

Doğa Yürüyüşü Yapanların Yaşam Doyum Düzeyleri ile Duygusal Zeka ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Examining Life Satisfaction level, and the relation between Emotional Intelligence and the Life Satisfaction of Trekkers

Faik ARDAHAN*

Özet: Bu çalışmanın amacı; doğa yürüyüşü yapan bireylerin cinsiyet, medeni durum, yaş ve eğitim düzeylerine göre Yaşam Doyumunun (YD) farklılaşp farklılaşmadığının ve Duygusal Zeka (DZ) ile YD arasındaki ilişkinin sorgulanmasıdır. Araştırmanın evrenini Türkiye’de sayıları kesin olarak belirlenemeyen doğa yürüyüşü yapan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmada Türkiye Dağcılık Federasyonu ve ona bağlı kulüplerin tüm üyelerine araştırmanın amacına uygun soruların olduğu elektronik anket gönderilmiştir. Çalışma evrenini, 280 erkek ve 102 kadın toplam 382 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmada; Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985) tarafından geliştirilen YD Ölçeği ve Chan’in (2004; 2006) yıllarında kullandığı DZ Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde; tanımlayıcı istatistiksel yöntemler ve non-parametrik testlerden Kruskal Wallis Test ve Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Sonuçlar 0.01 ve 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda; YD ve DZ dört boyutu olan; Duyguların Olumlu Kullanımı (P=0.211, p<0.01), Pozitif Duygusal Yönetim (P=0.141, p<0.01), Empatik Duyarlılık (P=0.278, p<0.01) ve Duygusal Değerlendirme (P=0.111, p<0.05) arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Bunlara ilaveten; YD’deki bu artışın cinsiyet, medeni durum ve yaşa göre anlamlı farklılık göstermediği, sadece eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulgulanmıştır. Bunun yanında duygusal zeka düzeyi arttıkça bireylerin YD düzeyleri de artmaktadır. Özellikle bu durum; erkeklerde, bekarlarda, yaşı 24 ve altı olan bireylerde ve üniversite eğitimi alan veya almış olan katılımcılarda daha belirgindir.

Anahtar Sözcükler: Doğa Sporları, Açık Alan Rekreasyonu, Doğa Yürüyüşü, Duygusal Zeka, Yaşam Doyumu

Abstract: The purpose of this study was to examine whether Life Satisfaction (LS) level is affected by gender, marital status, age and education level and the relation between Emotional Intelligence (EQ) and LS of the participants of trekking. The sample group is illdefined in Turkey and electronic questionnaire forms has were sent to all members of outdoor sport clubs tied to the Turkish Mountaineering Federation. The sample group consisted of 280 male and 102 female, in total 382, participants. In this study; the LS Scale developed by Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985) and the EQ Scale developed by Chan (2004; 2006) were used. In the processing of data, the descriptive statistic, Kruskal Wailles and Mann-Whitney U test were used. Results have been assessed according to significant level of 0.01 and 0.05. As a results of this study; a positive correlation was found between LS and four dimensions of EQ: using emotions positively (P=0.211, p<0.01), positive emotional management (P=0.141, p<0.01), emphatic sensitiveness (P=0.278, p<0.01), emotional assessment (P=0.111, p<0.05). In addition; the increase in LS does not undergo a change in respect to gender, marital status or age, but education level affects LS. Additionally; as EQ increases, LS level also increases. Especially, this is clear in single, aged 24 and less men and well educated participants.

Keywords: Outdoor Sports, Outdoor Recreation, Trekking, Emotional Quotient, Life Satisfaction

* Yrd. Doç. Dr., Akdeniz Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Rekreasyon Bölümü, ardaahan@akdeniz.edu.tr

Yaşam doyumu (YD) çok farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Özdevecioğlu (2003), Sung-Mook ve diğ. (1994) YD'yi, “*bireyin iş yaşamı dışındaki duygusal tepkisi, hayata karşı genel “tutumu”* olarak tanımlarken, Telman (2004, 12); “*genel olarak kişinin kendi yaşamından duyduğu memnuniyet*” ve Dikmen (1995), “*bireyin yaşamında yer alan olgulara dayanarak, öznel iyi olma (öznel gönenç) ve yaşam kalitesi hakkında ulaştığı yargılar*” olarak tanımlamıştır. Bireylerin YD'sini etkileyen unsurlar şu şekilde sıralanmaktadır (Schmitter, 2003; Dağdelen, 2008, 12; Otacıoğlu, 2008); 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'yi etkileyen unsurları Şahin (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.

