

Geliş Tarihi (Received): 17.04.2019
Kabul Tarihi (Accepted): 05.08.2019
SPORMETRE, 2019,17(3), 119-133
DOI: 10.33689/spormetre.554925

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL FİZİK KAYGI DURUMLARI VE DUYGUSAL ZEKÂ DÜZEYLERİNİN SPOR YAPMA DEĞİŞKENİNE GÖRE İNCELENMESİ

Murat SARIKABAK¹, İzzet KARAKULAK², Hakan SUNAY³

¹Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın

²Mardin Artuklu Üniversitesi BESYO, Mardin

³Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

Öz: Bu çalışmanın amacı, lise öğrencilerinin, sosyal fizik kaygı durumları ve duygusal zekâ düzeylerinin spor yapma durumlarına göre incelenmesidir. Araştırmaya İstanbul, Avcılar Firüzköy Çok Programlı Anadolu Lisesinde öğrenim görmekte olan 277 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırma verileri; Kişisel Bilgi Formu, Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği ve Sosyal Fizik Kaygı Envanteri kullanılarak, gönüllü katılım esasına göre toplanmıştır. Verilerin istatistiksel analizi için SPSS 21 paket programı kullanılmış, elde edilen verilerin çözümlenmesinde betimsel istatistikler, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve bağımsız örneklem t-testi teknikleri uygulanmıştır. Edinilen bulgular incelendiğinde; öğrencilerin yaş değişkenlerine göre, duygusal zekâ alt boyutu, iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi ve duygusal zekâ toplam puanlarında, anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu durum öğrencilerin yaşı ile birlikte, duygusal zekâ puanlarında anlamlı bir artış olduğunu göstermiştir. Öğrencilerin yaş değişkenlerinin sosyal fizik kaygı düzeylerine göre karşılaştırılmasında, fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutu ve sosyal fizik kaygı toplam puanlarında, istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$). Öğrencilerin yaşları arttıkça, sosyal fizik kaygı puanlarında anlamlı bir azalmanın olduğu görülmüştür. Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre duygusal zekâ puanlarının karşılaştırılmasında, duygusal zekâ toplam puanında, kız öğrenciler lehine; sosyal fizik kaygı puanlarının karşılaştırılmasında, sosyal fizik kaygı toplam puanlarında, erkek öğrenciler lehine, istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. ($p<0.05$). Sosyal fizik kaygı durumuna göre, öğrencilerin spor yapma durumu değişkeninde, fiziksel görünüm rahatlığı, olumsuz değerlendirme beklentisi alt boyutları ve sosyal fizik kaygı toplam puanlarında spor yapanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Öğrencilerin aile gelir durumlarının sosyal fizik kaygı puanlarına göre karşılaştırılmasında ise, olumsuz değerlendirme beklentisi alt boyutu ve sosyal fizik kaygı toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiş ve bu farklılık yüksek aile geliri olanlar lehine bulunmuştur ($p<0.05$). Sonuçlar ilgili literatür ışığında tartışılmış ve yapılacak yeni çalışmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar kelimeler: Sosyal Fizik Kaygı, Duygusal Zekâ, Öğrenci, Spor

INVESTIGATION OF SOCIAL PHYSICAL ANXIETY STATES AND EMOTIONAL INTELLIGENCE LEVELS OF HIGH SCHOOL STUDENTS ACCORDING TO VARIABLE OF DOING SPORTS

Abstract: The aim of this study was to investigate the social physical anxiety states and emotional intelligence levels of high school students according to their “doing sports “variable. 277 high school students attending Avcılar Firüzköy Multi-Program Anatolian High School participated in the study. Research data were collected on a voluntary basis using The Personal Information Form, the Schutte Emotional Intelligence Scale and the Social Physical Anxiety Inventory. SPSS 21 package program was used for statistical analysis of the data. Descriptive statistics, one-way analysis of variance (ANOVA) and independent sample t-test techniques were used to analyze the data obtained. When the data obtained are examined; According to the age variables of the students, on an emotional intelligence sub-dimension, optimism/mood regulation, and emotional intelligence total scores, a significant difference was determined ($p <0.05$). This result showed that there was a significant increase in the emotional intelligence scores of the students with their ages. In the comparison of the age variables of the students according to their social physics anxiety states, statistically significant differences were found in Physical appearance comfort sub-dimension and social physics anxiety total scores ($p<0.05$). It's observed that as the students' ages increased, there was a significant decrease in social physical anxiety scores. In the comparison of the emotional intelligence scores of the students according to the gender variable, in the total score of emotional intelligence, in favor of female students; In the comparison of social physics anxiety scores, statistically significant differences were found in social physics anxiety total scores, in favor of male students ($p <0.05$). According to the state of social physic anxiety, In the sport making state variable, a statistically

significant difference was found in favor of those who did sports in the parameters physical appearance comfort, negative evaluation expectation sub-dimension and social physics anxiety total scores ($p < 0.05$). In the comparison of the family income status of the students according to their social physics anxiety scores, statistically significant differences were found in the negative evaluation expectation sub-dimension and social physics anxiety total scores and this difference was found in favor of those with high family income ($p < 0.05$). The results were discussed in the light of the literature and suggestions were made for new studies.

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

GİRİŞ

Öğrenciler, eğitim-öğretim hayatları süresince, maddi sıkıntılardan, ebeveynlerinden, arkadaşlarından veya bazı çevresel faktörlerden dolayı, stres oluşturabilecek birçok durumla karşı karşıya kalabilmektedir (Sarıkabak, 2018). Öğrencilerin, fiziksel ve bilişsel olarak birçok değişim yaşadıkları lise döneminde; eğitim hayatında karşılaştıkları sorunlar ve buldukları sosyal çevre içinde yaşadıkları problemler, öğrencilerin kaygı düzeyini etkileyebilir. Ortaya çıkan bu sorunların içinde, diğer insanların onlar hakkında ne düşündüğü ve onları nasıl algıladığının da payı büyüktür. Sorunların aşılması ve zorlukların başarıyla üstesinden gelinmesinde, duygusal durumun iyi yönetilmesinin payı yadsınamaz. Duygunun, kaygının ve buna etki ettiği düşünülen sportif aktivitelere katılım payının, öğrencilerin başarılı bir hayata adım attıkları bu dönemde, önemli etkilerinin olabileceği söylenebilir. Dalkıran ve Aslan'ın (2016) yapmış olduğu çalışmada; kadın ve erkek sporcuların spor yapma motivasyon boyutlarının ağırlıklı olarak dışsal motivasyona bağlı olduğu, spor yapma nedeni olarak ise öncelikle; sevilen bir sporu yapmanın verdiği yoğun duygular, farklı yönden gelişim sağlama, formda kalmak ve iyi hissetmek amaçlarının önem taşıdığı belirlenmiştir.

