

T.C. ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ (UYGULAMALI/KLİNİK)
ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DUYGUSAL ZEKA DÜZEYİ İLE STRESLE
BAŞA ÇIKMA TARZLARI, KAYGI VE DEPRESYON BELİRTİLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Ceren GÜRDERE

Ankara – 2015

T.C. ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ (UYGULAMALI/KLİNİK)
ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DUYGUSAL ZEKA DÜZEYİ İLE STRESLE
BAŞA ÇIKMA TARZLARI, KAYGI VE DEPRESYON BELİRTİLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Ceren GÜRDERE

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Nihan SEZGİN

Ankara – 2015

T.C. ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ (UYGULAMALI/KLİNİK)
ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DUYGUSAL ZEKA DÜZEYİ İLE STRESLE
BAŞA ÇIKMA TARZLARI, KAYGI VE DEPRESYON BELİRTİLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Nilhan SEZGİN

Tez Jürisi Üyeleri

Adı ve Soyadı

İmzası

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tez Sınavı Tarihi:.....

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Bu belge ile bu tezdeki bütün bilgilerin akademik kurallara ve etik davranış ilkelerine uygun olarak toplanıp sunulduğunu beyan ederim. Bu kural ve ilkelerin gereği olarak, çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce ve sonuçları andığımı ve kaynağını gösterdiğimi ayrıca beyan ederim (.../.../.....).

Tezi Hazırlayan Öğrencinin

Adı ve Soyadı

Ceren GÜRDERE

İmzası

.....

TEŞEKKÜR

Öncelikle, yüksek lisans tez çalışmamda bana rehberlik eden, ilerlememi sağlayan tez danışmanım sevgili hocam Prof. Dr. Nilhan Sezgin'e sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Yüksek lisans eğitimim süresince kendilerinden çok şey öğrendiğim Ankara Üniversitesi Psikoloji Bölümü'ndeki tüm hocalarıma teşekkür ediyorum.

Kendilerine büyük sevgi ve saygı duyduğum hocalarım Prof. Dr. Atilla Erçelebi ve Prof. Dr. Emre Özgen'e, tüm desteğiyle Sayın Metin Kayıhan'a, başarıma inanan ve yol gösteren sevgili Dr. İlker Başaydın'a, çalışmalarımı destekleyen değerli hocalarım Prof. Dr. Kenan Araz ve Prof. Dr. Abdülkadir Varoğlu başta olmak üzere Başkent Üniversitesi'ne, Başkent Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi'ndeki koordinatörümüz ve çalışma arkadaşlarıma ve son olarak her zaman yanımda olan çok sevdiğim aileme gönülden teşekkür ediyorum.

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DUYGUSAL ZEKA DÜZEYİ İLE STRESLE
BAŞA ÇIKMA TARZLARI, KAYGI VE DEPRESYON BELİRTİLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

ÖZET

Bu çalışmada duygusal zeka düzeyinin stresle başa çıkma tarzları, kaygı ve depresyon belirtileriyle ilişkisi incelenmiştir. 300 üniversite öğrencisinden oluşan örnekleme, Yeniden Düzenlenmiş Schutte Duygusal Zeka Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Spielberger Sürekli Kaygı Envanteri ve Beck Depresyon Envanteri uygulanmıştır. Diğer yayınları destekler doğrultuda bulgular elde edilmiştir. Duygusal zeka ve etkili stresle başa çıkma tarzlarının kaygı ve depresyon belirtilerini anlamlı olarak olumsuz yönde, etkisiz stresle başa çıkma tarzlarının ise kaygı ve depresyon belirtilerini anlamlı olarak olumlu yönde yordadığı saptanmıştır. Kuramsal ve uygulamaya yönelik çıkarımlar tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Duygusal zeka, stresle başa çıkma, kaygı, depresyon

**THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE, COPING,
ANXIETY, AND DEPRESSION SYMPTOMS IN UNIVERSITY STUDENTS**

ABSTACT

The present study investigated the relationship between emotional intelligence level, coping styles, anxiety, and depression symptoms. Modified Shutte Emotional Intelligence Scale, Coping Styles Inventory, Beck Depression Inventory, and Trait Anxiety Inventory were used in a sample of 300 university students in Turkey. The results were consistent with previous findings. Results of the stepwise multiple regression analyses showed that EI and effective coping styles negatively predicted anxiety and depression symptoms significantly whereas ineffective coping styles positively predicted anxiety and depression symptoms significantly. Theoretical and applied implications of the results are discussed.

Key Words: Emotional intelligence, coping, anxiety, depression

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
1. BÖLÜM: GİRİŞ.....	1
1.1. DUYGUSAL ZEKA.....	1
1.1.1. Salovey-Mayer Duygusal Zeka Modeli.....	3
1.1.1.1. Duyguların Algılanması, Değerlendirilmesi ve İfade Edilmesi.....	5
1.1.1.2. Düşünmenin Duygularla Desteklenmesi.....	5
1.1.1.3. Duyguları Anlama ve Analiz Etme; Duygusal Bilgileri Kullanma.....	6
1.1.1.4. Duygusal ve Zihinsel Gelişim için Duyguların Düzenlenmesi.....	7
1.1.2. Bar-On Duygusal-Sosyal Zeka Modeli.....	8
1.1.2.1. Kişisel.....	10
1.1.2.2. Kişilerarası.....	10
1.1.2.3. Stres Yönetimi.....	11
1.1.2.4. Uyum.....	11
1.1.2.5. Genel Ruh Hali.....	11
1.1.3. Goleman Duygusal Zeka Modeli.....	12
1.1.3.1. Öz farkındalık.....	13
1.1.3.2. Özdenetim.....	14
1.1.3.3. Motivasyon.....	15
1.1.3.4. Empati.....	16
1.1.3.5. Sosyal Beceriler.....	16
1.1.4. Duygusal Zekanın İyi Oluş ve Ruh Sağlığı ile İlişkisi.....	19
1.1.4.1. Duygusal Zeka ve İyi Oluş.....	19
1.1.4.2. Duygusal Zeka ve Ruh Sağlığı.....	28
1.2. STRES VE STRESLE BAŞA ÇIKMA.....	38
1.2.1. Lazarus Stresle Başa Çıkma Yaklaşımı.....	41
1.2.2. Pearlin ve Schooler Stresle Başa Çıkma Yaklaşımı.....	44
1.2.3. Moos ve Billings Stresle Başa Çıkma Yaklaşımı.....	48
1.2.4. Carver, Scheier ve Weintraub Stresle Başa Çıkma Yaklaşımı.....	52

1.2.5. Endler ve Parker Stresle Başa Çıkma Yaklaşımı.....	56
1.2.6. Schwarzer ve Taubert Stresle Başa Çıkma Yaklaşımı.....	58
1.2.7. Stresle Başa Çıkmanın Kaygı, Depresyon ve Duygusal Zeka ile İlişkisi.....	62
1.2.7.1. Stresle Başa Çıkma ve Kaygı-Depresyon.....	62
1.2.7.2. Stresle Başa Çıkma ve Duygusal Zeka.....	65
1.3. KAYGI VE DEPRESYON.....	69
1.3.1. Kaygı.....	69
1.3.2. Depresyon.....	72
1.4. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	77
1.5. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	77
2. BÖLÜM: YÖNTEM.....	78
2.1. KATILIMCILAR.....	78
2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	81
2.2.1. Demografik Bilgi Formu.....	82
2.2.2. Duygusal Zeka Ölçeği.....	82
2.2.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği.....	83
2.2.4. Spielberger Sürekli Kaygı Envanteri.....	83
2.2.5. Beck Depresyon Envanteri.....	84
2.3. İŞLEM.....	85
3. BÖLÜM: BULGULAR.....	85
3.1. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE İLİŞKİN BULGULAR.....	86
3.1.1. Ölçek Puanlarının Cinsiyet, Yaş ve Sınıf Düzeyi Açısından Karşılaştırılması....	86
3.1.2. Ölçek Puanlarının Anne ve Baba Eğitim Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması.	88
3.2. DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ KORELASYONLAR.....	89
3.3. REGRESYON ANALİZLERİ.....	92
3.3.1. Kaygı Düzeyinin Yordanması.....	92
3.3.2. Depresyon Düzeyinin Yordanması.....	93

4. BÖLÜM: TARTIŞMA.....	95
4.1. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI...	95
4.2. DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ KORELASYON İLİŞKİLERİNE İLİŞKİN.....	98
BULGULARIN TARTIŞILMASI	
4.3. REGRESYON ANALİZLERİNE İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI.....	101
4.3.1. Kaygı Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	101
4.3.2. Depresyon Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	101
4.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	104
KAYNAKLAR.....	106

ŞEKİLLERİN LİSTESİ

Şekil 1.1. Salovey ve Mayer Duygusal Zeka Modeli.....	4
Şekil 1.2. Bar-On Duygusal-Sosyal Zeka Modeli.....	9
Şekil 1.3. Goleman Duygusal Zeka Modeli	13

TABLoların LİSTESİ

Tablo 2.1. Katılımcıların cinsiyet, yaş yüzdeleri, ortalamaları, standart sapmaları ve.....	78
değer aralıkları	
Tablo 2.2. Katılımcıların Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımı.....	79
Tablo 2.3. Bilkent Üniversitesi'nde Okuyan Katılımcıların Fakültelere Göre Dağılımı.....	79
Tablo 2.4. Başkent Üniversitesi'nde Okuyan Katılımcıların Fakültelere Göre Dağılımı.....	80
Tablo 2.5. Anne-Baba Eğitim Durumu.....	81
Tablo 3.1. Kadın ve Erkek Katılımcıların Sosyal Desteğe Başvurma Stresle Başa Çıkma....	87
Tarzı ve Kaygı Puanı Ortalama ve Standart Sapmaları	
Tablo 3.2. 1.-2. Sınıf ve 3.-4. Sınıf Düzeyindeki Katılımcıların Duygusal Zeka.....	87
Puanı Ortalama ve Standart Sapmaları	
Tablo 3.3. Anne Eğitim Durumu İlkokul-Ortaokul-Lise ve Üniversite ve Üstü.....	88
Olan Katılımcıların Duygusal Zeka Puanı Ortalama ve Standart Sapmaları	
Tablo 3.4. Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyon Katsayıları.....	90
Tablo 3.5. Kaygı Düzeyini Yordayan Değişkenler.....	93
Tablo 3.6. Depresyon Düzeyini Yordayan Değişkenler.....	94

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Yüksek duygusal zeka düzeyi ve etkili stresle başa çıkma tarzları, kaygı ve depresyon belirtileri açısından koruyucu faktörler olarak görülmektedir. Birçok çalışmada duygusal zeka ve etkili stresle başa çıkma tarzlarının, kaygı ve depresyon belirtileriyle olumsuz yönde ilişkili olduğu ve anlamlı olarak bu değişkenleri yordadığı bulgulanmıştır (Suveg, Hoffman, Zeman ve Thomassin, 2008; Salguero, Extremera ve Berrocal, 2012; Beasley, Thompson ve Davidson, 2003; Zhang, Chen ve Chen, 2008). Bu çalışmada yayınlarda yapılandırıldığı görülen duygusal zeka, stresle başa çıkma, kaygı ve depresyon belirtileri arasındaki ilişkiler, kültürümüzden bir örnekleme de sınanmıştır.

Bu bölümde, araştırmanın amacına yönelik olarak öncelikle duygusal zeka kuramları sunulmuş, duygusal zekanın iyi oluş ve ruh sağlığıyla ilişkisi üzerine yapılan çalışmalara yer verilmiştir. Ardından stres ve stresle başa çıkma kuramları sunulmuş, stresle başa çıkmanın duygusal zeka, kaygı ve depresyon belirtileriyle ilişkisi üzerine çalışmalar aktarılmıştır. Son olarak da kaygı ve depresyon kuramlarına yer verilerek, çalışmanın bütünlüğünü oluşturan değişkenlerin ele alınması tamamlanmış ve araştırmanın amacı sunulmuştur.

1. 1. DUYGUSAL ZEKA

Daha önce zeka alanında yapılan çalışmalarda, rasyonel düşünce ile duygusal yaşantının karşılıklı taşıdığı (Young, 1936; Woodworth, 1940) ve duyguların muhakemeyi bulanıklaştırarak zihinsel süreçleri bozduğu düşünülmekteydi (Elster, 1985). Ancak daha sonra bu görüş değişerek, duyguların engel olarak değil, bilgi kaynağı olarak işlev gösterdiği, duygularla edinilen bilginin uyumsal olabileceği ortaya koyulmuş, duygu ve düşünce ilişkisine antagonist bakış geride bırakılmıştır (Schwarz, 1990).

Zeka üzerine yayınlar incelendiğinde, Thorndike (1920) sonrası dönemde Gardner'ın (1983) alternatif zeka formları üzerine çalışmalarının, duygusal zeka alanının temelini oluşturduğu görülmektedir (Bharwey, Bar-On ve Macknley, 2007, s. 1-35). Thorndike (1920) ve Gardner (1983) genel zekanın özel alanlara ayrılabilceğini, bu özel zekaların ise birbirinden farklı ancak ilişkili olduklarını savunmuşlardır. Thordike'in (1920) sınıflandırması; soyut zeka, mekanik zeka ve sosyal zeka biçimindedir; sosyal zekayı insanları anlama ve idare etme becerisi olarak tanımlamıştır. Gardner (1983) ise çoklu zeka kuramında yedi zeka türü öne sürmüştür; sözel, mantıksal-matematiksel, uzamsal, müziksel, kinestetik, içsel ve kişilerarası zeka. Gardner, içsel zekayı kişinin kendi duygularını fark edip belirleyebilme kapasitesi, kişilerarası zekayı diğerlerinin duygularını, niyetlerini, ruh hallerini, mizaçlarını ve güdülerini algılama kapasitesi olarak tanımlamıştır. Salovey ve Mayer (1990), bu çoklu zeka türlerinden etkilenecek, bireylerin duygusal bilgileri işleyerek kendilerinin ve diğerlerinin duygularını algılama ve düzenleme becerilerinin farklılık gösterdiğini tartışmış, ilk duygusal zeka modelini geliştirmişlerdir.

Son 25 yıl içinde birçok araştırmacı konuya eğilmiş ve duygusal zekanın en iyi nasıl tanımlanıp ölçülebileceğine odaklanmıştır. Farklı yaklaşımlarla, farklı duygusal zeka modelleri geliştirilmiştir. Bu duygusal zeka modelleri incelendiğinde, üç temel model olduğu görülmektedir (Spielberger, 2004; Fernandez-Berrocal ve Extremera, 2006; Caruso, 2008; Freeland, E.M., Terry, R.A. ve Rodgers, J.L., 2008; Kassymzhanova ve Mun, 2013). Bunlar; Salovey ve Mayer modeli (1990), Bar-On modeli (1997) ve Goleman modelidir (1995). Bu bölümde, duygusal zeka tanımları ve bileşenleriyle birbirinden farklılaşan bu üç model sunulmuş ve alt başlıklarla bileşenlerine yer verilmiştir.

1.1.1. Salovey-Mayer Duygusal Zeka Modeli

Salovey ve Mayer'in (1990; 1993; 1997, s. 3-31) geliştirdikleri modele göre duygusal zeka; duyguları doğru algılama, değerlendirme, ifade etme, düşünceyi destekleyecek duyguları oluşturma ve kullanma, duyguları ve duygusal bilgiyi anlama ve duyguları düzenleme becerilerini içermektedir. Bu duygusal zeka modeli, basitten karmaşığa doğru giden dört alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar ve işaret ettikleri beceriler şekil 1.1'de gösterilmiştir.



Şekil 1.1 Salovey ve Mayer Duygusal Zeka Modeli

1.1.1.1 Duyguların Algılanması, Değerlendirilmesi ve İfade Edilmesi

Şekil 1’de gösterildiği gibi Salovey ve Mayer modelinde duygusal zekanın ilk bileşeni duyguların algılanması, değerlendirilmesi ve ifade edilmesidir; kişilerin duyguları ve duygusal içeriği belirleyebilmesine işaret etmektedir (Mayer ve Geher, 1996; Mayer ve Salovey, 1997, s. 3-31). Çocuklar çok erken bir dönemden itibaren, kendilerinin ve diğerlerinin duygusal durumlarını belirlemeyi ve ayırt etmeyi öğrenmeye başlamaktadır. Bu beceri büyüdükçe artmakta, birey olgunlaştıkça net olarak duygularını belirleyebilme becerisi gelişmektedir.

Duyguların farkındalığı sadece kendilik için değil, diğer insanlar ve objeler için de geçerlidir. Diğer insanların hangi durumlarda ne hissettiği ya da hissedeceği değerlendirilmektedir. Benzer şekilde, objelerin (mimari, sanar eseri vb.) nasıl duygular çağrıştırdığına ilişkin atıflar yapılmaktadır. Örneğin bir sanat eserine bakıldığında hangi duyguların ifade edildiği yönünde çıkarımlar elde edilebilmektedir.

Bireylerin duyguları algılama yeterlikleri arttıkça, uygun biçimde duygu ve ihtiyaçlarını ifade etme becerileri de artmaktadır. Ayrıca, duygusal zeka düzeyi yüksek bireyler, duyguların ifadesi ve görünümünü bildikleri için yanlış ya da manipülatif duygu ifadelerine duyarlı olabilmektedirler.

1.1.1.2. Düşünmenin Duygularla Desteklenmesi

İkinci bileşen ise düşünmenin duygularla desteklenmesidir; duyguların düşünsel süreçlere yardımcı olmasıyla tanımlanmaktadır (Mayer ve Salovey, 1997, s. 3-31). Duygular, bebeklikten itibaren birey ya da çevresindeki önemli değişikliklere işaret etmek biçiminde işlev göstermektedir. Birey olgunlaştıkça, duygular, kişinin dikkatini önemli değişikliklere yönlendirerek, düşünmeyi şekillendirmeye ve öncelik kazandırmaya başlamaktadır.

Duyguların düşünmeye bir diğer katkısı, durumu daha iyi anlayabilmek amacıyla

duyguların oluşturulmasıdır. Bir başkasının belirli bir durum içinde nasıl hissettiğinin anlaşılması için kişinin kendisini onun yerine koyması ve neler hissettiğini gözlemlemesi buna örnektir. Benzer şekilde, kişinin yaşam tercihlerini yaparken ve planlarken, hangi durumun ona nasıl hissettireceğine odaklanması bu alana dahildir. Örneğin kişi, mevcut işini değiştirdiğinde nasıl hissedeceğini değerlendirerek ve bu duyguyu oluşturarak karar verme sürecini destekleyebilmektedir.

Bu bileşendeki diğer beceriler, farklı duygusal durumların getirdiği çoklu bakış açısından yararlanmayı içermektedir. Ruh halinin iyimser ve kötümser yaklaşımları tetiklemesiyle, farklı düşüncelerin oluşmasını ve farklı problem çözme biçimlerinin benimsenmesine yol açmasını kapsamaktadır.

1.1.1.3. Duyguları Anlama ve Analiz Etme; Duygusal Bilgileri Kullanma

Üçüncü bileşen duyguları anlayabilme ve duygusal bilgileri kullanabilme becerilerine ilişkindir (Mayer ve Salovey, 1997, s. 3-31). Çocuklar duyguları fark edebilmelerinden sonra, bunları adlandırmaya ve aralarındaki ilişkileri algılamaya başlamaktadırlar. Hoşlanmak-sevmek, rahatsızlık duymak-öfkelenmek gibi birçok duygunun, yoğunluğunun artmasıyla farklılaşması duygular arasındaki ilişkilere örnektir. Duygusal bilgilerin edinilmesinin çocuklukta başlayarak yaşam boyunca sürdüğü düşünülmektedir.

Bireyler olgunlaştıkça, korku ve şaşkınlığı ya da sevgi ve öfkeyi aynı anda hissetmek gibi, karmaşık ve çelişkili duyguları da fark etmeye ve anlamaya başlamaktadır. Duyguların dönüşümleri ve belli bir örüntüyü takip etme eğilimlerinin anlaşılması da gelişmektedir. Örneğin; öfkenin yoğunlaşarak hiddet olarak ifade edilmesiyle, memnuniyet ya da suçluluk duygusuna dönüşebilmesi gibi duyguların dönüşümüne ilişkin akıl yürütme, duygusal zekanın duyguları anlama ve analiz etme alanına ilişkindir.

1.1.1.4. Duygusal ve Zihinsel Gelişim için Duyguların Düzenlenmesi

Dördüncü ve sonuncu olan bu en üst bileşen duyguların düzenlenmesine ilişkindir (Mayer ve Salovey, 1995; Mayer ve Salovey, 1997, s. 3-31). Duygusal tepkilerin olumlu ya da olumsuz olmasından bağımsız olarak karşılanması ve deneyimlenmesiyle, bu duyguların ilettikleri mesajın alınabilmesinin mümkün olduğu düşünülmektedir. Bu sebeple, olumlu ve olumsuz duygulara açık olma becerisi ön planda tutulmaktadır.

Birey olgunlaştıkça, içinde bulunulan duruma göre, hissettiği duyguyla ne yapacağını değerlendirme becerisini geliştirmektedir. Duygular ve davranışlar birbirinden ayrılabilmekte, bu anlamda farkındalıkla tercih yapılabilir duruma gelmektedir. Örneğin; öfke, duruma ilişkin akıl yürütme açısından işlevselken, belki en yoğun anında bunu davranışa dönüştürmek ve ifade etmek uygun olmayabileceğinden, kişi sakinleştiğinde bu konuyu ele almak üzere davranışını ertelemeyi tercih edebilmektedir.

Zamanla, ruh hali ve duygu durumuna ilişkin süregelen bir yansıtıcı mekanizma gelişmektedir. “Ne hissettiğimi tam anlayamadım”, “bu duygu düşüncelerimi etkiliyor” gibi deneyimler buna örnektir. Bu düşünceler, duyguların farkında olmanın ötesinde, duygusal tepkilerin bilinçli yansımalarını oluşturmaktadır. Bir duygu durumuna ne kadar odaklanıldığı, bu duygu durumunun ne kadar net, tipik, kabul edilebilir ya da etkili olduğu bu değerlendirmelere dahildir.

Duyguların düzenlenmesi alanında son olarak, kişinin kendisinin ve başkalarının duygularını, olumlu duyguları arttırmak, olumsuz duyguları azaltmak biçiminde düzenleyebilme becerisi gelmektedir. Burada, duyguların abartılmadan ya da indirgenmeden ele alınması vurgulanmıştır.

Yukarıda dört bileşeniyle açıklanmış olan bu model geliştirilirken, duygusal zekanın standart bir zeka olarak yapılandırıldığı, zeka ölçütlerine göre sınındığı birçok çalışma

yürütülmüş ve duygusal zeka teorisi olgunlaştırılmıştır (Salovey ve Mayer, 1990; Mayer ve Salovey, 1997; Salovey, Mayer ve Caruso, 2004). Araştırmacılar tarafından bu çalışmalarda amaç duygusal zekanın, genel zeka ile yarışırılması ya da genel zekanın indirgenmesi değil, zeka anlayışının güçlendirilmesi, yeni öğrenilmeye başlanan duygusal zeka alanının geliştirilmesi olduğu belirtilmiş, duygusal zeka kavramının bilimsel olmayan iddialar ve yordayıcı gücünün abartıldığı yorumlarla popülerleştirilmesi eleştirilmiştir (Mayer, Salovey ve Caruso, 2004).

1.1.2. Bar-On Duygusal-Sosyal Zeka Modeli

Bar-On (2006), psikolojik iyi oluş odağında Bar-On duygusal-sosyal zeka modelini geliştirmiştir. Bu modelin gelişimi sürecinde; etkili duygusal ve sosyal işlevselliğin temel faktörleri belirlenmiş, bu faktörler mümkün olduğu kadar net bir şekilde tanımlanmış, ilgili faktörleri sınavan bir psikometrik ölçüm aracı oluşturulmuş ve ölçeğin kültürler arası geçerlilik ve norm çalışmaları yapılmıştır (Bar-On, 2000, s. 363-388).

Bar-On'a göre duygusal zeka kavramı, sosyal zeka kavramıyla yakından ilişki olup, bu kavramlar aynı yapının farklı görünümüne işaret etmektedirler. Bu sebeple, duygusal ve sosyal zeka olarak birleştirilebileceği savunulmuştur (Bar-On, 2000, s. 363-388). Bar-On modelinde duygusal-sosyal zeka, genel zekanın bilişsel olmayan bir bileşeni olarak görülmektedir (Bar-on, Tranel, Denburg ve Bechara, 2003). Duygularımızı anlayıp ifade etme, diğerlerini anlama, ilişki kurma ve gündelik ihtiyaçlarla başa çıkmada ne kadar etkin olduğumuzu belirleyen, birbiriyle ilişkili duygusal ve sosyal yeterlik (competency), beceri (skill) ve kolaylaştırıcılar (facilitator) dizisi olarak tanımlanmaktadır (Bar-On, 2006).

Duygusal ve sosyal zeka, kişisel düzeyde, bireyin kendisinin farkında olması, güçlü ve zayıf yanlarını anlaması ve duygu ve düşüncelerini yıkıcı olmayan biçimde ifade etmesine dayanmaktadır (Bar-On, 2006). Kişilerarası düzeyde ise, diğerlerinin duygularının, hislerinin,

ihtiyaçlarının farkında olma ve işbirlikçi, yapıcı, karşılıklı tatmin edici ilişkiler kurarak sürdürmeye dayanmaktadır. Ayrıca, anlık durumla gerçekçi ve esnek biçimde başa çıkarak, problem çözerek ve karar vererek, kişisel, sosyal ve çevresel değişiklikleri idare etmeyi içermektedir. Bunu yapmak için duyguların bize karşı değil bizimle çalışması, iyimser, pozitif ve kendini motive eden bir tutum içinde olunması gerekli görülmüştür. Bu modelde yapılandırılan 5 ana bileşen ve 15 alt bileşen Şekil 1.2’de sunulmuştur.

Kişisel	• Benlik saygısı • Duygusal öz farkındalık • Girişkenlik • Bağımsızlık • Kendini gerçekleştirme
Kişilerarası	• Empati • Sosyal sorumluluk • Kişilerarası ilişkiler
Stres yönetimi	• Stres toleransı • Dürtü kontrolü
Uyum	• Gerçeklik testi • Esneklik • Problem çözme
Genel ruh hali	• İyimserlik • Mutluluk

Şekil 1.2. Bar-On Duygusal-Sosyal Zeka Modeli

1.1.2.1. Kişisel

Kişisel kategorisindeki alt bileşenler; benlik saygısı, duygusal özfarkındalık, girişkenlik, bağımsızlık ve kendini gerçekleştirir (Bar-On, 2000, s. 363-388). Benlik saygısıyla ifade edilen, kişinin kendisini doğru biçimde algılaması, anlaması ve kabul etmesidir. Duygusal özfarkındalık, kişinin duygularının farkında olması ve anlaması ile tanımlanmaktadır. Girişkenlik, kişinin etkin ve yapıcı biçimde kendisini ve duygularını ifade etmesine işaret etmektedir. Bağımsızlık, kendiliğe dayalı olup (self-reliant), başkalarına duygusal olarak bağımlı olmamak anlamına gelmektedir. Son olarak kendini gerçekleştirme, kişisel hedefleri başarmak için çaba gösterme ve potansiyelini gerçekleştirmeyi ifade etmektedir. Bar-On duygusal zeka modelinin kişisel alanında yüksek performans, bireyin benlik saygısının yüksek, duygularının farkında, girişken ve bağımsız biçimde, kendini gerçekleştirme sürecindeki çabasını göstermektedir.

1.1.2.2. Kişilerarası

Kişilerarası bileşendeki alt bileşenler; empati, sosyal sorumluluk ve kişilerarası ilişkilerdir (Bar-On, 2000, s. 363-388). Empati, diğerlerinin nasıl hissettiklerini anlama ve farkında olma becerisiyle tanımlanmaktadır. Sosyal sorumluluk kişinin sosyal grubuyla özdeşleşmesi ve diğerleriyle işbirliği yapmasına işaret etmektedir. Kişilerarası ilişkiler olarak ifade edilen de kişinin diğerleriyle karşılıklı tatmin edici ilişkiler kurma ve sürdürme becerilerini kapsamaktadır. Kişilerarası alanda, bireyin empati becerisini kullanarak diğerlerinin duygularını fark etmesi, sosyal sorumluluk olarak, işbirliği sağlaması ve tatmin edici nitelikte ilişkiler kurarak devam ettirmesi yer almaktadır.

1.1.2.3. Stres Yönetimi

Stres yönetimi bileşeninde stres toleransı ve dürtü kontrolü yer almaktadır (Bar-On, 2000, s. 363-388). Stres toleransı etkin ve yapıcı biçimde duyguları düzenlemeyi, dürtü kontrolü ise yine etkin ve yapıcı biçimde duyguları kontrol etmeyi ifade etmektedir. Stres yönetimi alanında, bireyin olumsuz ve engelleyici duygular karşısında, duygularını olumlu yönde düzenleyebilme becerisi ele alınmıştır.

1.1.2.4. Uyum

Uyum bileşenindeki alt bileşenler; gerçeklik testi, esneklik ve problem çözmedir (Bar-On, 2000, s. 363-388). Gerçeklik testi, kişinin duygu ve düşüncelerini objektif olarak dış gerçeklikle doğrulamasıdır. Esneklik, kişinin duygu ve düşüncelerini yeni durumlara uyumlandırmasına işaret etmektedir. Problem çözme ise kişisel ve kişilerarası problemlerin etkin biçimde çözülmesini ifade etmektedir. Uyum alanında, bireyin içinde bulunduğu duruma yönelik algılarını değerlendirerek, gerektiğinde değiştirebilmesi, duygu ve düşüncelerinde katı olmaksızın, yeni durumlara uyarlayabilmesi ve problem çözmede etkin olabilmesi yer almaktadır.

1.1.2.5. Genel Ruh Hali

Genel ruh hali bileşeninde, iyimserlik ve mutluluk ele alınmıştır (Bar-On, 2000, s. 363-388). İyimserlik, yaşamın aydınlık yanına odaklanma ve pozitif olmayı, mutluluk ise kendinden, diğerlerinden ve genel olarak yaşamdan memnun olmayı ifade etmektedir. Bar-On modelinin bu son bileşeni olan genel ruh hali, bireyin iyimser bir bakış açısı benimseyerek, yaşamıyla ilgili memnuniyet duygusunu yüksek tutmasını kapsamaktadır.

Bar-On, yukarıda açıklanmış olan beş bileşeniyle duygusal-sosyal zeka modelini, bir klinik psikolog olarak edindiği tecrübelerden yola çıkarak geliştirdiğini belirtmiştir (Bar-On,

2010). Bu model çerçevesinde kuramlaştırdığı benlik saygısı, farkındalık, kendini kabul, diğerlerinin duygularını anlama, olumlu sosyal etkileşim, duyguların düzenlenmesi ve kontrolü, problem çözme, kararlılık, iyimserlik gibi faktörlerin, pozitif psikoloji alanında da ele alındığını, aslında duygusal-sosyal zekanın pozitif psikoloji alanının bütünleyici bir parçası olduğunu savunmuştur. Bar-On'a göre, ortak konuların yanında, birçok çalışmada (Bar-On, 2001, Bar-On, 2005; Bar-On, 2012), duygusal-sosyal zekanın, akademik performans, iş performansı, mutluluk, iyi oluş ve yaşamda anlam arayışı gibi değişkenleri yordadığının görülmesi de, duygusal-sosyal zeka ve pozitif psikoloji ilişkisini desteklemektedir. Bar-On, psikolojik iyi oluş odağında geliştirdiği duygusal-sosyal zekanın, pozitif psikoloji alanında konumlandırılması gerektiğini belirtmiştir (Bar-On, 2010).

1.1.3. Goleman Duygusal Zeka Modeli

Goleman, Salovey ve Mayer'in (1990) büyük etki yaratan makalesinin ardından, duygusal zeka alanına yönelmiş ve 1995 yılında, birçok dile çevrilmiş, dünya çapında ilgi gören *Duygusal Zeka: EQ Neden IQ'dan Daha Önemlidir* isimli kitabı yayımlamıştır. Bu kitapta Goleman (1995), duygusal zeka kavramı çevresindeki görüş ve bilgilerini aktarırken, ikinci kitabı *İş Başında Duygusal Zeka*'da (1998) geliştirdiği duygusal zeka modelini sunmuştur.

Goleman (1998), kurumsal liderlik ve iş performansı merkezinde geliştirdiği duygusal zeka modelinde, yüksek performans gösteren kişileri, ortalama performans gösteren kişilerden ayırt eden becerilere odaklanmıştır. Duygusal zekanın duygusal yeterlikleri (emotional competency) öğrenme potansiyelini oluşturduğunu, ilgili yeterlik alanlarındaki düzeyin ise yüksek performansı sağladığını savunmuştur. Duygusal zekayı kendinin ve diğerlerinin duygularını fark etme, kendini motive etme, kendinin ve diğerlerinin duygularını idare etme kapasitesi olarak tanımlamıştır. Duygusal yeterlik ise etkin performans göstermeyi sağlayan,

öğrenilmiş becerileri ifade etmektedir. Şekil 1.3'te Goleman duygusal zeka modeli, içerdiği bileşenlerle gösterilmiştir.

Özfarkındalık	• Duygusal özfarkındalık • Özdeğerlendirme • Özgüven
Özdenetim	• Özkontrol • Güvenilirlik • Sorumluluk • Uyum • Yenilikçilik
Motivasyon	• Başarıya odaklanma • Bağlılık • Girişkenlik • İyimserlik
Empati	• Empati • Örgütsel farkındalık • Hizmete odaklanma • Başkalarını geliştirme • Çeşitliliği destekleme
Sosyal Beceriler	• Liderlik • İletişim • Etkileme • Değişim katalizörlüğü • Çatışma yönetimi • Bağ kurma • İşbirliği ve dayanışma • Takım yeteneği

Şekil 1.3. Goleman Duygusal Zeka Modeli

1.1.3.1. Özfarkındalık

Goleman duygusal zeka modelinin ilk bileşeni olan özfarkındalık; duygusal özfarkındalık, özdeğerlendirme ve özgüven duygusal yeterliklerinden oluşmaktadır (Goleman,

1998). Kişinin anlık olarak neler hissettiğinin farkında olmasını, karar verirken duygularından yararlanmasını, yetilerine, güçlü ve zayıf yanlarına yönelik gerçekçi bir değerlendirme yapabilmesini ve sağlam temellere dayanan özgüven hissine sahip olmasını kapsamaktadır.

Kişinin duygularının ve bu duyguların performansını nasıl etkilediğinin farkında olmasının, iş performansında çok önemli olduğu vurgulanmıştır (Goleman, 2001). Kendisini doğru değerlendirebilen bireylerin, yetenek ve sınırlılıklarının farkında oldukları, geribildirime açık oldukları, hatalarından öğrenebildikleri, hangi yönlerini geliştirmeye ihtiyaç duyduklarını gördükleri ve onları tamamlayıcı kişilerle işbirliklerini planlayabildikleri savunulmuştur. Büyük şirketlerdeki “yıldız performansçı” durumundaki bireylerin hemen hepsinin özdeğerlendirme alanında üst düzeyde olduğu tartışılmış, yüksek performansa sahip olanlar ile ortalama düzeydekileri ayıran en belirgin özelliklerden birisinin ise özgüven olduğu vurgulanmıştır.

1.1.3.2. Özdenetim

Özdenetim alanında; özkontrol, güvenilirlik, sorumluluk, uyum ve yenilikçilik yeterlikleri bulunmaktadır. Duyguları sürdürülmekte olan işi engellemek yerine kolaylaştıracak biçimde idare etmeyi, güvenilir ve vicdanlı olmayı, hedeflere ulaşmak için gerektiğinde zevk tatminini ertelemeyi, duygusal sıkıntılar yaşandığında kendini toparlamayı ve yeniliklere açık olmayı kapsamaktadır (Goleman, 1998).

