişkisini inceleyen araştırmaların görece daha az incelendiği ve bu konuda daha tutarlı bir fikre sahip olmak için yeni bulgulara ihtiyaç duyulduğu görülmektedir.

5. GEREÇ ve YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmanın yeri, örneklemi, örnekleme yöntemi, değişkenler ve değişken tanımları, veri toplama araçları, veri toplama yöntemi ve verilerin analizi başlıkları altında yer alan bilgiler sunulmaktadır.

5.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada duygusal zekâ ile sosyal fizik kaygı arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla iki veya daha fazla değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesinde kullanılan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modellerinin amacı, geçmişteki veya şimdiki durumu olduğu gibi betimlemektir. Tarama modelinde gözlem yapma, kaydetme ve durumlar ilgili ilişkileri belirleme konusunda genellemeler yapmak mümkündür (Karasar, 2000).

5.2. Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın evreni, toplam 367 gönüllü üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 18 yaşından büyüktür.

Tablo 5. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Dağılımları

Cinsiyet	n	%
Kadın	141	38,4
Erkek	226	61,6
Toplam	367	100,0

Tablo 1' deki tanımlayıcı istatistik sonuçlarına göre katılımcıların %38,4'ünün (n=141) kadın, %61,6'sının (n=226) ise erkek olduğu tespit edilmiştir.

5.3. Araştırmanın Soruları

Araştırmanın genel amacına bağlı aşağıdaki sorulara cevaplar aranmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin algılanan duygusal zekâları ve sosyal fizik kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin algılanan duygusal zekâları ile sosyal fizik kaygı düzeylerinin toplam ve alt boyutları arasında ilişki var mıdır?

5.4. Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırma kapsamında elde edilen verilerin gerçeği yansıttığı varsayılmıştır.
2. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin uygulanan veri toplama araçlarına samimi, içten ve doğru cevaplar verdiği kabul edilmektedir.
3. Araştırmaya katılan üniversite öğrencileri, evreni temsil ettiği kabul edilmektedir.
4. Araştırmada kullanılan istatistiki teknikler araştırmanın amacına uygun olarak yapıldığı kabul edilmektedir.

5.5. Araştırmanın Sınırlıkları

1. Araştırma Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği (DZDÖ), Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği (SFKÖ) Formu'nun ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
2. Araştırma kapsamından elde edilen verilerin yorumlanma becerisi ve ulaşılan kaynaklar ile sınırlıdır**.**

5.6. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kuramsal boyut oluşturulurken incelenen ilgili literatür taraması sonucunda en uygun veri toplama araçlarına (ölçek, form) karar verilmiştir.

Araştırmanın veri toplama araçları üniversite öğrencilerin sosyo-demografik bilgilerini belirlemek için araştırmacı tarafından geliştirilen Demografik Bilgi Formu (Ek. 1), üniversite öğrencilerinin algılanan duygusal zekâ düzeylerinin tespiti için Schutte ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilen, Austin ve arkadaşları (2004) tarafından yeniden düzenlenen ve Tatar ve arkadaşları (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan "Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği" (GGSDZÖ) (Ek.2) ve üniversite öğrencilerinin sosyal fizik kaygı düzeylerinin belirlenmesi için Hart ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen, Ballı ve Aşçı (2006) tarafından Türkçe'ye uyarlaması gerçekleşen "Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği"dir (SFKÖ) (Ek. 3).

5.7.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik bilgi formu, üniversite öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla oluşturulmuştur. Demografik bilgi formu oluşturulurken araştırmada incelenen değişkenler üzerinde etkisi olabileceği düşünülen özellikler hakkında bilgi edinme amaçlanmıştır. Demografik bilgi formu katılımcıların cinsiyetine ilişkin sorudan oluşmaktadır.

5.7.2. Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği (GGSDZÖ)

Araştırmada üniversite öğrencilerin duygusal zekâ düzeylerinin ölçülmesi amacıyla Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği" (GGSDZÖ) kullanılmıştır. Schutte ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilen "Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği"nin (GGSDZÖ), ilk formu 33 madde ve tek faktörlü yapı olarak geliştirilmiştir. Austin ve arkadaşları (2004) tarafından ölçeğe yeni maddeler ekleyerek 41 madde şeklinde ölçek yeniden düzenlenmiş ve Tatar ve arkadaşları (2011) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılmıştır. Ölçeğin son hali 41 madden ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin boyutları; "İyimserlik/Ruh halinin düzenlenmesi, Duyguların kullanımı ve Duyguların değerlendirilmesi" olarak

ifade edilmiştir. Ölçek tersine çevrilmiş madde içermekte ve beşli likert tipi puanlama formunda hazırlanmıştır. Bu form; 1. Kesinlikle Katılmıyorum, 2. Katılmıyorum, 3. Fikrim Yok, 4. Katılıyorum, 5. Kesinlikle Katılıyorum" şeklinde derecelendirilmiştir. Güvenirlik analizi yapılan ölçeğin Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı toplamda 0,82 olarak belirlenmiştir (Tatar ve ark.., 2011).

5.7.3. Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği (SFKÖ)

Araştırmamızda Hart ve arkadaşları (1989) tarafından geliştirilen ve Ballı ve Aşçı (2006) tarafından Türkçeye uyarlaması gerçekleşen Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin özgün formu 12 maddeden ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları; "Fiziksel görünüm rahatlığı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi" olarak adlandırılmıştır. Ölçeğin maddeleri beşli likert tipi puanlama formunda hazırlanmıştır. Bu form; 1. Tamamen Yanlış, 2. Genellikle Yanlış, 3. Bazen Yanlış/Bazen Doğru, 4. Genelilkle Doğru, 5. Tamamen Doğru" şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçekte ters madde bulunmaktadır. Ölçeğin İç tutarlık katsayısı, erkeklerde iki faktörlü yapı için faktör 1'de 0.75 ve faktör 2'de 0.68 kızlarda ise faktör 1'de 0.77 ve faktör 2'de 0.69, tek faktörlü yapıda ise erkeklerde 0.77 ve kızlarda 0.81 olarak bulunmuştur (Ballı ve Aşçı, 2006).

5.7.4. Veri Toplama Yöntemi

Araştırmanın veri toplama işlemi, gönüllü üniversite öğrencilerine kişisel bilgi formu, Schutte duygusal zekâ ölçeği ve sosyal fizik kaygı ölçeği 40 dakikalık bir ders saatini geçmeyecek şekilde kâğıt ve kalem kullanılarak uygulanmıştır. Araştırmada gönüllü katılım esas alınmış ve toplanan verilerin gizliliği, araştırmacı tarafından sağlanmıştır.

5.7.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde IBM SPSS 25 veri işleme programı kullanılmıştır. Katılımcılardan elde edilen verilerin analizinde Pearson Korelasyon ve Basit Doğrusal Regresyon analizleri yapılmıştır.