Bu gruplamalar esas alındığında bireyin kişiliği ile hayatı tanımlama, algılama, ve genel olarak yaşamdan duyduğu memnuniyet arasında bir ilişki kurulabilir. Bu da YD'yi ve YD düzeyini etkiler. Kişinin çevresini nasıl algıladığı, çevresel değişimlere ve ilişkilere nasıl bir tepki gösterdiği kişiliği ile ilgilidir. Kişinin kişilik özelliği, cinsiyeti, duygusal olarak içe dönük veya dışa dönük bir yapı göstermesi, ilişkiler açısından destekleyici veya yarışmacı tavır sergilemesi, duygusal açıdan incinir olması, olumsuzluklar karşısındaki direnci ve genel olarak başarı ihtiyacı yaşam doyumunu etkileyen önemli unsurlardır. İnsanların iki farklı kişilik profili şeklinde sınıflandırıldığı görülmektedir: A ve B tipi kişilik. A ve B tipi kişilik özelliklerinin bireylerin davranış özelliklerini etkilediği ve kişilik tipleri ile hayatı algılama, tanımlama arasında yakın bir ilişki bulunduğu daha sonra yapılan çalışmalarla da ortaya konulmuştur. A tipi kişilik en az zamanda en çok işi, gerekirse diğer kişilere karşı çıkararak yapmaya çalışan hırslı ve kavgacı insanlar olarak tanımlanır. B tipi kişilik profiline sahip kişiler ise işi bitirmek için zaman baskısı duymazlar (Okutan, & Tengilimoğlu, 2002). Bunların yanında bireyler “A” tipi veya “B” tipi davranış biçiminin bazı özelliklerine sahip olabilirler. Toplumun ahlaki kuralları, kültürü, inançları, örf ve adetleri bireyin davranışlarını belirlemede ve bastırmada önemli birer faktördür. Böyle karmaşık bir ortamda hayatını sürdürmeye çalışan insanın psikolojik ve fizyolojik yapısının etki altında kalmaması düşünülemez. İnsan çevresiyle bir bütün oluşturduğuna göre bu etkilerden kurtulması mümkün değildir. Dolayısıyla hayatın bir bütün olarak algılanması, toplumsal yapı, içinde bulunulan alt kültür özellikleri, yaş, gelir, arkadaş gurubu ile de dolaylı ve dolaysız ilişkisi bulunmaktadır (Ercan, & Şar, 2004).

Bunlara ilave olarak bireyin duygusal zekası da yaşam doyumunu etkileyen önemli unsurlardan biridir. 1990'lı yıllardan günümüze kadar duygusal zeka (DZ) kavramı, akademik çevrelerde ve uygulama alanlarında büyük yankılar uyandırmıştır. Bu kavramın kökleri Thorndike (1920) tarafından ortaya atılan “*sosyal zekâ*” kavramına dayanmaktadır. Salovey, & Mayer (1990a, 185) DZ'yi; sosyal zekanın bir alt boyutu olduğunu ifade etmiş ve Salovey, & Mayer (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 zeka; insanları anlama, yönetme ve ilişkilerde bilgece davranmayla ilgili yetenekler olarak değerlendirilmektedir (Aslan, & Özata, 2008; Pérez, Petrides, & Furnham, 2005). Bunun yanında Wechsler'in (1940) genel zekanın 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, & Sawaf (1997), DZ’nin 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 *et alii*, 1998, 168).

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 (Salovey, & Mayer, 1990b; Goleman, 1995; Bar-On, 1997; Palmer *et alii*, 2001; Goleman, 2007). 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; Martinez-Pons, 1997, 1999; Ciarrochi *et alii*, 2000; Mayer *et alii*, 2000).

