

Faik Ardahan¹
¹Akdeniz University, School of Physical Education and Sport, Recreation Department
Antalya-Turkey
ardahan@akdeniz.edu.tr

ORIGINAL ARTICLE

EXAMINING RELATION BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND LIFE SATISFACTION ON THE EXAMPLE OF OUTDOOR SPORTS PARTICIPANTS

Abstract

The purpose of this study is to examine relation between Emotional Intelligence (EQ) and Life Satisfaction (LS) of mountaineer/rock climber, cyclists and hikers. Sampling group consists of mountaineers/rock climbers, cyclists and hikers whose number is not known exactly in Turkey. In this study sampling has been applied and electronic questionnaire form has been sent to all members of clubs which are bound to Turkish Cycling Federation (TCF) and Turkish Mountaineering Federation (TMF). The data has been gathered via electronic questionnaire form and in this study EQ and LS scale has been used. The sampling group consist of 937 male ($\bar{X}_{age}=35.78\pm 10.629$) 244 female ($\bar{X}_{age}=36.10\pm 10.557$) in total 1181 ($\bar{X}_{age}=35.85\pm 10.61$) participants. In this study Life Satisfaction Scale (LSS) which was developed by Diener and Emotional Intelligence Scale (EQS) which was developed by Chan have been used. Since, in the process of assessing data the descriptive statistic methods such as frequency (f) percentage (%) average (M) standard deviation (SD), were not applicable, one of non-pragmatic tests Kruskal Wallis and Mann-Whitney U have been used. At the end of the assessing when the difference emerged between groups in order to find the origin of difference within groups one of Post-Hoc tests Bonferroni correction has been used. Results have been assessed according to significant level 0.05. As a results of this study; a positive relation has been found between four dimensions of EQ; which are using emotions positively, positive emotional management, emphatic sensitiveness, emotional assessment and life satisfaction, and a meaningful difference has emerged between EQ and LS of cyclists and mountain climbers.

Key Words: Outdoor Sports, Outdoor Recreation, Mountaineering, Rock Climbing, Cycling

DUYGUSAL ZEKÂ VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DOĞA SPORU YAPANLAR ÖRNEĞİNDE İNCELENMESİ*

Özet

Bu çalışmanın amacı; dağcılık-kaya tırmanma, bisiklet kullanma ve doğa yürüyüşü yapan bireylerin duygusal zekâ ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın evreni; Türkiye’de sayıları kesin olarak bilinmeyen dağcılık, kaya tırmanma, bisiklet kullanan ve doğa yürüyüşü yapan bireylerden oluşmaktadır. Bu çalışmada örneklem yapılmayıp Türkiye Dağcılık Federasyonu (TDF) ve TDF’ye bağlı faaliyet yürüten dağcılık kulüplerinin tüm üyelerine, Türkiye Bisiklet Federasyonu (TBF) ve TBF’ye bağlı faaliyet yürüten bisiklet derneklerinin tüm üyelerine iletilmesi için elektronik anket gönderilmiştir. Veriler gönderilen elektronik anket aracılığıyla toplanıp, araştırmada duygusal zekâ ve yaşam doyumunu ölçeceği kullanılmıştır. Örneklem grubunu; 937 erkek ($\bar{X}_{yaş}=35.78\pm 10.629$) ve 244 kadın ($\bar{X}_{yaş}=36.10\pm 10.557$) toplam 1181 ($\bar{X}_{yaş}=35.85\pm 10.61$) katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmada; Diener tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği ve Chan tarafından geliştirilen Duygusal Zeka Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde; frekans (f) yüzde (%) ortalama (M) ve standart sapma (SS) gibi tanımlayıcı istatistiksel yöntemler ve normal dağılım koşulları yerine gelmediği için de non-parametrik testlerden Kruskal Wallis Test ve Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Analiz sonucunda gruplar arasında fark çıktığında bu farkın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için Post-Hoc testlerinden Bonferroni düzeltmesi kullanılmıştır. Sonuçlar 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda; duygusal zekânın dört boyutu olan; duyguların olumlu kullanımı, pozitif duygusal yönetim, empatik duyarlılık ve duygusal değerlendirme ile yaşam doyumunu arasında pozitif ilişki, doğa sporu yapanlar, bisiklet kullananlar ve dağcılık yapanların duygusal zeka ve yaşam doyumları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Doğa Sporları, Açık Alan Rekreasyonu, Dağcılık, Kaya Tırmanma, Bisiklet Kullanımı

*Bu çalışma; 12-15 Ekim 2011 Tarihlerinde İzmir-Türkiye’de yapılan I. Uluslar arası Spor Ekonomisi ve Yönetimi Kongresinde Sözel Bildiri Olarak Sunulmuştur.