6. BULGULAR

Tablo 6. Duygusal Zekâ ile Sosyal Fizik Kaygı Arasındaki İlişki Sonuçları

		Fiziksel Görünüm Rahatlığı	Olumsuz Değerlendirme Beklentisi	Sosyal Fizik Kaygı
İyimserlik Halinin	r	-,201**	-,282**	-,294**
Düzenlenmesi	p	,000	,000	,000
Duyguların	r	-,055	-,138**	-,124*
Kullanımı	p	,291	,008	,018
Duyguların	r	-,149**	-,427**	-,372**
Değerlendirilmesi	p	,004	,000	,000
Duygusal Zekâ	r	-,189**	-,379**	-,357**
Toplam	p	,000	,000	,000

Tablo 2' deki *"Pearson korelasyon analizi"* sonuçlarına göre iyimserlik halinin düzenlenmesi ile fiziksel görünüm rahatlığı (r=-,201; p=000), olumsuz değerlendirme beklentisi (r=-,282; p=000) ve sosyal fizik kaygı toplam puanları (r=-,294; p=000) arasında negatif yönde düşük düzeyde; duyguların kullanımı ile olumsuz değerlendirme beklentisi (r=-,138; p=008) ve sosyal fizik kaygı toplam puanları (r=-,124; p=018) arasında negatif yönde düşük düzeyde; duyguların değerlendirilmesi ile fiziksel görünüm rahatlığı (r=-,149; p=004) arasında negatif yönde düşük düzeyde; olumsuz değerlendirme beklentisi (r=-,427; p=000) ve sosyal fizik kaygı toplam puanları (r=-,372; p=000), arasında negatif yönde orta düzeyde; duygusal zekâ toplam puanı ile fiziksel görünüm rahatlığı (r=-,189; p=000) arasında negatif yönde düşük düzeyde; olumsuz değerlendirme beklentisi (r=-,379; p=000) ve sosyal fizik kaygı toplam puanları (r=-,357; p=000), arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 7. Sosyal Fizik Kaygının Yordanmasına İlişkin Sonuçlar

Model	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	55,666	3,663	---	15,198	,000
Duygusal Zekâ	-,170	,023	-,357	-7,309	,000
R= ,36	R^2_{adj}= ,13				
$F_{(1,365)}$ = 53,425	p= ,000				

Bağımlı değişken=Sosyal Fizik Kaygı Yöntem: Enter

Tablo 3’teki Basit Doğrusal Regresyon analizi sonucunda regresyon modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise duygusal zekânın (β= -,357; t= -7,309; p=,000) sosyal fizik kaygı üzerinde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Sosyal fizik kaygıya ait toplam varyansın %13’ünün duygusal zekâ ile açıklandığı ifade edilebilir.

7. TARTIŞMA

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ve sosyal fizik kaygı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu bölümde, çalışmada elde edilen sonuçlar literatürden yararlanılarak tartışılmıştır.

Araştırmada duygusal zekâ ve sosyal fizik kaygı arasındaki ilişki ile sosyal fizik kaygının duygusal zekayı yordayıp yordamadığına bakılmıştır. Araştırma bulgularına göre, sosyal fizik kaygı ile duygusal zekâ arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Duygusal zekâ, sosyal kaygıyı önemli ve anlamlı derecede yordamaktadır. Sosyal fizik kaygının toplam varyansı %13 olarak bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâları artması sonucunda sosyal fizik kaygıları azaldığı tespit edilmiştir. Diğer kişilerin bireyin dış görünümü hakkında negatif bir değerlendirmesine inanılması bireyin sosyal fizik kaygısını arttırdığı ifade edilmektedir (Russell, 2002).

Alan yazını incelediğimizde ülkemizde ve yurt dışında algılanan duygusal zekâ ve sosyal fizik kaygıya ilişkin birlikte inceleyen çalışmaların kısıtlı sayıda olduğu ve ortaya çıkan sonucun literatürdeki çalışmalarla benzer olduğu görülmektedir. Ergenlerin duygusal zekâları ve sosyal fizik kaygıları arasındaki ilişkisinin incelendiği bir çalışmada ergenlerin duygusal zekâları ile sosyal fizik kaygıları arasında negatif ve anlamlı yönde düşük bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Aydın ve İmir, 2023). Yani ergenlerin duygusal zekâları yükseldikçe sosyal fizik kaygıları azaldığı görülmektedir. Duygusal zekâsı gelişmiş bireylerin, sosyal olarak dışa dönük, içten, kendisiyle ve yaşadıkları sosyal dünyayla barışık bireylerdir (Goleman, 2021). Bu bilgiler doğrultusunda; duygusal zekâsı yüksek olan bireylerin sosyal fizik kaygıyla daha kolay baş edebileceğini ve ve daha az şekilde sosyal fizik kaygısı yaşayabileceğini söyleyebiliriz.

Aslan ve arkadaşları (2020) üniversite öğrencilerinin sosyal fizik kaygının duygusal zekâ düzeylerinin yordayıcısını araştırmışlardır. Araştırmanın sonuçlarına göre, duygusal zekâ bileşik puanı sosyal fizik kaygıyı anlamlı düzeyde ve yüzde 6'lık bir payla yordamaktadır. Bireyin kendisini tanıması, duygularını ve düşüncelerini uygun bir biçimde ifade etmesi, duygusal zekânın aracılığıyla gerçekleşir (Bar- On, 2006). Bu bilgiler ışığında, üst düzey duygusal zekâya sahip kişilerin daha sağlıklı yakın ilişkiler kurdukları, yakın ilişkilerinde daha tatmin edici oldukları ve sosyal fizik kaygılarının düşük olduğunu söyleyebiliriz.

Yılmaz (2019) üniversite öğrencilerinin duygusal zekâları, sosyal görünüş kaygıları ve umutsuzluk düzeylerini arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapmış olduğu çalışmada duygusal zekâ ve alt boyutları ile sosyal fizik kaygıları arasındaki ilişkilerin negatif ve anlamlı yönde olduğu gözlenmektedir. Üniversite öğrencilerin duygusal zekâları yükseldikçe sosyal fizik kaygıları düştüğü tespit edilmiştir.

Sarıkabak ve arkadaşlarının (2019) yapmış oldukları çalışmada lise öğrencilerinin duygusal zekâları ve sosyal görünüm kaygılarını spor yapma değişkeni açısından incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre; duygusal zekâları ve sosyal fizik kaygıları ile spor yapma durumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal fizik kaygı ile duygusal zekâları arasındaki ilişkiyi açıklayan bulgulara göre: İyimserlik/ruh hali düzenleme ve fiziksel görünüm rahatlığı, olumsuz değerlendirme beklentisi ve sosyal fizik kaygı bileşik puanları; duygu kullanımı ve olumsuz değerlendirme beklentisi ve sosyal fiziksel kaygı toplam puanı; duygusal değerlendirme ve olumsuz değerlendirme beklentileri ve sosyal fiziksel kaygı toplam puanı; duygusal zekâ toplam puanları ile fiziksel görünüm rahatlığı, olumsuz değerlendirilme beklentisi ve sosyal fizik kaygı toplam puanı arasında anlamlı yönde bir farklılık bulunmuştur. Araştırma sonucunda kişilerin duygusal zekâları arttıkça sosyal fizik kaygıları azaldığı tespit edilmiştir (Sarıkabak, 2018).

Başka bir çalışmada beden eğitimi ve spor öğrencilerinin duygusal zekâları, sosyal fizik kaygıları ve yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Duygusal zekâ toplamı puanları ile sosyal fizik kaygı ve yaşam doyumu arasında anlamlı düzeyde negatif bir ilişkiler olduğu saptanmıştır (Üngür ve Karagözoğlu, 2013).