Doğa yürüyüşü, doğa sporları içinde yer alan ve şehir dışında daha çok organize edilmemiş doğal mekanlarda yalnız ve/veya grupta yapılan bir doğa sporu etkinliğidir. Doğa sporlarının doğası gereği doğada yapılıyor olması, bireye yüksek risk algısı heyecan ve macera duygularını üst düzeyde yaşatması ve yüksek konsantrasyon gerektirmesi nedeniyle bu spor, diğer spor türlerinden ayrılan önemli özelliklere sahiptir. Doğa sporları özgürlük eğiliminin yanı sıra farklı bir yaşam biçimini yaşatma konusunda da oldukça başarılıdır (Ardahan, & Lapa, 2010). Bireylerin neden doğa sporu yaptığı konusu ve doğa sporu yaparak elde ettikleri faydalar bilim adamlarının ilgisini çekmektedir. Crandall (1980), doğa sporlarına katılım gerekçeleri olarak; bireyin kişiliğinin 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, & Lapa, 2010). Bu açıdan bakıldığında doğa sporu yapmaya yönelten sebepler ile kişilik arasındaki öznel ilişkiden dolayı bireylerin doğa sporu yapması ile DZ’leri arasında anlamlı bir ilişki olabilir.

Illinois Üniversitesi’nde 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 davetkar 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 (İbrahim, & Cordes, 2002, 70; Ardahan, & Lapa, 2010). Sıralanan gerekçelerle doğa sporu yapmanın bireylere sağladığı yararlar; grup dinamiklerini öğrenme, liderlik, kendine olan güveni artırma, bireysel karar verebilme, risk yönetimi, kendinin ve başkalarının sorumluluğunu üstlenebilme, kişilik ve beden gelişimini olumlu etkileme, kendine ve başkalarına olan güveni olumlu etkileme; kendini mutlu hissetme, başkaları ile etkileşme ve sosyalleşme olarak sıralanabilir (Wagner, & Rowland, 1992; Hilton, 1992; Burnett, 1994; Levi, 1994; McRoberts, 1994; McKenzie, 2000; Yerlisu Lapa *et alii*, 2010). Bunlara ilaveten bireylerin doğaya gitmesinin diğer nedenleri; arınmak, gelişmek, tefekkür yaşamak ve nirvanaya ulaşmak için yapılmaktadır (İbrahim, & 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’si 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 ve YD düzeylerinin olumlu etkilenmesi ve doğal olarak yüksek olması beklenmektedir.

Bu çalışmanın amacı; doğa yürüyüşü yapan bireylerin cinsiyet, medeni durum, yaş ve eğitim düzeyine göre YD düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığının sorgulanması ile katılımcıların DZ ve YD arasındaki ilişkilerini belirlemektir.

Yöntem

Araştırmanın evreni; Türkiye genelinde toplam sayısı bilinmeyen doğa yürüyüşü yapan bireylerden oluşmaktadır. Bu çalışma evreni Türkiye Dağcılık Federasyonu’na (TDF) bağlı faaliyet yürüten dağcılık kulüplerinin tüm üyelerine, iletilmesi için elektronik anket gönderilmiş ve veriler elektronik anket aracılığıyla toplanıp, araştırmada duygusal zeka ve yaşam doyumu ölçeği kullanılmıştır. Örneklem grubunu; 280 erkek ($\bar{X}_{yaş}=40,04\pm 10,37$) ve 102 kadın ($\bar{X}_{yaş}=39,61\pm 10,13$) toplam 382 ($\bar{X}_{yaş}=39,92\pm 10,30$) katılımcı oluşturmaktadır.

Araştırmada; Diener *et alii* (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği ve Chan’in (2004, 2006) yıllarında kullandığı Duygusal Zeka Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde; frekans (f), yüzde (%), ortalama (\bar{X}) 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 0.01 ve 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

Bulgular

Bu bölümde araştırma verilerine uygulanan frekans analizleri sonuçları ele alınmıştır.