Giriş ve Kavramsal Çerçeve

1990'lı yıllardan günümüze kadar duygusal zekâ (DZ) kavramı, gerek akademik çevrelerde, gerekse uygulama alanlarında büyük yankılar uyandıran bir konu haline gelmiştir. Bu kavramın köklerinin Thorndike (1920) tarafından ortaya atılan “sosyal zekâ” kavramına dayandığı belirtilmektedir. Salovey ve Mayer (1990a, 185) DZ'yı; sosyal zekanın bir alt boyutu olduğunu ifade etmiş ve Mayer ve Salovey (1990b) bireyin kendisinin (sözel, sözel olmayan) ve diğerlerinin (sözel olmayan, empatik) duygularını değerlendirmesi, duyguların düzenlenmesi (kendi ve diğerleri) ve duyguların problem çözümünde kullanılması (esnek planlama, yaratıcı düşünme, dikkati tekrar yoğunlaştırma, motivasyon) olarak üç yetenek kategorisinden oluştuğunu belirtmişlerdir. Bu anlamda sosyal zekâ; insanları anlama, yönetme ve ilişkilerde bilgece davranmayla ilgili yetenekler olarak değerlendirilmektedir (Aslan ve Özata, 2008; Pérez ve diğ. 2005). Bunun yanında Wechsler'in (1943) genel zekânın bir bölümü olarak “entelektüel olmayan zekâyı (nonintellective)” ele alan çalışması, Gardner'in (1983) “çoklu zekâ kavramının” ve Sternberg'in (1997) “pratik zekâ” çalışmalarının da EQ'nun gelişimine katkı sağladığı bilinmektedir.

Daha sonra Cooper ve Sawaf (1997) DZ'nın dört alt boyutta toplanabilecek beceri ve eğilimlerden oluştuğunu ifade etmiştir. Bunlar; **duygusal okur-yazarlık** (emotional literacy); bireyin duyguları ve duygularının nasıl işlev gösterdiği hakkında bilgi sahibi olması, **duygusal uygunluk** (emotional fitness); duygusal katılık ve esnekliği içerir, **duygusal derinlik** (emotional depth); duygusal yoğunluk ve gelişme potansiyeli, **duyguların simyası** (emotional alchemy); duyguları yaratıcılığı ateşlemek için kullanabilme yeteneğidir (Schutte ve diğ. 1998). Bunun yanında; Günümüzde DZ, **bir özellik olarak DZ** (Trait EI) ve **bilgi-işlem süreci olarak DZ** (information processing) olmak üzere iki farklı şekilde ele alınmaktadır. Bilgi-işlem süreci olarak duygusal zeka duyguları tanıma, ifade etme, etiketleme gibi yetenekler üzerinde dururken özellik olarak duygusal zekâ farklı ortamlarda tutarlı olan davranışlar (iyimserlik, güvenli girişkenlik, empati gibi belirli davranış ya da özelliklerde kendini gösteren) üzerinde durmaktadır. Özellik olarak duygusal zekâ, kişilik kavramı içerisine yerleştirilmiştir ve belirli davranışları ölçen geçerli kendini değerlendirme (self-report) envanterleriyle değerlendirilir. Bu yaklaşımda duygusal zekânın temel elementleri üzerinde durmaktan çok ağırlıklı olarak bazı kişilik değişkenleri üzerinde durulur (İşmen, 2001; Petrides ve Furnham, 2000).

DZ'yı kişilik özelliği olarak ele alan çalışmalar 1995 yılında Goleman ile başlamıştır. Goleman bu çalışmasında DZ'yı; duyguları bilme (knowing), duyguları yönetme, motive etme (motivating oneself), diğerlerinin duygularını tanıma, ilişkileri götürebilme (handling) şeklinde beş bölümde ele almış (İşmen, 2001) daha sonra DZ'yı; bireyin kendisinin ve başkalarının hislerini tanıma, kendini motive etme, içindeki ve ilişkilerindeki duyguları iyi yönetme yetisiyle ilişkilendirmiştir (Goleman, 2007).

Bu yönüyle DZ, akademik zekâdan yani IQ ile ölçülen salt zihinsel yetilerden ayrı olan, ancak onu tamamlayan yetenekleri tanımlar. DZ; beş temel duygusal ve sosyal yetkinliği içerir. Bunlar; kişinin kendi duygularını ve hislerini bilip yönetebilmesini sağlayacak **öz bilinç**, kişinin duygularını olumlu bir şekilde idare etmeyi ifade eden **kendine çeki düzen verme**, kişinin kendisini hedeflerine yöneltecek ve yol gösterecek şekilde motive edebilmesine imkan verecek **motivasyon**, insanların duygu ve düşüncelerini hissedebilmeyi ifade eden **empati** ve son olarak da ilişki geliştirip, yönetebilme kabiliyetini açıklayan **sosyal becerilerdir** (Varinli ve diğ., 2009).

