

**KKTC  
YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİLİM DALI**

**SERBEST ZAMAN TATMİNİ İLE YAŞAM DOYUMU VE DUYGUSAL  
ZEKÂ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**BURAK YILDIRIM**

**Lefkoőa  
Haziran, 2020**

**KKTC**  
**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİLİM DALI**

**SERBEST ZAMAN TATMİNİ İLE YAŞAM DOYUMU VE DUYGUSAL**  
**ZEKÂ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**BURAK YILDIRIM**

**Tez Danışmanı**  
**Yrd. Doç. Dr. Gözde LAZTİFOĞLU**

**LefkoŐa**  
**Haziran, 2020**

**Onay**

Yakın Doğu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne  
Burak YILDIRIM' ın “**Serbest Zaman Tatmin İle Yaşam Doyumu ve Duygusal  
Zekâ Arasındaki İlişki**” isimli tezi, Haziran 2020 tarihinde jürimiz tarafından  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda Yüksek Lisans Tezi olarak  
kabul edilmiştir.

	Adı – Soyadı	İmza
Üye (Başkan):	Doç. Dr. Engin BAYSEN	.....
Üye:	Doç. Dr. Yağmur ÇERKEZ	.....
Üye (Danışman):	Yrd. Doç. Dr. Gözde LATİFOĞLU	.....

**Onay**

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

...../...../ 2020

Prof. Dr. Fahriye ALTINAY AKSAL

**Enstitü Müdürü**

## **Etik İlkelere Uygunluk Beyanı**

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

Burak YILDIRIM

18/08/2020

## Teşekkür

Çalışmanın her aşamasında, saat veya gün fark etmeksizin desteğini esirgemeyen ve doğru yolu bulmamda bana ışık olan değerli danışmanım Sayın Yrd. Doç. Dr. Gözde LATİFOĞLU hocama teşekkür ediyorum.

Bütün eğitim hayatımda desteğini hissettiğim, maddi ve manevi her zaman yanımda olan başarıma arzumun mimarları sevgili annem Şengül YILDIRIM ve değerli babam Bilal YILDIRIM' a sonsuz teşekkür ediyorum.

Kısa sürede çok iş başarmamı sağlayan, kendi işinden feragat edip benim yardımına koşan, araştırmamı bitirmemde katkıları azımsanmayacak olan başta kardeşim Berkan YILDIRIM olmak üzere, Esra Nur AYDIN ve Hilal AKTAŞ' a kucak dolusu teşekkür ediyorum.

Yüksek lisans eğitimimde bana gerek fikirleriyle gerekse yardımlarıyla, zaman ve koşul fark etmeden yardım eden sınıf arkadaşım Uzm. Psk. Dan. Mehmet Uğur BİÇEN' e teşekkür ediyorum. Motivasyonumu yüksek tutmamda katkısının göz ardı edilmeyecek kadar çok olan, hem kötü hem de iyi günümde yanımda bulunan sevgili dostum Mehmet Burak ÖZBEY' e teşekkür ederim.

Her zorlukta abi yakınlığı gösteren, akıl hocam, sırdaşım olan, beni kendi çocuklarından ayırmayan ve araştırmamı destekleyen değerli eniştem Ahmet ARSLAN' a teşekkürü borç bilirim.

Son olarak araştırmam için geri dönütleri, parlak fikirleri ve içtenliğiyle yardımcı olan sevgili arkadaşım Aslıhan TOK' a teşekkür ederim.

Burak Yıldırım

## Özet

### Serbest Zaman Tatmini İle Yaşam Doyumu Ve Duygusal Zekâ Arasındaki İlişki

**Yıldırım, Burak**

**Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı**

**Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Gözde Latifoğlu**

**Haziran 2020, 116 sayfa**

Bu çalışmanın temel amacı serbest zaman tatmini ile yaşam doyumu ve duygusal zekâ arasında anlamlı ilişkinin olup olmadığını incelemektir. Yakın Doğu Üniversitesi Eğitim Fakültesi içerisinde, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, Okul Öncesi Öğretmenliği, Sınıf Öğretmenliği, Özel Eğitim Öğretmenliği bölümünde öğrenim görmekte olan bireylerin, yaş, cinsiyet, sınıf düzeyleri, genel not ortalaması gibi değişkenler ile serbest zaman tatmini, yaşam doyumu ve duygusal zekâ konularının incelenmesi hedeflenmektedir.

Araştırmanın çalışma grubunu; 2019/2020 eğitim öğretim yılı Yakın Doğu Üniversitesi eğitim- öğretim faaliyetlerine devam eden 350 öğrenciden alınan verilerin, 320 tanesi analiz edilebilecek durumda olduğundan, çalışmada 320 öğrenciden elde edilen veriler yer almaktadır.

Araştırmada yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf düzeyleri ve not ortalamaları gibi değişkenler hakkında bilgi toplamak amacıyla, Kişisel Bilgi Formu. Serbest zaman tatmin düzeylerini belirlemek amacıyla Karlı ve arkadaşları (2008) tarafından geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılan “Serbest Zaman Tatmin Ölçeği”, duygusal zekâ düzeylerini belirlemek için Tatar ve arkadaşlarının (2011) yılındaki araştırmalarında yararlandıkları “Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği” ve yaşam doyumu düzeylerini belirlemek amacıyla Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçeye uyarlanması yapılan “Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır.

Bu araştırmanın verilerinin analizi SPSS 24.0 programı aracılığı ile yapılmıştır. İlk olarak Schutte Duygusal Zekâ (SCZD) ölçeğindeki ters maddeler dönüştürülmüş sonrasında ise her ölçeğin alt boyutları ve geneli hesaplanmıştır.

Öğrencilerden toplanan verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmıştır. Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda ölçeklerden elde edilen puanların normal dağılım göstermediği

belirlenmiştir. Bu nedenle bu çalışmada non-parametrik testler kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde Spearman's rho testi kullanılırken, bağımsız değişkenlere göre ölçeklerden elde edilen puanların fark gösterip göstermediğini belirlemek için iki kategorili bağımsız değişkenlerde Mann Whitney-U testi, üç ve daha fazla kategorili bağımsız değişkenlerde ise Kruskal Wallis-H testleri kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre bireylerin serbest zaman tatminleri yükseldikçe duygusal zekâ puanları artış göstermektedir. Bireylerin eğitim, fizyolojik, estetik, psikolojik alt boyutları olmak üzere serbest zaman tatminleri yükseldikçe yaşam doyumları da artış göstermektedir. Serbest zaman tatmininin alt boyutlarının, yaşam doyumuna etkisine bakıldığında beklenenin aksine, öğrencilerin serbest zaman sosyal ve psikolojik tatminlerinin düşük düzeyde bir farklılık bulunmuştur.

Öğrencilerin duygusal zekâları yükseldikçe yaşam doyumları da yükselmektedir. Cinsiyete göre duygusal zekâ puanları arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Duygusal zekâ puanları arasında yaşa ve sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık saptanmamıştır. Öğrencilerin bölümleri ve akademik not ortalamalarında duygusal zekâ puanlarında anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Özel eğitim öğretmenliği bölümünde eğitim gören öğretmen adaylarının duygusal zekâ puanları diğer bölümlerde öğrenim gören bireylere göre daha yüksek çıkmıştır. Not ortalaması 2.00 ile 2.49 arası olan bireylerin duygusal zekâ puanları diğer not ortalamasına sahip kişilere göre daha yüksek çıkmıştır.

Araştırmanın yaşam doyumunun değişkenlerine bakıldığında, cinsiyetlerine, not ortalamasına ve sınıf düzeyine yaşam doyumları arasında anlamlı fark görülmemiştir. Yaşam doyumunu kapsamında tek farklılık bölüm değişikinde olmuştur. Okul öncesi öğretmenliği bölümünde eğitim gören bireylerin yaşam doyumları diğer bölümlerde eğitim gören bireylere göre anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur.

Serbest zaman tatmini ölçeğinin tüm alt boyutlarında ve ölçek genelinde cinsiyete göre anlamlı fark saptanmamıştır. Bu bulgular neticesinde bireylerin fizyolojik tatminlerinin yaş ilerledikçe azaldığını tespit edilmiştir. Serbest zaman tatminleri tüm alt boyutlarda ve serbest zaman tatmini ölçeği geneline bakıldığında, okul öncesi öğretmenliği ve özel eğitim öğretmenliği bölümlerinde eğitim gören öğrencilerin, sınıf öğretmenliği bölümü ve rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümlerinde eğitim gören öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Serbest

zaman tatmininin sınıf düzeyine göre eğitim, fizyolojik, rahatlama, sosyal ve psikolojik tatmin alt boyutlarında istatistiki olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır. Estetik tatmin alt boyutunda ve serbest zaman tatmini ölçeği genelinde sınıf düzeyine göre anlamlı fark görülmüştür. 2.'inci ve 3.'üncü sınıf öğrencilerinin tatmin düzeyleri 1.'inci ve 4.'üncü sınıf öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır. Serbest zaman tatmininin akademik not ortalamalarına göre, not ortalamaları orta düzeyde olan bireylerin eğitim, fizyolojik, rahatlama, sosyal tatmin alt boyutlarında ve genel tatminleri diğer not ortalamasına sahip bireylere göre daha yüksek çıkmıştır. Estetik tatmin ve Psikolojik tatmin alt boyutlarında ise anlamlı fark gözlenmemiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Serbest Zaman Tatmini, Duygusal Zekâ, Yaşam Doyumu, Psikolojik Danışma ve Rehberlik, Öğretmen Adayları.



## **Abstract**

### **The Relationship Between Free Time Satisfaction and Life Satisfaction And Emotional Intelligence**

**YILDIRIM, Burak**

**Master Degree, Guidance and Psychological Counseling Master Science**

**Thesis Advisor: Assistant Professor Dr. Gzde LATİFOĞLU**

**June 2020, 116 pages**

The main purpose of this study is to examine whether there is a meaningful relationship between free time satisfaction, life satisfaction and emotional intelligence. Within the Faculty of Education of Near East University, it is aimed to examine free time satisfaction, life satisfaction and emotional intelligence issues of students in Guidance and Psychological Counseling, Early Childhood Education, Classroom Teaching and Special Education Departments with the help of variables such as gender, age, class levels and cumulative grade point average.

The study group of the research contains 350 students who are getting education in the Near East University in the 2019-2020 academic year. Only 320 of the collected data was suitable for analyzing, that is why the study shows data from 320 students out of 350.

In the research, personal information form is used to collect information about the variables such as age, gender, department, grade level and cumulative grade average point. In order to determine free time satisfaction levels, Free Time Satisfaction Scale is used. Karlı et al. (2008) worked on the reliability and validity of this test. Schutte Emotional Intelligence Scale is used to determine the levels of emotional intelligence. This test was used by Tatar et al. in a study they conducted in 2011. In order to determine the levels of life satisfaction, The Satisfaction With Life Scale was used. The test adapted to Turkish by Dağlı and Baysal (2016).

The analysis of the data of this research was conducted through the SPSS 24.0 program. First, the reverse questions on the Schutte Emotional Intelligence scale were converted, and then the sub-scales and overall scores of each scale were calculated.

The Kolmogorov-Smirnov Test was applied to determine whether the data collected from the students showed normal distribution. As a result of the Kolmogorov-Smirnov Test, it was determined that the scores obtained from the scales did not show normal distribution. For this reason, non-parametric tests were used in this study. Spearman's Rho Test was used to determine relationships between scales, Mann Whitney-U test in two-category independent variables and Kruskal Wallis-H tests were used in three or more category independent variables to determine whether scores from scales showed any difference.

According to the results from the study, emotional intelligence scores was increasing as individuals' free time satisfaction improving. As the sub-scales of free time satisfaction such as education, physiological, aesthetic and psychological aspects increase, life satisfactions also increase. The sub-scales of free time satisfaction were found to differ at a low level of social and psychological satisfaction of students at free time, as opposed to what was expected when looking at the effect of life satisfaction.

As the emotional intelligence of students increases, the level of life satisfaction escalates as well. On the other hand, there was no significant gender difference between scores of emotional intelligence. Moreover, there was no significant difference between emotional intelligence scores based on age and class level. Significant results were achieved in emotional intelligence scores in the students' departments and academic cumulative grade averages. Emotional intelligence scores of students in the Special Education Department were higher than other departments. The emotional intelligence scores of individuals with a cumulative grade point average between 2.00 and 2.49 were higher than those with other cumulative grade points.

When we look at the variables of life satisfaction of the research, there is no significant difference between gender, cumulative grade point average and class level. The only difference in life satisfaction has been found in departments. The life satisfaction of individuals studying in Early Childhood Education Department was found to be significantly higher than in other departments.

There was no significant difference in gender in all sub-scales and scales of the free time satisfaction test. As a result of these findings, it is detected that the physiological satisfaction of individuals decreased as they age. Furthermore, when looking at free time satisfaction sub-scales and across the scale of free time

satisfaction, students studying in early childhood education and special education departments were found to have a higher satisfaction than students studying in Classroom Teaching and Guidance and Psychological Counseling Departments. There was no significant difference in the sub-scales of education, physiological, relaxation, social and psychological satisfaction when the class level of free time satisfaction included. There has been a significant difference in the sub-scales of aesthetic satisfaction and the class level across the scale of free time satisfaction. It is found that second and third year students have higher satisfaction levels compare to first and fourth year students. According to the cumulative grade point averages of free time satisfaction, the education, physiological, relaxation, social satisfaction sub-scales of individuals with moderate cumulative grade points have higher satisfaction than the individuals with other cumulative grade points. Lastly, there was no significant difference in the sub-scales of aesthetic and psychological satisfaction.

**Keywords:** Free Time Satisfaction, Emotional Intelligence, Life Satisfaction, Psychological Counseling and Guidance, Teacher candidates.

## İçindekiler

Onay Sayfası.....	1
Etik ilkelere uygunluk beyanı.....	2
Teşekkür.....	3
Özet.....	4
Abstract.....	7
İçindekiler.....	10
Tablolar listesi.....	13
Kısaltmalar listesi.....	15

## BÖLÜM I

Giriş.....	16
Problem Durumu.....	16
Araştırmanın Amacı.....	19
Alt Problemler.....	19
Araştırmanın Önemi.....	20
Sınırlılıklar.....	21
Tanımlar.....	21

## BÖLÜM II

Kavramsal Çerçeve Ve İlgili Araştırmalar.....	22
Zekâ Kavramı.....	22
Çoklu Zekâ Kuramı ve Eğitimde Kullanımı.....	24
Sözel Zekâ.....	25
Sosyal Zekâ / Kişilerarası Zeka.....	25
Sosyal Zekâ Alanının İpuçları.....	26
Bedensel Zekâ.....	26
Bedensel Zekâ Alanının İpuçları.....	27
İçsel Zekâ.....	27
Mantıksal-Matematiksel Zekâ.....	27
Görsel-Uzamsal Zekâ.....	28
Doğacı Zekâ.....	28
Müziksel-Ritmik Zekâ.....	29

Yaratıcı Zekâ.....	29
Pratik Zekâ.....	29
Duygu.....	29
Duygusal Zekâ.....	31
Duygusal Zekânın Kapsamı.....	32
Duygusal Zekânın Eğitim Açısından Doğurdıkları.....	33
Kişisel Rehberlik.....	34
Gelişim Yaklaşımına Göre Kişisel Rehberlik Tanımı.....	34
Kişisel Rehberlik Hizmetlerinin Kapsamı ve Niteliği.....	35
Kişisel Rehberlik Hizmetleri ve Duygusal Zekâ.....	35
Yaşam Doyumu.....	36
Serbest Zaman Tatmini.....	37
Zaman Kavramı.....	37
Zamanın Kullanımı.....	38
Boş Zaman.....	39
Boş Zaman Temel Fonksiyonları.....	39
Dinlenme Fonksiyonu.....	40
Eğlenme Fonksiyonu.....	40
Gelişim Fonksiyonu.....	40
Serbest Zaman.....	41
Serbest Zaman Tatminini Etkileyen Kişilik Özellikleri.....	42
Serbest Zaman Aktiviteleri (Rekreasyon).....	42
Rekreasyon Özellikleri.....	43
Rekreasyon İhtiyacı.....	44
Rekreasyona Duyulan İhtiyaçların Nedenleri.....	44
İlgili Araştırmalar.....	45

### BÖLÜM III

Yöntem.....	52
Araştırmanın Modeli.....	52
Evren ve Örneklem.....	52
Veri Toplama Süreci.....	54
Kişisel Bilgi Formu.....	54
Yaşam Doyumu Ölçeği.....	54

Duygusal Zekâ Ölçeği.....	55
Serbest Zaman Tatmini Ölçeği.....	55
Verilerin Toplanması.....	56
Verilerin Analiz Süreci.....	57

#### BÖLÜM IV

Bulgular Ve Yorumlar.....	58
Bulgular.....	58

#### BÖLÜM V

TARTIŞMA.....	78
---------------	----

#### BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	83
Sonuçlar.....	83
Öneriler.....	84
Araştırma Sonuçlarına Yönelik Öneriler.....	84
İleride Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler.....	85

Kaynakça.....	86
---------------	----

EKLER.....	97
Ek-1. Bilgilendirilmiş Onay Formu.....	97
Ek-2. Kişisel Bilgi Formu.....	98
Ek-3. Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği.....	100
Ek-4 .Yaşam Doyumu Ölçeği.....	103
Ek-5. Serbest Zaman Tatmin Ölçeği.....	104
Ek-6. Yaşam Doyumu Ölçeği İzni.....	109
Ek-7. Duygusal Zeka Ölçeği İzni.....	110
Ek-8. Serbest Zaman Tatmini Ölçeği İzni.....	111
Ek-9. Etik Onay.....	112
Ek-10. Özgeçmiş.....	113
Ek-11. İntihal Raporu.....	114

## Tablolar Listesi

<b>Tablo 1.</b> Eski ve Yeni Zekâ Anlayışı Karşılaştırılması.....	23
<b>Tablo 2.</b> Zaman Kullanımı Bölümleri.....	39
<b>Tablo 3.</b> Çalışma Grubunun Özelliklerine Ait Yüzde ve Frekans Değerleri.....	58
<b>Tablo4.</b> Ölçme araçlarından toplanan verilerin normal dağılış gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Kolmogorov-Smirnov analizi bulguları.....	58
<b>Tablo 5.</b> Serbest Zaman Tatmini ile Duygusal Zekâ Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Amacıyla Yapılan Spearman's rho Analizi Sonuçları.....	61
<b>Tablo 6.</b> Serbest Zaman Tatmini ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Amacıyla Yapılan Spearman's rho Analizi Sonuçları.....	62
<b>Tablo 7.</b> Duygusal Zekâ ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Amacıyla Yapılan Spearman's rho Analizi Sonuçları.....	63
<b>Tablo 8.</b> Serbest Zaman Tatmininin Yaşa Göre Anlamı Fark Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Kruskal Wallis-H Analizi Sonuçları.....	64
<b>Tablo 9.</b> Serbest Zaman Tatmininin Cinsiyete Göre Fark Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Mann Whitney-U Analizi Sonuçları.....	65
<b>Tablo 10.</b> Serbest Zaman Tatmininin Bölüme Göre Anlamı Fark Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Kruskal Wallis-H Analizi Sonuçları.....	67
<b>Tablo 11.</b> Serbest Zaman Tatmininin Sınıf Düzeyine Göre Anlamı Fark Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Kruskal Wallis-H Analizi Sonuçları.....	68
<b>Tablo 12.</b> Serbest Zaman Tatmininin Not Ortalamasına (CGPA) Göre Anlamı Fark Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Kruskal Wallis-H Analizi Sonuçları.....	71

<b>Tablo 13.</b> Duygusal Zekâ Puanının Yaşa Göre Anlamı Fark Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Kruskal Wallis-H Analizi	
Sonuçları.....	73
<b>Tablo 14.</b> Duygusal Zekâ Puanının Cinsiyete Göre Fark Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Mann Whitney-U Analizi	
Sonuçları.....	73
<b>Tablo 15.</b> Duygusal Zekâ Puanının Bölüme Göre Anlamı Fark Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Kruskal Wallis-H Analizi	
Sonuçları.....	74
<b>Tablo 16.</b> Duygusal Zekâ Puanının Sınıf Düzeyine Göre Anlamı Fark Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Kruskal Wallis-H Analizi	
Sonuçları.....	74
<b>Tablo 17.</b> Duygusal Zekâ Puanının Not Ortalamasına (CGPA) Göre Anlamı Fark Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Kruskal Wallis-H Analizi	
Sonuçları.....	75
<b>Tablo 18.</b> Yaşam Doyumunun Yaşa Göre Anlamı Fark Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Kruskal Wallis-H Analizi	
Sonuçları.....	75
<b>Tablo 19.</b> Yaşam Doyumunun Cinsiyete Göre Fark Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Mann Whitney-U Analizi	
Sonuçları.....	76
<b>Tablo 20.</b> Yaşam Doyumunun Bölüme Göre Anlamı Fark Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Kruskal Wallis-H Analizi	
Sonuçları.....	76
<b>Tablo 21.</b> Yaşam Doyumunun Sınıf Düzeyine Göre Anlamı Fark Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Kruskal Wallis-H Analizi	
Sonuçları.....	77
<b>Tablo 22.</b> Yaşam Doyumunun Not Ortalamasına (CGPA) Göre Anlamı Fark Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Kruskal Wallis-H Analizi	
Sonuçları.....	77



**Kısaltmalar listesi**

<b>CGPA</b>	: Genel Akademik Not Ortalaması
<b>TDK</b>	: Türk Dil Kurumu
<b>Eİ</b>	: Duygusal Zekâ (Emotional İntelligence)
<b>EQ</b>	: Duygusal Bölüm (Emotional Quotient)
<b>KKTC</b>	: Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti
<b>TC</b>	: Türkiye Cumhuriyeti

## BÖLÜM I

### Giriş

Bu bölümde araştırmanın problemine, amacına, önemine, sınırlılıkların, ilgili tanımlara yer verilmiştir.

#### **Problem Durumu**

Hayatımızda yaşadığımız düzensizlik, düzgün beslenmeme, fiziksel bir aktiviteye katılmama gibi faktörler iş ve aile gibi etkileşimde olduğumuz kişiler bizi ve hayatımızı olumsuz etkilemektedir. Kişilerin hayatının büyük bir çoğunluğunu sadece iş yaşamı aldığından dolayı bireyler, kendilerine ayıracak zamanı bulamamaktadırlar. Zaman yarattıklarında ise bu zamanı uyumak ya da televizyon karşısında geçirmektedirler. Oysaki bireyler boş zamanlarını uyumak veya televizyon karşısında geçirmek yerine serbest zaman aktiviteleri yapmaları hayatlarına pozitif katkı sağlayacaktır (Karaküçük, 1999).

Kişiler serbest zaman aktivitelerini hayatlarının merkezlerine aldıklarında, ne istediğini bilen, yaşamdan zevk alan bireyler haline gelirler. Açık alanda yapılan aktivitelerin temelinde kişilerin şehir merkezlerinden uzaklaşıp doğada kendileriyle baş başa kalmaları ve kendi iç seslerini dinlemeleri yer almaktadır. Bireyler açık alanda şehrin bütün olumsuzluklarından, kirli havasından, yoğun ve yorgun geçen zamanlarından kurtulmak için açık alan aktivitelerinin farklı faydalarını elde etmektedirler. Kişiler yaşamlarını sürdürdükleri çevrenin getirdiği yüklerden kurtulmak, kendini dinlemek, huzuru hissetmek, sakinleşip kendiyile yalnız kalmak, kendini bir sonraki güne hazırlayabilmek gibi değişik nedenlerle serbest zamanlarını açık alanda yapılan aktivitelere katılım göstererek değerlendirmektedirler. Bireyler, serbest zamanlarında, farklı yerler gezme-görme, paylaşımında bulunma, anı biriktirme gibi amaçlarla açık alanlarda aktif veya pasif olarak doğada yer alan etkinliklere katılmaktadırlar. Kişiler serbest zamanlarını değerlendirmede, parklar, dağlar, ormanlar v.b gibi ortamlarda gerçekleştirmektedirler (Kalkan & Ardahan, 2013).

Rekreasyon, boş zamanın çeşitli aktivitelerle değerlendirilmesi olarak kabul etmektedir (Can, 2015). Kişilerin yoğun, yorucu ve stres dolu çalışma hayatlarından uzaklaşmak için doğada gönüllü olarak yaptıkları ve boş zamanlarını doğada değerlendirmeye yönelik açık hava etkinliklerinin tümüdür (Tel & Köksalan, 2008). Bireyler boş zamanlarını değerlendirirken açık alanda yapılan aktiviteler önemli yer tutmaktadır (Tel & Köksalan, 2008). Doğa yürüyüşleri, kamp, dağ tırmanışları,

geziler, resmi veya resmi olmayan eğitimleri kapsamaktadır (Can, 2015). Kişilerin bulunduğu gruplarda kendini rahat hissetmesi de önemli faktörlerdendir. Açık alan rekreasyonunda yapılan etkinliklerde, kişilerarası paylaşımın arttığı da görülmektedir (Uzuner & Karagün, 2014). Açık alan rekreasyonu bireylerin maddi ve manevi ihtiyaçları dışında kalan, boş zamanını kendi fiziksel, duygusal ve sosyal amaçlar doğrultusunda, birey her şeyiyle doğanın bir parçası olan karada, suda ve havada gerçekleştirilen kişilerarası etkileşimin sağlandığı boş zaman aktiviteleri olarak tanımlanmaktadır (Dirlik, 2016).

Yaşam doyumuna değinmeden önce “doyum” kelimesini açıklamak daha doğru olacaktır. Doyum’ a hazda denilebilir. Kişiler yaşamlarından tat alabilmek için belirli ihtiyaçlarını, beklentilerini ve hazları karşılayabiliyor ise doyumla ulaşabilmektedirler (Toplanır, 2018). Bireydeki doyumun düzeyini bireyin beklentileri ve ihtiyaçları belirler. Bu kavramdan yola çıkarak yaşam doyumunu, yaşamın genelini kapsayan bir konudur. İnsanların ekonomik durumları, yaşam standartları, statüleri, çevre koşulları gibi değişkenler yaşam doyumunu etkilemektedir (Telef, 2011). Yaşamın bir parçası olan insan ilişkilerinin de konuyla bağlantısı bulunmaktadır. Genel olarak paylaşımlar bireyler arasındaki etkileşimi güçlendirdiği gibi hayattan alınan hazzı da etkilemektedir. Kişiler yaşam doyumlarını olumlu yönde arttırdıkları zaman insan ilişkilerinin güçlendiği görülmektedir (Kılıç, & diğ., 2016). Genel bir tanım olarak yaşam doyumunu, bireylerin kendi yaşam tarzına uygun ve yaşamı olumlu değerlendirilmesi olarak tanımlanmaktadır (Kılıç, & diğ., 2016; Telef, 2011). Kişilerarası paylaşım arttıkça bireylerde yaşam doyumunun arttığı gözlemlenmektedir (Kılıç, & diğ., 2016). Yaşam doyumunu pozitif olan bireyler, karşılarına çıkan durumları pozitif yönde gözlemlerler ve olumlu gözlemledikleri olayların kendilerine geri dönütleri pozitif olmaktadır (Yaşartürk, & diğ., 2017). Bu perspektiften yola çıkarak kişilerin duygusal zekâlarıyla yaşam doyumları arasındaki ilişkiye bakıldığında olumlu sonuçlar görülmektedir. Kişilerin statüleri arttıkça yaşamdan aldıkları doyum ve duygusal zekâlarının anlamlı düzeyde arttığıda görülmektedir (Tümkiye, & diğ., 2008).

Duygusal zekâyı tanımlamadan önce ilk olarak duyguyu kavramak gerekmektedir. Duygunun tanımından yola çıkarak, bir hissin ve buna özgün belli fikirlerin, zihinsel ve biyolojik durumlarla ortaya konulacak davranışları kapsamaktadır (Goleman, 2001). İnsanlar gün içerisinde çeşitli duygu durumları yaşarlar. Her daim çalışan beyinlerimiz birçok farklı duyguyla başa çıkmaya

çalışmaktadır. Duygu kavramı; duyguları algılamak, hissetmek, insanın iç dünyasındaki belirli nesnelere, olaylar veya kişisel izlenimler, sezgiler, ahlaki ve estetik yetenekler özel bir zihinsel hareket ve hareketlilik olarak tanımlanır (TDK, 2006). Bireyler başarıyı yakalamak için duygu ve zekâ kavramlarını birlikte kullanmaktadır.