Tablo 1. Doğa Yürüyüşü Yapan Bireylerin Demografik Bulguları

Doğa Yürüyüşü Yapan Bireylerin Demografik Bulguları		Doğa Yürüyüşü	
		f	%
Cinsiyet	Erkek	280	73,3
	Kadın	102	26,7
Medeni Durum	Evli	170	44,5
	Bekar	212	55,5
Yaş	24 ve altı yaş	24	6,3
	25 – 34 yaş	101	26,4
	35 – 44 yaş	113	29,6
	45 – 54 yaş	108	28,3
	55 ve üstü yaş	36	9,4
Eğitim Durumu	İlköğretim	12	3,1
	Lise ve dengi	78	20,4
	Üniversite	236	61,8
	Yüksek Lisans ve doktora	56	14,7
Toplam		382	100,0

Doğa yürüyüşü yapan bireylerin bazı demografik değişkenlere göre bulguları Tablo-1'de verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi katılımcıların önemli bir kısmı erkek, bekar, 25-44 yaş aralığında ve üniversite mezunudur.

Tablo 2. Doğa Yürüyüşü Yapan Bireylerin Yaşam Doyum ile Duygusal Zeka Boyutları Arasındaki İlişki

	Duygusal değerlendirme	Empatik duyarlılık	Pozitif duygusal yönetim	Duyguların olumlu kullanımı	YD Düzeyi	YD Düzeyleri Arasındaki Farklılık
Erkek P	0.253*	0.119*	0.311*	0.140**	3.31±0.78	Z= -1.90
Kadın P	0.139	0.162	0.109	-0.053	3.50±0.68	
Evli P	0.157*	0.153*	0.228*	0.145	3.33±0.68	Z=-0.67
Bekar P	0.247*	0.132	0.320*	0.084	3.39±0.81	
0-24 yaş P	0.813*	0.237*	0.650*	0.790*	3.66±1.08	X ² =4.14
25-34 yaş P	0.033	0.131	0.153	0.103	3.38±0.68	
35-44 yaş P	0.102	0.090	0.290*	0.037	3.26±0.84	
45-54 yaş P	0.235**	0.046	0.396	0.084	3.41±0.62	
55 yaş ve üstü P	0.430*	0.396**	0.163	-0.025	3.33±0.78	
İlköğretim	0.363	0.530	0.530	-	4.03±0.56	X ² =12.58**
Lise ve dengi	0.154	0.155	0.366*	0.172	3.17±0.84	
Üniversite	0.229*	0.205*	0.216*	0.187*	3.39±0.71	
Yüksek Lisans ve üstü	0.193	-0.249	0.287**	-0.101	3.37±0.80	
Genel $\bar{X} \pm SS$	3,87±0,27	3,80±0,40	3,83±0,31	3,91±0,21	3,37±0,76	
Genel DZ↔YD P	0.211*	0.141*	0.278*	0.111**		

Z= Mann-Whitney U Test, X²= Kruskal Wallis Test, P=Pearson Corelation,

* p < 0.01, **p<0.05, Ölçek M= 1- Kesinlikle Önemli Değil... 5- Kesinlikle Önemli

Doğa yürüyüşü yapan bireylerin bazı demografik değişkenlere göre YD düzeyleri ile DZ alt boyutları arasındaki ilişki Tablo-2'de görüldüğü gibi, katılımcıların DZ boyutlarına göre DZ düzeyleri yüksek sayılabilecek bir düzeyde iken YD düzeyleri ise düşüktür. YD ile DZ alt boyutları arasındaki ilişkiyi cinsiyet ve medeni duruma göre sorgulandığında neredeyse tüm düzeylerde, orta düzeyde bir ilişki vardır. Yaşa göre ve eğitime göre ilişkide ise gençler ve üniversite eğitimi almışlarda, orta düzeyde ilişki vardır.