Ghandehari ve arkadaşlarının (2018) yapmış oldukları çalışmada beden eğitimi öğrencilerinin duygusal zekâ, sosyal fizik kaygı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir, araştırma sonuçlarına bakıldığında duygusal zekanın yaşam doyumu üzerinde pozitif, sosyal fizik kaygı üzerinde negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir.

Atletlerle yapılan bir çalışmada duygusal zekanın tüm boyutlarının sosyal fizik kaygı ile negatif ve düşük bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Yüksek performanslı atletlerin duygusal zekaların yükselmesiyle birlikte, düşük performanslı atletlere göre önemli ölçüde daha az sosyal fizik kaygı yaşadıkları görülmektedir (Chakarvarti ve Lal, 2016). Bireylerin kendi bedenlerinin bilincinde olmaları ve eleştirilerden olumsuz

yönde etkilenmemeleri, duygusal zekâlarındaki artıştan kaynaklı olabileceğini söyleyebiliriz. Elde edilen bu bulgular yapılan bu araştırma ile birbirini destekler niteliktedir.

Literatürdeki algılanan duygusal zekâ ve sosyal fizik kaygıya ilişkin birlikte inceleyen çalışmaların az sayıda olmasından dolayı sosyal fizik kaygı kavramına paralel kavramlar olan sosyal kaygı, beden imajı, beden memnuniyetsizliği kavramlarının duygusal zekayla birlikle inceleyen araştırmalarda eklenmiştir. Kocaoğlu (2021) üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının yordayıcıları olarak duygusal zekâ ve otantiklik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre sosyal kaygı ile duygusal zekâ arasında negatif ve anlamlı bir düzeyde ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.

Üniversite öğrencileriyle yapılan bir başka çalışmada duygusal zekâ, sosyal kaygı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına bakıldığında duygusal zekâ, sosyal kaygı ve öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Tezelli, 2019).

Nolidin ve arkadaşları (2013) depresyonda olan kişilerde duygusal zekâ ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiye bakmışlardır. Elde edilen bulgular ışığında duygusal zekânın sosyal kaygıyı anlamlı düzeyde yordamakta olduğu görülmektedir. Sosyal kaygısı yüksek olan bireylerde duygusal zekalarının düşük olduğu bulunmuştur.

Diğer bir çalışmada, Jacobs ve arkadaşları (2008) duygusal zekâ ve sosyal kaygı arasında negatif yönde bir ilişki bulmuşlardır.

Summerfeldt ve arkadaşları (2006) sosyal kaygı ve duygusal zekâ arasındaki ilişkinin kişilerarası uyum üzerindeki ortak etkilerini incelemişlerdir. Yapmış oldukları çalışmada duygusal zekâ ve sosyal kaygı ile kişilerarası uyum arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır.

Sosyal fizil kaygı kavramı, kişinin kendi beden imajına yönelik olumsuz algısı sonucunda hissettiği kaygı olarak nitelendirilmektedir (Doğan, 2010). Chen ve arkadaşları (2023) yapmış oldukları çalışmada yetişkin bireylerde duygusal zekâ ile düzensiz yeme arasındaki ilişkininbeden memnuniyetsizliği ve beden imajını yordayıp yordamadığını incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında duygusal zekâ ile düzensiz yeme arasındaki ilişki beden memnuniyetsizliği ve beden imajını negatif yönde anlamlı bir şekilde etkilediği belirtilmektedir. Yüksek düzeyde duygusal zekâya sahip bireylerin, beden memnuniyetsizliği ve beden imajı sorunu yaşama olasılığı daha düşük olabileceğini söyleyebiliriz. Ayrıca bireylerin kendi bedeni hakkındaki

düşünceleri, duyguları ve algıları olumlu yönde olabileceği söylenebilir. Yapılan araştırmanın bu araştırma sonuçlarıyla benzerlik gösterdiği ve tutarlı olduğu ifade edilebilir.

Literatürdeki incelediğimiz bu sonuçlar çalışmanın bulguları ile benzerlik göstermekte ve yapılan bu araştırma ile birbirlerini desteklemektedir.

8. SONUÇLAR

Araştırmada üniversite öğrencilerinin duygusal zekâları ve sosyal fizik kaygıları arasındaki ilişki incelenmiş ve elde edilen bulgular doğrultusunda şu sonuçlara ulaşılmıştır.

Araştırma bulgularına göre; üniversite öğrencilerinin sosyal fizik kaygı ile duygusal zekâ arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca duygusal zekâ, sosyal fizik kaygıyı anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Başka ifadeye göre elde edilen sonuçlar doğrultusunda, üniversite öğrencilerinin duygusal zekâları yükseldikçe sahip oldukları sosyal fizik kaygıları azaldığı görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâları ve alt boyutları (iyilik hali düzenlenmesi, duyguların kullanımı, duyguların değerlendirilmesi) ile sosyal fizik kaygıları arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâları yükseldikçe sosyal fizik kaygıları düşmektedir.

Elde edilen sonuçları göre; iyimserlik ile fiziksel görünüm rahatlığı, olumsuz değerlendirme beklentisi ve sosyal fizik kaygı toplam puanları arasında negatif yönde düşük düzeyde; duyguların kullanımı ile olumsuz değerlendirme beklentisi ve sosyal fizik kaygı toplam puanları arasında negatif yönde düşük düzeyde; duyguların değerlendirilmesi ile fiziksel görünüm rahatlığı arasında negatif yönde düşük düzeyde; olumsuz değerlendirme beklentisi ve sosyal fizik kaygı toplam puanları, arasında negatif yönde orta düzeyde; duygusal zekâ toplam puanı ile fiziksel görünüm rahatlığı arasında negatif yönde düşük düzeyde; olumsuz değerlendirme beklentisi ve sosyal fizik kaygı toplam puanları, arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak bu araştırmada; üniversite öğrencilerinin duygusal zekâları ile sosyal fizik kaygıları arasındaki yordayıcı ilişkinin incelenmesi sonucunda negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının duygusal zekâlarının yüksek ve olumlu olması, kendi bedenlerinin olumlu ve olumsuz yönlerinin farkında olmasını sağlayabilir ve duygularını sağlıklı bir şekilde yönetmesine ve empati anlayışlarının değişmesine katkı sağlayabilir. Dolasıyla öğretmen adaylarının sosyal fizik kaygılarının azalmasında duygusal zekânın rolü belirleyici olabilir.

9. ÖNERİLER

1. Eğitim kurumlarında, üniversitelerde beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarına yönelik duygusal zekâyı geliştirici kurslar, seminerler, eğitsel faaliyetler düzenlenebilir, duygusal zekaya özgü plan ve programlar yapılabilir. Böylece öğretmen adaylarının sosyal görünüm kaygısı azalabilir ve mezun olan üniversite öğrencilerinin öğretmenliğe başladıklarında öğrencilerine olumlu bir rol model olabileceği düşünülmektedir.
2. Sosyal fizik kaygı, benlik saygısı, beslenme alışkanlıkları ve yeme bozukluklarıyla ilgili çeşitli eğitimlerin verilmesi öğretmen adaylarının mesleki, spor ve sosyal yaşamlarına olumlu yönde katkı sağlayabilir.
3. Üniversite öğrencilerine ve alandaki eğitimcilere duygusal okur-yazarlık eğitimi verilebilir. Duygusal zekâ ve sosyal fizik kaygı ile ilgili eğitici oyunlar ve alıştırmalar uygulanabilir.
4. Duygusal zekâ ve sosyal fizik kaygı ilgili yapılacak yeni benzer araştırmaların farklı örneklem gruplarıyla ve eğitim kademeleriyle (ilköğretim – ortaöğretim) yapılması, yeni yapılacak çalışmalara katkı açısından önemli olabileceği düşünülmektedir.
5. Alanyazında duygusal zekâ ile ilgili çok fazla araştırma olmasına rağmen duygusal zekanın, sosyal fizik kaygı ile ilişkisini analiz eden yeterince çalışmabulunmamaktadır. Bu kavramlarla ilgili yeni araştırmaların yapılması literatüre önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

10. KAYNAKLAR

Acar, F. (2002). Duygusal zekâ ve liderlik. *E.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Sayı 12:* 53-68.