Bu alandaki ilk yeterlik olan özkontrol, psikolojik sıkıntı ve yıkıcı duyguların kontrolüyle kendini göstermektedir (Goleman, 2011). Bu yeterliğin işaretlerinden birisi stresli durumlarda sakin kalabilmektir. Karşıdaki kişinin saldırgan davranışlarına, ani çıkışlar yapmadan cevap verebilmek buna örnek gösterilebilir. Güvenilirlik; kişinin değer ve prensiplerinin, niyet ve duygularının farkında olarak diğerlerinin bilmesine izin vermesi ve bu değer ve prensiplerine uygun davranışlar göstermesi anlamına gelmektedir. Bu yeterliğe sahip

bireylerin, hataları konusunda samimi oldukları ve aynı zamanda başkalarını yanlışlarıyla yüzleştirebildikleri düşünülmüştür. Bu yeterlikteki eksikliğin, kariyer bozucu bir etkisi olduğu tartışılmıştır. Sorumluluk; özenli olmak, sorumlulukları yerine getirmek ve iç disipline sahip olmak ile nitelendirilmiştir. Uyum ve yenilikçilik ise eski varsayımları geride bırakarak, yeni duruma açık olabilmek ve bu durum karşısında esneklik gösterebilmek çerçevesinde değerlendirilmiştir. Bu yeterliklerde iyi olan bireylerin, değişikliklerin getirdiği strese ve endişeye karşı daha dayanıklı oldukları düşünülmüştür.

1.1.3.3. Motivasyon

Motivasyon alanında; başarıya odaklanma, bağlılık, girişkenlik ve iyimserlik yeterlikleri bulunmaktadır. Hedeflere odaklanmayı, hedeflere ulaşmak için aktif çaba göstermeyi ve engellenme ve başarısızlık karşısında sebat etmeyi kapsamaktadır (Goleman, 1998).

Başarıya odaklanma, iyimser bir tutumla, performansı geliştirmeye yönelik devamlı çaba gösterme olarak tanımlanmıştır (Goleman, 2011). Yüksek performansa sahip bireylerin, klasik başarı odaklı davranışlar sergiledikleri; daha çok hesaplanmış risk aldıkları, cesur yenilikleri destekledikleri ve çalışanları için zorlayıcı hedefler koydukları düşünülmüştür. İyimser tutumun ise anahtar bir unsur olduğu, başarıya odaklanması üst düzeyde olan bireylerin, olumsuz durum ve koşullarda, proaktif ve dirençli davranarak, başarısızlık karşısında iyimser tutumlarını korudukları ve umuttan başarıya doğru hareket ettikleri vurgulanmıştır. Bunun yanında, girişkenlik, dış faktörler tarafından mecbur bırakılmadan davranmaya işaret etmektedir. Problemler henüz oluşmadan ileriye yönelik harekete geçmek ya da herkes tarafından görünür olmadan fırsatlardan yararlanmak anlamına gelmektedir. Bu yeterlikten yoksun olanların, proaktif değil reaktif davranarak, iyi ve kötü kararlar arasındaki farkı oluşturan ileri görüşlülüğü gösteremedikleri düşünülmüştür.

1.1.3.4. Empati

Empati, örgütsel farkındalık, hizmete odaklanma, başkalarını geliştirme ve çeşitliliği destekleme yeterlikleri bu alanında ele alınmıştır. Temelde insanların hislerini sezme, onların açısından bakabilme ve kendisinden birçok yönüyle farklı insanlarla ilişki kurarak uyum sağlayabilmeyi ifade etmektedir (Goleman, 1998).

Empatik bireyler, yüz ifadesi, ses tonu gibi sözel olmayan ipuçlarını da yakalayıp diğerlerinin duygularını okuyabilmektedirler (Goleman, 2011). Empati aynı zamanda öz farkındalığı gerektirmektedir; diğerlerinin duygu ve düşüncelerini anlamamızın kendi duygu ve düşüncelerimizin farkında oluşumuzdan geçtiği düşünülmektedir. Örgütsel farkındalık, grup içindeki duygusal ve politik akışı okuyabilme yeterliğini ifade etmektedir. Örgütsel farkındalığın, nüfuzunu kullanmak için arka planda gerekli sosyal ağı oluşturma ve işbirliği yapma konusunda çok önemli olduğu düşünülmüştür. Grup içindeki sosyal hiyerarşiyi anlamak da örgütsel farkındalık gerektirmektedir. Hizmet odaklanma ise, hizmet alan kişinin genellikle dile getirilmemiş ihtiyaçlarını fark ederek karşılayabilmeyi içermektedir. Bu empatik stratejinin, satışta yüksek performans gösteren bireylerle ortalama performans gösterenleri ayıran en önemli yeterliklerden biri olduğu tartışılmıştır. Hizmet odaklanma aynı zamanda uzun vadeli bakış açısı edinme anlamına gelmektedir; bazen müşteri ilişkilerini korumak adına anlık kazançtan vazgeçilmesi buna örnektir. Hem müşterilerin bakış açısından bakıp hem de uygun düzeyde atılganlık göstererek, müşteriye karşılıklı memnuniyet oluşturacak bir seçeneğe yönlendirebilenlerin, satış ekiplerinin en başarılı üyeleri oldukları düşünülmüştür.

1.1.3.5. Sosyal Beceriler

Son olarak sosyal beceriler alanında ise; liderlik, iletişim, etkileme, değişim katalizörlüğü, çatışma yönetimi, bağ kurma, işbirliği ve dayanışma, takım yeteneği

bulunmaktadır. İlişkilerde duyguları iyi idare etmeyi, sosyal durumları ve ilişki ağlarını doğru algılamayı, etkili iletişim kurmayı ve bu becerileri liderlikte, diğerlerini etkilemede, çatışma çözmede, işbirliği ve takım çakışmasında kullanmayı kapsamaktadır (Goleman, 1998).

Liderlik yeterliğinde uzman olanlar, birlikte ortak hedefler doğrultusunda çalışmaları yönünde diğerlerine ilham vermek için çeşitli kişisel beceriler kullanmaktadırlar (Goleman, 2011). Paylaşılan vizyon ve misyon için isteklilik oluşturabilmekte, gerektiğinde öne çıkabilmekte, gerektiğinde diğerlerine sorumluluk vererek rehberlik edebilmekte ve örnek oluşturarak liderlik edebilmektedirler. Özellikle de baştaki kişiler tarafından gösterildiğinde duygular bulaşıcı olduğundan, başarılı liderler, kurum içinde yayılan yüksek düzeyde pozitif tutumlar sergilemektedirler. Liderin tarzı ne kadar pozitifse, gruptakilerin o kadar pozitif, yardımsever ve işbirlikçi olabileceği düşünülmüştür. Lider tarafından ortaya koyulan duygusal tonun, büyük bir güçle yayılma eğilimi gösterdiği vurgulanmıştır.

Kurumsal başarıda, net iletişim kanallarıyla açık bir atmosferin oluşturulması anahtar faktörlerden birini oluşturmaktadır (Goleman, 2011). İletişim yeterliği yüksek olan bireyler, duygusal bilgi alışverişinde, zor durumlarla doğrudan baş etmede, diğerlerini dinlemede, paylaşımlarına açık olmada, iyi veya kötü gelişmelere duyarlılıkta ve iletişime açıklığı sürdürmede daha etkili olmaktadır. Bu yeterlik, kendi duygularını düzenleme ve empati yeterliklerine dayanmaktadır. Sağlıklı bir diyalog, diğerlerinin duygusal durumlarına uyum gösterme ve iletişim atmosferini bozabilecek olası olumsuz tepkileri kontrol etmeyle sağlanmaktadır.

İkna sürecinde ve diğerlerinin duygularını idare etmede, etkileme yeterliği kullanılmaktadır (Goleman, 2011). Bu konuda en etkili kişiler, diğerlerinin tepkilerini sezerek, kendi tepkilerini ince ayarlamalarla etkileşimi en iyi yöne çekecek şekilde düzenleyebilmektedirler. Bu duygusal yeterlik, yöneticiler, müdürler ve amirler arasındaki

“yıldız performansçılarda” sıklıkla görülmektedir. Bu bireyler, izlenim yönetimi, dramatik söylem ve davranışlar dahil olmak üzere birçok ikna stratejisi sergilemektedirler. Etkileme yeterliği, aynı zamanda içtenlik ve kolektif hedefleri kişisel çıkarların önüne koymayı gerektirmektedir. Aksi takdirde, etkili ikna manipülasyona dönüşmektedir.

Çatışma çözme yeterliğinde iyi olanlar, problemi henüz oluşurken fark ederek, ilgili kişileri sakinleştirmek üzere adımlar atabilmektedirler (Goleman, 2011). Etkili dinleme ve empati, diplomasi içeren zor kişi ve durumlarla baş etmede, açık tartışmaya teşvik ederek, kazan-kazan durumlarını yönetmede çok önemli görülmektedir.

Bağ kurma yeterliği, yüksek başarı gösterebilmek için sosyal ağ kurmanın gerekli olduğu alanlarda öne çıkmaktadır (Goleman, 2011). Bu yeterlikte iyi olan bireyler, özel uzmanlıkları olan kişilerin sosyal ağların bir parçası olmasını ve gerektiğinde ulaşılacak birer kaynak teşkil etmelerini sağlayabilmektedirler. Bu bağların kurulabilmesi için, iyi niyet ve güven zeminin oluşturulması gerekmektedir. Etkin yöneticiler, bu bağları ilerletebilmektedirler. Ayrıca, takım odaklı işlerin yaygınlaşmasının, işbirliği ve takım çalışmasının önem kazanmasına yol açtığı vurgulanmıştır. Takım çalışmasının verimliliğinin, takımı oluşturan bireylerin kolektif duygusal zeka düzeyine bağlı olduğu düşünülmüştür. Takım üyelerinin genel ruh halleri süreç içinde benzeşmekte, özellikle de takım liderinin ruh hali bu anlamda etkili olmaktadır. Takım üyelerinin ruh hallerinin iyi olması da performansı arttırmaktadır.

Duygusal zeka alanındaki üç temel model; Salovey ve Mayer modeli (1990), Bar-On modeli (1997) ve Goleman modeli (1995; 1998) yukarıda sunulmuştur. Salovey Mayer modelinde (1990) duygusal zeka, duygusal bilgilerin işlendiği bir bilişsel standart zeka olarak yapılandırılmış, zeka olarak tanımlanabilmesi için gerekli olan ölçütlere göre sınanarak, zeka yayınlarındaki yerini almıştır. Bar-On (1997), iyi oluş için gerekli olan duygusal ve sosyal

işlevselliğin faktörlerini ele alarak, genel zekanın bilişsel olmayan bir bileşeni olan, yüksek işlevselliği tanımlayan, pozitif psikoloji alanında konumlandırılan bir duygusal zeka modeli geliştirmiştir. Goleman (1995; 1998) ise duygusal zekayı iş performansı odağında ele almış ve zeka temelli öğrenilen yeterlikler olarak değerlendirmiştir. Ayrıca, araştırmacılar tarafından bu modellere dayalı performans ve öz bildirim ölçekleri geliştirilmiştir (Salovey, Mayer ve Caruso, 2002; Bar-On, 1997; Boyatzis, Goleman ve HayGroup, 2001). Alandaki farklı teorik yaklaşımların, kavramsal bir zayıflık olarak değil, alanın gelişimi yönünde değerlendirilmesi gerektiği vurgulanmış, 1990 yılından bu yana alandaki hızlı gelişime dikkat çekilerek, hala geliştirilmesi gereken yanların ve cevaplanması gereken soruların varlığının kaçınılmaz olduğu düşünülmüştür (Fernandez-Berrocal ve Extremera, 2006). Temel duygusal zeka kuramlarının sunulmasının ardından, izleyen bölümde duygusal zekanın iyi oluş ve ruh sağlığıyla ilişkisi üzerine çalışmalara yer verilmiştir.

1.1.4. Duygusal Zekanın İyi Oluş ve Ruh Sağlığı ile İlişkisi

1.1.4.1. Duygusal Zeka ve İyi Oluş

Duygusal zeka ve iyi oluş arasındaki ilişki üzerine çok sayıda çalışma yapılmıştır. Araştırmalarda mutluluk kavramı öznel iyi oluş (subjective well-being) olarak alınmakta ve genellikle olumlu duygu durum (positive affect), olumsuz duygu durum (negative affect) ve yaşam doyumu (life satisfaction) bileşenlerinden oluştuğu düşünülmektedir (Gallager ve Brodrick, 2008). Bu bölümde duygusal zeka ve iyi oluş ilişkisini araştıran çalışmalara yer verilmiştir.

Gallager ve Brodrick (2008), çalışmalarında sosyal destek ve duygusal zekanın iyi oluşla ilişkisini incelemişlerdir. 18-80 yaşları arasında (ort=41.52), 196'sı kadın 267 katılımcı ücret karşılığında araştırmada yer almışlardır. Öznel iyi oluş; olumlu-olumsuz duygu durum ve yaşam doyumu ele alınarak değerlendirilmiştir. Sonuçlar, duygusal zekanın yaşam doyumu

ve olumlu duygu durumunu anlamlı şekilde yordadığını, benzer şekilde sosyal desteğin de yaşam doyumu ve olumsuz duygu durumunu yordadığını göstermiştir.

Schutte, Malouff, Simunek, McKenley ve Hollander (2002) duygusal zekanın iyi oluşla ilişkisini birbirini takip eden 3 çalışmayla araştırmışlardır. İyi oluşu olumlu-olumsuz duygu durumu ve benlik saygısıyla değerlendirmişlerdir. İlk çalışmada, duygusal zeka ve olumlu-olumsuz duygu durumu arasındaki ilişki incelenmiş ve yüksek duygusal zekanın olumlu duygu durumuyla anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu saptanmıştır. İkinci çalışmada, duygusal zekanın benlik saygısı ile ilişkisi incelenmiş ve duygusal zekanın benlik saygısıyla anlamlı düzeyde ilişkili olduğu saptanmıştır. Üçüncü çalışmada duygusal zeka, olumlu-olumsuz duygu durumu ve benlik saygısı, Velten yöntemi (1968, akt. Schutte ve ark., 2002) ile yaratılmış olumlu ve olumsuz durum (positive-negative state induction) ilişkisi araştırılmıştır. Bulgular; duygusal zeka düzeyi daha yüksek olan bireylerin, olumsuz durum indüksiyonu yapıldığında, olumlu duygu durumlarını ve benlik saygılarını korumada daha etkili olduklarını ve olumlu durum indüksiyonunda olumlu duygu durum etkisini yükselttiklerini göstermiştir.

Yapılan kültürlerarası bir çalışmada duygusal farkındalık ve duyguları ifade etmenin iyi oluşla ilişkisi, 600 Türk ve İngiliz üniversite öğrencisinin katılımıyla araştırılmıştır (Kuyumcu, 2012). Araştırma sonucunda, İngiliz öğrencilerin psikolojik iyi oluş, duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme düzeyinin, Türk öğrencilerden yüksek olduğu ve Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme düzeyinin psikolojik iyi oluşlarını yordadığı saptanmıştır.

Ciarrochi ve Scott'un (2006) yaptığı boylamsal bir çalışmada, Avustralya Wollongong Üniversitesi'ne devam eden 1. ve 2. sınıf öğrencisinin duygusal zeka ve iyi oluşları ölçümlenmiş, bir yıl sonra aynı ölçümler tekrarlanmıştır. Araştırmada iyi oluş, olumlu-

olumsuz duygu durumu ve depresyon-kaygı-stres ölçeğiyle değerlendirilmiştir. Sonuçlar; duyguları ayırt etme güçlüğü'nün, kaygıda artışı ve olumlu duygu durumunda düşüşü yordadığını, benzer şekilde duygularla baş etme güçlüğü'nün de olumlu duygu durumunda düşüşü yordadığını ortaya koymuştur.

İyi oluş ve psikolojik sağlığın, kişinin duygu durumunun dışında birçok değişkeni içerebileceği, kişisel hedeflerin de önemli bir değişken olduğu tartışılmıştır. Spence, Oades ve Caputi (2004) yaptıkları çalışmada iyi oluşun, hedefin bütünleşmişliği (goal self-integration) ve duygusal zekayla ilişkisini incelemişlerdir. Hedefin bütünleşmişliği için gerekli farkındalığın, duygusal zeka ile ilişkili olabileceği ve bu iki değişkenin de iyi oluş ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Örneklem grubunu ortalama yaşın 22.20 olduğu 95 lisans öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmada olumlu-olumsuz duygu durumu, duygusal zeka ve hedef bütünleşmişliği ölçülmüş ve duygusal zeka düzeyi yüksek olanların, daha bütünleşmiş kişisel hedef sistemine sahip olduğu, duygusal zekanın duygularını düzenleme alt boyutu ve hedef doğrultusunda kendini düzenlemenin, iyi oluşu yordadığı bulgulanmıştır.

Austin, Saklofske ve Egan (2005) yaptıkları kültürlerarası bir çalışmada, Kanadalı (N=500) ve İskoçyalı (N=204) katılımcılardan oluşan bir örnekleme, duygusal zekanın, kişilik, iyi oluş ve sağlığa ilişkin değişkenlerle ilişkisini araştırmışlardır. Duygusal zekanın aleksitimi ve alkol tüketimiyle olumsuz yönde, yaşam doyumu, sosyal ağ boyutu ve kalitesiyle olumlu yönde ilişkili olduğu gösterilmiştir. Ayrıca, duygusal zeka ve kişiliğin, yaşam doyumu, sosyal ağ boyutu ve kalitesi, alkol tüketimi, sağlık durumu, doktora başvurma sayısı değişkenlerini anlamlı olarak yordadığını rapor etmişlerdir.

Schutte ve Malouff (2011) bilgece farkındalık (mindfulness) değişkenini de katarak duygusal zeka ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Avustralya'nın farklı bölgelerinden 125 üniversite öğrencisinden oluşan katılımcılar bilinçli farkındalık, duygusal

zeka, duygu durumu ve yaşam doyumu ölçeklerini tamamlamışlardır. Bilinçli farkındalık; duygusal zeka, olumlu duygu durumu, yaşam doyumuyla olumlu yönde, olumsuz duygu durumuyla olumsuz yönde ilişkili bulunmuştur. Benzer şekilde, duygusal zeka düzeyi; olumlu duygu durumu ve yaşam doyumuyla olumlu yönde ve olumsuz duygu durumuyla olumsuz yönde ilişkili bulunmuştur. Buna ek olarak, bilinçli farkındalığın iyi oluşu yordadığı ve duygusal zekanın aracı rolü olduğu görülmüştür. Yani bilinçli farkındalık yükseldikçe, duygusal zeka düzeyinin yükseldiği, bunun da iyi oluşu arttırdığı öne sürülmüştür. Araştırmacılar tarafından duygusal zeka düzeyinin geliştirilmesi için bilinçli farkındalığın artırılabilirliği tartışılmıştır.

Kong ve Zhao (2013) yaptıkları çalışmada, duygusal zekanın yaşam doyumu ve olumlu-olumsuz duygu durumu ile ilişkisini araştırmış, duygusal zeka, yaşam doyumu ve olumlu-olumsuz duygu durum ölçekleri kullanmışlardır. Çalışmaya yaşları 18-29 arasında olan (ort=23.8) 620 Çinli üniversite öğrencisi katılmıştır. Ölçekler internet üzerinden doldurulmuştur. Sonuçlar duygusal zekanın, doğrudan ve dolaylı olarak yaşam doyumuyla ilişkili olduğunu, olumlu-olumsuz duygu durumunun aracı değişken olarak rol aldığı göstermiştir. Araştırmacılar, bireylerin iyi olma halini artırmaya yönelik müdahale programlarının geliştirilmesinde, bu alandaki çalışmaların rehberliğinin önemini vurgulamışlardır.

Palmer, Donaldson ve Stough (2002) duygusal zeka ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Yerel gazetelerdeki ilanlar yoluyla yaşları 16-64 arasında, ortalama 35.44 olan 107 katılımcıya ulaşmışlardır. Duygusal zeka, olumlu-olumsuz duygu durumu ve yaşam doyumu ölçekleri kullanmışlardır. Yaşam doyumunun, duygusal zeka ve olumlu-olumsuz duygu durumuyla ilişkili olduğu, duygusal zekanın netlik (clarity) alt boyutunun ve olumlu-olumsuz duygu durumunun, yaşam doyumunu yordadığı sonuçlarını elde etmişlerdir. Yayınlarda yaşam doyumunu yordadığı gösterilen diğer değişkenlerle birlikte duygusal

zekanın yordama gücünün araştırılması gerektiğini tartışmışlardır. Duygusal zekanın yaşam doyumundaki kişilerarası farklılıkları açıklamada önemli bir faktör olduğunu savunmuşlardır.

Extremera ve Berrocal (2005) duygusal zekanın, kişilik özellikleri ve duygu durumu kontrol edildiğinde yaşam doyumunu yordayıp yordamağını araştırmışlardır. Çalışmaya, İspanya Malaga Üniversitesi'nde psikoloji dersinin gereği olarak 184 öğrenci katılmıştır (ortalama yaş=22.9). Duygusal zeka, kişilik, duygu durumu ve yaşam doyumunu ölçekleri uygulanmıştır. Korelasyon analizleri duygusal zekanın netlik (clarity) ve ruh halini onarma (repair) alt boyutlarının yaşam doyumuyla olumlu yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Hiyerarşik çoklu regresyon analizi, netliğin kişilik ve duygu durumu kontrol edildiğinde yaşam doyumunu anlamlı olarak yordadığını doğrulamıştır.

Extremera, Duran ve Rey (2007) duygusal zeka, iyimserlik-karamsarlık (dispositional optimism-pessimism), algılanan stres ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. İspanya Huelva bölgesinden farklı okullardan veri toplamışlardır. Yaşları 12-19 arasında değişen 509 katılımcıların yaş ortalaması 15.7'dir. İyimserlik-karamsarlığın, algılanan stres ve yaşam doyumunu yordadığı gibi duygusal zekanın, demografik değişkenler ve iyimserlik-karamsarlık kontrol edildiğinde, algılanan stres ve yaşam doyumunu anlamlı olarak yordadığı saptanmıştır. Duygusal zeka düzeyi yüksek olup, duygularını etkili biçimde ayırt ederek anlamlandırabilen, duygu durumunu düzenleyebilen bireylerin, stres verici çevreye karşı daha kontrol sahibi hissedebilecekleri, olumsuz duygu durumlarıyla daha işlevsel olarak baş edebilecekleri tartışılmıştır.

Sarıçam, Çelik ve Coşkun (2015) duygusal zeka, umut ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Yaş ortalaması 19.3 olan 478 okul öncesi öğretmenliği bölümü öğrencisi örneklem grubunu oluşturmuştur. Duygusal zeka, bütünüleyici umut ve yaşam

doymu ölçekleri uygulanmıştır. Sonuçlar duygusal zeka ve umut düzeyinin, yaşam doyumunu yordadığı yönündedir.

Rey, Extremera ve Pena (2011) çalışmalarında duygusal zeka ve yaşam doymu ilişkisini benlik saygısını da katarak incelemiştir. İspanya Malaga bölgesindeki farklı liselerden, yaşları 14 ve 18 arasında olan 316 ergenin (yaş ort=16.3) katılımı sağlanmıştır. Duygusal zeka, benlik saygısı ve yaşam doymu ölçekleri uygulanmıştır. Beklendiği gibi duygusal zekanın özellikle netlik ve ruh halini onarma alt boyutlarının yaşam doymuyla olumlu yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Benlik saygısı da, duygusal zeka ve yaşam doymuyla olumlu yönde ilişkili bulunmuştur. Yüksek duygusal zeka düzeyi olan bireylerin benlik saygısı değeri de yüksek olmaktadır. Ayrıca, regresyon analizi sonuçlarına göre, netlik ve ruh halini onarmanın doğrudan ve dolaylı olarak (benlik saygısı ile) yaşam doymuyla ilişkili olduğu saptanmıştır. Sonuçlar ışığında, duygusal zeka düzeyi yüksek olan bireylerin, duygularını ayırt edebilme ve düzenleyebilme becerilerini kullanarak, olumsuz durumların etkisini azaltıp, olumlu durumlarınsa etkisini yükselterek, olumlu duygu durumlarını ve benlik saygılarını korudukları, böylelikle yaşam doyumlarının da yüksek olduğu tartışılmıştır. Araştırmacılar, bulguların, duygusal zeka ve yaşam doymu ilişkisinin daha iyi anlaşılması açısından olduğu gibi, çocuklar ve ergenler için pozitif psikoloji müdahale programlarının geliştirilmesi açısından da önemli olduğunu vurgulamışlardır.

Bir başka çalışmada da duygusal zeka ile yaşam doymu ilişkisi, sosyal destek ve benlik saygısı ile birlikte incelenmiştir (Kong, Zhao ve You, 2012). Örnekleme Çin’de yaşları 18-23 arasında değişen (ort=20.8) 489 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Duygusal zeka, sosyal destek, benlik saygısı ve yaşam doymu ölçekleri kullanılmıştır. Analiz sonuçları, duygusal zeka ve yaşam doyumunun, olumlu yönde ilişkili olduğunu doğrulamış, sosyal destek ve benlik saygısının, duygusal zeka ve yaşam doymu arasındaki ilişkide aracı değişken rolü olduğunu göstermiştir. Duygusal zeka yaşam doymuyla dolaylı olarak da

ilişkili (sosyal destek ve benlik saygısı yoluyla) bulunmuştur. Yani, duygusal zeka düzeyi arttıkça, sosyal destek ve benlik saygısı da artmış, bununla birlikte yaşam doyumu da yükselmiştir.

Tümkiye, Hamarta, Deniz, Çelik ve Aybek (2008) üniversite öğretim elemanlarının duygusal zeka düzeyleri, mizah tarzları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Bu amaçla duygusal zeka, mizah tarzları ve yaşam doyumu ölçekleri uygulamışlardır. Örneklem grubunu Çukurova ve Selçuk Üniversitelerinin farklı fakültelerinde görevli olan 362 öğretim elemanı oluşturmuştur. Araştırma sonuçları duygusal zekanın mizah tarzlarını ve yaşam doyumunu yordadığı yönündedir. Bunun yanında, araştırma görevlilerinin saldırgan mizah tarzı puanının diğer akademik ünvana sahip bireylerden (öğretim görevlisi, yardımcı doçent, doçent ve profesör) anlamlı olarak daha yüksek olduğu, profesörlerin ise yaşam doyumunun diğerlerinden anlamlı olarak daha yüksek olduğu gösterilmiştir.

İkiz ve Görmez (2010) ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinde duygusal zeka ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Örneklem grubu İzmir ili metropol bölgedeki 9 farklı okulda eğitim görmekte olan 293 6-7-8'inci sınıf öğrencisiyle oluşturulmuştur. Analizler sonucunda duygusal zeka ve yaşam doyumunun olumlu yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Bunun yanında, kız öğrencilerin duygusal zeka ortalamalarının erkek öğrencilerden anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Bu sonucun Türkiye'deki kültürel yapıyı yansıttığı, kız çocuklarının başkalarının hislerine karşı duyarlı ve kendi duyguları üzerinde kontrol sahibi olacak şekilde yetiştirildiği tartışılmıştır.

Koçak ve İçmenoğlu (2012) üstün yetenekli öğrencilerde duygusal zeka, yaratıcılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Tokat'ta fen lisesinde eğitim gören 225 öğrenci örneklem grubunu oluşturmuştur. Duygusal zeka, yaratıcılık ve yaşam doyumu

ölçekleri uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, duygusal zekanın yaşam doyumunu yordadığı saptanmıştır. Ayrıca, yaratıcılık ve yaşam doyumunu olumsuz yönde ilişkili bulunmuş, yaratıcılığın ortaya çıkması için bazı psikolojik sıkıntıların tetikleyici olabileceği tartışılmıştır.

Ergin, Kaynak, Pınarcık ve Arslan (2013) üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Örneklem grubunu Selçuk, Mevlana ve Necmettin Erbakan Üniversitelerinin okulöncesi öğretmenliği bölümlerinde okuyan 376 öğretmen adayı oluşturmuştur. Duygusal zeka ve yaşam doyumunu ölçekleri uygulanmış, duygusal zeka ve yaşam doyumunun olumlu yönde ilişkili olduğu, duygusal zekanın yaşam doyumunu yordadığı saptanmıştır.

Deniz, Avşaroğlu, Deniz ve Bek (2010) yetişkin örnekleme duygusal zeka ve yaşam doyumunu ilişkisini araştırmışlardır. Çalışmaya, Konya ilindeki özel eğitim merkezlerinde öğretmenlik yapan 87 kadın, 40 erkek olmak üzere toplamda 127 kişi katılım göstermiştir. Duygusal zeka ve yaşam doyumunu ölçekleri uygulanmış, duygusal zekanın stresle başa çıkma ve genel duygu durum alt testleriyle, yaşam doyumunun olumlu yönde ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir.

Ardahan (2012) yapmış olduğu çalışmada doğa yürüyüşü yapan bireylerde duygusal zeka ve yaşam doyumunu ilişkisini incelemiştir. Türkiye Dağcılık Federasyonu ve ona bağlı kulüplerin üyelerine, duygusal zeka ve yaşam doyumunu ölçeklerinden oluşan online anket gönderilmiştir. 382 kişi (280 erkek, 102 kadın) anketleri doldurarak çalışmaya katılmıştır. Analiz sonuçları, duygusal zekanın yaşam doyumunu yordadığını göstermiştir.

Liu, Wang ve Lü (2013) duygusal zeka ve yaşam doyumunu ilişkisini duygusal denge (affect balance) ve psikolojik dayanıklılık (resilience) açısından incelemiştir. Yaşları 18-25 arasında değişen (ort=22.6) 263 Çinli üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada, duygusal zeka, yaşam doyumunu, duygusal denge ve dayanıklılık ölçekleri kullanılarak, sınıf ortamında

veri toplanmıştır. Diğer çalışmalara paralel olarak, duygusal zekanın yaşam doyumuyla olumlu yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Duygusal zekanın yaşam doyumunu yordaması ilişkisinde, psikolojik dayanıklılık ve duygusal dengenin aracı rolü olduğu rapor edilmiştir. Buna ek olarak, duygusal zekanın duygusal dengeyi yordadığı, psikolojik dayanıklılığın bu ilişkide aracı olduğu gösterilmiştir. Yani duygusal zeka düzeyi yüksek olan bireylerin, psikolojik dayanıklılığının da arttığı ve böylelikle duygusal dengelerinin yükseldiği, benzer şekilde duygusal zeka düzeyi yüksek olan bireylerin dayanıklılık ve duygusal dengelerinin arttığı, böylelikle yaşam doyumlarının da arttığı ortaya konmuştur. Araştırmacılar, duygusal zeka ve yaşam doyumu ilişkisindeki aracı değişkenlerin araştırılmasının önemini vurgulamışlardır.

Armstrong, Galligan ve Critchley (2011) duygusal zeka ile psikolojik dayanıklılık ilişkisini araştırmışlardır. Bu amaçla, duygusal zeka, psikolojik rahatsızlık (psychological distress), olumsuz yaşam olayları ölçekleri uygulamışlardır. Belirli internet sitelerindeki destek forumlarına katılan kişileri online anketleri doldurmaya davet ederek, katılım gösteren 1156 kişiden anketlerin tamamını dolduran ve yetişkin yaşta olanları örneklem grubuna almışlardır. Örneklem, yaşları 24-58 arasında değişen ($ort=36.7$), çoğunluğu üniversite mezunu (%60), çalışan (%59), Amerika vatandaşı (%45), kalanı Avustralya, İngiltere ve Kanada vatandaşı 414 bireyden oluşmuştur. Analizler için, örneklem, psikolojik dayanıklılıklarına göre üç gruba ayrılmıştır. Olumsuz yaşam olayları ve psikolojik rahatsızlık arasındaki ilişki, bu üç grupta anlamlı düzeyde farklılık göstermiştir. Yüksek dayanıklılığa sahip olan bireylerin olumsuz yaşam olaylarına rağmen daha az psikolojik rahatsızlık gösterdiği görülmüştür. Diskriminant işlev analizi, bireylerin bu üç gruptan hangisinde olacaklarının, duygusal zekanın bir fonksiyonu olduğunu göstermiştir. Duygusal zeka düzeyi yüksek olan bireyler, yüksek dayanıklılık gösteren gruba girmiş, duygusal zeka düzeyi düşük olan bireyler ise düşük dayanıklılık grubuna girmiştir.

Özer ve Deniz (2014) üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerini duygusal zeka açısından inceleyerek, Necmettin Erbakan ve Selçuk Üniversitelerinde eğitimine devam eden 766 katılımcıya, duygusal zeka ve kendini toplama gücü ölçekleri uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, duygusal zekanın psikolojik sağlamlığı yordadığı görülmüştür.

Aydın (2010) üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bu amaçla, Karadeniz Teknik Üniversitesinde eğitimine devam eden 449 öğrenciye duygusal zeka, umut ve yılmazlık ölçekleri uygulanmıştır. Sonuçlar, duygusal zeka ve umudun psikolojik sağlamlığın önemli yordayıcıları olduğunu göstermiştir. Duygusal zeka ve umut düzeyi yüksek olan öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları da yüksek bulunmuştur.

Yukarıda yer verilmiş olan çalışmalarda, duygusal zekanın iyi oluşla ilişkisi araştırılarak, duygusal zekanın iyi oluşla olumlu yönde ilişkili olduğu ve iyi oluşu yordadığı gösterilmiştir.

1.1.4.2. Duygusal Zeka ve Ruh Sağlığı

Duygusal zeka ve ruh sağlığı arasındaki ilişki birçok çalışmayla yapılandırılmış, duygusal zekanın daha iyi ruh sağlığı ile ilişkili olduğu, koruyucu bir kaynak olabileceği ortaya atılmıştır. Ruhsal bozukluklarda duygunun merkezi bir rolü olduğu, özellikle işlevsel olmayan duygu durumu belirtileriyle tanımlanan duygu durum ve kaygı bozukluklarında duygusal zekanın önemi vurgulanmıştır (Matthews, Zeidner ve Roberts, 2002). Bu bölümde duygusal zeka ve ruh sağlığı ilişkisi üzerine yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

Schutte, Malouff, Thorsteinsson, Bhullar ve Rooke (2007) yaptıkları meta analiz çalışmalarına, PsycINFO ve Pubmed veri tabanlarında duygusal zeka, ruh sağlığı, sağlık anahtar sözcüklerini kullanarak ulaştıkları, 1995-2006 yılları arasında yapılmış 35 araştırmayı

dahil etmişlerdir. Yaşları 11 ve 51 arasında değişen 7898 katılımcıya ulaşmışlardır. Sonuçlar, yüksek duygusal zekanın, daha iyi sağlık durumuyla (ruh sağlığı, fiziksel sağlık, psikosomatik sağlık) ilişkili olduğu yönündedir. Martins, Ramalho ve Morin (2010) Shutte ve arkadaşlarının çalışmasını genişleterek, daha ileri tarihe kadar yapılmış ve İngilizce olmayan çalışmaları da meta analiz çalışmalarına dahil etmişlerdir. 19.815 katılımcının verileri kullanılmıştır. Sonuçların, önceki çalışmayı desteklediği görülmüştür. Tekrarlanan sonuçlar ışığında, bu araştırma kolundaki çalışmaların yeterlilik ve güvenilirliğe ulaştığı, duygusal zekanın ruhsal ve fiziksel sağlık üzerinde olası bir yordayıcı olduğu öne sürülmüştür.

Duygusal zeka ve ruh sağlığı ilişkisi üzerinde yapılan çok sayıdaki araştırma, var olan bulguları doğrular nitelikte olsa da, duygusal zekanın kişilik ve bilişsel beceri gibi değişkenlerin ötesinde bir yordayıcılığı olmayabileceği tartışılmıştır (Brody, 2004). Davis ve Humphrey (2012b) bu soruya dikkat çektikleri araştırmalarında, duygusal zeka ve ruh sağlığı ilişkisini bilişsel beceri ve kişilik değişkenlerini de katarak incelemişlerdir. İngiltere’de West Midlands bölgesinde konumlanmış 5 okuldan, yaşları 11-16 arasında değişen (ort=13) 510 öğrencinin katılımını sağlamışlardır. Öğrenciler duygusal zeka, beş faktör kişilik, bilişsel beceri ve ruh sağlığı (depresyon ve yıkıcı davranış) ölçeklerinden oluşan kitapçıkları, sınıf ortamında bireysel olarak doldurmuşlardır. Regresyon analizi sonuçları, kişilik ve bilişsel beceriler kontrol edildiğinde, duygusal zekanın ruh sağlığını yordadığını göstermiştir. Araştırmacılar, duygusal zekanın bu yordayıcı rolünün nasıl etki ettiğinin araştırılabileceğini, boylamsal çalışmalarla bu değişkenler arasındaki ilişkinin incelenebileceğini önermişlerdir.