Goleman ve arkadaşları duygusal zeka ile ilgili görüşlerini temel alan *Emotional Competence Inventory – ECI* (Boyatzis ve diğ., 1999) adlı envanteri geliştirmişlerdir. Bu envantere benlik farkındalığı, sosyal farkındalık, kendini yönetme ve sosyal beceriler olmak üzere dört boyut ve bu boyutlara bağlı kendine güven, hizmet merkezli olma (service orientation) olma gibi 20 alt boyut bulunmaktadır (Mayer ve diğ., 2000a, 322, Mayer ve diğ.,2000b, 101-102,). Diğer bir ölçek “Bilişsel Olmayan Zekâ” (noncognitive intelligence) şeklinde Bar-On tarafından (1997) geliştirilmiştir. Buna göre DZ; “çevresel baskı ve taleplerle etkin bir şekilde başa çıkma becerisini etkileyen bilişsel olmayan kapasiteler, yeterlilikler ve beceriler düzenidir”. (Mayer ve diğ.,2000b, 102). Bar-On, tanımda verilen bu görüşleri temel alarak *BarOn EQ-I* (Bar-On, 1997) adlı ölçeği geliştirmiştir (İşmen, 2001). Bu ölçek 5 boyut ve 15 alt boyuttan oluşmuştur. Birinci boyut, kişiye dönük (intrapersonal) bu boyutun alt boyutları: duygusal benlik farkındalığı, güvenli girişkenlik, benlik saygısı, kendine gerçekleştirme, bağımsızlıktır. İkinci boyut; kişiler arası, bu boyutun alt boyutları: empati, kişiler arası ilişkiler, sosyal sorumluluktur. Üçüncü boyut, stres yönetimi, alt boyutları: problem çözme, gerçeklik testi, esnekliktir. Dördüncü boyut; uyumluluktur. Alt boyutları: strese dayanıklılık, dürtü kontrolüdür. Son boyut genel duygu durumu, alt boyutları: mutluluk, iyimserlik şeklindedir (Mayer ve diğ., 2000a, 322). DZ konusunda daha birçok çalışma yapılmıştır. Schutte ve diğerleri (2006) tarafından 33 maddeden oluşan DZ’nın dört boyutunu ele alan bir ölçek geliştirilmiştir. Bu ölçek daha sonra Chan (2004, 2006) tarafından ölçek sayısı aynı kalmak üzere madde sayısı 12 ye düşürülmüştür. Bunlardan başka geliştirilen diğer iki ölçek de DZ’yı bilgi işlem süreci olarak gören ve bu amaçla geliştirilen MEIS (Multifactor Emotional Intelligence Scale- Mayer, Salovey, 1997) ve Mayer Salovey Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT 1999) olduğu ifade edilmektedir. (Mayer ve diğ.,2000a, s.321).

Bu çalışmanın da esas konularından birisi olan Yaşam doyumu (YD) çok farklı şekilde tanımlanmaktadır. Özdevecioğlu (2003), Sung-Mook ve diğ. (1994) YD’nu, “bireyin iş yaşamı dışındaki duygusal tepkisi, hayata karşı genel tutumu” olarak tanımlarken, Telman ve Ünsal (2004,12); “genel olarak kişinin kendi yaşamından duyduğu memnuniyet” ve Dikmen (1995), “bireyin yaşamında yer alan olgulara dayanarak, öznel iyi olma (öznel gönenc) ve yaşam kalitesi hakkında ulaştığı yargılar” olarak tanımlamıştır. Bireylerin YD’nu etkileyen

unsurlar şu şekilde sıralanmaktadır (Dağdelen, 2008, 12; Otacıoğlu, 2008, Schmitter, 2003); günlük yaşamdan mutluluk duymak, yaşamı anlamlı bulmak, amaçlara ulaşma konusunda uyum, olumlu bireysel kimlik, bedensel olarak bireyin kendisini iyi hissetmesi, ekonomik güvenlik ve olumlu sosyal ilişkiler kurmaktır. Bahsedilen bu parametreler dışında YD'nu etkileyen unsurları Şener (2008); araçsal rahatlık, sağlık ve kişisel güven, ana, baba, kardeşler ve diğer akrabalarla ilişkiler, bir çocuğa sahip olma ve onu büyütme, karı-koca ilişkilerinde yakınlık, yakın arkadaşlara sahip olma, başkalarına yardım etme ve başkalarını gözetme, devletin yerel ve ulusal etkinlikleriyle, halk etkinliklerine katılma, öğreniyor olma, kendini anlayabilme, bir işte çalışıyor olma, kendini tanıyabilme, toplumsallaşma, kitap okuma, müzik dinleme, sinema, maç vb. seyretme ve eğlenceli etkinliklere katılma olarak gruplamıştır.

DZ ve YD; bireyler arası ilişkinin kalitesi, yaratıcılık, liderlik, ikna, prezantasyon, satış ve psikoterapi gibi duygusal bilgilerle muhakeme edilmeyi içeren iş yaşamındaki ve tüm hayattaki başarı gibi önemli birçok insani değerlerle uzun zamandır teorik olarak ilişkilendirilmektedir (Bar-On, 1997; Goleman, 1995; Palmer ve diğ., 2001; Salovey ve Mayer, 1990b). DZ ve YD arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı birçok araştırmacı tarafından sorgulanmış ve aralarında anlamlı ve doğrusal bir ilişkinin olduğu ortaya konmuştur (Bar-On, 1997; Ciarrochi ve diğ., 2000; Martinez-Pons, 1997, 1999; Mayer ve diğ., 2000a).

Doğa sporlarının doğası gereği doğada yapılıyor olması bireye yüksek risk algısı heyecan ve macera duygularını üst düzeyde yaşatması ve yüksek konsantrasyon gerektirmesi nedeniyle diğer spor türlerinden ayrılan önemli özelliklere sahiptir. Doğa sporları özgürlük eğiliminin yanı sıra farklı bir yaşam biçimini yaşatma konusunda oldukça başarılıdır (Şimşek, 2010). Bireylerin neden doğa sporları yaptığı ve doğa sporu yaparak elde ettikleri faydalar bilim adamlarının ilgisini çekmektedir. Crandall (1980) doğa sporlarına katılım gerekçeleri olarak bireyin kişiliği ve bireyin içinde bulunduğu durumun sebep olduğunu ileri sürerken, Levy (1979) çevresel uyarıcılarla, kişiliğin etkileşimi ile bir davranışın ortaya çıktığını savunmuştur. Daha sonra birçok araştırmacı tarafından bireyi neyin harekete geçirdiği sorgulanmış ve elde edilen sonuçlar motivasyonel unsurlar ve ihtiyaçlar olarak gruplanmıştır (Ardahan ve Lapa, 2010). Bu açıdan bakıldığında doğa sporu yapmaya iten sebepleri ile kişilik arasındaki öznel ilişkiden dolayı bireylerin doğa sporları yapması ile DZ'leri arasında anlamlı bir ilişki olabilir.