Kişinin duygusal zekâsı, kendisinin ve başkalarının duygularının farkında olabilmek olarak tanımlanabilir. Duygusal zekânın birçok farklı tanımı vardır. Günümüzde, EQ terimi ile ilgili üç farklı kavramsal tanım vardır: Bunlardan ilki Daniel Goleman ve arkadaşları tarafından temsil edilen duygusal ve sosyal zekâ, ikincisi John D. Mayer ve Peter Salovey'in liderlik ettiği, üçüncüsü Reuven Bar-On ekolu.

Her biri duygusal zekâ alanına değerli katkılarda bulunmuştur. Duyguların sadece zekâyâ değil de aynı zamanda yaşam doyumuna da katkısı bahsedilmiştir (Acar, 2002). Araştırmacıların duygusal zekâ alanında yapmış olduğu araştırma sonucunda bireylerin duyguları anlaması ile duygusal bilgiyi anlamalı şekilde kullanabilmek birbirinden ayrıdır. Bireylerin duygusal zekâ boyutu göz önünde tutulduğunda, entelektüel ve duygusal başarılarına ve gelişimlerine katkıda bulunmaktadır (Salovey, & diğ., 2000; Akt. Acar, 2002). Bireylerin duygusal zekâ düzeyleri arttıkça, yaşam doyumunu düzeyleri de artmaktadır (Ardahan, 2012).

Araştırmanın yapılmasındaki genel amaç, bireylerin serbest zaman tatminleri ile yaşam doyumunu ve duygusal zekâsı arasındaki ilişkiyi incelemek üzere planlanmıştır. Kişilerin serbest zamanlarını nasıl ve ne şekilde değerlendirebileceklerini saptamak, bireylerin olanakları doğrultusunda yapabilecekleri serbest zaman aktivitelerinin çeşitliliğini ve kalitesini belirleyebilmektir. Serbest zaman aktiviteleri uygulandığı zaman, kişilerdeki etkilerini ve kişilerarası ilişkilerinin ne yönde olduğunu saptayabilmektir. Bireyler, kişilerle olan etkileşimiyle birlikte serbest zamanını en iyi şekilde değerlendirmesi, kişinin yaşam doyumunu düzeyinin ideallerine yakın, yaşam koşullarının ne denli mükemmel olduğu, bireyin hayatına karşı hissettiği memnuniyeti, kişinin yaşamından arzu ettiği önemli şeylere sahip olması gibi düzeyleri belirleyebilmektir. Duygusal zekâ boyutunda ise kişinin kendisi ve çevresindeki değişimlere ayak uydurabilme, çevresindeki insanların sözel, bedensel ve duygusal olarak geri dönütlerini kavrayabilmesidir. Kavradıkları bu bilgilerin kendisini ve başkalarını nasıl etkilediğini ölçmek amaçlanmıştır.

### **Araştırmanın Amacı**

Araştırmanın temel amacı 2019-2020 eğitim öğretim yılında Yakın Doğu Üniversitesi Eğitim Fakültesi bünyesindeki Psikolojik Danışmanlık Ve Rehberlik, Okul Öncesi Öğretmenliği, Sınıf Öğretmenliği, Özel Eğitim Öğretmenliği bölümünde öğrenim görmekte olan öğrencilerin, yaş, cinsiyet, bölümleri, sınıf düzeyleri ve genel not ortalaması değişkenler ile serbest zaman tatmini, yaşam doyumu ve duygusal zekâ konularının incelenmesi hedeflenmektedir.

### **Alt Problemler**

1. Katılımcıların serbest zaman tatminiyle yaşam doyumları ve duygusal zekâları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Katılımcıların serbest zaman tatmini ile yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf düzeyleri, not ortalaması (CGPA) değişkenleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
3. Katılımcıların duygusal zekâlarıyla, yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf düzeyleri, not ortalaması (CGPA) değişkenleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
4. Katılımcıların yaşam doyumu ile yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf düzeyleri, not ortalaması (CGPA) değişkenleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

### **Araştırmanın önemi**

Literatürde serbest zaman tatmini, yaşam doyumu ve duygusal zekâ konularının bir arada kullanıldığı bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenden dolayı araştırma sonucunda elde edilecek bulguların, bu ve benzeri konulara yönelik yapılmak istenen çalışmalara yol göstereceği düşünülmektedir.

Çeyrek yüzyıl içinde yapılan araştırmalar bize gösteriyor ki bireyler yaşamlarını kazanabilmek için birçok şeyden feragat etmiş, kendilerine ayıracak zamanı bulmadıklarından dolayı hayatlarının anlamsızlaştığı, monoton bir hayat döngüsüne kapıldıklarını düşünmektedirler. Birey gerek fiziksel gerekse psikolojik olarak çöküntü yaşamamak için verim alabileceği çeşitli aktivitelere zaman ayırmanın yollarını aramaktadır. Bireylerin seçtikleri serbest zaman aktiviteleri ve bu aktivitelerin tatmin düzeylerinin kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Kişiler okul ve ders arasında geçen yoğun ve yorucu çalışma saatleri dışında kalan zamanlarını sosyalleşmek, etkili iletişim kurabilmek için zaman yaratabilmek istemektedirler.

Zamanı iyi ve verimli geçirebilmek için ya tek başlarına ya da grup halinde yapacakları aktivitelerle değerlendirmenin yolunu aramaktadır.

Kişilerin kendilerinin belirleyeceği günlerde yapacakları çeşitli aktiviteleri organize etmeleri serbest zamanlarını alacakları hazzın farkına varacaklardır. Bu sayede daha çok çevreye ulaşabilecek ve kişilerarası ilişkilerindeki sosyal becerisini geliştirmesine yardım sağlayacaktır. Ayrıca eğitim ortamında kişilere bu ve bunun gibi ödev, sunum ve materyaller hazırlamaları sağlanırsa, zaman değerlendirmeleri gelişecektir. Fikirlerin ve düşüncelerin çeşitliliği hem kişinin neler ve ne tip aktiviteleri seçmekte fikir sahibi olmalarını sağlayacaktır. Belki de benzer fikre sahip bireyleri bir grup oluşturup düzenli biçimde aktivite düzenlemelerine olanak yaratacaktır.

Bireyler kişisel var oluşunu anlamlandırmak için serbest zamanlarını yaşamdan doyum alabilecekleri yönde, ideallerinin şekillenmesi ve hayatlarını anlamlı kılabilecek aktivitelere yönelmekte. Kişiler boş zamanlarını açık alanda yapacakları gezi, doğa yürüyüşü, sosyal ve sportif aktivitelerle değerlenmeleri yaşam doyum düzeylerine etkisi bakımından yardımcı olabilmektedir. Bu tür aktiviteler, yeni yerlerin keşfi, insanın insanla ve insanın doğayla olan bağınu güçlendirmektedir. İnsanın insanla olan bağınu güçlenmesi, duygusal zekâda olduğu gibi kendimizin ve başkalarının duygularını anlamak ve bu duygulara hakım olup olunmadığını belirlemektir.

Psikoloji bilimine katkısı açısından, günümüzde IQ' dan daha çok EQ' nun önemi tartışılmaktadır. Artık insanlarla olan iletişimde empati düzeyinin gelişiminin vurgulandığı 21. Yüzyılda EQ'nun önemi de artmaktadır. Bu bağlamda gerek K.K.T.C' de gerekse T.C de bu alanda çalışmak isteyen kişilere EQ hakkında fikir sahibi olabilecekleri bir araştırma yapılması yararlı olacaktır. Duygusal zekâ geliştirilebilir bir olgu olduğundan, bunu doğuştan kazanmamaktadır. Duygusal zekâyı geliştirmek için kişinin kendisini tanıması, duygularını rahatça ifade etmesi, karşısındaki kişinin duygularını anlamlandırmalı, daha çok sosyal becerileri üzerine durmalı ve geliştirmeli, çeşitli seminerlere ve bu konuyla ilgili araştırma yapılmalı, bu sayede kişiler duygusal zekâlarını geliştğini ilişkilerindeki yaklaşımları sayesinde gözlemleyebileceklerdir.

### Sınırlılıklar

- Araştırman 2019-2020 eğitim öğretim yılında psikolojik danışmanlık ve rehberlik, okul öncesi öğretmenliği, sınıf öğretmenliği, özel eğitim öğretmenliği bölümlerinde öğrenim görmekte olan öğretmen adaylarıyla sınırlıdır.
- Araştırma, yaşam doyumu ölçeği, schutte duygusal zekâ ölçeği, serbest zaman tatmin ölçeği ve demografik bilgi formunun ölçtüğü bilgilerle sınırlıdır.
- Araştırma, çalışmada kullanılan istatistiksel analizler ve nicel verilerle sınırlıdır.
- Verileri araştırmaya katılan öğrencilere uygulanan ölçme araçlarına verdikleri cevaplarla sınırlıdır.

### Tanımlar

**Serbest Zaman Tatmini:** Serbest zaman tatmini, kişilerin serbest zamanlarını çeşitli etkinliklere katılım göstermeleri neticesinde, bireyin elde ettikleri ve pozitif doyuma ulaştıkları duygulardır (Beard & Ragheb, 1980).

**Yaşam Doyumu:** Yaşam doyumu kişilerin ilgilerin olduğu, kendi standartlarını belirlediği, beklenti ve amaçlarından oluşan durumu, değerler sistemi ve kültürü içinde yaşama biçimini vurgulamaktadır (Beksaçi, 2019). Yaşam doyumu kişilerin yaşamını, kendi ölçütlerine göre bütün olarak değerlendirmesidir (Yarkın, 2013).

**Duygusal Zekâ:** Duygusal zekâ duyguların zihin yoluyla kullanımınıdır (Salovey & Mayer, 1993. Akt. Çakar & Arbak, 2004). Goleman'ın sıraladığı beş alanda, bireyin duygularını bilmek, duyguları yönlendirmek, kişinin kendisini motive etmesi, diğerlerinin duyguları tanınması ve ikili ilişkileri devam ettirmek olarak belirtilmiştir (Mayer, & diğ., 2011).

## BÖLÜM II

### Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Bu bölümde araştırma ile ilgili kavramsal açıklamalara, tanımlamalara ve araştırma ile ilgili literatürde geçen ve daha önce yapılmış olan araştırmalara ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

#### Zekâ Kavramı

Zekâ kavramı için yazılan tanımları oldukça çeşitlidir. Bu da zekânın, kesin bir anlamı olmadığından kişiden kişiye değişebileceği anlamına gelmektedir. Zekâ kelimesini tanımladığımızda, zekâ tam tanımlanmış olmamaktadır. Zekâ eğitim ve iletişim konularında kullanıldığında doğrulanmaktadır. Zekâ kavramının tanımı bizleri kavramsal incelemelerin yanında, bulgu, tanımlama ve tecrübe neticelerinde görülmektedir. Zekâ konusu ele alındığında, kazanılan bilgileri açıklamak veya başka verilerin elde edilmesine dair bakış açısı kazanmaktır. İnsanoğlunun kendi zekâsı üzerine kazandığı düşünce bilinç dışı yapılan gözlemlerin, felsefi teorilerin, ilimlerin gelişiminin, çevrenin değişimlerinin üstlendiği görevler uzun bir tarih sürecine dayanmaktadır (Oleron, 1992; Gardner, 2004).

Çoklu zekâ teorisini tanıtan Howard Gardner, zekâyı kendi kültürel değeri olan ürünler üretme yeteneği, gerçek hayatta karşılaşılan sorunlara etkili ve etkili çözümler sağlama ve neyin çözülmesi gerektiğini keşfetme yeteneği olarak tanımlamıştır. Günümüzde araştırmacılar, IQ testi ile ölçülen zekânın, çevresel faktörler, eğitim ve bireyin yeteneğinden bağımsız olarak belirli bir sayıya indirgenemeyeceğini belirtmiştir. Zekânın yalnızca sayısal ve sözel alanları dikkate alınarak yapılan IQ testleri güvenilirliğini yitirmiştir. Asıl amaç bireylerin hangi alanlarının geliştirildiğini belirlemek, bu alanı desteklemek, başkalarında geliştirilebileceğini bilmek ve eğitimi buna göre düzenlemek önemlidir. Zekâ ölçülebilir bir gösterge değil, değerlendirilebilecek bir olgudur (Erdoğan & Güldiken, 2004).

Türk dil kurumu zekâ kelimesini: “zekânın sözlük anlamı ise; insanın düşünme, akıl yürütme, objektif gerçekleri algılama, yargılama ve sonuç çıkarma yeteneklerinin tamamı, anlak, dirayet, zeyreklik, feraset” olarak tanımlamaktadır (TDK, 2011). Wechlser’e göre zekâ kavramı, bilgi edinme ve biriken bilgileri



zorluklarla karşılaşırken aktif olarak kullanma yeteneğini ifade eder (Çakar & Arbak, 2004).

Geleneksel zekâ anlayışı istikrarlı, değiştirilemeyen, tekil, hakiki yaşamdan soyutlanarak ölçülmektedir. Yeni ve geliştirilebilir zekâ anlayışında kişinin kalımsal olarak getirdiği zekâ geliştirilebilir, birden çok ve farklı yollarla gün yüzüne çıkmaktadır. Bu bağlamda bireylerin geleneksel ve günümüz zekâ anlayışı Tablo 1’ de karşılaştırmalı olarak verilmiştir.

Tablo 1.

*Eski ve Yeni Zekâ Anlayışlarının Karşılaştırılması*

Geleneksel Zekâ Anlayışı	Yeni Zekâ Anlayışı
<p><b>1.</b> Zekâ, istikrarlı ve dolayısıyla değiştirilemeyen doğal bir türdür.</p> <p><b>2.</b> Zekâ niceliksel olarak ölçülebilir ve tek bir sayıya indirgenebilir.</p> <p><b>3.</b> Zekâ tektir.</p> <p><b>4.</b> Zekâ hakiki yaşamdan soyutlanarak (bellirli zekâ testleri ile) ölçülür.</p> <p><b>5.</b> Zekâ, öğrencileri belirli düzeylere göre kategorize etmek ve onların ilerideki başarılarını kestirmek için kullanılır.</p>	<p><b>1.</b> Bir kişinin kalımsal olarak beraberinde getirdiği zekâ kabiliyeti iyileştirilebilir, geliştirilebilir ve değiştirilebilir.</p> <p><b>2.</b> Zekâyı herhangi bir performans, ürün veya problem çözme yeteneği ile göstermek mümkün olmadığından, dijital olarak hesaplanamaz.</p> <p><b>3.</b> Zekâ birden çoktur ve farklı yollarla sergilenebilir.</p> <p><b>4.</b> Zekâ temel yaşam durumlarından farklı algılanamaz.</p> <p><b>5.</b> Zekâ, öğrencilerin kullanabileceği gizli yetenekleri veya doğal olarak açıklayamadıkları yetenekleri anlamak ve görevleri tamamlamak için kullanabilecekleri farklı yöntemleri araştırmak için kullanılır.</p>

(Saban, 2003).

Bilim adamlarının uzun araştırmaları neticesinde zekâ kavramını bilişsel becerilere dayandırmıştır. Elde ettikleri bulguları tahlil ederek, zekâ kavramının kişinin çevreye uyumu ve çevresindeki bireylerle ilişkisini de dâhil etmişledir. İnsan zekâsının içeriği ve mekanizması gibi bilişsel süreçler ile beraber duygusal süreçleri de kapsar. Zekâ kültür farklılıklarından etkilenmektedir (Yerli, 2009). Zekâ ruh

bilimine göre, soyutlama, davranış değiştirme, yeni davranışlar kazanma ve yetenek geliştirmelerin sonucudur (Yolcu, 2019). Zekâ tanımlarının geneline bakıldığında, zeki bireyler için; öğrendiklerini değerlendirebilen, yeni bir takım durumlara farklı çözümler geliştirebilen kişidir, denilmektedir (Şen, 2018).

Zekâ, tamamen kalıtsal olarak bize anne ve babamızdan geçen bir özellik olarak kabul edilmesi doğru değildir. Zekânın gelişiminde bulunduğumuz çevrenin ve ortamın etkisi kuvvetlidir. Çoğu birey bir takım zekâsal işlevlerini sonradan kazanmaktadır (Azar, 2006).

### ***Çoklu Zekâ Kuramı ve Eğitimde Kullanımı***

Çoklu zekâ kuramı ilk ortaya çıktığında tıpkı mürekkep lekesi testi gibiydi. Çoklu zekâ değişik kültürlerde nasıl kullanıldığıyla ilgili, Çin örneğinde insanlar çoklu zekâ kuramındaki 8 zekâ alanında da yetişmesi gerektiğini düşünmekteydi (Gardner, 2009).

Beyin araştırmalarına ve nöro-psikolojiye dayanarak geliştiren çoklu zekâ teorisini Gardner, bu teoriye göre zekâ evrensel ve geliştirilebilir olduğunu belirtmiştir. Bireylerin, kalıtımıyla birlikte sahip oldukları bir zekâ türü mevcut, fakat daha öncelerde belirtilen kuramlardan farklı olarak ortaya çıkmıştır. Çoklu zekâ teorisi, zekânın evrensel, geliştirilebilir, değişken ve öğrenilebilir olmasını destekleyen bir teoridir. Bireylerin zekâ türlerinden hangilerinin ne boyutta geliştiğini saptayıp, gelişmiş alanın desteklenmesi, geriye kalan zekâ türlerinin de eğitim yoluyla geliştirilebileceğini savunmaktadır. Her ne kadar çoklu zekâ teorisi eğitimde radikal bir fikir olsa da, bu fikre dayanarak, eğitimin çeşitlendirilmesi ve kişiselleştirilmesinin yanı sıra uygun önlemler ve eğitim yöntemleri geliştirilmektedir (Erdoğan & Güldiken, 2004).

1980lerin başlarında ABD’ de de henüz tamamlanmamış eğitimde köklü değişimin başarı sağlamayacağını, değişse bile günümüzün ihtiyaçlarını ve toplumun beklentilerine karşılık gelmeyeceğini düşünen Howard Gardner ve arkadaşları, sorunu çözecek tek yolun birey merkezli eğitimle gerçekleşeceğini ve hedefleri doğrultusunda kuramlar üretmekle başarılı olacaklarını düşünmektedir. Bireysel merkezli eğitim için iki önemli başlangıç noktası vardır. Bunlardan ilki; herkesin zihinsel yapısı farklı olduğu için, eğitim sisteminin bu farklılıklara cevap verecek şekilde kurulması gerektiğine inanılmaktadır. Bu bağlamda, bireyin zekâ

profilini dikkate alan ve bireyin eğitim başarısını en üst düzeye çıkaracak bir modele ihtiyaç vardır (Altan, 1999).

Çoklu zekâ kuramına göre, Gardner'ın sonradan eklediği Doğacı zekâ da dâhil olmak üzere sekiz zekâ alanı vardır.

### ***Sözel – Dilsel Zekâ***

Hangi alanla ilgilendiğine bakılmaksızın, hangi genetik özelliklere sahip olduğu, hangi kültürde yaşadığı, bireysel dil zekâsı diğerlerinden daha belirgindir. Dilsel zekâ, her durumda ve her koşulda en çok kullanılan zekâ türüdür. Dil temel olarak bir ses sistemidir. Temel amacı bilgi iletmektir. Sistemi iyi anlayabilme ve bilgiyi doğru ve etkili bir şekilde iletişim kurabilme becerisi dil zekâsı alanıdır. Dil zekâsı olan bir kişinin temel özellikleri, güçlü yazma yeteneği, hikâye anlatma ve okuma, iyi bir kelime hafızasına sahiplerdir (Erdoğan & Güldiken, 2004).

### ***Sosyal Zekâ / Kişilerarası Zekâ***

Kişiler başkalarıyla etkili iletişim kurma, başkalarını anlama ve davranışları açıklama becerisine sahiptirler (Korkmaz, 2001). Dili kullanmanın hem sözlü ve yazılı olarak yeterli biçimde kullanma yeteneğidir. Bu insanlar konuşmacılar, politikacılar, şairler, oyun yazarları, editörler ve diğer endüstriler içinde, yeteneklerini gösterebilmektedirler (Berkant & Ekici, 2007). Kendisi dışındaki bireyleri farkedebilme, insan ilişkilerini aktif bir şekilde sürdürebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Kişilerarası zekâ, bireyleri gözlemleyebilmek, uyumlu bir şekilde çalışabilmek ve diğerlerini ikna edebilmek için çeşitli kişiliklerden insanlarla iletişim kurmak için sözel ve fiziksel zekâ dilini etkili bir şekilde kullanabilmektedir (Karadağ, 2006).

Grup içindeki işbirliğine dayalı çalışma, insanların duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını sözlü ve sözsüz olarak iletişim kurma, anlama, paylaşma, ifade etme, açıklama ve ikna etme yeteneğidir (Köksal, 2006). Bireyin kendi zihinsel durumunu, duygularını, sezgilerini ve niyetlerini, bu durumlarla bir grup olarak nasıl çalışacağını ve sorunları çözdüğünü görmektedir. Başarılı satıcıların, politikacıların, öğretim görevlilerinin bu tür bir bilgiğe sahip olduğu söylenebilir (Berkant & Ekici, 2007).

**Sosyal Zekâ Alanının İpuçları.** Kendi dışındaki bireylerin duygularına karşı hassastır. Konuşmalarıyla etkiler. Grup çalışmalarında, kusursuz ve özel sonuç çıkarabilir. Çeşitli kültürler, çeşitli hayat tarzları konusuna ilgilidir. Toplumsal ve siyasal sorunlara meraklıdır. Şaka yetenekleri gelişmiştir. Tavırlarının neticelerini değerlendirebilir. Kabul edici ve hoşgörülüdür. Çeşitli mekânlara kolayca uyum sağlar. Liderlik niteliği taşır (Karadağ, 2006).

### ***Bedensel Zekâ***

Zihnin ve bedenin başarılı bir fiziksel performansla birleşmesiyle belirli bir hedefe yönelik eylemlerini göz önüne serme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Vücudu tek parça olarak makul ve yararlı kullanmaktadır (Karadağ, 2006). Bu zekânı niteliği, bedenin farklı şekillerde hem anlatmak hem de bir hedefe varmak için becerikliliğin kullanabilmesidir. Bu zekâ özelliği, bireylerin parmaklarını, ellerini kullanmasını ve tüm vücudun kullanıldığı egzersizleri yapmasını gerektiren ince hareketlerle nesnelere çizme yeteneğinde yatmaktadır.

Genel olarak vücudun fonksiyonel veya ifade amacıyla kullanılması becerisi, nesnelere yönlendirmesi becerisiyle birlikte kullanılmaktadır. Vücudun kullanımı bir zekâ türü olarak tanımlamak ilk duyulduğunda şaşırtıcı olabilmektedir. Son yıllarda kültürel geleneğimizle bir açıdan zihin yürütme eylemi arasında, diğer açıdan da doğamızın açıkça bedensel eylemleri arasında bir uyumsuzluk söz konusu olabilmektedir. Zihinsel ve fiziksel arasındaki bu uyumsuzluk da, sıklıkla vücudumuzla yaptığımız işlerin lisan, mantık ve diğer soyut sembol sistemlerini kullanarak yürüttüğümüz problem çözme temelindeki etkilerden daha az ayrıcalıklı ve daha az kişisel olduğu düşüncesiyle birleştirilmektedir.

Son dönemlerde psikologların vücudun kullanılması ve diğer bilişsel kuvvetlerin doğrudan bağlantısı olduğunu hatırlaması da dikkate çekmektedir. Vücudu ustalıkla kullanmanın nöropsikolojik dayanağı kadar zihinsel kuvvetlerin kullanımına da gözle görülür bir eğilim söz konusu olarak değerlendirilmektedir (Gardner, 2004).

Fiziksel beceri gerektiren işlerin gelişmesinde önem taşımaktadır. Sporla uğraşan bireylerde bu zekâ çeşidi belirgin olarak gözükmektedir. Bu zekâ türünün yüksek olduğu bireylerde, sportif hareketleri ve bedensel kuvvet gerektiren oyunları basitmiş gibi uygulayabilmektedirler. Bu kişiler koordinasyon becerileri, denge, sürat ve esneklik dikkat çekmektedir (Korkmaz, 2001). Bu bireylerin karşılaştıkları

sorunları çözerken ve ürün oluştururken düşüncelerini veya duygularını ifade etme, bedenlerini veya kaslarını kullanma yeteneğidir. Bale dansçıları, sporcular ve heykeltıraşlarla ilgili olan insanlar, tüm spor performans sanatçıları bu zekâyâ sahip insanlar olarak (Berkant & Ekici, 2007).

**Bedensel Zekâ Alanının İpuçları.** Sağlıklı yaşama dair bedenlerine ilgi gösterirler. Gördükleri cisimlere temas ederek incelerler. Koşma, zıplama, atlama, tırmana gibi eylemleri yapmaya ilgilidirler. Bedensel güç gereken etkinliklerde başarılıdırlar. Rol yapma, atletizm, dans gibi alanlarda yeteneklidirler. Buldukları çevreye duyarlı davranışlar (Karadağ, 2006).

### ***İçsel Zekâ***

İç zekâ, hemen anlayabileceğimiz gibi, bir insanın iç dünyasına yönelik zekâsıdır. Temel olarak, insanlar kendilerini tanıyan ve kendilerini ifade etme konusunda güçlü kişilerdir. Çok az insan kendi ihtiyaçlarının, isteklerinin, arzularının, zayıflıklarının ve güçlü yanlarının farkındadır. Çevresel faktörler, sosyal baskı veya öz kontrol mekanizmaları, nesnel bir bakış açısı eksikliği gibi koşullar, birçok insanın benlik anlayışında olumsuz sonuçlanır. Güçlü iç zekâyâ sahip insanların ihtiyaçlarının, arzularının, güçlü ve zayıf yanlarının farkındadır. Başarısızlıklarından sonuçlar çıkarır ve hayatını istediği gibi nasıl yönlendireceğini bilmektedir. Gelişmiş zekâlı insanlar kendi özelliklerini iyi tanımaktadır (Erdoğan & Güldiken, 2004).

### ***Mantıksal – Matematiksel Zekâ***

Mantık - matematiksel zekâ sadece dört işlem değildir, yani problem çözme ve matematik dersinde başarı olmakla sınırlı değildir. Kişinin matematik dersinin iyi olması, böyle bir zekâyâ sahip bir kişinin doğal sonucudur. Bu zekâ türü, sayıların, olay ilişkilerinin, bağlantıların, sistematigi, analiz kapasitesinin ve neden-sonuç ilişkilerinin kullanımını kapsamaktadır. Bu zekâyâ sahip bir kişi, hem somut dünyayı hem de soyut dünyayı algılama yeteneğine sahiptir. Özetle, mantıksal-matematiksel zekâ sistematik düşünme yeteneğidir. Bu zekânın özellikleri, mantık kurmak, somut veya soyut bir sınıflandırma yapma, zihinden matematiksel işlemler yapabilir, sayısal bulmacalar ve satranç gibi oyunlar dikkat çekmektedir (Erdoğan & Güldiken, 2004).

### ***Görsel – Uzamsal Zekâ***

Görsel ve uzamsal zekâ, gözlerimizle algıladığımız şeyin bir uzantısıdır. Bireyler çocukluklarından başlayıp gördükleri her şeye anlam yüklemektedir. Gördüklerimize ve aklımızda algıladıkları yere attığımız anlamların detayları, görsel-mekânsal zekâ alanının seviyesine bağlı olarak değişmektedir. Görsel-uzamsal zekâ alanında geliştirilen insanlar özelliklerinde, sanatsal yönlerinde güçlüdür, akranlarına göre resim çizebilme yeteneği gelişmiştir, hayal gücünü geliştirebilir ve çeşitli resmi kombinasyonlar oluşturabilmektedir (Erdoğan & Güldiken, 2004).

### ***Doğacı Zekâ***

Kimi insanlar diğerlerinden farklı olarak, doğayla daha içli dışlılardır. İçli dışlı olmakla kastedilen, kırsal alanda yaşamak ya da tarımla uğraşmak değildir. Burada kastedilen doğadan zevk almak, kendi kötü hissettiğinde doğaya kaçma isteği duymak, doğal olaylarla, bitkilere ve hayvanlara ilgi duymak gibi şeylerdir (Erdoğan & Güldiken, 2004).

Doğa zekâsı, her çeşit doğal olay ve olgu üzerine fikir üretmeyi, hissetmeyi ve harekete geçmeyi içermektedir. Doğanın içinde bulunan canlıları araştırma isteği bu zekânın en belirgin özelliğidir (Akamca, 2005). Bu tür zekâyâ sahip olan bireyler doğal tabiat kaynaklarına ve çevre kirliliğine dikkat ederler ve bu becerilerini üretken şekilde kullanmaktadırlar. Bu bireyler avcı, ziraatçı, biyolog, veteriner gibi bu zekâları gelişmiş olan kişiler olarak tanımlanmaktadır (Berkant & Ekici, 2007).