Alcaraz-Ibanez, M., Paterna, A., & Griffiths, M. D. (2023). Social physical anxiety and eating disorders: A systematic review and meta-analysis. *Body Image, 45*, 133-141.

Aslan, A. E., Kalkan, N., Başman, M. & Yaman, K. G. (2020). A study for the prediction of the social anxiety level of university students through emotional ıntelligence features. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 10* (57), 201-228.

Aslan, Ş. (2013). *Duygusal zekâ dönüşümcü ve etkileşimci liderlik.* Eğitim Yayınevi.

Armstrong, T. (1994). *Multiple intelligences in the classroom.* Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.

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.

Aydın, Ş. ve İmir, H. M. (2023). Ergenlerin duygusal zekâ düzeyleri ile sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 25* (2), 723-741.

Ballı, Ö. M. ve Aşçı, F. H. (2006). "Sosyal fizik kaygı envanteri"nin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe. 17* (1), 11-19.

Baltaş, A. (1986). *Stres ve başa çıkma yolları,* Cenkler Matbaacılık.

Bar-On, R. E., & Parker, J. D. (2000). *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace*. Jossey-Bass.

Bar-on, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema, 18*, 13-25.

Bar-On, R. (2005). The impact of emotional intelligence on subjective well-being. *Perspectives in Education, 23* (1), 41-62.

Brosof, L. C. & Levinson, C. A. (2017). Social appearance anxiety and dietary restraint as mediators between perfectionism and binge eating: A six month three wave longitudinal study. *Appetite, 108,* 335-342. doi:10.1016/j.appet.2016.10.015

Brunet, J., & Sabiston, C. M. (2009). Social physique anxiety and physical activity: A self-determination theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise, 10* (3), 329-335.

Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü.* Bilim ve Sanat Yayınları.

Cash, T. F. (2002). Body image: Cognitive behavioral perspectives. *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*, 38-46.

Chakarvarti, D. & Lal, M. (2016). Emotional intelligence and its association with social physique anxiety and performance among sprinters. *Rupkatha Journal on Interdisciplinary Studies in Humanities, 8* (2), 71-78.

Cherniss, C. (2000). Emotional intelligence: What it is and why it matters (p. 15). *Rutgers University, Graduate School of Applied and Professional Psychology.*

Chen, G., Liu, X., Song, J., He, J., & Fan, X. (2023). The relationship between trait emotional intelligence and disordered eating as mediated by body dissatisfaction and body image inflexibility. *Personality and Individual Differences, 206*, 112142.

Cooper, R. K. ve Sawaf, A. (2010). *Liderlikte duygusal zekâ.* B. Ayman ve B. Sancar. (Çev.). Sistem Yayıncılık.

Cox, A. E., Ullrich-French, S., Madonia, J., & Witty, K. (2011). Social physique anxiety in physical education: Social contextual factors and links to motivation and behavior. *Psychology of Sport and Exercise, 12* (5), 555-562.

Cüceloğlu, D. (2010*). İnsan ve davranışı: Psikolojinin temel kavramları.* Remzi Kitabevi.

Çakar, U. ve Arbak, Y. (2004). Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu-zekâ ilişkisi ve duygusal zekâ. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 6* (3), 23-48.

Çepikkurt, F. ve Çoşkun, F. (2010). Üniversiteli dansçıların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. *Pamukkale Journal of Sport Sciences, 1* (2), 17-24.

Çınar, H., ve Keskin, N. (2015). Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısının öğrenim yeri tercihlerine etkisi. *Electronic Journal of Vocational Colleges, 14* (4), 457-464.

Demirel, Ö., Başbay A. ve Erdem, E. (2006). *Eğitimde çoklu zekâ kuram ve uygulama.* Pegem Akademi.

Dilbaz, N. (2000). Sosyal anksiyete bozukluğu: tanı, epidemiyoloji, etiyoloji, klinik ve ayırıcı tanı. *Klinik Psikiyatri Dergisi, 2*, 3-21.

Doğan, S. ve Şahin, F. (2007). Duygusal zekâ: tarihsel gelişimi ve örgütler için önemine kavramsal bir bakış. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 16* (1), 231-252.

Doğan, T. (2010). Sosyal görünüş kaygısı ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H.U. Journal of Education), 39*, 151-159.

Dökmen, Ü. (2012). *İletişim çatışmaları ve empati*. Remzi Kitapevi.

Döner, A. (2006). *Ergenlik dönemi yol haritası.* Gül Yurdu Yayınları.

Finkel, D. & Mcgue, M. (1997). Sex differences and donadditivity in heritability of the multidimensional personality questionnaire scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 72* (4), 929-938.

Garner D. (1997) Body image survey results. *Psychology Today- New York. 30* (1): 31-84.

Gardner, H. (1993). *Multiple intelligences: The theory in practice*. Basic Books.

Gardner, H, (2015). *Psikolojinin yapı taşları*. Türkiye Yayınları.

Ghandehari, M. R. E., Piri, M. & Mahmudi, A. (2018). Designing a orrelation model for emotional intelligence, physical-social anxiety and life Satisfaction among the students of physical education. *Journal of Recearch on Educational Sport, 6* (14), 131-152.

Goleman, D. (2021). *Duygusal zekâ neden ıq'dan daha önemlidir?* (55. Baskı). Banu Seçkin Yüksel. (Çev.). Varlık Yayınları, İstanbul, Haziran 2021, ss. 438.

Goleman D. (2017). *İşbaşında duygusal zekâ*. Varlık Yayınları.

Goleman, D. (2007). *Social intelligence*. Random House.

Goleman, D. (1995). *Duygusal zekâ*. Banu Seçkin Yüksel. (Çev. Eds). Varlık Yayınları, (852), 2.

Gül, E. (2017). Duygusal Zekâ ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişki: Bir Uygulama. [Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi].

Gültekin Akduman, G., (2014). *Çocukluk Döneminde Ruhsal Sorunlar. Her Yönüyle Okul Öncesi Eğitim Ruh Sağlığı içinde* (pp.124-159), Hedef Basın Yayınları.

Hagger, M. S., & Stevenson, A. (2010). Social physique anxiety and physical self-esteem: Gender and age effects. *Psychology and Health, 25* (1), 89-110.

Hançer, M. ve Tanrisevdi, A. (2003). Sosyal zekâ kavramının bir boyutu olarak empati ve performans üzerine bir inceleme. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 27* (2), 211-225.

Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., & Heimberg, R. G. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment, 15* (1), 48-59.

Hart EA, Leary MR, Rejeski WJ. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Spar-r & Exercise Psychology. 11*: 94-104.

İnci, G. (2021). Galton'dan günümüze zekâ ve zekâ kuramları. *ODÜ Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi (ODÜSOBİAD), 11* (3), 1053-1068. doi:10.48146/odusobiad.996062

Jacobs, M., Snow, J., Geraci, M., Vythilingam, M., Blair, R. J. R., Charney, D. S., & Blair, K. S. (2008). Association between level of emotional intelligence and severity of anxiety in generalized social phobia. *Journal of anxiety disorders, 22* (8): 1487-1495.

Karasar, N. (2000). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Nobel Yayınları.

Kartal, F. T. ve Aykut, M. K. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal fizik kaygısı ve depresyonun yeme bozukluğu riski ile ilişkisi. *Journal of Nutrition and Dietetics, 47* (2), 1-10. doi:10.33076/2019.bdd.1088.

Kocaoğlu, F. ve Çekiç, A. (2021). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının yordayıcıları olarak duygusal zekâ ve otantiklik. *Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 18* (48), 149-169.

Kosmidou, E., Giannitsopoulou, E., Kountouratzi, N., & Karatzioti, M. (2022). Maltreatment (psychologıcal, physıcal), socıal physıque anxıety, body dıssatısfactıon and drıve for thınness ın greek female athletes (rhythmıc gymnastıcs and other sports) after dropout. *Science of Gymnastics Journal*, *14* (2), 271-284.

Levinson, C. A., Rodebaugh, T. L., White, E. K., Menatti, A. R., Weeks, J. W., Iacovino, J. M., & Warren, C. S. (2013). Social appearance anxiety, perfectionism, and fear of negative evaluation. Distinct or shared risk factors for social anxiety and eating disorders?. *Appetite*, *67*, 125-133.

Lindwall, M., & Lindgren, E. C. (2005). The effects of a 6-month exercise intervention programme on physical self-perceptions and social physique anxiety in non-physically active adolescent Swedish girls. *Psychology of sport and exercise*, *6* (6), 643-658.

Maboçoğlu, F. (2006). Etkileyici Zekâ ve Duygusal Zekânın Kullanımında Bulunan Deneyimler. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi].

Mastro, S., Zimmer-Gembeck, M. J., Webb, H. J., Farrell, L. & Waters, A. (2016). Young adolescents' appearance anxiety and body dysmorphic symptoms: Social problems, self-perceptions and comorbidities. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, *8*, 50-55. doi:10.1016/j.jocrd.2015.12.001

Matthews, G., Zeidner, M., & Roberts, R. D. (2004). *Emotional intelligence: Science and myth*. MIT press.

Mayer, J. D., & Salovey, M. (1990). Emotional intelligence. İmagition, cognition, and personality. *Baywood Publishing Company*.

Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *İntelligence, 17* (4), 433-442.

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2000). Emotional intelligence as zeitgeist, as personality, and as a mental ability.

Mayer, J. D., Perkins, D. M., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2001). Emotional intelligence and giftedness. *Roeper review, 23* (3), 131-137.

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Target artıcles:" Emotional intelligence: Theory, findings, and Implications". *Psychological İnquiry*, *15* (3), 197-215.

Miller, S., & Fry, M. (2018). Relationship between motivational climate to body esteem and social physique anxiety within college physical activity classes. *Journal of Clinical Sport Psychology, 12* (4), 525-543.

Moscovitch, D. A., Rowa, K., Paulitzki, J. R., Ierullo, M. D., Chiang, B., Antony, M. M. & McCabe, R. E. (2013). Self-portrayal concerns and their relation to safety behaviors and negative affect in social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy, 51* (8), 476-486. doi:10.1016/j.brat.2013.05.002.

Newsome, S., Day, A. L., & Catano, V. M. (2000). Assessing the predictive validity of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences, 29* (6), 1005-1016.

Nolidin, K., Downey, L. A., Hansen, K., Schweitzer, I., & Stough, C. (2013). Associations between social anxiety and emotional intelligence within clinically depressed patients. *Psychiatric Quarterly, 84*, 513-521.

Öner, N. (1997). *Türkiye'de kullanılan psikolojik testler.* Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.

Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. ve Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders, 3* (3), 107-13. doi:10.5455/jmood.20130507015148

Özdoğan, R. (2022). *Sporcularda duygusal zekâ ve iletişim.* İksad Yayınevi.

Özgüven, İ.E. (2014). *Psikolojik testler*. Nobel Akademik Yayıncılık.

Öztürk, F., Hazar, M., Beyleroğlu, M. ve Çelikağ, G. (2018). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği öğretmen adaylarının sosyal fizik kaygıları ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. *Türkiye Bilimsel Araştırmalar Dergisi, 3* (1), 1-10.

Petrides, K. V. & Furnham, A. (2001). Trait Emotional İntelligence: Psychometric İnvestigation with Reference to Established Trait Taxonomies. *European Journal of Personality, 15* (6), 425-448.

Portman, R. M., Bradbury, J., & Lewis, K. (2018). Social physique anxiety and physical activity behaviour of male and female exercisers. *European Journal of Sport Science, 18* (2), 257-265.

Prusak Iıı, J., Whitehead, J., Brinkert, R., & Eklund, R. (2013). The effects of fitness testing on social physique anxiety and physical self-perceptions. *Pamukkale Journal of Sport Sciences, 4* (2), 146-157.

Russell, W.D. (2002). Comparison of self-esteem, body satisfaction, and social physique anxiety across males of different exercise frequency and racial back round. *Journal of Sport Behaviours, 26*, 298-313.

Saban, A. (2004). *Çoklu zekâ teorisi ve eğitim.* Nobel Yayınları.

Sabiston, C. M., Pila, E., Pinsonnault-Bilodeau, G., & Cox, A. E. (2014). Social physique anxiety experiences in physical activity: a comprehensive synthesis of

research studies focused on measurement, theory, and predictors and outcomes. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 7* (1), 158-183.

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

Santrock, J. W. (2012). *Yaşam boyu gelişim.* G. Yüksel. (Çev.). Nobel Yayınları. Ankara.

Sanlier, N., Pehlivan, M., Sabuncular, G., Bakan, S., & Isguzar, Y. (2018). Determining the relationship between body mass index, healthy lifestyle behaviors and social appearance anxiety. *Ecology of food and nutrition, 57* (2), 124-139.

Sarıcam, H., Celık, İ., & Coşkun, L. (2015). The relationship between emotional intelligence, hope and life satisfaction in preschool preserves teacher. *The International Journal of Research in Teacher Education, 6* (1), 1-9.

Sarıkabak, M. (2018). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal fizik kaygı durumları ve duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 5* (SI1), 74-85.

Sarıkabak, M., Karakulak, İ. ve Sunay, H. (2019). Lise öğrencilerinin sosyal fizik kaygı durumları ve duygusal zekâ düzeylerinin spor yapma değişkenine göre incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 17* (3), 119-133. doi:10.33689/spormetre.554925

Sayar, K. ve Dinç, M. (2018). *Psikolojiye giriş.* Dem Yayınları.

