

Serbest Zaman Doyumu ve Duygusal Zekâ Düzeyi Arasındaki İlişki*

Melisa BAKAR^{1†} , Fatih YAŞARTÜRK² 

¹ Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın.

² Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın.

Araştırma Makalesi

Gönderi Tarihi: 17/11/2022

Kabul Tarihi: 04/05/2023

Online Yayın Tarihi: 30/06/2023

Öz

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumu ile duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırma grubunu Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 579 (204 kadın ve 375 erkek) gönüllü öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, "Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ)" ile "Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği (GGSDZÖ)" kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistik (frekans, yüzde dağılımı, aritmetik ortalama, standart sapma), bağımsız örneklem t-Testi, tek faktörlü varyans analizi ANOVA ve Pearson korelasyon analizleri kullanılmıştır. Verilerin analizi yapılırken SPSS 26.0 paket programı kullanılmıştır. Araştırma bulgularının, cinsiyet değişkeni t-Testi sonuçlarına göre SZDÖ ve GGSDZÖ toplam puan ortalamalarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bölüm değişkeni ANOVA testli sonuçlarına göre SZDÖ ve GGSDZÖ toplam puan ortalamaları ve alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Yaş ve aile geliri değişkeni korelasyon analizi sonuçlarına göre SZDÖ ve GGSDZÖ toplam puan ortalamalarında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Serbest zaman doyumu ölçeği ve Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği arasında orta düzeyde ve pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin serbest zaman faaliyetlerinde doyumu elde etmesi kendisine veya başkalarına ait duyguları anlama, yönetme ve yönlendirme yetisinin yani duygusal zekâ düzeyini arttıracığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Serbest zaman doyumu, Duygusal zekâ, Üniversite öğrencileri.

The Relationship Between Leisure Satisfaction and Emotional Intelligence Level

Abstract

The aim of this study is examine the relationship between university students' leisure satisfaction and emotional intelligence levels according to some demographic variables. The research group consists of 579 (204 female and 375 male) volunteer students studying at the Faculty of Sport Sciences in Bartın University. Relational scanning model, one of the general scanning models, was used in the research. Personal information form, "Leisure Satisfaction Scale (LSS)" and "Schutte Emotional Intelligence Scale (SEIS)" were used as data collection tools in the study. Frequency, percentage arithmetic mean, standard deviation, independent sample t-Test, single factor analysis of variance ANOVA and Pearson correlation analyzes were used of the data. SPSS 26.0 package program was used in the analysis of the data. According to the results, gender variable t-Test, a significant difference was found in the total mean scores of LSS and SEIS. According to the results of the department variable ANOVA test, no significant difference was found in the total mean scores and sub-dimensions of LSS and SEIS. According to the results of the correlation analysis of age and family income variables, no significant correlation was found in the total mean scores of LSS and SEIS. A moderate and positive significant relationship was found between LSS and SEIS. As a result, it can be said that the satisfaction of university students in leisure activities will increase their ability to understand, manage and direct their own or others' emotions, which is, the level of emotional intelligence.

Keywords: Leisure satisfaction, Emotional intelligence, University students.

* Bu çalışma, 17-20 Mayıs 2022 tarihlerinde Girne'de düzenlenen 8. Bilim, Kültür ve Spor Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

† Sorumlu Yazar: Fatih Yaşartürk E-posta: fatihyasarturk@gmail.com

GİRİŞ

Üniversite öğrencilerinin duygu ve davranışlarını etkilediğinin farkında olması ve hareket etmesi, duygusal zekâ kavramının etkili olduğundan gerçekleşmektedir. Kampüs içerisinde serbest zaman faaliyetlerine aktif katılım göstermeleri halinde doyumuna ulaşacakları öngörülmektedir. Üniversite öğrencilerinin etkili kampüs faaliyetleri hem akademik sürecine hem de doyum elde etmelerini sağlamaktadır.

Üniversite öğrencilerinin kampüs içerisinde değerlendirdiği serbest zaman faaliyetleri sonucunda haz, mutluluk ve eğlence içerikli duygu gelişimi ortaya çıkabilmektedir. Bu faaliyetler, öğrenciler üzerinde ve öğrencilerin çevresiyle olumlu ilişkiler kurmasını sağlarken, duygularını sağlıklı ifade edebilmelerini ve akademik hedeflerini başarı ile sonuçlandırmalarında da etkili olabilmektedir. Öğrencilerin üniversite döneminde sürdürdüğü serbest zaman faaliyetleri aynı zamanda eğitim hayatının önemli bir bölümünü oluşturmaktadır (Yaşartürk ve ark., 2021). Serbest zaman faaliyetleri bireylerin kültürel ve ekonomik gelişimin bir parçası olup eğitim düzeyini ve çalışma kapasitesini büyük ölçüde arttırmaktadır (Henderson ve Bialeschki, 2007). Serbest zaman etkinliklerine düzenli katılımın sonucunda yüksek memnuniyet ve öznel iyi oluş düzeyinde iyileştirmeye yol açmaktadır (Choi ve Yoo, 2017; Hribernik ve Mussap, 2010; Lee ve Zhang, 2010).

Bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımları sonucunda ortaya koydukları, elde ettikleri ve ulaştıkları haz, doyum olarak ifade edilmektedir (Karlı ve ark., 2008). Diğer bir ifade ile doyum kavramı, kişinin isteklerinin giderilmesine yönelik mutluluk ve memnuniyet düzeyinin bir göstergesi olarak değerlendirilmektedir (Rojek, 2013). Doyum, kişilerin serbest zamanlarındaki uğraşlarının algılayışı veya bireysel pozitif hislerine yönelik kişisel ihtiyaçlarını gidermeleri sonucu kazandığı olumlu duyguların bütünü olarak tanımlanmaktadır (Du Cap, 2002).