Doğadaki bütün canlıları tanıma, inceleme ve canlıların var oluşları üzerinde fikir sahibi olma, doğayı tanımlama, anlamlandırma ve bu kapsamda yaratıcılıklarını geliştirme yeteneğine sahip olmaktadır. Doğacı zekâsı normal bireylerin zekâlarından daha yüksek düzeyde olan bireyler sağlam bir çevre oluşturma bilincine sahip olmaktadır. Bu kişiler doğal kaynaklara, doğada yaşayan canlılara, karşı hassas ve ilgili olmaktadır. Doğa bireylerin doğal bilgi edinme ortamıdır. Kişiler bu tür ortamlarda bilgi ve becerilerini en iyi şekilde kullanarak geliştirebilmektedir.

Doğa, bütünsel bir yapıyla donatılmış, birbiriyle iç içe geçmiş olan birden çok niteliği içerisinde barındırmaktadır. Doğacı zekânın önemi, ufak yaşlardan başlayarak verilen eğitimlerle kazandırılabilir (Canbay & Edizer, 2012).

### ***Müziksel – Ritmik Zekâ***

Bir birey doğduğunda ve hatta doğmadan önce bile, ses ve ritimlerle etrafında neler olduğunu algılamaktadır. Doğal olarak, ilk olarak uyarılmaya başlayan alan beynimizin müzikal-ritmik zekâ alanıdır. Bir kişi önce belirli bir seviyenin üzerindeki sesleri algılamaya ve cevaplamaya başlar, sonra yavaş yavaş tüm seslere tepki vermektedir. Her ses veya müzik, farklı şekillerde bile olsa herkesi etkiler. Tüm bu niteliklere diğer bireylerden fazlasıyla sahip ve hassas olan insanların müzik-ritmik zekâsı yüksektir. Bu tür insanlarda bulunan diğer özelliklerden olan müzik, kişilerin hayatlarında önemli bir yere sahiptir. Konuşurken bile şarkı söylüyormuş, ders çalışırken veya konsantre olurken müzik dinliyor gibi sıradan işler yaparken ritmi tutmaktadırlar (Erdoğan & Güldiken, 2004).

### ***Yaratıcı Zekâ***

Yaratıcı zekâ, daha önce rastlamadığımız olay ve sorun karşısında kişiye özgün çözüm türleri üretebilme kabiliyetidir. Kaliteli fikirler üretebilme becerisidir. Fikirleri üretebilen fakat fikirlerin uygulaması aşamasında tam bir başarıya ulaşamayan zekâ türüdür (Kılıç & Demirel, 2019). Yaratıcı zekâ görüşü, akli ve icat zekâsı olarak tanılamakta ve her türlü değişiklik ile yaratıcılığın esasını oluşturmaktadır. Yaratıcı zekâyı detaylandırmanın başlıca yolu, devamlı biçimde sanatsal eylemlerde bulunulmaktır (Yelkikalan, 2006).

### ***Pratik Zekâ***

Pratik zekâyâ sahip bireyler yeteneklerini gerçek hayatta karşılarına çıkabilecek durumlar karşısında kullanabilme becerisine sahiptirler. İşimize yararı olan problemleri çözme düzeyinde analitik ve yaratıcılık becerilerini hayata geçirebilmek için gerekli olan türdür. Sternberg'e göre mesleki hayatta pratik beceri kadar zekâ seviyesinde belirleyicidir. Fakat düşük seviyeli zekâyâ sahip kişilerin pratik becerisi ne kadar iyi olursa olsun yüksek seviyeli çalışmalarda başarılı olamaya bilmektedir (Kılıç & Demirel, 2019).

### ***Duygu***

TDK, sözlüğünde duygu kelimesinin birden fazla anlama gelmektedir. Bunlardan biri: "Belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim" olarak tanımlanmıştır (TDK, 2006). Feldman' e göre duygu kavramının

tanımı, genellikle fizyolojik ve bilişsel temeli olan ve mutluluk, üzüntü ve korku gibi davranışları etkileyen bir unsuru ifade etmektedir (Çakar & Arbak, 2004).

Goleman (1995) duygu kavramını, bir his ve bu hisse özgün bir takım düşünceleri psikolojik ve biyolojik durumlar ve süre gelen davranışlar dizimi anlamında kullanılmaktadır. Araştırmacılar asıl duygunun ne olduğu ile ilgili kesin bilgiye sahip değil hatta temel duyguların var olup olmadığını tartışma konusudur. Birçok araştırmacıya göre bu böyle olmasa da, kimi kuramlar baz alınan duygu gruplarının varlığını belirtmektedir. Bahsedilen temel duygu grupları başlıca şöyledir:

- Öfke: hiddetli, iççerlemek, tükenmek, kızmak, sinirlenmek, kinlenmek, rahatsız olmak, alıngan olmak, düşmanlık
- Üzüntü: acı, keder, neşesiz, kendi kendine acımak, yalnız kalmak, can sıkıntısı, umudunu kaybetmiş
- Korku: kaygılanma, sinirli olmak, hayret etmek, şüphelenmek, vicdan azabı çekmek, huzursuz olmak, çekinmek, ürkmek,
- Zevk: mutlu olmak, coşkulanmak, rahatlamak, tatmin olmak, haz almak, sevinçli olmak, eğlenmek, tensel zevk, heyecanlanmak, hoşnut olmak
- Sevgi: bireylerden kabul görmek, sırdaşlık, güven duymak, iyi davranmak, ilgili olmak, sadık olmak, hayran kalmak
- Şaşkınlık: şok olmak, hayret etmek, bocalamak
- İğrenmek: aşağılamak, karşıdakini küçümsemek, tiksirmek, nefret etmek, hoşlanmamak, kişiyi itici bulmak
- Utanç: suçluluk, mahcup olmak, hayal kırıklığı, pişman olmak, küçük düşmek, üzölmek (Goleman, 1995).

İnsanların varlık gösterdiği her yerde duygu da mevcuttur. İnsanlar dünyaya gözünü açtıkları andan itibaren, çevre ile duygusal bağ kurmaya başlamaktadır. Kimi duyguları doğuştan gelmektedir; fakat bazı duyguları ise yaşayarak öğrenmektedir (Şen, 2018).

Tek başına duygulara sahip olmak yeterli değildir. Duygu her bireyde farklıdır. Duygusal zekâ da ise, kendimizi ve diğerlerinin duygularını anlamlandırma ve tahlilin yanı sıra duygulara ilişkin bir takım aktarımlarını ve enerjisini yaşamımızın geneline etkili bir biçimde entegre ederek, duygulara uygun davranışlar vermemizi sağlamaktadır. Bireyler yaşamlarında istedikleri sonuçlara ulaşmak ve



hedeflerini, duygularına yönlendirebildikleri yolda akıllıca ilerleyebilmek ve istedikleri verileri elde etmişse duygusal zeki olarak adlandırılabilirler (Yeşilyaprak, 2001).

### **Duygusal Zekâ**

Bireyin kişisel varlığının gerçekleşmesi, yani bir amacı olması gerektiği fikri, EQ kavramını hem kişisel hem de sosyal çıkarlardan ortaya koymaktadır (Tarhan, 2017). Duygusal zekânın tanımı henüz çok yeni bir kavramdır. Fakat bu kavramın öncülük niteliğindeki araştırma ve alan yazıları kavramın ortaya çıkmasından daha öncelere dayanmaktadır. Duygu ve zekâ gibi, tanımlarının meydana getirdiği, hala üzerinde yazılan ve tartışılan duygusal zekâ kavramı, günümüz araştırmalarında önemi görülmektedir. Duygusal zekâ araştırması ortaya çıkan yeni bir konudur. Bu yüzden konu üzerindeki araştırmalar sürekli artmaktadır. Duygusal zekânın birçok tanımıyla karşılaşmak mümkündür. Duygusal zekâ kavramının İngilizcedeki karşılığı olan “Emotional”(Duygu) “İntelligence”(Zekâ) kelimelerinin kısaltılmış hali “EI” olarak hatırlamakla birlikte araştırmalardaki genel kullanımı daha çok “EQ” (Emotional Quotient) kısaltması olarak geniş kabul görmektedir.

Basit bir tanım olarak Duygusal zekâ duyguların zihin yoluyla kullanımını (Salovey & Mayer, 1993. Akt. Çakar, & Arbak, 2004). Duygusal zekânın keşfi, bireyin varoluş amacının farkına varması, bireysel ve toplumsal yönlerden faydaları açısından duygusal zekâ metodu oluşmuştur.

Duygusal zekâ kavramı hakkındaki ilgili makaleler tarandığında bu makalelerin ortaya çıkmasından sonra, zihinsel yetenek kavramından gelen geri dönütlerin ayırt edebilmeyi netleştirdiğini ve duygusal zekânın önemi anlaşılmaktadır. Yazarların erken yazıları karmaşıklığa katkısı olsun veya olmasın, Goleman (1995)’ın duygusal zekâ kavramının açıklanması, zekâ çerçevesi dışında kalan açıkça bir dizi kişilik niteliği içermektedir. Goleman'ın sıraladığı beş alanda, bireyin duygularını bilmek, duyguları yönlendirmek, kişinin kendisini motive etmesi, diğerlerinin duyguları tanınması ve ikili ilişkileri devam ettirmek olarak belirtilmiştir (Mayer, & diğ., 2011).

Duygusal zekâ da var olan çeşitli faktörün yanı sıra duygulara ait tanımların ve duyguların bireye yansıttığı olumlu davranışların hayat akışına ve çalışma hayatına etkili bir şekilde yansıtılarak, duygularımızı yansıtan tepkiler sergilememize yaramaktadır (Yeşilyaprak, 2001). Yüksek EQ'lu insanlar aşağıdaki özelliklere

sahiptir: sosyal ilişkilerde samimiyeti olan insanlara davranışlarının, diğerlerinden daha hızlı başarı elde edinme, meslektaşlarıyla kariyerlerinde iyi ilişkiler kurmakta ve hızla gelişim göstermektedirler (Aslan, & Akt. Kılıç, 2019). Duygusal zekâyâ sahip insanlar, çevrelerindeki kişilerle daha kolay ve etkili bir şekilde iletişim kurabilirler (Kılıç & Demirel, 2019).

Duygusal zekâyı pekiştirmekle geliştirilebilen ve bütün yaş gruplarına uyumlu olan bir takım özellikleri vardır.

Kişiler duygularını ifade ederken kullandıkları sözcüklerin yanında, beden dilinin de önemi göz önünde bulundurulmaktadır. Bireylerin kendilerini anlama ve hedefleriyle olanaklarını kesiştirilebilme çabasında önemli adımlardan olan beden dilini iyi kullanmaktır. Empati becerisine sahip olmak duygusal zekânın gelişimini etkileyen bir diğer unsurdur. Empati kişinin ruhunu besleyişi artıkça, empati gelişimi o yönde artış göstermektedir (Baltaş, 2006).

### **Duygusal Zekânın Kapsamı**

Duygusal zekâ kapsamında yapılmakta olan araştırmalarda şüphesiz ki akademik ve duygusal zekâ konularındaki değişik bakış açılarına değinmiş olan Howard Gardner 1983 yılında çıkardığı çoklu zekâ kuramı modelinden yararlanılmıştır. Gardner'ın kuramında herkes tarafından bilinen sekiz zekâ alanı dışında, kişisel alanı içinde barındıran, sosyal zekâ ve kişiye dönük zekâ alanlarından bahsetmektedir (Gardner, 2004). Duygusal zekâ alanında önde gelen araştırmacıların beş beceri alanının içerildiği modellerden oluşturmuştur (Goleman, 2001; Lazarus, 1999; Weisinger, 1998).

- **Öz Bilinç:** Benlik bilinci" olarak da ifade edilebilir. Kendini tanıma, kendi duygularınızı anlama ve doğru değerlendirme yeteneği. Duyguyu fark edebilmek, duygusal zekânın temelini oluşturur. Bir bakıma, bu psikolojik bir iç görüdür.
- **Duyguları Yönetebilme:** Duyguları düzgün bir şekilde yönetme yeteneğidir. Bu ne bir tutkuların kölesi ne de depresif bir duygu anlamına gelir. Kast edilen duyguları dengeli, uyumlu biçimde ortaya koyabilme, gerektiğinde, doyumun, hedefe yönelik olarak kişinin kendisince ertelenmesi olarak ifade edebileceğimiz "duygusal öz-denetim"dir.

- **Kendini Harekete Geçirebilme (Motivasyon):** Duyguları belirli bir hedefe varmak için harekete geçirebilmek ve içsel güdülenmektir. Motivasyon, herhangi bir durumu veya olayı başarabilmenin anahtarı görevini üstlenmiştir. Teknik olarak, kazanılan motivasyonu hedefe ulaşmak için kullanılmasıdır. Duygusal zekâ açısından, bireyin duygusal alt yapısını yardımcı olarak kullanıp, bir işe başlamak ve o işi bitirmek için kullanmaktır.
- **Başkalarının duygularını anlayabilme (Empati):** Empatide, bireyler kendisini başka kişilerin yerine koyabilme yeteneğiyle, ilişki kurmada temel yapıtaşlarındandır. Kökeni, "öz bilinç"tir. Kendi duygularımızın farkındaysak, başkalarının duygularını da tanımlama konusunda o kadar yetenekliyizdir.
- **İlişkileri Yürütebilme:** Etkili kişiler arası ilişkiler kurma ve sürdürme yeteneğidir. Sosyal becerilere ve bu yeteneğe sahip olmak, Gorman'ın "sosyal sanat" veya "ilişki sanatı" olarak adlandırılabilceğini gösterir ve bunun diğer iki duygusal beceri, yani öz yönetim olgunluğu ve empati gerektirdiğini vurgulamaktadır (Goleman, 1995).

### ***Duygusal Zekânın Eğitim Açısından Doğurdukları***

Duygusal Zekâ Araştırmaları (EQ); akademik açıdan üstün insanların her zaman iş ve özel yaşamda en başarılı olmadığını ortaya koymuştur. Bilmekteyiz ki insanlar, okulda başarılı olan, ancak yaşamda mutsuz ve başarısız olan ya da akademik sınavlarda başarısız olanların sağduyu, yaratıcılık ve mükemmel sosyal ilişkileri vardır. Okul rehberlik uzmanları duygusal zekâ eğitiminin geliştirilmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Çünkü rehberlik uzmanlarının aktif olması, bilgi ve beceriye sahip olmaları ile eğitimde psikolojik danışma ve rehberlik işlevi alanlarında duygusal zekâ araştırmalarına öncülük etmesi beklenmektedir. Bir yandan, okul uzmanları ve öğrenciler için özel etkinlikler; öğretmenleri, yöneticileri ve velileri bu konuda eğiterek, öğrencilerin EQ'larının gelişimini dolaylı olarak teşvik edebilirler. Ancak bu konudaki en önemli katkı kuşkusuz tüm öğrencinin gelişimi ve adaptasyonu üzerinde en önemli etkiye sahip olan “öğretmen”dir (Yeşilyaprak, 2001). Bu nedenle, öğretmenler, bu alandaki gelişimini artırmayı hedeflemeli ve ders faaliyetlerinde hangi EQ becerilerinin uygulanabileceğini anlamalıdır. EQ ile ilgili birçok çalışmanın sonuçları değerlendirilirken, eğitim üzerindeki etkileri aşağıdaki gibi özetlenebilir:

Duygusal zekâ yetenekleri eğitim yoluyla geliştirilebilir. Anaokulundan yükseköğretime kadar, duygusal zekânın gelişimi her eğitim düzeyinde önemlidir. Hangi alanda olursa olsun öğrenme, öğrencinin duygularından bağımsız olarak gerçekleşmez. EQ'nun göz ardı edilmesi akademik yetenekleri etkin bir şekilde kullanılmasını engellemektedir. Bu nedenle, EQ'nun gelişimi akademik başarıyı artırmaktadır. Her öğrencinin duygusal zekâ yeteneği vardır, ancak çocuklar farklı zekâ özelliklerine sahip eğitim sürecine katılırlar. Öğretmenler, zekânın farklı alanlarına eşit dikkat göstermelidir (Yeşilyaprak, 2001).

### **Kişisel Rehberlik**

Eğitim sürecinde öğrencilerin bireysel toplum gelişim ihtiyaçlarını karşılamak ve böylece kişisel gelişimlerine ve adaptasyonlarına yardımcı olmak için rehberlik hizmetine "kişisel rehberlik" denir. Çocukluktan yetişkinliğe, tüm eğitim düzeylerinden, kendilerini ve başkalarını anlamak ve kabul etmek, günlük yaşam becerileri kazanmak, aile ve sosyal fenomenleri anlamak yoluyla bireylere bu ortamlarda sağlıklı ilişkiler kurabilir ve kişisel sosyal gelişimlerini korumanın sağlıklı yolu rehberlik hizmetleridir (Yeşilyaprak, 2012).

Kişisel rehberlik hizmetleri, bireylerin bu gelişim görevlerini yerine getirmelerine yardımcı olacak faaliyetleri içerecek şekilde düzenlenmelidir. Kişinin çevresiyle kişisel uyumu ve akademik başarısı için de önemlidir. Bu süreçte, psikolojik danışmanlara ek olarak, okuldaki diğer öğretmenler bu hizmetlerin sağlanmasında önemli bir rol oynayabilmelidir. Psikolojik danışmanların öğretmenlerle işbirliği ve iletişim içinde olması, kişisel rehberlik hizmetleri ve önleme rehberliği sağlamada özel bir öneme sahiptir (Deniz, 2018).

### ***Gelişim Yaklaşımına Göre Kişisel Rehberlik Tanımı***

Geleneksel rehberlik hizmetleri bireysel sorunları çözüm olarak ele alır ve bu hizmetleri uygulama sorununun alanına göre "eğitim", "mesleki" ve "bireysel" rehberlikle sınıflandırmaktadır. Bu nedenle, kişisel rehberlik, insanın duygu ve düşüncelerinin, sosyal ilişkilerin ve davranışların neden olduğu eğitim ve kariyer planlaması ile ilgili olmayan konularla ilgilidir. ABD' de 1960'lardan sonraki bu yaklaşım rehberliği gelişim sürecine ve bireyleri gelişen bir varlık olarak görmektedir. Bu nedenle, gelişim aşamasında bireylerle tanışmak ve geliştirme görevlerini tamamlamak gerekir. Gelişim tarzına göre kişisel gelişim sürekli ve

bütünseldir. Bununla birlikte, uzmanlar bu gelişimi, kontrol edilmesi kolay genel özelliklere dayanarak eğitim, mesleki ve kişisel gelişim alanlarında rehberlik hizmetleri sağlayarak sınıflandırmaktadır. Kişisel sosyal gelişim alanındaki bireylerin temel ihtiyaçları yaşamayı öğrenmektir. Kişisel rehberlik hizmetleri öğrencilerin çevre ile iletişim kurmadan öğrenmelerine ve yaşamalarına, yani kişisel ihtiyaçları ve geliştirme görevlerini karşılamalarına yardımcı olur ve böylece kişisel tatmin sağlanmaktadır. Eğitim sürecinde kişisel rehberliğin temel amacı, bireyin psiko-sosyal gerçekliği anlama ve kabul etmesinin yarısına kadar, fiziksel ve sosyal çevresini en iyi şekilde kullanmaktır (Yeşilyaprak, 2012).

### ***Kişisel Rehberlik Hizmetlerinin Kapsamı ve Niteliği***

Kişisel rehberlik, öğrencinin kişisel ve sosyal olarak dengeli ve uyumlu bir birey olarak güven ve kişilerarası beceriler kazanmasına yardımcı olan hizmetleri kapsamaktadır. Bu yönlerden, her öğrencinin farklı zamanlarda farklı bir dereceye kadar yardıma ihtiyacı olabilmektedir. Bu hizmetleri gerçekleştirirken, bireyin gelişim aşamasında olduğunu, gözlemlenen davranışların kalıcı olmadığını ve gelişim aşamasına özel olduğunu ve değişebileceğinin unutulmaması gerekmektedir. Her insan benzersiz bir varlıktır ve gelişim kendi yetenekleri ve koşulları dâhilinde değerlendirilmelidir. Birisinin bugünden daha iyi olması mümkün olduğundan, herkese potansiyellerini geliştirme ve özlerini geliştirme fırsatı sunmalıdır (Yeşilyaprak, 2012).

### ***Kişisel Rehberlik Hizmetleri Ve Duygusal Zekâ***

Rehberlik ve Danışmanlık, öğrencilerin duygusal zekâsını, rehberliğini ve danışmanlığını geliştirmede önemli bir rol oynamaktadır. Ayrıca, öğrencilerin sorunlarını hem zihinsel, duygusal, ruhsal hem de sosyal olarak ele almak için bir rehberlik ve danışmanlık hizmeti programı yapabilmeleri gerekmektedir. Okul rehberliği ve danışmanlık hizmetleri kişisel rehberlik, sosyal rehberlik, özel ders ve kariyer rehberliğini içermektedir. Uzmanlar tarafından ifade edilen çeşitli yol gösterici anlamlar vardır. Bunların arasında araştırmacılar tarafından ortaya atılan rehberlik fikri, rehberliğin yeterli kişiliğe sahip olan ve her yaştaki her bir kişi için kendisini organize etmesine yardımcı olmak için iyi eğitilmiş bir kişi tarafından sağlanan yardım olduğunu belirtmektedir. Yaşam aktivitelerini geliştirir, yaşamla ilgili kendi bakış açısını geliştirir, kendi kararlarını verir ve kendi yüklerini taşır.

Öğrencilerin duygusal zekâsını geliştirmek için kişisel-sosyal rehberlik hizmetleri almaları gerekir, çünkü öğrenciler fiziksel, sosyal ve duygusal olgunluğa ulaşan hızlı bir gelişme yaşarlar. Ulusal eğitim departmanının politikasına dayanarak derlenen sosyal-kişisel rehberlik programı, sosyal-kişisel rehberlik hizmetlerinin içeriğinde duygusal zekânın uygulanmasında oldukça iyi bir etkiye sahiptir (Supriatna & Ervina, 2019).

### **Yaşam Doyumu**

Yaşam doyumu kişilerin yaşamını, kendi ölçütlerine göre bütün olarak değerlendirmesidir (Yarkın, 2013). Yaşam doyumundan bahsedebilmek için ilk önce “doyum“ kavramının ne anlama geldiğini açıklamak doğru olacaktır. Duygu kavramı; ihtiyaçları ve arzuları karşılamak ya da açlık, susuzluk, insanın cinsel yönelimi ya da ruh, sevgi, samimiyet ve mutluluk gibi temel ihtiyaçları karşılamaktır. Öte yandan, yaşam memnuniyeti kavramı, bireyin iş, boş zaman ve dinlenme sırasındaki hayatı hakkında gösterdiği duygusal tepki veya davranış olarak tanımlanmaktadır (Akandere, & diğ., 2009). Bireyin yaşam doyumunun, bir topluluktaki yaşam standartlarının belirleyicisi olarak görülmektedir. Birden fazla kültür arasında yapılan bir çalışmada yaşam doyumunun fiziksel ve psikolojik sağ oluşun devam ettirilebilmesine sahip olunan kişiler arası ilişki derecesi ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Aynı anda yaşam doyumu ve ruh sağlığı üzerinde çalışılan bir başka çalışmada, düşük öz-kabul ve düşük kişilerarası ilişkiler, sosyal ilişkiler bozuldu ve yaşam doyumu ve ruh sağlığı seviyeleri önemli ölçüde düşmüştür. (Kermen, & diğ., 2016). Yaşam doyumu kişilerin ilgilerin olduğu, kendi standartlarını belirlediği, beklenti ve amaçlarından oluşan durumu, değerler sistemi ve kültürü içinde yaşama biçimini vurgulamaktadır (Beksaçi, 2019).

Bireyin yaşamını değiştirmesine yönelik isteği, geçmişe dönük doyum, geleceğe dönük doyum ve kişilerin çevresindekilerin o kişilerin hayatına ilişkin görüşlerini içermektedir. Yaşam doyumu detaylı bir mutluluğun mühim bir ögesi olarak görülmektedir. Doyum alanlarını, iş, serbest zaman, aile, benlik, sağlık, kişilerin sosyal çevresi oluşturabilmektedir (Tuncer, 2017).

Kişilerin yaşam doyumlarını birçok şey etkileyebilmektedir. Bunlardan bazıları, günlük hayattan alınan haz, hayata yüklenen anlam, amaca ulaşmasında uyum, fiziksel olarak kişilerin kendini mutlu hissetmesi, cinsiyet, bireyin amaçlarına ulaşması ve güvenlik olarak tanımlanmaktadır (Yılmaz & Aslan, 2013).

Kişilerin yaşamlarından tatmin olmaları ve yaşamlarının bir anlam kazanabilmesi açısından bakıldığında, üzerinde durulması gereken en önemli unsurlardan biri yaşam doyumu olarak belirtilmektedir (Şendir, 2019).

Diener (1984) üç alt kategoride yaşam doyumu kavramını incelemiştir. Dışsal / Normatif Kriterlere göre bireylerin kültür yapısı ve sosyal alanı, çevresel unsurları yaşam doyumu algısını geliştirmektedir.

İçsel / Subjektif Kriterlere göre kişilerin isteklerine göre oluşan yaşam doyumunun değerlendirmeleri ve bu istekleri elde etme düzeyi yaşam doyumunun etkileyici unsurudur. Kişilerin isteklerine ulaşabilmesi yaşam doyumu düzeyini olumlu etkilemektedir.

İçsel / Duygu Duruma göre kişilerin hayat içerisinde yaşadığı ve arzu ettiği duygu tecrübenin yaşam doyumunun direkt etkisi olabilir. Bir an, olay sırasında kişi kendini mutlu, huzurlu, üretken ve psikolojik olarak odaklanmış hissedebilir. Bunlar yaşam doyumunu etkilemekten olan duygulardır (Şendir, 2019).

Yaşam doyumunu etkileyen faktörleri inceleyen araştırmacılardan Schmitter (2008) ve Neugarten (1961) yaşam doyumu ile ilgili çeşitli sonuçlara ulaşmışlardır. Günlük hayatta da kişilerin mutlu olması, kişinin hayatının amaç ve anlamının olması, kişilerin pozitif bir kişisel benliğe sahip olması, pozitif ve farklı fikirlere sahip olmaları, ekonomik güvenliği hissetmeleri ve kişilerin kendilerini fiziksel olarak iyi hissetmesi olarak tanımlamışlardır (Tomrukçu, 2010).

## **Serbest Zaman Tatmini**

### ***Zaman Kavramı***

Zaman hayatımızın her yerinde varlığını bildiğimiz fakat fiziki olarak görüp dokunamadığımız soyut bir kavramdır. Hayatımızın merkezinde ve en hayati boyutlarından biridir. Zaman geçmiş ve gelecek arasında bağlantıda köprü görevi görmektedir. Gelecek ve şimdiki zamanda geçmektedir. Günümüz modern toplumlarında üzerinde çokça durdukları bir kavram olan zaman ile ilgili farklı yazılar yazılmaktadır (Passig, 2004). Zaman olagelen olayların birbirlerini takip etmesine bakılarak akılda oluşturulan ve bu olayların içerisinde devam edeceği düşünülen, başlangıcı ve sonu belirli olmadığı düşünülen soyut bir kavram olarak açıklanmaktadır (Karaküçük, 1999). Zaman kavramı bireyler için kıymetine ve kullanımına göre kişilere yarar sağlamaktadır (Çerez, & diğ., 2006). Başka bir

ifadeyle zaman, her bireyin için eşit biçimde sahip olduğu, ama benzer şekilde kullanamadığı paha biçilemez bir kaynak olarak tanımlanmaktadır (Serdar & Ay, 2016). Bireysel ilişkiler zamanın soyut tarafıyla belirlenmektedir. Bir ya da birden fazla kişi arasındaki kişisel ilişkinin süresi bakımından soyut iki, beş, yirmi yıl gibi takvimsel şekilde belirlenmektedir. Fakat ilişki soyut zaman açısından içi boş olabilmektedir. Kullanılan zamanın gereklilikleri ve öncelikleri farklı yorumlanmaktadır. Bu durumda sorunun kaynağı zamandan çok bireyin zamanı kullanma biçimi düşünülmektedir. Fikir sahibi olmamız gereken şey ne kadar zamanın olup olmadığı değil, aksine kişinin o zamanı en iyi şekilde kullanarak ne yapmasını bilmesinden geçmektedir (Karaküçük, 1999).