Bununla birlikte YD; cinsiyete, medeni duruma, yaşa göre anlamlı bir istatistiki farklılık göstermezken (p>0.05) eğitim düzeyine göre katılımcıların YD düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır (p<0.05). Eğitim düzeyi lise ve dengi okul mezunu olanların YD düzeyleri diğerlerine göre düşüktür.

Sonuç

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985), yaşamdan alınan doyum ile öznel iyi olma durumları arasında bir ilişkinin bulunduğunu öne sürmüşlerdir. Bunu destekler nitelikte Ryan *et alii*, (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, sporunun

yaşamını doyumlu bulmasına yol açacağı söylenebilir (Toros *et alii*, 2010). Buna göre doğa yürüyüşü yapan bireylerin YD'lerin yüksek olması beklenir. Fakat araştırmaya katılan bireylerin YD'leri orta düzeyin (5'li likert $\bar{x}=3.37$) biraz üstünde çıkmıştır. Bu sonuç Toros ve diğerlerinin (2010) yaptıkları çalışmanın sonuçlarıyla (7'li likert $\bar{x}=4.62$) örtüşmektedir. YD düzeyi bireylerin katıldıkları doğa yürüyüşü yapma gibi faktörlerden olumlu etkilenmektedir. Oranın orta değer üstünde çıkıyor olmasının anlamı; doğa yürüyüşünün YD artırmada etkisinin olmadığı veya az olduğu değildir. Bireylerin bu aktivitelere katılarak kendilerini olumlu etkileyecek enerji sağladıkları kesindir (Hilton, 1992; Burnett, 1994; McRoberts, 1994; Levi, 1994; Wagner ve Rowland, 1992; McKenzie, 2000; Yerlisu Lapa *et alii*, 2010). Bu sonuçlara bakarak; doğa yürüyüşü yaparak daha düşük olan YD'yi yükselttikleri söylenebilir.

Goleman'ın ele aldığı DZ boyutları (İşmen, 2001); duyguları bilme, duyguları yönetme, motive etme, diğerlerinin duygularını tanıma ve ilişkileri götürebilme ile bireyin genelde doğa sporu yapma, özelde doğa yürüyüşü 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'nın (2008) sağlık çalışanları üzerinde yaptığı çalışmada DZ'nin alt boyutlarından duygusal değerlendirme $\bar{x}=3.61$, pozitif duygusal yönetim $\bar{x}=3.55$, empatik duyarlılık $\bar{x}=3.63$ ve duyguların pozitif kullanımı $\bar{x}=3.99$ iken, Chan'in (2004) Çinli ilköğretim öğretmenleri üzerinde yaptığı çalışmada DZ'nin alt boyutlarında duygusal değerlendirme $\bar{x}=3.78$, pozitif duygusal yönetim $\bar{x}=3.59$, empatik duyarlılık $\bar{x}=3.66$ ve duyguların pozitif kullanımı $\bar{x}=3.91$ olarak bulunmuştur. Buna göre mevcut çalışmada bireylerin DZ düzeyleri duygusal değerlendirme $\bar{x}=3.87$, pozitif duygusal yönetim $\bar{x}=3.93$, empatik duyarlılık $\bar{x}=3.80$ ve duyguların pozitif kullanımı $\bar{x}=3.91$ bulunması, bireylerin doğa yürüyüşü ile uğraşmaları DZ'nin yüksek olmasını sağlamaktadır denilebilir. DZ ve YD arasındaki ilişki Bar-On'da (1997) ($r=0.41$, $p<0.01$), Mayer ve diğerlerinde (2000) ($r=0.11$, $p<0.05$), Ciarrochi ve diğerlerinde (2000) ($r=0.28$, $p<0.05$) pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Bu araştırmada; DZ ile YD arasında ($r=0.23$, $p<0.01$) pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlar mevcut çalışmada elde edilen sonuçlarla bire bir örtüşmektedir. DZ alt boyutları ile YD arasında; duygusal değerlendirme ($r=0.21$, $p<0.01$), pozitif duygusal yönetim ($r=0.28$, $p<0.01$), empatik duyarlılık ($r=0.14$, $p<0.01$) ve duyguların pozitif kullanımı ($r=0.11$, $p<0.05$) düşük ama pozitif anlamlı ilişki vardır. Buna göre bireylerin DZ düzeyleri arttıkça YD'leri de artmaktadır.