Serbest zaman dinlenme, rahatlama, bilgi ve gelişimini artırma, psikolojik ve fizyolojik ihtiyaçlarında doyumunu gerçekleştirme, toplumsal hizmete faydada bulunarak ahlaki inancın gereçlerini yerine getirme süreci, yaratıcı yeteneklerini geliştirme ve tüm bu faaliyetlerde herhangi bir maddi amaç gütmemek üzere gerçekleştirilen, tamamıyla gönüllülüğe bağlı bir uğraş bütünlüğü olarak ifade edilmiştir (Ayhan ve Özel, 2020; Yetim, 2005). Serbest zaman sürelerini faydalı bir şekilde kullanan kişilerin yaşam rolünü sürdürmede daha fazla haz sağladığı ve mutlu olduğu bilinmektedir. Serbest zamanı verimli değerlendirme alışkanlığını kazanmanın aynı zamanda insanların iş yaşamını da pozitif yönde etkilemekte ve daha faydalı olmalarını sağlamaktadır (Öztaş, 2018).

Serbest zaman doyumunu, kişilerin serbest zaman faaliyetlerine katılımı sonucu ortaya çıkan veya edindiği, olumlu algı ya da duyguların tamamı olarak tanımlanabilir. Diğer bir deyişle serbest zaman katılımlarından tatmin olma derecesi olarak ifade edilebilir (Beard ve Ragheb, 1980). Ardahan ve Yerlisu-Lapa (2010) serbest zaman doyumunu, bireylerin dış faktörlere bağlılığı baskılara maruz kalmaksızın, yeni beceriler edinme, sağlık, kendini geliştirme, eğlenme ve mutluluk duygusu elde etme gibi amaçlarla, gönüllü olarak, hiçbir maddi kazanç amacı olmaksızın aktif ya da pasif olarak katıldığı faaliyetlerden beklentilerinin karşılanma derecesi olarak ifade etmişlerdir. Öyleyse, bireylerin bedensel,

ruhsal, zihinsel ve sosyal açılardan daha sağlıklı ve üretken olabilmelerinde serbest zamanın etkili ve verimli kullanılması önemlidir (Kalfa, 2017). Hayatımızın birçok yerinde serbest zaman etkinlikleri büyük önem taşımaktadır. Üniversite öğrencilerinin çeşitli aktivitelerle beraber kendilerini keşfetmeleri için olanaklar sağlanmalıdır. Bu yüzden verimli ve etkili serbest zaman faaliyetleri sonucunda tatminkâr düzeyde doyum elde edilebilmesi ve serbest zaman etkinliklerinin zihinsel becerileri içeren etkinliklerle gerçekleşmesi ise zekâ gelişimi ve öngörüde faydalı olmaktadır.

Zekâ zihnin öğrenme, öğrenilenlerden yararlanabilme, yeni durumlara uyarlanabilme ve yeni çözüm yolları bulabilme yeteneği olarak ifade edilmektedir (Gürel ve Tat, 2010). Zekânın oluşum ve gelişiminde, biyolojik koşulların yanı sıra çevresel etkenlerin de önemli bir rol oynadığı bilinmektedir. Gelişim psikolojisi alanında, çevresel etkenlerin zekâyâ etkisini konu alan çalışmalarıyla bilinen psikolog Vygotsky (1985) bireyin zihin gelişimi sürecinde diğer insanlarla girdiği etkileşimin önemi büyüktür. Dolayısıyla çocukluktan başlayarak tüm dönemleri içeren ve insanların çevresiyle uyum içerisinde olmasında katkı sağlamaktadır. Hissetme aklı olarak da literatürde yer alan zeka duyguların fark edilerek kontrol edilmesinde ve kişisel yeterlilikleriyle birlikte empati yaparak olumlu etki oluşturması, duygusal zeka becerisinin ön plana çıkmasını tetiklemektedir.

Salovey ve Mayer (1990) duygusal zekâyı bireyin kendisinin ve başkalarının duygularını incelemesi, bunlar arasında ayırım yapabilmesi ve bu bilgiyi bireylerin düşünce ve eylemlerini yönlendirmek için kullanma yeteneğini içeren sosyal zekânın alt kümesi olarak tanımlamışlardır. Duygusal zekâ, duyguları yönlendiren bir sistemdir ve kişinin önce kendi duygularının sonra da karşısındaki kişinin duygularının bilincinde olmasıdır (Avcı, 2019). Duygusal zekâ, bireyin kendisini anlaması ve ifade etmesi, başkalarını anlayarak onlarla iyi ilişkiler kurması ve günlük talepler, zorluklar ve baskılarla başarılı bir şekilde başa çıkmasını ifade etmektedir (Bar-On, 2006). Bireyin kendisini tanıması ve duygularını idare edebilmesi duygusal zekânın duygusal boyutu, empati ve ikili ilişkilerin yönetimi ise sosyal boyutu olarak değerlendirilebilmektedir (Tuyan ve Beceren, 2004). Bazı yazarlara göre ise duygusal zeka yıllar içinde oluşan, geliştirilebilen veya öğrenilebilen bireysel bir özelliktir (Karimi ve ark., 2014). Duygusal zekâsı yüksek bireyler daha fazla olumlu öz değerlendirme, özgüven, etkinlik ve psikolojik güce sahiptirler. Aynı zamanda bu bireylerin depresyon düzeyleri düşük, performans ve yaşam doyumları yüksektir (Petrides ve ark., 2007). Yani duygusal zeka, duyguları bastırmak ve kontrol altına almak değil, daha verimli ve etkin şekilde kullanılacağına destek ve yardım eden bir yeterlilik olarak açıklanmaktadır (Aslan ve Gürel, 2018). Diğer taraftan örgütler üzerinde yapılan araştırmada ise duygusal zekanın çatışmayı engelleyici bir unsur ve sosyal hayatta ise iletişim aracı olarak değerlendirilebileceği belirtilmiştir (Güllü ve ark., 2020).