### ***Zamanın Kullanımı***

Kişiler zamanı etkili ve verimli değerlendirebilmeleri için ilk olarak eğitim alıyor olmaları gerekmektedir. Bu da eğitim kurumlarının ve ailenin üstünde olan bir yükümlülüktür. Kullanılan zamanın doğru ve verimli kullanılmamasından dolayı ortaya çıkan rahatsızlıklar, bireyi ve herkesi etkilemektedir. Zamanı akıllıca kullanabilmek, kişinin kendi içinde geçirdiği zaman birimine, iş hayatına, toplumdaki pozisyonuna, rahatlama ve eğlenceye, fiziksel ve fiziksel ihtiyaçları arasında iyi kararlar verebilmesine bağlıdır. Zamanı iyi kullanabilmek için, ilk önce bireyin kendisini iyi tanımlaması gerekmektedir. Amaçlarının ve isteklerinin neler olduğunu bu amaçların hayata ve çalışma yaşamına özgü niteliklerinin neler olabileceğini iyi kavramaktadır (Karaküçük, 1997).

Bireylerin zamanlarının kullanımıyla ilgili aşağıda verilen tablo 2 de, çalışma saatleri içindeki ve dışında kalan zamanları karşılıklı olarak belirtilmiştir. Kişiler mola zamanlarını yemek veya uyuyarak geçirdikleri ve çalışma saatleri dışında kalan zamanlarını ise serbest zamana ve rekreasyon aktivitelerine katılım göstermelerini belirtmektedir.



Tablo 2.

*Zaman kullanımı bölümleri (Karaküçük, 1999)*

### Zaman Kullanım Bölümleri

Çalışma Saatleri	Çalışma Saatleri Dışında Kalan
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Çalışma saatleri içinde kalan zaman	<input type="checkbox"/> Yemek
<input type="checkbox"/> Mesai saatleri dışında, ancak iş hazırlığı ve işe gidip gelme süresi dahil	<input type="checkbox"/> Uyku
<input type="checkbox"/> Mesleğe veya ikincil işe ilişkin aktif çalışma saatleri dışında tamamlanan profesyonel meslekler	<input type="checkbox"/> <b>Boş zaman ( Serbest zaman )</b>
	<input type="checkbox"/> Rekreasyon

### **Boş Zaman**

Tabii ki, boş zaman kavramı rekreasyon faaliyetlerinde öncelik verilmesi gereken ana konulardan biridir. Rekreasyon esas olarak boş zamanlarında vakit geçiren bireylerin faaliyetleriyle ilgilenmektedir. Birey zamanın çalışmakla alakalı kısmının dışarısında kalan çalışma dışı zamanın içerisinde boş zaman da yer almaktadır. Sağcan (1986)' a göre bu süre zarfında, boş zaman sadece çalışan insanlar tarafından, yorgun insanların fiziksel gücünü onarmak ve gevşetmek için kullanılmaktadır. Bireylerin bu kişisel işlevlerin ötesine geçen yükümlülüklerini gevşetmek ve özgürleştirmek gibi özel ve sosyal çıkarların geliştirilmesi için zamanın kullanımı tutumsuzluk ve tembellik olarak görünmektedir. Çoğu zaman çalışma, boş zaman veya karşılanması zorunlu ihtiyaçlara ayrılan vakitler arasında çatışmalar olabilmektedir. Bu gibi etkinlikler daima bir gerekliliği karşılamazlar, çoğu zaman isteğe göre şekillenirler ve bireyler bunu sakin, dinlendirici eylemler sınıfından kabul edilmektedirler (Karaküçük, 1999).

**Boş Zamanın Temel Fonksiyonları.** Dumazedier, boş zamanın işlevlerinden bahsedilmektedir. 3D şeklinde adlandırılan bu işlevler; gevşeme ve yoksunluk, çeşitlilik ve kendini geliştirme veya gelişim olarak tanımlamaktadır (Karaküçük, 1999).

**Dinlenme Fonksiyonu.** Dinlenme, işten sonra gerginlik ve yorgunluğu dinlenerek, geri yükleyerek veya ortadan kaldırarak fiziksel yıpranma ve sinirsel gerginliğini ortadan kaldırma işlevine sahiptir. Sanayi reformunun ilk günlerinde, çalışma saatleri günde 12-15 saatti ve çalışanlar boş zamanlarını sadece fiziksel güçlerini geri yüklerken, dinlenme işlevlerini gerçekleştirerek depolamaktadır. Personelin boş zamanı, vücudun bir sonraki iş günü için hazır olduğu anlamına gelir.

Günümüzün sanayileşmiş toplumunda, belirli bir çalışma ve işsizlik tarzındaki çağdaş bireyler için, insanlar fiziksel ve zihinsel dinlenmeyi geri kazanmak için birden fazla aktif veya pasif boş zaman aktivitesi kullanmaktadır.

Kişinin gücüne, gerekliliklerine, sanayi üretiminin ahenk' ine çok az dayanan ve yaşanmakta olan bu yeni toplumun hızlı değişim ve gelişiminde boş zamanın rolü artmaktadır. İş yaşamının monotonluğundan soyutlanmak, kişinin gönlünden ne geçerse onu takip etmek, kendi istedikleri ve arzu ettikleri aktivitelerle uğraşmak, toplum ve kişilerin baskısından uzaklaşmak, nazik olma konusunda kısıtlanmamış olmak ve bireyin kendi doğrularıyla hayatını sürdürmesini istemesi hızlı tempoda çalışan çağdaş bireyin dinlenme seçimini yapabileceği boş zaman olgusunu ön plana çıkarmaktadır (Karaküçük, 1999).

**Eğlenme Fonksiyonu.** Can sıkıntısını ortadan kaldırabilecek veya can sıkıntısından sonra eğlenceyi ifade edebilecek, bazı aktivitelere katılma fırsatı sunar. Bu durumda, oyun odaklı veya pasif olsun, oyunun eğlencesini aşmayacaktır. Eğlenmek, kişinin zamanını arzu ettiği şekilde değerlendirmesi ve bunu can sıkıntısından değil de, kaygı, üzüntü gibi psikolojik sorunlarının giderilmesi için yapmak anlamını da taşımaktadır (Karaküçük, 1999).

**Gelişim Fonksiyonu.** Bireyin kişisel düşüncelerini, günlük yaptığı işlerin sıradanlığından kurtulmak için kapsamlı sosyal katılım ve bireyin benliğini gelişmesine katkısı veya bireyin benliğinin dışa vurma eğilimi olan, çıkarıcı olmayan faaliyetleri içerir.

Gelişim fonksiyonu, boş zamanlarda; bilgiyi temin etmek veya aktarmak, bir kültürün gelişimine yardım ihtiyacının ağır bastığı faaliyetler içeren, planlanmadan veya planlanmış gönüllük esasında sosyal aktivitelerde bulunma ihtiyacının ağır bastığı etkinlikler olarak da kendisini göstermektedir.

Kişinin, boş zamanlarının gelişim fonksiyonu kapsamında duyarlılığını mükemmelleştirebileceği söylenmektedir. Kişi kendisine yeni bir yaşam biçimi yaratarak, kendi yaşam tarzı hazırlamaktadır. Böylece, grupların zaman geçirme tarzlarından kurtulabilir. En azından grup gibi hareket etmek zorunda bırakıldığında, kendi benliğinin gelişmesini göz önünde tutmaktadır. Kendini bütünüyle gruplaşmaya teslim etmez ama en önemlisi yeni kişisel yaratıcılığını ve kendi ifade tarzlarını kazanarak, varlığının derinliklerindeki olabilecek tüm güçleri geliştirerek ortaya çıkarma imkânı sağlayabilmektedir (Karaküçük, 1999).

### ***Serbest Zaman***

Serbest zaman, kişilerin hayatını devam ettirebilmesi için gereken aktivitelerin dışında kalan ve kişisel ihtiyaçlar doğrultusunda kişilerin kendilerine ayıracağı zaman dilimi olarak da tanımlanmaktadır. Serbest zaman, iş yaşamı, uyku ve dinlenmenin dışında olan, kullanımına kişi tarafından ön görülen zaman dilimi olarak da ifade edilmektedir (Durmaz, 2020). Serbest zaman ya da boş zaman kavram olarak birbirlerine benzetilmektedir (Aşkın, 2016).

İnsanların bir aktivite yapmak veya yapmamak arasında özgürce seçebilecekleri, ne yapmak ya da yapmak istemediklerini serbestçe düşünebildiği ama yapılan işin sorumluluğunu da alabilecek bunun bilincinde olduğu davranışları uygulayabilmesi gerekmektedir (Kaya, 2011). Serbest zaman doğru ve amacına uygun kullanılırsa bireydeki sorumluluk bilincini, hür yaşamının, zaman yönetiminin ve iş hayatının kendi arzu ve isteğince seçim yapma ve bu şekilde kendini gerçekleştirme imkânı vermektedir (Karapınar & Afyon, 2014). Bireylerin yetişkinlik dönemlerinde serbest zaman aktiviteleri, yaşam doyum düzeyini arttıran, stres ve monotonluktan soyutlanmaya katkısı olan bir faktör olarak da düşünülmektedir (Gökçe & Orhan, 2011). Serbest zaman, bireylerin haftanın son günleri, izin günleri ve yetişkinlerin emeklilik zamanlarını etkin kullanmaları için yaptıkları pek çok çeşitliliği olan faaliyetleri içermektedir. Bireyler bir işte çalışarak daha çok boş zaman elde etmek istemektedir. Tabii ki boş zamanları iyi bir biçimde değerlendirme, aktiviteleri hayatın merkezine alınmış keyifli bir yaşam doyumunu sağlanmaktadır (Karaküçük, 1999; Karaküçük, 2012).

### ***Serbest Zaman Tatminini Etkileyen Kişilik Özellikleri***

Akademik araştırmalar, öz yeterlilik arasındaki bağlantının serbest zaman tatmini için etkili olduğunu kanıtlamıştır. Literatürde dışadönüklük, heyecan arama, duygusal bozukluklar, mükemmeliyetçilik ve utangaçlık açısından bireyler için etkili olduğu varsayılan öz yeterlilik özellikleri yer almaktadır. Serbest zaman tatmini üzerinde etkisi olan kişilerin temel kişilik özelliklerine, dışadönük kişilik ve duygusal bozukluklara sahip olduğu, analiz sonuçlarına göre cinsel dışa dönüklük memnuniyeti üzerinde olumlu bir etkiye sahip oldukları vurgulanmaktadır (Lu & Hu, 2005). Sonuçlar duygusal rahatsızlık faktörlerinin serbest zaman tatmini ile ilişkisi üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Başka bir analiz sonucunda kişilerin dışa dönüklük ve duygusal dengesizlikleri serbest zaman tatminleri üzerinde önemli bir etkisi olduğu ve serbest zaman aktivitelerinde dışa dönüklük ve duygusal dengesizliğe yol açtığı görülebilir. Ayrıca, heyecan arayışının dolaylı serbest zaman tatmini sağladığı tespit edilmiştir (Lu & Kao, 2009).

### ***Serbest zaman aktiviteleri (Rekreasyon)***

Rekreasyon, kişilerin fiziksel, duygusal ve sosyal şartlardan her birini ve bireylerin boş zamanlarında aktif olarak katılmayı tercih ettikleri aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Sevil, 2012). Rekreasyon kavramı genel itibariyle, bireylerin yoğun, yorucu ve artık monotonlaşan çalışma hayatı nedeniyle hem fiziksel hem de psikolojik etkilere maruz kalan bireyin, kendini tekrardan yenilemesi ve psikolojik sağlığını geri kazanması açısından, kendini sıkıcı çalışma yaşantısının dışında kalan boş zamanını, isteğe bağlı veya gönüllü olarak, tek başlarına ya da bir arkadaş grubuyla yapacağı aktivitelerle rekreasyon denilmektedir. Serbest zaman (rekreasyon) aktivitelerine katılmadan sağlanan kazanımlar ve motivasyon kaynakları kazanmanın yollarını aramak, etkinliklere katılan bireyler için yaşamın içerisine yüklendiği anlamı daha görünür bir biçimde açıklar ve rekreasyonu üretken bir olay olarak göstermektedir (Karaküçük, 1999).

Günümüzde kişilerin serbest zamanlarını değerlendirmede hedonizmin benimsenmesi ile beraber serbest zaman aktivitelerinden haz, huzur bulma ve keyif alma faktörleri önemli hale gelmektedir. Bireyin istekleri ve ihtiyaçları, değişen çevre ile birlikte, kişilerin değişen tatmin düzeyleri de önemli etkide etkilenmektedir (Yurcu, & diğ., 2018).

Serbest zaman (rekreasyon) aktiviteleri, rahatsız edici iş yaşantısının dışında kalan zamanı ortadan kaldırmak için eğlence, gezi gibi fiziksel ihtiyaçların giderilebilmesi daha kolay bir hale getirerek. Etkin bir şekilde tanıtılarak eğlenceli, güvenli, erişilebilir alanlar ve serbest zaman kaynakları ile iyileştirilmiş zihinsel, fiziksel ve toplumsal sağlıklı bireylerin bu tarz aktivitelere yönelmesi olarak ifade edilebilmektedir (Cox, & diğ., 2005). Serbest zaman aktivitelerine, kişilerin katılımına yönelik yapılan araştırmaların önemli ölçüde önem kazandığı ve günümüzde de bu tür etkinliklerin insan yaşamının ilgi odağı haline gelmektedir. Hem sosyal hem de fiziksel olarak aktif rol oynayan bireyin, fiziksel ve mental açıdan daha olumlu ve pozitif olduğuna yönelik bulgulara rastlanmaktadır (Lapa & Köse, 2018).

Bireyler, çeşitli uzunluk ve vakitlerde boş zamanlarını; dinlenmek, rahatlamak, farklı yerler keşfetme, birlikte olma, farklı heyecanlar tatma gibi açık ya da kapalı alanlarda genellikle kırsal ve dağlık alanlarda yapılan bütün etkinliklere katılmak olarak tanımlanmaktadır (Karaküçük, 1999). Kişilerin boş zamanlarında, zamanı özgürce kullanmaları, arzu ettikleri aktivitelere katılım gösterdikleri ya da tercihen dinlenme, eğlenme ve mutlu bir zaman elde etmek için rekreasyonel aktivitelere katıldığı bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Karaküçük, 2012).

**Rekreasyonun Özellikleri.** Kişi rekreasyon aktivitelerinin seçimde gönüllü olması gerekmektedir. Bireyler bu tip aktivitelere katıldıklarında, kişide özgürlük hissi oluşmaktadır. Fakat aktivitelere katılım gönüllülük esasında olduğundan devam ve katılım zorunluluğu bulunmamaktadır. Rekreasyon aktivitelerine kişilerin boş zamanlarında yapılmaktadır. Bu aktivitelere katılmanın yaş ve cinsiyet sınırı bulunmamaktadır. Aktivitelere katılım söz konusu olduğunda kişi kendi özgür iradesini kullanmaktadır. Kişiler her türlü açık veya kapalı alanlarda istedikleri zamanlar ve iklim şartları ne oldursa olsun bu etkinlikleri yapabilmektedir. Rekreasyon faaliyetleri haz ve neşe sağlayan faaliyetlerdir. Kişinin kendini ifade edebilmesi ve yaratıcı düşünebilmesine yer sağlamaktadır. Faaliyetlerin kişiden kişiye değişiklik gösterdiği amaçları olabilmekte ve katılımcılara gerek kişisel gerekse toplumsal bir takım özellikler kazandırması beklenmektedir. Rekreasyon faaliyetleri planlı veya planlanmamış birey tarafından, herhangi becerileri olmadan ve örgütlenmemiş alanlarda gerçekleştirilebilir. (Karaküçük, 1999).

**Rekreasyon İhtiyacı.** Rekreasyon analizi için; Rekreasyon fırsatlarından yararlanan bireyler veya rekreasyon faaliyetlerine katılanlar için rekreasyon ihtiyaçlarının ne olduğunu ve nasıl karşılanmaları gerektiğini bilmek önem taşımaktadır.

Rekreasyonel ihtiyacı psikolojik ve sosyolojik temeli ile incelemek önemlidir. Rekreasyonel ihtiyaçların, insan davranışının temelini oluşturabilecek bir neden veya faktörden bağımsız olarak, birçok nedenden dolayı analiz edilmesi gerekir. Bu nedenle, ihtiyaç kavramını ve rekreasyonun bundan yararlananlar için bir gereklilik olup olmadığını ve kişisel ve sosyal yönlerde rekreasyon ihtiyacının nedenlerini açıklamaya odaklanmak gerekmektedir.

Herkesin gereksinimleri benzer olsa da, çeşitlilik ve şiddet açısından farklılık görülmektedir. Bazı insanlar iyi beslenirken, diğerlerinde eğlence ön plana çıkar. Bazıları ihtiyaçlarını karşılamak için tiyatroya giderken, diğerleri farklı şeyler bulur veya tiyatrolara ve yarışmalara aktif katılmaktadır. İhtiyaçları listelerken, kişiden kişiye farklılık gösterdikleri görülmektedir. Bu ihtiyaçlar iki şekilde listelenmektedir. Bunlardan birincisi, insanların yaşamlarını sürdürmek ve birincil ihtiyaçlarda gerekli faaliyetleri gerçekleştirmek için yeme, içme, sıcağa karşı koruma, dinlenme, uyku ve solunum gibi faktörleri içermektedir. İkincil ihtiyaçlarda sosyal ve psikolojik özelliklere sahiptir. Örneği kişisel takdir, görev sorumluluk, duygular, gereksinimler, merhamet, rekabet ve yakınlık ihtiyacı gibi ihtiyaçlar yer almaktadır. İkincil ihtiyaçlar, insan yaşamının ilk birkaç yılında ortaya çıkar ve bilgi, davranış ve deneyim kazandıkça zamanla gelişmektedir (Karaküçük, 1999).

**Rekreasyona Duyulan İhtiyaçların Nedenleri.** Rekreasyon kavramına sahip olmamanın birçok sosyal ve ekonomik nedeni vardır. Kentleşmenin iyileştirilmesi, gelir ve eğitim seviyelerinin artırılması, fenomenin oluşmasına ve çeşitliliğine katkısında önemli rol oynamaktadır. Bu faktörler sosyalleşme, kültürel etki ve kitle iletişim araçlarının büyümesini de dikkate almaktadır. Rekreasyon ihtiyacı, bu faaliyetlerin kişisel ve sosyal çıkarlarından kaynaklanmaktadır. Kişisel çıkarlar; fiziksel sağlık geliştirme tesislerinde insanların kişisel becerilerini ve yeteneklerini yönetmek, iş konumlandırması sağlayarak iş başarısını planlamak, sosyal ve yaratıcılıklarını geliştirmektir (Ceylan, 2019).

Karaküçük (1999)'e göre, rekreasyon ihtiyacı, rekreasyon faaliyetlerinin kişisel ve sosyal faydalarından kaynaklanmaktadır. Şahsen; fiziksel sağlık gelişimi

yaratmak, zihinsel sağlık kazanmak, insanları sosyalleştirmek, doğurganlık, kişisel beceri ve yetenekleri geliştirmek, iş becerisi ve işteki verimliliği üzerindeki etkisinin, insanları mutlu ve sosyal olarak; Sosyal dayanışma ve uyumu sağlamak, demokratik bir toplum yaratmak, rekreasyon ihtiyacının bazı nedenleridir (Karaküçük, 1999).

### **İlgili Araştırmalar**

Ardahan ve Yerlisu Lapa (2010) yılında yaptıkları üniversite öğrencileri üzerindeki araştırmada, serbest zaman tatminini cinsiyet ve ekonomik durumları değerlendirmiştir. Toplam 804 üniversite öğrencisi, 455 erkek ve 349 kadın çalışmaya katılmıştır. Katılımcıların serbest zaman tatmini ve alt amaçlarının cinsiyetlerine değil, ekonomik durumlarına bağlı değiştiğini ve serbest zaman tatmin düzeyinin gelir düzeyine göre arttığını göstermektedir (Ardahan ve Lapa, 2010).

Akgül vd. (2014) yaptıkları araştırmaya göre, spor merkezlerinde spor yapan bireylerin boş zamanları doyumlarının, cinsiyet ve yaşa göre algılanan gelir açısından incelemiştir. Serbest zaman tatmin düzeyleri ekonomik durumlarının değişkenine göre farklılık göstermektedir. Eğitim alt ölçeğindeki serbest zaman tatmin düzeyleri, algılanan gelir seviyeleri orta düzeyde algılanan gelirlere sahip bireylerden daha yüksek bulunmuştur. Serbest Zaman Tatmin Ölçeği'nin algılanan ekonomik durumları yüksek olan bireylerin estetik alt ölçeğinde, serbest zaman tatmin düzeyleri, algılanan gelirin orta seviyeden daha yüksek olduğu bulunmuştur (Akgül, ve diğ., 2014).

Keser ve Mammadov (2016) tarafından yapılan araştırmaya göre Türkiye'deki turist okullarının öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin akademik başarı ile ilişkisinin belirlenip belirlenmediği. Duygusal zekânın alt amaçları olarak kabul edilen, özgüven, genel ruh hali, stres direnci, öz kontrol ve akademik başarıları aralarında bir ilişki yoktur. Duygusal zekâ uyumunun boyutu ile akademik başarı arasında bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Mammadov & Keser, 2016).

Yaman vd. (2016) tarafından yapılan araştırmaya göre, gençlik merkezlerindeki etkinliklere katılan kişilerin bazı değişkenlere göre serbest zaman tatmini düzeylerinin araştırılmasıdır. Katılımcılar serbest zamanla en yüksek tatmin puanını ve fizyolojik alt boyutta en düşük puanı almıştır. Yaş değişkeniyle, serbest zaman tatmini düzeyi arasında istatistiki olarak anlamlılık içermemektedir. Sonuç olarak, serbest zaman miktarı yükseldikçe tatmin düzeyi artmaktadır. Kadınların

serbest zamanlarını, verimli kullandıklarını belirtenler ve kişisel yeteneğe sahip olanların serbest zaman tatmin düzeyleri daha yüksektir (Yaman, & diğ., 2016).

Yaşartürk ve Bilgin (2018) araştırmasına göre üniversitede okuyan hentbolcuların serbest zaman tatmini ve yaşam doyumu çeşitli değişkenlere göre incelenmiştir. Üniversitelerarası hentbol yarışmasına katılan ikinci lig hentbol oyuncularını eğitim, fizyoloji, estetik, boş zaman, sosyal ve psikolojik alt boyutlardan memnun kaldılar. Hentbol oyuncularını kolej boş zaman aktivitelerine katıldıkça, tatmin ve yaşam doyumu aynı zamanda artar. Bu nedenle boş zaman aktivitelerinin hentbol oyuncularını üzerinde olumlu bir etkisi vardır ve yeterli tatmini sağlandığı söylenebilir. (Yaşartürk & Bilgin, 2018).

Demiral (2018) tarafından yapılan araştırmaya göre bu çalışma, Artvin İli, Savsat İlçesi, Sahara Milli Parkı içerisinde yer alan Karagöl'e seyahat edenlerin serbest zamanlarından tatmin düzeyleri incelenmiştir. Araştırmaya katılım gösteren öğrencilerin serbest zaman tatmini ölçeğinin genel ortalaması ve fizyolojik alt boyutlarda en düşük ortalamasına sahip oldukları bulunmuştur. Aynı ölçeğinin alt boyutlarında çalışmaya katılan bireylerin serbest zamanla ilgili tatminleri önceliğine göre psikolojik, eğitimsel, estetik ve sosyolojik alt boyutlarla belirlenmiştir. Ortalama alt boyutlar dikkate alındığında, katılımcıların serbest zaman tatminleri psikolojik, sosyolojik, gevşeme, fizyolojik, estetik ve eğitimsel faktörlerin sıklıkla önemli olduğu bulunmuştur. Çalışmanın bir diğer bulgusu, katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerinin tüm alt boyutlarda, cinsiyete, yaşa, eğitim durumuna ve aylık gelir durumu açısından önemli ölçüde değişmediği, ancak sadece medeni durum değişkenindeki fizyolojik alt boyutun önemli ölçüde değişmiştir (Demiral, 2018).

Demir vd. (2018) yaptığı bir araştırmaya göre, Arama Kurtarma Teşkilatına gelen gönüllülerin serbest zaman tatmini düzeylerini değerlendirmeyi amaçlamıştır. Türkiye Akut faaliyetlere faal olarak katılmış, 79 erkek ve 155 kadın gönüllü dâhil toplamda 234 katılımcının oluşturduğu çalışma grubunda, cinsiyetlerine göre eğitim ve psikolojik tatmin alt boyutlarında, eğitim durumlarına göre eğitim tatmini alt boyutunda ve değişken hizmet sürelerine göre de estetik tatmin alt boyutta anlamlı bir fark bulunurken, yaşa bağlı değişkende anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ölçekten alınabilecek değerler dikkate alındığında, araştırmaya katılanların, boş zamanlarından aldıkları memnuniyet düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Akut gönüllülerin serbest zaman tatmini yüksek düzeyde çıkmasının sebebi olarak işlerini,



işlerinden aldıkları zevk, kazandıkları statü ve toplum tarafından takdir edilmesi söylenebilir(Demir, & diğ., 2018).

Gökçe (2019) araştırmasında, farklı gruplarda boş zaman tatmini düzeyleri ile yaşam doyumu ve sosyo-demografik değişkenlerin aralarındaki ilişkiyi araştırmaktır. Serbest zaman tatmini ile yaşam memnuniyeti arasında istatistiki olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Tüm serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarında ve toplam skorda, serbest zaman tatmini düzeyleri arasında spor yapıp yapmamaya göre istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Serbest zaman memnuniyet düzeyleri ile gevşeme ve serbest zaman doyum ölçeği fizyolojik alt düzeyleri arasında cinsiyete göre istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Serbest zaman doyum ölçeği estetik alt boyutunda boş zamanlarından memnuniyet düzeyleri ile eğitim durumlarına göre istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Estetik alt amaçlarda serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutları arasında yaşa, psikolojik, fizyolojik, gevşeme ve serbest zaman tatmini açısından istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Serbest zaman doyum ölçeği' nin tüm alt boyutlarının serbest zaman tatmini ile medeni duruma dayalı toplam puan arasında istatistiki bir fark yoktur. (Gökçe, 2019).

Barut vd. (2019) tarafından yapılan araştırmada, dağ yürüyüşü ve yamaç paraşütü yapan kişilerin cinsiyet, eğitim durumu ve medeni durum değişkenleri açısından öz-yeterlik ve yaşam doyumunun yanı sıra ortalama öz-yeterlik sonuçları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiye değinilmiştir. Düzenli olarak dağ yürüyüşü ve yamaç paraşütü yapan kişilerin ortalama yaşam doyumu ve öz-yeterlik sonuçlarının yüksek olduğu görülmüştür. Öz-yeterlik ve yaşam doyumunun ortalama sonuçlarını inceledikten sonra cinsiyet, medeni durum ve eğitim açısından istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Öte yandan, katılımcıların öz değerlendirme puanları artarken yaşam doyum puanları da artmıştır. (Barut, & diğ., 2019).

Gül (2019) tarafından yapılan çalışmaya göre, serbest zaman tatmininin, yaşam doyumu üzerindeki etkilerini ve aralarındaki ilişkiyi incelemek için Alanya'da üniversite okuyan öğrencilerden veriler toplanmıştır. Regresyon analizine göre, kişilerin serbest zaman tatminleri ve yaşam doyumları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Korelasyon analizine göre boş zaman ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki vardır. Serbest zaman tatmininin ve yaşam doyumunu sağlamada cinsiyete, yaşa, eğitim düzeyine ve uyku zamanı grupları arasında anlamlı fark yoktur. Korelasyon analizine göre, serbest ve pozitif zaman arasında pozitif bir ilişki vardır.

Serbest zaman ve yaşam doyumundan tatminin kazanımında cinsiyetin, yaşın, eğitim düzeyinin ve uyku süresilerinin arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Kişilerin serbest zaman tatminiyle yaşam tatminleri açısından cinsiyete, yaşa, eğitim düzeyine ve uyku zamanı grupları arasında anlamlı fark bulunmamıştır (Gül, 2019).

Bozdal (2019) yılındaki araştırmasına göre, serbest zaman aktivitelerine katılımları nedeniyle üniversitede okuyan öğrencilerin serbest zaman tatminin etkisini ortaya koyması beklenmiştir. Üniversitedeki öğrencilerinin serbest zaman aktivitelerine katılımlarıyla yaşam doyum düzeyleri farklı değişkenlere bağlı olarak değiştiği söylenebilir. Serbest zaman, yaşam doyum hakkındaki duygularını ve düşüncelerini değerlendirme arzusu kadın - erkek oluşuna ve yaş aralıklarına göre farklılık göstermemekle birlikte, okunan bölüme bağlı olarak farklılıklar görülmüştür. Sonuç olarak, üniversitede eğitim gören öğrencilerin serbest zamanlarında katıldıkları aktiviteleri ve yaşam doyum düzeylerinin farklı alt boyutlara bağlı olarak değiştiği görülmüştür (Bozdal, 2019).