Illinois Üniversitesinde yapılan bir çalışmada bireyi doğa sporları yapmaya motive eden faktörler; doğa sevgisi, kalabalıktan, rutinden, aileden ve sorumluluktan kaçma, fiziksel aktivite yapma, yaratıcılık, dinlenme, kendini geliştirme ve yeni beceriler edinme, sosyal ilişki kurma, yeni insanlarla tanışma veya onları gözleme, beklenen olası insanlarla ilişki kurma (örneğin ünlü bir kaya tırmanıcısının bir etkinliğe gelecek olması bireyleri onunla tanışmak için oraya çeker), aile ile birlikte olma, tanıma-tanınma arzusu, başkalarına yardım etme, sosyal sorumluluk, uyarıcı unsurlar veya davetkâr yapı (örneğin; bir şelale insanları oraya çeker); sosyal güç elde etme, kendini gerçekleştirme, mücadele ruhu, başkaldırma, başarı

arzusu, rekabet (iç ve dış), zaman öldürme ve sıkıntıdan kurtulma, entelektüel estetik şeklinde sıralanmıştır (Ardahan ve Lapa, 2010; İbrahim ve Cordes, 2002, 70). Sıralanan gerekçelerle doğa sporları yapmanın bireylere sağladığı yararlar; grup dinamiklerini öğrenme, liderlik, kendine olan güveni arttırma, bireysel karar verebilme, risk yönetimi, kendinin ve başkalarının sorumluluğunu üstlenebilme, kişilik ve beden gelişimini olumlu etkileme, kendine ve başkalarına olan güveni olumlu etkilemekte; kendini mutlu hissetme, başkaları ile etkileşme ve sosyalleşme olarak sıralanabilir (Burnett, 1994; Hilton, 1992; Levi, 1994; McKenzie, 2000; McRoberts, 1994; Wagner ve Rowland, 1992; Yerlisu Lapa ve diğ., 2010). Bunlara ilaveten bireylerin doğaya gitmesinin diğer nedenleri; arınmak, gelişmek, tefekkür yaşamak ve nirvanaya ulaşmak için yapılmaktadır (İbrahim ve Cordes, 2002, 70). İnsanlık tarihi kadar eski olan doğada bireyin kendini araması, bulması ve böylece kendini geliştirmesi diğer bir deyişle “olgunlaşmış kişi olması” anlamına gelir. DZ’sı yüksek kişi toplumumuzda “olgunlaşmış kişi” olarak tanımlanmaktadır (http://www.baltas-baltas.com/web/makaleler/dz_4.htm). Doğa sporları yaparak bu faydaları elde eden bireylerin DZ düzeyleri ve YD’lerini olumlu etkilenecek ve doğal olarak yüksek olması beklenecektir.

Bu çalışmanın amacı; doğa sporlarından dağcılık, kaya tırmanma, bisiklet ve doğa yürüyüşü yapan bireylerin DZ ile YD arasındaki ilişkiyi sorgulamaktır.

Yöntem

Araştırma, açık alan rekreasyonu kapsamında yer alan dağcılık, kaya tırmanma, bisiklet ve doğa yürüyüşü ile ilgilenen bireylerin DZ ile YD’leri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik betimsel ve tanımlayıcı bir çalışmadır.

Bu çalışma; doğa sporlarından dağcılık, kaya tırmanma yapan, bisiklet kullanan veya doğa yürüyüşü yapan bireylerle sınırlandırılmıştır.

Evren, Örneklem

Araştırmanın evreni ve örneklemini Türkiye’de sayıları kesin olarak bilinmeyen dağcılık, kaya tırmanma, bisiklet kullanan ve doğa yürüyüşü yapan bireylerden oluşmaktadır. Bu çalışmada örneklem yapılmayıp Türkiye Dağcılık Federasyonu (TDF) ve TDF’ye bağlı faaliyet yürüten dağcılık kulüplerinin tüm üyelerine, Türkiye Bisiklet Federasyonu (TBF) ve TBF’ye bağlı faaliyet yürüten bisiklet derneklerinin tüm üyelerine iletilmesi için elektronik anket gönderilmiştir. Anketi doldurup geri gönderen 1181 anket formunun hepsi değerlendirilmeye alınmıştır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmanın amacına uygun verileri toplamak için geliştirilen anket formu TDF ve TBF ile onlara kayıtlı dağcılık ve bisiklet kulüplerinin tüm üyelere iletilmesi için elektronik anket aracılığıyla dağcılık-kaya tırmanışı yapan, bisiklet kullanan ve doğa yürüyüşü yapanlara uygulanmıştır. Anket; dağcılık-kaya tırmanma, bisiklet kullanan ve doğa yürüyüşü yapanların demografik özelliklerini öğrenmek amaçlı soruların yanında katılımcıların, etkinliklere katılma nedenleri ve katılımdan elde ettikleri faydaları öğrenmeye yönelik sorulardan ve Diener ve diğ. (1985) tarafından geliştirilen YD ölçeği The Satisfaction with Life Scale- (SWLS) sorularından ve DZ boyutlarının değerlendirilmesinde, Chan'ın (2004, 2006) yıllarında kullandığı ölçekten yararlanılmıştır.