Serbest zaman doyum ve duygusal zekâ kavramlarına ilişkin verilen bilgiler doğrultusunda üniversite öğrencilerinin günlük hayatlarında serbest zaman aktivitelerinde duygusal zekasını etkili bir şekilde kullanarak haz ve doyum elde edebileceklerdir. Bu çalışmanın amacı serbest zamanlarını kampüs içerisinde geçiren üniversite öğrencilerinin aktivitelere katılımlarına bağlı olarak serbest zaman doyum ve duygusal zeka düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma, ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri belirlemek ve neden-sonuç ile ilgili ipuçları elde etmek amacıyla yapılan korelasyonel araştırmalardır (Büyüköztürk ve ark., 2021).

Çalışma Grubu

Araştırma grubunu, 2021-2022 Akademik yarıyılında Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören ve kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 579 (204 kadın ve 375 erkek) gönüllü öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırma Yayın Etiği

Bu çalışmanın etik onamı, Bartın Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 12.04.2022 tarihli ve 7 numaralı toplantıda 2022-SBB-0121 protokol numarası ile başvuruya araştırma için etik kurul onay belgesinin verilmesine karar verilmiştir.

Verilerin Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda cinsiyet, yaş, aile geliri düzeyi ve bölüm durumunu belirlemek üzere bağımsız değişkenlerden oluşan sorular yer almaktadır.

Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ)

Bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme şekillerine yönelik doyum düzeylerini belirlemek amacıyla Beard ve Ragheb (1980) geliştirilen ve Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Gökçe ve Orhan (2011) tarafından yapılan "Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ)" kullanılmıştır. Serbest Zaman Doyum Ölçeği (1) Psikolojik, (2) Eğitimsel, (3) Sosyal, (4) Fiziksel, (5) Rahatlama ve (6) Estetik olmak üzere altı alt boyuttan ve toplam 24 maddeden oluşmaktadır. Serbest zaman doyum ölçeği, 5'li likert tipi ve ifadeler (1= neredeyse hiç doğru değil, 5= neredeyse her zaman doğru) şeklinde yanıtlanmaktadır. Beard ve Ragheb tarafından yapılan ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında güvenilirlik katsayısı 0,85 ve 0,96 arası değişmekle birlikte skorun oldukça yeterli olduğu varsayılmaktadır. Ölçeğin kısa formunda ise bu katsayı ortalaması 0,93 olarak tespit edilmiştir (Gökçe ve Orhan, 2011). Serbest zaman doyum ölçeğinin, Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında alt boyutlara yönelik hesaplanan iç tutarlık kat sayıları 0,77-0,79 aralığında tespit edilmiştir. Çalışmada çıkan sonuç 0,60-0,80 değer aralığında yer aldığından dolayı güvenilir olduğu söylenebilir (Alpar, 2001). Çalışma kapsamında ölçeğin iç tutarlılığı incelenmiş, alt boyutlarda 0,76 ile 0,80 arasında değişen değerlere, genel toplamda ise 0,90 iç tutarlık kat sayısına ulaşılmış olup istatistiksel olarak geçerli görülmektedir (Can, 2022; Llyod ve Auld, 2002).

Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği (GGSDZÖ)

Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerini belirlemek amacı için Schutte ve ark., (1998) tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması Tatar ve ark., (2011) tarafından yapılan “Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği (GGSDZÖ)” kullanılmıştır. Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği (1) İyimserlik/Ruh halinin Düzenlenmesi, (2) Duyguların Kullanımı ve (3) Duyguların Değerlendirilmesi olmak üzere üç alt boyuttan ve toplam 41 maddeden oluşmaktadır. GGSDZÖ 5’li likert tipi ve ifadeler (1= kesinlikle katılmıyorum, 5= kesinlikle katılıyorum) şeklinde yanıtlanmaktadır. Ölçekte bulunan ters yönlü maddeler: 3, 4, 6, 8, 10, 12, 13, 14, 17, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 34, 35, 39, 40, 41 olarak belirlenmiştir. Austin ve ark., (2004) üç faktörün iç tutarlılık katsayılarını sırasıyla 0,78, 0,68 ve 0,76 olarak sunarken, bu çalışma verilerinde üç faktörün iç tutarlılık katsayıları 0,75, 0,39 ve 0,76 olarak bulunmuştur (Tatar ve ark., 2011). GGSDZÖ Türkçe uyarlama çalışmasında iç tutarlılık katsayısı 0,82 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin Austin ve arkadaşları (2004) tarafından gözden geçirilme çalışmasındaki 500 kişilik öğrenci örneklemden 41 maddeli iç tutarlılık katsayısı ise 0,85 olarak bulunmuştur. Yine Austin ve arkadaşları (2004) tarafından belirtilen çalışmada rapor edildiğine göre ölçeğin farklı araştırmacılar tarafından değişik uygulama sonuçlarından sunulan iç tutarlılık katsayıları 0,66 ile 0,90 arasında değişmektedir. Literatürdeki belirtilen bulgular doğrultusunda bu çalışmada elde edilen iç tutarlılık katsayısı 41 maddelik psikolojik bir ölçme aracı için yeterli düzeyde yüksek kabul edilebilir (Tatar ve ark., 2011).