Seki, T. ve Dilmaç, B. (2015). Ergenlerin sahip oldukları değerler ile öznel iyi oluş ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler: Bir model önerisi. *Egitim ve Bilim, 40* (179), 57-67. doi:10.15390/EB.2015.3663

Shearer, C. B. (2012). Cross cultural factor analytic studies of a multiple intelligences selfassessment. *International Journal of Educational and Psychological Assessment, 12* (1).

Smith, E. E., Heksema, S. N., Fredrickson, B. L., Caftus, G. R., & Bem, D. J., Maren, S. (2012). *Psikolojiye giriş.* Ö. Öncül, D. Ferhatoğlu. (Çev.). Arkadaş Yayınevi (orijinal baskı tarihi 2003).

Summerfeldt, L. J., Kloosterman, P. H., Antony, M. M., & Parker, J. D. (2006). Social anxiety, emotional intelligence, and interpersonal adjustment. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 28* (1), 57-68.

Summerfeldt, L. J., Kloosterman, P. H., Antony, M. M., McCabe, R. E. & Parker, J. D. A. (2011). Emotional intelligence in social phobia and other anxiety disorders. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 33* (1), 69-78. doi:10.1007/s10862-010-9199-0

Şahin, N. H., Batıgün, A. D. ve Uzun, C. (2011). Anksiyete bozukluğu: Kişilerarası tarz, kendilik algısı ve öfke açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 12* (2), 107-113.

Şen, C. B. (2018). Sosyal hizmet bölümü ile fizik tedavi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin duygusal zekâ durumlarının karşılaştırılması. *AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *18* (2), 235-260.

Tarhan, N. (2020). *Duyguların psikolojisi ve duygusal zekâ.* Timaş Yayınları.

Tatar, A., Tok, S. ve Saltukoğlu, G. (2011). Gözden geçirilmiş Schutte duygusal zekâ ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni, 21* (4), 325-338. doi:10.5455/bcp.20110624015920

Tett, R. P., Fox, K. E. & Wang, A. (2005). Development and validation of a self-report measure of emotional intelligence as a multidimensional trait domain. *Personality and Social Psychology Bulletin, 31* (7), 859-888. doi:10.1177/0146167204272860

Tezelli, S. (2019). Öğretmen Adaylarında Duygusal Zekâ, Sosyal Kaygı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki Yordayıcı İlişki. [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi].

Thorndike, E. L. (1920). Intelligence and its uses. *Harper's magazine, 140*, 227-235.s.228-235.

Titchener, K. & Wong, Q. J. J. (2015). A weighty issue: Explaining the association between body mass index and appearance-based social anxiety. *Eating Behaviors, 16*, 13-16. doi:10.1016/j.eatbeh.2014.10.005

Tok S. (2008). Performans Sporcusu ve Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ ile Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması. [Doktora Tezi, Ege Üniversitesi].

Toma, C. L., & Hancock, J. T. (2010). Looks and lies: The role of physical attractiveness in online dating self-presentation and deception. *Communication Research, 37* (3), 335-351.

Toprak, N. ve Saraç, L. (2018). Sporcuların sosyal görünüş kaygısı ve kilofobi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 16* (2), 111-118.

Türkmen, Y., Özer, M., Karabulut, N. ve Zekioğlu, A. (2020). Bireysel spor yapanlarda duygusal zekâ düzeylerinin akademik not ortalamaları açısından araştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, *5* (1), 81-92. doi:10.31680/gaunjss.665495

Üngür, G., & Karagözoğlu, C. (2013). The relationship between emotional intelligence, social physique anxiety and life satisfaction in physical education and sports students. *International Journal of Humanities and Social Science, 3* (13), 115-119.

Yalçın, R. C., Fayganoğlu, P. ve Begenirbaş, M. (2022). Üniversite öğrencilerinin teknoloji ile imtihanı: Duygusal zekâ ve nomofobi ilişkisi. *Business & Management Studies: An International Journal, 10* (1), 82-98. doi:10.15295/bmij.v10i1.1924

Yaşlıoğlu, M., Pekdemir, I., & Toplu, D. (2013). Duygusal zekâ ve çatışma yönetimin yöntemleri arasındaki ilişki ve bu ilişkide lider üye etkileşiminin rolü. *Yönetim Bilimleri Dergisi, 11* (22), 191-220.

Yılmaz, E. Y. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâları, Sosyal Görünüş Kaygıları ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi].

11. EKLER

EK 1: Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyet:

☐ Kadın ☐ Erkek

EK 2: Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği

Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği Aşağıda çeşitli durumlara ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Lütfen ifadeyi okuduktan sonra sizin için uygun olma derecesini ("Kesinlikle Katılmıyorum (1)", "Katılmıyorum (2)", "Fikrim yok (3)", "Katılıyorum (4)", "Kesinlikle Katılıyorum (5)") sağ taraftaki kutucuklardan birini işaretleyerek (x) belirtiniz.	**Kesinlikle katılmıyorum**	**Katılmıyorum**	**Fikrim yok**	**Katılıyorum**	**Kesinlikle Katılmıyorum**
1. Kişisel sorunlarımı başkaları ile ne zaman paylaşacağımı bilirim.	1	2	3	4	5
2. Bir sorunla karşılaştığım zaman benzer durumları hatırlar ve üstesinden gelebilirim.	1	2	3	4	5
3. Genellikle yeni bir şey denerken başarısız olacağımı düşünürüm.	1	2	3	4	5
4. Bir sorunu çözmeye çalışırken ruh halimden etkilenmem.	1	2	3	4	5
5. Diğer insanlar bana kolaylıkla güvenirler.	1	2	3	4	5
6. Diğer insanların beden dili, yüz ifadesi gibi sözel olmayan mesajlarını anlamakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
7. Yaşamımdaki bazı önemli olaylar neyin önemli neyin önemsiz olduğunu yeniden değerlendirmeme yol açtı.	1	2	3	4	5
8. Bazen konuştuğum kimsenin ciddi mi olduğunu yoksa şaka mı yaptığını anlayamam.	1	2	3	4	5
9. Ruh halim değiştiğinde yeni olasılıkları görürüm.	1	2	3	4	5
10. Duygularımın yaşam kalitem üzerinde etkisi yoktur.	1	2	3	4	5
11. Hissettiğim duyguların farkında olurum.	1	2	3	4	5
12. Genellikle iyi şeyler olmasını beklemem.	1	2	3	4	5

13. Bir sorunu çözmeye çalışırken mümkün olduğunca duygusallıktan kaçınırım.	1	2	3	4	5
14. Duygularımı gizli tutmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
15. Güzel duygular hissettiğimde bunu nasıl sürdüreceğimi bilirim.	1	2	3	4	5
16. Başkalarının hoşlanabileceği etkinlikler düzenleyebilirim.	1	2	3	4	5
17. Sosyal yaşamda neler olup bittiğini sıklıkla yanlış anlarım.	1	2	3	4	5
18. Beni mutlu edecek uğraşılar bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19. Başkalarına gönderdiğim beden dili, yüz ifadesi gibi sözsüz mesajların farkındayımdır.	1	2	3	4	5
20. Başkaları üzerinde bıraktığım etkiyle pek ilgilenmem.	1	2	3	4	5
21. Ruh halim iyiyken sorunların üstesinden gelmek benim için daha kolaydır.	1	2	3	4	5
22. İnsanların yüz ifadelerini bazen doğru anlayamam.	1	2	3	4	5
23. Yeni fikirler üretmem gerektiğinde duygularım işimi kolaylaştırmaz.	1	2	3	4	5
24. Genellikle duygularımın niçin değiştiğini bilmem.	1	2	3	4	5
25. Ruh halimin iyi olması yeni fikirler üretmeme yardımcı olmaz.	1	2	3	4	5
26. Genellikle duygularımı kontrol etmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
27. Hissettiğim duyguların farkındayımdır.	1	2	3	4	5
28. İnsanlar bana, benimle konuşmanın zor olduğunu söylerler.	1	2	3	4	5
29. Üstlendiğim görevlerden iyi sonuçlar alacağımı hayal ederek kendimi güdülerim.	1	2	3	4	5
30. İyi bir şeyler yaptıklarında insanlara iltifat ederim.	1	2	3	4	5