DZ ölçeğin orijinali, Schutte ve arkadaşlarının (2006) 33 maddelik çalışmasından geliştirilmiştir. Ölçek, duygusal değerlendirme (emotional appraisal), pozitif duygusal yönetim (positive regulation), empatik duyarlılık (empathic sensitivity) ve duyguların pozitif kullanımı (positive utilization) olmak üzere dört boyuttan ve her boyut ise 3'er sorudan oluşmaktadır. DZ ölçeğinde cevaplar 5'li likert tarzında (1=kesinlikle katılmıyorum, 5=kesinlikle katılıyorum), ve YD ölçeğinde cevaplar 5'li likert tarzında (1=kesinlikle beni ifade etmiyor, 5=kesinlikle beni ifade ediyor) derecelendirilmiştir. Araştırmamızda ölçeğin orijinaline bağlı kalınmıştır.

Bu araştırma için YD ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alpha=0.86 ve DZ ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alpha=0.82 bulunmuştur. YD ölçeği için ölçeğin ilk geliştiren Diener ve arkadaşları Cronbach Alpha=0.86 olarak bulmuşlardır. YD ölçeği Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alpha = 0.86 ve test-tekrar test güvenilirliği 0.73 olarak bulunmuştur. Chan'ın (2004, 2006) yıllarında kullandığı DZ ölçeğinde Cronbach Alpha=0.82 ve 0.86 olarak bulunmuştur. DZ ölçeğin alt boyutlarına ilişkin iç tutarlılık katsayıları duygusal değerlendirme (Cronbach Alpha=0.74), pozitif duygusal yönetim (Cronbach Alpha=0.77), empatik duyarlılık (Cronbach Alpha=0.84) ve duyguların pozitif kullanımı (Cronbach Alpha=0.79) olarak bulunmuştur. Ölçeğin geneli ve alt boyutlarına ilişkin iç tutarlılık değerleri, ölçeğin güvenilirlik bakımından yeterli olduğunu göstermektedir. Ölçeğin her bir alt boyutunun puanlamasında, toplam puanlar kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 18.5 paket programı kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesi aşamasında ise, frekans (f) yüzde (%) ortalama (M) ve standart sapma (ss) gibi tanımlayıcı istatistiksel yöntemler ve normal dağılım koşulları yerine gelmediği için de non-parametrik testlerden Kruskal Wallis Test ve Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Analiz sonucunda gruplar arasında fark çıktığında bu farkın hangi gruplardan kaynaklandığını

bulmak için Post-Hoc testlerinden Bonferroni düzeltmesi kullanılmıştır. Sonuçlar 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

Bulgular

Bu bölümde araştırma verilerine uygulanan frekans analizleri sonuçları ele alınmıştır.

Tablo-1: Doğa Sporunu Yapan Bireylerin Demografik Bulguları

		Dağcılık/ Kaya Tırmanma		Bisiklet Kullanıcıları		Doğa Yürüyüşü		Toplam	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Cinsiyet	Erkek	326	76,5	331	88,7	280	73,3	937	79,3
	Kadın	100	23,5	42	11,3	102	26,7	244	20,7
Medeni Hal	Evli	169	39,7	127	34,0	170	44,5	466	39,5
	Bekar	257	60,3	246	66,0	212	55,5	715	60,5
Yaş	24 ve altı	60	14,1	90	24,1	24	6,3	174	14,7
	25 – 34	150	35,2	164	44,0	101	26,4	415	35,1
	35 – 44	114	26,8	77	20,6	113	29,6	304	25,7
	45 – 54	81	19,0	28	7,5	108	28,3	217	18,4
	55 ve üstü	21	4,9	14	3,8	36	9,4	71	6,0
Eğitim	İlköğretim	3	0,7	10	2,7	12	3,1	25	2,1
	Lise ve dengi	76	17,8	101	27,1	78	20,4	255	21,6
	Üniversite	280	65,7	232	62,2	236	61,8	748	63,3
	Yüksek Lisans ve doktora	67	15,7	30	8,0	56	14,7	153	13,0
Toplam		426	100,0	373	100,0	382	100,0	1181	100,0

Dağcılık, kaya tırmanma, bisiklet kullanıcısı ve doğa yürüyüşçülerinin bazı demografik değişkenlere göre bulguları Tablo-1’de verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi doğa sporları yapanların önemli bir kısmı erkek, bekâr, 25-44 yaş aralığında ve üniversite

mezunudur.