Verilerin Analizi

Verilerin analizi için SPSS 26.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım sergilediği ve betimsel istatistik (frekans, yüzde dağılımı ve aritmetik ortalama) yöntemleri kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların demografik özelliklerine göre serbest zaman doyum ve duygusal zeka düzeyleri arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla t-Testi ve ANOVA; değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi için ise Pearson Korelasyon testi uygulanmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanların güvenirliği test edilerek iç tutarlılık katsayısı hesaplanmış ve anlamlılık değeri olarak ($p < 0,05$) güven aralığı dikkate alınmıştır.

Tablo 1. SZDÖ ile GGSDZÖ değerleri

Ölçekler	Madde sayısı	N	X	SD	Çarpıklık	Basıklık	Min.	Maks.	Cronbach's Alpha
SZDÖ	36	342	4,17	0,48	-1,251	1,925	2,44	5,00	0,95
GGSDZÖ	41	342	2,98	0,84	-,265	-,612	1,00	4,57	0,80

Ölçek puanlarının dağılımı incelendiğinde, SZDÖ toplam puan ortalamasının 4,17; standart sapmasının ise 0,48 olduğu görülmektedir. Ölçme aracını çarpıklık (-1,251) ve basıklık (1,925) değerleri incelendiğinde, normallik varsayımını sağladığı söylenebilir. Serbest zaman doyum ölçeğinin (24 madde) iç tutarlılığı ise 0,95 bulunmuştur. Benzer şekilde GGSDZÖ toplam puan ortalamasının 2,98; standart sapmasının ise 0,84 olduğu görülmektedir. Ölçme aracını çarpıklık (-,265) ve basıklık (-,612) değerleri incelendiğinde, normallik varsayımını sağladığı ifade edilebilir. Ölçeğin (41 madde) iç tutarlılığı ise 0,80 olarak hesaplanmıştır.

BULGULAR**Tablo 2.** Katılımcıların tanımlayıcı istatistik sonuçları

Değişkenler	Grup	N	%	X	SD
Cinsiyet	Kadın	204	47,2		
	Erkek	375	52,8		
Bölüm	Antrenörlük Eğitimi	195	33,5		
	Beden Eğitimi ve Spor	123	21,1		
	Rekreasyon	109	18,7		
	Spor Yöneticiliği	155	26,7		
Yaş				21,56	2,70
Aile Gelir				4949 TL	3164 TL

Tablo 2'ye göre katılımcıların 204'ü kadın ve 375'i erkek, yaş ortalamaları 21,56, aile gelir ortalamaları 4949 TL olarak tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların %33,5'i Antrenörlük Eğitimi, %26,7'si Spor Yöneticiliği, %21,1, Beden Eğitimi ve Spor ve %18,7'si Rekreasyon bölümü öğrencilerinden oluşmaktadır.

Tablo 3. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre SZDÖ ve GGSDZÖ T-Testi sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{X}	S	sd	t	p
Psikolojik	Kadın	204	3,43	,89		,752	,452
	Erkek	375	3,60	,88			
Eğitimsel	Kadın	204	3,30	,88		1,979	,048*
	Erkek	375	3,45	,87			
Sosyal	Kadın	204	3,14	,85		2,335	,020*
	Erkek	375	3,31	,85			
Fiziksel	Kadın	204	3,68	,86		3,444	,001*
	Erkek	375	3,88	,88			
Rahatlama	Kadın	204	3,66	1,28		,707	,480
	Erkek	375	3,79	,88			
Estetik	Kadın	204	3,60	,91	582	,579	,563
	Erkek	375	3,65	,82			
SZDÖ	Kadın	204	3,54	,74		2,042	,042*
	Erkek	375	3,60	,68			
İyimserlik	Kadın	204	3,87	,55		3,903	,000*
	Erkek	375	4,13	,62			
Duyguların Kullanımı	Kadın	204	3,65	,70		2,892	,004*
	Erkek	375	3,82	,66			
Duyguların Değerlendirilmesi	Kadın	204	3,81	,74		2,494	,013*
	Erkek	375	3,96	,67			
GGSDZÖ	Kadın	204	3,49	,51		4,122	,000*
	Erkek	375	3,55	,48			

*p<0,05

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçlarında SZDÖ ve “eğitimsel”, “sosyal” ve “fiziksel alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre GGSDZÖ “iyimserlik”, “duyguların kullanımı” ve “duyguların değerlendirilmesi” alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05).

Tablo 4. Katılımcıların yaş değişkenine göre SZDÖ ve GGSDZÖ korelasyon sonuçları

		Psikolojik	Eğitimsel	Sosyal	Fiziksel	Rahatlama	Estetik	SZDÖ
Yaş	r	,074	,055	,065	,042	,068	,055	,076
	p	,075	,181	,119	,312	,100	,185	,066
		İyimserlik	Duyguların Kullanımı	Duyguların Değerlendirilmesi				GGSDZÖ
Yaş	r	,045	-,047			,038		,029
	p	,227	,256			,356		,487

Katılımcıların yaş değişkeni ile SZDÖ ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Ayrıca yaş değişkeni ile GGSDZÖ ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 5. Katılımcıların aile gelir değişkenine göre SZDÖ ve GGSDZÖ korelasyon sonuçları

		Psikolojik	Eğitimsel	Sosyal	Fiziksel	Rahatlama	Estetik	SZDÖ
Aile Gelir	r	,068	,023	-,012	-,026	,020	,035	,023
	p	,102	,573	,773	,538	,638	,395	,578
		İyimserlik	Duyguların Kullanımı	Duyguların Değerlendirilmesi				GGSDZÖ
Aile Gelir	r	,019	,047			,018		,032
	p	,639	,263			,672		,437