Başka bir çalışma, ruh sağlığının belirleyicileri olarak, beş faktör kişilik, duygusal zeka ve mizah tarzlarını (humour styles) ele almıştır (Greven, Premuzic, Artech ve Furnham, 2008). Akademik yılın başında İngiltere’de farklı üniversitelerden toplam 1038 öğrencinin katılımı sağlanmıştır. Kişiliğin ruh sağlığını yordaması ilişkisinde, duygusal zeka ve mizah tarzlarının aracı rolüne ilişkin bulgular elde etmişlerdir. Benzer şekilde bir başka çalışmada,

cinsiyetle bağlantılı kişilik (gender-linked personality) ile ruh sağlığı arasındaki ilişkide duygusal zekanın rolü araştırılmıştır (Vesely, Siegling ve Saklofske, 2013). Çalışmaya, Kanada'daki büyük bir üniversiteye devam eden 644 lisans öğrencisi (yaş ort=22.6) katılmıştır. Bulgular, duygusal zekanın, cinsiyetle bağlantılı kişilik ile ruh sağlığı ilişkisinde aracı değişken rolü olduğunu göstermiştir.

Williams, Daley, Burnside ve Rowley (2010) alandaki boylamsal çalışmaların yetersizliğine dikkat çekerek, yayınlara böyle bir katkıda bulunmuşlardır. İngiltere North Wales bölgesindeki 10 ilkokula devam eden 10-11 yaşlarındaki 333 öğrencinin katılımıyla, ilk ölçümleri almışlardır. Duygusal zeka, bilişsel beceriler ve benlik algısı, kaygı, depresyon, öfke, yıkıcı davranış alt testlerinden oluşan Beck Gençler İçin Duygusal ve Sosyal Bozukluk Envanteri (Beck, Beck ve Jolly, 2001, akt. Williams ve ark., 2010) ile psikopatoloji ölçümleri yapmışlardır. Çalışmanın devamında, 6 ay sonra, bu ilkokulları bitiren öğrencilerin devam ettiği ortaokullarda, ölçekler tekrar uygulanmıştır. Her iki ölçüme de katılan 274 öğrenciden alınan ölçüm sonuçları ilk ölçümlerdeki duygusal zeka düzeyinin, ikinci ölçümdeki psikopatolojiyi anlamlı olarak yordadığı yönündedir. Araştırmacılar, temkinle yaklaşarak duygusal zekanın ölçümüyle ilgili çalışmalara ihtiyaç olduğuna dikkat çekmişlerdir.

Ciarrochi, Deane ve Anderson'un (2002) ruh sağlığı, duygusal zeka ve stres arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarına, Avustralya üniversitelerinden, farklı bölümlere devam eden 302 öğrenci katılmıştır. Bu çalışmadaki ruh sağlığı değişkenleri; depresyon, umutsuzluk ve intihar düşünceleridir. Sonuçlar, duygusal zeka düzeyi yüksek kişilerin strese daha iyi adapte olabildiklerini, stres durumunda daha az intihar düşüncesi geliştirdiklerini göstermiştir. Duygusal zekanın, stres ve ruh sağlığı ilişkisinde aracı değişken rolü olduğu bulunmuştur.

Benzer şekilde, Davis ve Humphrey (2012a) stresör ve ruh sağlığı ilişkisinde duygusal zekanın rolünü araştırmışlardır. Araştırmaya, İngiltere West Midlands bölgesindeki dört

okuldan 11-16 yaşları arasında 412 öğrenci dahil edilmiştir. Duygusal zeka, ruh sağlığı (depresyon ve yıkıcı davranış) ve stresörler (aile disfonksiyonu, olumsuz yaşam olayları ve sosyo-ekonomik zorluk) ölçülmüştür. Sonuçlar; stresör ve ruh sağlığı ilişkisinde duygusal zekanın aracı rolüne işaret etmektedir. Aynı araştırmacılar diğer çalışmalarında (2012) duygusal zekanın, stresle başa çıkma ve ruh sağlığıyla ilişkisini incelemişlerdir. 11-16 yaş aralığında 748 ergenin katıldığı çalışmada, duygusal zekanın ruh sağlığını; başa çıkma stratejilerinin esnek kullanımı ve etkili başa çıkma stratejilerinin yararlarının artması ve kaçınmacı başa çıkmadan kaynaklanan belirtilerin azalması yoluyla etkilediğini rapor etmişlerdir. Yani duygusal zekanın, duruma uygun ve işlevsel olan başa çıkma stratejisinin seçimini ve etkililiğini artırdığı görülmüştür.

Aranda, Castillo, Salguero, Cabello, Berrocal, ve Balluerka (2012) ergenlerde duygusal zeka eğitiminin ruh sağlığıyla ilişkisini araştırmışlardır. Yaptıkları çalışmada, yaşları 11-16 arasında olan 479 İspanyol öğrenci (ortalama yaş 13), iki yıl süreyle, birer saatlik 24 oturuma katılmış, uygulama öncesi, bitimi ve altı ay sonrasında ölçümler yapılmıştır. Duygusal zeka eğitim programı, 13 psikolog tarafından, Salovey ve Mayer duygusal zeka modeline dayandırılarak geliştirilmiş ve uygulanmıştır. Değerlendirmelere, psikolojik uyum (kaygı, atipiklik, depresyon, sosyal stres, dışsal odaklanma, yetersizlik duygusu alt testleriyle) ruh sağlığı ve olumsuz duygu durum ölçekleri dahil edilmiştir. Sonuçlar; duygusal zeka eğitimi alanların, kontrol grubuna kıyasla, uygulama sonrası ölçümlerde, psikolojik uyum ve ruh sağlığı değerlendirmesinde daha yüksek, olumsuz duygu durum ölçümünde daha düşük puan aldıklarını göstermiştir. Bu sonuçlarla uyumlu şekilde, 6 ay sonrasında yapılan değerlendirmelerde, uygulamanın, olumsuz duygu durumu düşürdüğü, psikolojik uyumu artırdığı, ruh sağlığını geliştirdiği görülmüştür. Ayrıca, etki büyüklüklerine bakıldığında, 6 ay sonrasındaki etkinin uygulama bitimindekinden daha yüksek olduğu dikkat çekmiştir.

Hafizoğlu (2007) ergenlerde duygusal zeka, psikolojik uyum/uyumsuzluk ve davranış problemleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. 16-17 yaşlarında olan 84 öğrenci örneklem grubunu oluşturmuş, öğrencilere duygusal zeka ve psikolojik uyum/uyumsuzluk ölçekleri uygulanmış, öğrencilerin öğretmenleri de davranış problemleri formlarını doldurmuşlardır. Duygusal zeka, davranış problemleri ve psikolojik uyum ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuş, duygusal zeka ve not ortalamasının davranış problemlerini yordadığı görülmüştür. Araştırmacı, davranış problemlerinin sıklığının azaltılması açısından duygusal zeka geliştirme programlarının okul eğitiminin bir parçası olabileceğini önermiştir.

Bir başka çalışmada, Hatamzadeh, Molaie ve Shahidi (2012) Salovey ve Mayer duygusal zeka modeline dayanan bir psikoeğitim grubu programı oluşturmuşlardır. İran'ın Tahran şehrindeki Shahid Beheshti Üniversitesi'nden, duyurular yoluyla çalışmadan haberdar olup gönüllü olan 36 öğrenci (yaş ort=23.7), tesadüfi olarak 3 gruptan birine atanmıştır. Bir grup, 4 hafta boyunca, haftada bir oturum olan, 2'şer saatlik duygusal zeka psikoeğitim çalışmasına katılmıştır. İkinci grup, bilgilendirme grubu olarak adlandırılmış, bu gruptaki öğrencilere, duygusal zeka ile ilgili yazılı bilgilerden oluşan bir kitapçık verilmiştir. Üçüncü grup ise bekleme listesine alınmış, bu gruba bilgi ya da eğitim verilmemiştir. Tüm katılımcılar çalışma başlangıcında, bitiminde ve bitiminden 1 ay sonrasında, duygusal zeka, aleksitimi ve somatik belirtiler, kaygı, uykusuzluk, sosyal disfonksiyon ve depresyon alt testlerinden oluşan genel sağlık ölçeklerini doldurmuşlardır. Varyans analizi sonuçları, duygusal zeka eğitiminin anlamlı düzeydeki iki etkisine işaret etmiştir; aleksitiminin duyguları ayırt etme ve tarif etme bileşenlerinin ve genel sağlık bileşenlerinden kaygı ve depresyonun, diğer gruplara kıyasla uygulama grubunda anlamlı olarak düşüş gösterdiği görülmüştür. Bilgilendirme ve bekleme gruplarında ise anlamlı bir değişiklik görülmemiştir. Bulgular, duygusal zeka psikoeğitim çalışmasının etkililiğini destekler niteliktedir. Araştırmacılar, farklı yaş gruplarında psikoeğitim uygulamalarının etkililiğinin araştırabileceğini önermişlerdir.

Yapılan birçok çalışmada duygusal zekanın kaygı ve depresyon belirtileriyle ilişkili olduğu gösterilmiştir. Berrocal, Alcaide, Extremera ve Pizarro (2006) ergenlerde kaygı ve depresyonun duygusal zeka ile ilişkisini araştırmışlardır. Düşük psikolojik uyum (psychological adjustment) ile ilişkili olduğu düşünülen değişkenlerden benlik saygısı ve düşünceyi bastırma (thought suppression) kontrol edildiğinde, duygusal zekanın nasıl bir etkisi olduğu incelenmiştir. Çalışmaya, İspanya Malaga bölgesindeki bir liseden 250 öğrenci katılmış, duygusal zeka, benlik algısı, düşünceyi bastırma, durumluk-sürekli kaygı ve depresyon ölçekleri uygulanmıştır. Analizlerle iki temel sonuca ulaşılmıştır; duygusal zeka benlik saygısıyla olumlu yönde, kaygı ve depresyonla olumsuz yönde ilişkili bulunmuş, diğer değişkenler kontrol edildiğinde (benlik saygısı, düşünceyi bastırma) duygusal zekanın kaygı ve depresyon belirtileri ile ölçülen psikolojik uyumu yordadığı ortaya konmuştur. Sonuçlar ışığında, duygusal zekanın psikolojik uyum açısından önemli bir değişken olduğu vurgulanmıştır.

Siu (2009) çalışmasında, ergenlerde duygusal zekanın depresyon, kaygı, saldırganlık ve kurallara uymama (delinquency) ile ilişkisini araştırmıştır. Hong Kong'daki 5 farklı ortaokuldan 325 öğrenci çalışmaya katılmış, duygusal zeka, kaygı, depresyon, saldırganlık ve kurallara uymama ölçekleri uygulanmıştır. Sonuçlar; duygusal zekanın, kaygı, depresyon, saldırganlık ve kurallara uymama ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu, duygusal zekanın duyguların kullanımı alt boyutunun depresyon, saldırganlık ve kurallara uymamayı yordadığını, duygusal zekanın duyguları düzenleme alt boyutunun ise kaygıyı yordadığını göstermiştir. Araştırmacı, duygusal zeka araştırmalarının daha çok yetişkin örnekleme yapıldığına ve bu çalışmanın ergenlere ilişkin bulguları desteklediğine dikkat çekmiştir.

Resurreccion, Salguero ve Aranda (2014) yaptıkları çalışmada ergenlerde duygusal zeka ve psikolojik uyumsuzluk (psychological maladjustment) arasındaki ilişkiyi bir derleme çalışmasıyla incelemiş, İngilizce ve İspanyolca anahtar kelimeler kullanarak ulaştıkları 32

araştırmayı dahil etmişlerdir. Analiz sonuçları; duygusal zekanın, depresyon, kaygı ve madde kötüye kullanımıyla olumsuz yönde, etkili stresle başa çıkma stratejileriyle olumlu yönde ilişkili olduğunu göstermiştir.

Suveg, Hoffman, Zeman ve Thomassin (2008) kaygı ve depresyon belirtilerini yordayan ortak ve farklı değişkenleri araştırmışlardır. Bu amaçla Amerika'nın kuzeydoğu bölgesindeki devlet okullarının 4. ve 5. sınıf düzeyinde okuyan 240 öğrencinin çalışmaya katılması sağlanmış, sınıf ortamında ölçekler uygulanmıştır. Düşük duygusal farkındalık, duygusal düzensizlik (emotional dysregulation), duyguları düzenleme (emotion regulation coping) ve olumsuz duygu durum sıklığının, kaygı ve depresyon belirtilerini yordayan ortak değişkenler olduğu, düşük olumlu duygu durum sıklığının depresyon belirtileriyle, duygusal aktivasyona somatik tepkinin (somatic response to emotion activation) ve duygu deneyimi (emotion experience) sıklığının, kaygı belirtileriyle ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmacılar, gençlerde kaygı ve depresyonun değerlendirme ve tedavisinde bu çalışmaya da dahil edilmiş olan duyguyla ilgili değişkenlerin önemine dikkat çekmişlerdir.

Herrero, Sabado ve Benito (2014) duygusal zeka, depresyon ve intihar riski arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. İspanya Katalonya'daki bir üniversitedeki hemşirelik bölümü birinci sınıf öğrencilerinin %67'sinin (81) katıldığı çalışmada duygusal zeka, benlik saygısı, intihar riski, depresyon ve durumluk-sürekli kaygı ölçekleri uygulanmıştır. Doğrusal regresyon analizi, depresyon ve duygusal dikkatin intihar düşüncelerini yordadığını göstermiştir. Bunun yanında, benlik saygısı ve duygusal zekanın (duygusal netlik ve ruh halini onarma alt boyutları) intihar riski ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu rapor etmişlerdir. Araştırmacılar, intihar riski taşıyan gençlerde, duygusal becerilerin gelişiminin yararlı olacağını önermişlerdir.

Belova, Sabirova ve Malykh (2014) duygusal zeka, stres verici yaşam olayları, bilişsel hatalar ve depresif duygu durum arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Çalışmada, Kırgızistan ve Rusya'dan 13-17 yaşları arasındaki 713 ergene duygusal zeka, depresif duygu durum, bilişsel hatalar ve stres verici yaşam olayları ölçekleri uygulanmıştır. Araştırmacılar, stres verici yaşam olaylarını kişiye bağlı (örn. diğerleriyle tartışma) ve kişiden bağımsız (örn. bir yakının kaybı) olarak sınıflandırmışlardır. Korelasyon analizleri sonucunda, duygusal zekanın, depresif duygu durum, bilişsel hatalar ve algılanan stres verici yaşam olayı sayısı ve önemiyle olumsuz yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Duygusal zekanın yalnızca kişiye bağlı stres verici yaşam olaylarıyla ilişkili bulunması dikkat çekmiştir. Araştırmacılar, kişinin duygusal zeka becerileri ile kendisine bağlı stres verici yaşam olaylarını indirgeyebileceğini tartışmışlardır.

Hsenne ve Bianchi (2009) duygusal zeka ve kişilik özelliklerinin depresyonla ilişkisini incelemek üzere klinik bir çalışma yürütmüşlerdir. Örnekleme; Belçika'da bir psikiyatri hastanesi bünyesindeki 20'si remisyon döneminde olmak üzere 54 major depresyon tanılı katılımcı ve yaş, cinsiyet, eğitim açısından denk kontrol grubu oluşturmuştur. Majör depresyon tanılı kişilerin, majör depresyon tanısı olmayan kontrol grubuyla karşılaştırıldığında, duygusal zeka puanının anlamlı derecede düşük olduğu saptanmıştır. Kişilerin, depresyon döneminde remisyon döneminde olduğundan daha düşük duygusal zeka puanı almaları bulgusuyla, bunun durumluk bir etki de olabileceğini tartışmışlardır. Ancak katılımcı sayısının düşük olması bir sınırlılık olarak belirtilmiştir.

Salguero, Extremera ve Berrocal (2012) duygusal zeka ve depresyon ilişkisinde cinsiyetin rolünü araştırmışlardır. Çalışmaya, yaşları 16-58 arasında değişen (ort=19.3) 620 lise ve üniversite öğrencisi katılmıştır. Duygusal zeka ve depresyon ölçekleri uygulanmıştır. Sonuçlar, kadınların duygusal zeka düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğunu, duygusal zeka depresyon ilişkisinde cinsiyetin aracı rolü olduğunu göstermiştir. Erkeklerde düşük duygusal

zeka düzeyi, yüksek depresyon puanıyla ilişkili bulunmuştur. Kadınlarda böyle bir ilişki gözlemlenmemiştir. Depresyona ilişkin müdahale programlarında duygusal zekanın önemi vurgulanmıştır.

Lombas, Albo ve Salas (2014) duygusal zeka ve depresyon ilişkisinde algılanan stresin rolünü araştırmışlardır. Tesadüfi belirlenmiş olan İspanya'daki 5 okuldan ortalama yaşın 14 olduğu 661 lise öğrencisi çalışmaya katılmıştır. Duygusal zeka, depresyon ve algılanan stres ölçekleri uygulanmıştır. Duygusal zekanın depresyonu yordadığı ve algılan stresin aracı rolü olduğu rapor edilmiştir. Araştırma bulguları ışığında, depresyon önleme ve tedavi programlarının geliştirilmesinde duygusal beceriler olduğu gibi, stresle başa çıkma becerileri üzerinde de durulabileceği önerilmiştir.

Umman Sultanlığı'nda yapılan duygusal zeka, depresyon ve psikolojik uyumun araştırıldığı bir çalışmada Sultan Qaboos Üniversitesi öğrencilerinden oluşan 323 katılımcıya duygusal zeka, depresyon ve psikolojik uyum ölçekleri uygulanmıştır (Sulaiman, 2013). Beklenen yönde bulgular elde edilmiş, duygusal zekanın psikolojik uyumla olumlu yönde, depresyonla olumsuz yönde ilişkili olduğu rapor edilmiştir.

Balluerka, Aritzeta, Gorostiaga, Gartzia ve Soroa (2013) İspanya'da 14 farklı okuldan 12-18 yaşları arasında 2.182 ortaöğretim öğrencisinin katıldığı büyük bir örnekleme yaptıkları çalışmalarında depresyon ve duygusal zeka ilişkisini araştırmışlardır. Bu çalışmada farklı olarak duygusal zeka ve depresyon ölçeklerinin yanında, grup duygusal zeka ölçeği (The Basque Group Trait Meta-Mood Scale, Aritzeta ve ark., 2013, akt. Balluerka ve ark., 2013) de uygulanmıştır. Bu ölçek devamlı bir gruba dahil olan kişilerin, bu grupta duygularına değer verilmesi, grup içindeki duyguların onarımında olumlu yaklaşımlara ilişkin algısını hedef almaktadır. Sonuçlar; bireysel ve grup düzeyinde duygusal zekanın, depresyonu

yordadığı doğrultusundadır. Yüksek duygusal zeka düzeyi, düşük depresif ruh hali ile ilişkili bulunmuştur.

Tannous ve Matar'ın (2010) Ürdün Amman'da yaptıkları çalışmaya, devlet ve özel okullarda 6. sınıf düzeyinde okuyan, 11-12 yaşlarında, 619 çocuk katılmıştır. Araştırmada, öncelikle depresyon düzeyleri ölçülmüş, şiddetli depresyonun görülme oranını %9 olarak saptanmıştır. Sonrasında, şiddetli depresyon kategorisine giren 54 çocuğa, duygusal zeka testi uygulanmış ve sonuçları cinsiyete göre karşılaştırılmıştır. Depresyon kategorisindeki bu çocuklar arasında, kız çocukların toplam duygusal zeka puanı ve stresle başa çıkma alt testi puanlarının, erkek çocuklardan daha düşük olduğu, diğer alt testlerde bir farklılık olmadığı bulgulanmıştır. Araştırmacılar, görece yüksek bulunan depresyon görülme sıklığını yorumlarken, Ürdün'ün Orta Doğu'daki hassas konumda olan ülkelerden birisi olup, birçok politik, ekonomik ve sosyal değişimden geçmesinin çocukların duygusal gelişimini etkileyebileceğini tartışmışlardır.

Kemp, Stephan, Hopkinson, Sumich, Paul, Clark, Gordon, Bryant ve Williams (2005) tarafından klinik olmayan bir grupta depresyon belirtileri üzerine kapsamlı bir araştırma yapılmıştır. Yaşları 20-88 arasındaki 1226 katılımcı örneklem grubunu oluşturmuştur. Yüksek duygusal zeka puanının, düşük depresyon belirtileriyle ilişkili olduğu saptanmıştır. Araştırmacılar, duygusal zekanın, depresyonun gelişiminde incinebilirlik faktörü olabileceğini belirtmişlerdir.

Yukarıda özetlenmiş olan çalışmalarda, duygusal zekanın iyi oluş ve ruh sağlığı ile ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Duygusal zekanın iyi oluş ve ruh sağlığını yordadığı, yüksek duygusal zekanın, ruh sağlığı açısından koruyucu bir faktör olabileceği yönündeki bulgular dikkat çekmiştir. İlk bölümde duygusal zekaya farklı kuramsal yaklaşımların ve duygusal zekanın iyi oluş ve ruh sağlığı ile ilişkisine yönelik çalışmaların aktarılmasını takiben, ikinci

bölümde stres ve stresle başa çıkma kuramlarına ve stresle başa çıkmanın kaygı, depresyon ve duygusal zeka ile ilişkisi üzerine çalışmalara yer verilmiştir.

1.2. STRES VE STRESLE BAŞA ÇIKMA

Stres hakkındaki bilimsel araştırmaların 1950'lere kadar uzandığı ve strese ilişkin farklı yaklaşımlar olduğu görülmektedir. Stres yaklaşımları tepki merkezli, uyaran merkezli ve etkileşim merkezli yaklaşımlar olmak üzere üç sınıfta değerlendirilebilmektedir (Houston, 1987, s. 373-399; Schwarzer ve Taubert, 2002, s. 19-35; Lyon, 2012, s. 1-20).

Hans Selye (1956) *The Stress of Life* (Yaşam Stresi) kitabıyla, stres konusundaki ilk kapsamlı çalışmalardan birisini ortaya koymuştur. Kendisi, babası ve büyükbabası doktor olan Selye, hastalarını gözlemleyerek edindiği bilgilerle, hastalıkların gelişimine odaklanarak tepki merkezli (response-based) bir stres tanımı geliştirmiş, stres ve stresör ayrımını yapmış ve Genel Uyum Sendromu olarak adlandırdığı süreci aktarmıştır. Tüm canlıların en karakteristik özelliklerinin çevredeki değişikliklere rağmen iç ortamlarında sabitliği sağlama becerisi olduğunu ifade eden Fransız doktor Claude Bernard (1879, s. 364, akt. Selye, 1956, s. 11) ve bu sabitliği sağlama gücünü homeostazi olarak adlandıran Harvard Üniversitesi'nden doktor Walter Canon'un (1939, s. 333, akt. Selye, 1956, s. 12) düşüncelerine yer vermiştir. Selye stresi, organizmanın değişimlere belirli olmayan tepkisi olarak tanımlamış, stres durumunun ancak stres sendromunun bir belirtisi olarak teşhis edilebileceğini ifade etmiştir (1956, s. 54). Genel Uyum Sendromu olarak adlandırılan bu sendromda, organizma stres yaratan öğeye yani stresöre 3 aşamada stres tepkisi vermektedir. İlk aşama alarm tepkisidir, bunu direnç aşaması ve bazen de tükenme aşaması izlemektedir (1956, s. 64). Alarm tepkisi, stresörün fark edilmesiyle, bedende sempatik sinir sisteminin aktive olmasını, "kaç ya da savaş" yanıtını yani ani durumlardaki kısa süreli tepkileri kapsamaktadır. İkinci aşama olan direnç aşamasında organizma stresöre az ya da çok uyum gösterebilmektedir. Direnç

aşamasındayken uyum gösterilemez ve stresörün etkinliği uzun süreyle devam ederse, tükenme aşamasına girilmektedir. İlk iki aşamaya yaşam boyunca sıklıkla girildiği, böylelikle uyum gösterebildiği ancak üçüncü aşama olan tükenme aşamasına geçildiği takdirde uyum hastalıkları olarak adlandırılan çeşitli hastalıklara (örn. kalp ve damar hastalıkları) yakalanmayla ve hatta ölümle sonuçlanabileceği düşünülmüş, organizmanın uyumlanma enerjisinin (adaptation energy) sonlu olduğu önerilmiştir.

Selye (1982, s. 7-18) stres kavramının tarihini ve 80'li yılların başına kadarki durumunu değerlendirerek, bu kadar çok araştırmaya konu olmasından yana duyduğu memnuniyeti ifade etmiştir. Ancak çok az kişinin stresi aynı biçimde tanımladığını ve ortak bir tanıma ihtiyaç gördüğünü vurgulamıştır. İçlerinden birisi eski öğrencisi olan (Dr. Roger Guillemin), 3 Amerikalı bilim adamının, 1977 yılında Nobel ödülü kazandıkları, beyinde üretilen bir kimyasal olan endorfini keşiflerinin, stres araştırmalarına yeni bir boyut kattığını belirtmiştir. Endorfinin antistres etkisinin yanında alarm tepkisiyle ilişkisinin olabileceğini düşünmüştür. Selye'nin çalışmaları günümüzde bilimsel geçerliliğini bütünüyle korumasa da, strese yaklaşımıyla bu alandaki çalışmalara bir temel oluşturması bakımından çok önemli görülmektedir (Schwarzer ve Taubert, 2002, s. 20).

Strese ilişkin diğer bir yaklaşım, stresörün farklı özelliklerine odaklanan uyaran merkezli yaklaşımdır (stimulus-based). Bu araştırma alanı Holmes ve Rahe'nin (1967) çalışmalarına dayanmaktadır. Holmes ve Rahe (1967), hastalıkların gelişimine sebep olabileceği görüşüyle, devam eden uyum sürecindeki, değişimi gerekli kılan yaşam olaylarını incelemişlerdir. Çalışmalarının ilk safhalarında, bireylerle birebir görüşmeler yaparak, yaşadıkları olayların onlar için anlamlarını irdelemiş, psikolojik anlamlılıklarının ve yarattıkları duyguların hastalar arasında farklılık gösterdiğini gözlemlemişlerdir. Bu stres yaratan olayların, yalnızca olumsuz olmadığına, aksine sosyal istenirliği yüksek olaylar da olabildiğine dikkat çekmişlerdir. Ortak yanlarınsa bireyin süregelen yaşam örüntüsünde

anlamalı bir değişimi ve buna bağlı olarak da birey tarafından uyumsal veya başa çıkmaya yönelik davranışlar gösterilmesini gerekli kılmaları olduğu düşünülmüştür.

Holmes ve Rahe (1967) yaşam olaylarıyla ilgili klinik gözlem ve değerlendirmelerinden yola çıkarak Sosyal Uyum Derecelendirme Ölçeği (Social Readjustment Rating Scale) adını verdikleri, 43 maddeden oluşan bir liste geliştirmişlerdir. Liste; evlilik, iş alanını değiştirme, eşin kaybı, yakın bir aile üyesinin kaybı, uyku alışkanlığında önemli değişim, yeme alışkanlığında önemli değişim, taşınma, emekli olma gibi çeşitli yaşam olaylarını içermektedir. Katılımcılardan bu yaşam olaylarına, olayın istenirliğinden bağımsız olarak, gerektirdiği yeniden düzenlemeleri değerlendirerek, bir değer belirtmeleri istenmiştir. İlk madde olan evliliğe 500 değeri verilerek katılımcıların görece değer biçmeleri sağlanmıştır. Çalışma kapsamında 394 katılımcı bu kağıt kalem testini doldurmuştur. Yaşam olaylarına atfedilen değerlerin ortalaması alınarak eşin kaybı, boşanma ve ayrılığın ilk başlarda olduğu bir sıralama elde edilmiştir. Bu sıralamayla, yaşam olaylarına uyum gösterilebilmesi için görece ne kadar çaba gerektiği tartışılmıştır. Günümüzde de Holmes ve Rahe'nin (1956) geliştirdiği uyaran merkezli stres yaklaşımını takip eden araştırmalar bulunmaktadır ancak yaşam olaylarının ortalama ağırlığının kullanılmasıyla bireylerin benzer olayları farklı algılayabilecekleri göz ardı edilmektedir (Schwarzer ve Taubert, 2002, s. 20). Ayrıca, genellikle bireylerin geçmişe yönelik bildirimleri değerlendirildiğinden, doğru hatırlayamayabilecekleri ya da savunma mekanizmalarından dolayı olduğu gibi aktarmayabilecekleri tartışılmış, bu yaklaşımda sıklıkla da başa çıkma süreçlerinin ve sosyal destekteki farklılıkların yeterince sinanmadığı düşünülmüştür.

Etkileşim merkezli yaklaşım ise (transaction-based) stresi bir süreç olarak değerlendirerek, stresin olayda olmadığını, kişi ve çevresinin etkileşiminin sonucu olduğunu savunmaktadır. Bu yaklaşım, Lazarus'un çalışmalarına dayanmaktadır (1966). Lazarus'un Psikolojik Stres ve Başa Çıkma Süreci (Psychological Stress and Coping Process) adlı kitabı

(1966), 1960'ların başına kadarki stres ve sağlık ilişkisi üzerine araştırmaların bulgularının bütünleştirildiği bir kuram olarak görülmüş (Lyon, 2012, s. 1-20), bu çalışmayla ortaya koyulan yaklaşımın ise psikoloji alanında standart bir paradigmayı temsil ettiği düşünülmüştür (Schwarzer ve Taubert, 2002, 19-35). Bu yaklaşımı güçlendiren özelliklerinden birisi de başa çıkma süreçlerini ele alışıdır (Lyon, 2012, s. 1-20).

Strese ilişkin farklı yaklaşımların geliştirilmesi (Selye, 1956; Holmes ve Rahe, 1967; Lazarus, 1966), stresle başa çıkma alanındaki çalışmalara bir zemin oluşturmuştur. Lazarus (1966), Pearlin ve Schooler (1978) ve Moos ve Billings (1982) tarafından başa çıkma sürecini tanımlamaya ve sınıflandırmaya yönelik ilk çalışmalar ortaya koyulmuştur (Houston, 1987, s. 373-399; Lazarus, 1991, s. 448). Bu çalışmaları izleyen, stresle başa çıkmayı daha farklı sınıflandıran önemli çalışmalar olduğu da dikkat çekmiştir (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989; Endler ve Parker, 1994; Schwarzer ve Taubert, 2002).

1.2.1. Lazarus Stresle Başa Çıkma Yaklaşımı

Sosyal Psikolog Richard Lazarus stresi etkileşim merkezli yaklaşımla tanımlamış, birey ve çevresinin etkileşimini içeren bir süreç olarak değerlendirmiştir (1966). Bu çerçevede stresle başa çıkma; bireyin kaynaklarını zorlayan veya aşan belirli içsel veya dışsal gereksinimleri (ve bunlar arasındaki uyumsuzluğu) yönetmek için gösterilen bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlanmıştır (Lazarus, 1991, s. 112).

Lazarus ve Folkman (1984, akt. Lazarus, 1993) birey ve çevresinin etkileşimindeki temel aracının değerlendirme (appraisal) olduğunu savunmuşlardır. Üç çeşit değerlendirme belirlenmiştir; birincil değerlendirme, ikincil değerlendirme ve tekrar değerlendirme. Birincil değerlendirme, bireyin durumu nasıl algıladığını ifade etmektedir. Gereksinimlerin ve mevcut kaynakların, iyi olma haline olası etkilerinin değerlendirildiği aşamadır. Eğer ulaşılabilir kaynaklar gereksinimleri karşılamıyorsa, birey durumun (a) potansiyel zarar veya kayıp

(tehdit), (b) alınmış bir zarar veya (c) bir çeşit kazanım ya da yarar potansiyelini temsil ettiğini belirlemektedir. Tehdit algısı, hangi başa çıkma seçeneklerinin veya davranışlarının olduğunun ve bunların ne derece etkili olabileceğinin saptandığı ikincil değerlendirmeyi başlatmaktadır. Birincil ve ikincil değerlendirmeler sıklıkla eşzamanlı olarak, birbirleriyle etkileşim içinde gerçekleşmektedir. Tekrar değerlendirme ise durumun gelişimiyle birlikte önceki birincil ve ikincil değerlendirmelerin değişim süreci olarak tanımlanmıştır. Başta tehdit olarak algılanan bir durum, sonrasında ilgisiz, tehlikesiz hatta yararlı olarak değerlendirilebilmektedir. Yeniden değerlendirmelerin, sıklıkla algılanan tehdidin bilişsel olarak elenmesiyle sonuçlandığı düşünülmektedir.

Başta çıkmanın, durumu takip eden değerlendirmeleri doğrudan ve dolaylı olarak etkilediği ve duygudan başlayarak, duygunun koşullarını ya da duygunun kendisini değiştirmeyi hedef aldığı düşünülmüştür (Lazarus, 1991, s. 112-116). Başta çıkmanın problem-odaklı başa çıkma ve duygu-odaklı başa çıkma olmak üzere iki şekilde duygu sürecini etkilediği öne sürülmüştür. Problem-odaklı başa çıkma doğrudan stresöre yöneliktir, stresörü ortadan kaldırma, savuşturma ya da hafifletme amacıyla adımlar atmayı kapsamaktadır. Duygu-odaklı başa çıkma ise stresörün yol açtığı sıkıntıyı en aza indirmeye amacını taşımaktadır. Örneğin; işyerinde problem yaşayan birinin işyerini değiştirmesi ya da stresin kaynağı patronuyla anlaşmazlık ise bunu çözümülemesi problem-odaklı başa çıkmaya örnek verilebilir. Aynı durumda kişinin işyerinde yaşadığı bu stres karşısında, kendini rahatlatma yönündeki davranışları (kendisi için keyif vericiyse yürüyüş yapması, gevşeme egzersizleri uygulaması, destek aldığı arkadaşlarıyla görüşmesi) duygu-odaklı başa çıkmaya örnektir. Problem ve duygu-odaklı başa çıkmanın karşıt ya da birbirinden bağımsız değil birbirini tamamlayan başa çıkma işlevleri oldukları vurgulanmıştır.

Lazarus'un psikolojik stres kuramında, değerlendirme (appraisal) merkezi bir kavram olduğu için Folkman ve Lazarus tarafından (1987; Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter,

DeLongis ve Gruen, 1986, akt. Lazarus, 1991, s. 446) önce değerlendirme süreçlerini ölçmeye yönelik çalışmalar yapılmıştır. Birincil ve ikincil değerlendirme süreçlerini, bireylerin stresli bir yaşantıda gösterdikleri tutumlara ilişkin ve bu durumu değiştirmek amacıyla neler yapılabileceğine ilişkin sorulara yanıtlarıyla ölçülmüş, ancak bu ölçüm yönteminin yetersiz bulunduğu bildirilmiştir.

İlk çalışmaların ardından, Smith, Novacek, Lazarus ve Pope (1990, akt. Lazarus, 1991, s. 446-447) değerlendirme tarzlarını ölçmeye yönelik bir ölçüm aracı geliştirmişlerdir. Durumlara yanıtlar olarak adlandırılan yöntemde, katılımcılara 12 hipotetik ve duygusal durum sunularak (örn. “yakın bir arkadaşınız katılmak istediğiniz bir etkinliğe katılma şansınızı elinizden alıyor”, “Bir hocanız yazdığınız makale hakkında övgülerini dile getiriyor”, “Bir arkadaşınızın diğer insanlara sizin hakkınızda olumlu şeyler söylediğini duyuyorsunuz”) değerlendirici yargılarda bulunmaları istenmektedir. Katılımcılar ayrıca “Bu durumda olanlar sizin için ne kadar önemli?”, “Bu durum için kendinizi ne derece sorumlu hissediyorsunuz?” gibi değerlendirme düşüncelerini derecelendirmektedirler. 12 farklı durum sunulduğundan, bireyin, değerlendirme tarzı olarak adlandırılan değerlendirme örüntülerini belirlemenin mümkün olduğu düşünülmüştür.