Tablo-2: Duygusal Zeka Boyutları ve Yaşam Doyum Düzeyi

	Dağcılık/Kaya Tırmanma		Bisiklet Kullanıcıları		Doğa Yürüyüşü		Toplam		
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	X ²
Duygusal Zekâ Düzeyi	4,12	0,47	4,10	0,53	3,85	0,20	4,03	0,44	134,31 *
Duygusal değerlendirme	4,08	0,55	4,07	0,60	3,87	0,27	4,01	0,51	54,79 *
Empatik duyarlılık	4,02	0,66	4,05	0,63	3,80	0,40	3,96	0,59	46,15 *
Pozitif duygusal yönetim	4,09	0,67	4,07	0,68	3,83	0,31	3,99	0,59	96,01 *
Duyguların olumlu kullanımı	4,29	0,56	4,23	0,61	3,91	0,21	4,15	0,52	165,34 *
Yaşam Doyumu Düzeyi	3,28	0,84	3,16	0,82	3,37	0,76	3,27	0,81	11,99 *
n	426		373		382		1181		

X²= Kruskal Wallis Test, * p < 0,05, Ölçek M= 1-Kesinlikle Önemli değil,...., 5-Kesinlikle Önemli

Dağcılık, kaya tırmanma, bisiklet kullanıcısı ve doğa yürüyüşçülerinin DZ ve YD düzeyleri Tablo-2’de verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi katılımcıların DZ boyutlarına göre DZ düzeyleri yüksektir. Fakat bunun karşılığında YD düzeyleri ise düşüktür.

Dağcılık-kaya tırmanma, bisiklet kullanıcıları ve doğa yürüyüşçülerinin hem DZ ve alt boyutlarında hem de YD düzeylerinde ortalamalar arasında fark vardır ve farklılık istatistikî olarak anlamlıdır (p<0.05). DZ düzeyi ve DZ alt boyutları arasındaki farklılık dağcılık-kaya tırmanma ve bisiklet kullanıcıları ile doğa yürüyüşçüleri arasındaki farktan kaynaklanmaktadır. YD ortalamaları arasındaki farklılık Bisiklet kullanıcıları ile doğa yürüyüşçüleri arasındaki farktan kaynaklanmaktadır.

Tartışma

Bu çalışmanın amacı; doğa sporlarından dağcılık, kaya tırmanma, bisiklet ve doğa yürüyüşü yapan bireylerin DZ ile YD arasındaki ilişkiyi sorgulamaktır.

Diener ve diğ. (1984) yaşamdan alınan doyum ile öznel iyi olma durumları arasında bir ilişkinin bulunduğu öne sürmüşlerdir. Bunu destekler nitelikte Ryan ve diğ. (1996), ilgililik, özerklik, yeterlilik gibi içsel gereksinmelere yönelik amaçlı davranışların yüksek doyum algısına yol açtığını belirtmişlerdir. Uygun beceri düzeyinde sürdürülen etkinliklerin zamanla mutluluğa ve doyuma yol açtığını bildirmiştir. Buna göre, sportif etkinlik sürecinin, bu süreçte ele alınan amaçların ve amaçlara erişmenin, sporcunun yaşamını doyumlu bulmasına yol açacağı söylenebilir (Toros ve diğ., 2010). Buna göre bireylerin dağcılık-kaya tırmanma, bisiklete binme ve doğa yürüyüşü yapmakla yaşam doyumlarının yüksek olması beklenir. Fakat araştırmaya katılan bireylerin yaşam doyumları orta düzeyin(5'li likert $M=3.27$) biraz üstünde çıkmıştır. Bu sonuç Toros ve diğ. (2010) yaptıkları çalışmanın sonuçlarıyla (7'li likert $M=4.62$) örtüşmektedir. YD düzeyi bireylerin katıldıkları dağcılık-kaya tırmanma, bisiklet kullanma ve doğa yürüyüşü yapma gibi faktörlerden olumlu etkilenmektedir. Oranın orta değer üstünde çıkıyor olmasının anlamı; dağcılık-kaya tırmanma, bisiklet ve doğa yürüyüşünün YD arttırmada etkisinin olmadığı veya az olduğu değildir. Bireyler bu aktivitelere katılarak kendilerini olumlu etkileyecek enerji sağladıkları kesindir (Burnett, 1994; Hilton, 1992; Levi, 1994; McKenzie, 2000; McRoberts, 1994; Wagner ve Rowland, 1992; Yerlisu Lapa ve diğ., 2010). Bu sonuçlara bakarak; bireylerin dağcılık-kaya tırmanma, bisiklete binme ve doğa yürüyüşü yaparak daha düşük olan YD'ni yükselttikleri söylenebilir.

Goleman'ın ele aldığı DZ boyutları (İşmen, 2001); duyguları bilme, duyguları yönetme, motive etme, diğerlerinin duygularını tanıma ve ilişkileri götürebilme ile bireyin doğa sporlarını yapma gerekçeleri ve elde ettikleri faydalar birebir ilişkilidir. Hatta diğer sporlar yerine doğa sporlarıyla ilgili olma ile kişilik arasındaki belirleyici ilişki ile DZ'nin kişilik ile olan ilişkisinden DZ ile doğa sporları yapanlar arasında pozitif bir ilişki kurulabilir ve doğa sporları ile ilgilenenlerin DZ düzeyleri de yüksektir denilebilir. Aslan ve Özata (2008) sağlık çalışanları üzerinde yaptığı çalışmada DZ'nin alt boyutlarında duygusal değerlendirme (3.61), pozitif duygusal yönetim (3.55), empatik duyarlılık (3.63) ve duyguların pozitif kullanımı (3.99) ortalamaya sahipken, Chan (2004) Çinli ilköğretim öğretmenler üzerinde yaptığı çalışmada DZ'nin alt boyutlarında duygusal değerlendirme (3.78), pozitif duygusal yönetim (3.59), empatik duyarlılık (3.66) ve duyguların pozitif kullanımı (3.91) ortalama olarak bulunmuştur. Buna göre mevcut çalışmada bireylerin DZ düzeyleri duygusal değerlendirme (4.08), pozitif duygusal yönetim (4.09), empatik duyarlılık (4.02) ve duyguların pozitif kullanımı(4.29) bulunması bireylerin doğa sporları ile uğraşmaları DZ'nin yüksek olmasını sağlamaktadır denilebilir.