Brown ve Frankel (1993) yılında yaptıkları çalışmada, orta ölçekli bir Kanada şehrinde yaşayan tabakalı rastgele bir yetişkin örneğinden ham verilerini kullanarak, boş zaman fiziksel aktivitesine, serbest zaman tatminine ve yaşam doyumuna bir yaşam dersi perspektifinden katılımı inceler. Bulgular, fiziksel aktivitenin genç yaş gruplarında serbest zaman tatmini ile en güçlü şekilde ilişkili olduğunu, fiziksel aktivite ile yaşam doyum arasındaki ilişkide tutarlı bir yaş dağılımı gözlenmediğini göstermektedir. Gelir, eğitim ve yaş için kontrol edilen regresyon analizleri, boş zaman fiziksel aktivitesine katılımın yaşam doyum üzerindeki etkisinde büyük cinsiyet farklılıklarını göstermektedir ve katılım kadınlar için daha önemlidir. Analizi serbest zaman tatminin hem doğrudan hem de dolaylı olarak yaşam doyumuna katkıda bulunduğunu göstermektedir. Boş zaman dışında yaşam doyumunu kaynaklarında yaş değişimi ve fiziksel aktivitenin rolündeki önemli cinsiyet farklılıkları için kanıt sağlamaktadır (Brown & Frankel, 1993).

Palmer vd. (2002) yaptıkları bu çalışma duygusal zekâ ve yaşam doyum arasındaki ilişkiyi araştırmaktadır. Bu ilişkinin doğasını belirlemek için yaşam doyumunu öngördüğü bilinen kişilik yapıları da değerlendirilmiştir. Araştırmanın örneklemini 16-64 yaşları arasında, ortalama yaşları 35,44 olan 107 katılımcı 47 erkek ve 59 kadın, 1 bildirilmemiş oluşturmuştur. Katılımcılar yerel gazetelerdeki ilanlarla genel toplumdaki seçilmişlerdir. Katılımcıların, duygusal zekâlarını ölçmek için Trait Meta-Mood Ölçeğini kullanılmıştır. Katılımcıların yaşam doyumlarını

ölçmek için, yaşam doyum ölçeği kullanılmıştır. Sadece Trait Meta-Mood Ölçeği açıklık alt boyutu (duygusal durumlar ve duyguları anlama ve ayırt etme yeteneği) ile Trait Meta-Mood ölçeği ile yaşam doyum ölçeği arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Hem kişilik değişkenleri hem de ölçülen EI yetenekleri, yaşam doyumunu ile ilişkili bulunmuştur. Analizler, yaşam doyumun açıklık alt boyutu varyansının olumlu ve olumsuz etkilerle açıklanmadığını göstermiştir (Palmer, & diğ., 2002).

Huang (2003) tarafından yapılan araştırmada, Tayvan'daki üniversitede eğitim gören öğrencilerin boş zaman aktivitelerine katılımı, serbest zaman tatmini ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkileri incelemektir. Sonuç olarak Tayvan'daki üniversitede eğitim gören öğrencilerin boş zaman katılımı, serbest zaman tatmini ve yaşam doyumunu arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Sonuçlar ayrıca, üniversite sıralaması ve boş zaman aktivitelerine katılımı ile cinsiyet değişkenine bakıldığında önemli farklılıklar olduğunu göstermiştir (Huang, 2003).

Kafetsios (2004) tarafından yapılmış bir çalışmada, bir dizi beceri olarak ölçülen bağlanma yönelimleri ile duygusal zekâ (duygu algısı, kolaylaştırma, anlama ve yönetim) arasındaki ilişki hakkındaki hipotezleri incelemiştir. Araştırma, Mayer, Salovey ve Caruso duygusal zekâ testini (MSCEIT V2.0) ve ilişki anketini tamamlayan 19 ila 66 yaş arası 239 yetişkinden oluşmuş. Güvenli bağlanma tüm alt ölçekler ve toplam EI skoru ile pozitif olarak ilişkilidir. Sonuçlar ayrıca yaş ve cinsiyet grupları arasındaki duygusal zekâ yeteneklerinde farklılıklar olduğunu göstermiştir. Yaşlı katılımcılar EI' nin dört dalından üçünde (kolaylaştırıcılık, anlayış ve yönetim) daha yüksek puanlar almış ve kadınlar duygusal algı ve deneysel alanda erkeklerden daha yüksek puan almıştır (Kafetsios, 2004).

Izaguirre (2008) tarafından yapılan bu çalışmanın amacı, birinci sınıf üniversite öğrencileri için duygusal zekâ, akademik başarı ve demografik özellikler arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Bu araştırma için nicel bir araştırma metodolojisi tasarlanmıştır. Bu çalışmada akademik başarıyı ölçmek için dönem sonu not ortalaması ve duygusal zekâyı değerlendirmek için çevrimiçi duygusal zekâ ölçeği kullanılmıştır. İstatistiksel analiz için 199 öğrenciden oluşan uygunluk örneği kullanılmıştır. Veri analizi frekanslar, yüzdeler, ortalama skorlar, Hests, tek yönlü ANOVA'yı içermektedir. Post-hoc testler, Pearson korelasyonu, Spearman-rho korelasyonu, çoklu regresyon ve lojistik regresyon ile istatistiksel veriler, Windows için SPSS 16.0 ile .05 veya daha düşük alfa seviyelerinde hesaplandı. Bu araştırma çalışmasındaki bulgular, EQ-i ile ölçülen genel duygusal zekâ ile GPA tarafından

ölçülen akademik başarı arasında bir ilişkinin varlığını desteklememektedir. Bununla birlikte, akademik başarı ile sosyal sorumluluk ve problem çözme' nin duygusal zekâ alt ölçekleri arasında bir ilişki bulunmuştur. Çeşitli demografik gruplar arasında duygusal zekâ ve alt ölçekler arasındaki farklar stres yönetimi ve uyarlanabilirlik duygusal zekâ ölçeklerindeki yaş grupları arasında farklılıklar bulunmuştur. Kişilerarası duygusal zekâ ölçeğinde cinsiyetler arasında farklılıklar bulunmuştur. Ayrıca, bu çalışmada cinsiyet ve medeni durum grupları ile akademik başarı arasında fark bulunmuştur (Izaguirre, 2008).

Ahmad vd. (2009) birlikte yaptıkları bu çalışmada, erkekler ve kadınlar arasındaki EQ araştırılmıştır. Araştırma örneklemini iki gruba ayrılan 160 deneyden oluşmaktadır. Kartopu örnekleme tekniğinde 80 kadın ve 80 erkek kullanılmıştır. Katılımcılardan kişisel bilgi formu, demografik bilgileri elde etmek için kullanılmıştır. Reuven Bar-On Duygusal liste (EQ-i), konular arasındaki duygusal zekâ düzeyini bulmak için kullanılmıştır. Sonuç olarak cinsiyet farklılıkları erkeklerin kadınlardan daha yüksek EQ'ya sahip olduğunu göstermektedir (Ahmad, & diğ., 2009).

Nasir ve Masrur (2010) Araştırmada Uluslararası İslam Üniversitesi İslamabad (IIUI) öğrencilerinin amacıyla cinsiyet, yaş ve akademik başarı ile duygusal zekâları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu çalışmada, belirleyici değişken duygusal zekâ, ölçüt değişkeni ise öğrencilerin not ortalaması ile ölçülen akademik başarıdır. Duygusal zekâ, Bar-on duygusal zekâ ölçeği yardımıyla ölçülmüştür. Hipotezleri test etmek için korelasyon analizi, regresyon analizi ve t-testi yapılmıştır. Sonuçlar duygusal zekâ ve akademik başarı arasında önemli bir korelasyon olduğunu göstermiştir. Duygusal zekâ akademik başarının önemli bir göstergesi olarak bulunmuştur. Yaş ve duygusal zekâ arasında anlamlı bir korelasyon saptanamamıştır. Erkek ve kız öğrencilerin ortalama duygusal zekâ puanları arasında, erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha yüksek puan aldığı stres yönetimi ölçeği dışında bir fark bulunmamıştır (Nasir & Masrur, 2010).

Naghavi ve Redzuan (2012) yaptıkları araştırmada, cinsiyet ile duygusal zekâ arasındaki ilişkiyi vurgulayan deneysel araştırmalar gözden geçirilmektedir. Erkekler ve kızlar arasındaki bireysel farklılıklara ek olarak, insanların (özellikle ebeveynlerin) toplum ve çevre beklentileri de çocuğun cinsel yönelimi açısından farklı görünmektedir. Araştırmalar EQ' nun cinsiyet farklılıklarıyla ilişkili olduğunu

göstermiştir. Bu nedenle, kızların EQ' sunun erkeklerden daha yüksek olduğunu fark edilmiştir (Naghavi & Redzuan, 2012).

Kuykendall vd. (2015) yaptıkları meta-analiz çalışmasında, serbest zaman tatmini ile öznel iyi oluş arasında bağlantı olduğunu göstermektedir. Boş zamanın ortak deneysel özelliklerinden, psikolojik ihtiyaç teorilerinden ve öznel iyi oluş aşağıdan yukarıya modellerinden yararlanarak, boş zaman katılımının serbest zaman tatmini yoluyla öznel iyi oluştan etkilediğini düşündürmektedir. Daha güçlü bir nedensel etki testi sağlamak için, serbest zaman tatmini ile öznel iyi oluş arasındaki uzunlamasına ilişkileri ve mevcut tüm popülasyonların rastgele etkileri meta-analizlerini kullanarak deneysel boş zaman müdahalelerinin öznel iyi oluş üzerindeki etkilerini de incelemiştir. Deneysel çalışmalar, boş zaman müdahalelerinin öznel iyi oluş arttırdığını ortaya koymaktadır. Çalışma örnekleriyle karşılaştırıldığında, geçmiş örnekler serbest zaman tatmini ile öznel iyi oluş arasında ve serbest zaman tatmini ile öznel iyi oluş arasında daha güçlü bir ilişki sergilemektedir. Boş zaman katılımının sıklığı ve çeşitliliği ile ilgili önlemler, boş zamanlarında harcanan zaman ölçüsünden daha güçlü bir şekilde öznel iyi oluş ile ilişkilidir (Kuykendall, & diğ., 2015).

## **BÖLÜM III**

### **Yöntem**

Bu bölümde araştırmanın modeline, araştırmanın çalışma grubuna, verilerin toplanması ve çözümlenmesine ve ortaya çıkan bulguların nasıl raporlaştırıldığına ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

#### **Araştırma Modeli**

Bu araştırma nicel bir araştırma olup, araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Nicel araştırma yöntemi, sayısal veri kullanılan nicel çalışmalarda genellikle bir müdahalenin etkisi veya en az iki değişken arasındaki ilişki ölçülür, bir değişken hakkındaki görüşler belirlenir veya grup değişkenler açısından karşılaştırılır. Genelleme hedeflenir. En çok kullanılan veri toplama araçları anket ve test olup, veri büyük bir örneklemden toplanır, toplanılan veri istatistiksel olarak analiz edilir (Mertkan, 2017).

#### **Evren ve Örneklem**

Araştırmanın evrenini 2019-2020 eğitim yılında Yakın Doğu Üniversitesi eğitim fakültesi psikolojik danışmanlık ve rehberlik, okul öncesi öğretmenliği, sınıf öğretmenliği ve özel eğitim öğretmenliği lisans programında öğrenim görmekte olan 157 kadın ve 163 erkek toplamda 320 öğrenciden oluşmaktadır. Örneklem seçimi her bölümden yoğunluğu oranında seçim yapmak amacıyla basit rastgele örnekleme kullanılmıştır. Örneklem sayısı bölüm öğrenci mevcutları göz önüne alınarak evreni temsil edecek şekilde belirlemiştir. Araştırmaya gönüllü olarak katılan 349 öğrenciden alınan verilerin, eksik doldurulmuş demografik bilgi formu ve ölçeklerden dolayı, araştırmada 320 öğrenciden elde edilen veriler yer almaktadır. Basit rastgele örneklemede, örnekleme birimi, oluşturulan evren listesinden rastgele seçilir (Büyüköztürk, 2014).

Tablo 3.

*Çalışma Grubunun Özelliklerine Ait Yüzde ve Frekans Değerleri*

<b>Gruplar</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Kadın	157	49.1
Erkek	163	50.9
18-20 Yaşlar aralığı	235	73.4
21 – 23 Yaşlar aralığı	85	26.6
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik	65	20.3
Okul Öncesi Öğretmenliği	60	18.8
Sınıf Öğretmenliği	74	23.1
Özel Eğitim Öğretmenliği	121	37.8
1. Sınıf	49	15.3
2. Sınıf	107	33.4
3. Sınıf	108	33.8
4. Sınıf	56	17.5
2.00 Altı (CGPA)	10	3.1
2.00 – 2.49 Aralığı (CGPA)	99	30.9
2.50 – 2.99 Aralığı (CGPA)	124	38.8
3.00 – 3.49 Aralığı (CGPA)	77	24.1
3.50 – 4.00 Aralığı (CGPA)	10	3.1
Toplam	320	100

Tablo 1 incelendiğinde, çalışma grubunun cinsiyete göre dağılışı 157 kadın (%49.1), 163 Erkek (%50.9) bireylerden oluşmaktadır. Çalışma grubunun yaşa göre dağılışı incelendiğinde 235 kişi (%73.4) 18-20 yaş arasında, 74 kişi (%23.1) 21-23 yaş arasında, 11 kişi ise (%3.4) 24-26 yaş arasındaki bireylerden oluşmaktadır. Eğitim aldıkları bölümlere göre dağılışı ise, 65 kişi (%20.3) Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, 60 kişi (%18.8) Okul Öncesi Öğretmenliği, 74 kişi (%23.1) Sınıf Öğretmenliği, 121 kişi (%37.8) Özel Eğitim Öğretmenliği öğrencilerinden oluşmaktadır. Sınıflara göre dağılışı incelendiğinde, 49 kişi (%15.3) 1. Sınıf, 107 kişi (%33.4) 2. Sınıf, 108 kişi (%33.8) 3. Sınıf, 56 kişi (%17.4) ise 4. Sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Başarı ortalamaları incelendiğinde, 10 kişi (%3.1) 2.00 Altı ortalaması olduğu, 99 kişi (%30.9) 2.00 – 2.49 arası ortalaması, 124 kişi (%38.8)

2.50 – 2.99 arası ortalaması ve 10 kişi (%3.1) 3.50 – 4.00 arası ortalaması olduğu belirtmiştir.

### **Veri Toplama Süreci**

Verilerin toplanması 2019-2020 eğitim öğretim akademik yılı içerisinde gerekli etik kurul iznini aldıktan sonra seçilen örneklem belirleme yöntemine uyarak, belirlenen bölümlerden rastgele seçilmiş öğrencilere, veri toplama araçlarının uygulanmasıyla elde edilmiştir. Elde edilen veriler Yakın Doğu Üniversitesi bünyesinden gerçekleşmiştir.

**Kişisel Bilgi Formu.** Araştırmaya katılan öğrencilerin, yaşları, cinsiyetleri, bölüm, sınıf düzeyleri ve genel akademik not ortalamaları, araştırmacı tarafından hazırlanmış olan kişisel bilgi formuyla elde edilmiştir.

**Yaşam Doyum Ölçeği.** Yaşam doyum ölçeği 1985 yılında Diener, Emmons, Larsen ve Griffin tarafından bireylerin yaşam doyumunu belirlemek amacıyla geliştirilmiş, beş maddeden oluşan tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçek 5'li Likert tipi bir ölçektir ve "Hiç katılmıyorum", "Çok az katılıyorum", "Orta düzeyde katılıyorum", "Büyük oranda katılıyorum", "Tamamen katılıyorum" şeklindedir. Yüksek puan yaşam doyumunun yüksekliğini gösterir. Köker tarafından 1991 yılında ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapmıştır. Güvenirlik katsayısı 0,85 olarak bulunmuştur. Daha sonra Dağlı ve Baysal'ın 2016 yılında 200 öğretmen için yaptığı çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,88 ve test-tekrar test güvenirliliği 0,97 olarak bulunmuştur. Güvenirlik geçerlik çalışmaları sonucunda Yaşam Doyum Ölçeği'nin yaşam doyumunu ile ilgili düşünceleri belirlemek için kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir araç olduğu bulunmuştur (Dağlı & Baysal, 2016).

Bu araştırmanın Cronbach Alpha iç Tutarlılık katsayısı 0,70 bulunmuştur.



**Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği.** Kişilerin duygusal zekâ düzeylerini belirlemek amacıyla, 1998 yılında, Nicola Schutte tarafından, Schutte Duygusal Zekâ Testini, Salovey ve Mayer (1990)' in duygusal zekâ modelinden örnek olarak yapılandırmıştır.

Schutte Duygusal Zekâ Testi ile heterojen bir katılımcı uygulamasıyla, orijinaline uygun faktör yapısını ve öge sayısını değiştirmeden Türkçe'ye çevrilmiştir. Beşli Likert yapıda olan ölçme aracı “Kesinlikle Katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Fikrim Yok (3), Katılıyorum (4), Kesinlikle Katılıyorum (5)” arasında değerlendirilmektedir. Çalışmaya 18-78 yaşları arasında 839 kadın, 722 erkek olmak üzere toplam 1561 kişi katılmıştır. Ölçeğin ters maddeleri 5, 28, 38 olarak verilmiştir. Testin bütünü için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.86 bulunmuştur. Test-Tekrar test güvenilirlik katsayıları sırasıyla 15 gün sonraki uygulama arasında 0.81 ve 30 gün sonraki uygulama arasında 0.78 olarak bulunmuştur. Schutte Duygusal Zekâ Testi-33'ü geliştirme çalışmasında ortaya konulan değerlere oldukça benzer olduğu görülmüştür (Tatar ve diğerleri, 2017).

Bu araştırmanın Cronbach Alpha iç Tutarlılık katsayısı 0,81 bulunmuştur.

**Serbest Zaman Tatmini Ölçeği.** Serbest zaman tatmini, kişilerin serbest zamanlarını çeşitli etkinliklere katılım göstermeleri neticesinde, bireyin elde ettikleri ve pozitif doyuma ulaştıkları duyguları belirlemek amacıyla, serbest zaman tatmin ölçeğini Beard ve Ragheb tarafından 1980 yılında, serbest zaman tatminine ilişkin 51 maddeyi içermekte ve altı alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeği İngilizceden Türkçe' ye çevrilmesinde, alanlarında uzman üç öğretim elemanından yararlanılmıştır. Karlı ve arkadaşlarının 2008 yılında üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, örneklem grubunu, yaş ortalaması  $21.05 \pm 2.06$  olan 561 kişiden oluşturulmuştur. Açıklayıcı faktör analizinde en çok olabilirlik yöntemi ve oblik döndürme tekniği uygulanmıştır. Açıklayıcı faktör analizinin uygulanabilirliğinin ölçümü için KMO ve Bartlett testlerine bakılmıştır. Faktörlerin Cronbach Alfa katsayıları birinci alt boyut için 0.86, ikinci alt boyut için 0.84, üçüncü alt boyut için 0.82, dördüncü alt boyut için 0.79, beşinci alt boyut için 0.82 ve altıncı alt boyut için 0.79 olarak tespit edilmiştir. Toplam ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı ise.92 olarak belirlenmiştir Ölçekteki ifadelerin değerlendirilmesinde 5 puanlı Likert tipi ölçekten yararlanılmıştır. 1. Benim için hemen hemen hiç geçerli değil, 2. Benim için nadiren geçerli, 3. Benim için bazen geçerli, 4. Benim için sıklıkla geçerli 5. Benim için hemen hemen her

zaman geçerli. Ölçek bireylerin serbest zaman tatminlerinin genelini ayrıca, psikolojik, eğitim, sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik tatmin olmak üzere altı alt boyuttu ölçmektedir (Karlı & diğerleri, 2008).

Beard ve Ragheb (1980) 'e göre, Psikolojik boyutları kişisel özgürlük, eğlence, katılım ve entelektüel gelişim gibi boş zaman aktivitelerinin psikolojik faydaları, Eğitim düzeyi; boş zaman aktivitelerinin bireylerin kişisel gelişimi üzerindeki yararları, kendilerini ve çevrelerini anlama ve sosyal etki; katılımcıların başkalarıyla yeni ilişkiler kurarken boş zaman aktivitelerine faydaları ve görüşleri, rahatlama boyutu; stres ve yaşam zorluklarından kurtulmak için serbest zamanın bireyler üzerindeki etkisi, Fizyolojik boyutlar fitness, sağlık, kilo kontrolü ve refah gibi kişisel boş zaman aktivitelerinin fizyolojik faydaları ve Estetik boyut; bireylerin boş zaman etkinlikleri için gittikleri veya kullandıkları yerleri tasarım, güzellik, eğlence ve zevk açısından değerlendirir.

Bu araştırmanın Cronbach Alpha iç Tutarlılık katsayısı 0,90 bulunmuştur. Faktörlerin Cronbach Alfa katsayıları Psikolojik alt boyut için 0.56, Eğitim alt boyut için 0.75, Sosyal alt boyut için 0.80, Rahatlama alt boyut için 0.62, Fizyolojik alt boyut için 0.77 ve Estetik alt boyut için 0.58 olarak tespit edilmiştir

### **Verilerin Toplanması**

Veri toplamada kullanılan ölçme araçlarını uyarlayan veya geliştiren kişilerden gerekli izin alınmıştır. Alınan izinler Ek- 6, Ek-7 ve Ek-8' de verilmiştir. Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurulundan çalışma için izin alınmıştır. Yakın Doğu Üniversitesi Eğitim Fakültesindeki dört ayrı bölümden kişilere, ders aralarında olmak üzere toplanmıştır. Uygulama yapılmadan önce katılımcılara aydınlatılmış bilgi formunda (Ek-1), araştırmanın amacını, gönüllülüğün temel alındığını, ölçeklerin neler ölçtüğüyle ilgili bilgiyi ve cevaplamış oldukları ölçeklerin gizli kalacağı konusunda bilgilendirilmişlerdir. Bu aşamalardan sonra 349 kişiye anket dağıtılmış, eksik doldurulmuş ölçekler ve kişisel bilgi formlarından dolayı 320 tanesi analizler için kullanılmaya uygun görülmüştür. Veriler Şubat ve Mart ayları içerisinde iki aylık süreçte toplanmıştır.

### **Verilerin Analiz Süreci**

Verilerin analizi SPSS 24.0 programı aracılığı ile yapılmıştır. İlk olarak Schutte Duygusal Zekâ (SCZD) ölçeğindeki ters maddeler dönüştürülmüş sonrasında ise her ölçeğin alt boyutları ve geneli hesaplanmıştır. Toplanan verilerin normal dağılım olup olmadığının belirlenmesi için Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmıştır. Kolmogorov-Smirnov testi neticesinde ölçeklerden elde edilen puanların normal dağılım göstermediği belirlenmiştir. Bu sebeple çalışmada non-parametrik testler kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde Spearman's rho testi kullanılırken, bağımsız değişkenlere göre ölçeklerden elde edilen puanların fark gösterip göstermediğini belirlemek için iki kategorili bağımsız değişkenlerde Mann Whitney-U testi, üç ve daha fazla kategorili bağımsız değişkenlerde ise Kruskal Wallis-H testleri kullanılmıştır.

## BÖLÜM IV

### Bulgular ve Yorumlar

Bu bölümde çalışma sorularına yönelik toplanan veriler ışığında ulaşılan bulgulara değinilmektedir.

#### Bulgular

##### *Ölçme Araçlarının Genelinin İncelenmesine Yönelik Bulgular*

Tablo 4.

*Ölçme Araçlarından Toplanan Dataların Normal Dağılıp Dağılmadığını Belirlenmesi İçin Yapılan Kolmogorov-Smirnov Analizi Bulguları*

Ölçme Aracı ve Alt Boyutları	Değerler		
Schutte Duygusal Zekâ (SCZD)	N		320
		$\bar{x}$	121.82
	Normal Dağılım	<i>ss</i>	13.57
	Kolmogorov-Smirnov Z		.158
	P		.000*
Yaşam Doyumu (YD)	N		320
		$\bar{x}$	3.50
	Normal Dağılım	<i>ss</i>	.641
	Kolmogorov-Smirnov Z		.087
	p		.000*
Serbest Zaman Tatmini (Eğitim, 1. Alt boyut)	N		320
		$\bar{x}$	3.75
	Normal Dağılım	<i>ss</i>	.601
	Kolmogorov-Smirnov Z		.158
	p		.000*

Tablo 4 (Devamı)

	N		320
		$\bar{x}$	3.67
Serbest Zaman Tatmini (Fizyolojik, 2. Alt boyut)	Normal Dağılım	<i>ss</i>	.730
	Kolmogorov-Smirnov Z		.111
	p		.000*
	N		320
		$\bar{x}$	3.76
Serbest Zaman Tatmini (Estetik, 3. Alt boyut)	Normal Dağılım	<i>ss</i>	.654
	Kolmogorov-Smirnov Z		.110
	p		.000*
	N		320
		$\bar{x}$	3.96
Serbest Zaman Tatmini (Rahatlama, 4. Alt boyut)	Normal Dağılım	<i>ss</i>	.667
	Kolmogorov-Smirnov Z		.168
	p		.000*
	N		320
		$\bar{x}$	3.60
Serbest Zaman Tatmini (Sosyal, 5. Alt boyut)	Normal Parametreler	<i>ss</i>	.678
	Kolmogorov-Smirnov Z		.109
	p		.000*

Tablo 4 (Devamı)

	N		320
		$\bar{x}$	3.62
Serbest Zaman Tatmini (Psikolojik, 6. Alt boyut)	Normal Dağılım	<i>ss</i>	.581
	Kolmogorov-Smirnov Z		.140
	p		.000*
	N		320
		$\bar{x}$	3.70
Serbest Zaman Tatmini Ölçek Geneli	Normal Parametreler	<i>ss</i>	.492
	Kolmogorov-Smirnov Z		.145
	p		.000*

\*( $P < .05$ )

Tablo 4’de yer alan tüm ölçeklerin ve alt boyutlarının normal dağılıp dağılmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Kolmogorov-Smirnov analizi sonuçlarına göre çalışmada kullanılan tüm ölçekler ve alt amaçlarında anlamlı fark göstermiştir ( $p < 0.05$ ). Bu sonuçlar neticesinde toplanan veriler normal dağılım göstermemiştir.

***Serbest Zaman Tatmini ve Duygusal Zekânın incelenmesine Yönelik Bulgular***

Tablo 5.

*Serbest Zaman Tatmini ile Duygusal Zekâ Değerleri Aralarındaki İlişkiyi Belirlenmesi Amacıyla Yapılan Spearman's rho Analizi*

<b>Değişkenler</b>	<b>N</b>	<b>r</b>	<b>P</b>
Serbest Zaman Eğitim Tatmini	320	.728	.000*
Duygusal Zekâ			
Serbest Zaman Fizyolojik Tatmini	320	.587	.000*
Duygusal Zekâ			
Serbest Zaman Estetik Tatmini	320	.541	.000*
Duygusal Zekâ			
Serbest Zaman Rahatlama Tatmini	320	.688	.000*
Duygusal Zekâ			
Serbest Zaman Sosyal Tatmini	320	.539	.000*
Duygusal Zekâ			
Serbest Zaman Psikolojik Tatmin	320	.674	.000*
Duygusal Zekâ			
<b>Serbest Zaman Tatmin</b>	320	.762	.000*
<b>Duygusal Zekâ</b>			

\*(p<.05)

Tablo 5'te yer alan sonuçlar incelendiğinde Serbest zaman eğitim tatmini ile duygusal zekâ puanları arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır ( $r=.728$ ;  $p<0.05$ ). Serbest zaman fizyolojik alt boyutu ile duygusal zekâ değerleri arasında pozitif düzeyde bir ilişki saptanmıştır ( $r=.587$ ;  $p<0.05$ ). Serbest zaman estetik tatmini ile duygusal zekâ değerleri arasındaki ilişkinin yönü pozitif olarak bulunmuştur( $r=.541$ ;  $p<0.05$ ). Serbest zaman rahatlama tatmini ile duygusal zekâ puanları arasındaki ilişkinin yönü pozitif olarak saptanmıştır ( $r=.688$ ;  $p<0.05$ ). Serbest zaman sosyal tatmin ile duygusal zekâ puanları arasındaki ilişkinin yönü orta düzeyde pozitif olarak bulunmuştur( $r=.539$ ;  $p<0.05$ ). Serbest zaman psikolojik tatmini ile duygusal zekâ puanları arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır ( $r=.674$ ;  $p<0.05$ ). Genel olarak öğrencilerden toplanan veriler serbest zaman tatmini ile duygusal zekâ değerleriyle ilişkisi pozitif bulunmuştur( $r=.762$ ;  $p<0.05$ ). Tüm bu

bulgular dikkate alındığında bireylerin serbest zaman tatminleri yükseldikçe duygusal zekâ puanları artış göstermektedir.