1977-1987 yılları arasında süren Berkeley Stres ve Stresle Başa Çıkma Araştırma Projesi kapsamında başa çıkmanın psikometrik değerlendirmesine ağırlık verilmiş, Folkman ve Lazarus (1988, akt. Lazarus, 1991, s. 448-450) tarafından Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (Ways of Coping Questionnaire) geliştirilmiştir. Bu çalışmada katılımcılara stresli bir yaşantıda hangi başa çıkma düşünceleri ve davranışlarını kullandıklarını aktarmaları ve her birinin kendileri için ne kadar önemli olduğunu derecelendirmeleri istenmiştir. Bu yanıtlar, problem-odaklı başa çıkma ve duygu-odaklı başa çıkma kategorilerinde değerlendirilirken, daha sonraki faktör analizleri sonuçlarından yola çıkılarak, 8 başa çıkma tarzı çerçevesinde değerlendirilmeye başlanmıştır. Bunlar; yüzleşme, uzak tutma, özdenetim, sosyal destek

arama, sorumluluk alma, kaçma-kaçınma, planlı problem çözme ve olumlu yeniden değerlendirmedir.

1.2.2. Pearlin ve Schooler Stresle Başa Çıkma Yaklaşımı

ABD Maryland Üniversitesi Sosyoloji bölümü profesörleri Sosyolog Dr. Leonard Pearlin ve Psikolog Dr. Carmi Schooler (1978) kalıcı psikolojik tutumların (karakter özelliklerinin) yanında, durumsal koşullara verilen belirli durumsal yanıtları merkeze alan bir stresle başa çıkma kuramı geliştirmişlerdir. Pearlin ve Schooler başa çıkmayı; kişiyi, sorunlu sosyal yaşantıların psikolojik zarar vermesinden koruyan davranışlar olarak tanımlamışlardır. Zorlayıcı yaşantılara (life-strains) karşı, duygusal sıkıntıdan kaçınma, duygusal sıkıntıyı engelleme ya da kontrol etme amacıyla verilen her türlü yanıtı ifade etmektedir.

Bu bağlamda stres, bireyin farkında olduğu olumsuz duygular ve psikolojik sıkıntılar olarak ele alınmıştır. Ancak tüm olumsuz duygular stresi temsil etmemektedir. Stres, çevredeki belirli zorlayıcı ve tehdit edici koşullarca tanımlanması ve organizmanın genel durumu değil, net sınırları olan bir durum oluşu bakımından diğer olumsuz duygu durumlarından ayrılmaktadır. Birincil olarak sorunlu yaşam alanlarına bağlı görülmektedir.

Pearlin ve Schooler (1978) zorlayıcı yaşantıları yani stresörleri evlilik, ebeveynlik, ev ekonomisi ve iş olmak üzere 4 yaşam alanında incelemişlerdir. Evlilik alanında; eş tarafından kabul edilmeme (eşin yanında bütünüyle kendisi gibi olamama, olmak istediği gibi biri olmasına evliliğinin fırsat vermeyişi vb.), ilişkideki alış-verişin karşılıklı olmaması (eşin aldığı kadar vermeye isteksiz oluşu, karşı taraftan bekleyişi vb.) ve rol beklentilerinden dolayı tükenmişlik (eşin para kazanma ya da evi idare etme rolüne ilişkin algılanan yetersizlik vb.) stresörleri bulunmaktadır. Ebeveynlik alanındakiler; çocuklara yönelik davranış standartlarının karşılanmaması (çocuklarının yaşlılarıyla anlaşamaması, okul başarısızlığı vb.), ebeveynliğe ilişkin istek ve değerlere uyumsuzluk (çocuklar için iyi bir gelecek

hazırlamada algılanan yetersizlik vb.) ve ebeveyn statüsüne saygısızlıktır (sunulan tavsiye ve rehberliğin dikkate alınmaması, saygısız davranışlarla karşılaşma vb.). Ev ekonomisi alanında; yaşam standartları (aylık ödemelerin karşılanması, yiyecek giyecek ihtiyaçları vb.) ve iş alanında ise; kazanımların yetersizliği (emeklilik gibi maaş dışında verilen hakların yetersizliği, maaşın istikrarsızlığı, sonraki yıllarda gelirde artış olup olmaması vb.), iş ortamının zararlılığı (hastalık ya da yaralanma riski barındırması, kirliliği, gürültülü oluşu vb.), iş ortamında kimliksizleşme (adaletsiz ya da düşmanca tavırlarla karşılaşma vb.) ve aşırı iş yükü (yapabileceğinden çok iş yükü olması, baskı altında olma, uzun saatler çalışmak durumunda olma vb.) bulunmaktadır.

Stresle başa çıkma, birçok davranışı barındırdığından, çok daha ayrıntılı biçimde tanımlanması gerektiği öne sürülmüştür. Pearlin ve Schooler (1978) öncelikle sosyal kaynaklar (social resources), psikolojik kaynaklar (psychological resources) ve başa çıkma yanıtlarını (coping responses) ayırtmışlardır. Kaynaklar, kişilerin yaptıklarını değil başa çıkma repertuarlarını geliştirmelerinde nelerin ulaşılabilir olduğunu işaret etmektedir. Sosyal kaynaklar aile, arkadaşlar, iş arkadaşları ve tanıdıkların oluşturduğu sosyal ağlardan alınabilecek destek potansiyelini temsil ederken, psikolojik kaynaklar bireyin, çevresel olayların oluşturduğu tehdit karşısında yararlanabileceği kişilik özelliklerini ifade etmektedir. Bireyin taşıdığı bu kaynaklar, stresör ile birey arasında aşılması güç bir bariyer niteliğinde olabilmektedir. Benlik saygısı, kendini aşağılama (self-denigration) ve hakimiyet (mastery) bu bağlamda öne çıkan kavramlar olarak görülmüştür. Benlik saygısı kişinin kendine karşı tutumlarının olumluluğu, kendini aşağılama ise bu tutumların olumsuzluğuyla tanımlanmıştır. Bireyin, kadere yaklaşımın aksine, yaşam fırsatlarının kendi kontrolünde olduğu yönündeki bakışı ise hakimiyeti göstermektedir.

Baş a çıkma yanıtları, yaşam problemleriyle uğraşırken, kişinin kim olduğundan çok (psikolojik kaynaklar), davranış, biliş ve algılamalarını yani temelde neler yaptığını

kapsamaktadır. Başa çıkma yanıtlarının psikolojik kaynaklardan etkilendiği düşünülse de birbirinden bağımsız oldukları vurgulanmıştır. Başa çıkma yanıtları 3 majör kategoride incelenmiştir. Bu üç kategori; (1) zorlayıcı yaşantıyı oluşturan durumu değiştirme, (2) zorlayıcı yaşantı oluştuktan sonra ancak stres oluşmadan önce zorlayıcı yaşantının anlamını kontrol etme ve (3) stres oluştuktan sonra, stresi kontrol etmedir.

Zorlayıcı yaşantıyı oluşturan durumu değiştirmeye yönelik başa çıkma yanıtları, stresörle başa çıkmada en doğrudan müdahaleler olarak görülmektedir. Ancak bu başa çıkma tarzının, durumu değiştirmeye yönelik harekete geçmenin önce problem yaratan durumun etkin biçimde farkında olunmasını gerektirmesinden ve bunun her zaman kolay olamayabileceğinden, problemin durumsal kaynağı belirlense bile, bireylerin bunu değiştirmek için gerekli bilgi veya deneyime sahip olmamasından, durumu değiştirmeye yönelik girişimlerin istenmeyen şekilde sonuçlanmasından ve son olarak da dirençli stresörlere yapılan müdahalelerin etkisiz kalışının yıldırıcı olmasından dolayı yaygın olarak kullanılmadığı tartışılmıştır.

Başa çıkmanın problem yaratan durumu değiştirmede etkili olmadığı ve problemin çözümlenemediği koşullarda, zorlayıcı yaşantının anlamını değiştirmeye yönelik başa çıkma yanıtlarıyla, problemin stres yaratma etkisi indirgenebilmektedir. Bir yaşantının anlamlandırılma biçimi tehdit edici olup olmayışını belirlemektedir. Bilişsel olarak tehdidin nötralize edilmesi stresten kaçınmayı sağlamaktadır. En yaygın kullanılan başa çıkma tarzının zorlayıcı yaşantının anlamını değiştirme yönünde olduğu düşünülmüştür.

Üçüncü stresle başa çıkma tarzı ise stres yönetimidir. Zorlayıcı yaşantının oluşturduğu stresi kontrol etmeye yönelik olup, strese boğulmayı engellemektedir. Problemlerin yol açtığı rahatsızlık ve huzursuzluğu en aza indirmeyi amaçlayan davranışları kapsamaktadır. Bu

anlamda bireylerin kendilerine özgü repertuarları olduğu, çok çeşitli davranışın bu amaca hizmet edebileceği belirtilmiştir.

Pearlin ve Schooler (1978) çalışmalarında stresörlerin sınıflandırıldığı 4 yaşam alanına (evlilik, ebeveynlik, ev ekonomisi ve iş), bu alanlarda yaşanan strese ve kullanılan stresle başa çıkma tarzı ve başa çıkma yanıtlarına yönelik kontrol listesi üzerinden gidilerek gerçekleştirilen, yapılandırılmış görüşme yöntemi kullanarak Chicago’da yaşayan yaşları 18-65 arasında 2300 kişiye ulaşmış, başa çıkma girişimlerinin etkililiğini araştırmışlardır. Belirlenen yaşam alanlarına göre değişen bulgular elde edilmiştir. İş alanında başa çıkma müdahalelerine karşı genel bir direnç olduğu görülmüştür. Evlilik ve ebeveynlik alanlarında, en etkili başa çıkma tarzının stres yönetimi olduğu, kendiliğe dayalı olmanın (self-reliance) yardım aramadan daha etkili bulunduğu, ev ekonomisi alanında hedef ve değerlerin manipülasyonunu içeren, durumun anlamını değiştirmeye yönelik başa çıkmanın daha etkili olduğu rapor edilmiştir. Tüm alanlarda stresin diğer kişilik özelliklerinden çok kendini aşağılamayla (self-denigration) ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur. Stresle başa çıkma yanıtları ve kaynakları incelendiğinde, hem stresle başa çıkma repertuarına hem de sosyal ve psikolojik kaynaklara sahip olmanın daha avantajlı olduğu belirtilmiştir. Stresle başa çıkma etkililiği demografik değişkenlere göre incelendiğinde ise, yaşa göre bir farklılık gözlemlenmediği ancak sosyoekonomik durum ve cinsiyete göre anlamlı farklılıklara rastlandığı rapor edilmiştir. Bulgular, erkeklerin stresle başa çıkmada kadınlardan daha etkin olduğunu ayrıca, eğitim ve gelir seviyesi yüksek olanların stresle başa çıkmada diğerlerinden daha etkin olduğunu göstermiştir.

Pearlin ve Schooler (1978) yürüttükleri çalışmanın ışığında, başa çıkmanın tek boyutlu bir davranış olmadığını, farklı seviyelerde işlev gösterdiğini ve davranış, biliş ve algılamaların bütünlüğüyle kazanıldığını belirtmişlerdir. Başa çıkma yanıtlarının, çevresel tehdidi indirgemeye yarayan kişilik özellikleri olan psikolojik kaynaklardan ayrıştırılmasının yararlı

olduğunu vurgulamışlardır. Zorlayıcı yaşantılarla karşılaşıldığında, psikolojik kaynaklar önemli olduğu gibi, kişilik özelliklerinin ötesindeki belirli başa çıkma yanıtlarının incelenmesiyle başa çıkmanın anlaşılabilceği tartışılmıştır.

1.2.3. Moos ve Billings Stresle Başa Çıkma Yaklaşımı

Moos ve Billings (1982, s. 212-230) önceki çalışmaları gözden geçirerek (Haan, 1977; Lazarus ve Lanuier, 1978, akt. Moos ve Billings; 1982, Pearlin ve Schooler, 1978), başa çıkma kaynak ve süreçlerini yeniden sınıflandırmışlardır. Farklı kavramsal ve deneysel yaklaşımların bağdaştırılmasının, başa çıkma boyutlarının verimli biçimde kavramlaştırılmasında önemli olduğunu vurgulamışlardır.

Bu başa çıkma kuramında, yaşam olayları ve bu olaylara bağlı başa çıkma kaynakları, değerlendirme-yeniden değerlendirme süreci ve başa çıkma yanıtları açıklanmıştır (Moos ve Billings, 1982, s. 212-230). Sunulan kavramsal modelde yaşam olayları; kısa süreli stresörler (örn. yakın arkadaşla tartışma), uzun süreli, ardışık stresörler (örn. çocuğunun okul problemleri) ve kronik zorlayıcı yaşantılar (örn. monoton iş yaşamı) olmak üzere ele alınmıştır (1982, s.214).

Moos ve Billings (1982, s.215-217) kişisel başa çıkma kaynaklarını değerlendirirken, öncelikle ego gelişimine değinmişlerdir. Egonun, daha farklılaşmış kendilik ve sosyal yaşam algısına ulaşmak için gittikçe geliştiği belirtilmiştir. Ego gelişmişliğinin, daha çeşitli ve etkili başa çıkma stratejileriyle ilişkili olduğu tartışılmıştır. Bu bağlamda öne çıkan diğer kavramlardan biri özyeterliktir (self-efficacy). Özyeterlik düzeyi yüksek olan bireylerin, tehdit edici durumlarla daha aktif ve dirençli biçimde başa çıktıkları düşünülmüştür. İçsel ve dışsal kontrol odağına sahip bireylere bakıldığında, içsel kontrol odağını benimseyenlerin yine stresle başa çıkmada daha aktif oldukları belirtilmiştir. Sosyal yeterliğin (social competence) ve algılama ve bilgi işleme örüntüsüyle tanımlanmış bilişsel tarzın önemi vurgulanmıştır. Son

olarak, etkili problem çözme becerileri çevreye uyumda başarının gereklerinden biri olarak görülmüştür.

Başa çıkma yanıtları 3 kategori dahilinde, 9 başa çıkma tarzı olarak sunulmuştur. Bu kategoriler; değerlendirme-odaklı başa çıkma, problem-odaklı başa çıkma ve duygu-odaklı başa çıkmadır. Değerlendirme-odaklı başa çıkma durumun anlamını belirlemeye yönelik girişimleri ifade etmektedir. Mantık analizi, bilişsel yeniden tanımlama ve bilişsel kaçınma başa çıkma tarzlarını içermektedir. Mantık analizi, problemin sebebini belirlemeye çalışmayı, durumun bileşenlerini ayrı ayrı ele almayı, ilgili geçmiş deneyimleri gözden geçirmeyi ve olası davranış ve sonuçlarını zihinsel olarak değerlendirmeyi kapsamaktadır. Bilişsel yeniden tanımlamada, birey durumu olduğu gibi kabul etmekte ancak olumlu yönde yeniden yapılandırmaktadır (durumdaki olumlu bir yöne odaklanma, daha kötü olabileceğini düşünme gib). Bilişsel kaçınmada ise birey durumla ilgili gerçekçi düşünmeden uzaklaşarak, durumu görmezden gelmeye çalışmaktadır.

Problem-odaklı başa çıkma, stres kaynağını değiştirme ya da ortadan kaldırmaya, problemin elle tutulur sonuçlarının üstesinden gelmeye ya da tatmin edici durumlar oluşturmak amacıyla kendiliği aktif olarak değiştirmeye yöneliktir. Bilgi ya da öneri arama, problem çözme yönünde harekete geçme ve alternatif ödülleri geliştirme başa çıkma tarzları bu kategoride ele alınmıştır. Bilgi ya da öneri arama, duruma ilişkin bilgilenmeyi, bir otoriteden yönlendirme ve rehberlik almayı, yakınlarla problem hakkında konuşmayı ve birisine belirli bir yardım için ulaşmayı içermektedir. Problem çözme yönünde harekete geçme, durumun direk olarak üstesinden gelmeye yönelik davranışları, alternatif planlar yapmayı, probleme yönelik yeni beceriler edinmeyi ve durumu çözümlenmek amacıyla uzlaşma yoluna gitmeyi ifade etmektedir. Alternatif ödülleri geliştirme ise bireyin faaliyetlerini değiştirerek yeni tatmin kaynakları yaratmasını kapsamaktadır. Alternatif sosyal ilişkiler kurma, otonomi ve bağımsızlığı geliştirme buna örnek verilebilir.

Duygu-odaklı başa çıkma ise, stresörlerden dolayı oluşmuş olan duyguların yönetilmesiyle duygusal dengenin korunması işlevlerini içermektedir. Duygusal düzenleme, boyun eğici kabullenme ve duygusal boşalım bu kategoride sunulan başa çıkma tarzlarıdır. Duygusal düzenleme, bir dürtüye dikkatini vermeyi erteleme, hisleri deneyimleme ve detaylı inceleme, çelişkili hislerce rahatsız edilememeye çalışma, onur duygusunu koruma ve ani eylemlerde bulunmadan belirsizliği tolere etme yoluyla problemin oluşturduğu duyguları direk olarak kontrol etme girişimlerini kapsamaktadır. Boyun eğici kabullenme, zamanın probleme çözüm getirmesini bekleme, en kötüsünü öngörme, durumu kabul ederek, bir şeyleri değiştirmek için hiçbir şey yapılamayacağına karar vermeyi içermektedir. Duygusal boşalım ise, sözel olarak içini dökme, ağlama, sigara içme, aşırı yeme gibi dürtüsel dışa vurmaya ifade etmektedir. Bu yanıtlar, duygusal düzenlemede başarısızlığı içerse de, duygusal kontrol ve duygusal boşalımın birbirinden ayırmak amacıyla farklı kategorilerde ele alındığı belirtilmiştir.

Billings ve Moos (1981) yaptıkları çalışmada, yetişkin örnekleme stresli yaşam olaylarına verilen başa çıkma yanıtlarını incelemiştir. San Fransisco Bay bölgesinde ikamet eden ailelerden tesadüfi oluşturulan örneklem; kadınlar için yaş ortalamasının 43.5, erkekler için 45.0 olduğu 194 aileyi kapsamaktadır. 4 ölçüm aracı kullanılmıştır, bunlar; (1) olumsuz yaşam olaylarına yönelik Holmes ve Rahe (1967) tarafından geliştirilmiş olan Sosyal Uyum Derecelendirme Ölçeği'nin uyarlaması, (2) başa çıkma yanıtlarına yönelik Sidle ve arkadaşları (akt. Billings ve Moos, 1981) tarafından geliştirilmiş olan ölçeğin bazı maddelerini ve çeşitli durumlardaki başa çıkma yanıtlarına ilişkin yayınlardan (Moos, 1976, 1977, akt. Billings ve Moos, 1981) yola çıkılarak oluşturulmuş maddeleri içeren, yakın zamandaki kişisel kriz ya da stresli yaşam olayıyla başa çıkma yanıtlarını hedef alan 19 evet/hayır cevaplı sorudan oluşan ölçek, (3) sosyal kaynaklara yönelik sosyal kaynakları niteliksel olarak ölçmek üzere Moos ve Moos (1981, akt. Billings ve Moos, 1981) tarafından geliştirilmiş olan Aile Ortamı Ölçeği ve niceliksel olarak ölçmek üzere tasarlanan maddelerle,

sosyal ilişki sayısının ve aile, akrabalar, arkadaşlar, iş arkadaşları ve toplumsal organizasyonlarla katılan sosyal aktivite sayısına ulaşılmıştır, (4) ruh hali ve belirtilere yönelik, Langner (1962, akt. Billings ve Moos, 1981) ve Bradburn ve Caplovitz'in (1965, akt. Billings ve Moos, 1981) çalışmalarından uyarlanan depresyon, kaygı ve fiziksel belirtiler ölçekleri uygulanmıştır.

Araştırma sonuçları; çeşitli yaşam olayları karşısında verilen başa çıkma tarzı yanıtlarının orta düzeyde değişmezlik gösterdiğini ortaya koymuştur. Bir olay karşısında kullanılan çeşitli başa çıkma tarzları ve farklı başa çıkma yanıtları sayısı ile olayın gerektirdiği yaşamsal değişim derecesi arasındaki ilişkinin minimal düzeyde olduğu saptanmıştır. Ayrıca, başa çıkma yanıtlarının ve sosyal kaynakların, kaygı, depresyon ve fiziksel belirtileri anlamlı olarak yordadığı saptanmış, başa çıkma ve sosyal kaynakların işlevselliğin korunmasında önemli rol oynadıkları tartışılmıştır. Pealin ve Schooler'in (1978) bulgularıyla uyumlu olarak, kadınların, işlevselliği bozan kaçınmacı başa çıkma tarzını kullanma eğilimlerinin erkeklerden yüksek olduğu, daha etkili başa çıkma tarzlarını kullanma sıklığının, eğitim ve gelir düzeyi yüksek olanlarda daha fazla bulunduğu rapor edilmiştir. Başa çıkma tarzlarının olumlu ya da olumsuz olarak sınıflandırılması mümkün olmasa da, bir olayın üstesinden gelmek üzere aktif girişimlere yönelerek daha az kaçınma göstermenin düşük düzeyde stresle ilişkili olduğu bulunduğu vurgulanmıştır.

Moos ve Billings (1982, s. 227-228) sundukları kavramsal çerçevenin, başa çıkma-uyum sistemini etkileyen mekanizmaların daha sistematik biçimde anlaşılmasına katkı sağladığını belirtmişlerdir. Başa çıkmaya ilişkin daha gelişmiş kavramsal formülasyonlara ve daha rafine ölçüm araçlarına ihtiyaç olduğuna dikkat çekmişlerdir.

1.2.4. Carver, Scheier ve Weintraub Stresle Başa Çıkma Yaklaşımı

Carver, Scheier ve Weintraub (1989) problem-odaklı ve duygu-odaklı başa çıkma ayrımını önemli bulduklarını ancak bu kategorilerde birbirinden oldukça farklı stresle başa çıkma yanıtlarının varolduğunu savunmuşlardır. Ölçüm araçlarının bu farklı yanıtları değerlendirmede yetersiz kaldığını ve bazı maddelerin net olmadığını belirterek, en önemlisi de ölçeklerin kuramsal değil deneysel olarak geliştirilmiş olmasını eleştirmiş, kurama dayalı bir stresle başa çıkma ölçüm aracı geliştirmişlerdir. Lazarus'un (1966) stres ve stresle başa çıkma kuramı üzerine temellendirdikleri çalışmalarında, kavramsal olarak birbirinden farklı 13 başa çıkma tarzı belirlenmiştir. Bunlar; aktif başa çıkma (active coping), planlama (planning), yarışan aktiviteleri bastırma (suppression of competing activities), kendini tutma (restraint coping), araçsal nedenlerle sosyal destek arama (seeking social support for instrumental reasons), duygusal nedenlerle sosyal destek arama (seeking social support for emotional reasons), olumlu yeniden yorumlama ve gelişim (positive reinterpretation and growth), inkar (denial), kabullenme (acceptance), dine yönelme (turning to religion), duygulara odaklanma ve dışa vurma (focusing on and venting of emotions), davranışsal geri çekilme (behavioral disengagement) ve zihinsel geri çekilmedir (mental disengagement).

Aktif başa çıkma stresörü ortadan kaldırma veya etkisiz hale getirme amacıyla aktif adımlar atma sürecidir. Doğrudan eyleme geçmeyi, bu yönde çaba göstermeyi ve adım adım ilerlemeyi kapsamaktadır. Aktif başa çıkma, Lazarus ve Folkman'ın (1984, akt. Carver, Scheier ve Weintraub, 1989) problem-odaklı başa çıkma kavramına oldukça yakın olmakla birlikte, bu çalışmada problem-odaklı başa çıkma kategorisinde yeni ayrımlara gidilmiştir.

Planlama, stresörle nasıl başa çıkılacağı yönünde düşünmeyi ifade etmekte, hareket stratejisi oluşturmayı, atılacak adımlar ve problemin üstesinden gelinecek en iyi yol üzerine düşünmeyi içermektedir. Planlama, problem-odaklı olmakla birlikte, başa çıkma sürecinde

değil ikincil değerlendirme sürecinde gerçekleşmesi bakımından problem odaklı eylemden ayrılmaktadır.

Problem-odaklı başa çıkmaya eklenen bir diğer tarz, yarışan aktiviteleri bastırmadır; diğer projeleri bir kenara bırakarak, başka olayların dikkati dağıtmasından kaçınma ve hatta stresörün üstesinden gelmek için gerekliyse diğer şeylerden vazgeçme anlamına gelmektedir. Kişinin zorlayıcı, tehdit edici duruma bütünüyle odaklanmak için, fenomenolojik alanında öne çıkan diğer aktiviteleri bastırmasını içermektedir.

Kendini tutma da problem-odaklı başa çıkma tarzlarından birisidir. Çoğunlukla görmezden gelinse de, stres yanıtı olarak kendini tutmanın aslında gerekli ve işlevsel olduğu savunulmuştur. Kendini tutma, durup, erken davranmadan, uygun harekete geçme fırsatı oluşana değin beklemeyi ifade etmektedir. Stresörle etkin biçimde başa çıkmaya odaklanıldığından, problem-odaklı ve aktif bir başa çıkma tarzı ama aynı zamanda da harekete geçmemeyi barındırdığından pasif bir stratejidir.

Problem-odaklı başa çıkma kategorisine eklenen son başa çıkma tarzı araçsal nedenlerle sosyal destek aramadır. Sosyal destek aramanın araçsal ve duygusal olmak üzere iki farklı amaca hizmet edebileceği önerilmiştir. Araçsal nedenlerle sosyal destek aramada, tavsiye, yönlendirme ve bilgi arayışı söz konusudur. Duygusal nedenlerle sosyal destek aramada ise manevi destek alma, bir sıkıntıyı paylaşma ve anlaşılma ön plandadır. Sosyal destek işlevleri kavramsal olarak birbirinden farklı görüldüğü için bu ayrıştırmaya gidilmiş, duygusal nedenlerle sosyal destek arama duygu-odaklı başa çıkma kategorisinde ele alınmıştır.

Duygu-odaklı başa çıkma kategorisinde ele alınan bir diğer başa çıkma tarzı olumlu yeniden yorumlama ve gelişimdir. Lazarus ve Folkman (1984, akt. Carver, Scheier ve Weintraub, 1989) bu eğilimi olumlu yeniden değerlendirme olarak adlandırmışlardır.

Doğrudan stresöre değil, stresörün oluşturduğu stresi yönetmeye yönelik bir başa çıkma yanıtıdır. Carver, Scheier ve Weintraub (1989) bu duygu-odaklı başa çıkma tarzının, yalnızca stres düzeyini azaltmakla kalmayıp, kişiyi problem-odaklı başa çıkma davranışlarına yönelttiğini belirtmişlerdir.

Stresörün varlığını reddetme ve yokmuş gibi davranmayla tanımlanan inkar da duygu-odaklı başa çıkma kategorisinde ele alınan başa çıkma tarzlarından birisidir. İnkarla ilgili tartışmalı görüşler bulunmaktadır; stresi azaltması bakımından işlevsel bulunurken, problemin varlığının göz ardı edilmesinden dolayı büyüyüp çözülmesi daha zor hale geldiği tartışılmıştır. Üçüncü bakış açısı ise problemin olduğu ilk aşamalardaki inkarın işlevsel olduğunu ancak daha sonra başa çıkmayı engellediğini öne sürmektedir.

İnkarın aksi olan kabullenme başa çıkma tarzında ise birincil değerlendirme aşamasında, stres yaratan durumun gerçekliğinin kabul edilmesi söz konusudur. İkincil değerlendirme aşamasında bu duruma uygun aktif başa çıkma stratejisinin olmadığı kabul edilmesi bunu izleyebilmektedir. Kabullenme, stresörün değiştirilemeyip, duruma alışmayı gerekli kılan koşullarda özellikle önemli görülmüştür. Duygu-odaklı başa çıkma kategorisinde incelenen son başa çıkma tarzı dine yönelmedir. Bu eğilimin, bazı bireyler için önemli bir başa çıkma tarzı olabildiği, stresli zamanlarda duygusal destek kaynağı oluşturabildiği belirtilmiştir.

Carver, Scheier ve Weintraub (1989) problem-odaklı, duygu-odaklı başa çıkma kategorilerinin yanında yararlı olmayan başa çıkma tarzlarını ortaya atmışlardır. Bunlar duygulara odaklanma ve dışa vurma, davranışsal geri çekilme ve zihinsel geri çekilmedir. Duygulara odaklanma ve dışa vurma tarzı, yaşanan sıkıntıya odaklanma ve bunu ifade etme eğilimini kapsamaktadır. Bu yanıtın örneğin yakınıni kaybeden birinin belirli bir süre yas sürecine girip, yakınıni kaybına uyum sağlayarak bu süreci tamamlayıp, önüne bakmasında

işlevselken, uzun süre bu duygulara odaklanılmasının işlevsel olmadığı tartışılmıştır. Sıkıntının fenomenolojik belirginliğinin sıkıntıyı körükleyebileceği öne sürülmüştür. Ayrıca, sıkıntıya odaklanmanın, aktif başa çıkmayı ve problemin üstesinden gelmeyi engelleyebileceği savunulmuştur.

Davranışsal geri çekilme eğilimi stresörün üstesinden gelme çabasında azalma ve stresörün kişiyle hedefinin arasına girdiği durumlarda, hedefe ulaşma girişimlerinden vazgeçmeyle tanımlanmaktadır. Çaresizlik kavramıyla paralellik göstermektedir, sıklıkla kişilerin başa çıkamayacaklarını öngördükleri durumlarda gerçekleşmektedir. Zihinsel geri çekilme ise kişiyi hedefini ve davranışsal boyutunu düşünmekten alıkoyan girişimlerdir. Zihnin probleme yönelmesini engelleyen, uyuma, televizyona kapılma, hayallere dalma gibi alternatif aktiviteleri içermektedir.

Carver, Scheier ve Weintraub (1989) yukarıda açıklanmış olan bu 13 başa çıkma eğilimini değerlendirmeye yönelik COPE olarak adlandırdıkları bir ölçüm aracı geliştirmiş, birbirini takip eden üç çalışmayla, ölçeğin faktör yapısını, geçerlik ve güvenilirliğini, ölçek sonuçlarının belirli bir durumdaki ya da genel tutumlara yönelik cevaplandığındaki tutarlılığını sınamışlardır. Envanter maddeleri 1 ile 4 arasında (“bunu genelde hiç yapmam”, “bunu genelde çok az yaparım”, “bunu genelde orta düzeyde yaparım”, “bunu genelde çok yaparım”) likert lipi yanıtlanmaktadır. Ölçek, 978 Miami Üniversitesi öğrencisine uygulanmıştır. Sonuçların ölçeğin faktör yapısını büyük ölçüde doğrular nitelikte olduğu rapor edilmiştir. Aktif başa çıkma ve planlamanın, benzer şekilde araçsal nedenlerle sosyal destek arama ve duygusal nedenlerle sosyal destek aramanın tek faktörde birleştiği gözlemlenmiştir. Araştırmacılar, yine de bu eğilimlerin ayrı ayrı ölçülmesinin işlevsel olduğunu, bu kavramsal olarak birbirinden ayrı eğilimlerin, farklı örneklemeler ya da koşullarda deneysel olarak da farklılık gösterebileceğini savunmuşlardır. Ayrıca, bu üç çalışma bulgularıyla, Cronbach alfa güvenilirlik katsayılarının, test-tekrar test güvenilirliğinin,

birleşen ve ayırt edici geçerliğinin kabul edilebilir düzeyde olduğu rapor edilmiştir. Demografik değişkenler açısından incelendiğinde ise, kadınların duygulara odaklanma dışı vurma, araçsal ve duygusal nedenlerle sosyal destek arama eğilimlerinin erkeklerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür.

Yürütülen üçüncü çalışmada ölçeğin yönergesi değiştirilerek, genel tutumlara değil, belirli durumlarda sergilenen tutumlara ulaşılması hedeflenmiştir. Katılımcılardan, son 2 ay içinde yaşadıkları en stresli olayı düşünmeleri, bu olayı tarif etmeleri ve bu olayın üstesinden gelmede kullandıkları başa çıkma faaliyetlerine göre ölçek maddelerini yanıtlamaları istenmiştir. Sonuçlar ışığında, genel başa çıkma faaliyetleriyle, belirli bir duruma yönelik başa çıkma faaliyetlerinin örtüştüğü ve tutarlı olduğu, bireylerin belirli başa çıkma yöntemlerini benimseme eğilimi gösterdikleri tartışılmıştır. Buna ek olarak, birleşen ve ayırt edici geçerliğin sınıandığı ikinci çalışmada elde edilen, başa çıkmanın kişilikten farklı olduğu bulgusuyla, bu eğilimlerin kişiliğin ötesinde araştırılmasının yararlı olduğu savunulmuştur.

Carver, Scheier ve Weintraub (1989) yaptıkları çalışmayla, kuramsal olarak birbirinden ayırmış oldukları 13 başa çıkma eğilimi ortaya atmış, bu eğilimleri ölçen bir araç sunmuş ve psikometrik özelliklerini değerlendirmişlerdir. Özetle, ölçek geliştirmede deneysel yaklaşım değil kuramsal yaklaşımın gerekliliğini vurgulamışlardır.

1.2.5. Endler ve Parker Stresle Başa Çıkma Yaklaşımı

Endler ve Parker (1994) başa çıkma stratejilerinin stresli yaşam olaylarına uyum sağlamada çok önemli olduğunu vurgulamış, Lazarus ve Folkman'ın (1984 akt. Endler ve Parker, 1994) geliştirdiği etkileşim merkezli stres yaklaşımını takip ederek, birey ve durumsal faktörlerin etkileşiminin, tehdit algısını ve dolayısıyla kaygı düzeyinde artışı oluşturduğunu savunmuşlardır. Süreç-odaklı bir başa çıkma modeli sunmuşlardır. Mevcut yaklaşımları değerlendirerek (Folkman ve Lazarus, 1988, akt. Endler ve Parker, 1994; Pearlin ve Schooler,

1978; Moos ve Billings, 1982; Carver, Scheier ve Weintraub, 1989) bir kuram çerçevesinde, psikometrik özellikleri daha yüksek bir başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi gerekliliğini tartışmışlardır.

Endler ve Parker (1994) stresle başa çıkmayı üç boyutta kuramlaştırmışlardır. Bunlar; görev-odaklı (task-oriented) başa çıkma ve duygu-odaklı başa çıkmanın yanında kaçınma-odaklı başa çıkmadır. Görev-odaklı başa çıkma, yayınlardaki problem-odaklı başa çıkmaya karşılık gelmektedir; doğrudan stresörü etkisiz hale getirmeye yönelik başa çıkma yanıtlarını kapsamaktadır. Duygu-odaklı başa çıkma, daha önce de belirtildiği gibi stresörün oluşturduğu stresi azaltmaya ilişkin başa çıkma yanıtlarını ifade etmektedir. Kaçınma-odaklı başa çıkma ise problemden ve olası çözümlerinden kaçınma eğilimiyle tanımlanmaktadır. Kaçınma-odaklı başa çıkma boyutunun dikkat dağıtma (distaction) ve sosyal oyalanma (social diversion) olmak üzere iki alt boyutu olduğu öne sürülmüştür. Dikkat dağıtmada birey alternatif faaliyetlerle meşgul olmaktadır, sosyal oyalanmada ise diğer insanlara yönelerek, problemden kaçınmaktadır.