Katılımcıların aile gelir değişkeni ile SZDÖ ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Ayrıca aile gelir değişkeni ile GGSDZÖ ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 6. Katılımcıların bölüm değişkenine göre SZDÖ ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	Bölüm	X	N	F	p
Psikolojik	Antrenörlük Eğitimi	3,43	195	1,217	,288
	Beden Eğitimi ve Spor	3,61	123		
	Rekreasyon	3,48	109		
	Spor Yöneticiliği	3,54	155		
Eğitimsel	Antrenörlük Eğitimi	3,78	195	1,100	,348
	Beden Eğitimi ve Spor	3,95	123		
	Rekreasyon	3,85	109		
	Spor Yöneticiliği	3,91	155		

Tablo 6. (devamı): Katılımcıların bölüm değişkenine göre SZDÖ ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	Bölüm	X	N	F	p
Sosyal	Antrenörlük Eğitimi	3,67	195	,415	,742
	Beden Eğitimi ve Spor	3,72	123		
	Rekreasyon	3,70	109		
	Spor Yöneticiliği	3,77	155		
Fiziksel	Antrenörlük Eğitimi	3,95	195	,095	,963
	Beden Eğitimi ve Spor	3,93	123		
	Rekreasyon	4,00	109		
	Spor Yöneticiliği	3,96	155		
Rahatlama	Antrenörlük Eğitimi	3,52	195	,988	,407
	Beden Eğitimi ve Spor	3,50	123		
	Rekreasyon	3,50	109		
	Spor Yöneticiliği	3,68	155		
Estetik	Antrenörlük Eğitimi	3,56	195	,968	,407
	Beden Eğitimi ve Spor	3,62	123		
	Rekreasyon	3,58	109		
	Spor Yöneticiliği	3,71	155		
SZDÖ	Antrenörlük Eğitimi	3,65	195	,755	,520
	Beden Eğitimi ve Spor	3,72	123		
	Rekreasyon	3,68	109		
	Spor Yöneticiliği	3,76	155		

Katılımcıların bölüm değişkenine göre yapılan ANOVA testi sonuçlarında, SZDÖ ve alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 7. Katılımcıların bölüm değişkenine göre GGSDZÖ ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	Bölüm	X	N	F	p
İyimserlik	Antrenörlük Eğitimi	3,74	195	,094	,964
	Beden Eğitimi ve Spor	3,74	123		
	Rekreasyon	3,75	109		
	Spor yöneticiliği	3,77	155		
Duyguların Kullanımı	Antrenörlük Eğitimi	3,27	195	1,569	,196
	Beden Eğitimi ve Spor	3,21	123		
	Rekreasyon	3,15	109		
	Spor Yöneticiliği	3,12	155		
Duyguların Değerlendirilmesi	Antrenörlük Eğitimi	3,41	195	,875	,454
	Beden Eğitimi ve Spor	3,35	123		
	Rekreasyon	3,35	109		
	Spor Yöneticiliği	3,29	155		
GGSDZÖ	Antrenörlük Eğitimi	3,52	195	,463	,708
	Beden Eğitimi ve Spor	3,49	123		
	Rekreasyon	3,48	109		
	Spor Yöneticiliği	3,46	155		

Katılımcıların bölüm değişkenine göre yapılan ANOVA testi sonuçlarında, GGSDZÖ ve alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 8. SZDÖ ve GGSDZÖ arasındaki korelasyon sonuçları

Alt Boyutlar		Psikolojik	Eğitimsel	Sosyal	Fiziksel	Rahatlama	Estetik	SZDÖ
İyimserlik	r	,395**	,417**	,387**	,472**	,309**	,302**	,482**
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
Duyguların Kullanımı	r	,080	,094*	,022	,141**	-,010	-,064	,055
	p	,053	,024	,593	,001	,812	,123	,188
Duyguların Değerlendirilmesi	r	,180**	,184**	,098*	,228**	,039	,074	,167**
	p	,000	,000	,018	,000	,346	,073	,000
GGSDZÖ	r	,317**	,334**	,225**	,399**	,176**	,174**	,348**
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000

*p<0,05 **p<0,01

Katılımcıların, SZDÖ ve GGSDZÖ arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analizi sonucunda orta düzeyde ve pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum ile duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmamızda, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre t-Testi sonuçlarında SZDÖ ve “eğitimsel”, “sosyal” ve “fiziksel” alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Tablo 3). Araştırmamızla benzer olarak Erdemli ve Yaşartürk (2020) yapmış olduğu çalışmada SZDÖ toplam puan ortalamaları ve “eğitimsel, fiziksel ve estetik” alt boyutlarında anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir. Serdar ve Ay (2016), Ngai (2005) ve Vong-Tze (2005) tarafından yapılan çalışmaların sonucu ile bu çalışma sonuçları paralellik göstermektedir. Acar ve Yılmaz (2021) yapmış olduğu çalışmada ise katılımcıların cinsiyet değişkenine göre SZDÖ alt boyutlarından “eğitimsel ve rahatlama” alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yaşartürk (2019) ise üniversite öğrencilerinin “sosyal” alt boyutunun kadınların lehine olduğu sonucuna varılmıştır. Literatürde yer alan bu bilgiler doğrultusunda serbest zaman etkinliklerinin öğrenciler üzerinde farklı doyum düzeyi oluşturacağı gibi cinsiyete göre de farklılık oluşturabilmektedir. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre GGSDZÖ ve “iyimserlik”, “duyguların kullanımı” ve “duyguların değerlendirilmesi” alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Tablo 3). Çalışmamıza benzer olarak Erdoğan (2008) tarafından yapılan çalışmada cinsiyet değişkenine göre duygusal zekâ ölçeği puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Karademir ve ark., (2010) Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü özel yetenek sınavına katılan öğrencilerin, benlik saygıları ve duygusal zekâ düzeylerinin bazı sosyo-demografik özelliklere göre incelendiği çalışmasında ise araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlayan kişilerin cinsiyet değişkenine göre duygusal zeka düzeylerinin istatistiksel

olarak anlamlı fark oluşturmadığını tespit etmişlerdir. Bu bulgulara göre duygusal zekâ düzeyinin cinsiyet faktörü üzerinde anlamlı farklılık oluştuğunu desteklemektedir.