31. Diğer insanların gönderdiği sözel olmayan mesajların farkına varırım.	1	2	3	4	5
32. Bir kişi bana hayatındaki önemli bir olaydan bahsettiğinde ben de aynısını yaşamış gibi olurum.	1	2	3	4	5
33. Duygularımda ne zaman bir değişiklik olsa aklıma yeni fikirler gelir.	1	2	3	4	5
34. Sorunları çözüş biçimim üzerinde duygularımın etkisi yoktur.	1	2	3	4	5
35. Bir zorlukla karşılaştığım zaman umutsuzluğa kapılırım çünkü başarısız olacağıma inanırım.	1	2	3	4	5
36. Diğer insanların kendilerini nasıl hissettiklerini sadece onlara bakarak anlayabilirim.	1	2	3	4	5
37. İnsanlar üzgünken onlara yardım ederek daha iyi hissetmelerini sağlarım.	1	2	3	4	5
38. İyimser olmak sorunlar ile baş etmeye devam edebilmem için bana yardımcı oluyor.	1	2	3	4	5
39. Kişinin ses tonundan kendini nasıl hissettiğini anlamakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
40. İnsanların kendilerini neden iyi ya da kötü hissettiklerini anlamak benim için zordur.	1	2	3	4	5
41. Yakın arkadaşlıklar kurmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5

EK 3: Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği

	Tamamen Yanlış	Genellikle Yanlış	Bazen Yanlış Bazen Doğru	Genellikle Doğru	Tamamen Doğru
1. Fiziksel görünüşümden hoşnutum.	1	2	3	4	5
2. Beni çok zayıf veya çok şişman gösteren kıyafetleri giymekten hiç endişe duymam.	1	2	3	4	5
3. Fiziki görünümüm hakkında takıntılı olmamayı isterdim.	1	2	3	4	5
4. Diğer insanIarın kilom veya kas gedişimim hakkında olumsuz yargıları olduğu konusunda endişeye kapıldığım zamanIar oIur.	1	2	3	4	5
5. Aynaya baktığım zaman fiziksel görünüşümden dolayı kendimi iyi hissederim.	1	2	3	4	5
6. Fiziksel görünüşümün çekici olmayan bölgeleri, belirli sosyal ortamIarda sinirli olmama neden olur.	1	2	3	4	5
7. Başkalarının yanındayken fiziksel görünüşümden endişelenirim.	1	2	3	4	5
8. Diğer insanlara, fiziğimin ne kadar hoş göründüğü konusunda son derece rahatım.	1	2	3	4	5
9. Diğer insanların fiziğimi incelediğini bilmek beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5
10. Fiziksel görünümümü diğer insanlara göstereceğim zaman çok utangaç olurum.	1	2	3	4	5
11. Başkaları bariz bir biçimde vücuduma baktıklarında kendimi genellikle rahat hissederim.	1	2	3	4	5
12. Mayoluyken vücudumun şeklinden dolayı kendimi sıklıkla sinirIi hissederim.	1	2	3	4	5

EK 4. Tez Konusu Kabul Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 10.05.2023-E.539470

T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : E-74547675-100-539470 10.05.2023
Konu : Sercan SÜMBÜL'ün Tez Konusu Değişikliği Hk.

SBE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

05.05.2023 tarih ve 12/14 sayılı yönetim kurulu toplantısında, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Sercan SÜMBÜL'ün 01.04.2022 tarih ve 12/27 sayılı yönetim kurulu kararında belirlenen "Ortaokul Öğrencilerinin Algılanan Oklu İklimi ve Beden Eğitimi Dersi Yatkınlığı Arasındaki ilişki" başlıklı tez konusunun etik kurul onayı ile birlikte (etik kurul gerekli ise) "Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Duygusal Zeka ve Sosyal Fizik Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" olarak değiştirilmesine OY BİRLĞİ ile karar verildi.

Gereğini ve bilgilerinizi rica ederim.

Doç. Dr. Süheyla RAHMAN
Enstitü Müdürü V.

Bu belge, güvenli elektronik İmza ile imzalanmıştır.
Doğrulama Kodu :BS4Z16H0P1 Pin Kodu :54142 Belge Takip Adresi : https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=4049&eD=BS4Z16H0P1&eS=539470
Adres:Tıp Fakültesi Dekanlığı Zemin Kat Uncubozköy Kampüsü Manisa
Telefon:(0 236) 2360989 Faks:(0 236) 2382158
e-Posta:saglik.evrak@cbu.edu.tr Elektronik Ağ:saglikbe.cbu.edu.tr
Kep Adresi:celalbayaruniversitesi@hs01.kep.tr
Bilgi için: Çisem Tutan
Unvanı: Sürekli İşçi

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK 5. Etik Kurul Onay Kararı

T.C.
Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Tıp Fakültesi Sağlık Bilimleri Etik Kurulu
Karar Formu

KARAR TARİH / NO	12/ 07 / 2023 / 20.478.486 / 1910
ARAŞTIRMANIN ADI	Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Duygusal Zekâ ve Sosyal Fizik Kaygı
SORUMLU ARAŞTIRMACI	Prof. Dr. Serdar TOK - Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psiko-Sosyal Alanlar ABD
ARAŞTIRMA EKİBİ	Sercan SÜMBÜL
ARAŞTIRMANIN NİTELİĞİ	UZMANLIK TEZİ ☐ / YÜKSEK LİSANS-~~DOKTORA~~ TEZİ ☒ / AKADEMİK AMAÇLI ☐
DEĞERLENDİRİLEN BELGELER	22 /06 / 2023 / Tarih ve 567475 Sayılı; araştırma dosyası
KARAR BİLGİLERİ	Araştırma dosyası incelenmiş, bilimsel ve etik açıdan **UYGUN** olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir. Araştırma "ara raporu" ve araştırma tamamlandığında "araştırma sonuç raporunu" ve makale olarak yayınlandığında, makalenin tam metin bir kopyasının Etik Kurula sunulması gerekmektedir.