Genç bireyler için, sağlıklı olmak, güçlü görünmek, zariflik gibi özelliklere sahip olmak ve diğer bireylerle kurulan etkileşimde, çevresi üzerinde olumlu bir izlenim bırakmak, önemli bir konu olmuştur. İnsanlar güzel olmayı pozitif yönde değerlendirirken, çirkin olmayı negatif bir değer olarak görmektedir. Bu durum bireylerin duygu ve düşüncelerini değiştirmekte ve amaç edindikleri beden algılarını da etkilemektedir (Yaman ve ark., 2008). Araştırmacılar tüm etkileri nedeniyle fiziki algıyı ve duygusal durumun etkilerini belirlemek için çeşitli çalışmalar yapmıştır.

İnsanların, fiziksel görünüşlerini, başkaları onları olumsuz yönde değerlendirirken hissettikleri duygu, sosyal fizik kaygı olarak tanımlanmaktadır (Hart, Leary ve Rejeski, 1989). Russell (2002), bireylerde fiziki görünüşün olumsuz olarak değerlendirilmesinin, sosyal fizik kaygıya neden olduğunu söylemiştir. Aslında her insanın kendine ait bir beden algısı vardır ve bu algı bireyden bireye değişiklik göstermektedir. Bireydeki beden algısı çocukluk döneminin bitip, ergenlik döneminin başlamasıyla birlikte gelişir ve yaşam boyunca sürekli bir değişim içinde görülür (Harris, 1987). Lise dönemindeki öğrencilerin, beden algısı ve cinsel roller ile sosyal açıdan kabul edilme isteğinin, önceki dönemlere oranla daha fazla olabileceği düşünülebilir. Bu artış doğru yönetilmediğinde ise tüm eğitim ve sosyal yaşamın zarar görebileceği davranış kalıpları oluşabilir. Bu risklerin ortadan kalkmasında ve bunlarla başa çıkabilmede ise duyguların profesyonelce kullanımının, duygular üzerinde etkili olduğu düşünülen fiziksel aktivitelerin, önemli bir yeri olduğunu söyleyebiliriz.

Üzerine çok sayıda çalışmanın yapıldığı zekâ, yıllardır soyut bir kavram olmuştur. Bu nedenle, zekâ konusu her zaman merak uyandıran, sınırları çizilmeye çalışılan ve sorgulanan bir mesele olarak ortaya çıkmaktadır. Bugüne kadar araştırmacılar, bireylerin zihinsel yapıları ve davranışlarını inceleyerek zekâ kavramı üzerine sayısız fikir öne sürmüşlerdir (Aslan,

2016). Mayer ve Salovey (1990)'in ilk defa duygusal zekâ terimini kullanmalarından sonra, Goleman (1996)'ın yazmış olduğu Duygusal Zekâ adlı kitap ile araştırmacıların dikkatini çeken duygusal zekâ kavramı, önemli bir çalışma konusu haline gelmiştir. Bu nedenle duygusal zekâ terimi birçok bilim dalı ile ilişkilendirilmiştir (Sarıkabak, 2018). Literatür taraması yapıldığında, sağlık (Nightingale ve ark., 2018), eğitim (Keefer ve ark., 2018), iktisat (Tajpour, Moradi ve Moradi, 2015), mühendislik (Kumar ve diğ., 2019), turizm (Tsaur ve Ku, 2019), ve spor (Sarıkabak ve ark., 2018) alanlarında, duygusal zekâ çalışmalarının artış gösterdiği gözlemlenebilir.

Petrides ve Furnham, (2000) duygusal zekâyı; bireyin kendi duygularını anlayabilme, çevresindeki insanları motive edebilme ve sosyal ilişkileri başarılı bir şekilde yönetebilme becerisi olarak tanımlamıştır. Reuven Bar-on (2005) ise duygusal zekâyı; insanların dışarıdan gelen baskı ve isteklerle başarılı bir şekilde baş etmesinde, insanlara yardımcı olacak, öznel, duygusal, sosyal yeterlilik ve beceriler dizini olarak tanımlamıştır. Dolayısıyla duygusal zekâ kavramının iyi anlaşılması, öğrencilerin yaşamları boyunca karşılaştıkları problemleri çözüme kavuşturmasında yardımcı olabilir. Duygusal zekânın temelinde, çocukken evde ve okulda edindiğimiz duygusal deneyimlerin, duygu devrelerini şekillendirerek bireyleri daha yeterli ya da yetersiz kılması yatar. Bu, çocukluk ve ergenliğin, yaşam boyu varlığını hissedeceğimiz temel duygusal alışkanlıkların oluşmasında, kritik dönemler olduğu anlamına gelir (Goleman, 2017). Yapılacak yeni çalışmalar ile duygusal zekâ ile ortaöğretim dönemi arasında bir bağ kurularak, bu evrenin, duygusal zekânın gelişiminde, önemli bir yerinin olabileceği ön görülebilir.

Ergenlikten itibaren, yaşam boyu varlığı hissedilecek, duygusal alışkanlıkları oluşturan bu kritik dönemler, bireylerin kendini beğenmemesi, görüşlerinden hoşnut olmaması veya sosyal ilişkilerde yaşayabileceği sorunlarla baş edememesi gibi, gelecek yaşamlarında onları olumsuz etkileyecek sonuçlar doğurabilir. Öğrencilerin kendi bedenlerinin olumlu ve olumsuz yönlerinin bilincinde olarak davranmaları ise duygusal zekâ kavramıyla ilişkili olabilir. İnsanların duygularını kendi yaşamlarını zenginleştirebilecek şekilde kullanması ve karşısındaki insanlara empati kurabilmesi, bu duygusal süreçleri profesyonelce yönetmesine neden olabilir. Böylece yaşamı olumsuz etkilediği bilinen yüksek sosyal fizik kaygının önüne geçilebilir. Dolayısıyla lise dönemi öğrencilerinin sosyal fizik kaygı durumları ve duygusal zekâ düzeylerinin, onlara etki eden egzersiz yapma değişkenine göre karşılaştırılması amacıyla yapılan çalışmanın, literatüre katkıda bulunması hedeflenmiştir.

MATERYAL VE METOT

Araştırma Modeli: Yapılan araştırma, karşılaştırmalı araştırma modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

Araştırma Grubu: Araştırma grubunu 2017-2018 eğitim-öğretim yılında İstanbul, Avcılar'da bulunan, Firüzköy Çok Programlı Anadolu Lisesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerden basit tesadüfi yöntemle seçilen 277 öğrenci oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından öğrencilerin yaş, cinsiyet, aile gelirleri ve spor yapma durumlarını belirlemek için hazırlanan sorulardan oluşmaktadır.