DZ; YD birçok çalışmada ele alınmıştır (Bar-On, 1997; Ciarrochi ve diğ., 2000; Mayer ve diğ., 2000a). Palmer (2002) de verildiği gibi; DZ ve YD arasındaki ilişki Bar-On'da (1997) ($r=0.41$, $p<0.001$), Mayer ve diğ., (2000a) ($r=0.11$, $p<0.05$), Ciarrochi ve diğ., (2000) ($r=0.28$, $p<0.005$) pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar mevcut çalışmada elde edilen sonuçlarla bire bir örtüşmektedir. Bu araştırmada; DZ ile YD arasında

($r= 0.23$, $p<0.01$) pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur. DZ alt boyutları ile YD arasında; duygusal değerlendirme ($r= 0.23$, $p<0.01$), pozitif duygusal yönetim ($r= 0.27$, $p<0.01$), empatik duyarlılık ($r= 0.15$, $p<0.01$) ve duyguların pozitif kullanımı ($r= 0.08$, $p<0.01$) düşük ama pozitif anlamlı ilişki vardır.

Bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre dağcılık, kaya tırmanma, bisiklete binme ve doğa yürüyüşü yapma veya bu etkinliklere katılma bireylerin DZ düzeylerini ve YD'larını olumlu etkilemektedir.

Kaynakça

- Aslan, Ş., Özata, M. (2008). Duygusal zeka ve tükenmişlik arasındaki ilişkilerin araştırılması sağlık çalışanları örneği, *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, Sayı: 30, Ocak-Haziran, 77-97.
- Ardahan, F., Lapa Yerlisu, T. (2010). Açık Alan Rekreasyonu: Bisiklet Kullanıcıları Ve Yürüyüşçülerin Doğa Sporunu Yapma Nedenleri Ve Elde Ettikleri Faydalar, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, Cilt:8 Sayı:1, 1327- 1341.
- Bar-On, R. (1997) Emotional Quotient Inventory: Technical Manual. Toronto: Multi-Health Systems.
- Boyatzis, R.E., Goleman, D., Rhee, K.S. (1999). Clustering Competence in Emotional Intelligence: Insights from the Emotional Competence Inventory (ECI), Department of Organizational Behavior, Weatherhead School of Management, Case Western Reserve University, 10900 Euclid Avenue, Cleveland, Ohio, USA.
- Burnett, D. (1994). Exercising Better Management Skills, *Personnel Management*, 26 (1): 42-46.
- Chan, D.W. (2004). Perceived Emotional Intelligence and Self-Efficacy Among Chinese Secondary School Teachers in Hong Kong. *Personality and Individual Differences*, 36, 1781–1795.
- Chan, D. W. (2006). Emotional Intelligence and Components of Burnout Among Chinese Secondary School Teachers in Hong Kong. *Teaching and Teacher Education*, 22, 1042–1054.
- Ciarrochi, J. V., Chan, A. Y. C., Caputi, P. (2000). A Critical Evaluation Of The

- Emotional İntelligence Construct. *Personality and Individual Differences*, 28, 539–561.
- Crandall, R.(1980). Motivation For Leisure. *Journal of Leisure Research*, (12)1: 45-54.
 - Cooper, R.K. , Sawaf, A. (1997). Executive EQ: Emotional Intelligence in Leadership and Organizations, New York, Grosset/Putnam.
 - Dağdelen, M. (2008). Üretim ve Hizmet Sektöründe Çalışan İşçilerde Ruhsal Sağlık Düzeyi, Ruhsal Belirti Dağılımı, Algılanan Sağlık, İş Doyumu, Yaşam Doyumu ve Sosyo demografik Özelliklerinin Karşılaştırılması, İnönü Üniversitesi, Tıp Fakültesi Uzmanlık Tezi.
 - Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
 - Dikmen A.A. (1995). İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 50/3-4
 - Gardner, H. (1983). Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligence, New-York, Basic Books.
 - Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. New York: Bantam Books.
 - Goleman, D. (2007). Emotional Intelligence, Bloomsbury Business Library – Management Library.
 - Hilton, P. (1992). Alien Rope Tricks. *Personnel Management*, 24 (1): 45-51.
 - Ibrahim, H., Cordes, K.A. (2002). Outdoor Recreation, Enrichment For a Lifetime. Second Edition, Sagamore Publishing, Il.
 - İşmen, A. E. (2001). Duygusal Zeka ve Problem Çözme. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, Sayı 13, 111-124.
 - Köker, S. (1991). Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Levy, J. (1994). Sign Of The Times: An Outdoor Education Project With Profoundly Deaf And Hearing Children. *The Journal of Adventure Education and Outdoor Leadership*, 11(2): 23-25.
- Levy, J. (1979). Motivation For Leisure: An Intereactionist Approach. In H. Ibrahim and R. Crandall (Eds.). *Leisure: A psychological approach*. Los Alamitos, CA: Hwong Publishing.
- Martinez-Pons, M. (1997). The Relation Of Emotional Intelligence With Selected Areas Of Personal Functioning. *Imagination, Cognition & Personality*, 17, 3–13.
- Martinez-Pons, M. (1999). Emotional Intelligence as a Self-Regulatory Process: A Social Cognitive View, *Imagination, Cognition & Personality*, 19, 331–350.
- Mayer, J.D., Caruso, D. R., Salovey, P. (2000a). Emotional Intelligence Meets Traditional Standards For And Intelligence. *Intelligence*, 27, 267–298.
- Mayer, J.D., Salovey, P., Caruso, D. (2000b). Emotional Intelligence as Zeitgeist as Personality, and as Mental Ability in Reuven Bar-On; James D. A. Parker (Eds.). *The Handbook of Emotional Intelligence* (pp. 92-117). USA: Jossey- Bass.
- McKenzie, M.D. (2000). How Are Adventure Education Program Outcomes Achieved: A Review Of The Literature. *Australian Journal of Outdoor Education*, (5)1: 19-28.
- McRoberts, M. (1994). Self-Esteem In Young Offenders, *The Journal of Adventure Education and Outdoor Leadership*, 11(4): 9-11.
- Otacıoğlu, G.S., (2008). Analysis Of Job And Life Satisfaction Of Music Teachers, *Turkish Journal Music Education, The Refereed Scholarly journal of the Muzik Eğitim Yayınları*, January, Year: 1, 1(1): 37-45.
- Özdevecioğlu M. (2003). İş Tatmini ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma, *11. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi*, 22-24 Mayıs, Afyon, s. 697.