Endler ve Parker (1990, akt. Endler ve Parker, 1994) stresle başa çıkmanın görev-odaklı, duygu-odaklı ve kaçınma-odaklı üç boyutunu ölçmek üzere Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri'ni (Coping Inventory for Stresful Situations, CISS) geliştirmiş, psikometrik özelliklerini sına ve yükselme amacıyla bir dizi çalışma yürütmüşlerdir. İlk aşamada başa çıkma yanıtlarına yönelik 5'li liket tipi cevaplama biçiminde 70 maddeden oluşan Çok Boyutlu Başa Çıkma Envanteri (Multidimensional Coping Inventory) adını verdikleri ölçek, 559 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Analizler, 3 boyutlu yapıyı doğrulamıştır. Maddelere ilişkin analiz sonuçlarına dayanarak, her boyut için yakın sayıda madde olmasını gözeterek 66 maddelik form oluşturulmuş, yetişkinler ve üniversite öğrencilerinden oluşan iki ayrı örnekleme daha uygulanmıştır. Bu verilerin analizi sonucunda, bazı maddeler elenerek her boyut için 16'şar maddeden oluşan 48 maddelik Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri

(CISS) geliştirilmiştir. Ayrıca, yetişkinler ve üniversite öğrencilerinden oluşan örneklemelerden elde edilen veriler ile psikiyatrik bozukluğu olan bireylerden oluşan örneklemde yapılan uygulamadan elde edilen veriler karşılaştırılmış, ölçeğin psikometrik özellikleri tekrar tekrar sınanmıştır.

Ölçeğin geliştirildiği bu ilk çalışmaları takip eden 4 çalışma daha yürütülmüştür (Endler ve Parker, 1994). Öncelikle, 832 üniversite öğrencisi ve 483 yetiştinden oluşan örneklemelerde CISS uygulanmış, 3 boyutlu faktör yapısını doğrulayan bulgular elde edilmiştir. İkinci, üçüncü ve dördüncü çalışmalarda ölçeğin geçerliği sınanmıştır. Farklı örneklemelerde (2 üniversite öğrencisi örnekleme, 2 normal yetişkin örnekleme, 2 ergen örnekleme ve 1 psikiyatrik örneklem) yürütülen bütün bu çalışmalar sonucunda, yeterli psikometrik veri sunularak, CISS'ın uygulama ve araştırmalarda kullanılabilecek bir ölçek olduğunun gösterildiği ifade edilmiştir.

1.2.6. Schwarzer ve Taubert Stresle Başa Çıkma Yaklaşımı

Schwarzer ve Taubert (2002, s. 19-35), stresle başa çıkma kuramlarına bakıldığında, başa çıkmanın zamansal boyutunun ihmal edilmiş olduğunu öne sürmüşlerdir. Bireylerin, stres verici olay gerçekleşmeden önce, gerçekleşirken ve sonrasında başa çıkma yanıtı verebilecekleri tartışılmıştır. Schwarzer ve Taubert alternatif bir bakış açısı sunarak, dört başa çıkma sınıflandırması geliştirmişlerdir; reaktif başa çıkma (reactive coping), beklentisel başa çıkma (anticipatory coping), önleyici başa çıkma (preventive coping) ve proaktif başa çıkma (proactive coping).

Reaktif başa çıkma geçmiş ya da şundaki stresli durumun üstesinden gelme, zarar ya da kaybı kabul etme ve telafi etme çabasıyla tanımlanmıştır (Schwarzer ve Taubert, 2002, s. 7). İkili ilişkilerde ayrılık, ebeveynler ya da arkadaşlar tarafından eleştirilme, kaza geçirme, iş mülakatında zayıf performans gösterme, rütbe düşürülmesi ya da işini kaybetme zarar-kayıp

yaşantısına örnek verilebilir. Bu noktada kişi, kaybı telafi edebilmekte ya da zararı azaltabilmektedir. Diğer bir seçenek de, hedefleri yeniden düzenleme, olası yararları görme ve hayatını gözden geçirmedir. Reaktif başa çıkma, problem-odaklı, duygu-odaklı ya da sosyal ilişki-odaklı olabilmektedir. Kayıp ya da zararla etkin başa çıkma, bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının yüksek olmasını gerekli kılmaktadır.

Beklentisel başa çıkma henüz gerçekleşmemiş bir olayın, yaklaşan bir tehdidin üstesinden gelmeye dönük çabalarla tanımlanmaktadır (Schwarzer ve Taubert, 2002, s. 8). Beklentisel başa çıkmada birey, yakın gelecekte gerçekleşeceği kesinleşmiş belirli bir olayla karşı karşıyadır. Bu olaya iş mülakatı, toplum önünde konuşma, emeklilik, anne-baba olma, diş doktoru randevusu ve benzeri örnekler verilebilir. Bu noktada başa çıkma, çabayı artırarak, yardım alarak ya da kaynakları geliştirerek problemi çözümü yönünde ya da durumu daha az tehdit edici biçimde yeniden tanımlama, dikkat dağıtma ya da diğerlerinden güvence alma gibi yollarla riskli duruma rağmen iyi olmayı sağlama yönünde işlev gösterebilmektedir. Yani beklentisel başa çıkma, bireyin stresörün üstesinden gelmek için kendi kaynaklarını geliştirmesiyle bilinen risklerin yönetimini kapsamaktadır.

Önleyici başa çıkma uzun vadedeki belirsizliğe yönelik hazırlık çabası olarak tanımlanmıştır (Schwarzer ve Taubert, 2002, s. 9). Beklentisel başa çıkmadaki stres yaratan durum, kısa süreli ve belirli olmasıyla, önleyici başa çıkmadaki uzun vadeli belirsiz durumla karşıtlık teşkil etmektedir. Buradaki amaç, genel dayanıklılık kaynaklarını geliştirerek oluşabilecek stresli durumun olumsuz etkilerinin ya da olayın gerçekleşme olasılığının azaltılmasıdır. Önleyici başa çıkmada birey, uzak gelecekte iş kaybı, hastalanma, para kaybı gibi önemli bir olayın gerçekleşme ihtimalini değerlendirip henüz bilinmeyen risklerin yönetimi yönünde girişimlerde bulunmaktadır. Para biriktirmek, sosyal bağları korumak, sağlık sigortası yaptırmak gibi örnekler verilebilecek, “her ihtimale karşı” eylemleri içermektedir.

Proaktif başa çıkma ise tehdit, zarar ya da kayıp gibi olumsuz değerlendirmelerden ileri gelmemektedir (Schwarzer ve Taubert, 2002, s. 9-10; Greenglass, 2002, s. 6-8). Gayret gerektiren hedeflere ve kişisel gelişime dönük genel kaynakların güçlendirilmesini kapsamaktadır. Proaktif başa çıkmada, bireyin vizyonu vardır, gelecekteki riskleri, gereksinimleri ve fırsatları görerek, bunları tehdit, zarar ya da kayıp olarak değil kişisel meydan okuma olarak algılamaktadır. Burada başa çıkma, risk yönetiminden hedef yönetimine dönüşmüştür. Birey, gelişim fırsatları yaratarak yapıcı bir yol açması bakımından reaktif değil proaktiftir. Stres, yaratıcı uyarılma ve yaşam enerjisini ifade eden, olumlu bir stres biçimi olan östres (eustress) olarak yorumlanmaktadır. Proaktif başa çıkma, tehdit edici değerlendirmeye değil geliştirici değerlendirmeye dayalı olmasıyla önleyici başa çıkmadan ayrılmaktadır. Ayrıca, önleyici başa çıkmanın proaktif başa çıkmadan daha yüksek kaygı düzeyiyle birlikte görüldüğü belirtilmiştir.

Proaktif birey, gelişmiş kaynaklara sahip, sorumluluk duygusu yüksek ve prensiplidir (Greenglass, Schwarzer, Jakubiec, Fiksenbaum ve Taubert, 1999). Hedef belirleme ve hedeflerinde kararlılık gösterme ön plandadır. Hedeflerine ilişkin gelişmeleri kontrol edilemez faktörlere ya da şansa bırakmaz, sorumluluk alarak yaklaşır. Başarı vizyonu güçlüdür, sosyal ve sosyal olmayan kaynakları birleştirir ve bunlara ek olarak olumlu duygusal stratejiler kullanır.

Bu dört başa çıkma bakış açısının ayrıştırılmasının, odağı olumsuz yaşam olaylarına verilen yanıtlardan, aktif fırsat yaratma ve olumlu stres deneyimlerini de içeren daha geniş risk ve hedef yönetimine kaydırmasının, avantajlı olduğu vurgulanmıştır.

Greenglass, Schwarzer ve Taubert (1999) tarafından geliştirilmiş olan Proaktif Başa Çıkma Envanteri (Proactive Coping Inventory, PCI) olumlu ve olumsuz yönlü 55 maddeden oluşmakta, 1 “hiç doğru değil” ve 4 “tamamen doğru” olmak üzere 1-4 arası likert tipinde

cevaplanmaktadır. Proaktif başa çıkma, yansıtıcı başa çıkma, stratejik planlama, önleyici başa çıkma, araçsal sosyal destek arama, duygusal sosyal destek arama ve kaçınmacı başa çıkma alt testleri bulunmaktadır. Ölçeğin geliştirilme aşamasında, önce 137 madde belirlenmiş, farklı örneklemelerde uygulamalar yapılarak (Kanadalı üniversite öğrencileri, yetişkinler ve Kanada'ya göç etmiş Polonyalı yetişkinler), psikometrik özellikleri sınanmış ve kabul edilebilir düzeyde bulunarak, 55 maddelik son halini almıştır.

Lazarus'un (1966) etkileşim merkezli stres yaklaşımı, stresle başa çıkma sürecini ön plana çıkarmıştır. Böylelikle, stresle başa çıkma alanında ilk önemli çalışmalar ortaya çıkmıştır (Lazarus, 1966; Lazarus ve Folkman, 1984, akt. Lazarus, 1991; Pearlin ve Schooler, 1978; Moos ve Billings, 1982). Özetle, Lazarus (1966; 1991; 1993) başa çıkmayı problem-odaklı ve duygu-odaklı olarak kuramlaştırmış, Pearlin ve Schooler (1978) evlilik, ebeveynlik, ev ekonomisi ve iş olmak üzere dört yaşam alanındaki başa çıkma yanıtlarını incelemiş, Moos ve Billings ise problem ve duygu-odaklı başa çıkmaya değerlendirme-odaklı başa çıkmayı ekleyerek, bu kategorilerde ayrıştırılmış başa çıkma tarzlarını ortaya koymuştur.

Bu çalışmaları takip eden, stresle başa çıkmayı sınıflandırmada farklı girişimler sergileyen önemli çalışmalar olduğu görülmektedir (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989; Endler ve Parker, 1994; Schwarzer ve Taubert, 2002). Carver, Scheier ve Weintraub (1989) problem ve duygu-odaklı başa çıkma ayrımını işlevsel görmeyip, başa çıkmayı deneysel değil kuramsal olarak ayrıştırılmış 13 başa çıkma tarzında ele almış, Endler ve Parker (1994) problem ve duygu-odaklı başa çıkmaya kaçınma-odaklı başa çıkmayı eklemiş, Schwarzer ve Taubert (2002) reaktif, beklentisel, önleyici ve proaktif başa çıkma tarzlarını ortaya atarak, tehdit algısı olmaksızın harekete geçmeyi içeren proaktif başa çıkmayı vurgulamışlardır. Stresle başa çıkma kuramlarının sunulmasının ardında, stresle başa çıkmanın kaygı, depresyon ve duygusal zeka ile ilişkisi üzerine çalışmalara yer verilmiştir.

1.2.7. Stresle Başa Çıkmanın Kaygı, Depresyon ve Duygusal Zeka ile İlişkisi

1.2.7.1. Stresle Başa Çıkma ve Kaygı-Depresyon

Birçok çalışmada stresle başa çıkmanın, kaygı ve depresyon ile ilişkisi araştırılmıştır. McWilliams, Cox ve Enns (2003) bir araştırma hastanesinde, majör depresyon tanısı almış, ortalama yaşları 43, 298 bireyin katılımıyla, görev-odaklı, duygu-odaklı ve kaçınma-odaklı başa çıkma tarzlarına yönelik başa çıkma envanteri, depresyon, kaygı ve beş faktör kişilik ölçekleri uygulamışlardır. Sonuçlar, işlevsel başa çıkma stratejilerinin depresyon ve kaygı belirtileriyle olumsuz yönde, işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerinin ise olumlu yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca, demografik değişkenler ve kişilik kontrol edildiğinde başa çıkma stratejilerinin depresyon ve kaygıyı anlamlı olarak yordadığı rapor edilmiştir.

Wingo, Baldessarini ve Windle (2015), boylamsal bir çalışmada geç ergenlikten yetişkinliğe geçişte başa çıkmanın nasıl değiştiğini ve psikiyatrik bozukluklarla ilişkisini incelemişlerdir. New York'ta devlet lisesinde okuyan 970 öğrenciye 17, 24, 29 ve 33 yaşlarında başa çıkma tarzları ve stresli yaşam olayları ölçekleri uygulanmış, klinik görüşmeyle psikiyatrik değerlendirme yapılmıştır. Görev-odaklı başa çıkmanın 17 yaşından 24 yaşına kadar hızlı yükseldiği ve 24 yaştan sonra sabitlendiği saptanmıştır. İşlevsel olmayan duygu-odaklı başa çıkmanın ise sürekli bir düşüş gösterdiği bildirilmiştir. Psikiyatrik bozukluklar açısından incelendiğinde, 24 yaşındaki duygu-odaklı başa çıkma stratejisini kullanma eğiliminin, majör depresyon ve kaygı bozukluklarıyla olumlu yönde ilişkili olduğu, 17 yaşındaki görev-odaklı başa çıkma eğiliminin ise alkol-madde bağımlılığıyla olumsuz yönde ilişkili olduğu rapor edilmiştir.

Avustralya'da 10-14 yaşları arasında 286 öğrencinin katılımıyla gerçekleşen bir çalışmada, ergenlerde, işlevsel başa çıkma stratejilerinin kaygı ve depresyon belirtilerini de içeren duygusal davranışsal problemlerle olumsuz yönde, algılanan stres ve işlevsel olmayan

başa çıkma stratejileriyle ise olumlu yönde ilişkili olduğu saptanmıştır (Hampel ve Peterman, 2006). Beasley, Thompson ve Davidson (2003) ise 25 yaş üstü, Avustralya Tasmania Üniversitesi lisans ve lisansüstü öğrencinin katıldığı çalışmalarında aynı yönde bulgular elde etmiş, duygu-odaklı ve kaçınma-odaklı başa çıkma stratejilerinin kaygı ve depresyon belirtilerini yordadığını göstermişlerdir. Zhang, Chen, and Chen (2008) de ortalama yaştan 59 olduğu yetişkin örnekleme başa çıkma tarzlarının, algılanan stresin ve sosyal desteğin depresyon belirtilerini, olumsuz başa çıkma tarzlarının ve algılanan stresin kaygı belirtilerini yordadığını ortaya koymuşlardır.

Depresyon ve stresle başa çıkmayı ele alan çalışmalardan, Herman-Stahl ve Petersen (1999) ergenlikte depresyon belirtilerini, başa çıkma, kontrol inancı ve aile ilişkileri açısından araştırmışlardır. Örneklem 471 ergeni kapsamış, 6 sınıfta ve bir yıl sonra 7 sınıfta ölçümler yapılmıştır. Olumsuz yaşam olayları, aktif başa çıkma, aile ilişkileri ve kontrol inancının eşzamanlı depresif belirtilerle ilişkili olduğu, ilk ölçümdeki aile ilişkileri ve kontrol inancının ise 2. ölçümdeki depresif belirtileri yordadığı gösterilmiştir.

Ergenlerde başa çıkma, depresyon ve intihar girişiminin araştırıldığı bir çalışmada, majör depresyon tanılı, intihar girişimi veya düşünceleri olan, psikiyatri hastanesinde tedavi gören 11-17 yaşları arasındaki ergene ve kontrol grubuna, başa çıkma ve depresyon belirtileri ölçekleri uygulanmıştır (Spirito, Francis, Overholser ve Frank, 1996). Hastanede tedavi gören ergenlerin, kontrol grubuna göre stresle başa çıkma yanıtı olarak daha çok sosyal geri çekilme eğilimi gösterdikleri, depresyon puanı arttıkça, sosyal geri çekilme ve diğerlerini suçlamanın da arttığı, sosyal destek alma ve bilişsel yeniden yapılandırmanın ise azaldığı bildirilmiştir. Zhang, Wang, Xia, Liu ve Jung (2012) ise Güney Çin’de bir üniversiteye devam eden, 19-25 yaşları arasındaki 671 öğrencinin katılımıyla, stres, başa çıkma ve intihar düşüncelerini araştırmışlardır. Online olarak, stresle başa çıkma tarzları, olumsuz yaşam olayları ve intihar düşünceleri ölçekleri uygulanmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin yaklaşık %20’sinin intihar

düşünceleri olduğunu bildirdiği görülmüştür. Yaşam stresi, aktif başa çıkma ve pasif başa çıkma tarzlarının, intihar düşüncelerini yordadığı rapor edilmiştir.

Proaktif başa çıkmayı merkeze alan çalışmalara bakıldığında, yüksek proaktif başa çıkma ve düşük kaçınmacı başa çıkma eğiliminin, düşük depresyon belirtileriyle ilişkili bulunduğu, proaktif başa çıkmanın depresyon belirtilerini yordadığı görülmüştür (Greenglass, Schwarzer, Jakubiec, Fiksenbaum ve Taubert, 1999; Greenglass ve Fiksenbaum, 2009).

Boujut, Bruchon-Schweitzer ve Dombrowski (2012), Fransa'daki 1100 üniversite öğrencisine başa çıkma, depresyon, yaşam doyumu, yeme bozuklukları ve somatik belirtiler ölçeklerini uygulamış, 1100 öğrenciden 556'sı 6 ay sonraki ikinci ölçümlere de katılmıştır. Araştırma sonuçları, ilk ölçümdeki sosyal destek arama başa çıkma tarzının, ikinci ölçümdeki depresyonu olumsuz yönde, yaşam doyumunu olumlu yönde yordadığını göstermiştir. İlk ölçümdeki kaçınmacı başa çıkma tarzının ise ikinci ölçümdeki depresyon, yeme bozuklukları ve somatik belirtileri olumlu yönde, yaşam doyumunu olumsuz yönde yordadığı saptanmıştır.

Türkiye'deki benzer çalışmalardan, Şahin ve Durak (1995), etkili olan iyimser ve kendine güvenli stresle başa çıkma tarzlarının depresyon ve kaygı belirtileriyle olumsuz yönde, etkili olmayan çaresiz ve boyun eğici başa çıkma tarzlarının ise kaygı ve depresyon belirtileriyle olumlu yönde ilişkili olduğunu rapor etmişlerdir. Ülev (2014), üniversite öğrencilerinde, bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının, depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi araştırmıştır. Etkili başa çıkma tarzlarının, depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle olumsuz yönde, etkili olmayan başa çıkma tarzlarının ise bu belirtilerle olumlu yönde ilişkili olduğunu bildirmiştir. Ayrıca, bilinçli farkındalık ve etkili başa çıkma tarzlarının depresyon puanını, bilinçli farkındalığın, etkili başa çıkma tarzları ve kendini suçlayıcı başa çıkma tarzının ise kaygı belirtilerini yordadığını ortaya koymuştur. Özdemir (2013) de üniversite öğrencilerinde stresle başa çıkma tarzlarının kaygı ve psikolojik belirtileri

yordadığını rapor etmiştir. Sosyal destek arama ve iyimser başa çıkma tarzlarının kaygıyla olumsuz yönde ilişkili olduğu, çaresiz tarzın ise kaygıyla olumlu yönde ilişkili olduğu gösterilmiştir. Çaresiz tarz psikolojik belirtileri olumlu yönde yordarken, sosyal destek arama tarzı olumsuz yönde yordamıştır. Gündüz Sütcü (2010) ise meme kanseri hastaları ile yürüttüğü çalışmada, çaresiz ve boyun eğici stresle başa çıkma tarzlarının depresyonla olumlu yönde ilişkili olduğu, diğer yandan iyimser ve kendine güvenli başa çıkma tarzlarının depresyonla olumsuz yönde ilişkili olduğu yönünde bulgular elde etmiş, ayrıca çaresiz tarzın olumlu, iyimser tarzın ise olumsuz yönde depresyonu yordadığını göstermiştir.

1.2.7.2. Stresle Başa Çıkma ve Duygusal Zeka

Araştırmalarda, duygusal zekanın stres tepkiselliği, stresli olayları değerlendirme ve stresle başa çıkma tarzlarıyla ilişkili olduğu yönünde bulgular elde edilmiştir. Salovey, Stroud, Woolery ve Epel (2002) birbirini takip eden üç çalışma gerçekleştirmiş, ilk aşamada üniversite öğrencilerinin katılımıyla, duygusal zekanın, depresyon, empati ve sosyal kaygı ile ilişkisini incelemişlerdir. Sonuçlar, duygu durumlarını birbirinden ayırmadaki netlik ve duyguları onarmanın düşük depresyon ve sosyal kaygı seviyesiyle, yüksek empati ile ilişkili olduğunu göstermiştir. İkinci çalışmada, bu ilişkilerin ardındaki potansiyel mekanizmaların sınanması amacıyla, duygusal zekanın tekrar eden laboratuvar stresörlerine verilen psikolojik ve fizyolojik yanıtlarla ilişkisi araştırılmıştır. Bu yanıtlar kortizol salgısı, olumsuz duygu durumu, stresöre yönelik tehdit algısı ve başa çıkmayı kapsamaktadır. 60 yetişkinin katılımıyla, 45 dakikalık nötr seansı (dergi okuma), 45 dakikalık stres seansı (çok sınırlı zamanda yapılması gereken görsel-uzamsal bulmacalar, video kaydı yapılan söylev) takip etmiştir. Bu süreçte içinde 8 kez ve sonrasında 2 kez kortizol seviyeleri ölçülmüştür. Sonuçlar, yüksek duygusal zekanın, işlevsel başa çıkma, tekrar eden stresörleri takip eden uyumlu kortizol salgılanması ve yüksek habituasyon ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Duygusal zekanın duyguları onarma boyutu, stresörün daha az tehdit edici olarak

algılanmasıyla ve daha az pasif başa çıkma stratejilerinin kullanımıyla ilişkili bulunmuştur. Üçüncü çalışma, üniversite öğrencileriyle yapılmış, kan basıncı ölçümleri de dahil edilmiştir. 2 çalışmayla aynı yönde bulgular elde edilmiş, duygusal zeka uyumlu kortizol salgısı ve kardiyovasküler yanıt ile ilişkili bulunmuştur.

Mikolajczak ve Luminet (2008) stresli olayın birincil ve ikincil değerlendirmesinin duygusal zeka ile ilişkisini araştırmak üzere, birbirini takip eden iki çalışma yürütmüşlerdir. İlkinde, 60 üniversite öğrencisi rastlantısal olarak 2 gruba yerleştirilmiş, bir gruba nötr, diğer gruba stresli bir durum sunulmuştur. İzleyecekleri filmdeki kahramanı psikopatolojik açıdan değerlendirmeleri istenmiş, stresli durum koşulunda ise bunu olabildiğince hızlı ve doğru yapmaları belirtilmiş, bu görevdeki performansın önemi vurgulanmıştır (bu görevi yapmaları beklenmemiş yalnızca yönerge verilmiştir). Sonuçlar, stresli koşulda duygusal zeka düzeyi yüksek olan bireylerin, özyeterliklerinin de yüksek olduğu yönündedir. İkinci çalışmada da yine benzer stresli ve nötr durumlar oluşturulmuş, sonuçlar, duygusal zekanın özyeterlik ve birincil ikincil değerlendirme süreçlerindeki tehdit değil üstesinden gelinebilir zorluk (challenge) algısıyla olumlu yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Schneider, Lyons ve Khazon (2013) da benzer sonuçlar rapor etmiş, duygusal zekanın daha düşük tehdit algısı ve düşük seviyedeki, kan basıncı ve kardiyograf ölçümleriyle belirlenen fizyolojik stres tepkisiyle ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Mikolajczak, Roy, Luminet, Fillie ve Timary (2007) bir başka çalışmada yine duygusal zekanın, biyolojik (kortizol salgısı) ve psikolojik stres tepkiselliği (duygu durumun olumsuzluğa dönüşmesi) ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu göstermişlerdir.

Stres tepkiselliği ve durumun tehdit edici algılanmasının yanı sıra duygusal zekanın stresle başa çıkma tarzları ile ilişkisini araştıran çalışmalara bakıldığında, yüksek duygusal zeka düzeyinin etkili başa çıkma tarzlarıyla, düşük duygusal zeka düzeyinin ise etkisiz başa çıkma tarzlarıyla ilişkili olduğu gösterilmiştir (Austin, Saklofske ve Mastoras, 2010; Chan,

2008; Alumran ve Punamaki, 2008; Noorbakhsh, Besharat ve Zarei, 2010; Moradi, Pishva, Ehsan, Hadadi ve Pouladi, 2011; Deniz ve Yılmaz, 2005; Önen, 2012; Hisli Şahin, Güler ve Basım, 2009). Duygusal zeka düzeyi yüksek olan bireylerin kendileri ve başkalarının duygusal durumlarını anlayıp bu bilgileri işleyerek zorlu durumlara daha kolay uyum sağladıkları ve bunların üstesinden gelmede daha etkin oldukları tartışılmıştır (Saklofske, Austin, Galloway ve Davidson, 2007). Deniz ve Yılmaz (2005), duygusal zekanın, problem-odaklı ve sosyal destek arama stresle başa çıkma tarzlarıyla olumlu yönde, sorunla uğraşmaktan kaçınma başa çıkma tarzıyla olumsuz yönde ilişkili olduğunu rapor etmişlerdir. Önen (2012), duygusal zekanın, başa çıkma tarzlarından aktif planlama, dış yardım arama ve kabul ile olumlu yönde ilişkili olduğu yönünde bulgular sunmuştur. Hisli Şahin, Güler ve Basım (2009) ise duygusal zekanın etkili başa çıkma tarzlarıyla (iyimser, kendine güvenli ve sosyal desteğe başvurma) olumlu yönde, etkisiz başa çıkma tarzlarıyla (çaresiz, boyun eğici) olumsuz yönde ilişkili olduğunu bildirmişlerdir.

Duygusal zeka ve stresle başa çıkmanın, algılanan stres ve iyi oluş ile ilişkisini inceleyen çalışmalara bakıldığında benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Gohm ve Clore (2002) duygusal zekanın netlik boyutunun, iyi oluş, aktif başa çıkma, planlı başa çıkma ve olumlu yeniden yorumlama ile olumlu yönde ilişki olduğunu, dikkat boyutunun ise sosyal destek arama ve duygulara odaklanma ve ifade etme başa çıkma tarzlarıyla olumlu yönde ilişkili olduğunu rapor etmişlerdir. Özbay, Palancı, Kandemir ve Çakır (2012) bu çerçeveye mizah ve sosyal özyeterliği de ekleyerek, görelî önem sırasına göre duygusal düzenlemenin, dış yardım arama başa çıkma tarzının, kendini geliştirici mizahın, kabul-bilişsel yeniden değerlendirme başa çıkma tarzının, aktif planlama başa çıkma tarzının ve sosyal özyeterliğin öznel iyi oluş düzeyini yordadığını ortaya koymuşlardır. Por, Barriball, Fitzpatrick ve Roberts (2011) duygusal zekanın problem-odaklı başa çıkma ve iyi oluşla olumlu yönde, algılanan stresle ise olumsuz yönde ilişkili olduğunu göstermişlerdir. Vergara, Smith ve Keele (2010)

de yüksek duygusal zekanın, yüksek aktif başa çıkma düzeyi (mantık analizi ve öneri arama), düşük pasif başa çıkma düzeyi (bilişsel kaçınma, boyun eğici kabullenme, duygusal boşalım) ve düşük algılanan stresle ilişkili olduğunu, duygusal zeka ve boyun eğici kabullenmenin algılanan stresi yordadığını rapor etmişlerdir.

Duygusal zeka ve stresle başa çıkmanın kaygı ve depresyon ile ilişkisini araştıran çalışmalara bakıldığında birbiriyle paralel bulgular elde edildiği görülmüştür. Montes-Berges ve Augusto (2007), üniversite öğrencilerinin katıldığı çalışmalarında, duygusal zekanın dikkat boyutunun sosyal destek arama başa çıkma stratejisiyle olumlu yönde ilişkili olduğunu, netlik boyutunun davranışsal ve bilişsel kaçınma başa çıkma stratejileriyle olumsuz yönde ilişkili olduğunu ve ruh halini onarmanın ise depresyon ve kaygı belirtileriyle olumsuz yönde ilişkili olduğunu rapor etmişlerdir. Ayrıca, regresyon analizi sonuçları duygusal zekanın ruh halini onarma boyutunun, kaygı ve depresyon belirtilerini yordadığı gösterilmiştir.

Mavroveli, Petrides, Rieffe ve Bakker (2007) duygusal zekanın, işlevsel başa çıkma stratejileriyle (yüzleşme, sosyal destek arama, iyimser başa çıkma) olumlu yönde, işlevsel olmayan başa çıkma stratejileri (kaçınmacı, oyalayıcı, depresif başa çıkma), depresyon belirtileri ve somatik şikayet sıklığı ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Matthews, Emo, Funke, Zeidner, Roberts, Costa ve Schulze (2006), düşük duygusal zekanın kaygı durumu ve kaçınmacı başa çıkmayla ilişkili olduğunu bildirmişlerdir. Resurrection, Salguero ve Ruiz-Aranda (2014) ise bir meta analiz çalışması yürütmüş, İngilizce ve İspanyolca anahtar kelimeleri kullanarak, ergenlerde duygusal zekanın psikolojik uyumsuzluk ile ilişkisi üzerine yapılmış 32 çalışmayı ele almışlardır. Sonuçlar, yüksek duygusal zekanın düşük psikolojik uyumsuzlukla ilişkili olduğunu göstermiştir. Duygusal zeka depresyon, kaygı, algılanan stres, riskli davranışlar (intihar girişimi, madde kullanımı gibi) ve işlevsel olmayan başa çıkma stratejileriyle olumsuz yönde, psikolojik uyum ve işlevsel başa çıkma stratejileriyle olumlu yönde ilişkili bulunmuştur.

Yukarıda aktarılmış olan çalışmalarda, etkili stresle başa çıkmanın kaygı ve depresyonla olumsuz yönde ilişkili olduğu, stresle başa çıkmanın kaygı ve depresyonu yordadığı gösterilmiştir. Stresle başa çıkma ve duygusal zeka arasındaki ilişkiye dönük olarak da duygusal zeka düzeyinin etkili stresle başa çıkma ile olumlu yönde, etkisiz stresle başa çıkma ile olumsuz yönde ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Duygusal zeka ve stresle başa çıkma bölümlerinin tamamlanmasıyla, üçüncü bölümünde, araştırmanın diğer değişkenleri olan kaygı ve depresyon kuramlarına yer verilmiştir.

1.3. KAYGI VE DEPRESYON

1.3.1. Kaygı

Freud (1917; 1926, akt. Strongman, 1995), kaygıyı dürtülerin bastırılmasının bir sonucu ve libidonun dönüşümü olarak değerlendirmiş, egonun gerçek ya da potansiyel bir tehlikeye verdiği tepki olduğunu savunmuştur. Objektif kaygı ya da gerçeklik kaygısı, nevrotik kaygı ve ahlaki kaygı ayrımı yapmıştır. Objektif kaygı, tehlikeli bir uyaran karşısında duyulan korku olarak tanımlanmıştır. Nevrotik kaygı, id ve ego arasındaki çatışma ile açıklanırken, ahlaki kaygı id ve süperego arasındaki çatışmadan ileri gelmektedir.

Nevrotik kaygıda, bilinçdışındaki materyalin bilinç düzeyine geçiş tehdidi söz konusudur. Cinsel suçluluk duygusunun eşlik ettiği çözümlenmemiş odipal çatışmaların nevrotik kaygıyı, genellenmiş tehdit algılama eğilimini ve çeşitli uyaranlara kaygıyla yanıt vermeyi belirlediği düşünülmüştür. Freud'a göre birincil kaygıya sebep olan yaşantılar; doğum travması, annenin geri çekilmesi ya da kaybı, o andaki kontrol dışı dürtüler veya tehditler ve erkeklerde görülen iğdiş edilme korkularıdır. Bütün bunların sonucunda, kişinin çaresiz ve pasif kalışını kaygı duyguları izlemektedir. Böylelikle de nevrotik davranışlar gelişmektedir.

Spielberger (1966, s.3-20), Freud'un kaygıya ilişkin düşüncelerinden etkilendiğini de belirterek iki boyutlu kaygı kuramını ortaya atmıştır. Durumluk ve sürekli kaygıyı ayırıştırarak, çok yönlü bir kaygı tanımı geliştirmiştir. Durumluk kaygı fizyolojik, bilişsel ve davranışsal boyutlarıyla kendini gösteren, belirli bir andaki öznel gerginlik, rahatsızlık ve endişe hisleriyle açıklanırken, sürekli kaygı stres ve psikolojik tehdit durumlarına kaygıyla yanıt verme eğilimiyle tanımlanmıştır. Sürekli kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin strese karşı daha incinebilir oldukları, içinde bulundukları durumu tehdit olarak algılama ve durumluk kaygı yaşama sıklıklarının daha fazla olduğu belirtilmiştir (Spielberger, 1972, s. 481-494).

Spielberger (2006) duyguların, davranışı güdülediğini ve psikolojik iyi oluşu belirlediğini ifade etmiştir. Doktorun muayene sırasında yüksek kalp atış hızını farkederek, kardiyovasküler sistem işlevlerinde bir problem olması ihtimalini araştırması gibi kaygı, öfke ve depresyonun psikolojik sıkıntıların önemli göstergeleri olarak görülebileceğini savunmuştur. Bu olumsuz psikolojik sinyallerin, tanısal değerlendirmede dikkatle incelenmesinin ve terapi sürecinde izlenmesinin önemi vurgulanmıştır (Spielberger ve Reheiser, 2009).

Endler ve Kocovski (2001) Spielberger'in çalışmalarını takip ederek, durumluk ve sürekli kaygı formülasyonuna alt boyutlar eklemiş, kaygı için çok boyutlu etkileşim modelini geliştirmişlerdir. Durumluk kaygı boyutunda bilişsel-endişe (cognitive-worry) ve otonom-duygusal (autonomic-emotional) olmak üzere iki alt boyut önerilmiştir, istemsiz duygusal yanıtlar ve bunlara eşlik eden bilişsel yanıtlar ayırıştırılmıştır. Sürekli kaygı boyutunda ise dört alt boyut belirlenmiştir. Bunlar; sosyal değerlendirme (social evaluation), fiziksel tehlike (physical danger), belirsizlik (ambiguous) ve günlük rutinlerdir (daily routines). Sosyal değerlendirme, bireyin diğerleri tarafından gözlemleneceği ya da değerlendirileceği anlarda, durumluk kaygı düzeyinde artış olmasına yatkınlığını ifade etmektedir. Fiziksel tehlike,

fiziksel olarak zarar görme ihtimaline durumluk kaygıda artışla yanıt verme yatkınlığını kapsamaktadır. Belirsizlik sürekli kaygısı, birey için yeni olan durumlara ilişkindir. Son olarak günlük rutinler ise tehlike barındırmayan günlük faaliyetlere kaygıyla yanıt verme yatkınlığını ifade etmektedir.

Çok boyutlu etkileşim modelinde, yukarıda açıklandığı gibi durumluk ve sürekli kaygıda alt boyutlar öne sürülmüştür. Ayrıca, durumluk ve sürekli kaygı arasındaki ilişki incelenerek, tehdit edici durum ve sürekli kaygı boyutunun eşleşik olmasıyla durumluk kaygı düzeyinde artış görülebileceği savunulmuştur. Örneğin, fiziksel tehlike sürekli kaygı yatkınlığı yüksek bir birey, fiziksel tehlike içeren bir durumla karşılaştığında durumluk kaygı düzeyinde artış gözlemlenirken, aynı durumda sosyal değerlendirme sürekli kaygı yatkınlığı yüksek olan bir bireyde ise durumluk kaygıda artış olmamaktadır. Yani stresli durum ve sürekli kaygı boyutu eşleşmediğinde etkileşim beklenmemekte, durumluk kaygı hem kişiye (sürekli kaygı yatkınlık boyutu) hem de stresli duruma bağlı görülmektedir.