Sosyal Fizik Kaygı Envanteri: Hart ve arkadaşları (1989) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması Mülazımoğlu-Ballı ve Aşçı (2006) tarafından yapılan envanter 12 madde ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Envanterin alt boyutları, fiziksel görünüm rahatlığı ve olumsuz değerlendirilme beklentisidir. Envanterdeki maddeler beşli yanıt anahtarı (tamamen doğru, genellikle doğru, bazen doğru, bazen yanlış, tamamen yanlış) kullanılarak yanıtlanmaktadır. Envanterden alınabilecek en yüksek puan 60, en düşük puan 12'dir. Envanterden alınan puanlar arttıkça kişinin kendi görünüşünden duyduğu kaygı da artmaktadır. Ölçme aracı için yapılan güvenirlik analizinde, Cronbach's Alpha güvenirlik katsayısı .79 olarak tespit edilmiştir.

Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği: Duygusal zekâ düzeyinin ölçümünde, Schutte ve ark. (1998) tarafından geliştirilen, Austin, Saklofske, Huang, ve McKenney, (2004) tarafından revize edilen, Tatar, Tok ve Saltukoğlu (2011) tarafından ise Türkçeye uyarlanan, Schutte Duygusal Zeka Ölçeği kullanılmıştır. Ölçme aracındaki maddeler 5 basamaklı yanıt anahtarı kullanılarak cevaplanmaktadır.

Ölçek 41 madde ve üç alt boyuttan oluşmaktadır (İyimserlik-Ruh Halinin Düzenlenmesi, Duyguların Kullanımı, Duyguların Değerlendirilmesi). Ölçeğin 2, 7, 12, 15, 18, 21, 29, 30, 33, 35, 37, 38. maddeleri İyimserlik- Ruh Halinin Düzenlenmesi alt boyutunu; 4, 9, 10, 23, 26, 34. maddeleri Duyguların Kullanımı alt boyutunu; 6, 8, 17, 22, 28, 31, 36, 39, 40, 41. maddeleri Duyguların değerlendirilmesi alt boyutunu oluşturmaktadır. Ölçme aracı için yapılan güvenirlik analizinde, Cronbach's Alpha güvenirlik katsayısı .85 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi: Veriler SPSS 21 paket programı aracılığıyla çözümlenmiştir. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde betimsel istatistikler, tek yönlü varyans ANOVA analizi ve bağımsız örneklem t-testi teknikleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Değişkenlere ait tanımlayıcı istatistikler

Yaş	N	%
14	24	8,7
15	127	45,8
16	107	38,6
17	19	6,9
Cinsiyet	N	%
Kız	102	36,8
Erkek	175	63,2
Spor Yapma Durumu	N	%
Spor Yapan	164	59,2
Spor Yapmayan	113	40,8
Aile Geliri	N	%
1500 TL ve altı	51	18,4
1501-2300 TL arası	64	23,1

2301-3000 TL arası	104	37,5
3001-4000 TL arası	32	11,6
4001TL ve üzeri	26	9,4

Tablo 1 incelendiğinde öğrencilerin yaşlarının; 14 yaşında 24 kişi (%8,7), 15 yaşında 127 kişi (%45,8), 16 yaşında 107 kişi (%38,6), 17 yaşında ise 19 kişiden (%6,9) olduğu görülmektedir. Öğrencilerin cinsiyete ilişkin bulguları incelendiğinde, 102' sinin (%36,8) kız, 175' inin ise (%63,2) erkek öğrenci olduğu görülmektedir. Öte yandan öğrencilerin 164' ün (%59,2) spor yapan, 113'ünün ise (%40,8) spor yapmayan öğrenciler olduğu tespit edilmiştir. Son olarak öğrencilerin aile aylık gelir ortalamalarına ilişkin bulgular incelendiğinde, 51' inin (%18,4) 0-1500 tl, 64' ünün (%23,1) 1501-2300 tl, 104' ünün (%37,5) 2301-3000 tl, 32' sinin (%11,6) 3001-4000 tl, 26' sının (%9,4) ise 4001 tl ve üzeri, aile aylık gelir ortalamalarına sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 2. Lise Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Yaş	N	X	SS	F	p
İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi	14,0	24	41,87	7,94	3,563	,015
	15,0	127	45,33	6,32		
	16,0	107	46,03	6,49		
	17,0	19	47,89	6,41		
Duyguların Kullanımı	14,0	24	18,25	3,52	1,803	,147
	15,0	127	20,03	3,51		
	16,0	107	19,95	3,72		
	17,0	19	20,15	2,98		
Duyguların Değerlendirilmesi	14,0	24	37,87	6,54	2,108	,099
	15,0	127	40,70	6,25		
	16,0	107	41,22	6,23		
	17,0	19	41,78	5,05		
Duygusal Zekâ Toplam Puanı	14,0	24	137,79	16,76	4,650	,003
	15,0	127	149,55	16,85		
	16,0	107	151,26	17,00		
	17,0	19	153,47	14,63		

*p<0,05

Tablo 2 incelendiğinde, öğrencilerin yaş gruplarının duygusal zekâ düzeylerine göre karşılaştırılmasında, tek yönlü varyans (ANOVA) analizinin uygulandığı görülmektedir. Uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre, yaş gruplarında iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi alt boyutu ve duygusal zekâ toplam puanlarında, anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0.05). Takiben yapılan Post Hoc SCHEFFE sonuçlarına göre ise, iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi alt boyutunda 16 ve 17 yaşında ki öğrenciler ile 14 yaşında ki öğrenciler arasında, 16 ve 17 yaşında ki öğrenciler lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0.05). Öte yandan duygusal zekâ toplam puanında ise 15, 16, 17 yaşında ki öğrenciler ile 14 yaşında ki öğrenciler arasında, 15,16 ve 17 yaşında ki öğrenciler lehine, anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<0.05). Bir başka deyişle, öğrencilerin yaşları arttıkça duygusal zekâ toplam puanlarının da arttığını söylemek mümkündür.