***Serbest Zaman Tatmini ile Yaşam Doyumunun İncelenmesine Yönelik Bulgular***

Tablo 6.

*Serbest Zaman Tatmini ile Yaşam Doyumu Aralarındaki İlişkiyi Belirlenmesi Amacıyla Yapılan Spearman's rho Analizi*

<b>Değişkenler</b>	<b>N</b>	<b>r</b>	<b>p</b>
Serbest Zaman Eğitim Tatmini	320	.215	.000*
Yaşam Doyumu			
Serbest Zaman Fizyolojik Tatmini	320	.137	.014*
Yaşam Doyumu			
Serbest Zaman Estetik Tatmini	320	.141	.011*
Yaşam Doyumu			
Serbest Zaman Rahatlama Tatmini	320	.082	.146**
Yaşam Doyumu			
Serbest Zaman Sosyal Tatmini	320	-.125	.026*
Yaşam Doyumu			
Serbest Zaman Psikolojik Tatmin	320	.369	.000*
Yaşam Doyumu			
<b>Serbest Zaman Tatmin</b>	320	.174	.002*
<b>Yaşam Doyumu</b>			

\*( $P < .05$ , \*\* $P > .05$ )

Tablo 6'de bulunan sonuçlara bakıldığında, serbest zaman eğitim tatminiyle yaşam doyumları arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğu saptanmıştır ( $r = .215$ ;  $p < 0.05$ ). Serbest zaman fizyolojik tatminleriyle yaşam doyumlarına katkısı arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğu saptanmıştır ( $r = .137$ ;  $p < 0.05$ ). Serbest zaman estetik tatminiyle yaşam doyumları arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğu saptanmıştır ( $r = .141$ ;  $p < 0.05$ ). Serbest zaman rahatlama tatminiyle yaşam doyumları arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmamıştır ( $r = .082$ ;  $p > 0.05$ ). Serbest zaman sosyal tatminiyle yaşam doyumları arasındaki ilişkinin yönü negatiftir ( $r = -.125$ ;  $p < 0.05$ ). Serbest zaman psikolojik tatminiyle yaşam doyumları arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğu saptanmıştır ( $r = .369$ ;  $p < 0.05$ ). Serbest



zaman tatmini ölçeği puanlarıyla yaşam doyumu puanları arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğu saptanmıştır ( $r=.174$ ;  $p<0.05$ ).

Bu sonuçlar neticesinde bireylerin serbest zaman tatmini ölçeğinin alt boyutları olan eğitim tatmini, fizyolojik tatmin, estetik tatmin ve psikolojik tatmin düzeyleri yükseldikçe yaşam doyumlarında da artış göstermektedir.

### ***Duygusal Zekâ ile Yaşam Doyumunun İncelenmesine Yönelik Bulgular***

Tablo 7.

*Duygusal Zekâ ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki Olup Olmadığının Belirlenmesi Amacıyla Kullanılan Spearman's rho Analizi Sonuçları*

<b>Değişkenler</b>	<b>N</b>	<b>r</b>	<b>p</b>
Duygusal Zekâ	320	.216	.000*
Yaşam Doyumu			

\*( $P<.05$ )

Tablo 7'teki sonuçlar ışığında bireylerin duygusal zekâ puanları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğu gözlemlenmiştir ( $r=.216$ ;  $p<0.05$ ). Bireylerin duygusal zekâ puanları yükseldikçe, yaşam doyumları anlamlı şekilde yükselmektedir.

***Serbest Zaman Tatmininin Yaş Değişkeninin İncelenmesine Yönelik Bulgular***

Tablo 8.

*Serbest Zaman Tatmininin Yaşa Göre Anlamı Farklılık Bulunup Bulunmadığının Belirlenmesi İçin Kullanılan Mann Whitney-U Analizi*

<b>Puan</b>	<b>Gruplar</b>	<b>Sıra Ortalaması</b>	<b>Sıra Toplamı</b>	<b>U</b>	<b>z</b>	<b>P</b>
Eğitim	18-20 yas	235 165,68	38935,00	8770,0	-1,670	,095**
Tatmini	21 - 26 yas	85 146,18	12425,00			
	Total	320				
Fizyolojik	18-20 yas	235 170,41	40046,00	7659,0	-3,197	,001*
Tatmin	21 - 26 yas	85 133,11	11314,00			
	Total	320				
Estetik	18-20 yas	235 167,40	39340,00	8365,0	-2,236	,025*
Tatmin	21 - 26 yas	85 141,41	12020,00			
	Total	320				
Rahatlama	18-20 yas	235 161,03	37842,00	9863,0	-,172	,864**
Tatmin	21 - 26 yas	85 159,04	13518,00			
	Total	320				
Sosyal	18-20 yas	235 162,35	38152,50	9552,50	-,596	,551**
Tatmin	21 - 26 yas	85 155,38	13207,50			
	Total	320				
Psikolojik	18-20 yas	235 165,02	38779,50	8925,50	-1,457	,145**
Tatmin	21 - 26 yas	85 148,01	12580,50			
	Total	320				
<b>Serbest</b>	18-20 yas	235 168,33	39557,00	8148,0	-2,517	,012*
<b>Zaman</b>	21 - 26 yas	85 138,86	11803,00			
<b>Tatmini</b>	Total	320				

\*(p<.05 , \*\*p>.05)

Tablo 8’da yer alan bulgular İlk grup 18-20 yaş aralığı (N=235) ve ikinci grup yaş aralığındadır (N=85). Mann Whitney-U testiyle serbest zaman ve serbest zamanın alt boyutları iki yaş grubu karşılaştırılmıştır. Bireylerin fizyolojik ve estetik tatmin alt boyutlarında yaşlar arası anlamlı farklılıklar görülmüştür (p<.05). Öte

yandan eğitim, rahatlama, sosyal ve psikolojik alt boyutlarında yaşlar arası bir farklılık bulunmamıştır ( $p>.05$ ). Ancak serbest zaman ölçeğinin toplam değerinde yaşlar arasında anlamlı farklılık saptanmıştır ( $p<.05$ ). Bu bulgular neticesinde bireylerin yaşları ilerledikçe fizyolojik ve estetik tatminlerinin azaldığı görülmektedir.

***Serbest Zaman Tatminin Cinsiyet Değişkeninin İncelenmesine Yönelik Bulgular***

Tablo 9.

*Serbest Zaman Tatminin Cinsiyete Göre Fark Olup Olmadığının Belirtilmesi İçin Kullanılan Mann Whitney-U Analizi*

<b>Puan</b>	<b>Gruplar</b>	<b>N</b>	<b>Sıra Ortalaması</b>	<b>Sıra Toplamı</b>	<b>U</b>	<b>z</b>	<b>P</b>
Eğitim Tatmini	Kadın	157	162.25	25474.0	12520.0	-.334	.738*
	Erkek	163	158.81	25886.0			
	Toplam	320					
Fizyolojik Tatmin	Kadın	157	163.11	25609.0	12385.0	-.498	.619*
	Erkek	163	157.98	25751.0			
	Toplam	320					
Estetik Tatmin	Kadın	157	165.11	25922.0	12072.0	-.881	.378*
	Erkek	163	156.06	25438.0			
	Toplam	320					
Rahatlama Tatmin	Kadın	157	165.59	25997.5	11996.5	-.974	.330*
	Erkek	163	155.60	25362.5			
	Toplam	320					
Sosyal Tatmin	Kadın	157	167.06	26228.0	11766.0	-	.212*
	Erkek	163	154.18	25132.0			
	Toplam	320					

Tablo 9 (Devamı)

Psikolojik Tatmin	Kadın	157	161.84	25408.5	12585.5	-.255	.799*
	Erkek	163	159.21	25951.5			
	Toplam	320					
<b>Serbest Zaman Tatmini</b>	Kadın	157	165.48	25981.0	12013.0	-.946	.344*
	Erkek	163	155.70	25379.0			
	Toplam	320					

\*(P>.05)

Tablo 9’de yer alan sonuçlar bakıldığında serbest zaman tatmini ölçeğini ve genel olarak alt düzeylerinde ve ölçek genelinde katılımcıların cinsiyetlerine göre anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir ( $p>0.05$ ).

***Serbest Zaman Tatmininin Bölüm Değişkeninin İncelenmesine Yönelik Bulgular***

Tablo 10.

*Serbest Zaman Tatmininin Bölüme Göre Anlamı Fark Olup Olmadığının Belirlenmesi İçin Kullanılan Kruskal Wallis-H Analizi*

<b>Puan</b>	<b>Gruplar</b>	<b>N</b>	<b>Sıra Ortalaması</b>	<b><math>x^2</math></b>	<b>sd</b>	<b>p</b>
Eğitim Tatmini	PDR	65	94.28	119.157	3	.000*
	Okul Öncesi Ö.	60	208.21			
	Sınıf Ö.	74	98.03			
	Özel Eğitim Ö.	121	210.62			
	Toplam	320				
Fizyolojik Tatmin	PDR	65	73.08	128.789	3	.000*
	Okul Öncesi Ö.	60	196.85			
	Sınıf Ö.	74	116.64			
	Özel Eğitim Ö.	121	216.26			
	Toplam	320				
Estetik Tatmin	PDR	65	100.97	70.680	3	.000*
	Okul Öncesi Ö.	60	194.28			
	Sınıf Ö.	74	121.48			
	Özel Eğitim Ö.	121	199.59			
	Toplam	320				
Rahatlam a Tatmin	PDR	65	109.78	96.179	3	.000*
	Okul Öncesi Ö.	60	173.08			
	Sınıf Ö.	74	102.67			
	Özel Eğitim Ö.	121	216.88			
	Toplam	320				
Sosyal Tatmin	PDR	65	105.21	100.556	3	.000*
	Okul Öncesi Ö.	60	157.36			
	Sınıf Ö.	74	109.90			
	Özel Eğitim Ö.	121	222.71			
	Toplam	320				

Tablo 10 (Devamı)

Psikolojik Tatmin	PDR	65	105.21			
	Okul Öncesi Ö.	60	209.90			
	Sınıf Ö.	74	112.74	77.173	3	.000*
	Özel Eğitim Ö.	121	194.90			
	Toplam	320				
<b>Serbest</b>	PDR	65	79.15			
<b>Zaman</b>	Okul Öncesi Ö.	60	202.27			
<b>Tatmini</b>	Sınıf Ö.	74	97.95	149.406	3	.000*
	Özel Eğitim Ö.	121	221.74			
	Toplam	320				

\*(P&lt;.05)

Tablo 10'de yer alan bulgular incelendiğinde, Okul öncesi öğretmenliği ve Özel eğitim öğretmenliği bölümlerinde eğitim gören öğrencilerin serbest zaman tatminleri tüm alt boyutlarında ve serbest zaman tatmini ölçeği genelinde, sınıf öğretmenliği bölümü ve rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümlerinde eğitim gören öğrencilerden daha yüksek çıkmıştır ( $p<0.05$ ).

***Serbest Zaman Tatmininin Sınıf Düzeyi Değişkeninin İncelenmesine Yönelik Bulgular***

Tablo 11.

*Serbest Zaman Tatmininin Sınıf Düzeyine Göre Anlamı Fark Olup Olmadığının Belirlenmesi İçin Kullanılan Kruskal Wallis-H Analizi*

<b>Değer</b>	<b>Gruplar</b>	<b>N</b>	<b>Sıra Ortalaması</b>	<b><math>x^2</math></b>	<b>sd</b>	<b>p</b>
Eğitim Tatmini	1. sınıf	49	140.39	4.320	3	.229**
	2. sınıf	107	161.73			
	3. sınıf	108	171.95			
	4. sınıf	56	153.65			
	Toplam	320				
Fizyolojik Tatmin	1. sınıf	49	141.16	6.992	3	.072**
	2. sınıf	107	170.16			
	3. sınıf	108	169.89			
	4. sınıf	56	140.86			
	Toplam	320				
Estetik Tatmin	1. sınıf	49	130.39	9.180	3	.027*
	2. sınıf	107	170.88			
	3. sınıf	108	170.81			
	4. sınıf	56	147.13			
	Toplam	320				
Rahatlama Tatmin	1. sınıf	49	137.72	6.012	3	.111**
	2. sınıf	107	164.69			
	3. sınıf	108	156.51			
	4. sınıf	56	180.12			
	Toplam	320				
Sosyal Tatmin	1. sınıf	49	130.12	6.412	3	.093**
	2. sınıf	107	164.55			
	3. sınıf	108	168.61			
	4. sınıf	56	163.71			
	Toplam	320				

Tablo 11 (Devamı)

	1. sınıf	49	142.01			
Psikolojik Tatmin	2. sınıf	107	168.69			
	3. sınıf	108	170.28	6.234	3	.101**
	4. sınıf	56	142.17			
	Toplam	320				
	1. sınıf	49	131.97			
<b>Serbest Zaman Tatmini</b>	2. sınıf	107	169.12			
	3. sınıf	108	171.27	8.040	3	.045*
	4. sınıf	56	148.23			
	Toplam	320				

\*(P<.05, \*\*P>.05)

Tablo 11’da yer alan bulgular incelendiğinde sınıf düzeyine göre eğitim, fizyolojik, rahatlama, sosyal ve psikolojik tatmini alt değerlerinde istatistiki olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ( $p>.05$ ). Estetik tatmin alt boyutunda ve serbest zaman tatmini ölçeği genelinde sınıf düzeyine göre anlamlı fark görülmüştür. 2. ve 3. sınıf öğrencilerinin tatmin düzeyleri 1 ve 4’ üncü sınıf öğrencilerine nazaran daha yüksek çıkmıştır ( $p<0.05$ ).



***Serbest Zaman Tatmininin Not Ortalamasıyla İlişkisinin İncelenmesine Yönelik Bulgular***

Tablo 12.

*Serbest Zaman Tatmininin Not Ortalamasına (CGPA) Göre Anlamı Fark Olup Olmadığının Belirlenmesi İçin Kullanılan Kruskal Wallis-H Analizi*

<b>Puan</b>	<b>Gruplar</b>	<b>N</b>	<b>Sıra Ortalaması</b>	$x^2$	<i>sd</i>	<i>P</i>
Eğitim Tatmini	2.00 altı	10	48.45	24.588	4	.000*
	2.00 ile 2.49 arası	99	186.55			
	2.50 ile 2.99 arası	124	151.73			
	3.00 ile 3.49 arası	77	159.10			
	3.50 ile 4.00 arası	10	134.20			
	Toplam	320				
Fizyolojik Tatmin	2.00 altı	10	68.05	23.699	4	.000*
	2.00 ile 2.49 arası,	99	189.26			
	2.50 ile 2.99 arası	124	156.70			
	3.00 ile 3.49 arası	77	147.29			
	3.50 ile 4.00 arası	10	117.10			
	Toplam	320				
Estetik Tatmin	2.00 altı	10	124.35	8.728	4	.068**
	2.00 ile 2.49 arası,	99	181.79			
	2.50 ile 2.99 arası	124	152.10			
	3.00 ile 3.49 arası	77	151.05			
	3.50 ile 4.00 arası	10	162.85			
	Toplam	320				
Rahatlama Tatmin	2.00 altı	10	131.50	9.877	4	.043*
	2.00 ile 2.49 arası,	99	179.66			
	2.50 ile 2.99 arası	124	148.92			
	3.00 ile 3.49 arası	77	164.18			
	3.50 ile 4.00 arası	10	115.05			
	Toplam	320				
Sosyal Tatmin	2.00 altı	10	102.80	18.818	4	.001*
	2.00 ile 2.49 arası,	99	190.81			
	2.50 ile 2.99 arası	124	144.45			
	3.00 ile 3.49 arası	77	157.25			
	3.50 ile 4.00 arası	10	142.15			
	Toplam	320				

Tablo 12 (Devamı)

Psikolojik	2.00 altı	10	113.00			
Tatmin	2.00 ile 2.49 arası,	99	174.11			
	2.50 ile 2.99 arası	124	154.94	5.409	4	.248**
	3.00 ile 3.49 arası	77	159.58			
	3.50 ile 4.00 arası	10	149.35			
	Toplam	320				
<b>Serbest Zaman Tatmini</b>	2.00 altı	10	65.10			
	2.00 ile 2.49 arası,	99	191.36			
	2.50 ile 2.99 arası	124	148.79	24.957	4	.000*
	3.00 ile 3.49 arası	77	156.12			
	3.50 ile 4.00 arası	10	129.25			
	Toplam	320				

\*( $P < .05$ , \*\* $P > .05$ )

Tablo 12'a göre eğitim, fizyolojik, rahatlama, sosyal tatmin alt düzeyleriyle serbest zaman tatmini ölçeği genelinde farklılıklar görülmüştür ( $p < 0.05$ ).

Katılımcıların not ortalamalarının 2.00 ile 2.49 aralığındaki eğitim, fizyolojik, rahatlama ve sosyal tatmin alt boyutlarında ve genel serbest zaman tatminleri diğer not ortalamalarına sahip bireylere göre daha yüksek çıkmıştır. Estetik tatmin ve psikolojik tatmin alt düzeylerindeyse anlamlı fark görülmemiştir ( $p > 0.05$ ).

***Duygusal Zekâ Puanının Yaş değişkeniyle İlişkisinin İncelenmesine Yönelik Bulgular***

Tablo 13.

*Duygusal Zekâ Puanının Yaşa Göre Anlamı Fark Olup Olmadığının Belirlenmesi İçin Kullanılan Mann Whitney-U Analizi.*

Değer	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	z	P
	18 - 20 yaşlar aralığı	235	160.78	37783,50	9921,50	,090	,928*
Duygusal Zekâ	21 - 26 yaşlar aralığı	85	159.72	13576,50			
	Toplam	320					

\*(p>.05)

Tablo 13'deki bulgular incelendiğinde duygusal zekâ değerlerinin yaşa göre anlamlı farklılık saptanmamıştır (p>.05).

***Duygusal Zekânın Cinsiyet Değişkeniyle İlişkisinin İncelenmesine Yönelik Bulgular***

Tablo 14.

*Duygusal Zekâ Puanının Cinsiyete Göre Fark Olup Olmadığının Belirlenmesi İçin Kullanılan Mann Whitney-U Analizi.*

Değer	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	z	P
Duygusal Zekâ	Kadın	157	166.97	26215.0	11779.0	-1.229	.219*
	Erkek	163	154.26	25145.0			
	Toplam	320					

\*(P>.05)

Tablo 14'deki bulgular incelendiğinde cinsiyete göre duygusal zekâ değerleriyle anlamlı farklılık görülmemiştir (p>0.05).

***Duygusal Zekânın Bölüm Değişkeniyle İncelenmesine Yönelik Bulgular***

Tablo 15.

*Duygusal Zekâ Puanının Bölüme Göre Anlamı Fark Olup Olmadığının Belirlenmesi İçin Kullanılan Kruskal Wallis-H Analizi.*

Değer	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	$x^2$	sd	P
Duygusal Zekâ	PDR	65	108.23	107.356	3	.000*
	Okul Öncesi Ö.	60	196.38			
	Sınıf Ö.	74	92.76			
	Özel Eğitim Ö.	121	212.21			
	Toplam	320				

\*(P<.05)

Tablo 15'deki bulgular incelendiğinde özel eğitim öğretmenliği bölümünde eğitimlerine devam eden katılımcıların duygusal zekâ puanlarının diğer bölümlerde öğrenim gören bireylere göre daha yüksek çıkmıştır (p<0.05).

***Duygusal Zekânın Sınıf Düzeyi İle İlişkisinin İncelenmesine Yönelik Bulgular***

Tablo 16.

*Duygusal Zekâ Puanının Sınıf Düzeyine Göre Anlamı Fark Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Kullanılan Kruskal Wallis-H Analizi.*

Değer	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	$x^2$	sd	P
Duygusal Zekâ	1. sınıf	49	132.72	5.252	3	.154*
	2. sınıf	107	164.69			
	3. sınıf	108	165.38			
	4. sınıf	56	167.38			
	Toplam	320				

\*(P>.05)

Tablo 16'deki bulgular katılımcıların duygusal zekâ değerleri incelendiğinde sınıf düzeylerine bağlı farka rastlanılmamıştır (p>0.05).

***Duygusal Zekânın Not Ortalamasıyla İlişkisinin İncelenmesine Yönelik Bulgular***

Tablo 17.

*Duygusal Zekâ Puanının Not Ortalamasına (CGPA) Göre Anlamı Fark Olup Olmadığının Belirlenmesi İçin Kullanılan Kruskal Wallis-H Analizi.*

Değer	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	$x^2$	sd	P
	2.00 altı	10	99.30			
	2.00 ile 2.49 arası	99	181.96			
Duygusal Zekâ	2.50 ile 2.99 arası	124	151.14	11.238	4	.024*
	3.00 ile 3.49 arası	77	157.49			
	3.50 ile 4.00 arası	10	148.40			
	Toplam	320				

\*(P<.05)

Tablo 17’de yer alan bulgular, katılımcıların not ortalaması 2.00 ile 2.49 arası olan bireylerin duygusal zekâ puanları diğer ortalamalarına kıyasla daha yüksek çıkmıştır (p<0.05).

***Yaşam Doyumunun Yaş değişkeniyle İlişkisinin İncelenmesine Yönelik Bulgular***

Tablo 18.

*Yaşam Doyumunun Yaşa Göre Anlamı Fark Olup Olmadığının Belirlenmesi İçin Kullanılan Mann Whitney-U Analizi.*

Değer	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	U	z	P
	18-20 yaşlar aralığı	235	162.86	9432,50	-,763	,446*
Yaşam Doyumu	21 - 26 yaşlar aralığı	85	153.97			
	Toplam	320				

\*(p>.05)

Tablo 18’deki bulgulara göre bireylerin yaşam doyumları arasında yaşa göre farkı görülmemiştir (p>.05).

***Yaşam Doyumunun Cinsiyet Değişkeniyle İlişkinin İncelenmesine Yönelik Bulgular***

Tablo 19.

*Yaşam Doyumunun Cinsiyete Göre Fark Olup Olmadığının Belirlenmesi İçin Kullanılan Mann Whitney-U Analizi.*

Değer	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	z	P
Yaşam Doyumu	Kadın	157	159.71	25074.00	12671.0	-.151	.880*
	Erkek	163	161.26	26286.00			
	Toplam	320					

\*(P>.05)

Tablo 19'deki bulgulara göre, kadın ve erkeklerin yaşam doyumlarında anlamlı bir farka rastlanmamıştır (p>0.05).

***Yaşam Doyumunun Bölüm Değişkeniyle İlişkinin İncelenmesine Yönelik Bulgular***

Tablo 20.

*Yaşam Doyumunun Bölüme Göre Anlamı Fark Olup Olmadığının Belirlenmesi İçin Kullanılan Kruskal Wallis-H Analizi.*

Değer	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	$x^2$	sd	P
Yaşam Doyumu	PDR	65	142.72	41.905	3	.000*
	Okul Öncesi Ö.	60	227.73			
	Sınıf Ö.	74	159.07			
	Özel Eğitim Ö.	121	137.60			
	Toplam	320				

\*(P<.05)

Tablo 20'deki bulgulara göre, Okul öncesi öğretmenliği bölümünde eğitim gören bireylerin yaşam doyumlarıyla başka bölümlerde eğitim gören bireylere göre anlamlı yüksektir (p<0.05).

***Yaşam Doyumunun Sınıf Değişkeniyle İlişkisinin İncelenmesine Yönelik Bulgular***

Tablo 21.

*Yaşam Doyumunun Sınıf Düzeyine Göre Anlamı Fark Olup Olmadığının Belirlenmesi İçin Kullanılan Kruskal Wallis-H Analizi.*

Değer	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	$x^2$	sd	p
Yaşam Doyumu	1. sınıf	49	172.19	1.078	3	.782*
	2. sınıf	107	156.37			
	3. sınıf	108	160.97			
	4. sınıf	56	157.26			
	Toplam	320				

\*(P>.05)

Tablo 21'deki bulgulara göre, bireylerin yaşam doyumlarıyla sınıf düzeyleri arasındaki ilişkide farka rastlanmamıştır (p>0.05).

***Yaşam Doyumunun Not Ortalamasıyla İlişkisinin İncelenmesine Yönelik Bulgular***

Tablo 22.

*Yaşam Doyumunun Not Ortalamasına (CGPA) Göre Anlamı Fark Olup Olmadığının Belirlenmesi İçin Kullanılan Kruskal Wallis-H Analizi.*

Değer	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	$x^2$	sd	p
Yaşam Doyumu	2.00 altı	10	139.60	2.088	4	.720*
	2.00 ile 2.49 arası	99	154.13			
	2.50 ile 2.99 arası	124	167.93			
	3.00 ile 3.49 arası	77	161.46			
	3.50 ile 4.00 arası	10	145.00			
	Toplam	320				

\*(P>.05)

Tablo 22'deki bulgular incelendiğinde, not ortalamasına göre kişilerin yaşam doyumları arasında anlamlı fark saptanmamıştır (p>0.05).

## BÖLÜM V

### Tartışma

Bu bölümde, elde edilen bulgular literatürde yer alan araştırmalar çerçevesinde tartışılmıştır.

Bu bölümde araştırmının bulguları neticesinde elde edilen verilerle, araştırma kapsamında ele alınmış alt amaçların, literatürdeki diğer çalışmalarla benzerlik ve farklılıkları karşılaştırılarak tartışılacaktır.

Araştırmada katılımcı olarak bulunan öğrencilerin, serbest zaman tatmini ölçeğiyle alt boyutları, yaşam doyumu ve duygusal zekâ ölçeklerinin genelinde aldıkları değerler, normal dağılım olup olmadığının belirlenmesi amaçlanarak yapılan veri analizleri sonuçlarına göre çalışmada kullanılan tüm ölçekler ve alt boyutları anlamlı fark göstermiştir. Sonuçlar neticesinde toplanan veriler normal dağılım göstermemiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin, duygusal zekâlarını ölçüldüğü ölçek puanları ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin, pozitif yönde olduğu bulunmuştur. Kişilerin duygusal zekâ puanları arttıkça, yaşam doyumları anlamlı şekilde yükselmektedir. Yıldız (2016)'ın yaptığı araştırmada kişilerin duygusal zekâlarıyla, yaşam doyumları arasındaki ilişkinin orta düzeyde ve pozitif etkisi olduğu bulunmuştur. Ardahan (2012)' in yaptığı araştırmadan ve bulunan verilere göre dağcılık, kaya tırmanma, bisiklete binme ve doğa yürüyüşü yapma veya bu etkinliklere katılma bireylerin duygusal zekâ düzeylerini ve yaşam doyumlarını olumlu etkilemektedir.

Serbest zaman eğitim tatminleriyle, duygusal zekâlarının puanlarına bakıldığında, aralarındaki ilişkinin pozitif yönde olduğu bulunmuştur. Serbest zaman fizyolojik tatminiyle duygusal zekâları arasındaki puanların ilişkisine bakıldığında, pozitif yönde olduğu tespit edilmiştir. Serbest zaman estetik tatminiyle, duygusal zekâlarını arasındaki puanların ilişkisinin pozitif yönlü olduğu görülmüştür. Serbest zaman rahatlama tatminiyle duygusal zekâları arasındaki puanların ilişkisinin pozitif yönlü olduğu bulunmuştur. Serbest zaman sosyal tatmin ile duygusal zekâ puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Serbest zaman psikolojik tatminiyle, duygusal zekâları arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğu gözlemlenmiştir. Araştırmanın genelinde katılımcıların serbest zaman tatminiyle, duygusal zekâları arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğu tespit edilmiştir. Tüm bu



bulgular dikkate alındığında bireylerin serbest zaman tatminleri yükseldikçe duygusal zekâ puanları da artış göstermiştir.