- Palmer, B., Donaldson, C., Stough, C. (2002). Emotional Intelligence And Life Satisfaction, *Personality and Individual Differences* 33, 1091–1100.
- Palmer, B., Walls, M., Burgess, Z., Stough, C. (2001). Emotional Intelligence And Effective Leadership, *Leadership & Organisational Development Journal*, 22, 5–10.
- Petrides, K.V., Furnham, A. (2000). On the Dimensional Structure of Emotional Intelligence”, *Personality and Individual Differences*, 29, 313-320.
- Pérez, J., Carlos; K.V. P., Furnham, A. (2005). Measuring Trait Emotional Intelligence: International Handbook of Emotional Intelligence, Cambridge, MA: Hogrefe & Huber, 123- 143.
- Ryan, R.M., Sheldon, K.M., Kasser, T., Deci, E.L. (1996). All Goals Are Not Created Equal: An Organismic Perspective On The Nature Of Goals And Their Regulation. In P.M. Gollwitzer & J.A. Barg (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior*, 7-47. New York: Guilford.
- Salovey, P., Mayer, J.D. (1990a). Emotional Intelligence, Baywood Publishing Inc.
- Salovey, P., Mayer, J. D. (1990b). Emotional Intelligence , *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185–211.
- Schmitter, C. (2003). Life Satisfaction In Centenarians Residing In Long-Term Care. (21 Şubat, 2003).<http://www.mmhc.com/articles/NHM9912/cutillo.html>, 19 Nisan 2011
- Schutte, S. N., Malouff, M. J., Hall, E. L., Haggerty, J. D., Cooper, T. J., Golden, J. C., ve Dornheim, L.(1998). Development and Validation of a Measure of Emotional Intelligence, *Personality and Individual Differences*, 25, 167-177.
- Schutte N.S., Malouff J.M., , Thorsteinsson E.B., Bhullar N., Rooke S.E., (2006). A Meta-Analytic Investigation Of The Relationship Between Emotional Intelligence and Health”, *Personality and Individual Differences* 42 (2007) 921–933 .
<http://www.sciencedirect.com> Erişim Tarihi: 27. 04. 2010.

- Sung-Mook H, Giannakopoulos E. (1994). The Relationship Of Satisfaction With Life To Personality Characteristics, *Journal of Psychology Interdisciplinary & Applied*; 128/5: 547
- Sternberg, R. J. (1997). The Concept of Intelligence and Its Role in Lifelong Learning and Success, *American Psychologist*, 52(10), October ss. 1030-1037.
- Şener, Ş. (2008). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu Düzeyleri, Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Telman N., Ünsal P, (2004). Çalışan Memnuniyeti. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Toros, T., Akyüz, U., Bayansalduz, M., Soyer, F. (2010). Görev Ve Ego Yönelimli Hedeflerin Yaşam Doyumu İle İlişkisinin İncelenmesi (Dağcılık Sporu Yapanlarla İlgili Bir Çalışma). *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 1039-1050.
- Thorndike, E.L. (1920) Intelligence and its uses, *Harper's Magazine*, 140: 227–235.
- Varinli, İ., Yaraş, E., Başalp, A. (2009). Duygusal Zekanın Müşteri Odaklılık ve Satış Performansı Üzerine Etkisini Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma, *Ege Akademik Bakış*, 9(1), 113-130.
- Wagner, R.J., Roland, C.C.(1992). “How Effective Is Outdoor Training?” *Training and Development*, 46 (7): 61-66.
- Wechsler, D. (1943). Non Intellectual Factors in General Intelligence, *Psychological Bulletin*, 37, 444-445.
- Yerlisu Lapa, T., Ardahan, F., Yıldız, F. (2010). Bisiklet Etkinliklerine Katılan Bireylerin Profilleri, Bu Sporu Yapma Nedenleri Ve Elde Ettikleri Faydalar, *11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi: Türkiye: Antalya*.
- http://www.baltas-baltas.com/web/makaleler/dz_4.htm: (4 Mayıs 2010)