Tablo 3. Lise Öğrencilerinin Sosyal Fizik Kaygı Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Yaş	N	X	SS	F	p
Fiziksel Görünüm Rahatlığı	14,0	24	15,20	4,47	3,167	,025
	15,0	127	13,46	3,68		
	16,0	107	13,40	4,33		
	17,0	19	11,42	3,51		
Olumsuz Değerlendirme Beklentisi	14,0	24	19,91	6,50	1,591	,192
	15,0	127	17,82	5,11		
	16,0	107	18,15	5,77		
	17,0	19	16,36	5,17		
Sosyal Fizik Kaygı Toplam Puanı	14,0	24	35,12	9,47	2,839	,038
	15,0	127	31,29	7,62		
	16,0	107	31,56	8,71		
	17,0	19	27,78	8,31		

*p<0,05

Tablo 3'te öğrencilerin yaş gruplarının, sosyal fizik kaygı düzeylerine göre karşılaştırılmasında, uygulanan tek yönlü varyans (ANOVA) analizi sonuçlarına göre; fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutu ve sosyal fizik kaygı toplam puanlarında, istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (p<0.05). Takiben yapılan Post Hoc SCHEFFE testi sonuçlarına göre, fiziksel görünüm rahatlığı ve sosyal fizik kaygı toplam puanlarında, 14 yaş grubu ile 17 yaş grubu arasında, 17 yaş grubu lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bir başka deyişle 14 yaşında ki öğrencilerin, 17 yaşında ki öğrencilere göre, sosyal fizik kaygı düzeyleri daha yüksektir. Lise döneminde, yaşın ilerleyişi ile birlikte, sosyal fizik kaygı puanlarında bir düşüş olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Lise Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	X	SS	t	p
İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi	Erkek	175	45,01	6,96	-1,555	,121
	Kız	102	46,29	5,98		
Duyguların Kullanımı	Erkek	175	19,75	3,61	-,637	,524
	Kız	102	20,03	3,53		
Duyguların Değerlendirilmesi	Erkek	175	40,18	6,48	-1,932	,054
	Kız	102	41,67	5,70		
Duygusal Zeka Toplam Puanı	Erkek	175	147,73	18,11	-2,215	,028
	Kız	102	152,42	14,80		

*p<0,05

Tablo 4 incelendiğinde, öğrencilerin cinsiyete göre duygusal zekâ puanlarının karşılaştırılmasında, t-testi tekniğinin uygulandığı görülmektedir. Sonuçlara göre sadece duygusal zekâ toplam puanında, istatistiksel olarak anlamlı farklılık elde edilmiştir (p<0.05). Kız öğrencilerin duygusal zekâ toplam puan ortalamaları, erkek öğrencilere göre anlamlı derecede yüksektir.

Tablo 5. Lise Öğrencilerinin Sosyal Fizik Kaygı Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	X	SS	t	p
Fiziksel Görünüm Rahatlığı	Erkek	175	13,10	3,90	-1.881	,061
	Kız	102	14,04	4,25		
Olumsuz Değerlendirme Beklentisi	Erkek	175	17,61	5,80	-1,680	,094
	Kız	102	18,76	4,96		
Sosyal Fizik Kaygı Toplam Puanı	Erkek	175	30,71	8,60	-2,028	,043
	Kız	102	32,81	7,77		

*p<0,05

Tablo 5 incelendiğinde, öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre sosyal fizik kaygı puanlarının karşılaştırılmasında, t-testinin uygulandığı görülmektedir. Edinilen bulguya göre, sosyal fizik kaygı toplam puanında, istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0.05). Kız öğrencilerin, sosyal fizik kaygı düzeyleri, erkek öğrencilere nazaran daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 6. Lise Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Puanlarının Spor Yapma Durumlarına Göre T-Testi Sonuçları

	Spor Yapma Durumu	N	X	SS	t	p
İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi	Spor yapmayan	113	44,30	7,06	-2,465	,014
	Spor yapan	164	46,29	6,22		
Duyguların Kullanımı	Spor yapmayan	113	20,40	3,39	2,125	,035
	Spor yapan	164	19,48	3,67		
Duyguların Değerlendirilmesi	Spor yapmayan	113	40,01	6,11	-1,588	,113
	Spor yapan	164	41,22	6,29		
Duygusal Zekâ Toplam Puanı	Spor yapmayan	113	147,69	16,58	-1,434	,153
	Spor yapan	164	150,68	17,38		

*p<0,05

Tablo 6 incelendiğinde öğrencilerin spor yapma durumlarına göre, duygusal zekâ puanlarının karşılaştırılmasında t-testinin uygulandığı görülmektedir. Edinilen sonuçlara göre iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesinde spor yapanlar lehine; duyguların kullanımı alt boyutunda ise, spor yapmayanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0.05).

Tablo 7. Lise Öğrencilerinin Sosyal Fizik Kaygı Puanlarının Spor Yapma Durumlarına Göre T-Testi Sonuçları

	Spor Yapma Durumu	N	X	SS	t	p
Fiziksel Görünüm Rahatlığı	Spor yapmayan	113	14,25	4,03	2,776	,006
	Spor yapan	164	12,89	3,98		
Olumsuz Değerlendirme Beklentisi	Spor yapmayan	113	18,82	4,96	1,977	,049
	Spor yapan	164	17,49	5,83		
Sosyal Fizik Kaygı Toplam Puanı	Spor yapmayan	113	33,07	7,62	2,662	,008
	Spor yapan	164	30,39	8,67		

*p<0,05

Tablo 7 incelendiğinde, öğrencilerin spor yapma durumlarına göre, sosyal fizik kaygı puanlarının karşılaştırılmasında, t-testinin uygulandığı görülmektedir. Sonuçlara göre fiziksel görünüm rahatlığı, olumsuz değerlendirme beklentisi alt boyutu ve sosyal fizik kaygı toplam puanlarında, spor yapanlar lehine, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Spor yapan öğrencilerin, spor yapmayan öğrencilere oranla, sosyal fizik kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu söylenebilir.

Tablo 8. Lise Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Puanlarının Aile Gelir Durumlarına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Gelir	N	X	SS	F	p
İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi	1500 TL ve altı	51	46,29	5,59	,441	,779
	1501-2300 TL arası	64	45,81	7,12		
	2301-3000 TL arası	104	45,06	7,44		
	3001-4000 TL arası	32	45,59	5,72		
	4001TL ve üzeri	26	44,61	4,89		
Duyguların Kullanımı	1500 TL ve altı	51	20,09	3,36	,757	,554
	1501-2300 TL arası	64	20,04	3,77		
	2301-3000 TL arası	104	19,41	3,79		
	3001-4000 TL arası	32	20,50	3,36		
	4001TL ve üzeri	26	19,92	2,92		
Duyguların Değerlendirilmesi	1500 TL ve altı	51	41,68	5,31	,668	,615
	1501-2300 TL arası	64	40,10	6,37		
	2301-3000 TL arası	104	40,85	6,83		
	3001-4000 TL arası	32	40,93	6,63		
	4001TL ve üzeri	26	39,65	4,35		
Duygusal Zekâ Toplam Puanı	1500 TL ve altı	51	151,15	13,71	,380	,823
	1501-2300 TL arası	64	149,26	18,41		
	2301-3000 TL arası	104	148,48	18,73		
	3001-4000 TL arası	32	151,56	16,00		
	4001TL ve üzeri	26	147,96	14,67		

* $p<0,05$

Tablo 8 incelendiğinde, öğrencilerin aile gelir durumlarının duygusal zekâ puanlarına göre karşılaştırılmasında, tek yönlü varyans (ANOVA) analizinin uygulandığı görülmektedir.