Serbest zaman tatmini ölçeğiyle yaşam doyumları arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğu saptanmıştır. Serbest zaman eğitim tatminiyle yaşam doyumları arasındaki ilişkinin pozitif yönlü olduğu tespit edilmiştir. Serbest zaman fizyolojik tatminleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğu bulunmuştur. Serbest zaman estetik tatminiyle yaşam doyumları arasında pozitif yönde bir ilişki görülmüştür. Serbest zaman rahatlama tatminiyle yaşam doyumları arasında istatistiki bakımdan anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Serbest zaman sosyal tatminiyle yaşam doyumları arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Serbest zaman psikolojik tatminiyle yaşam doyumları arasında pozitif yönde bir ilişki gözlemlenmiştir. Yaşartürk ve Bilgin (2018)'in yaptıkları araştırmaya göre, serbest zaman tatmini ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği alt boyutları arasında yapılan korelasyon analizi sonucunda yaşam doyum ölçeği ile “Eğitim, Fizyolojik, Estetik, Rahatlama, Sosyal ve Psikolojik” alt düzeylerinde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Gökçe (2019)'nin yaptığı araştırmada serbest zaman tatmini ölçeğinin alt boyutlarından ve toplamından alınan değerler ile yaşam doyumu ölçeğinden alınan değerler arasında istatistiki olarak anlamlı ilişki gözlenmemiştir.

Araştırma neticesinde çalışmaya katılım gösteren öğrencilerin serbest zaman tatmininin yaşa göre bakıldığında bireylerin serbest zaman eğitim, estetik, rahatlama, sosyal ve psikolojik tatminleri üzerinde istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak fizyolojik tatmin ve serbest zaman tatmini ölçeği genelinde yaşa göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. 18-20 yaş arası bireylerin fizyolojik tatminleri ve genel olarak serbest zaman tatminleri diğer gruplara göre daha yüksek çıkmıştır. Bu bulgular neticesinde bireylerin yaşları ilerledikçe fizyolojik tatminlerinin azaldığı gözlemlenmektedir. Ayhan, Eskiler ve Ekinci (2018)'nin yaptığı araştırma incelendiğinde yaşa göre serbest zaman tatmininin tüm alt boyut değerlerinde anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Yaşartürk ve Bilgin (2018)'in yaptıkları araştırmada üniversite öğrencilerinin, serbest zaman tatmin ölçeği yaş değişkeninin genel değer ortalamaları ve alt boyutlarında istatistiki olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Serdar ve Ay (2016)'in yaptığı araştırmada, öğrencilerin yaşları ile serbest zaman tatmin düzeyleri arasında psikolojik tatmin ve rahatlama tatmini alt

düzeylerinde anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Fakat geriye kalan alt düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı fark görülmemiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin serbest zaman tatmininin cinsiyete göre incelenmesinde, serbest zaman tatmin ölçeğiyle tüm alt amaçlarında ve ölçek genelinde cinsiyete göre farka rastlanmamıştır. Ardahan ve Lapa (2010) tarafından yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre serbest zaman tatmin düzeyiyle alt amaçları arasında anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir. Serdar ve Ay (2016)' ın yaptığı araştırmada, serbest zaman tatmin düzeyleriyle cinsiyetlerine bakıldığında, psikolojik, eğitim, sosyal ve rahatlama alt amaçlarında anlamlı farklılıklar görülmüştür. Karaoğlu ve Atasoy (2018)' un yaptıkları araştırmada katılımcıların cinsiyetlerine göre serbest zaman tatmin ölçeğinden aldıkları toplam değerleriyle aralarında farklılık tespit edilmemiştir. Fakat ölçeğin alt boyutu olan rahatlama, kızların lehine olan anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir. Serbest zaman tatmini ölçeğinin diğer alt boyutlarda anlamlı bir sonuç gözlemlenmemiştir. Tunç (2019)' un yaptığı araştırmada, spor bilimleri fakültesinde eğitim gören öğrencilerin serbest zaman tatmini ölçeği alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre psikolojik, eğitim, sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik alt boyutlarında anlamlı düzeyde fark gözlemlenmiştir.

Serbest zaman tatmininin öğrencilerin bölümlerine göre incelenmesinde, Okul öncesi öğretmenliği ve Özel eğitim öğretmenliği bölümlerinde eğitim gören öğrencilerin serbest zaman tatminleri tüm alt düzeylerinde ve serbest zaman tatmini ölçeği genelinde, sınıf öğretmenliği bölümü ve rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümlerinde eğitim gören öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır.

Serbest zaman tatmininin sınıf düzeyine göre incelenmesinde, eğitim, fizyolojik, rahatlama, sosyal ve psikolojik tatmin alt boyutlarında istatistiki olarak anlamlı farklılık görülmemiştir. Estetik tatmin alt boyutunda ve serbest zaman tatmini ölçeği genelinde sınıf düzeyine göre anlamlı fark görülmüştür. 2. ve 3. sınıf öğrencilerinin tatmin düzeyleri 1 ve 4' üncü sınıf düzeyindeki öğrencilere anlamlılık görülmüştür.

Serbest zaman tatmininin not ortalamasına göre incelenmesinde, eğitim, fizyolojik, rahatlama, sosyal tatmin alt amaçlarıyla, serbest zaman tatmini ölçeği genelinde farklılık bulunmuştur. Not ortalaması 2.00 ile 2.49 arası olan bireylerin eğitim, fizyolojik, rahatlama ve sosyal tatmin alt boyutlarında ve genel serbest zaman tatminleri diğer not ortalamalarına sahip bireylere göre daha yüksek çıkmıştır. Estetik

tatmin ve psikolojik tatmin alt boyutlarında ise anlamlı fark görülmemiştir. Sarı ve Kaya (2016)'nın yapmış oldukları araştırma neticesinde katılımcı öğrencilerin serbest zaman tatmininin genel not ortalamasıyla, eğitim, fizyolojik, estetik, sosyal ve psikolojik alt boyutlarında pozitif düzeyde ve istatistiki olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Genel not ortalaması ile rahatlama alt boyutunda ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin duygusal zekâsının araştırmanın alt boyutlarına göre belirtilmiştir.

Yaşa göre incelenmesinde, duygusal zekâ puanlarıyla arasında yaşa bağlı fark görülmemiştir. Katılımcıların duygusal zekâlarının cinsiyetlerine bağlı olarak herhangi bir fark görülmemiştir. Katılımcıların duygusal zekâsının, özel eğitim bölümünde eğitime devam öğrencilerin duygusal zekâ değerleri ile başka bölümlerde öğrenim gören bireylere göre daha yüksek çıkmıştır. Öğrencilerin duygusal zekâlarının sınıf düzeylerine bağlı olarak herhangi bir farka rastlanmamıştır. Not ortalaması 2.00 ile 2.49 arası olan bireylerin duygusal zekâ puanları diğer not ortalamasına sahip kişilere göre daha yüksek çıkmıştır.

Yapılan diğer araştırmalarla karşılaştırıldığında, İnci (2014)'nin yaptığı araştırmada üniversitede öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüme bağlı olarak duygusal zekâlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Duygusal zekâ düzeyi ile ilgili olarak öğrencilerin cinsiyet değişkeni bakımından anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Kadın öğrencilerin ve erkek öğrencilere göre duygusal zekâ düzeylerinin daha yüksek olduğu ve aralarında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Cayhan (2017)'in yaptığı araştırmada öğrencilerin eğitim gördükleri sınıfa göre uygulanmış ölçek değerleri bakımından istatistiki olarak anlamlı fark görülmemiştir. Öğrenciler arasında fakülteye göre ise uygulanmış olan ölçek değerleri bakımından istatistiki olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir. Cinsiyete göre bakıldığında ise araştırmaya katılan kadın öğrencilerin duygusal zekâ ölçeği değerleri, erkek katılımcılardan istatistiki olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katkıda bulunan öğrencilerin Yaşam doyumların araştırmanın alt boyutlarına göre belirtilmiştir.

Bireylerin yaşam doyumları arasında yaşa göre farklılık görülmemiştir. Kadın ve erkek öğrencilerin yaşam doyumları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Okul öncesi öğretmenliği bölümünde eğitim gören kişilerin yaşam doyumları diğer

bölgelerde eğitim gören bireylere göre anlamlı bir ilişki görülmüştür. Öğrencilerin yaşam doyumları sınıf düzeyine göre incelendiğinde anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Katılımcıların not ortalamasına göre ise yaşam doyumu arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Balcı ve Koçak (2017)' in yaptıkları araştırma incelendiğinde, değişken olarak erkek öğrencilerle kadın öğrenciler karşılaştırıldığında, erkek öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Dost (2007)' un yaptığı araştırma incelendiğinde, kadın öğrencilerin yaşam doyumu ölçeğinin değer ortalaması, erkek öğrencilerinkinden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Akademik olarak başarı gösteren üniversitede eğitim gören öğrencilerin yaşam doyumu ölçeği genelinde, algılanan akademik başarısı orta ve düşük olanların yaşam doyumu puanı ortalamasıyla arasında anlamlı olarak daha yüksek görülmüştür.

Yapılan diğer araştırmalarda elde edilen bulgular ile yapmış olduğumuz araştırmanın birçok ölçekte ve alt boyutta benzer sonuçlar bulunmuştur. Yine duygusal zekâ ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği diğer araştırmalarla karşılaştırıldığında benzer sonuçlara rastlanmıştır. Diğer bir bulgu da, serbest zaman tatmini ile yaşam doyumu arasında ilişki varken, yapılan başka araştırmalarda bu ilişki görülmemiştir. Fakat bu ve diğer araştırmalarda serbest zaman alt boyutlarında hemen hemen benzer sonuçlar çıkmıştır. Sonuç olarak, serbest zaman tatmini ile duygusal zekâ konularının literatürde daha çok araştırmaya yer verilmesi gerekmektedir. Bununla birlikte serbest zaman tatmini, yaşam doyumu ve duygusal zekâ konuları araştırılırken, bölüm ve sınıf düzeyleri değişkenleri temel alındığında yeterli araştırma yapılmadığı görülmüştür. Araştırmada cinsiyete göre farklılıkların olmaması ve bu sonucun diğer araştırmaların sonuçlarıyla benzer çıkması kişilerin kız ya da erkek olmaları yaşadıkları çevreyi ve yaptıkları aktiviteleri değiştirmeyeceğinden ve bu aktivitelere katılımlarında benzer kendilerinde benzer etki olmasından kaynaklı olmasıdır. Araştırma sadece KKTC' ki üniversiteyle sınırlı olduğundan T.C' de de araştırmaların artırılması gerekmektedir.

## BÖLÜM VI

### Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde araştırmanın amaç ve alt amaçları doğrultusunda ulaşılan sonuçlara ve bu sonuçlardan yola çıkarak geliştirilen önerilere yer verilmiştir.

#### Sonuç

Araştırmanın sonucu olarak elde edilen veriler ışığında bireylerin serbest zaman tatminleri yükseldikçe duygusal zekâ puanları artış göstermektedir. Çalışmaya katılım gösteren öğrencilerin, serbest zaman aktivitelerine katılımlarının duygusal zekâlarına etkisinin kendilerine ve çevrelerine karşı tutumlarını değiştireceği kanıtlanmıştır.

Araştırmanın bir diğer sonucu olarak bireylerin serbest zaman eğitim, fizyolojik, estetik, psikolojik olmak üzere serbest zaman tatminleri yükseldikçe yaşam doyumları da artış göstermektedir. Serbest zaman tatmininin alt boyutlarının, yaşam doyumuna etkisine bakıldığında beklenenin aksine, öğrencilerin serbest zaman sosyal ve psikolojik tatminlerinin düşük düzeyde bir farklılık bulunmuştur. Sosyal tatmin açısından, artık günümüzde bireylerin sosyalleşerek yaşam doyumlarına katkısı olmadığı düşünülmektedir. Günümüzde sosyalleşme kavramının değiştiğinin sonucuna varılabilmektedir. Sosyalleşmenin daha çok sosyal medyadan etkilendiği konusunda çeşitli araştırmalar yapılmıştır.

Öğrencilerin duygusal zekâları yükseldikçe yaşam doyumları da yükselmektedir. Bireyler duygusal zekâ kapsamında başkalarıyla olan iletişimi ve karşısındaki insanları anlama yeterlilikleri arttıkça, yaşamlarında pozitif etkileri gözlemlenmiştir. Cinsiyete göre duygusal zekâ puanları arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Duygusal zekâ değerleri arasında yaşa ve devam ettikleri sınıflara göre anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Öğrencilerin bölümleri ve akademik not ortalamalarında duygusal zekâ puanlarında anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Özellikle amacı engelli bireylerle çalışmak olan bireylerin, diğer bölümlerle arasındaki duygusal zekâ puanları daha yüksek çıkması araştırma konusu için beklenen çok önemli bir bulgu olmuştur.

Araştırmanın yaşam doyumunun değişkenlerine bakıldığında, cinsiyetlerine, not ortalamasına ve sınıf düzeyine yaşam doyumları arasında anlamlı fark görülmemiştir. Yaşam doyumunu kapsamında tek farklılık bölüm değişikinde olmuştur.

Okul öncesi öğretmenliği bölümünde eğitim gören bireylerin yaşam doyumları diğer bölümlerde eğitim gören bireylere göre anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur.

Serbest zaman tatmini ölçeğinin tüm alt amaçlarında ve ölçek genelinde cinsiyete göre anlamlı fark saptanmamıştır. Bu bulgular neticesinde bireylerin fizyolojik tatminlerinin yaş ilerledikçe azaldığını söyleyebiliriz.

Serbest zaman tatminleri genelinde ve alt değişkenlerine bakıldığında, okul öncesi öğretmenliği ve özel eğitim öğretmenliği bölümlerinde eğitim gören öğrencilerin, sınıf öğretmenliği bölümü ve rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümlerinde eğitim gören öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur.

Serbest zaman tatmininin sınıf düzeyine göre eğitim, fizyolojik, rahatlama, sosyal ve psikolojik tatmin alt boyutlarında istatistiki olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır. Estetik tatmin alt boyutunda ve serbest zaman tatmini ölçeği genelinde sınıf düzeyine göre anlamlı fark görülmüştür. 2.'inci ve 3.'üncü sınıf öğrencilerinin tatmin düzeyleri 1.'inci ve 4.'üncü sınıf öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır.

Serbest zaman tatmininin akademik not ortalamalarına göre, not ortalamaları orta düzeyde olan bireylerin eğitim, fizyolojik, rahatlama, sosyal tatmin alt boyutlarında ve genel tatminleri diğer not ortalamasına sahip bireylere göre daha yüksek çıkmıştır. Estetik tatmin ve Psikolojik tatmin alt boyutlarında ise anlamlı fark gözlenmemiştir.

## Öneriler

### *Araştırma Sonuçlarına Yönelik Öneriler*

- Bu çalışma genelinde üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmini ile d uygusal zekâ ve yaşam doyumları incelenmiş olup ayrıca öğrencilerin yaş, cinsiyet, bölüm, buldukları sınıf düzeyleri verilerin toplandığı dönem itibari ile akademik not ortalamaları arasında bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir.
- Araştırma sonucunda hedeflenen genel amaç ve alt amaçlar doğrultusunda, eğitim fakültesinde eğitim gören öğretmen adaylarının serbest zaman tatminlerinin arttırmak amacıyla, bireylerin okul kulüplerine teşvik edilmesi, kulüplerin daha sık aktivite yapabilmeleri için okul tarafından desteklenmeleri, katılımı olumlu yönde etkileyecektir. Yapılacak bu ve bunun

gibi aktiviteler yanında kişilerin duygusal zekâlarının geliştirilmesine yönelik çeşitli seminerle düzenlenmeli, öğrencilere duygusal zekâ kavramı benimsetilmelidir.

### ***İleride Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler***

- Araştırmanın hedefine uygun genel amaç ve alt amaçları doğrultusunda eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerine başka bir çalışmada uygulanması durumunda yaşam doyumu konusunun alt boyutlarına bakılması ve bununla birlikte araştırmanın değişkenlerinin çoğaltılması yapılacak çalışmalar için daha derinlemesine bir araştırma olacaktır. Alanda bu üç konu üzerinde birebir çalışmaların olmaması, yapılacak diğer çalışmaların önünü açacaktır. Araştırma yapılırken serbest zaman tatminin değişkenlerinin çoğaltılması ve detaylandırılması alana katkı sağlayacaktır.
- Konu üzerinde istekli bireylerin kendilerini geliştirmeleri açısından duygusal zekâ üzerinde daha çok araştırma yapmalı, detaylarıyla irdelemeleri, alt boyutlarına değinmeleri hem değişkenleri hem de konu bütünlüğü açısından da faydalı olacağı kanaatindeyim.
- Çalışmanın evrenini oluşturan eğitim fakültesi bünyesindeki çeşitli bölümlerle sınırlı kalmamalı, daha geniş bir evren ve örneklem belirlenerek kapsamlı bir araştırma ile büyük gruplara hitap etmeli. Değişkenlerin çoğaltılması ve seçilen konularla analizlerinin yapılması gerektiğini düşünmekteyim.
- Literatür tarandığında az sayıda akademik başarı, yaş ve bölüm değişkenlerinin incelenmesi göze çarpmaktadır. Bu değişkenlerin çeşitlenmesi ve yapılacak diğer araştırmalara ışık tutması için gereklidir.
- Son olarak, araştırma konusunda istekli kişilerin, örnekleme belirlerken bu araştırmadaki tabakalı seçkisiz örneklem modelini kullanmak yerine sistematik örnekleme yönteminin kullanılması analiz sonuçlarının güvenilirliğini ve geçerliliğini arttıracaktır.

### Kaynakça

- Altan, M. Z. (1999). Çoklu Zekâ Kuramı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 17(17), 105-117.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/kuey/issue/10379/127013>
- Acar, Y. D. (2002). Duygusal Zekâ Ve Liderlik. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 53-68.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/erusosbilder/issue/23745/252960>
- Ahmad, S., Bangash, H., ve Khan, S. A. (2009). Emotional İntelligence and Gender Differences. *Sarhad J.Agric*, 25(1), 127-130.  
 Doi: 10.12691 / eğitim-2-4-3.
- Akamca, G. Ö. (2005). Çoklu Zekâ Kuramı Tabanlı Öğretimin Öğrencilerin Fen Başarısı, Tutumları ve Hatırda Tutma Üzerindeki Eetkileri. *Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28), 178-187.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/hunefd/issue/7808/102433>
- Akandere, M., Acar, M., ve Baştuğ, G. (2009). Zihinsel ve Fiziksel Engelli Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24-32.  
<http://dergisosyalbil.selcuk.edu.tr/susbed/article/view/268>
- Akgül, B. M., Ayyıldız, T., ve Karaman, M. (2014). Examination Of Leisure Satisfaction Levels Of Individuals Participating Inrecreative Activities Through Sports Centers With Recard To Some Variables. *Niğde University Journal of Physical Education And Sport Sciences*, 8(4), 278-287.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/bsd/issue/53523/712654>
- Amman, D. M., Aykora, E., Tekin, G., ve Kılıç, M. (2010). Açık ve Kapalı Alan Rekreasyoncularının Denetim Odağı ve Benlik Tasarımı Açısından Karşılaştırılması. *Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*, 1309-1336.  
<http://edergi.kickboks.gov.tr/media/Dosya/yayin/04/01.pdf>
- Ardahan, F. (2012). Doğa Yürüyüşü Yapanların Yaşam Doyum Düzeyleri ile Duygusal Zekâ ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Mediterranean Journal of Humanities*, 11-19.  
 Doi: 10.13114/MJH/20122764



- Ardahan, F. (2012). Duygusal Zekâ ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Doğa Sporunu Yapanlar Üzerinde İncelenmesi. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 20-33.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/psbd/issue/20578/219265>
- Ardahan, F., ve Lapa, T. Y. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Cinsiyete ve Gelire Göre İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 4(21), 129-136.  
[http://www.sbd.hacettepe.edu.tr/fulltext/2010\\_4\\_1.pdf](http://www.sbd.hacettepe.edu.tr/fulltext/2010_4_1.pdf)
- Aşkın, C. (2016). Öğretmenlerin Serbest Zaman Eğitimi ve Rekrasyon (Serbest Zamanda Yapılan AKTiviteler) Etkinliklerine Katılımlarındaki Sosyo-Ekonomik, Kültürel Etkenler- Düzce Örneği. *Milli Eğitim Dergisi*, 45(209), 160-189.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/milliegitim/issue/36141/406070>
- Ayhan, C., Eskiler, E., ve Ekinci, N. E. (2018). Extreme Sporcuların Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından. *International 2nd Academic Sports Research Congress* (s. 125-132). Akademik Spor Araştırmaları Derneği.
- Azar, A. (2006). Liselerde Seçilen Alan ve ÖSS Alan Puanları ile Çoklu Zekâ Profilleri Arasındaki İlişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*(46), 157-174.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/kuey/issue/10351/126760>
- Balcı, Ş., ve Koçak, M. C. (2017). Sosyal Medya Kullanımı İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. 1. *Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı* (s. 34-45). İstanbul Ticaret Üniversitesi Yayınları.  
<https://hdl.handle.net/11467/1598>
- Baltaş, Z. P. (2006). *İnsanın Dünyasını Aydınlatan ve İşine Yansıyan Işık: Duygusal Zekâ*. Remzi Kitabevi.
- Barut, A. İ., Demir, A., Ballıkaya, E., ve Çifçi, F. (2019). Doğa Yürüyüşü ve Yamaç Paraşütü Sporunu Yapan Bireylerin Yaşam Doyumu ve Özyeterliliklerinin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(2), 137-145.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/seder/issue/44750/578964>
- Beard, J. G., ve Ragheb, M. G. (1980). Measuring Leisure Satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.  
<https://doi.org/10.1080/00222216.1980.11969416>

- Beksaçi, I. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doymu İle Depresyon ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Berkant, H. G., ve Ekici, G. (2007). Sınıf Öğretmenleri Adaylarının Fen Öğretiminde Öğretmen Öz-Yeterlilik İnanç Düzeyleri İle Zekâ Türleri Arasındaki İlişkinini Değerlendirilmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16, 133-132.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/cusosbil/issue/4376/59939>
- Bozdal, Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılım düzeylerinin boş zaman ve yaşam tatminlerine etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Brown, B., ve Frankel, G. (1993). Activity through the Years: Leisure, Leisure Satisfaction, and Life Satisfaction. *Sociology of Sport Journal*, 10(1), 1-17.  
<https://doi.org/10.1123/ssj.10.1.1>
- Büyüköztürk, P. D. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*.
- Can, Y. (2015). Boş Zaman, Rekreasyon ve Etkinlik Turizim İlişkisi. *İstanbul Journal of Social Sciences*.  
[http://www.istjss.org/resim/2015\\_summer\\_10\\_1.pdf](http://www.istjss.org/resim/2015_summer_10_1.pdf)
- Canbay, H., ve Edizer, Z. Ç. (2012). Behiç Ak'ın Çocuk Kitaplarında Doğacı Zekâ. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(1), 83-101.
- Cayhan, T. (2017). Akıllı telefon kullanımı ile duygusal zekâ ve yaşam doymu arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.  
<http://hdl.handle.net/11363/943>
- Ceylan, E. H. (2019). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri Reaktif Faaliyetlere Katılmaya Motive Eden Faktörlerin Araştırılması. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. <https://hdl.handle.net/20.500.12402/1921>
- Cox, D., Demetrak, K., Gordon, N., Kennedy, B., McDonald, L., Natti, E., ve Stehl, A. (2005). *The Health and Social Benefits of Recreation*. State of California Resources Agency. California State Parks.  
<https://www.parks.ca.gov/pages/795/files/benefits%20final%20online%20v6-1-05.pdf>

- Çakar, U., ve Arbak, Y. (2004). Modern Yaklaşımlar ışığında Değişen Duygu-Zekâ İlişkisi ve Duygusal Zekâ. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3).  
<http://hdl.handle.net/20.500.12397/5536>
- Çerez, H., Yılmaz, Ş., ve Dinçer, Ö. (2006). Antalya Merkez Emniyet Teşkilatında Görev Yapan Emniyet Mensuplarının Rekreasyon Etkiliklerine Katılımlarının İncelenmesi. *9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, (s. 1-4).
- Dağlı, A., ve Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262.  
<https://doi.org/10.17755/esosder.263229>
- Demir, M., Birol, S. Ş., ve Aydın, E. (2018). Arama Kurtarma Teşkilati (Akut) Gönüllülerinin Serbest Zaman Tatmin Düzeyleri. *The Journal of International Social Research*, 11(61), 1274-1282.  
<http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2018.3016>
- Demiral, S. (2018). Açık alan rekreasyonuna katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi: Şavşat-Karagöl örneği. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.  
<https://hdl.handle.net/20.500.12402/1848>
- Deniz, M. E. (2018). *Kişisel Rehberlik*. Pegem Yayıncılık.  
 Doi: 10.14527/9786052410493
- Dirlik, R. (2016). Açık Alan Rekreasyon Faaliyetlerinin Yaşam Doyumuna Etkisi. Balıkesir: (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dost, M. T. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- Durmaz, H. (2020). Gençlerin Serbest Zaman Etkinliklerine Yönelik Tutumları İle Doyum Ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki: Manisa Gençlik Merkezleri Örneği. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erdoğan, F, Güldiken, K. (2004). *Öykülerle Çoklu Zekâ Geliştirme Etkinlikleri Kılavuzu*. Mavibulut Yayıncılık.

- Gardner, H. (2009). *Çoklu Zekâ Kuramı-Yaratıcılık-Gelecek İçin Beş Akıl Birinci Uluslararası Yaşayan Kuramcılar Konferansı Howard Gardner*. (s. 13-19). Sebit Eğitim ve Bilgi Teknolojileri Vitamin Yayıncılık.
- Gardner, H. (2004). *Zihin Çevrenleri Çoklu Zekâ Kuramı*. (E. Kılıç, Çev.) Alfa Yayınları.
- Goleman, D. (1995). *Duygusal Zekâ "neden IQ'dan daha önemlidir?"* (B. S. Yüksel, Çev.) Varlık Yayınları.
- Goleman, D. (2001). *Duygusal Zekâ Neden IQ'dan önemlidir.* (O. D. Tekin, Dü., & K. P. Yüksel, Çev.) Varlık/Bilim.
- Gökçe, H. (2019). *Serbest zaman doyumunun yaşam doyumu ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi*. Akademik Kitapevi.
- Gökçe, H., ve Orhan, K. (2011). Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik Güvenirlik Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences*, 4(22), 139-145.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/sbd/issue/16383/171376>
- Gül, T. (2019). Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Boş Zaman Tatmini. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 22(2), 914-930.  
<https://doi.org/10.29249/selcuksbmyd.573237>
- Huang, C.-Y. (2003). The Relationships Among Leisure Participation, Leisure Satisfaction, and Life Satisfaction of College Students in Taiwan. *Theses & Dissertations*, 94.  
[https://athenaeum.uiw.edu/uiw\\_etds/94](https://athenaeum.uiw.edu/uiw_etds/94)
- İnci, S. (2014). Aday Öğretmenlerin Duygusal Zekâ İle Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişki. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Izaguirre, R. (2008). The relationship among emotional intelligence, academic achievement and demographic characteristics in first-year community college students. (Yayınlanmış Doktora Tezi) University of the Incarnate Word, ProQuest Dissertations Publishing.
- Kafetsios, K. (2004). Attachment and Emotional Intelligence Abilities Across Of The Life Course. *Personality and Individual Differences*, 37(1), 129-145.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.08.006>

- Kalkan, A., ve Ardahan, F. (2013). Doğa Sporları Yapan Bireylerin Bu Sporları Yapma Nedenleri: Antalya Örneği. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(8), 93-114.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/ksbd/issue/16223/169908>
- Karadağ, A. (2006). *Okul Öncesinde Çoklu Zekâ* (Cilt 1). Kök Yayıncılık.
- Karaküçük, S. (1997). *Rekreasyon, Bos Zamanları Değerlendirme*. Bağırhan Yayınevi.
- Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (2012). *Terapatik Rekreasyon, Bir Örnek Uygulama: OSEP(Otistik bireyler Spor Eğitim projesi)*. (S. Ceber, Dü.) Gazi Kitabevi.
- Karaoğlu, A. K., & Atasoy, B. (2018). Sosyal Medya Kullanımı ile Serbest Zaman Tatmini Arasındaki İlişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42(2), 826-839.  
<https://doi.org/10.17860/mersinefd.330525>
- Karapınar, M., ve Afyon, Y. D. (2014). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Serbest Zaman Faaliyetlerine Katılım Biçimlerinin Değerlendirilmesi. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(33), 147-163.
- Karlı, Ü., Polat, E., Yılmaz, B., ve Koçak, S. (2008). Serbest Zaman Tatmin Ölçeği'nin (Sztö-Uzun Versiyon) Geçerlilik Ve Güvenilirlik Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 80-91.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/sbd/issue/16393/171423>
- Kaya, A. M. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Faaliyetlere Yönelik Tutumları Ve Boş Zaman Motivasyonlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Sivas: (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kermen, U., Tosun, N. İ., ve Doğan, U. (2016). Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Sosyal Kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 20-29.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/ekvad/issue/25921/273151>
- Kılıç, G., ve Demirel, D. D. (2019). Duygusal Zekâ Mesleki Stres İlişkisinin Duygusal Emegin Aracılık Etkisi Bağlamında Okunması: Elazığ Sağlık Çalışanları Örneği. *International Journal of Academic Value Studies*(5), 230-257.  
<http://hdl.handle.net/11508/12179>

- Kılıç, S. K., Atasoy, K. L., Gürbüz, B., ve Öncü, E. (2016). Rekreatyonel Tatmin ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İÜ Spor Bilimleri Dergisi*, 1303-1414.
- Korkmaz, H. (2001). Çoklu Zekâ Kuramı Tabanlı Etkin Öğrenme Yaklaşımının öğrenci başarısına ve tutumuna etkisi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 72.  
<http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/5237/1402>
- Köksal, M. S. (2006). Kavram Öğretimi Ve Çoklu Zekâ Teorisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14, 473-480.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/kefdergi/issue/49104/626623>
- Kuykendall, L., Tay, L., ve Ng, V. (2015). Leisure Engagement and Subjective Well-Being: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 141(2), 364-403.  
<https://doi.org/10.1037/a0038508>
- Lapa, Y., ve Köse, E. (2018). Serbest Zaman Engelleri ile Engellerle Baş Etme Stratejileri arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Keşifsel Bir Çalışma. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(13), 356-375.  
<https://doi.org/10.33459/cbubesbd.440506>
- Lazarus, P. (1999). Emotional İntelligence: A Paradigm for Education in the New York Millenium. 22. *Uluslararası Okul Psikolojisi Yıllık Toplantısında Sunulan Bildiri Metni*.
- Lu, L., ve Hu, C.-H. (2005). Personality, Leisure Experiences and Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6, 325-342.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-005-8628-3>
- Lu, L., ve Kao, S.-F. (2009). Direct and indirect effects of personality traits on leisure satisfaction: Evidence from a national probability sample in Taiwan. *Social Behavior and Personality*, 37(2), 191-192.  
<https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.2.191>
- Mammadov, E., ve Keser, E. (2016). Duygusal Zekâ İle Akademik Başarı İlişkisi: Turizm Lisans Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 13(3), 85-101.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/soid/issue/26657/285484>
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., ve Cherkasskiy, L. (2011). Emotional Intelligence. R. J. Sternberg, ve S. B. Kaufman (Dü) içinde, *The Cambridge Handbook Of İntelligence*. Cambridge University Press.
- Mertkan, Ş. (2017). Bilimsel Araştırma Yöntemleri Slayt Sunusu.