Araştırmada katılımcıların yaş değişkeni ile SZDÖ ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmemiştir (Tablo 4). Çalışmaya paralel olarak Çakır (2017) ile Cengiz ve Yaşartürk'ün (2020) yapmış oldukları çalışmalarda yaş değişkeni ile serbest zaman doyum ölçeği toplam puan ortalamaları ve alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Ayrıca Ardahan ve Yerlisu-Lapa (2010), Ayyıldız (2015) ile Çelik (2011) tarafından yapılan çalışmalarda ise yaş değişkenine göre katılımcıların serbest zaman doyum düzeyleri incelendiğinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Muzindutsi ve Masango (2015) tarafından Güney Afrika'daki üniversitede öğrencilerin serbest zaman doyum düzeylerini öğrenmek için yaptıkları çalışmada ise yaş değişkeninin kişilerin serbest zaman doyum düzeylerinde anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca Gökçe (2008) ve Öztaş (2018) yaptığı araştırmaların sonuçları ile desteklenmektedir. Bu sebeple üniversite öğrencilerinin çeşitli yaş aralığında olması serbest zaman etkinliklerinden benzer nitelikte doyum elde ettiği söylenebilir. Katılımcıların yaş değişkeni ile GGSDZÖ arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmemiştir (Tablo 4). Çalışmamızla benzer olarak Yıldırım ve Latifoğlu (2020) yaptıkları çalışmada yaşa göre incelenmesinde, duygusal zekâ puanlarıyla arasında yaşa bağlı fark tespit etmemiştir. Ayrıca Oğrak ve Gönül (2021) yaptıkları çalışmada yaş değişkeni açısından 25 yaş ve üzerinde bulunan öğrencilerin kendi duygularını değerlendirme düzeyleri, 21-24 yaş aralığında bulunan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Yaş faktörünün üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyi üzerinde doğrudan etki etmediği söylenebilir.

Araştırmamızda katılımcıların aile gelir değişkeni ile SZDÖ ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmemiştir (Tablo 5). Ardahan ve Yerlisu-Lapa (2010) üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmini ve alt boyutlarının gelir ile değiştiğini, gelir düzeyi yükseldikçe serbest zaman tatmin düzeyinin buna bağlı olarak yükseldiğini ortaya koymuştur. Diğer taraftan (Ağyar, 2014; Akandere ve ark., 2009; Aydın, 2011; Kumartaşlı, 2010; Tuzgöl-Dost, 2007; Yılmaz ve Altınok, 2009) tarafından yapılan araştırmalarda ise algılanan sosyoekonomik düzey yükseldikçe yaşam tatmininin yükseldiği tespit edilmiştir. Yapılan çalışma sonucunda SZDÖ toplam puan ortalamaları literatürdeki çalışma sonuçları ile benzerlik göstermemektedir. Bunun nedeni olarak örneklem grubunda yer alan öğrencilerin şehir içinde yaptığı serbest zaman etkinliklerinin benzer nitelikte olması gelir düzeyi ile etkinlik doyumunu arasında ilişki çıkmamasının nedeni olabilir. Katılımcıların aile gelir değişkeni ile GGSDZÖ arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmemiştir (Tablo 5). Çalışmamızla paralel olarak Sarıkabak ve ark., (2019) ile Özdayı ve Uğurlu (2015) yapmış oldukları çalışmalarda kişilerin, duygusal zekâ düzeylerinin, aile aylık gelir düzeyi değişkenine göre yapılan istatistiksel analizi sonucunda, duygusal zekâ puanlarına bakıldığında anlamlı farklılık gözlemlenmemişlerdir. Erbektaş ve ark., (2017) sporcuların ekonomik düzeyi üstüne yapmış oldukları araştırmada, ekonomik düzeyleri azaldıkça iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi puanında artış gözlemlenmiştir.

Araştırmamızda katılımcıların bölüm değişkenine göre yapılan ANOVA testi sonuçlarında, SZDÖ ve alt boyutları arasında anlamlı farklılık gözlemlenmemiştir (Tablo 6). Bunun nedeni ise serbest zaman etkinliklerinin kampüs içerisinde her bölüme aynı sunulması ve toplu etkinliklerin yapılması, öğrencilerin birbirleriyle arkadaşlık kurması diyebiliriz. Ortak hareket ederek birlikte etkinliklerden haz, doyum elde etmelerinden dolayı SZDÖ ve alt boyutları arasında anlamlı farklılık gözlemlenmemiştir. Katılımcıların bölüm değişkenine göre yapılan ANOVA testi sonuçlarında, GGSDZÖ ve alt boyutları arasında anlamlı farklılık gözlemlenmemiştir (Tablo 7). Fakat Karaoğlu ve ark., (2016) yapmış olduğu çalışmada katılımcıların bölüm değişkenine göre antrenörlük ile rekreasyon ve yöneticilik ile rekreasyon bölümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

SZDÖ ve GGSDZÖ arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analizi sonucunda orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Tablo 8). Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin serbest zaman faaliyetlerinde doyum elde etmesi kendisine veya karşısındaki kişilere ait duyguları anlama, kavrama, idare etmek ve yol gösterme yetisinin yani duygusal zekâ düzeyini arttıracakı söylenebilir.