Sonuçlara göre aile gelir durumlarına göre duygusal zekâ alt boyutları ve toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 9. Lise Öğrencilerinin Sosyal Fizik Kaygı Puanlarının Aile Gelir Durumlarına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Gelir	N	X	SS	F	p
Fiziksel Görünüm Rahatlığı	1500 TL ve altı	51	14,62	4,06	2,389	,051
	1501-2300 TL arası	64	13,28	4,80		
	2301-3000 TL arası	104	13,37	3,88		
	3001-4000 TL arası	32	13,59	3,01		
	4001TL ve üzeri	26	11,69	3,29		
Olumsuz Değerlendirme Beklentisi	1500 TL ve altı	51	19,15	4,09	3,368	,010
	1501-2300 TL arası	64	17,64	6,46		
	2301-3000 TL arası	104	17,99	5,66		
	3001-4000 TL arası	32	19,65	5,24		
	4001TL ve üzeri	26	15,00	4,03		
Sosyal Fizik Kaygı Toplam Puanı	1500 TL ve altı	51	33,78	6,99	3,677	,006
	1501-2300 TL arası	64	30,92	10,19		
	2301-3000 TL arası	104	31,36	8,27		
	3001-4000 TL arası	32	33,25	7,27		
	4001TL ve üzeri	26	26,69	4,88		

* $p<0,05$

Tablo 9 incelendiğinde, öğrencilerin aile gelir durumlarının, sosyal fizik kaygı puanlarına göre karşılaştırılmasında, tek yönlü varyans (ANOVA) analizinin uygulandığı görülmektedir. Sonuçlara göre olumsuz değerlendirme beklentisi alt boyutu ve sosyal fizik kaygı toplam puanlarında, istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$). Takiben yapılan Post Hoc SCHEFFE testi sonuçlarına göre, olumsuz değerlendirme beklentisi alt boyutunda 4001- üzeri TL aile aylık gelirine sahip olanlar ile 0-1500 tl ve 3001-4000 tl aile aylık gelirine sahip öğrenciler arasında, 4001- üzeri aile aylık gelire sahipler lehine, istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Öte yandan sosyal fizik kaygı toplam puanında ise, 4001- üzeri aile aylık gelire sahip olanlar ile 0-1500 tl aile aylık gelire sahip olanlar arasında, 4001- üzeri aile aylık gelire sahip olanlar lehine, anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmanın bu bölümünde, istatistiksel analiz sonucunda elde edilen bulguların, ilgili literatürle karşılaştırılması sonrasında edinilen açıklamalara ve yeni çalışmalara katkı sunması beklenen önerilere yer verilmiştir. Lise öğrencilerinin yaş değişkenine göre, duygusal zekâ alt boyutlarından, iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi ve duygusal zekâ toplam puanlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0.05$). Öğrencilerin yaşları arttıkça duygusal zekâ toplam puanları da artış göstermektedir. Mayer (2001) yapmış olduğu araştırmada, duygusal zekâ açısından 18-21 yaş arasındaki öğrencilerin, 13-16 yaş arasındaki öğrencilerden daha yüksek puanlar aldıklarını belirtmiştir ve duygusal zekânın, yaşla birlikte arttığını ifade etmiştir. Sarıkabak ve ark., (2018) yapmış olduğu bir başka çalışmada ise duygusal zekâ ve yaş arasında anlamlı farklılığa rastlanmamışlardır. Lise öğrencilerinin erken yaştaki deneyimleri, yaşantılar yoluyla tecrübeye dönüşebilir. Bu tecrübeler, duygusal deneyimler eklenerek, duygusal zekâ puanlarındaki artışı açıklıyor olabilir. Lise öğrencilerinin sosyal fizik kaygı durumları ve yaş değişkeni arasında yapılan istatistiksel analiz sonucunda anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0.05$). 14 yaşında ki öğrenciler, 17 yaşında ki öğrencilere oranla, sosyal fizik kaygıyı daha yüksek düzeyde yaşıyor olabilir. Sarıkabak (2018), spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada, sosyal fizik kaygı durumu ve yaş değişkeni arasında anlamlı farklılıklara ulaşmış ve her yaştan bireyin özellikle de gençlerin, özenle üzerinde durduğu konulardan birinin de, fiziksel görünüşleri olduğunu belirtmiştir. Erinlik dönemi öğrencilerinin, kendini ön planda tutma isteğinin, tetikleyici etkilerinden biri de öğrencilerin fiziksel durumları olabilir.

Araştırmanın diğer bir bulgusu ise lise öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ve cinsiyet değişkenine göre yapılan analiz sonucunda elde edilmiş ve değişkenler açısından anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$). Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre duygusal zekâ toplam puanlarının daha yüksek olduğu analiz sonucunda görülmüştür. Sarıkabak (2018), Gürbüz ve ark. (2011) ve Güllüce ve ark. (2010) yaptıkları araştırmalar sonucunda, kızların erkeklere oranla, daha yüksek duygusal zekâ düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Goleman (2000) ise yazmış olduğu kitapta, cinsiyet değişkeninin birbiriyle karşılaştırıldığında oluşan benzerliklerin, farklılıklardan çok daha fazla olabileceğini belirtmiştir. Toplumun bireyler ve cinsiyetler üzerindeki yerel etkilerinin, bulguları açıklayabileceği düşünülebilir. Brackett ve Salovey, (2006) ise yaptıkları çalışmada, kadınların çocuklarla erken iletişime geçme ve annelik özelliklerinden dolayı, duygusal zekâlarının daha yüksek olabileceğini belirtmişler; hatta kadınların, yüz ifadelerini ve duyguları okuma konusunda, erkeklerden daha iyi olduklarını söylemişlerdir. Ayrıca, beynin duygusal işlemleri yönetmeyle görevli bölgelerinin, kadınlarda erkeklerden daha gelişmiş olduğu, benzer çalışmalarda değinilen konular arasındadır. Tüm literatürde, bulguyu destekler nitelikte ve kadınlar lehine duygusal zekâ oranının yüksek olduğunu gösteren, çalışmalara rastlanmaktadır (Brackett, Mayer ve Warner, 2004; Gohm, 2003; Chuang, 2019; Amen ve ark. 2017).