Reiss ve McNally (1985, akt. Reiss, 1997) sürekli kaygıdan farklılıklarını ortaya koyarak kaygı duyarlılığı (anxiety sensitivity) kavramını geliştirmişlerdir. Sürekli kaygı çeşitli stresörlere kaygıyla yanıt verme eğilimini ifade ederken, kaygı duyarlılığı kaygı hislerine korkuyla yanıt verme eğilimiyle tanımlanmakta, kaygı hislerine duyulan korkudaki bireysel farklılıklara işaret etmektedir. Bazı bireyler kaygıyı geçici bir sıkıntı olarak değerlendirirken bazıları kaygı hislerini zararlı ya da baş edilemez bulabilmektedir. Bu çerçevede, kaygının deneyimlenme sıklığı değil, bireyin kaygılanmanın sonucunda neler olabileceğine dair inançları merkeze alınmıştır.

Bilişsel modeller incelendiğinde, Beck ve Clark (1997) tarafından geliştirilen üç aşamadan oluşan, şema temelli bilgi işleme kaygı modeli dikkat çekmektedir. Kaygı sürecindeki bilgi işleme aşamalarının otomatik ve stratejik özellikler barındırdığı

savunulmuştur. Bu modele göre ilk aşama, uyarının otomatik olarak algılanmasıyla, tehdit bilgisinin işlenmesini kapsamaktadır. Bu aşamada, anlık, istemsiz, bilinçdışı, uyarana dayalı bilgi işleme gerçekleşmekte, uyarının tehdit oluşturup oluşturmadığı, değeri (olumlu, olumsuz, nötr) ve ilgililiği (benimle ilgili, benimle ilgili değil) belirlenmektedir. Kişiyle ilgili olumsuz uyarının belirlenmesiyle, ikinci aşama olan birincil hazırlık devreye girmektedir. Güvenliğin arttırılmasına ve tehlikenin azaltılmasına yönelik otomatik ve stratejik bilgi işlemeyi içermektedir. Kaygı olarak adlandırılan, amaca yönelik, eşgüdümlü ve otomatik davranışsal/fizyolojik/duygusal/bilişsel yanıt örüntüsü oluşmaktadır. Bu aşamada anlık, istemsiz, bilinçdışı ve uyarana dayalı yanıtların yanı sıra, yansıtıcı bir bilgi işleme süreci de başlamaktadır. Son aşama olan ikincil yansıtma ise o anki endişelere ilişkin şemalar devreye girerek, başa çıkma kaynaklarının ulaşılabilirliğinin ve etkililiğinin gözden geçirildiği değerlendirme süreci gerçekleşmektedir. Bu aşamadaki bilgi işleme çaba gerektirmekte, görece daha yavaş, şemaya dayalı ve bütünüyle bilinçli olmaktadır. Bu model çerçevesinde, bilgi işleme odağında bilinçdışı otomatik yanıtlardan bilinçli stratejik yanıtlara geçiş açıklanmıştır.

1.3.2. Depresyon

Depresyon, en az 2 hafta süreyle depresif duygu durum, intihar düşüncesi, suçluluk veya değersizlik duyguları, ilgide ve zevk almada azalma, uyku bozukluğu, kiloda azalma veya artma, psikomotor yavaşlama veya ajitasyon, yorgunluk veya enerji kaybı ve konsantre olamama veya kararsızlık belirtilerinden en az beşinin varlığıyla kendisini gösteren bir duygu durum bozukluğudur (Leahy ve Holland, 2009, s. 11-20). Birçok farklı sebepten, değişen süre ve derecelerde görülebilmekte, duygusal (üzüntü, disfori), bilişsel (düşük benlik saygısı, suçluluk, hafıza ve konsantrasyon güçlüğü), davranışsal (ajitasyon, yavaşlama, sosyal faaliyetlere katılımda azalma) ve bedensel (uyku, iştah, cinsellik problemleri, enerji yoksunluğu) belirtiler barındırmaktadır (Williams, 1996, s.1-10).

Depresyonun çok sınıflı bir kavram olduğu, tek uçlu (unipolar), iki uçlu (bipolar), iç kaynaklı (endogenous), reaktif (reactive), psikotik ve nevrotik olmak üzere çeşitli sınıflandırmalar yapıldığı görülmektedir (Rippere, 1994, s. 92-109). Depresyonda en önemli ayırım, tek uçlu ve iki uçlu oluşuna göre yapılmaktadır (Matson, 1989, s. 1-21). Tek uçlu depresyondan farklı olarak iki uçlu depresyonda manik dönemler bulunmaktadır. Depresif dönemleri izleyen manik dönemlerde, grandiyöz sanrılar, abartılı benlik saygısı, yükselmiş duygu durum, aşırı enerjik olma, öfori, hareket ve konuşmalarda hızlanma, dikkat dağınıklığı, uyku ihtiyacında azalma, amaca yönelik davranışlarda artma, psikomotor ajitasyon ve/veya zevk veren fakat riskli davranışlarda bulunma gibi belirtiler görülmekte, bu dönemler birbirini izleyerek devam etmektedir. İç kaynaklı ve reaktif depresyon ayırımında, depresyon bir yaşam olayına bağlı ise reaktif, bağlı değilse iç kaynaklı depresyon olarak ele alınmaktadır (Williams, 1996, s. 7-10). Bireyin düşüncelerinin gerçeklikle bağlantısının zayıfladığı, delüzyonlar ve sanrılarının bulunabildiği depresyonlar, psikotik depresyon olarak görülmekte, reaktif depresyona benzer biçimde belli yaşam olaylarına bağlı olarak psikotik belirtiler olmaksızın gerçekleşen depresyonlar ise nevrotik depresyon olarak değerlendirilmektedir (Kendell ve Gourlay, 1970).

DSM-IV (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2000, akt. Butcher, Mineka ve Hooley, 2007, s. 230-234) tanılama sisteminde ise majör depresyonun belirleyicileri esas alınarak depresyon melankolik özellikli, psikotik özellikli, atipik özellikli ve mevsimsel örüntülü depresyon olmak üzere dört grupta değerlendirilmektedir. Melankolik özellikli depresyonda, çok erken saatte uyanma, sabahları çok kötü hissetme, belirgin psikomotor ajitasyon ya da yavaşlama, iştah ve kilo kaybı, aşırı suçluluk duyguları görülmektedir. Psikotik özellikli depresyonda, delüzyon ya da sanrılar, suçluluk ve değersizlik duyguları ön planda olmaktadır. Atipik özellikli depresyonda, duygu durum tepkiselliği söz konusudur, olumlu olaylar karşısında bireyin duygu durumunda yükselme görülmektedir. Bunun yanında, iştah, kilo ve uykuda

artış, kişilerarası reddedilmeye aşırı duyarlılık olabilmektedir. Mevsimsel örüntülü depresyonda ise aynı zamanlarda ortaya çıkan depresyon dönemleri (genellikle sonbaharda ya da kışın) ve diğer zamanlarda remisyon (genellikle ilkbaharda) gerçekleşmektedir.

Depresyon kuramları incelendiğinde, biyolojik, psikodinamik ve bilişsel yaklaşımlar dikkat çekmektedir. Depresyonun biyolojik temeli birçok araştırmaya konu olmuştur (Shapiro, 1994, s. 35-50). Aile öyküsündeki depresyonun bireyin depresyonuyla ilişkili olduğu gösterilmiş, aile çevresinden mi yoksa genetik mi olduğunu incelemeye yönelik ikiz çalışmaları, tek yumurta ikizlerinden biri depresyonda ise diğerinin de %65 olasılıkla depresyon geçirdiği bulgusuna ulaşılmıştır. Çift yumurta ikizlerinde ise bu oran yalnızca %14 olarak rapor edilmiştir. Evlat edinme çalışmalarında, çocuğun depresyonunun biyolojik ebeveynlerinin depresyonuyla daha güçlü ilişkili olduğu gösterilmiştir (Cantwell, 1983, s. 146-156). Ebeveyn yaşam tarzının, davranışlarının ve depresyonunun elbette ki çocuğu etkilediği, çocuktaki depresyonun biyolojik ve psikososyal faktörlerin etkileşiminin bir sonucu olarak görülebileceği savunulmuştur (Matson, 1989, s. 15-17).

Bu bulguların yanında, depresyonla ilişkili bulunan biyokimsayal değişkenler olduğu belirlenmiştir. Yüksek kortizol ve düşük büyüme hormonu salgılanması depresyonla ilişkili bulunmuştur (Puig-Antich, 1983, akt. Matson, 1989, s. 15-17). Pariente ve Lightman (2008) bu alanda son 40 yıldaki endokrinoloji ve sinirbilim çalışmalarını derleyerek majör depresyonun hipotalamus-hipofiz bezi-adrenal eksenindeki hiperaktiviteyle ilişkisinin desteklendiğini göstermişlerdir. Bu hiperaktivitenin yalnızca depresyonun bir sonucu olmayıp, genetik eğilimin ve moleküler değişimlere sebep olan erken dönem yaşam deneyimlerinin (çocuklukta travma, stresöre maruz kalma, cinsel ve fiziksel istismar, bakım verenden ayrılma gibi) getirdiği bir risk faktörü olduğu tartışılmıştır.

Psikodinamik yaklaşımda, erken çocukluk döneminde sevgi nesnesinin kaybı, depresyonun gelişimiyle ilişkili görülmüştür (Freud, 1917, akt. Shapiro, 1994, s. 44-45). Çocuk için önemli olan birinin genellikle de annenin, ölüm veya ayrılık sonucu ulaşılabilirliğinin yitirilmesinin ve aralarındaki ilişkinin zayıflamasının, depresyona sürüklediği düşünülmüştür. Bu yaklaşıma göre, çocuk anneyi fiziksel ya da duygusal olarak kaybettiğinde, anneye öfke duyar, öfkesini sevgi göstermesi gereken annesine yöneltmediğinden kendisine döndürür, depresif ve içe dönük olmaya başlar. Kayıp yaşantısının beraberinde getirdiği yas sürecinde, bireyin benlik saygısında azalma olabilmekte, kayıp nesnesiyle özdeşim kurulduğundan, bireyin kayıp nesnesine duyduğu kızgınlığı kendisine yöneltmesiyle depresyon oluşmaktadır.

Psikiyatrist Aaron Beck (1967;1987, akt. Haaga ve Beck, 1995; akt. McGinn, 2000) depresyonun psikodinamik kuramlarına eleştirel bakarak bilişsel depresyon kuramını geliştirmiştir. Bu kurama göre, belirli olumsuz düşünme biçimleri, bireyin stresli bir yaşam olayıyla karşılaştığında depresyon geliştirmesi ve sürdürmesi olasılığını arttırmaktadır. İşlevsel olmayan bilişsel örüntülere sahip bireylerin, kendileri ve deneyimleri hakkında olumsuz bilgi işleme süreçlerini takip etmelerinden dolayı depresyona karşı incinebilir oldukları düşünülmüştür. Bireyin kendisi hakkındaki olumsuz düşünceleri (kendini değersiz, yetersiz, seilmeye layık olmayan, eksik görme) çevreleri hakkındaki olumsuz düşünceleri (“kimse beni sevmiyor”, “insanlar bana kötü davranıyor” gibi düşüncelerle çevreyi engeller ve başarısızlıklarla dolu göreme) ve geleceğe ilişkin olumsuz düşünceleri (umutsuz bakma, yaşamları için yapılabilecek hiçbir şey olmadığını düşünme) depresyon incinebilirliğini meydana getiren olumsuz bilişsel üçlüyü oluşturmaktadır. Bu olumsuz düşünme biçimi, kişinin algılama ve yorumlamalarını etkileyerek, olumsuz yanlılık oluşturmakta, bunun bir sonucu olarak da depresyon belirtileri gelişmektedir.

Beck'in çalışmalarını destekleyen Seligman (1975, akt. Abramson, Seligman ve Teasdale,1978), öğrenilmiş çaresizlik kuramını ortaya atmıştır. Bireyin davranışları ile ödüllendirici sonucu alamamasının, çaresizliğe olan inancının oluşmasına neden olabileceği düşünülmüştür. Abramson, Seligman ve Teasdale (1978) bu kuramı geliştirerek, yeniden düzenlemişlerdir. Yeniden düzenlenmiş modele göre, bireyin olumsuz yaşam olaylarına getirdiği açıklamalar içsel/dışsal, sabit/geçici, öznel/nesnel atıflar içerebilmektedir. Bu bağlamda depresyon, başarısızlığı içsel ve sabit niteliklere atfetme eğilimden kaynaklanmaktadır. Matematikte başarısız olan birinin bu duruma daha fazla deneyebileceğine inanarak yeterince çaba göstermediği yönünde yaklaşması içsel ve geçici atıflara, kendisini çaresiz hissettirebilecek, bunu başarma yetisinin bulunmaması yönünde yaklaşması, içsel ve sabit atıflara örnek verilebilir.

Öğrenilmiş çaresizlik kavramının geliştirilmesinin ardından, Abramson, Metalsky ve Alloy (1989) depresyonun bir alt türü olarak umutsuzluk depresyonu kuramını ortaya koymuşlardır. Kendilikle ilgili olumsuz özellikler, gelecekle ilgili olumsuz sonuçlar ve olumsuz yaşam olaylarıyla ilgili kalıcı ve genel atıflarda bulunma eğiliminin umutsuzluğa yol açtığı, böylelikle de umutsuzluk depresyonunun belirtilerinin geliştiği düşünülmüştür. Umutsuzluk depresyonunun, depresyonun bir alt türü olarak tanımlayıcı özelliklerini taşıdığı ancak buna ek olarak belirli bir semptom alt kümesini içerdiği belirtilmiştir. Sosyal desteğin bu bağlamdaki rolü incelenerek, sosyal desteğin olumsuz atıflarda bulunma eğilimini düşürerek, depresyon incinebilirliğini azalttığı düşünülmüştür (Panzarella, Alloy ve Whitehouse, 2006). İşlevsel atıf geri bildirimi (adaptive inferential feedback) olarak adlandırılan sosyal destek tarzı bireyin olumsuz yaşam olaylarıyla karşılaştığında, işlevsel atıflarda bulunmak yönünde sosyal çevresinden destek almasıyla tanımlanmış, umutsuzluk depresyonunun gelişmesinde koruyucu olduğu savunulmuştur.

Yukarıda, bu çalışmada esas alınan Spielberger ve Beck'in kuramlarına vurguyla, öne çıkan kaygı ve depresyon kuramları sunulmuştur.

1.4. ARAŞTIRMANIN AMACI

Güncel yayınlarda, duygusal zeka düzeyinin psikolojik dayanıklılık, iyi oluş ve ruh sağlığı gibi değişkenlerle ilişkisinin sıklıkla araştırıldığı görülmektedir. Bu çalışmada duygusal zeka düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları, kaygı ve depresyon belirtileri arasındaki ilişkinin üniversite öğrencilerinden oluşan örnekleme incelenmesi amaçlanmıştır.

1.5. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Türkiye’de duygusal zekaya ilişkin çalışmalar daha çok liderlik davranışları, iletişim becerileri, çatışma yönetimi stratejileri, iş tatmini, mesleki tükenmişlik vb. değişkenler üzerine yoğunlaşmıştır (örn; Karaduman, 2010, Şahinkaya, 2006, Altın, 2006). Bu alandaki psikoloji temelli çalışmalar çok yetersiz bir seviyede kalmıştır. Bu bağlamda yayınlara katkı sağlanması, duygusal zekanın, stresle başa çıkma tarzları, kaygı ve depresyon belirtileriyle ilişkisinin kültürümüzde araştırılması hedeflenmiştir.

Araştırmanın denenceleri;

D1: Duygusal zeka, etkili stresle başa çıkma tarzları ile olumlu yönde, etkisiz stresle başa çıkma tarzları, kaygı ve depresyon belirtileri ile olumsuz yönde ilişkilidir.

D2: Etkili stresle başa çıkma tarzları, kaygı ve depresyon belirtileriyle olumsuz yönde, etkisiz stresle başa çıkma tarzları ise kaygı ve depresyon belirtileriyle olumlu yönde ilişkilidir.

D3: Duygusal zeka düzeyi ve stresle başa çıkma tarzları, kaygı ve depresyon belirtilerini yordamaktadır.

2. BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. KATILIMCILAR

Bu araştırmanın örneklemini 300 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır (Bilkent Üniversitesi ve Başkent Üniversitesi). Örneklemin 161'i kadın (%53.7) ve 139'u erkektir (%46.3). Katılımcıların yaşları 17 ve 35 arasında değişmekte olup, yaş ortalaması 21.15'tir. Tablo 2.1'de katılımcıların cinsiyet ve yaş bilgileri sunulmuştur.

Tablo 2.1. Katılımcıların cinsiyet, yaş yüzdeleri, ortalamaları, standart sapmaları ve değer aralıkları

	N	%	$\bar{x}$	ss	Aralık
Cinsiyet					
Kadın	161	53.7			
Erkek	139	46.3			
Yaş	298		21.15	2.22	17-35

Tabakalı bir örneklem oluşturulmuş olup, de farklı sınıf düzeylerine göre dengeli bir dağılım elde edilmesi için her fakülteye rastgele olacak şekilde bir sınıf düzeyi seçilmiştir. Katılımcıların %26'sı 1. sınıf, %24.3'ü 2. sınıf, %24'ü 3. sınıf ve %25.7'si son sınıf düzeyindedir. Veri toplanan bazı derslerde, öğrencinin ders programını farklı tercih etmesi, dersi tekrar alıyor oluşu v.b. sebeplerle farklı sınıf düzeylerinden öğrencilerin de bulunduğu görülmüştür. Tablo 2.2'de öğrencilerin sınıf düzeylerine göre dağılımı sunulmuştur.

Tablo 2.2. Katılımcıların Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımı

Sınıf Düzeyi	N	%
1	78	26
2	73	24.3
3	72	24
4	77	25.7

Tabloda görüldüğü gibi farklı sınıf düzeylerinden öğrencilerin sayı ve yüzdeleri birbirine yakındır. Örneklemde sınıf düzeyine göre dengeli bir dağılım elde edilmesinin yanında, farklı fakültelerden öğrencilere yine dengeli biçimde yer verilmesi amacıyla Bilkent ve Başkent Üniversiteleri bünyesindeki tüm fakültelerden veri toplanmıştır. Tablo 2.3'te Bilkent Üniversitesi'nde okuyan katılımcıların fakültele göre dağılımı sunulmuştur.

Tablo 2.3. Bilkent Üniversitesi'nde Okuyan Katılımcıların Fakültele Göre Dağılımı

Fakülte	N	%
İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi	18	12
Güzel Sanatlar Tasarım ve Mimarlık Fakültesi	17	11.3
Fen Fakültesi	18	12
İşletme Fakültesi	17	11.3
Mühendislik Fakültesi	17	11.3
Hukuk Fakültesi	17	11.3
İnsani Bilimler ve Edebiyat Fakültesi	17	11.3
Eğitim Fakültesi	12	8
Müzik ve Sahne Sanatları Fakültesi	17	11.3
Toplam	150	100

Görüldüğü gibi Bilkent Üniversitesi fakültelerinden katılımcı sayıları 17 ve 18 olarak değişmektedir, ancak Eğitim Fakültesi bölümleri kapanmış olup artık öğrenci almadığından, görece az sayıda öğrenciye (12) ulaşılabilmiştir. Bilkent Üniversitesi'nden toplamda 150 öğrenci çalışmaya katılmıştır. Tablo 2.4'te ise Başkent Üniversitesi'nde okuyan katılımcıların fakültelere dağılımı sunulmuştur.

Tablo 2.4. Başkent Üniversitesi'nde Okuyan Katılımcıların Fakültelere Göre Dağılımı

Fakülte	N	%
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	12	8
Güzel Sanatlar Tasarım ve Mimarlık Fakültesi	12	8
Fen-Edebiyat Fakültesi	13	8.6
Ticari Bilimler Fakültesi	13	8.6
Mühendislik Fakültesi	12	8
Hukuk Fakültesi	13	8.6
Eğitim Fakültesi	12	8
İletişim Fakültesi	12	8
Tıp Fakültesi	13	8.6
Diş Hekimliği Fakültesi	13	8.6
Sağlık Bilimleri Fakültesi	13	8.6
Konservatuvar	12	8
Toplam	150	100

Tabloda sunulduğu gibi, Başkent Üniversitesi fakültelerinden katılımcı sayıları 12 ve 13 olarak değişmektedir. Bu üniversiteden de toplam 150 öğrenciye ulaşılmıştır. Böylelikle çalışmada iki üniversiteden eşit sayıda, sınıf düzeyleri ve fakültelere göre dengeli bir dağılımla katılımcılar yer almıştır.

Örnekleme vakıf üniversitelerinden oluştuğundan, öğrenciler Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Sınavı'yla bölüme girişte veya sonrasında başarı göstererek burs kazanabilmektedirler. Öğrencilerin burs alıp almama koşuluna bakıldığında, 151'inin burslu (%50.3), 149'unun burssuz (%49.7) statüde eğitimini sürdürdüğü belirlenmiştir.

Katılımcıların anne ve baba eğitim durumuna ilişkin bilgilere Tablo 2.5'te yer verilmiştir.

Tablo 2.5. Anne-Baba Eğitim Durumu

		İlkokul	Ortaokul	Lise	Üni. ve üstü
Anne	N	17	27	84	172
	%	5.7	9	28	57.3
Baba	N	14	16	75	195
	%	4.7	5.3	25	65

Tabloda sunulduğu gibi, katılımcıların ebeveyn eğitim düzeyi incelendiğinde üniversite ve üstü düzeyin anne için %57.3 ve baba için %65 oranla olmak üzere çoğunlukta olduğu görülmüştür. Bu yüzdelik dağılımları anne eğitim durumu için %28 ile lise, %9 ile ortaokul ve %5.7 ile ilkokul, baba eğitim durumu için ise %25 ile lise, %5.3 ile ortaokul ve %4.7 ile ilkokul izlemektedir.

2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada veri toplama aracı olarak Duygusal Zeka Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri, Sürekli Durumluk Kaygı Envanteri-Sürekli Kaygı Formu ve Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır.

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Oluşturulan form cinsiyet, yaş, devam edilen fakülte, bölüm, sınıf, burs durumu, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyine ilişkin maddelerden oluşmaktadır.

2.2.2. Duygusal Zeka Ölçeği

Shutte ve arkadaşları (1998) tarafından Salovey ve Mayer'in (1990) oluşturduğu duygusal zeka modeli temel alınarak geliştirilmiştir. 33 maddeden oluşan bir ölçektir. Daha sonra Austin, Saklofske; Huang ve McKenny (2004) tarafından yeniden düzenlenmiştir. Ölçeğin bu düzenlemesinde, pozitif ve negatif maddeleri dengelenmek için 9 maddenin yönü tersine çevrilmiş ve 8 yeni madde eklenmiştir. Tatar, Tok ve Saltukoğlu (2011) Shutte ve arkadaşlarının (1998) geliştirdiği, Austin ve arkadaşlarının (2004) yeniden düzenlediği duygusal zeka ölçeğininin Türkçe'ye uyarlaması çalışmasını yürütmüşlerdir. Örneklem, 17-78 yaş aralığında (ort=31.2) 1022 kadın, 721 erkek olmak üzere 1743 kişiden oluşmuştur. İç tutarlılık katsayısı 0.82, test-tekrar test güvenirlik katsayısı bir hafta arayla 0.49, iki hafta arayla 0.56 olarak rapor edilmiştir. Ayırt edici geçerliliğin incelenmesi amacıyla 100 kişiye duygusal zeka ölçeğinin yanında beş faktör kişilik envanteri uygulanmış, duygusal zeka ölçeği ile kişilik özellikleri arasında kabul edilebilir düzeyde -0.28 ile 0.34 arasında değişen anlamlı ilişkilere rastlanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre Shutte Duygusal Zeka Ölçeği'nin Türkçe konuşan örneklem için geçerli ve güvenilir olduğu düşünülmüştür. Toplamda 41 maddeden oluşan ölçek, 5'li likert tipi cevaplama sistemine sahiptir ("Kesinlikle katılıyorum" cevabından "Kesinlikle katılmıyorum" cevabı arasında). Her bir madde için verilen cevaplar 1'den 5'e kadar puan alınarak toplanmaktadır. 21 madde tersine puanlanmaktadır (3, 4, 6, 8, 10, 12, 13, 14, 17, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 34, 35, 39, 40, 41). Ölçek toplam puanı 41 ile 205 arasında olabilmekte, yüksek puanlar yüksek duygusal zeka düzeyine işaret etmektedir.

2.2.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Folkman ve Lazarus (1988, aktaran Lazarus, 1993) tarafından geliştirilmiş olan ölçeğin uyarlanması Şahin ve Durak (1995) tarafından yapılmıştır. Yapılan uyarlama çalışmasında örneklem 545 üniversite öğrencisi, 408 banka çalışanı ve yaşları 14-45 aralığındaki 232 katılımcıdan oluşmaktadır. İç tutarlılık katsayıları alt boyutlar için .45 ve .80 arasında değişirken, tüm ölçek için .68 olarak rapor edilmiştir 30 madde ve 5 faktörden oluşan ölçek, kişinin farklı başa çıkma tarzlarını kullanımını değerlendirmektedir. Bu tarzlar ve ilgili maddeler şöyledir; iyimser tarz (2, 4, 6, 12 ve 18. maddeler), kendine güvenli tarz (8, 10, 14, 16, 20, 23 ve 26. maddeler), çaresiz tarz (5, 13, 15, 17, 21 ve 24. maddeler), boyun eğici tarz (3, 7, 11, 19, 22, 25, 27 ve 28. maddeler) ve sosyal desteğe başvurma tarzı (1, 9, 29 ve 30. maddeler). Bunlardan etkili olanlar; iyimser, kendine güvenli ve sosyal desteğe başvurma tarzı olurken, etkisiz olanlar ise; çaresiz ve boyun eğici tarzlardır. Katılımcının belirtilen ifadenin %0, %30, %70 veya %100 olarak kendisini ne derecede tanımladığını işaretlemesi istenir. Her madde için cevaplar 0, 1, 2 ve 3 puana karşılık gelmektedir. 1. ve 9. maddeler tersine puanlanmaktadır. Toplam puan elde edilmemekte, 5 alt test için ayrı ayrı puanlar hesaplanmakta, yüksek puanlar o baş etme tarzının daha çok kullanılmasını yansıtmaktadır.

2.2.4. Spielberger Sürekli Kaygı Envanteri

Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri, Spielberger (1983, akt. Spielberger ve Reheiser, 2009) tarafından sürekli kaygı formu ve durumluk kaygı formu olmak üzere iki form halinde geliştirilmiştir. Durumluk kaygı formu değerlendirme sırasındaki merkezi sinir sistemi aktivasyonunun eşlik ettiği gerginlik, endişe, tedirginlik, rahatsızlık ve kaygı hislerini, sürekli kaygı formu ise görece kalıcılık gösteren, geçmiş, şuan ve gelecekteki genel anlamdaki kaygı yatkinliğini ölçmeyi hedef almaktadır. Envanter 10.000'in üzerinde genç ve yetişkine uygulanmış, 60'ın üzerinde dile çevrilmiş, birçok araştırmada ve klinik çalışmada kullanılmıştır. Envanterin Türkçe'ye uyarlanması Öner ve Le Compte (1983) tarafından

yapılmıştır. Bu çalışmada kullanılan sürekli kaygı envanteri için yüksek madde homojenliği ve iç tutarlılığı gösteren Kuder Richardson alfa katsayılarının .83 ve .87 arasında, madde güvenirliği korelasyon katsayılarının .34 ile .72 arasında ve test-tekrar test güvenirlik katsayılarının ise .71 - .86 arasında olduğu gösterilmiştir. Envanter, 1 “neredeyse hiçbir zaman”, 4 “neredeyse her zaman” olmak üzere 4 dereceli likert tipi cevaplanan 20 maddeden oluşmaktadır. Pozitif maddeler (1, 6, 7, 10, 13, 16 ve 19. maddeler) tersine puanlanmaktadır. Toplam puanlar 20 ile 80 arasında değişebilmekte ve yüksek puanlar yüksek kaygıya işaret etmektedir.

2.2.5. Beck Depresyon Envanteri

1961 yılında Beck, Ward, Mendelson, Mock, ve Erbaugh tarafından, farklı psikiyatrik bozukluk tanısı almış kişilerin depresyon belirtilerinin şiddetini ölçmek amacıyla geliştirilmiş, 1979 yılında ise Beck, Rush, Shaw ve Emery tarafından yeniden düzenlenmiş, klinik olmayan örneklemeler için de uygunluğu ortaya koyulmuştur (akt. Beck, Krefetz, Steer ve Gulab, 2002). Ölçek, DSM 4’de belirtilmiş olan 9 majör depresyon belirtisini karşılayacak şekilde tasarlanmış 21 maddeden oluşmakta, depresyon belirtilerinin şiddetini değerlendirmektedir. Hisli (1989) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Türkçe düzenlemesinin üniversite öğrencileri örnekleminde iki yarım test güvenirlik katsayısı .74 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenirliği .65 ile .73 arasında, ölçüt geçerliği .65 ile .68 arasında saptanmıştır. Uygulama yönergesinde kişinin göz önünde bulundurması istenen zaman aralığı son bir haftadır. Her bir madde için belirtiye sahip olmamak ve belirtiye yüksek derecede sahip olmak biçiminde değişen 4 ifadeden birisi seçilerek, 0 ile 3 arasında puan alınmaktadır. Toplan puan 0-63 aralığında olabilmektedir. Yüksek puanlar daha ileri seviyede depresyon belirtilerine işaret etmektedir. Depresyonun şiddeti 11-17 puanları arası hafif düzeyde, 18-29 puanları arası orta düzeyde ve 30-63 puanları arası şiddetli düzeyde olmak üzere

belirlenmektedir. 17'nin üstündeki puanların depresyon belirtilerinin anlamlı oluşuna işaret ettiği önerilmiştir.

2.3. İŞLEM

Araştırmanın verileri Ekim-Kasım 2014'te toplanmıştır. Kullanılan dört ölçek farklı sıralarda yerleştirilerek ölçek bataryaları oluşturulmuştur. Bilkent Üniversitesi ve Başkent Üniversitesi'nde, her fakülteye ulaşılmış, bataryalar, farklı sınıf düzeyleri ve bölümlerden öğrencilere, dersi yürüten öğretim üyesinin izniyle dersin ilk 15 dakikasında sınıf ortamında uygulanmıştır. Uygulama öncesinde, gönüllü olan öğrencilerin katılması, soruların tamamını doldurmaya özen göstermeleri belirtilmiştir.

3. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amacı doğrultusunda toplanan verilere uygulanan istatistiksel analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

Bulguların sunumu aşağıdaki sıra ile gerçekleştirilecektir:

1. Demografik değişkenlere ilişkin bulgular

Ölçeklerden alınan puanların cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, okul, bölüm puan türü, burs durumu ve ebeveyn eğitim düzeyi değişkenleri açısından karşılaştırılması

2. Değişkenler arasındaki korelasyonlar

Duygusal zeka, stresle başa çıkma tarzları (kendine güvenli, iyimser, sosyal desteğe başvurma, çaresiz, boyun eğici tarz), kaygı ve depresyon puanlarının arasındaki korelasyon ilişkilerinin incelenmesi

3. Regresyon analizleri

Duygusal zeka düzeyinin ve stresle başa çıkma tarzlarının kaygı ve depresyon belirtileri üzerindeki yordayıcı rolünün araştırılması

3.1. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE İLİŞKİN BULGULAR

3.1.1. Ölçek Puanlarının Cinsiyet, Yaş ve Sınıf Düzeyi Açısından Karşılaştırılması

Ölçeklerden alınan puanların cinsiyet, yaş ve sınıf düzeyine göre değişimi çok değişkenli varyans analiziyle (MANOVA) incelenmiştir. Bu amaçla 17-20 ve 21-24 yaş aralıkları olmak üzere 2 yaş grubu oluşturulmuştur (25 ve üstü yaştaki 17 katılımcı gruba dahil edilmemiştir). Benzer şekilde, sınıf düzeyleri 1.-2. ve 3.-4. sınıflar olmak üzere 2 gruba ayrılmıştır. Böylelikle cinsiyet(2) x yaş(2) x sınıf düzeyi(2) değişkenlerinin ele alındığı MANOVA çözümü yapılmıştır.

Çözüm sonucuna göre Wilks' Lambda değerleri, cinsiyet (Wilks' Lambda=0.87, sd=300, F=4.91, p<0.01) ve sınıf düzeyi (Wilks' Lambda=0.92, sd=300, F=2.98, p<0.01) değişkenlerinin bağımlı değişkenler üzerinde anlamlı etkilerinin olduğunu, yaş değişkeninin ise hiçbir bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Sosyal desteğe başvurma stresle başa çıkma tarzı [$F(1,300)=13.47$, p<0.01, $\eta^2=0.04$] ve kaygı [$F(1,300)=10.71$, p<0.01, $\eta^2=0.04$] puanında cinsiyet temel etkisi anlamlı bulunmuştur. Kadın ve erkek katılımcıların bu ölçeklerden aldıkları puan ortalamaları ve standart sapmalar Tablo 3.1'de sunulmuştur.

Tablo 3.1. Kadın ve Erkek Katılımcıların Sosyal Desteğe Başvurma Stresle Başa Çıkma Tarzı ve Kaygı Puanı Ortalama ve Standart Sapmaları

	Kadın		Erkek		F
	$\bar{x}$	ss	$\bar{x}$	ss	
Sosyal Desteğe Başvurma Stresle Başa Çıkma Tarzı	8.02	2.19	7.01	2.55	13.47**
Kaygı	45.22	9.63	41.86	7.86	10.71**

**p<0.01

Tabloda gösterildiği gibi, stresle başa çıkma tarzlarından sosyal desteğe başvurma ve kaygı puanı ortalamalarında cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılıklar olduğu görülmüştür. Kadın katılımcıların sosyal desteğe başvurma stresle başa çıkma tarzı puan ortalaması ($\bar{x}$ =8.02, ss=2.19) erkek katılımcıların ortalamasından ($\bar{x}$ =7.01, ss=2.55) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Benzer şekilde, kaygı puanlarına bakılınca, kadın katılımcıların kaygı puanı ortalaması ($\bar{x}$ =45.22, ss=9.63) erkek katılımcıların ortalamasından ($\bar{x}$ =41.86, ss=7.86) anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Duygusal zeka [$F(1,300)=10.12$, $p<0.01$, $Eta^2=0.03$] puanında sınıf düzeyi temel etkisi anlamlı bulunmuştur. 1.-2. sınıf ve 3.-4. sınıf öğrencilerin duygusal zeka ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları ve standart sapmalar Tablo 3.2’de sunulmuştur.

Tablo 3.2. 1.-2. Sınıf ve 3.-4. Sınıf Düzeyindeki Katılımcıların Duygusal Zeka Puanı Ortalama ve Standart Sapmaları

	1.-2. Sınıf		3.-4. Sınıf		F
	$\bar{x}$	ss	$\bar{x}$	ss	
Duygusal Zeka	146.26	19.56	153.13	17.79	10.12**

**p<0.01

Tabloda görüldüğü gibi, 3.-4. sınıf öğrencilerin duygusal zeka puan ortalamaları ($\bar{x}$ =153.13, ss=17.79), 1.-2. sınıf öğrencilerin duygusal zeka puan ortalamalarından ($\bar{x}$ =146.26, ss=19.56) anlamlı olarak daha yüksektir.

3.1.2. Ölçek Puanlarının Anne ve Baba Eğitim Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması

Ölçeklerden alınan puanların anne ve baba eğitim düzeylerine göre değişimine çok değişkenli varyans analizi ile (MANOVA) bakılmıştır. Bu amaçla Anne baba eğitim düzeyleri ise ilkokul-ortaokul-lise ve üniversite ve üstü olarak 2'şer grup dahilinde ele alınmıştır. Böylece anne eğitim durumu(2) x baba eğitim durumu(2) desenine uygun MANOVA analizi gerçekleştirilmiştir.