Unvanı/Adı/Soyadı		Araştırma İle İlişkisi Olan Üye	Toplantıya Katılmayan Üye	Unvanı /Adı /Soyadı		Araştırma İle İlişkisi Olan Üye	Toplantıya Katılmayan Üye
Prof. Dr. Murat DEMET Psikiyatri AD		☐	☐	Doç. Dr. Kadir YILDIZ Spor Bilimleri Fakültesi		☐	☐
Prof. Dr. Beyhan Cengiz ÖZYURT Halk Sağlığı AD		☐	☐	Dr.Öğr.Üyesi Murat AKSU Tıp Tarihi ve Etik AD		☐	☐
Prof. Dr. Zeliha ÜNLÜ FTR AD.		☐	☐	Doç. Dr. Nurgül Güngör TAVŞANLI Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü		☐	☐
Prof. Dr. Tuğba ÇAVUŞOĞLU Farmakoloji AD		☐	☐	Mukadder YILMAZER Avukat		☐	☐
Doç. Dr. Ayşen Türedi Yıldırım Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları AD		☐	☐	Sivil Üye Hüseyin TUNÇAY		☐	☒
Doç.Dr. Cumhur Murat TULAY Göğüs Cerrahisi AD	---------	☐	☒	----------	----------	☐	☐

Etik Kurulumuzun kararı yukarda belirtilmiştir. Araştırmanız Herhangi Bir Aşamada Etik Kurulumuzun "İzleme – Denetleme" Görevi Gereği Lüzumu Halinde Haberli / Habersiz Olarak Denetlenebilir. Araştırma Başvuru Formunun Taahhütname – Bölüm E kısmında belirtilmiş olan hususların dikkate alınarak istenilen bilgilerin Etik Kurulumuza zamanında iletilmesi konusunda bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof .Dr. Murat DEMET
BAŞKAN

EK 6. Araştırma Uygulama İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 21.06.2023-E.566861

T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı

Sayı : E-31844651-900-566861 21.06.2023
Konu : İzin (Prof.Dr.Serdar TOK)

Sayın Prof. Dr. Serdar TOK

İlgi : 21.06.2023 tarihli ve 61403115-108.01-566677 sayılı yazı.

"Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Duygusal Zeka ve Sosyal Fizik Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı araştırmanızın Fakülte bünyesinde uygulama talebiniz Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

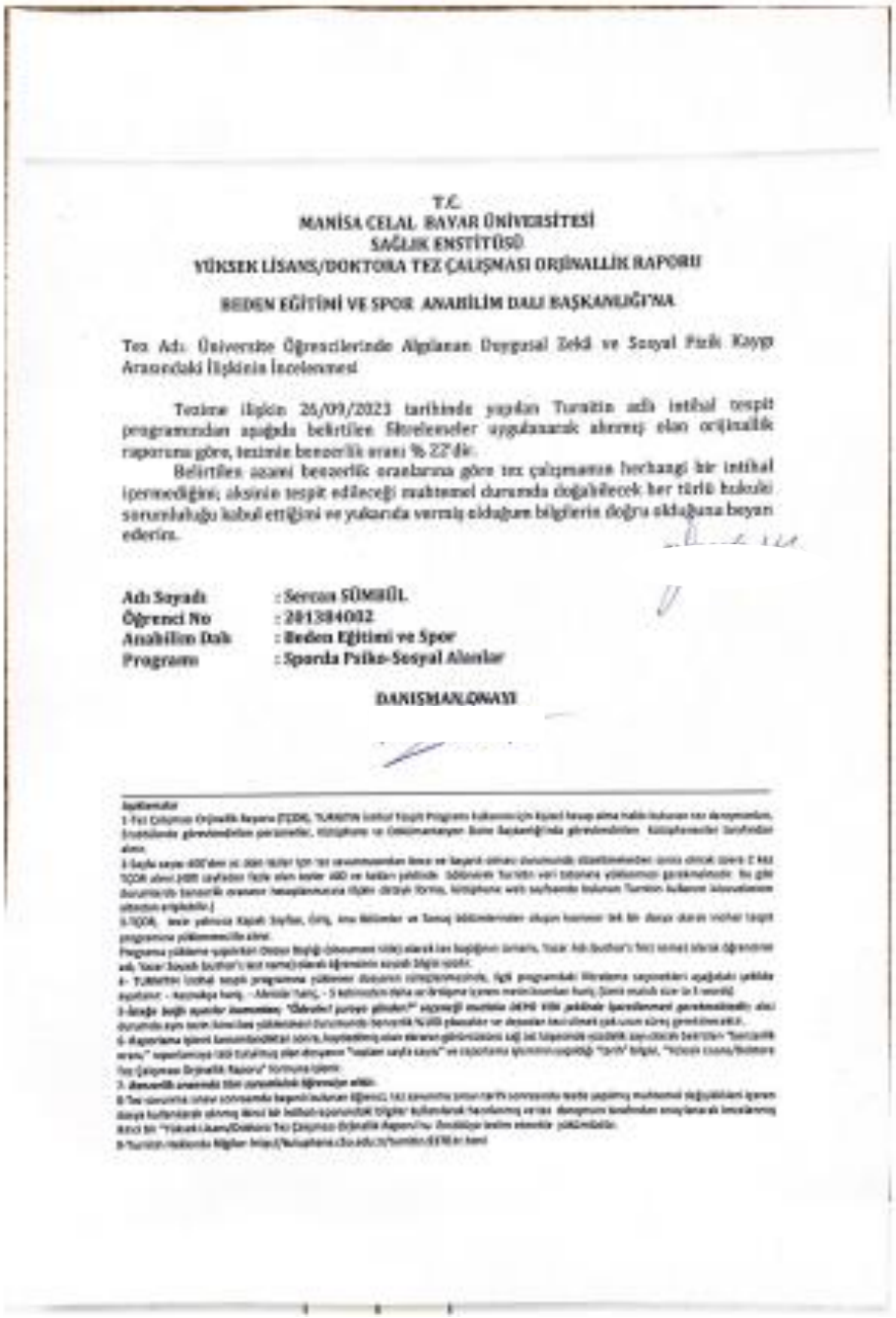
Gereğini bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Murat TAŞ
Dekan

Bu belge, güvenli elektronik İmza ile imzalanmıştır.
Doğrulama Kodu :BSLZV4JLN8 Pin Kodu :26972 Belge Takip Adresi : https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=4049&eD=BSLZV4JLN8&eS=566861
Adres:Halil Erdoğan Cd. Ahmet Bedevi Mah. 45040 Manisa
Telefon:(0 236) 2313002 (0 236) 2314645 Faks:(0 236) 2313001
e-Posta:sporbf@cbu.edu.tr Elektronik Ağ:http://sporbf.cbu.edu.tr
Kep Adresi:celalbayaruniversitesi@hs01.kep.tr
Bilgi için: Ergün Sevim
Unvanı: Bilgisayar İşletmeni

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK 7. Tez Orjinallik Raporu



T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS/DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORİJİNALLİK RAPORU

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA

Tez Adı: Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Duygusal Zekâ ve Sosyal Fizik Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tezime ilişkin 26/09/2023 tarihinde yaptırı Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 22'dir.

Belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmasının herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Adı Soyadı : Sercan SÜMBÜL
Öğrenci No : 201384002
Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor
Programı : Sporda Psiko-Sosyal Alanlar

DANIŞMAN ONAYI

12. ÖZGEÇMİŞ

Adı	Sercan	**Soyadı**	SÜMBÜL

Eğitim Düzeyi

	Mezun Olduğu Kurumun Adı	**Mezuniyet Yılı**
Yüksek Lisans		
Lisans		
Lisans		

İş Deneyimi

Görevi	**Kurum**	**Süre**

Yabancı Dilleri	**Okuduğunu Anlama**	**Konuşma**	**Yazma**

Bilgisayar Bilgisi

Program	**Kullanma Becerisi**