Sosyal fizik kaygı durumu ve cinsiyet değişkeni için yapılan analizler sonucunda da anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ($p<0.05$). Bu farklılık erkeklerin lehine olup, kız öğrenciler sosyal fizik kaygı durumlarından, erkeklere nazaran daha hoşnutsuzlardır. Günümüzde kızların kendi fiziksel görünüşlerinden daha çok rahatsızlık duyduğu, kendi fiziksel görünüşleriyle ilgili negatif duygulara sahip oldukları yönündeki bilgiler, alanda yapılmış olan birçok çalışma ile benzerlik göstermektedir (Berry ve Howe, 2004; Eklund, Kelley ve Wilson, 1997; Grieve ve ark., 2006; Çepikkurt ve Çoşkun, 2010). Bu olumsuz durum, kız lise öğrencilerinin, kaygı düzeylerini normalleştirecek eğitimler yoluyla engellenebilir. Lise öğrencilerinin, duygusal zekâ düzeylerinin spor yapma durumu değişkenine göre yapılan istatistiksel analiz sonucunda

anlamli farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu farklılığın iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi alt boyutunda, spor yapanların lehine olduğu görülmüştür. Uğurlu, Şakar ve Bingöl (2015) spor yapan ve yapmayan öğrencilerin duygusal zekâ düzeylerini tespit etmek için yaptıkları çalışma sonucunda, spor yapmanın bireylerin duygusal zekâ düzeylerini, olumlu yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Benzer bir araştırmada, Amado-Alonso ve ark. (2019), düzenli olarak spor yapan çocukların, duygusal zekâ düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Bununla birlikte duygusal zekâ becerilerinin, spor yolu ile geliştirilebildiği, yapılan araştırmalar sonucunda söylenebilir (Kamin, 2000; Costarelli, 2009; Sarıkabak, 2018). Duyguların kullanımı alt boyutunda ise spor yapmayanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Spor yapmayan öğrencilerin duygu durumlarını kontrol etmekte zorluk yaşadığını söyleyebiliriz. Bireylerin sosyal ve duygusal becerileri öğrenmeye ve bu özelliklerini geliştirmeye ihtiyacı vardır. Bu beceriler spor yaparak artırılabilir. Sarıkabak (2019) Duygusal zekâ, beyin ve sportif performans adlı kitap bölümünde, bir lise öğrencisinin bedenen ve psikolojik olarak etkilendiği birçok durum olduğunu ve doğal olarak, bireyin duygularını iyi kullanması ve analiz edebilmesi sonucunda, kişinin özgüveninin arttığını; spordaki performansında buna paralel olarak yükseldiğini söylemiştir.

Araştırmanın diğer bir bulgusu ise, öğrencilerin sosyal fizik kaygı düzeylerinin, spor yapma durumu değişkeni ele alınarak yapılan analizi sonucunda, spor yapmayanların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmesidir ($p<0.05$). Spor yapmayan öğrenciler spor yapanlara nazaran fiziksel görünülerinden hoşnutsuzdurlar. Aşçı (2004), spor yapan insanların, yapmayanlara nazaran kendisini fiziksel olarak algılamasının daha yüksek olduğunu saptamıştır. Araştırma bulgularına paralellik gösteren Alemdağ ve Öncü (2015)' nün yapmış olduğu çalışmada, fiziksel aktiviteye katılan öğrencilerin sosyal fizik kaygılarının düşük olduğu görülmektedir. Spor aktivitelerine katılmak, öğrencilerin fiziksel ve psikolojik durumlarını olumlu yönde etkileyebileceği gibi sosyal fizik kaygı durumunu da etkileyeceği düşünülebilir. Dalkıran'ın (2018) yapmış olduğu çalışmada belirttiği gibi; kaygı ile başa çıkma yöntemlerine bakıldığında; sorumluluk alma, güven duygusu, alternatif yaklaşım üretebilme ve planlı olabilme özelliklerinin, fiziksel aktivite/spor yoluyla kişiye kazandırılabilen önemli yetiler olduğu görülmektedir. Dolayısıyla; özellikle sınava hazırlık sürecindeki öğrencilerin düzenli olarak fiziksel aktivite/spor yapmaları tavsiye edilmeli ve teşvik edilmelidirler. Bu durumun, alanda yapılan çalışmalar ile desteklendiği görülmektedir (Mülazımoğlu, Kirazcı ve Aşçı., 2006; Yaman ve ark., 2008; Hart, Leary, Rejeski, 1989).

Öğrencilerin, duygusal zekâ düzeylerinin, aile aylık geliri düzeyi değişkenine göre yapılan istatistiksel analizi sonucunda, duygusal zekâ puanlarına göre anlamlı farklılık gözlemlenmemiştir ($p>0.05$). Yapılan alan yazın taraması sonucunda duygusal zekâ ve aile aylık gelir düzeyini ele alan sınırlı sayıda çalışmanın olduğu görülmektedir. Araştırma bulgularına paralellik gösteren çalışmalara bakıldığında, Özdayı ve Uğurlu (2015) ile Serdengeçti (2003) çalışmalarında, gelir düzeyi ile duygusal zekâ arasında anlamlı farklılık gözlemlenmemiştir. Yine; Aslan (2016), içinde duygusal zekâ alanının da bulunduğu çoklu zekâ ile ilgili çalışması sonucunda, farklı aile gelir düzeyleri arasında zekâ puanları açısından fark oluşmadığını bildirmiştir. Ancak literatürde yer alan bazı çalışmalarda, duygusal zekâ ile gelir düzeyi değişkeni arasında, anlamlı bir farklılık olduğu vurgulanmaktadır. Erbektaş ve ark., (2017) sporcuların gelir düzeyi üstüne yapmış oldukları çalışmada, gelir düzeyleri azaldıkça iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi puanında artış gözlemlenmiştir. Toplum içindeki bireylerin maddi kazançlarının fırsat imkânlarını etkilediği ve bu etkinin duygu durumlarına da yansıdığı düşünülebilir. Yapılan çalışmalarda ulaşılan örneklem gurubunun homojen olamaması, net sonuçlara ulaşmadaki eksiliği açıklayabilir.

Sosyal fizik kaygı durumu ve aile aylık gelir düzeyi değişkeni arasında yapılan analizler sonucunda, anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p < 0.05$). Bu farklılığın, 4001 tl ve üzeri aile aylık gelirin sahip olan bireyler lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlgili literatür tarandığında sosyal fizik kaygı durumunun, aile aylık geliri değişkenine göre sınırlı sayıda çalışmada, görüş belirtildiği söylenebilir. Lise dönemindeki öğrenciler gelirlerinin büyük bir kısmını ebeveynlerinden aldıkları harçlıklar ile sağlamaktadır. Ailenin gelir düzeyi ne kadar yüksek olursa, öğrencilerde istedikleri bazı aktiviteleri o kadar kolay gerçekleştirebilirler. Aile gelirin yüksek olması, öğrencilerin sosyal ortamlardaki görünüş durumlarını, arzu ettikleri şeylere daha kısa yoldan ulaşabilmelerini etkileyecektir. Bu durum ise hissettikleri kaygı düzeyini azaltabilir. Alemdağ (2013) yapmış olduğu benzer bir çalışmada öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ile aile gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alemdağ'a (2013) göre, aile aylık gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin, sosyo-ekonomik açıdan birçok gereksinimlerini karşılama konusunda sorunlar yaşadıkları belirtilmiştir. Araştırma bulgularımıza karşın, Kılıç (2015) ve Tekeli (2017) ise, yaptıkları çalışmada aile aylık gelir düzeyi ile kaygı düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulamamıştır.