Öneriler

- Üniversite öğrencilerinin akademik başarılarını tetiklemek amacıyla kampüs içinde sosyal alanlar artırılarak serbest zaman doyum düzeyi geliştirilebilir.
- Duygusal zeka düzeyini geliştirmek amacıyla öz farkındalık ve motivasyon gibi konuları ele alan seminerler düzenlenebilir.
- Serbest zaman doyum ve duygusal zekâ arasındaki ilişkinin pozitif olmasından öğrencilerin serbest zaman faaliyetleriyle birlikte duygusal zeka düzeyini arttırmak amacıyla seminer, konferans vb. etkinlikler düzenlenebilir.

Çıkar Çatışması: Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: Araştırma Dizaynı MB, FY; İstatistik analiz MB, FY; Makalenin hazırlanması, MB, FY; Verilerin Toplanması MB tarafından gerçekleştirilmiştir.

Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler

Kurul Adı: Bartın Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu

Tarih: 12.04.2022

Sayı/Karar No: E-23688910-050.01.04-2200037561

KAYNAKLAR

- Acar, K., ve Yılmaz, A. K. (2021). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumları ile yaşam doyumları arasındaki ilişki. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 25-35. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/bsd/issue/60685/865633>
- Ağyar, E. (2014). Contribution of perceived freedom and leisure satisfaction to life satisfaction in a sample of Turkish women. *Social Indicators Research*, 116(1), 1-15. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0268-0>
- Akandere, M., Acar, M., ve Baştuğ, G. (2009). Zihinsel ve fiziksel engelli çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (22), 23-32. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/susbed/issue/61799/924411>
- Alpar, R. (2001). *Spor bilimlerinde uygulamalı istatistik*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Ardahan, F., ve Yerlisu-Lapa, T. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 129-136. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/sbd/issue/16387/171397>
- Aslan, Ş., ve Gürel, Ş. (2018). Duygusal zeka, problem odaklı stresle başa çıkma, iyileşme ve duygusal tükenme ilişkileri. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 16(31), 59-82. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/comuybd/issue/44733/555953>
- 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. *Personality and Individual Differences*, 36(3), 555-562. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00114-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00114-4)
- Avcı, Ö. (2019). *Duygusal zeka ve iletişim*. Beta Yayınları.
- Aydiner, B. B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya
- Ayhan, B., & Özel, B. (2020). Examining the relationship between leisure attitude and life satisfaction levels of university students. *International Journal of Sport Culture and Science*, 8(3), 154-166. <https://doi.org/10.14486/IntJSCS.2020.605>
- Ayyıldız, T. (2015). *Rekreatif dans faaliyetlerine katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18(Suppl), 13-25. Erişim adresi: <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8415>
- Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12, 20-33. <https://doi.org/10.1080/00222216.1980.11969416>
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2021). *Bilimsel araştırma yöntemleri (31. Baskı)*. Pegem Akademi Yayınları.
- Çakır, V. O. (2017). Üniversite öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri ile serbest zaman yönetimleri arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 17-27. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/gaunjss/issue/31075/331319>
- Can, A. (2022). *Spss ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Pegem Akademi Yayınları.
- Çelik, G. (2011). *Kamu kuruluşlarında çalışan engelli bireylerin serbest zaman engellerinin ve tatmin düzeylerinin incelenmesi (Antalya merkez örneği)*. Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Cengiz, R., ve Yaşartürk, F. (2020). Fitness katılımcılarının spor salonlarındaki hizmet kalitesi ve serbest zaman doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 48-62. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/intjces/issue/55238/732757>
- Choi, S., & Yoo, Y. (2017). Leisure attitude and satisfaction with leisure and life: Proposing leisure prioritization and justification, *World Leisure Journal*, 59(2), 140-155. <https://doi.org/10.1080/16078055.2016.1216886>