Yapılan bu analiz sonucunda Wilk's Lambda değeri anlamlı olmamakla birlikte (Wilks' Lambda=0.98, sd=300, F=0.82, p>0.05), gruplar arası karşılaştırma yapıldığında duygusal zeka puanında, anne eğitim durumu açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür [F(1,300)=5.54, p<0.05, Eta²=0.02]. Anne eğitim durumu üniversite ve üstü olanların duygusal zeka puanı ortalaması ($\bar{x}$ =151.88, ss=17.43), anne eğitim durumu ilkokul-ortaokul-lise olanlardan ($\bar{x}$ =146.7, ss=20.59) anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Anne eğitim durumu ilkokul-ortaokul-lise ve üniversite ve üstü olan katılımcıların duygusal zeka puan ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 3.3'te sunulmuştur.

Tablo 3.3. Anne Eğitim Durumu İlkokul-Ortaokul-Lise ve Üniversite ve Üstü Olan Katılımcıların Duygusal Zeka Puanı Ortalama ve Standart Sapmaları

	Anne eğitim Durumu İlkokul-Ortaokul-Lise		Anne eğitim Durumu Üniversite ve Üstü		F
	$\bar{x}$	ss	$\bar{x}$	ss	
Duygusal Zeka	146.7	20.59	151.88	17.43	5.54*

*p<0.05

Tabloda sunulduğu gibi anne eğitim durumu üniversite ve üstü olan katılımcıların olmayanlara göre duygusal zeka puanı anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Özetle; yapılan çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) göstermiştir ki; bazı ölçek puanları demografik değişkenlerden cinsiyet ve sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık

göstermektedir. Cinsiyet açısından karşılaştırıldığında, kadınların sosyal desteğe başvurma stresle başa çıkma tarzı ve kaygı puanları ortalamaları erkeklerinkinden anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Sınıf düzeyi açısından karşılaştırıldığında, 3.-4. sınıf öğrencilerin duygusal zeka puanı ortalamaları, 1.-2. sınıf öğrencilerinkinden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Ebeveyn eğitim düzeyi açısından gruplar arası karşılaştırma yapıldığında, anne eğitim düzeyi üniversite ve üstü olanların duygusal zeka puanı ortalamasının, anne eğitim düzeyi ilkokul-ortaokul-lise olanlarınkiden daha yüksek olduğu görülmüştür.

3.2. DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ KORELASYONLAR

Bu bölümde, ölçek puanlarının arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Stresle başa çıkma tarzları ölçeğiyle 5 alt ölçek puanı elde edilmektedir. Bunlardan etkili olan başa çıkma tarzları; iyimser, kendine güvenli ve sosyal desteğe başvurma, etkisiz olan başa çıkma tarzları; çaresiz ve boyun eğici tarzıdır. Duygusal zeka, stresle başa çıkma tarzları, kaygı ve depresyon puanları arasındaki korelasyon katsayıları Tablo 3.4'te sunulmuştur.

Tablo 3.4. Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyon Katsayıları

	SBÇ-İyimser	SBÇ-Kendine Güvenli	SBÇ-Sosyal Desteğe Başvurma	SBÇ-Çaresiz	SBÇ-Boyun Eğici	Depresyon Belirtileri	Kaygı Belirtileri
Duygusal Zeka	0.28**	0.39**	0.28**	-0.31**	-0.26**	-0.35**	-0.39**
SBÇ-İyimser		0.54**	0.01	-0.1	-0.35**	-0.37**	-0.5**
SBÇ-Kendine Güvenli			0.01	-0.28**	-0.38**	-0.4**	-0.48**
SBÇ-Sosyal Desteğe Başvurma				-0.11	-0.01	-0.12*	-0.002
SBÇ-Çaresiz					0.45**	0.28**	0.35**
SBÇ-Boyun Eğici						0.44**	0.67**
Depresyon Belirtileri							0.63**

**p<0.01, *p<0.05

Korelasyon analizi sonuçlarına göre; duygusal zeka puanı, stresle başa çıkma tarzları (aşağıda ayrı ayrı sunulacaktır), depresyon ($r=-0.35$, $p<0.01$) ve kaygı puanlarıyla ($r=-0.39$, $p<0.01$) anlamlı düzeyde ilişkilidir. Beklendiği gibi; duygusal zeka puanı arttıkça, etkili başa çıkma tarzları puanları artmakta, etkisiz başa çıkma, depresyon ve kaygı puanları azalmaktadır.

Etkili stresle başa çıkma tarzlarından iyimser tarz puanı, duygusal zeka ($r=0.28$, $p<0.01$), depresyon ($r=-0.37$, $p<0.01$) ve kaygı puanlarıyla ($r=-0.5$, $p<0.01$) anlamlı düzeyde

ilişkili bulunmuştur. Beklenen yönde, iyimser tarz puanı arttıkça, duygusal zeka puanı artmakta, depresyon ve kaygı puanları azalmaktadır.

Etkili stresle başa çıkma tarzlarından ikincisi olan kendine güvenli tarz puanı, duygusal zeka ($r=0.39$, $p<0.01$), depresyon ($r=-0.4$, $p<0.01$) ve kaygı puanlarıyla ($r=-0.48$, $p<0.01$) anlamlı düzeyde ilişki göstermiştir. Yine beklenildiği gibi; kendine güvenli tarz puanı arttıkça, duygusal zeka puanı artmakta, depresyon puanı azalmaktadır.

Etkili stresle başa çıkma tarzlarından sonuncusu olan sosyal desteğe başvurma tarzı puanının, duygusal zeka ($r=0.28$, $p<0.01$) ve depresyon puanlarıyla ($r=-0.12$, $p<0.05$) anlamlı düzeyde ilişkili olduğu, ancak kaygı puanıyla anlamlı düzeyde ilişkili olmadığı görülmüştür. Yani sosyal desteğe başvurma puanının arttıkça, duygusal zeka puanı artmakta ve depresyon puanı azalmaktadır. Sosyal desteğe başvurma tarzının duygusal zeka ve depresyon puanlarıyla ilişkisi beklenen yönde olup, kaygı puanıyla anlamlı düzeyde ilişkisine ilişkin bir bulguya ulaşılmamıştır.

Etkisiz stresle başa çıkma tarzlarına bakıldığında, çaresiz tarz puanı, duygusal zeka ($r=-0.31$, $p<0.01$), depresyon ($r=0.28$, $p<0.01$) ve kaygı puanlarıyla ($r=0.35$, $p<0.01$) anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Beklenen yönde olarak çaresiz tarz puanı arttıkça, duygusal zeka puanındaki azalmakta, depresyon ve kaygı puanları artmaktadır.

Etkisiz stresle başa çıkma tarzlarından diğeri olan boyun eğici tarz puanının duygusal zeka ($r=-0.26$, $p<0.01$), depresyon ($r=0.44$, $p<0.01$) ve kaygı puanlarıyla ($r=0.67$, $p<0.01$) anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Beklendiği gibi boyun eğici tarz puanı arttıkça, duygusal zeka puanı azalmakta, depresyon ve kaygı puanı artmaktadır.

Stresle başa çıkma tarzları puanlarının birbirleriyle ilişkine bakıldığında, iyimser tarzın, boyun eğici tarzla ($r=-0.35$, $p<0.01$) olumsuz yönde, kendine güvenli tarzla ise ($r=0.54$, $p<0.01$) olumlu yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca kendine güvenli tarz, çaresiz tarz

($r=-0.28$, $p<0.01$) ve boyun eğici tarzla ($r=-0.38$, $p<0.01$) olumsuz yönde ilişkili bulunmuştur. Çaresiz ve boyun eğici tarzlar da birbiriyle olumlu yönde ilişki göstermiştir ($r=0.45$, $p<0.01$).

Depresyon ve kaygı puanları arasındaki ilişkiye bakıldığında ($r=0.63$, $p<0.01$), olumlu yönde anlamlı olarak ilişkili bulunmuşlardır. Depresyon puanı arttıkça kaygı puanı da artmaktadır.

3.3. REGRESYON ANALİZLERİ

Bu bölümde, duygusal zeka düzeyinin ve stresle başa çıkma tarzlarının, kaygı ve depresyon belirtileri üzerindeki yordayıcı rolünün araştırılması amaçlanmıştır. Bu amaçla, kaygı puanının ve depresyon puanının bağımlı değişken olduğu iki ayrı regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Yordayıcı değişkenler, duygusal zeka ve stresle başa çıkma tarzları puanlarıdır.

3.3.1. Kaygı Düzeyinin Yordanması

Yapılan aşamalı hiyerarşik regresyon analizi kapsamında, denkleme ilk olarak duygusal zeka, ikinci olarak stresle başa çıkma tarzları alınmış, bu bağımsız değişkenlerin, kaygı değişkenini yordayıcılığı incelenmiştir. Tablo 3.5'te analiz sonuçları sunulmuştur.

Tablo 3.5. Kaygı Düzeyini Yordayan Değişkenler

Değişken	R	R ²	Beta	t	F
1.Yordayıcı Değişken Duygusal Zeka	0.39	0.15	-0.39	-7.28**	52.99**
2. Yordayıcı Değişkenler	0.75	0.57			63.85**
Duygusal Zeka			-0.17	-3.7**	
SBC-İyimser			-0.22	-4.56**	
SBC-Kendine Güvenli			-0.11	-2.15*	
SBC-Sosyal Desteğe Başvurma			0.06	1.42	
SBC-Çaresiz			0.02	0.54	
SBC-Boyun Eğici			0.5	10.76**	

**p<0.01, *p<0.05

Kaygıyı yordayan değişkenlere bakıldığında, tek başına duygusal zekanın toplam varyansın %15'ini açıkladığı görülmektedir ($F(1-298)=52.99$, $p<0.01$). Bu değişkenle birlikte, stresle başa çıkma tarzları denkleme girdiğinde, açıklanan varyans %57'ye ulaşmaktadır ($F(6-293)=63.85$, $p<0.01$). Duygusal zeka ($t=-3.7$, $p<0.01$), stresle başa çıkma tarzlarından boyun eğici tarz ($t=10.76$, $p<0.01$), iyimser tarz ($t=-4.56$, $p<0.01$) ve kendine güvenli tarzın ($t=-2.15$, $p<0.05$) kaygıyı anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Sosyal desteğe başvurma ve çaresiz tarzların anlamlı düzeyde yordama göstermediği bulunmuştur.

Analiz sonuçlarına göre; duygusal zeka, etkili stresle başa çıkma tarzlarından iyimser tarz ve kendine güvenli tarz puanları yüksek, etkisiz stresle başa çıkma tarzlarından boyun eğici tarz puanı düşük olanların, daha düşük kaygı puanı alma eğilimi gösterdiği saptanmıştır.

3.3.1. Depresyon Düzeyinin Yordanması

Yapılan ikinci aşamalı hiyerarşik regresyon analizi kapsamında depresyon puanı bağımlı değişken olmak üzere denkleme önce duygusal zeka, ardından stresle başa çıkma tarzları girmiş, bu bağımsız değişkenlerin, depresyon değişkenini yordayıcılığı incelenmiştir. Regresyon analizi sonuçları tablo 3.6'da yer almaktadır.

Tablo 3.6. Depresyon Düzeyini Yordayan Değişkenler

Değişken	R	R ²	Beta	t	F
1.Yordayıcı Değişken Duygusal Zeka	0.35	0.12	-0.35	-6.47**	41.9**
2. Yordayıcı Değişkenler	0.55	0.31			21.49**
Duygusal Zeka			-0.15	-2.6**	
SBC-İyimser			-0.14	-2.4*	
SBC-Kendine Güvenli			-0.15	-2.4*	
SBC-Sosyal Desteğe Başvurma			-0.07	-1.27	
SBC-Çaresiz			0.05	0.83	
SBC-Boyun Eğici			0.27	4.57**	

**p<0.01, *p<0.05

Depresyonu yordayan değişkenlere bakıldığında, tek başına duygusal zekanın toplam varyansın %12'sini açıkladığı görülmektedir ($F(1-298)=41.9$, $p<0.01$). Bu değişkenle birlikte, stresle başa çıkma tarzları denkleme girdiğinde, açıklanan varyans %31'e çıkmaktadır ($F(6-293)=21.49$, $p<0.01$). Duygusal zeka ($t=-2.6$, $p<0.01$), stresle başa çıkma tarzlarından boyun eğici tarz ($t=4.57$, $p<0.01$), iyimser tarz ($t=-2.4$, $p<0.05$) ve kendine güvenli tarzın ($t=-2.4$, $p<0.05$) depresyonu anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Sosyal desteğe başvurma ve çaresiz tarzların anlamlı düzeyde yordama göstermediği bulunmuştur.

Analiz sonuçlarına göre; duygusal zeka, etkili stresle başa çıkma tarzlarından iyimser tarz ve kendine güvenli tarz puanları yüksek, boyun eğici tarz puanı düşük olanların, daha düşük depresyon puanı alma eğilimi gösterdiği saptanmıştır.

Özetle; yapılan aşamalı regresyon analizleri sonuçları kaygı ve depresyon, duygusal zeka ve stresle başa çıkma tarzlarından iyimser tarz, kendine güvenli tarz ve boyun eğici tarz tarafından anlamlı düzeyde yordandığını göstermiştir. Duygusal zeka, etkili stresle başa çıkma tarzlarından iyimser ve kendine güvenli tarz puanları yüksek, etkisiz stresle başa çıkma

tarzlarından boyun eğici tarz puanı düşük olanların, daha düşük kaygı ve depresyon puanı alma eğilimi gösterdiği saptanmıştır.

4. BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde duygusal zeka düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları, kaygı ve depresyon belirtileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bölümde öncelikle araştırma değişkenleri olan duygusal zeka, stresle başa çıkma tarzları, kaygı ve depresyon puanlarının demografik değişkenlerle ilişkisine ilişkin bulgular, devamında araştırma değişkenleri arasındaki korelasyon ilişkilerine ilişkin bulgular, son olarak da kaygı ve depresyon düzeylerinin duygusal zeka ve stresle başa çıkma tarzları tarafından yordanmasına ilişkin bulgular tartışılarak yorumlanmıştır.

4.1. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI

Duygusal zeka, stresle başa çıkma tarzları, kaygı ve depresyon ölçeklerinden alınan puanlar, varyans analizleriyle demografik değişkenlere (yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, okul, bölüm puan türü, burs durumu ve anne-baba eğitim düzeyine) göre incelenmiştir.

Yaş değişkeninin ölçek puanları üzerinde anlamlı etkisine rastlanmamıştır. Duygusal zeka üzerine yapılan bazı çalışmalarda yaş arttıkça duygusal zeka düzeyinin arttığına ilişkin bulgulara ulaşılrken (Mayer, Caruso ve Salovey, 1999; Ardahan, 2012; Çoban, Karademir, Açak ve Devecioğlu, 2010), bazı çalışmalarda böyle bir ilişki gözlemlenmemiştir (Chan, 2003; Ergin, Kaynak, Pınarcık ve Arslan, 2013; Tatar, Tok ve Saltukoğlu, 2011). Bu çalışmada örneklemin üniversite öğrencilerinden oluşmasıyla katılımcıların yaş aralığının sınırlı olmasından dolayı yaş ve duygusal zeka düzeyi arasında anlamlı bir ilişki görülmemiş olabileceği düşünülmüştür. Diğer yandan, yaşa göre duygusal zeka düzeyindeki artışın

çocukluktan yetişkinliğe geçişte görüldüğü tartışılmaktadır (Mayer, Caruso ve Salovey, 1999).

Cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde, sosyal desteğe başvurma stresle başa çıkma tarzı ve kaygı puanında cinsiyet temel etkisi anlamlı bulunmuş, kadınların stresle başa çıkma tarzları sosyal desteğe başvurma alt ölçeği ve kaygı ölçeğinde erkeklerden daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Kadınların kaygı düzeyinin erkeklerden yüksek olduğunun başka çalışmalarda da bulgulandığı görülmektedir (Aradilla-Herrero, Thomas-Sabado, Gomez-Bonito, 2014). Ruh sağlığı ve cinsiyet arasındaki ilişki üzerine yapılan çalışmalarda kadınların daha yüksek düzeyde kaygı ve depresyon yaşadıkları, iyi oluş düzeylerinin daha düşük olduğu yönünde bulgular mevcuttur (Essau, Lewinsohn, Seeley ve Sasagawa, 2010; Kuyumcu, 2012). Diğer yandan erkeklerde öz bildirim ölçekleriyle ruh sağlığındaki bozulmaların saptanmasının daha zor olduğu tartışılmıştır (Addis, 2008).

Bu çalışmada duygusal zeka düzeyinde cinsiyet etkisi gözlemlenmemiştir. Bazı yayınlarda kadınların duygusal zeka düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğuna ilişkin bulgulara ulaşıldığı görülmektedir (Salguero, Extremera ve Fernandez-Berrocal, 2012; Sulaiman, 2013; Hertel, Schütz ve Lammers, 2009; İkiz ve Kırtıl Görmez, 2010; Tatar, Tok ve Saltukoğlu, 2011; Davis ve Humphrey, 2012a). Bazı yayınlarda ise cinsiyete göre bir farka rastlanmamış (Shutte, Malouff, Bobik, Coston, Greeson, Jedlicka, Rhodes ve Wendorf, 2001; Ruiz-Aranda ve ark., 2012; Greven, Chamorro-Premuzic, Artech ve Furnham, 2008; Kong, Zhao ve You, 2012; Amitay ve Mongrain, 2007) ya da duygusal zeka alt testlerine göre farklılaşan bulgulara ulaşılmıştır (Sui, 2009; Aradilla-Herrero, Thomas-Sabado, Gomez-Bonito, 2014; Akkan, 2010, Koçak ve İçmenoğlu, 2012; Extremera, Duran ve Rey, 2007). Erkeklerin duygusal zeka düzeyinin daha yüksek olduğunun saptandığı çalışmalar da vardır (Khong ve Zao, 2013; Mikolajczak, Luminet, Leroy ve Roy, 2007; Shi ve Wang, 2007). Bazı çalışmalarda bulgulanan duygusal zeka düzeyindeki cinsiyete göre farklılıkların hemen bir

çıkarıma varılmadan biyolojik, kalıtsal ve sosyo-kültürel değişkenler açısından incelenmesi gerekliliği tartışılmıştır (Palmer, Gignac, Manocha ve Stough, 2005).

Sınıf düzeyi açısından incelendiğinde, duygusal zeka puanında sınıf düzeyi temel etkisi anlamlı bulunmuştur. 3.-4. sınıf öğrencilerinin duygusal zeka puan ortalamasının 1.-2. sınıf öğrencilerinin duygusal zeka puan ortalamalarından daha yüksek olduğu saptanmıştır. Duygusal zeka üzerinde yaşın temel etkisi bulgulanmazken, sınıf düzeyinin temel etkisinin saptanması ve 3.-4. düzeyindeki katılımcıların duygusal zeka ortalamalarının 1.-2. sınıf düzeyindekilerden anlamlı olarak yüksek bulunmasının öğrenmeyle ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Khong ve Zao (2013) da genç yetişkinlerle yaptıkları çalışmada yaş ve duygusal zeka arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ancak üniversite öğrencisi olanların duygusal zeka düzeyinin öğrenci olmayanlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğunu rapor etmişlerdir. Bu çalışmada bulguların farklılığını, üniversitede daha uzun süre eğitim almış

Anne ve baba eğitim düzeyi açısından incelendiğinde ise duygusal zeka puanında anne eğitim düzeyi açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Anne eğitim durumu üniversite ve üstü olanların duygusal zeka ortalamasının, anne eğitim durumu ilköğretim-ortaokul-lise olanlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgu yayınlarla paralellik göstermektedir. İkiz ve Görmez'in (2010) çalışmalarında da duygusal zekanın kendi duygularını anlama alt boyutunda anne eğitim düzeyine göre bir farklılık rapor edilmiştir. Anne eğitim düzeyi yüksek olan katılımcıların bu boyuttaki duygusal zeka puanlarının anne eğitim düzeyi düşük olanlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bunu yanında, duygusal zekanın karşısındaki duygularını anlama ve duyguları yönetme alt boyutlarında babanın eğitim düzeyi göre bir farklılık olduğu görülmüştür. Bu boyutlarda baba eğitim düzeyi yüksek olanların diğerlerinden anlamlı daha yüksek puanlar aldıkları bulgulanmıştır. Anne eğitim düzeyine vurgu yapılan Marsland ve Likavec'in (2003, akt. Brackett ve Salovey, 2006) çalışmasında bireyin duygusal zeka düzeyinde anne duygusal zeka

düzeyinin yordayıcı olduğu saptanmıştır. Sameroff, Seifer, Baldwin ve Baldwin'un (1993) araştırmasında çocuğun zeka gelişimde 10 risk faktörü belirlenmiştir, bunlardan 5'i anneye ilişkindir; annenin davranışları, gelişime ilişkin inançları, kaygı düzeyi, ruh sağlığı ve eğitim düzeyidir. Anne, aile ve kültüre ilişkin risk faktörlerinin kümülatif etkilerinin zeka gelişimde aksama oluşması olasılığını arttırdığı tartışılmıştır (Sameroff, Seifer, Barocas, Zax ve Greenspan, 1987).

Yukarıda yer verilmiş olan çalışmaların bulguları ve bu çalışmada duygusal zeka puanında, anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık olduğu yönündeki bulgu, duygusal zeka gelişiminde, annenin önemli bir figür olduğunu düşündürmüştür. Annenin eğitim düzeyi yükseldiğinde, çocuğunun sosyal ve duygusal gelişimine katkısının da yükseleceği beklenmiştir. Baba eğitim düzeyi için benzer bir bulguya ulaşılmaması, kültürümüzde çocuğun eğitimi, yetiştirilmesi ve bakımında annenin daha etkin olmasından kaynaklanabileceği tartışılmıştır.

4.2. DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ KORELASYON İLİŞKİLERİNE İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI

Duygusal zeka, stresle başa çıkma tarzları, kaygı ve depresyon ölçeklerinden alınan puanlar arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yürütülen korelasyon analizleriyle beklenen yönde bulgular elde edilmiştir. Duygusal zekanın, etkili stresle başa çıkma tarzlarıyla (iyimser, kendine güvenli, sosyal desteğe başvurma) olumlu yönde, etkisiz stresle başa çıkma tarzları (çaresiz, boyun eğici), kaygı ve depresyonla olumsuz yönde anlamlı olarak ilişkili olduğu saptanmıştır. Diğer yayınları destekler doğrultuda ilişkiler bulgulanmıştır (Berrocal, Alcaide, Extremera ve Pizarro, 2006; Siu, 2009; Gohm ve Clore, 2002; Por, Barriball, Fitzpatrick ve Roberts, 2011).

Stresle başa çıkma tarzlarının kaygı ve depresyon ile ilişkileri incelendiğinde yine diğer yayınları destekleyen (Hampel ve Peterman, 2006; McWilliams, Cox ve Enns, 2003; Herman-Stahl ve Petersen, 1999), beklenen yönde bulgular elde edilmiştir. Etkili stresle başa çıkma tarzlarının (iyimser, kendine güvenli, sosyal desteğe başvurma) depresyonla anlamlı olarak olumsuz yönde ilişkili, etkisiz stresle başa çıkma tarzlarının (çaresiz, boyun eğici) ise depresyonla anlamlı olarak olumlu yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Stresle başa çıkma tarzlarının kaygıyla ilişkisi incelendiğinde, benzer şekilde etkisiz stresle başa çıkma tarzlarının (çaresiz, boyun eğici) kaygıyla olumlu yönde anlamlı olarak ilişkili olduğu, etkili stresle başa çıkma tarzlarından ikisinin (iyimser, kendine güvenli) kaygıyla olumsuz yönde anlamlı olarak ilişkili olduğu, etkili başa çıkma tarzlarından sosyal desteğe başvurma ise kaygı ile yine olumsuz yönde ancak anlamlılık düzeyine ulaşmayan şekilde ilişkili olduğu bulgulanmıştır.

Sosyal desteğe başvurma stresle başa çıkma tarzının depresyonla ilişkisi anlamlı düzeyde iken kaygıyla ilişkisi için anlamlı düzeyde bulgular elde edilmemiştir. Gündüz Sütçü'nün (2010) çalışmasında da etkisiz stresle başa çıkma tarzlarının depresyonla olumlu yönde, etkili stresle başa çıkma tarzlarından iyimser ve kendine güvenli tarzların depresyonla olumsuz yönde ilişkili olduğu saptanmış, sosyal desteğe başvurma tarzı için anlamlılık düzeyi sağlanmamıştır. Şahin ve Durak'ın (1995) çalışmasında da benzer bulgulara ulaşıldığı görülmektedir. Araştırmada sosyal desteğe başvurma dışındaki tüm alt ölçeklerde beklenen yönde anlamlı ilişkiler bulgulanmıştır. Etkili olan iyimser ve kendine güvenli stresle başa çıkma tarzlarının, depresyon ve kaygı belirtileriyle olumsuz yönde, etkili olmayan çaresiz ve boyun eğici başa çıkma tarzlarının ise kaygı ve depresyon belirlileriyle olumlu yönde ilişkili olduğu saptanmış, sosyal desteğe başvurma tarzı için anlamlılık düzeyine ulaşmayan bulgular elde edilmiştir. Bu bulguların sosyal desteğe başvurma açısından kültürel bir farklılıktan kaynaklanabileceği tartışılmıştır (Şahin ve Durak, 1995). Batı kültüründe bireylerin bir sorun

oluştığında sosyal desteğe başvurma eğilimi gösterdikleri, yaşadığımız kültürde ise sorunlardan bağımsız olarak sosyal desteğe başvurmanın gerçekleştiği düşünülmüştür. Bunun yanında, başka bir bakış açısından değerlendirilecek olursa, Pearlin ve Schooler'ın (1978) da önerdiği gibi sosyal desteğe başvurmanın her zaman etkili bir stresle başa çıkma yanıtı olmayabileceği, etkili veya etkisiz oluşunun duruma göre değişiklik gösterebileceği, bu sebeple de anlamlı bir ilişki gösterme gücünün azaldığı düşünülmüştür. Ayrıca, depresyon durumunda sosyal desteğe başvurma ve yaşanan güçlük ile ilgili sosyal destek alma sağlanabilirken, kaygı durumunda, kaygı duygusunun doğası gereği, kaynağı ve çözümü net olmayıp, beraberinde yüksek belirsizlik taşımasının, sosyal desteğe başvurmayı indirgeyebileceği tartışılmıştır.

Stresle başa çıkma tarzlarının birbiriyle ilişkisi incelendiğinde, etkisiz başa çıkma tarzlarının (çaresiz, boyun eğici) olumlu yönde anlamlı olarak ilişkili olduğu, etkili başa çıkma tarzlarından iyimser ve kendine güvenli tarzın da olumlu yönde anlamlı olarak ilişkili olduğu saptanmıştır. Sosyal desteğe başvurma tarzının diğer etkili başa çıkma tarzlarıyla ilişkisinin olumlu yönde ancak anlamlı olmadığı görülmüştür. Bu bulguların yanında, kendine güvenli tarzın çaresiz ve boyun eğici tarzlarla olumsuz yönde anlamlı olarak ilişkili olduğu, iyimser tarzın boyun eğici tarzla olumsuz yönde anlamlı olarak ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Elde edilen bulguların başa çıkma tarzlarının etkili-etkisiz oluşuna uygunluk gösterdiği görülmüştür.

Kaygı ve depresyon puanlarının birbiriyle ilişkisi incelendiğinde, olumlu yönde anlamlı olarak ilişkili oldukları saptanmıştır. Bazı araştırmacılar, depresyon ve kaygıdaki benzer bilişsel alt yapılara dikkat çekmişlerdir (Clark ve Watson, 1991; Steer, Clark, Beck ve Ranieri, 1998; Ingram, 1995, s. 37-56; Barlow ve Campbell, 2000). Clark ve Watson (1991) tarafından kaygı ve depresyon belirtileri incelenerek, duygu durum ve kaygı bozukluklarına ilişkin üçlü bir model öne sürülmüştür. Bu modele göre, duygu durum ve kaygı bozuklukları

önemli bazı özellikleri paylaşmaktadırlar. Olumsuz duygu durumun her ikisinde de bulunduğu, olumlu duygu durum yoksunluğunun depresyonda ve psikolojik aşırı uyarılmışlığın ise kaygıda görüldüğü düşünülmüştür. Barlow ve Campbell (2000), bazı bireylerde depresyon ve kaygı belirtilerinin birlikte ön planda olduğunu ve karışık kaygı-depresyon (mixed anxiety-depression, MAD) olarak tanı sisteminde yer alması gerekliliğini tartışmışlardır. Heady, Kelly ve Wearing (1993) ise yaşam doyumu, olumlu duygu durum, kaygı ve depresyonun, ruh sağlığının birbirinden ayrı düşünülemez dört bileşeni olduğunu savunmuşlardır. Bu çalışma bulgularının da bu görüşü desteklediği düşünülmüştür.

4.3. REGRESYON ANALİZLERİNE İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI

4.3. Kaygı Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Kaygı düzeyinin, duygusal zeka ve stresle başa çıkma tarzları tarafından yordanmasının incelenmesi amacıyla aşamalı hiyerarşik regresyon analizi yürütülmüştür. Analiz sonuçları duygusal zeka ve stresle başa çıkma tarzlarından iyimser ve kendine güvenli tarzın olumsuz yönde, boyun eğici tarzın ise olumlu yönde anlamlı olarak kaygıyı yordadığını, sosyal desteğe başvurma ve çaresiz tarzlar için anlamlılık düzeyine ulaşmadığını göstermiştir. Duygusal zeka, etkili stresle başa çıkma tarzları (iyimser ve kendine güvenli tarz) puanları yüksek, etkisiz stresle başa çıkma tarzı (boyun eğici tarz) puanı düşük olanların, daha düşük kaygı puanı alma eğilimi gösterdiği saptanmıştır. Elde edilen bulgular Beasley, Thompson ve Davidson (2003), Zhang, Chen ve Chen (2008), Berrocal, Alcaide, Extremera ve Pizarro (2006) ve Siu'nun (2009) çalışmalarını destekler doğrultudadır.

4.4. Depresyon Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Depresyon düzeyinin, duygusal zeka ve stresle başa çıkma tarzları tarafından yordanmasının incelenmesi amacıyla yürütülen hiyerarşik regresyon analizi sonuçları, kaygının yordandığı analize paralel şekilde, duygusal zeka ve stresle başa çıkma tarzlarından

iyimser ve kendine güvenli tarzın olumsuz yönde, boyun eğici tarzın ise olumlu yönde anlamlı olarak depresyonu yordadığı, sosyal desteğe başvurma ve çaresiz tarzlar için anlamlılık düzeyine ulaşmadığı yönündedir. Diğer yayınlarda da gösterildiği gibi duygusal zeka, etkili stresle başa çıkma tarzları (iyimser ve kendine güvenli tarz) puanları yüksek, etkisiz stresle başa çıkma tarzı (boyun eğici tarz) puanı düşük olanların, daha düşük depresyon puanı alma eğilimi gösterdiği saptanmıştır (Salguero, Extremera ve Berrocal, 2012; Lombas, Albo ve Salas, 2014; Suveg, Hoffman, Zeman ve Thomassin, 2008; Herman-Stahl ve Petersen, 1999; Greenglass ve Fiksenbaum, 2009).

Duygusal zeka ve stresle başa çıkma tarzlarının kaygı ve depresyon puanlarını anlamlı olarak yordaması bulgusu ışığında, Kemp ve arkadaşlarının (2005) da önerdiği gibi duygusal zeka ve etkili stresle başa çıkmanın kaygı ve depresyon belirtileri açısından koruyucu faktörler olabileceği, benzer şekilde kaygı ve depresyon belirtilerinin gelişiminde duygusal zeka ve etkili stresle başa çıkma alanlarındaki zayıflığın incinebilirlik oluşturduğu düşünülmüştür.

Bu alanlardaki çalışmalar incelendiğinde, birçok koruyucu önleyici ruh sağlığı girişimleri olduğu görülmektedir. Bu girişimlerden en dikkat çeken, Amerika Birleşik Devletleri ve İngiltere başta olmak üzere birçok ülkede, duygusal zeka programlarının, eğitim müfredatına dahil edilmiş olmasıdır (Shanwal ve Kaur, 2008, s. 153-170). Duygusal zeka alanındaki araştırmacılar tarafından özellikle çocukluk dönemindeki müdahalelerin büyük önem taşıdığı düşünülmektedir (Chang, 2008, s. 33; Corrie, 2009). Amerika Birleşik Devletleri'nde uygulanmakta olan 300'ün üstünde duygusal zekayı kapsayan sosyal duygusal öğrenme programı olduğu görülmektedir (Cohen, 1999, s. 2-23). Türkiye'de de okul düzeyinde duygusal zeka gelişimine yönelik uygulamaların yer almasının, bireylerin psikolojik dayanıklılık ve iyi oluş açısından daha iyi bir noktaya gelmelerine katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

Eğitim müfredatında duygusal zeka gelişimine yer verilmesinin yanında, kısa süreli psikoeğitim uygulamalarının etkiliğine işaret eden çalışmalar ışığında (Aranda, Castillo, Salguero, Cabello, Berrocal, ve Balluerka, 2012; Hatamzadeh, Molaie ve Shahidi, 2012), farklı yaş gruplarından bireylere yönelik olarak duygusal zeka gelişimi odaklı psikoeğitim uygulamalarının yaygınlaşmasının yine bireylerin iyi oluş düzeylerine katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

Duygusal zekanın psikoterapideki yerine bakıldığında, Parker (2000, s. 490-504), duygusal zeka modellerinde yer alan duyguları fark etme, içsel zihinsel durumları tarif etme ve bunları belirli davranış ve durumlarla bağlantılandırma becerilerinin, başarılı psikoterapi kazanımlarıyla benzeştiğini belirtmiştir. Duygusal zekanın klinik uygulamalardaki yeri üzerine araştırmaların oldukça sınırlı olduğunu eleştirmiştir. Belirli terapötik müdahalelerin duygusal zeka bileşenlerini geliştirmedeki etkililiğinin sınanması gerektiğini, klinik psikolog ve araştırmacıların, duygusal zeka ile psikoterapi kazanımları arasındaki ilişkiyi araştırmaları yönünde büyük bir ihtiyaç olduğunu vurgulamıştır. Ayrıca, danışanların uygun terapötik müdahaleler alması için duygusal zeka ölçüm araçlarından faydalanılabileceğini, psikoterapi sürecinde danışanın gelişiminin de bu yolla izlenebileceğini önermiştir.

Psikoterapi ya da psikoeğitime katılmaksızın, bireylerin duygusal zeka düzeylerini geliştirmede etkin olabileceğini tartışan Boyatzis (2000, s. 1-35) öz yönlendirmeye dayalı değişime (self-directed change) vurgu yaparak, bireylerin duygusal zeka düzeylerini kendi çabalarıyla yükseltebileceklerini savunmuştur. Öz yönlerdirmeye dayalı değişim, benlik ve/veya ideal benliğin bir yönünü amaçlı olarak değiştirme olarak tanımlanmıştır. Duygusal zeka düzeyini geliştirmek isteyen bir bireyin; ilk olarak kim olduğuna ve kim olmak istediğine karar vermesi, ikinci olarak bazı yönlerini muhafaza etme ve bazı yönlerinde değişmeyi dengelemesi, üçüncü olarak değişmeye karar vermesi ve son olarak da harekete geçmeye karar vermesi adımlarıyla bunu sağlayabileceğini önermiştir. Boyatzis bu adımları

ayrıntılarıyla betimleyerek, bir kişisel gelişim kaynağı sunmuştur. Bu kaynak gibi, alandaki araştırmacıların ortaya koyduğu başka kaynaklar da mevcuttur (örn. Nelson ve Low, 2011; Baltaş, 2005). Bireyin duygusal zeka becerileri bakımından kendisini geliştirebileceği savunularak, kendi kendine uygulayabileceği etkili olduğu düşünülen yöntem ve yaklaşımlar ortaya koyulmuştur.