Duygusal zekâ kavramının birçok alandaki etkisi, yapılan araştırmalar sonucunda görülmektedir. Duygusal zekâ kendimizin ve başkalarının hislerini tanıma, kendimizi motive etme, kendi iç dünyamızda ve sosyal ilişkilerimizdeki duyguları iyi yönetme yetileri olarak tanımlanabilir. Araştırmanın bir diğer değişkeni olan, sosyal fizik kaygı durumu, genellikle insanların kendilerini nasıl değerlendirdiğine dair duydukları endişe sonucunda veya kendi fiziki durumları üzerindeki olumsuz değerlendirmeler neticesinde ortaya çıkabilir. Dolayısıyla lise öğrencilerinin ergenlik döneminde, bedenlerinde ne gibi değişikliklerin meydana geleceğini bilemeyebilmeleri sonucunda, sosyal fizik kaygı durumunun artışı ile karşı karşıya kalınabilir. Öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleri arttıkça, kendi bedenlerinin bilincinde olma ve bu durumdan hoşnut olma, başkalarına karşı empati kurabilme ve dışarıdan gelen olumsuz eleştirilerden doğru oranda etkilenebilme yetilerinin gelişebileceği söylenebilir. Lise dönemindeki öğrencilerin, bu gelişim döneminde, herhangi bir bozukluk yaşamaması, geleceklerini etkileyebilir. Yapılan analizler sonucunda yaş, cinsiyet, spor yapma durumu ve aile gelir düzeyleri değişkenleri ile sosyal fizik kaygı durumu ve duygusal zekâ düzeyleri arasında, bir bağ olduğu görülmektedir. Yaşın ilerlemesiyle birlikte, öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleri ve sosyal fizik kaygı durumlarında, edinilen deneyim ve tecrübelerin etkisiyle, olumlu bir gelişim olduğu görülmüştür. Kız öğrencilerin, erkek öğrencilere göre duygusal zekâ düzeyleri ve sosyal fizik kaygı durumlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir değişken olan aile gelir düzeyinin duygusal zekâ düzeyine göre anlamlı farklılık gözlemlenmediği görülürken, öğrencilerin sosyal fizik kaygı durumlarını, aile gelir düzeyinin etkilediği görülmüştür. Öğrencilerin daha çok spor aktivitesine katılması, duygusal zekâ düzeylerinin artışına neden olabilirken, sosyal fizik kaygı durumunun da azalmasına neden olacağı düşünülebilir. Ulaşılan bu bulgular neticesinde, benzer araştırmaların farklı örneklem gruplarına uygulanmasının literatüre önemli bir katkıda bulunacağı söylenebilir. Bu dönemde verilecek eğitimler yolu ile lise öğrencilerinin beden algısı ve zekâ yetisi üzerine olumlu katkılarda bulunulması önerilebilir.

KAYNAKLAR

Alemdağ, S. (2013). The Investigation Of Participation Physical Activity, Social Appearance Anxiety And Social Self-Efficacy At The Teacher Candidate. Doctorate Thesis. Karadeniz Technical University. Institute Of Education Sciences.

- Alemdağ, S., Erman, Ö. (2015). The Investigation of Participation Physical Activity and Social Appearance Anxiety at The Preservice Teachers. *International Journal Of Science Culture And Sport*, 3(Special Issue 3), 287-300.
- Amado-Alonso, D., León-del-Barco, B., Mendo-Lázaro, S., Sánchez-Miguel, P. A., Iglesias Gallego, D. (2019). Emotional Intelligence and the Practice of Organized Physical-Sport Activity in Children. *Sustainability*, 11(6), 1615.
- Amen, D. G., Trujillo, M., Keator, D., Taylor, D. V., Willeumier, K., Meysami, S., Raji, C. A. (2017). Gender-based cerebral perfusion differences in 46,034 functional neuroimaging scans. *Journal of Alzheimer's Disease*, 60(2), 605-614.
- Aslan, C.S. (2016). Comparison of the physical education and sports school students' multiple intelligence areas according to demographic features. *Educational Research and Reviews*, 11(19): 1823-1830.
- Aşçı, F.H. (2004). Physical Self-Perception Of Elite Athletes And Non-Athletes: A Turkish Sample. *Percept Mot Skills*;99(3 Pt 1):1047- 52.
- Austin, E.J., Saklofske, D.H., Huang, S.H.S., McKenney, D. (2004). Measurement Of Trait Emotional Intelligence: Testing And Cross-Validating A Modified Version Of Schutte Et Al.'S (1998) Measure. *Pers Individ Differ*, 36(3): 555-62.
- Ballı, Ö. M., Aşçı, F. H. (2006). Reliability and Validity of "Social Physique Anxiety Scale". *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 17(1), 11-19.
- Ballı, Ö. M., Kirazcı, S., Aşçı, F. H. (2006). Social Physique Anxiety And Body Image Satisfaction Levels Of Female Athletes And Non-Athletes. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 9-16.
- Bar-on, R. (2005). "The Bar-On Model Of Emotional-Social Intelligence". In P. Fernández-Berrocá and N. Extremera (Guest Editors), *Special Issue on Emotional Intelligence, Psicothema*, 17 (3).
- Berry, T.R., Howe, B.L. (2004). Effects Of Health-Based And Appearance Based Exercise Advertising On Exercise Attitudes, Social Physique Anxiety And Self- Presentations In An Exercise Setting. *Social Behavior and Personality*, 32: 1-12.
- Brackett, M. A., Salovey, P. (2006). Measuring emotional intelligence with the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT). *Psicothema*, 18.
- Brackett, M. A., Mayer, J. D., Warner, R. M. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behaviour. *Personality and Individual differences*, 36(6), 1387-1402.
- Chuang, S. (2019). Exploring women-only training program for gender equality and women's continuous professional development in the workplace. *Higher Education, Skills and Work-Based Learning*.
- Costarelli, V., Stamou, D. (2009). Emotional Intelligence, Body Image And Disordered Eating Attitudes In Combat Sport Athletes. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 7(2), 104-111.
- Çepikurt, F., Coşkun, F. (2010). Social Physique Anxiety And Body Image Satisfaction Levels Of Collegian Dancers. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*. Vol1, No:2, 17-24.
- Dalkıran, O. (2018). Kaygı, Sosyal Beceri, Akademik Başarı Perspektifinden Fiziksel Aktivite, LAP LAMBERT Academic Publishing, Basım sayısı:1, Sayfa Sayısı 50, ISBN:978-613-9-57984-6.
- Dalkıran, O., Aslan, C. S. (2016). Üniversiteli Sporcuların Spora Güdülenme Nedenlerinin İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(17), 424-432., Doi: 10.20875/sb.33305.
- Eklund, R.C., Kelley, B., Wilson, P. (1997). The Social Physique Anxiety Scale: Men, Women, And The Effects Of Modifying İtem. 2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19: 188-196.