- Du Cap, M. C. (2002). *The perceived impact of the acadia advantage program on the leisure lifestyle and leisure satisfaction of the students at acadia university. Master thesis.* Acadia University, Ottawa.
- Erbektaş, E., Üzümlü, H., Özen, G., Arslan, T., Ertan, G., ve Elveren, A. (2017). Amatör ve profesyonel sporcuların duygusal zekâlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(4), 263-274. <https://doi.org/10.11616/basbed.vi.459389>
- Erdemli, E., ve Yaşartürk, F. (2020). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyi ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(3), 1871-1882. <https://doi.org/10.33206/mjss.605808>
- Erdoğan, M. Y. (2008). Duygusal zekanın bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(23), 62-76. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/esosder/issue/6137/82335>
- Gökçe, H. (2008). *Serbest zaman doyumunun yaşam doyumunu ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi.* Yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Gökçe, H., ve Orhan, K. (2011). Serbest zaman doyum ölçeğinin geçerlilik güvenirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 139-145. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/sbd/issue/16383/171376>
- Güllü, S., Yıldız, K., & Kaya, R. (2020). Spor İşletmelerinde Duygusal Zeka ve Çatışma Yönetimi Yaklaşımı İlişkisinin İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(3), 241-254. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1175488>
- Gürel, E., ve Tat, M. (2010). Çoklu zekâ kuramı: tekli zekâ anlayışından çoklu zekâ yaklaşımına. *Journal of International Social Research*, 3(11), 337-356. <https://doi.org/10.53350/pjmhs2115102915>
- Henderson, K. A., & Bialeschki, M. D. (2007). Leisure and active lifestyles: Research reflections. *Leisure Sciences*, 27(5), 355-365. <https://doi.org/10.1080/01490400500225559>
- Hribernik, J., & Mussap, A. J. (2010). Leisure satisfaction and subjective wellbeing. *Annals of Leisure Research*, 13(4), 701-708. <https://doi.org/10.1080/11745398.2010.9686871>
- Kalfa, S. (2017). *Spor bilimleri ve eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumunu ve serbest zaman doyumunun incelenmesi (Uşak Üniversitesi Örneği).* Yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Karademir, T., Döşyılmaz, E., Çoban, B., ve Kafkas, M. E. (2010). Beden eğitimi ve spor bölümü özel yetenek sınavına katılan öğrencilerde benlik saygısı ve duygusal zeka. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 18(2), 653-674. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/kefdergi/issue/49063/625988>
- Karaoğlu, B., Turan, M. B., ve Osman, P. (2016). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yaratıcılık düzeyleri ile duygusal zekâ seviyelerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 85-99. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/gaunjss/issue/26868/282549>
- Karimi, L., Leggat, S. G., Donohue, L., Farrell, G., & Couper, G. E. (2014). Emotional rescue: the role of emotional intelligence and emotional labour on well-being and job-stress among community nurses. *Journal of Advanced Nursing*, 70(1), 176-186. <https://doi.org/10.1111/jan.12185>
- Karlı, Ü., Polat, E., Yılmaz, B., ve Koçak, S. (2008). Serbest zaman tatmin ölçeğinin (SZTÖ-Uzun Versiyon) geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 80-91. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/sbd/issue/16393/171423>
- Kumartaşlı, M. (2010). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi.* Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Lee, B., & Zhang, A. (2010). Women's leisure and leisure satisfaction in contemporary urban China. *World Leisure Journal*, 52(3), 211-221. <https://doi.org/10.1080/04419057.2010.9728284>
- Llyod, K. M., & Auld, C. J. (2002). The roles of leisure in determining quality of life: Issues of content and measurement. *Social Indicators Research*, 57, 43-71. <https://doi.org/10.1023/A:1013879518210>
- Muzindutsi, P. F., & Masango, Z. (2015). Determinants of leisure satisfaction among undergraduate students at a South African university. *International Journal of Business and Management Studies*, 7(2), 1-15. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/ijbms/issue/26061/274521>

- Öğrak, A., ve Gönül, F. (2021). Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin duygusal zeka ve yaşam doyumları arasındaki ilişki. *Uluslararası Ekonomi ve Siyaset Bilimleri Akademik Araştırmalar Dergisi*, 5(13), 1-15. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/joecopol/issue/68072/1035585>
- Özdayı, N., ve Uğurlu, F. (2015). Examining the relationship between emotional intelligence and communication ability levels of football arbiters. *International Journal of Sport, Exercise & Training Sciences-IJSETS*, 1(1), 31-39. <https://doi.org/10.18826/ijsets.08326>
- Öztaş, İ. (2018). *Farklı kurumlarda çalışan memurların serbest zaman doyum ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi (Kırıkkale ili örneği)*. Yüksek lisans tezi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ağrı.
- Petrides, K. V., Pita, R., & Kokkinaki, F. (2007). The location of trait emotional intelligence in personality factor space. *British Journal of Psychology*, 98(2), 273-289. <https://doi.org/10.1348/000712606X120618>
- Rojek, C. (2013). *Capitalism and leisure theory (Routledge Revivals)*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315819884>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Sarıkarak, M., Karakulak, İ., ve Sunay, H. (2019). Lise öğrencilerinin sosyal fizik kaygı durumları ve duygusal zeka düzeylerinin spor yapma durumlarına göre incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 119-133. <https://doi.org/10.33689/spormetre.554925>
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., & Golden, C. J. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167-177. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00001-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00001-4)
- Serdar, E., ve Mungan Ay, S. (2016). Üniversite öğrencilerinin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 1303-1414. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/iuserpor/issue/31112/337671>
- Tatar, A., Tok, S., ve Saltukoğlu, G. (2011). Gözden geçirilmiş schutte duygusal gelişiminin Türkçe'ye uyarlanmış ve psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 21(4), 325-338. <https://doi.org/10.5455/bcp.20110624015920>
- Tuyan, S., ve Beceren E. (2004). Duygularımız ve biz. www.duygusalzeka.net, adresinden 21.05.2022 tarihinde alınmıştır.
- Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22), 132-143. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/pauefd/issue/11121/133000>
- Vong-Tze, N. (2005). Leisure satisfaction and quality of life in Macao, China. *Leisure Studies*, 24(2), 195-207. <https://doi.org/10.1080/02614360412331313502>
- Vygotsky, L. S. (1985). *Düşünce ve dil* (Çev. Koray S.). Kaynak Yayınları.
- Yaşartürk, F. (2019). Analysis of the relationship between the academic self-efficacy and leisure satisfaction levels of university students. *Journal of Education and Training Studies*, 7(3), 106-115. <https://doi.org/10.11114/jets.v7i3.3988>
- Yaşartürk, F., Akay, B., & Ayhan, B. (2021). The relationship between leisure management and exam anxiety levels of university students. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15(10), 2915-2921. <https://doi.org/10.53350/pjmhs2115102915>
- Yetim, A. (2005). *Sosyoloji ve spor*. Yayıncılık Matbaası.
- Yıldırım, B., ve Latifoğlu, G. (2020). *Serbest zaman tatmini ile yaşam doyum ve duygusal zeka arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi. Yakın Doğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa.
- Yılmaz, E., ve Altınok, A. (2009). Okul yöneticilerinin yalnızlık ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 15(59), 451-469. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/kuey/issue/10338/126678>