- Naghavi, F., ve Redzuan, M. (2012). The Relationship Between Gender and Emotional Intelligence. *Word Applied Sciences Journal*, 15(4), 555-561.
- Nasir, M., ve Masrur, R. (2010). An Exploration of Emotional Intelligence of the Students of IIUI in Relation to Gender, Age and Academic Achievement. *Bulletin of Education and Research*, 32(1), 37-51.
- Oleron, P. (1992). *Zekâ*. (E. Güngören, Çev.) İletişim Yayınları- Presses Universitaires France.
- Palmer, B., Donaldson, C., ve Stough, C. (2002). Emotional İntelligence and Life Satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1091-1100.  
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00215-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00215-X)
- Passig, D. (2004). Future-Time-Span As A Cognitive Skill In Future Studies. *Futures Research Quarterly*, 27-47.
- Saban, A. (2003). *Çoklu Zekâ Teorisi ve Eğitim*. Nobel Yayınları.
- Saçcan, M. (1986). *Rekreasyon ve Turizm*. Cumhuriyet Basımevi.
- Salovey, P., ve Mayer, J. (1990). *Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality*.  
<https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Salovey, P., Mayer, J., 1993. Akt. Çakar, U., ve Arbak, Y. (2004). Modern Yaklaşımlar ışığında Değişen Duygu-Zekâ İlişkisi ve Duygusal Zekâ. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3).
- Sarı, İ., ve Kaya, E. (2016). Serbest Zaman Tatmini Okul Başarısını Artırır mı? Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tatmini ve Genel Not Ortalamaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 11-17.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/inubesyo/issue/28566/304797>
- Supriantna, M., ve Ervina, D. (2019). Personal-Social Guidance as an Effective Student Emotional İntelligence Development. *Proceeding of the 4th Asian Education Symposium(AES 2019)* (s.47-53). Advances in Social Science, Education and Humanities Research.  
<https://doi.org/10.2991/assehr.k.200513.011>
- Serdar, E., ve Ay, S. M. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Katıldıkları Serbest Zaman Etkinliklerinden Tatmin Olma ve Algılanan Özgürlük Düzeylerinin İncelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 1303-1414.  
<http://hdl.handle.net/11424/38213>

- Sevil, Ö. T. (2012). *Boş Zaman Ve Rekreasyon Yönetimi*. Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Şen, B. (2018). *Meteforlarla Duygusal Zekâ Evde, Okulda İş yaşamında*. Nobel yayınları.
- Şendir, N. T. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Öz Şefkatin Yordayıcıları Olarak Ana Babaya Bağlanma Ve Yaşam Doyumu. Adana: (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü .
- Tarhan, N. (2017). *Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zekâ*. Timaş Yayınları.
- Tatar, A., Tok, S., Bender, M. T., ve Saltukoğlu, G. (2017). Asıl Form Schutte Duygusal Zekâ Testinin Türkçeye çevirisi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 139-146.  
Doi: 10.5455/apd.221802
- TDK. (2011). *Türk Dil Kurumu*. Türk Dil Kurumu:  
<https://sozluk.gov.tr/?kelime=zek%C3%A2> adresinden alınmıştır
- Tel, M., ve Köksalan, B. (2008). Öğretim Üyelerinin Spor Etkinliklerinin Sosyolojik Olarak İncelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 261-278.  
<http://web.firat.edu.tr/sosyalbil/dergi/arsiv/cilt18/sayi1/261-278.pdf>
- Telef, B. B. (2011). Öğretmenlerin Öz-yeterlikleri, İş Doyumları, Yaşam Doyumları ve Tükenmişliklerinin İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 91-108.
- Tomrukçu, Ç. (2010). Özel Ve Kamuya Ait İlköğretim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin Yaşam Ve İş Doyumu Düzeyleri. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ondokuzmayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Toplanır, E. (2018). Yaşam Doyumu Kendini Gerçekleştirme ve Ölüm Korkusu Arasındaki İlişkinin İnceelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tuncer, N. (2017). Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Belirlenen Sosyal Anksiyete Düzeylerine Göre Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tunç, A. Ç. (2019). Üniversite öğrencilerinin kişilik yapılarının, zaman yönetimi ve serbest zaman tatmini ile ilişkisinin incelenmesi. (Yayınlanmış Doktora Tezi)Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Entitüsü.



- Tümkiye, S., Hamarat, E., Deniz, M. E., Çelik, M., ve Ayberk, B. (2008). Duygusal Zekâ Mizah Tarzı ve Yaşam Doyumu: Üniversite Öğretim Elemanları Üzerine Bir Araştırma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30).
- TDK. (2006, Eylül 26). Türk Dil Kurumu :  
[http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_gts&kelime=DUYGU](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&kelime=DUYGU)  
 adresinden alınmıştır
- Uzuner, M. E., ve Karagün, E. (2014). Rekreatif Amaçlı Spor Yapan Bireylerin Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 107 - 120.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/kosbed/issue/25692/271143>
- Welsing, H. (1998). *İş Yaşamında Duygusal Zekâ*. MMS Yayıncılık.
- Yaman, B., Akgül, B. M., Karaman, M., Ayyıldız, T., ve Karaküçük, S. (2016). Gençlik Merkezi Faaliyetlerine Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(3), 474-487.  
<https://dergipark.org.tr/en/pub/bsd/issue/53482/711924>
- Yarkın, E. (2013). Temel Psikolojik İhtiyaçların Karşılama Düzeyinin İlişki Doyum Ve Yaşam Doyum Düzeyine Katkısının İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yaşartürk, F., ve Bilgin, B. (2018). Üniversitede Öğrenim Gören Hentbolcuların Serbest Zaman Tatmin ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 50-60.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/intjces/issue/43579/533516>
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., ve Karataş, İ. (2017). Rekreatif Etkinliklere Katılan Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanda Sıkılma Algısı İle Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies*.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/intjcss/issue/33182/369780>
- Yelkikalan, N. (2006). 21.Yüzyılda Girişimcinin Yeni Özelliği : Duygusal Zekâ. *Girişimcilik ve Kalkınma Dergisi*, 1(2), 39-51.  
<http://acikerisim.lib.comu.edu.tr:8080/xmlui/handle/COMU/979>

- Yerli, S. (2009). İlk ve Orta Öğretim Okullarındaki Yöneticilerin Duygusal Zekâ ve Problem Çözme Beceleri arasındaki İlişki “İstanbul Anadolu Yakası Örneği”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
- Yeşilyaprak, B. (2001). Duygusal Zekâ ve Eğitim Açısından Doğurguları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 7(25), 139-146.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/kuey/issue/10371/126935>
- Yeşilyaprak, B. (2012). *21. Yüzyılda Eğitimde Rehberlik Hizmetleri Gelişimsel Yaklaşım*. Nobel Yayıncılık.
- Yıldız, M. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ Yaşam Doyumu ve Depresyonun Cinsiyet ve Sınıf Seviyelerine Göre Etkileri. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 6(11), 451-474.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/opus/issue/26855/266152>
- Yılmaz, E., ve Aslan, H. (2013). Öğretmenlerin İş Yerindeki Yalnızlıkları ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 59-69.
- Yolcu, S. (2019). İlkokul Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyinin Problem Çözme Becerisi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yurcu, G., Kasalak, M. A., ve Akıncı, Z. (2018). Turistlerin Boş Zaman Motivasyonunu ve Tatminini Etkileyen Faktörler: Beldibi Örneği. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(7), 517-536.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/mjss/issue/40519/485969>

## EKLER

### Ek - 1

#### Serbest zaman tatmini ile Yaşam Doyumu ve Duygusal Zekâ Arasındaki İlişki Katılımcı Onam Formu ve Bilgilendirilmiş Onay Formu

Sayın Katılımcı,

Serbest zaman tatmini ile yaşam doyumu ve duygusal zekâ arasında bir ilişki olup olmadığına dair bilgi edinebilmek için yürütmekte olduğumuz araştırmaya katılmak sizin isteğinize ve gönüllülüğe dayalıdır.

Yüksek lisans tezim kapsamında yürüttüğüm bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerin açık alanda yaptıkları etkinliklerin, yaşam doyumları ve duygusal zekâları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu araştırmada amaç sizleri kişisel olarak değerlendirmek değil, Yakın Doğu Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesinde öğrenim görmekte olan lisans öğrencilerinden genel bilgi toplamaktır.

Bu nedenle, araştırmanın hiç bir yerinde kişisel bilgilerinize veya kişisel olarak ankette verdiğiniz cevaplara yönelik hiç bir bilgiye yer verilmeyecektir. Bu araştırmaya katılmayı kabul etmeniz halinde aşağıdaki kısmı doldurmanızı ve teslim etmenizi sizlerden rica etmekteyim. Araştırmaya katıldığınızdan dolayı teşekkür ederim.

Çalışmaya Katılmak İstiyorum

Çalışmaya Katılmak İstemiyorum

Araştırmacı: Burak Yıldırım  
Yakın Doğu Üniversitesi  
Eğitim Bilimleri Fakültesi  
PDR Yüksek Lisans Öğrencisi  
E-mail: burakyildirim0809@gmail.com  
Tel: 0533 881 13 64

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Gözde  
Latifoğlu  
Yakın Doğu Üniversitesi  
Eğitim Bilimleri Fakültesi  
PDR Bölümü  
E-mail: gozde.latifoglu@neu.edu.tr

**Ek - 2****KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

Değerli Katılımcı;

Bu anket hazırlamakta olduğum “Serbest Zaman Tatmini ile Yaşam Doyumu ve Duygusal Zekâ Arasındaki İlişki” konulu yüksek lisans tez çalışmam kapsamında uygulanmaktadır. Anket’e vereceğiniz cevaplar, bilimsel amaç taşımaktadır.

Araştırma sonuçlarının geçerlilik ve güvenilirliği açısından soruların dikkatli şekilde cevaplanması büyük önem taşımaktadır. Aşağıda sizinle ilgili kişisel bilgileri içeren sorulara yer verilmiştir. Bu bilgilerden size uygun olan seçenekleri X ile işaretleyerek belirtiniz.

Yakın Doğu Üniversitesi  
Rehberlik ve Psikolojik  
Danışmanlık Ana Bilim Dalı  
Yüksek Lisans Öğrencisi  
Burak YILDIRIM

Danışman

Yrd. Doç. Dr. Gözde LATİFOĞLU

1. Yaşınız:
2. Cinsiyetiniz:  Kadın  Erkek
3. Bölümünüz:  Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik  
 Okul Öncesi Öğretmenliği  
 Sınıf Öğretmenliği  
 Özel Eğitim Öğretmenliği
4. Sınıfınız:
5. Okul Genel Ortalamanız(CGPA)

2,00'nin altı ( )

2,00 ve 2,49 ( )

2,50 ve 2,99 ( )

3,00 ve 3,49 ( )

3,50 ve 4,00 ( )

## Ek - 3

**Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği**

Duygusal zekâ ölçeği, kişinin kendi ve başkalarının duygularını tanımak, düşünce ve davranışları nasıl etkilediğini ölçmek için kullanılır.

	Aşağıda çeşitli durumlara ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Lütfen ifadeyi okuduktan sonra size uyma derecesini sağ taraftaki kutucuklardan birini X ile işaretleyerek belirtiniz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Fikrim Yok	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.	Kişisel sorunlarımı başkaları ile ne zaman paylaşacağımı bilirim.					
2.	Bir sorunla karşılaştığım zaman benzer durumları hatırlar ve üstesinden gelebilirim.					
3.	Yapmaya çalıştığım birçok işte başarılı olacağımı hissederim.					
4.	Diğer insanlar bana kolaylıkla güvenirlir.					
5.	Diğer insanların beden dili, yüz ifadesi gibi sözel olmayan mesajlarını anlamakta zorlanırım.					
6.	Yaşamımdaki bazı önemli olaylar neyin önemli neyin önemsiz olduğunu yeniden değerlendirmeme yol açtı.					
7.	Ruh halim değiştiğinde yeni olasılıkları görürüm.					
8.	Duygularım yaşamımı değerli kılan şeylerdendir.					
9.	Hissettiğim duyguların farkında olurum.					
10.	Genellikle iyi şeyler olmasını beklerim.					

11.	Duygularımı başkalarıyla paylaşmaktan hoşlanırım.					
12.	Güzel duygular hissettiğimde bunu nasıl sonlandıracağımı bilirim.					
13.	Başkalarının hoşlanabileceği etkinlikler düzenleyebilirim.					
14.	Beni mutlu edecek uğraşlar bulmaya çalışırım.					
15.	Başkalarına gönderdiğim beden dili, yüz ifadesi gibi sözsüz mesajların farkındayım.					
16.	Kendimi başkaları üzerinde iyi etki bırakacak şekilde gösteririm.					
17.	Ruh halim iyiyken sorunların üstesinden gelmek benim için daha kolaydır.					
18.	İnsanların yüz ifadelerine bakarak onların hissettiği duyguyu anlayabilirim.					
19.	Duygularımın niçin değiştiğini bilirim.					
20.	Ruh halim iyi olunca, daha kolay yeni fikirler üretebilirim.					
21.	Duygularım üzerinde kontrolüm vardır.					
22.	Hissettiğim duyguların farkındayım.					
23.	Üstlendiğim görevlerden iyi sonuçlar alacağımı hayal ederek kendimi güdülerim.					
24.	İyi bir şeyler yaptıklarında insanlara iltifat ederim.					
25.	Diğer insanların gönderdiği sözel olmayan mesajların farkına varırım.					
26.	Bir kişi bana hayatındaki önemli bir olaydan bahsettiğinde ben de aynısını yaşamış gibi olurum.					
27.	Duygularımda ne zaman bir değişiklik olsa aklıma yeni fikirler gelir.					
28.	Bir zorlukla karşılaştığım zaman umutsuzluğa kapılırım çünkü başarısız olacağıma inanırım.					

29.	Diğer insanların kendilerini nasıl hissettiklerini sadece onlara bakarak anlayabilirim.					
30.	İnsanlar üzgünken onlara yardım ederek daha iyi hissetmelerini sağlarım.					
31.	İyimser olmak sorunlar ile baş etmeye devam edebilmem için bana yardımcı oluyor.					
32.	Kişinin ses tonundan kişinin kendini nasıl hissettiğini söyleyebilirim.					
33.	İnsanların kendilerini neden iyi ya da kötü hissettiklerini anlamak benim için zordur.					



## Ek – 4

## Yaşam Doyumu Ölçeği

Ölçek, bireylerin yaşam doyumlarının hangi düzeyde olduğunu anlamaya yöneliktir.

		Hiç katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Orta düzeyde katılıyorum	Büyük oranda katılıyorum	Tamamen katılıyorum
<b>1</b>	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
<b>2</b>	Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
<b>3</b>	Yaşamımdan memnunum.					
<b>4</b>	Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.					
<b>5</b>	Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim					

**Ek – 5****Serbest zaman tatmin ölçeği**

Serbest zaman tatmin ölçeği; serbest zaman tatminine ilişkin 51 maddeyi içeren altı alt boyuttan oluşmaktadır ve bireylerin serbest zamanlarının tatmin düzeylerini ölçmek için kullanılmaktadır.

<b>Aşağıdaki soruları size uygun şekilde sağ taraftaki kutucuklara X ile işaretleyerek belirtiniz.</b>	<b>Benim için hemen hemen hiç geçerli değil</b>	<b>Benim için nadiren geçerli</b>	<b>Benim için bazen geçerli</b>	<b>Benim için sıklıkla geçerli</b>	<b>Benim için hemen hemen her zaman geçerli</b>
1. Serbest zamanlarımda yaptığım aktiviteleri özgürce seçerim.					
2. Serbest zaman aktivitelerim benim için çok ilginç.					
3. Serbest zaman aktivitelerimi uygulamaktan zevk alıyorum.					
4. Serbest zamanlarımda gergin ve sıkılgan olurum.					
5. Serbest zaman aktivitelerim bende öz güven sağlar.					
6. Serbest zaman aktivitelerim bana başarı hissi veriyor.					
7. Serbest zaman aktivitelerimde birçok değişik yetenek ve kabiliyetlerimi kullanırım.					
8. Serbest zaman aktivitelerinin boşa harcanmış zaman olduğunu düşünüyorum.					
9. Serbest zaman aktivitelerimi					

uygularken kendimi tamamen aktiviteye veririm.					
<b>10.</b> Serbest zaman aktiviteleri ile ilgili seçimim yeteneklerimin azlığı ile sınırlıdır.					
<b>11.</b> Serbest zamanlarımda kendimi yalnız hissediyorum.					
<b>12.</b> Serbest zaman aktivitelerim entelektüel açıdan çekici.					
<b>13.</b> Serbest zaman aktivitelerimin hayatımın üzerinde genellikle olumlu etkileri vardır.					
<b>14.</b> Serbest zaman aktivitelerimden bazıları bana geniş deneyimler sağlıyor					
<b>15.</b> Maneviyatımı dolduran serbest zaman aktiviteleri uygulayım.					
<b>16.</b> Serbest zaman aktivitelerimdeki şeyleri basit bir şekilde öğreniyorum çünkü onları öğrenmek hoşuma gidiyor.					
<b>17.</b> Serbest zaman aktivitelerim yeni beceriler öğrenmemde beni cesaretlendiriyor.					
<b>18.</b> Serbest zaman aktivitelerim etrafımda olanlar hakkındaki bilgimi arttırır.					
<b>19.</b> Serbest zaman aktivitelerim merakımın tatmin edilmesinde bana yardımcı oluyor.					
<b>20.</b> Serbest zaman aktivitelerim yeni şeyler denemem için bana olanaklar sağlar.					

<b>21.</b> Serbest zaman aktivitelerim bana kendimi tanımamda yardımcı olur.					
<b>22.</b> Serbest zaman aktivitelerim bana etrafımı, diğer insanları tanımamda yardımcı olur.					
<b>23.</b> Serbest zaman aktivitelerim genel olarak toplumu tanımamda bana yardımcı olur.					
<b>24.</b> Serbest zaman aktivitelerim bana doğa ile ilgili daha çok şey öğrenmemde yardımcı olur.					
<b>25.</b> Serbest zaman aktivitelerim kişiler arasındaki farklılıkları kabul etmemde bana yardımcı olur.					
<b>26.</b> Serbest zaman aktivitelerim düşünce, duygu veya fiziki yeteneklerimi diğer insanlara göstermeme imkân veriyor.					
<b>27.</b> Serbest zaman aktiviteleri esnasında diğer insanlarla sosyal ilişkiler kurabiliyorum.					
<b>28.</b> Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlarla sıkı ilişkiler kurmamda bana yardımcı oluyor.					
<b>29.</b> Başka insanlarla gruplar içinde olabildiğim serbest zaman aktivitelerini tercih ediyorum.					
<b>30.</b> Serbest zaman aktivitelerim esnasında tanıştığım insanlar arkadaş canlısı.					
<b>31.</b> Serbest zaman aktivitelerimde eğlenceli insanlarla bir araya gelirim.					

<b>32.</b> Serbest zamanlarımda, çokça serbest zaman aktiviteleri yapmaktan hoşlanan insanlarla bir araya gelirim.					
<b>33.</b> Şu anki arkadaşlarımdan birçoğu ile ilk kez serbest zaman aktiviteleri esnasında tanıştım.					
<b>34.</b> Serbest zamanlarımda başkalarına faydalı olmaktan hoşlanırım.					
<b>35.</b> Serbest zaman aktivitelerimi birlikte yaptığım insanlara karşı güçlü bağlılık hissi duyarım.					
<b>36.</b> Serbest zaman aktivitelerimi birlikte yaptığım insanlara karşı saygı duyuyorum.					
<b>37.</b> Serbest zaman aktivitelerim rahatlamama yardımcı oluyor.					
<b>38.</b> Serbest zaman aktivitelerim stresten kurtulmama yardımcı oluyor.					
<b>39.</b> Serbest zaman aktivitelerim kendimi duygusal olarak iyi hissetmeme yardımcı olur.					
<b>40.</b> Serbest zaman aktivitelerine katılıyorum çünkü hoşlanıyorum.					
<b>41.</b> Serbest zaman aktivitelerim beni fiziksel olarak zorluyor.					
<b>42.</b> Fiziksel sağlığımla (uygunluğumu) arttıran serbest zaman aktiviteleri yaparım.					
<b>43.</b> Beni fiziksel olarak yenileyen (tazeleyen) serbest zaman aktivitelerini yaparım.					
<b>44.</b> Serbest zaman aktivitelerim sağlıklı kalmama yardımcı olur.					

<b>45.</b> Serbest zaman aktiviteleri kilomu kontrol etmemde bana yardımcı olur.					
<b>46.</b> Serbest zaman aktivitelerim enerji düzeyimi korumamda bana yardımcı olur.					
<b>47.</b> Serbest zaman aktivitelerimi yaptığım alanlar/yerler havadar ve temiz.					
<b>48.</b> Serbest zaman aktivitelerimi yaptığım alanlar/yerler ilgi çekicidir.					
<b>49.</b> Serbest zaman aktivitelerimi yaptığım alanlar/yerler güzel yerlerdir.					
<b>50.</b> Serbest zaman aktivitelerimi yaptığım alanlar/yerler iyi dizayn edilmiştir.					
<b>51.</b> Serbest zaman aktivitelerimi yaptığım alanlar/yerler benim hoşuma giden (beni hoşnut eden) yerlerdir.					

**Ek – 6****Yaşam Doyumu Ölçeği İzni****Burak yıldırım** <burakyildirim0809@gmail.com>

7 Mart Per 15:47



Alıcı: dagli ▾

Merhabalar hocam, ben Burak Yıldırım Yakın Doğu Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Yüksek Lisans öğrencisiyim. Araştırmamda Yaşam Doyum Ölçeğini kullanmak için sizden izin istiyorum. Şimdiden teşekkür eder, iyi günler dilerim..

**abidin dagli**

7 Mart Per 15:56



Alıcı: ben ▾

Sevgili Burak YILDIRIM,

Yaşam Doyumu Ölçeğini çalışmalarınızda kullanmanızda bir sakınca yoktur. Ölçek ekte sunulmuştur. Kolay gelsin. Sevgilerimle...

Doç. Dr. Abidin DAĞLI

Burak yıldırım &lt;burakyildirim0809@gmail.com&gt;, 7 Mar 2019 Per, 14:47 tarihinde şunu yazdı:



**Ek- 7****Duygusal Zeka Testi İzni**

Fw: Schutte Duygusal Zeka Testi Gelen Kutusu x



**Arkun Tatar**

Alıcı: ben ▾

☰

Burak,

Dosyayı ekledim.

İyi çalışmalar,



← Yanıtla

➔ Yönlendir




**Ek- 8****Serbest Zaman Tatmini Ölçeği İzni**

← 📧 ⚠️ 🗑️ 📧 🕒 📧 🗑️ ⋮ 880 ileti dizisinden 4.

Serbest zaman tatmin ölçeği Gelen Kutusu x

 **Burak yıldırım** <burakyildirim0809@gmail.com> 3 Nisan Çar 10:53 (1 gün önce) 📧  
Alıcı: unalkarli@ibu.edu.tr ▾

Merhabalar hocam, ben Burak Yıldırım Yakın Doğu Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Yüksek Lisans öğrencisiyim. Araştırmamda Serbest Zaman Tatmin Ölçeğini kullanmak için için sizden izin istiyorum. Şimdiden teşekkür eder, iyi günler dilerim.

 **Ünal KARLI** 3 Nisan Çar 16:04 (1 gün önce) 📧  
Alıcı: ben ▾

Merhaba Burak,  
Ölçeği ekte gönderdim. Kalın yazılı olan maddeler bizim çalışmamız sonucunda çalışan maddeler. Çalışmada başarılar...

---

**Kimden:** "Burak yıldırım" <burakyildirim0809@gmail.com>  
**Kime:** [unalkarli@ibu.edu.tr](mailto:unalkarli@ibu.edu.tr)  
**Gönderilenler:** 3 Nisan Çarşamba 2019 10:53:49  
**Konu:** Serbest zaman tatmin ölçeği

**Ek-9**  
**Etik Onay**



04.11.2019

Sayın Burak Yıldırım

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğumuz YDÜ/EB/2019/333 proje numaralı ve "Serbest zaman tatmini ile Yaşamı Doyunu ve Duygusal Zekâ Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formumuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

**Not:** Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.

**Ek- 10****Özgeçmiş**

Burak YILDIRIM, 1995 yılında Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyetinin Girne ilçesinde dünyaya geldi. İlköğretimi 23 Nisan İlkokulunda bitirdikten sonra, Ortaokul ve lise 19 Mayıs Türk Maarif Kolejinde tamamladı. Üniversite eğitimini Doğu Akdeniz Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans bölümünde tamamladı. Herhangi bir iş deneyimi bulunmamaktadır.

## Ek-11

## İntihal Raporu

SERBEST ZAMAN TATMİNİ İLE YAŞAM DOYUMU VE  
DUYGUSAL ZEKÂ ARASINDAKİ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

## ORIGINALITY REPORT

<b>12%</b>	<b>5%</b>	<b>2%</b>	<b>10%</b>
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Student Paper	<b>1%</b>
<b>2</b>	Submitted to European University of Lefke Student Paper	<b>1%</b>
<b>3</b>	Submitted to Beykent Universitesi Student Paper	<b>1%</b>
<b>4</b>	<a href="http://www.sbd.hacettepe.edu.tr">www.sbd.hacettepe.edu.tr</a> Internet Source	<b>1%</b>
<b>5</b>	Submitted to Cyprus International University Student Paper	<b>1%</b>
<b>6</b>	Submitted to Eastern Mediterranean University Student Paper	<b>&lt;1%</b>
<b>7</b>	<a href="http://www.pegem.net">www.pegem.net</a> Internet Source	<b>&lt;1%</b>
<b>8</b>	Submitted to TechKnowledge Turkey Student Paper	<b>&lt;1%</b>