- Erbektaş, E., Hanifi, Ü., Güçlü, Ö., Arslan, T., Ertan, G., Elveren, A. (2017). An Investigation Of Emotional Intelligence Of Amateur And Professional Athletes By Some Variables. *Abant İzzet Baysal University, Journal Institute Of Social Sciences*. 264-274.
- Gohm, C. L. (2003). Mood regulation and emotional intelligence: Individual differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 594-607.
- Goleman D. (2017). *Working with Emotional Intelligence*. Varlık Yayınları, İstanbul.
- Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*, London: Cox & Wyman Ltd.
- Goleman, D. (2000). *Working with Emotional Intelligence*. Varlık Yayınları, İstanbul.
- Grieve, F.G., Wann, D., Henson, C.T., Ford, P. (2006). Healty And Unhealty Weight Management Practices İn Collegiate Men And Women. *Journal of Sport Behavior*, 29: 229-241.
- Güllüce, A.Ç., İşcan, Ö.F. (2010). The Relationship between Occupational Burnout and Emotional Intelligence. *Eskişehir Osmangazi University Journal of IIBF*, 5(2), 7-29.
- Gürbüz, S., Yüksel, M. (2011). Emotional Intelligence in Workplace: Its Relation With Job Performance, Job Satisfaction, Organizational Citizenship Behavior, and Some Demographic Factors. *Doguş University Journal*, 9(2), 174-190.
- Harris, D.V. (1987). *The psychological health of the athlete*. New York: Sport Psychology.
- Hart, E.A., Leary, M.R., Rejeski, W.J. (1989). Tie Measurement Of Social Physique Anxiety. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 11(1), 94-104.
- Kamin, D. (2000). The Relationship Between Emotional İntelligence Levels And Performance Statistics Of Ncaa Division L-Caliber Baseball Players. *Souther Connecticut State University*.
- Keefer, K. V., Parker, J. D., Saklofske, D. H. (Eds.). (2018). *Emotional Intelligence in Education: Integrating Research with Practice*. Springer.
- Kılıç, M. (2015). *The study of the relationships between social appearance anxiety, self-esteem and loneliness level among University students*. Master Thesis. Selçuk University, Graduate School Of Health Sciences. Konya.
- Kumar, J. A., Muniandy, B., Wan Yahaya, W. A. J. (2019). Exploring the effects of emotional design and emotional intelligence in multimedia-based learning: an engineering educational perspective. *New Review of Hypermedia and Multimedia*, 1-30.
- Mayer, J.D. (2001), Emotional Intelligence And Giftedness. *Roeper Review*, 23(3), 131- 137.
- Nightingale, S., Spiby, H., Sheen, K., Slade, P. (2018). The impact of emotional intelligence in health care professionals on caring behaviour towards patients in clinical and long-term care settings: Findings from an integrative review. *International Journal of Nursing Studies*, 80, 106-117.
- Özdayı, N., Uğurlu, F. (2015). Examining The Relationship Between Emotional İntelligence And Communication Ability Levels Of Football Arbiters. *International Journal of Sport, Exercise & Training Sciences-IJSETS*, 1(1), 31-39.
- Petrides, K.V., Fumham, A. (2000). On The Dimensional Structure Of Emotional İntelligence. *Personality And Lndividual Differences*, 29, 313-320.
- Russell, W.D. (2002). Comprasion Of Self Esteem, Body Satisfaction, And Social Physique Anxiety Across Males Of Different Exercise Frequency And Racial Background. *Journal of Sport Behavior*, 298-313.
- Salovey, P., Mayer, J.D. (1990). *Emotional Intelligence*. *Imagination, Cognition And Personality*, 9(3), 185-211.
- Sarıkabak, M. (2019). *Her Yönüyle Spor* içinde. 350-370 Sporcu Performansında Beynin ve Duygusal Zekanın Rolü. Güven Plus Grup Danışmanlık Yayınları, İstanbul

Sarıkabak, M., Eyubođlu, E., Ayrancı, M. (2018). Investigation of the Effect of Emotional Intelligence Levels of Bocce (Petanque) Athletes on Academic Procrastination Behaviors. *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)*, 4 (1), 163-177.

Sarıkabak., M. (2018). Examining Social Physics Anxiety And Emotional Intelligence Levels Of The Faculty Of Sport Sciences Students. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 74-85.

Schutte, N.S., Malouff, J.M., Hall, L.E., Haggerty, D.J., Cooper, J.T., Golden, C.J., et al. Development And Validation Of A Measure Of Emotional İntelligence. *Pers Indiv Differ* 1998; 25(2): 167-77.

Serdengeçti, C. (2003). *An Investigation Of Emotional Intelligence Of Amateur And Professional Athletes By Some Variables*. Master Thesis. Selçuk University, Graduate School Of Health Sciences. Konya.

Tajpour, M., Moradi, F., Moradi, N. (2015). Identify the impact of emotional intelligence on corporate entrepreneurship. *Int. J. Manage. IT. Engn*, 5(11), 66-75.

Tekeli, Ş. C. (2017). *Comparison of Social Appearance Anxiety and Academic Self-Efficacy Levels of Students Studying in Different Departments of Physical Education and Sports Teaching and Other Faculty*. Master Thesis. Bartın University, Institute Of Education Sciences.

Tsaur, S. H., Ku, P. S. (2019). The Effect of Tour Leaders' Emotional Intelligence on Tourists' Consequences. *Journal of Travel Research*, 58(1), 63-76.

Uğurlu, F.M., Şakar, M., Bingöl, E. (2015). Comparison of Emotional Intelligence and Happiness Levels of University Students Who Do Sports and Not Doing Sports. *Academic Journal of Social Research*. 3(17). 461-469.

Yaman, C., Koşu, S., Tel, M., Ö., Yalvaracı, N., Gelen, N. (2008). The Effects Of Different Kinds Of Elite Sport Branches On Physical Self-Perception. *International Journal of Human Sciences*. 5-2.