Alan çalışmalarında (Dikmen, 1995; Schmitter, 2003; Dağdelen, 2008, 12; Otacıoğlu, 2008; Şahin, 2008) YD düzeyini yaş, medeni durum, cinsiyet ve eğitim düzeyi gibi demografik faktörlerin etkilediğini belirtilirken, mevcut çalışmada YD düzeyinin cinsiyete, medeni duruma, yaşa göre değişmediği, eğitim düzeyine göre farklılık gösterdiği bulgulanmıştır.

DZ dört boyutu olan; Duyguların Olumlu Kullanımı ($P=0.211$, $p<0.01$), Pozitif Duygusal Yönetim ($P=0.141$, $p<0.01$), Empatik Duyarlılık ($P=0.278$, $p<0.01$) ve Duygusal Değerlendirme ($P=0.111$, $p<0.05$), ile Yaşam Doyumu arasında pozitif ilişki bulunmuştur. DZ alt boyutlarının YD ile arasındaki ilişkiye cinsiyet ve medeni durum açısından bakıldığında; erkeklerin DZ alt boyutları ile YD arasında pozitif bir ilişki var iken bu durum kadınlarda mevcut değildir. Buna göre DZ düzeyi arttıkça, erkeklerde YD artarken kadınlarda bu değişmemektedir.

DZ ile YD arasındaki ilişki, medeni duruma göre sorgulandığında DZ alt boyutlarından duygusal değerlendirme ($P_{evli}=0.157$, $P_{bekar}=0.247$) ve pozitif duygusal yönetimde ($P_{evli}=0.228$, $P_{bekar}=0.320$) bekarların YD ile DZ'nin bu alt boyutları arasındaki ilişkisi, evli olanlara göre daha güçlüdür, empatik alt boyutunda ise evlilerin YD ve duyarlılık ile DZ'nin bu alt boyutu arasındaki ilişkisi ise bekarlara göre güçlüdür ($P_{evli}=0.153$, $P_{bekar}=0.132$). Duyguları olumlu

kullanma ile medeni durum arasında bir ilişki yoktur. Duyguların olumlu kullanımı alt boyutu ile hem evlilerin hem de bekarların YD'si arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Buna göre evli bireyler bekarlara göre daha yüksek empatik duyarlılığa sahiptirler. Bu sonuçlara göre; evliliğin empatik duyarlılığı artırdığını da söyleyebiliriz.

DZ ile YD arasındaki ilişki yaşa göre sorgulandığında, DZ'nin tüm alt boyutlarında 24 yaş ve altı katılımcılarda YD ile DZ'nin alt boyutları arasında güçlü bir ilişki vardır. Diğer yaş düzeylerindeki ilişki bu denli güçlü değildir. Benzer şekilde DZ ile YD arasındaki ilişki eğitim düzeyine göre sorgulandığında DZ'nin tüm alt boyutlarında üniversite eğitimi almış katılımcılarda YD ile DZ'nin alt boyutları arasında orta düzeyde bir ilişki vardır. Diğer eğitim düzeylerindeki ilişki bu denli güçlü değildir.

Araştırma sonuçlarına göre doğa yürüyüşü yapan bireylerde YD'nin arttığı, fakat bu artışın cinsiyet, medeni durum ve yaşa göre anlamlı farklılık göstermediği, sadece eğitime göre anlamlı farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Bunun yanında DZ düzeyi arttıkça bireylerin YD düzeyleri de artmaktadır. Özellikle bu durum; erkeklerde, evli olmayan, yaşı 24 ve altı olan bireylerde ve üniversite eğitimi alan veya almış olan katılımcılarda daha belirgindir.

Buna göre gençler, evli olmayanlar ve üniversite eğitimi alan ve/veya mezun olanlar doğa yürüyüşüne daha fazla götürülmeli veya gitmeleri özendirilmelidir. Doğa yürüyüşünü destekleyen sivil toplum kuruluşları, dernekler, üniversiteler ve Mili Eğitim Bakanlığı'na (MEB) bağlı eğitim kurumları ve belediyeler gibi resmi kurumlar büyük ölçüde bu profildeki bireylere dönük etkinlikler düzenlemelidirler.

Bunun yanında: Araştırmada elde edilen sonuçlara dayanılarak, MEB'ye bağlı tüm okullarda doğa yürüyüşleri, kampçılık gibi konular ders olarak ve/veya bir başka dersin parçası olarak okutulmalı ve bireylerin daha küçükken doğayı ve doğada yapılacak etkinlikleri deneyimlemeleri sağlanmalıdır.

KAYNAKÇA

- Aslan, Ş., & Özata, M. (2008). "Duygusal Zeka ve Tükenmişlik Arasındaki İlişkilerin Araştırılması: Sağlık Çalışanları Örneği". *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 30, 77-97. Ocak-Haziran.
- Ardahan, F., & Lapa Yerlisu, T. (2010). "Açık Alan Rekreasyonu: Bisiklet Kullanıcıları ve Yürüyüşçülerin Doğa Sporu Yapma Nedenleri ve Elde Ettikleri Faydalar". *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8/1, 1327- 1341.
- Bar-On, R. (1997). *Emotional Quotient Inventory: Technical Manual*. Toronto: Multi-Health Systems.
- 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 Intelligence Construct". *Personality and Individual Differences*, 28, 539-561.
- Cooper, R. K., & Sawaf, A. (1997). *Executive EQ: Emotional Intelligence in Leadership and Organizations*. New York, Grosset/Putnam.
- Crandall, R. (1980). "Motivation For Leisure". *Journal of Leisure Research*, (12)1: 45-54.
- 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.
- 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.
- Ercan, A. A., & Şar, S. (2004). "Edremit Körfez Bölgesindeki Eczane Eczacılarının Stres Kaynakları". *Ankara Eczacılık Fakültesi Dergisi*, 33 (4), 217-242
- 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, II.
- İşmen, A. E. (2001). "Duygusal Zeka ve Problem Çözme". *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13, 111-124.
- Levi, 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. Ed. H. Ibrahim, & R. Crandall, *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.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2000). "Emotional Intelligence Meets Traditional Standards For And Intelligence". *Intelligence*, 27, 267-298.
- 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.
- Okutan, M., Tengilimoğlu, D. (2002), "İş Ortamında Stres ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri: Bir Alan Uygulaması". *İ.İ.B.F. Dergisi*, 3, 1-33.
- 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, 2008 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., Walls, M., Burgess, Z., & Stough, C. (2001). "Emotional Intelligence And Effective Leadership". *Leadership & Organisational Development Journal*, 22, 5-10.
- Pérez, J., Petrides; K. V. P., & Furnham, A. (2005), *Measuring Trait Emotional Intelligence: International Handbook of Emotional Intelligence*. 123- 143. Cambridge, MA: Hogrefe, & Huber.
- Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Kasser, T., & Decci, E. L. (1996). "All Goals Are Not Created Equal: An Organismic Perspective on the Nature of Goals and Their Regulation". Ed. P. M. Gollwitzer, & J. A. Barg. *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior*, 7-47. NewYork: 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, 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> Erisim Tarihi: 27. 04. 2010.
- Sternberg, R. J. (1997). "The Concept of Intelligence and Its Role in Lifelong Learning and Success. *American Psychologist*". 52 (10), October 1030-1037.
- Şahin, Ş. (2008) *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu Düzeyleri*. Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Sung-Mook, H. Giannakopoulos E. (1994). "The Relationship Of Satisfaction With Life to Personality Characteristics". *Journal of Psychology Interdisciplinary & Applied*, 128/5: 547.
- 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 ile İlişkinin 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.
- Wagner, R. J., & Roland, C. C. (1992). "How Effective Is Outdoor Training?". *Training and Development*, 46 (7), 61-66.
- Wechsler, D. (1940). "Non Intellective 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