4.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Yapılan araştırmadaki sınırlılıklar değerlendirildiğinde, örneklemin Bilkent ve Başkent Üniversitesi öğrencilerinden oluşmasının en önemli sınırlılıklardan birisini oluşturduğu düşünülmüştür. İki üniversite de Ankara'daki vakıf üniversitelerinden olup, bir kısım burslu bir kısım ücretli olarak eğitimine devan eden öğrencilerden oluşmaktadır. Sınırlı üniversiteden veri toplanmasının, Türkiye genelindeki üniversite öğrencileri örneklemini temsil etmesi konusunda zayıflık teşkil ettiği düşünülmüştür.

Araştırmadaki bir diğer sınırlılık, uygulanan dört ölçeğin belli bir uzunluk oluşturmasının, bazı maddelerinin birbirine benzerliğinin katılımcıların motivasyonunu etkilemesi ve en önemlisi ölçeklerin özbildirime dayalı oluşudur. Özbildirim ölçekleri sonuçlarının performans ölçekleri sonuçlarından farklılık gösterebildiği birçok araştırmacı tarafından tartışılmaktadır (Brackett ve Mayer, 2003; Warwick ve Nettelbeck, 2004; Webb, Schwab, Weber, Deldonno, Kipman, Weiner ve Killgore, 2013).

Araştırmanın deneysel veya boylamsal olmayışından dolayı değişkenler arasında nedensel ilişkilere dönük kesin çıkarımlar yapılamamaktadır. Türkiye'de psikolojik iyi oluş, ruh sağlığı, kaygı ve depresyon belirtilerini, duygusal zeka ve stresle başa çıkma tarzları açısından inceleyen boylamsal çalışmaların, bu anlamda yayınlara katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

Araştırmanın yukarıda anlatılan sınırlılıklarına rağmen, üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve stresle başa çıkma tarzlarının kaygı ve depresyon belirtileriyle ilişkisinin incelenmesiyle Türkiye'deki duygusal zeka alanındaki yayınlara psikoloji temelli bir çalışmayla katkı sağlandığı düşünülmüştür. Gohm (2004), özellikle klinik psikoloji alanında yapılan duygusal zeka üzerine çalışmaların, psikolojik iyi oluş ile duygusal zekanın ilişkisinin anlaşılmasına yardımcı olacağı, bunun da alanın gelişimine katkı sağlayacağını savunmuştur. Benzer şekilde Cherniss (2000, s. 1-14) de endüstriyel ve örgütsel psikologların, iş yaşamındaki üretkenlik ve iyi oluş ile ilgili olarak duygusal zeka yayınlarına katkıda bulunabileceklerini vurgulamıştır. Bu çalışmada duygusal zeka ve etkili stresle başa çıkmanın kaygı ve depresyon belirtileri açısından koruyucu faktörler olabileceği görüşü desteklenmiştir. Ayrıca, araştırma sonuçlarının, koruyucu ve önleyici ruh sağlığı alanında uygulamaya dönük girişimlere yön vermesi hedeflenmiştir.

KAYNAKLAR

- Abramson, L.Y., Metalsky, G.I. ve Alloy, L.B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96, 358-372.
- Abramson, L.Y., Seligman, M.E.P. ve Teasdale, J.D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1), 49-74.
- Addis, M.E. (2008). Gender and depression in men. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 3, 153-168.
- Akkan, E. (2010). Orta öğretimdeki üstün yetenekli öğrencilerin duygusal zeka ve yaratıcılık düzeylerinin yaşam doyumlarını yordama gücü. Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Altın, E. (2006). Duygusal zekanın yönetim kademeleri ve insansa-göreve yönelik liderlik davranışı üzerine etkileri. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Alumran, J.I.A. ve Punamaki, R.L. (2008). Relationship between gender, age, academic achievement, emotional intelligence, and coping styles in Bahraini adolescents. *Individual Differences Research*. 6(2). 104-119.
- Amitay, O.A. ve Mongrain, M. (2007). From intelligence to intelligent choice of partner. *The Journal of Social Psychology*, 147(4), 325-343.
- Ardahan, F. (2012). Doğa yürüyüşü yapanların yapanların yaşam doyum düzeyleri ile duygusal zeka ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mediterranean Journal of Humanities*, 2 (1), 11-19.

- Armstrong, A.R., Galligan, R.F. ve Critchley, C.R. (2011). Emotional intelligence and psychological resilience to negative life events. *Personality and Individual Differences*, 51, 331-336.
- Austin, E.J., Saklofske, D.H. ve Egan, V. (2005). Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 38, 547-558.
- Austin, E.J., Saklofske, D.H. ve Mastoras, S.M. (2010). Emotional intelligence, coping and exam related stress in Canadian undergraduate students. *Australian Journal of Psychology*. 62(1). 42-50.
- Aydın, B. (2010). Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ballou, R., Bowers, D., Boyatzis, R.E. ve Kolb, D.A. (1999). Fellowship in lifelong learning: An executive development program for advanced professionals. *Journal of Management Education*, 23(4). 338-354.
- Balluerka, N., Aritzeta, A., Gorostiaga, A., Gartzia, L. ve Soroa, G. (2013). Emotional intelligence and depressed mood in adolescence: A multilevel approach. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 13, 110-117.
- Baltaş, Z. (2005). *İnsanın dünyasını aydınlatan ve işine yansıyan ışık: Duygusal zeka*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Barlow, D.H. ve Campbell, L.A. (2000). Mixed anxiety-depression and its implications for models of mood and anxiety disorders. *Comprehensive Psychiatry*, 41(2), 55-60.
- Bar-On, R. (1997). *Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence*. Toronto: Multi-Health Systems.

- Bar-On, R. (2000). Emotional and Social Intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. R. Bar-On & J.D.A. Parker (Ed.). *The Handbook of Emotional Intelligence* (s. 363-388). San Fransisco: Jossey-Bass.
- Bar-On, R. (2010). Emotional intelligence: An integral part of positive psychology. *South African Journal of Psychology*, 40(1), 54-62.
- Bar-On, R. (2001). Emotional intelligence and self-actualization. J. Ciarrochi, J. Forgas ve J.D.Mayer (Ed.). *Emotional intelligence in everyday life: A scientific inquiry* (s. 82-97). New York: Psychology Press.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence. *Psicothema*, 18, 13-25.
- Bar-On, R. (2012). The impact of emotional intelligence on health and wellbeing. A. Di Fabio (Ed.), *Emotional Intelligence: New Perspectives and Applications* (s. 29-50). Rijeka: Intech
- Bar-On, R. (2005). The impact of emotional intelligence on subjective well-being. *Perspectives in Education*, 23, 41-61.
- Bar-On, R., Tranel, D., Denburg, N.L. ve Bechara, A. (2003). Exploring the neurological substrate of emotional intelligence. *Brain*, 126, 1790-1800.
- Beasley, M., Thompson, T. Ve Davidson, J. (2003). Resilience in response to life stres: The effects of coping style and cognitive hardiness. *Personality and Individual Differences*, 34, 77-95.
- Beck, A.T. ve Clark, D.A. (1997). An information processing model of anxiety: Automotic and strategic processes. *Behav. Res. Ther.*, 35(1), 49-58.

- Beck, A. T., Krefetz, D.G., Steer, R.A., Gulab, N.A. (2002). Convergent validity of the Beck Depression Inventory-II with the Reynolds Adolescent Depression Scale in psychiatric inpatients. *Journal of Personality Assessment*. 78 (3). 451-460.
- Belova, A., Sabirova, E. ve Malykh, S. (2014). The linkage between stressful life events, emotional intelligence, cognitive errors and depressiveness in adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 146, 105-111.
- Bharwaney, G., Bar-On, R. ve MacKinlay, A. (2007). EQ and the Bottom Line: Emotional Intelligence Increases Individual Occupational Performance, Leadership and Organisational Productivity. Bedfordshire UK: Ei World
- Billings, A.G. ve Moos, R.H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stres of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(2), 139-157.
- Boyatzis, R.E. (2000). Developing emotional intelligence. C. Cherniss, R.E. Boyatzis ve M. Elias (Ed). *Developments in Emotional Intelligence* (s. 1-35). San Francisco: Jossey-Bass.
- Boyatzis, R.E., Goleman,D. ve HayGroup (2001). *The Emotional Competence Inventory*. Boston: HayGroup.
- Boyatzis, R.E., Goleman, D. Ve Rhee, K.S. (2000). Clustering Competence in Emotional Intelligence. R. Bar-On & J.D.A. Parker (Ed.), *The Handbook of Emotional Intelligence* (s. 343-361). San Fransisco: Jossey-Bass.
- Boyatzis, R.E. ve Oosten, E.V. (2002). Developing emotionally intelligent organizations. R. Millar (Ed.), *International executive development programmes*. London: Kogan Page Publishers.

- Brackett, M.A. ve Mayer, J.D. (2003). Convergent, discriminant, and incremental validity of competing measures of emotional intelligence. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1-12.
- Brackett, M.A. ve Salovey, P. (2006). Measuring emotional intelligence with the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT). *Psicothema*, 18, 34-41.
- Brody, N. (2004). What cognitive intelligence is and what emotional intelligence is not. *Psychological Inquiry*, 53(3), 234-238.
- Butcher, J.N., Mineka, S. ve Hooley, J.M. (2007). *Abnormal Psychology*. S. Hartman (Ed.). New York: Pearson Education.
- Cantwell, D. (1983). Assessment of childhood depression: An overview. D. Cantwell ve G. Carlson (Ed.), *Affective Disorders in Childhood and Adolence* (s. 146-156). New York: Spectrum.
- Caruso, D.R. (2008). Emotions and the ability model of emotional intelligence. R.J. Emerling, V.K. Shanwal ve M.K. Mandal (Ed.), *Emotional Intelligence: Theoretical and Culturel Perspectives* (s. 1-16). New York: Nova Science.
- Carver, C., Scheier, M. ve Weintraub, J. (1989). Assesing Coping Strategies: A theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Chan, D.W. (2003). Dimentions of emotional intelligence and their relationships with social coping among gifted adolescents in Hong Kong. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(6), 409-418.

- Chan, D.W. (2008). Emotional intelligence, self-efficacy, and coping among Chinese prospective and in-service teachers in Hong Kong. *Educational Psychology: An International Journal of Educational Psychology*. 28(4). 397-408.
- Chang, K.B.T. (2008). Can we improve emotional intelligence?. J.C. Jassady ve M.A. Eissa (Ed). *Perspectives on Educational and Positive Psychology* (s. 25-41). New York: Peter Lang Publishing.
- Cherniss, C. (2000). Emotional intelligence: What it is and why it matters. *Consortum for Research on Emotional Intelligence in Organizations*, 1-14.
- Ciarrochi, J., Deane, F. ve Anderson, S. (2002). Emotional intelligencemoderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 32, 197-209.
- Clark, L.A. ve Watson, D. (1991). Tripartite model of anxiety and depression: Psychometric evidence and taxonomic implications. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 316-336.
- Cohen, J. (1999). Social and emotional learning past and present: A psychoeducational dialogue. J. Cohen (Ed.), *Educating minds and hearts: Social emotional learning and the passage into adolescence* (s. 2-23). New York: Teachers Collage Press.
- Corrie, C. (2009). *Becoming Emotionally Intelligent*. New York: Continuum International Publishing Group.
- Çoban, B., Karademir, T., AÇak, M. ve Devecioğlu, S. (2010). The emotional intelligence of students who are sitting a special-ability examination. *Social Behavior and Personality*, 38(8), 1123-1134.

- Davis, S. ve Humphrey (2012a). Emotional intelligence as a moderator of stressor-mental health relations in adolescence. *Personality and Individual Differences*, 52, 100-105.
- Davis, S. ve Humphrey (2012b). Emotional intelligence predicts adolescent mental health beyond personality and cognitive ability. *Personality and Individual Differences*, 52, 144-149.
- Davis, S. ve Humphrey (2012). The influence of emotional intelligence on coping and mental health in adolescence. *Journal of Adolescence*, 35, 1369-1379.
- Deniz, M., Avşaroğlu, S., Deniz, M.E. ve Bek, H. (2010). Emotional intelligence and life satisfaction of teachers working at private special education institutions. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2, 2300-2304.
- Deniz, M. ve Yılmaz, E. (2005). Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 25(3),17-26.
- Elster, J. (1985). *The multiple self*. New York: Cambridge University Press.
- Endler, N.S. ve Parker, J.D.A. (1994). Assesment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 6(1), 50-60.
- Endler, N.S. ve Kocovski, N.L. (2001). State and trait anxiety revisited. *Journal of Anxiety Disorders*, 15, 231-245.
- Ergin, B., Kaynak, K.B., Pınarcık, Ö. ve Arslan, E. (2013). Okul öncesi öğretmen adaylarının duygusal zekaları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 75-83.

- Essau, C.A., Lewinsohn, P.M., Seeley, J.R. ve Sasagawa, S. (2010). Gender differences in the developmental course of depression. *Journal of Affective Disorders*, 127, 185-190.
- Extremera, N. ve Berrocal, P. (2005). Perceived emotional intelligence and life satisfaction: Predictive and incremental validity using the Trait Meta Mood Scale. *Personality and Individual Differences*, 39, 937-948.
- Extremera, N., Duran, A. ve Rey, L. (2007). Perceived emotional intelligence and dispositional optimism-pessimism: Analyzing their role in predicting psychological adjustment among adolescents. *Personality and Individual Differences*, 42, 1069-1079.
- Fernandez-Berrocal, P., Alcaide, R., Extramera, N. ve Pizarro, D. (2006). The role of emotional intelligence in anxiety and depression among adolescents. *Individual Differences Research*, 4(1), 16-27.
- Fernandez-Berrocal, P. ve Extremera, N. (2006). Emotional intelligence: A theoretical and empirical review of its first 15 years of history. *Psicothema*, 18, 7-12.
- Gallager, E.N. ve Vella-Brodrick, D.A. (2008). Social support and emotional intelligence as predictors of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 44, 1551-1561.
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Bantam Books.
- Gohm, C.L. (2004). Moving forward with emotional intelligence. *Psychological Inquiry*, 15(3), 222-227.

- Gohm, C.L. ve Clore, G.L. (2002). Four latent traits of emotional intelligence and their involvement in well-being, coping, and attributional style. *Cognition and Emotion*, 16(4), 495-518.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (2001). *The Emotionally Intelligent Workplace*. C. Cherniss ve D. Goldman (Ed.). San Francisco : Jossey-Bass.
- Goleman, D. (1998). *Working With Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Graczyk, P.A., Weissberg, R.P., Payton, J.W., Elias, M.J., Greenberg, M.T. ve Zins, J.E. (2000). Criteria for evaluating the quality of school-based social and emotional programs. R. Bar-On & J.D.A. Parker (Ed.), *The Handbook of Emotional Intelligence* (s. 391-410). San Fransisco: Jossey-Bass.
- Greenglass, E.R. (2002). Proactive Coping. E. Frydenberg (Ed.), *Beyond coping: Meeting goals, vision, and challenges* (s. 37-62). London: Oxford University Press.
- Greenglass, E.R. ve Fiksenbaum, L. (2009). Proactive coping, positive affect, and well-being. *European Psychologist*, 14(1), 29-39.
- Greenglass, E.R., Schwarzer, R., Jakubiec, D., Fiksenbaum, L. ve Taubert, S. (1999). The Proactive Coping Inventory (PCI). [Online yayın: <http://www.psych.yorku.ca/greenglass/>].
- Greenglass, E.R., Schwarzer, R. ve Taubert, S. (1999). The Proactive Coping Inventory (PCI): A multidimentional research instrument. [Online yayın: <http://www.psych.yorku.ca/greenglass/>].

- Greven, C., Chamorro-Premuzic, T., Arteche, A. ve Furnham, A. (2008). A hierarchical integration of dispositional determinants of general health in students: The big five, trait emotional intelligence and humour styles. *Personality and Individual Differences*, 44, 1562-1573.
- Gündüz Sütçü, G. (2010). Tanı-ameliyat süreci yakın zamanlı olan meme kanseri hastalarının öfke, depresyon, stresle başa çıkma ve sosyal destek değişkenleri açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Haaga, D.A. ve Beck, A.T. (1995). Perspectives on depressive realism: Implications for cognitive theory of depression. *Behav. Res. Ther.*, 33(1), 41-48.
- Hafizoğlu, Ş. (2007). The relationship among emotional intelligence, psychological maladjustment and behavior problems during adolescence. Thesis for the Masters of Arts, Boğaziçi University, Graduate School of Social Sciences.
- Hampel, P. ve Peterman, F. (2006). Perceived stress, coping, and adjustment in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 38, 409-415.
- Hansenne, M. ve Bianchi, J. (2009). Emotional intelligence and personality in major depression: Trait versus state effects. *Psychiatry Research*, 166, 63-68.
- Hatamzadeh, A., Molaie, A. ve Shahidi, S. (2012). Effectiveness of group psycho educational training of emotional intelligence on alexithymia and general health in Iranian students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 968-972.
- Headey, B., Kelley, J. ve Wearing, A. (1991). Dimensions of mental health: Life satisfaction, positive affect, anxiety, and depression. *Social Indicators Research*, 29, 63-82.

- Herman-Stahl, M. ve Petersen, A.C. (1999). Depressive symptoms during adolescence: Direct and stress-buffering effects of coping, control beliefs, and family relationships. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 20(1), 45-62.
- Herrero, A., Sabado, J. ve Benito, J. (2014). Associations between emotional intelligence, depression and suicide risk in nursing students. *Nurse Education Today*, 34, 520-525.
- Hertel, J., Schütz, A. ve Lammers, C. (2009). Emotional intelligence and mental disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 65(9), 942-954.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği. *Psikoloji Dergisi*, 7, 3-13.
- Hisli Şahin, N. ve Durak, A. (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Hisli Şahin, N., Güler, M. ve Basım, H.N. (2009). A tipi kişilik örüntüsünde bilişsel ve duygusal zekanın stresle başa çıkma ve stres belirtileri ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 243-254.
- Holmes, T.H. ve Rahe, R.H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- Houston, B.K. (1987). Stress and coping. S. Ford (Ed.), *Coping with negative life events: Clinical and social psychological perspectives* (s. 373-399). New York: Plenum Press.
- Ingram, R.E. (1995). Cognition in Depression and Anxiety. K.D. Craig ve K.S. Dobson (Ed.), *Anxiety and Depression in Adults and Children* (s. 37-56). Thousand Oaks California: Sage Publications.
- İkiz, F.E. ve Görmez, S. (2010). *İlköğretim Online*, 9(3), 1216-1225.

- Karaduman, Ç. (2010) Duygusal zeka faktörleri ile iş performansı arasındaki ilişki. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kassymzhanova, A. ve Mun, M. (2013). Emotional intelligence as the object of research in modern psychology. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 82, 892-894.
- Kemp, A.H., Stephan, B.C.M., Hopkinson, P., Sumich, A.L., Paul, R.H., Clark, C.R. ve Gordon, E. (2005). Toward an Integrated Profile of Depression: Evidence from the Brain Resource International Database. *Journal of Integrative Neuroscience*, 4 (1), 95-106.
- Kendell, R.E. ve Gurlay, J. (1970). The clinical distinction between psychotic and neurotic depressions. *The British Journal of Psychiatry*, 117, 257-266.
- Koçak, R. ve İçmenoğlu, E. (2012). Üstün yetenekli öğrencilerde duygusal zeka ve yaratıcılık düzeyinin yaşam doyumlarını yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 73-85.
- Kong, F. ve Zhao, J. (2013). Affective mediators of the relationship between trait emotional intelligence and life satisfaction in young adults. *Personality and Individual Differences*, 54, 197-201.
- Kong, F., Zhao, J. ve You, X. (2012). Emotional intelligence and life satisfaction in Chinese university students: The mediating role of self-esteem and social support. *Personality and Individual Differences*, 53, 1039-1043.
- Kuyumcu, B. (2012). Üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları: Kültürlerarası bir karşılaştırma. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 1-24.

- Lantieri, L. ve Patti, J. (1996). *Waging peace in our schools*. Boston: Beacon Press.
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford: Oxford University Press.
- Lazarus, R.S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annu. Rev. Psychol.*, 44, 1-21.
- Lazarus, R.S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Leahy, R.L. ve Holland, S.J. (2009). S. Aslan, H. Türkçapar ve E. Köroğlu (Ed.), *Depresyon ve Anksiyete Bozukluklarında Tedavi Planları ve Girişimleri*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Liu, Y., Wang, Z. ve Lü, W. (2013). Resilience and affect balance as mediators between trait emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 54, 850-855.
- Lombas, A.S., Albo, J., Salas, S. ve Jimenez, T.I. (2014). The relationship between perceived emotional intelligence and depressive symptomatology: The mediating role of perceived stress. *Journal of Adolescence*, 37, 1069-1076.
- Lyon, B.L. (2012). Stress, coping, and health: A conceptual overview. V.H. Rice (Ed.), *Handbook of stress, coping, and health* (s. 1-20). Thousand Oaks CA: Sage Publications.
- Matthews, G., Emo, A.K., Funke, G., Zeidner, M., Roberts, R.D., Costa, P.T. ve Schulze, R. (2006). Emotional intelligence, personality, and task induced stress. *Journal of Experimental Psychology*, 12(2), 96-107.

- Maurer, M. ve Brackett, M.A. (2004). J. Plain (Ed.), *Emotional literacy in the middle school: A six-step program to promote social, emotional, and academic learning*. New York: Dude Publishing.
- Mavroveli, S., Petrides, K.V., Rieffe, C. ve Bakker, F. (2007). Trait emotional intelligence, psychological well-being and peer-rated social competence in adolescence. *British Journal of Developmental Psychology*, 25, 263-275.
- Mayer, J.D., Caruso, D. ve Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 267-298.
- Mayer, J.D. ve Daschke, Y.N. (1988). The experience and meta-experience of mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 102-111.
- Mayer, J.D. and Geher, G. (1996). Emotional intelligence and the identification of emotion. *Intelligence*, 22, 89-113.
- Mayer, J.D. ve Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied & Preventive Psychology*, 4, 197-208.
- Mayer, J.D. ve Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17, 433-442.
- Mayer, J.D. ve Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? P. Salovey ve D. Sluyter (Ed.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (s. 3-31). New York: Basic Books.
- Mayer, J.D., Salovey, P. ve Caruso, D.R. (2002). *Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) item booklet*. Toronto: MHS Publishers

- Mayer, J.D., Salovey, P. ve Caruso, D.R. (2004). A further consideration of the issues of emotional intelligence. *Psychological Inquiry*, 15(3), 249-255.
- Mayer, J.D., Salovey, P. ve Caruso, D.R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-215.
- Mayer, J.D., Salovey, P., Caruso, D.R. ve Sitarenios, G. (2003). Measuring emotional intelligence with the MSCEIT V2.0. *Emotion*, 3(1), 97-105.
- Martins, A., Ramalho, N. ve Morin, E. (2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 49, 554-564.
- Matson, J.L. (1989). A.P. Goldstein, L. Krasner ve Garfield, S.L. (Ed.), *Treating Depression in Children and Adolescents*. New York: Pergamon Press.
- Matthews, G., Zeidner, M. ve Roberts, R.D. (2002). Emotional intelligence: Science and Myth. Cambridge: MIT Press.
- McCown, K., Jensen, A.L., Freedman, J.M. ve Rideout, M.C. (1998). *Self-Science: The emotional intelligence curriculum*. California: Six Seconds.
- McGinn, L.K (2000). Cognitive behavioral therapy of depression: Theory, treatment, and empirical status. *American Journal of Psychotherapy*, 54(2), 1-6.
- McWilliams, L.A., Cox, B.J. ve Enns, M.W. (2003). Use of Coping Inventory for Stressful Situations in a clinically depressed sample: Factor structure, personality correlates, and prediction of distress. *Journal of Clinical Psychology*, 59(4), 423-437.

- Mikolajczak, M. ve Luminet, O. (2008). Trait emotional intelligence and the cognitive appraisal of stressful events: An exploratory study. *Personality and Individual Differences*, 44, 1445-1453.
- Mikolajczak, M., Luminet, O., Leroy, C. ve Roy, E. (2007). Psychometric properties of trait emotional intelligence questionnaire: Factor structure, reliability, construct, and incremental validity in a French speaking population. *Journal of Personality Assessment*, 88, 338-353.
- Mikolajczak, M., Roy, E., Luminet, O., Fillee, C. ve Timary, P. (2007). The moderating impact of emotional intelligence on free cortisol responses to stress. *Psychoneuroendocrinology*, 32, 1000-1012.
- Montes-Berges, B. ve Augusto, J.M. (2007). Exploring the relationship between perceived emotional intelligence, coping, social support and mental health in nursing students. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 14, 163-171.
- Moos, R.H. ve Billings, A.G. (1982). Conceptualizing and measuring coping resources and processes. L. Goldberger ve S. Breznitz (Ed.), *Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects* (s. 212-230). New York: Free Press.
- Moradi, A., Pishva, N., Ehsan, H.B., Hadadi, P. ve Pouladi, F. (2011). The relationship between coping strategies and emotional intelligence. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 30, 748-751.
- Nelis, D., Quoidbach, J., Mikolajczak, M. ve Hansenne, M. (2009). Increasing emotional intelligence: (How) is it possible?. *Personality and Individual Differences*, 47, 36-41.

- Nelson, D.B. ve Low, G.R. (2011). *Emotional intelligence: Achieving academic and career excellence*. Boston: Pearson Education.
- Noorbakhsh, S.N., Besharat, M.A. ve Zarei, J. (2010). Emotional intelligence and coping styles with stress. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 818-822.
- Önen, A.S. (2012). Öğretmen adaylarının kişilik özellikleri ve duygusal zeka düzeylerinin stresle başa çıkma davranışlarına etkileri. *Havettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42, 310-320.
- Öner, N. ve Le Compte, A. (1983). *Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayını.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M. ve Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal özyeterlilik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 325-345.
- Özdemir, İ. (2013). Aile yanında yaşayan ve ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek, stresle başa çıkma tarzları, kaygı düzeyleri ve psikolojik belirtiler açısından karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özer, E. ve Deniz, M.E. (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin duygusal zeka açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 13(4), 1240-1248.
- Palmer, B., Donaldson, C. ve Stough, C. (2002). Emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 33, 1091-1100.

- Palmer, B., Gignac, G., Manocha, R. ve Stough, C. (2005). A psychometric evaluation of Salovey-Mayer-Caruso Emotional Intelligence Test Version 2.0. *Intelligence*, 33, 285-305.
- Panzarella, C., Alloy, L.B. ve Whitehouse, W.G. (2006). Expanded hopelessness theory of depression: On the mechanisms by which social support protects against depression. *Cogn. Ther. Res.*, 30, 307-333.
- Pariante, C.M. ve Lightman, S.L. (2008). The HPA axis in major depression: Classical theories and new developments. *Trends in Neuroscience*, 31(9), 464-468.
- Parker, J.D.A. (2000). Emotional Intelligence: Clinical and Therapeutic Implications. R. Baron & J.D.A. Parker (Ed.), *The Handbook of Emotional Intelligence* (s. 490-504). San Francisco: Jossey-Bass.
- Pearlin, L.I. ve Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 2-21.
- Por, J., Barriball, L., Fitzpatrick, J. ve Roberts, J. (2011). Emotional intelligence: Its relationship to stress, coping, well-being and professional performance in nursing students. *Nurse Education Today*, 31, 855-860.
- Reiss, S. (1997). Trait anxiety: It's not what you think it is. *Journal of Anxiety Disorders*, 11(2), 201-214.
- Resurreccion, D.M., Salguero, J.M. ve Aranda, D. (2014). Emotional intelligence and psychological maladjustment in adolescence: A systematic review. *Journal of Adolescence*, 37, 461-472.
- Rey, L., Extremera, N. ve Pena, M. (2011). Perceived emotional intelligence and life satisfaction in adolescents. *Psychosocial Intervention*, 20(2), 227-234.

- Rippere, V. (1994). Depression: Investigation. S.J.E. Lindsay ve G.E. Powell (Ed.), *The Handbook of Clinical Adult Psychology* (s. 92-109). London: Routledge.
- Ruiz-Aranda, D., Castillo, R., Salguero, J.M., Cabello, R., Fernandez-Berrocal, P. ve Balluerka, N. (2012). Short and midterm effects of emotional intelligence training on adolescent mental health. *Journal of Adolescent Health, 54*, 462-467.
- Saklofske, D.H., Austin, E.J., Galloway, J. ve Davidson, K. (2007). Individual difference correlates of health related behaviors: Preliminary evidence for links between emotional intelligence and coping. *Personality and Individual Differences, 42*(3). 491-502.
- Salguero, J.M., Extremera, N. Ve Berrocel, P. (2012). Emotional intelligence and depression: The moderator role of gender. *Personality and Individual Differences, 53*, 29-32.
- Salovey, P. ve Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality, 9*, 185-211.
- Salovey, P., Mayer, J.D., Caruso, D. Ve Yoo, S.H. (2008). The positive psychology of emotional intelligence. J.C. Cassady & M.A. Eissa (Ed.), *Emotional Intelligence: Perspectives on Educational & Positive Psychology* (s. 185-208). New York: Peter Lang.
- Salovey, P., Mayer, J.D., Goldman, S.L., Turvey, C. ve Palfai, T.P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using Trait Meta-Mood Scale. J.W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, Disclosure, and Health* (s. 125-154). Washington: American Psychological Association.

- Salovey, P., Stroud, L., Woolery, A. ve Epel, E. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity and symptom reports: Further explorations using the Treat Meta-Mood Scale. *Psychology and Health*, 77, 611-627.
- Sameroff, A.J., Seifer, R., Barocas, R., Zax, M. ve Greenspan, S. (1987). Intelligence quotient scores of 4-year-old children: Social-environmental risk factors. *Pediatrics*, 79(3), 343-350.
- Sameroff, A.J., Seifer, R., Baldwin, A. ve Baldwin, C. (1993). Stability of intelligence from preschool to adolescence: The influence of social and family risk factors. *Child Development*, 64, 80-97.
- Sarıçam, H., Çelik, İ. Ve Coşkun, L. (2015). The relationship between emotional intelligence, hope and life satisfaction in preschool preserves teacher. *Educational Research Association The International Journal of Research in Teacher Education*, 6(1), 1-9.
- Schneider, T.R., Lyons, J.B. ve Khazon, S. (2013). Emotional intelligence and resilience. *Personality and Individual Differences*, 55, 909-914.
- Schutte, N.S. ve Malouff, J.M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 50, 1116-1119.
- Schutte, N.S., Malouff, J.M., Bobik, C., Coston, T.D., Greeson, C., Jedlicka, C., Rhodes, E ve Wendorf, G. (2001). Emotional intelligence and interpersonal relations. *The journal of Social Psychology*, 141(4), 523-536.
- Schutte, N.S., Malouff, J.M., Hall, L.E., Haggerty, D.J., Cooper, J.T. ve Golden, C.J. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25, 167-177.

- Schutte, N.S., Malouff, J.M., Simunek, M., McKenley, J. ve Hollander, S. (2002).
Charecteristic emotional intelligence and emotional well-being. *Cognition and Emotion*, 16(6), 769-785.
- Schutte, N.S., Malouff, J.M., Thorsteinsson, E.B., Bhullar, N. ve Rooke, S. (2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 42, 921-933.
- Schwarz, N. (1990). Feelings as information: Informational and motivational functions of affective states. E.T. Higgins ve R.M. Sorrentino (Ed.), *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior* (s. 527-561). New York: Guilford Press.
- Schwarzer, R. ve Taubert, S. (2002). Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. E. Frydenberg (Ed.), *Beyond coping: Meeting goals, visions and challanges* (s. 19-35). London: Oxford University Press.
- Selye, H. (1982). History and present status of the stress concept. L. Goldberger ve S. Breznitz (Ed). *Handbook of stres: Theoretical and clinical aspects* (s. 7-18). New York: The Free Press.
- Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill.
- Shanwal, V.K. ve Kaur, G. (2008). Emotional intelligence in education: applications and implications. R.J. Emerling, V.K. Shanwal ve M.K. Mandal (Ed.), *Emotional Intelligence: Theoretical and Culturel Perspectives* (s. 153-170). New York: Nova Science.
- Shapiro, P.G. (1994). *A parent's guide to childhood and adolescent depression*. New York: Dell Publishing.

- Shi, J. ve Wang, L. (2007). Validation of emotional intelligence scale in Chinese university students. *Personality and Individual Differences*, 43, 377-387.
- Siu, A.F.Y. (2009). Trait emotional intelligence and its relationship with problem behavior in Hong Kong adolescents. *Personality and Individual Differences*, 47, 553-557.
- Spence, G., Oades, L.G. ve Caputi, P. (2004). Trait emotional intelligence and goal self-integration: important predictors of emotional well-being? *Personality and Individual Differences*, 37, 449-461.
- Spielberger, C.D. (1966). Theory and research on anxiety. C.D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and Behavior* (s. 3-20). New York: Academic Press.
- Spielberger, C.D. (1972). Conceptual and methodological issues in anxiety research. C.D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current Trends in Theory and Research* (s. 481-494). New York: Academic Press.
- Spielberger, C.D. (2004). *Encyclopedia of Applied Psychology*. Boston: Elsevier Academic Press.
- Spielberger, C.D. (2006). Cross-cultural assessment of emotional states and personality traits. *European Psychologist*, 11(4), 297-303.
- Spielberger, C.D. ve Reheiser, E.C. (2009). Assessment of emotions: Anxiety, anger, depression, and curiosity. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 1(3), 271-302.
- Spirito, A., Francis, G., Overholser, J. ve Frank, N. (1996). Coping, depression, and adolescent suicide attempts. *Journal of Clinical Child Psychology*, 25(2), 147-155.

- Steer, R.A., Clark, D.A., Beck, A.T. ve Ranieri, W.F. (1998). Common and specific dimensions of self-reported anxiety and depression: The BDI-II versus BDI-IA. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 183-190.
- Strongman, K.T. (1995). Theories of Anxiety. *New Zealand Journal of Psychology*, 24(2), 4-10.
- Sulaiman, S.M.A. (2013). Emotional intelligence, depression and psychological adjustment among university students in the Sultanate of Oman. *International Journal of Psychological Studies*, 5(3), 169-181.
- Suveg, C., Hoffman, B., Zeman, J.L. ve Thomassin, K. (2008). Common and spesific emotion-related factor of anxious and depressive symptoms in youth. *Chield Psychiatry Hum Dev*, 40, 223-239.
- Şahinkaya, B. (2006). Yöneticilikte ve liderlikte duygusal zeka. Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tannous, A. ve Matar, J. (2010). The relatioanship between depression and emotional intelligence among a sample of Jordaian children. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1017-1022.
- Tatar, A., Tok, S. ve Saltukoğlu, G. (2011). Gözden geçirilmiş Shutte Duygusal Zeka Ölçeğinin Türkçe’te uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin İncelenmesi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 21(4), 325-338.
- Thorndike, E.L. (1920). Intelligence and its uses. *The Harpers Monthly*, 227-235.

- Tümkiye, S., Hamarta, E., Deniz, E., Çelik, M. ve Aybek, B. (2008). Duygusal zeka, mizah tarzı ve yaşam doyumu: Üniversite öğretim elemanları üzerine bir araştırma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 1-18.
- Ülev, E. (2014). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stress belirtileriyle ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Vergara, M.B., Smith, N. ve Keele, B. (2010). Emotional intelligence, coping resources, and the length of stay as correlates of accumulative stress among international university students in Thailand. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1498-1504.
- Vesely, A.K., Siegling, A.B. ve Saklofske, D.H. (2013). Gender-linked personality and mental health: The role of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 54, 221-225.
- Warwick, J. ve Nettelbeck, T. (2004). Emotional intelligence is...?. *Personality and Individual Differences*, 37, 1091-1100.
- Webb, C.A., Schwab, Z.J., Weber, M., DelDonno, S., Kipman, S., Weiner, M.R. ve Killgore, W.D.S. (2013). Convergent and divergent validity of integrative versus mixed model measures of emotional intelligence. *Intelligence*, 41, 149-156.
- Williams, J.M.G. (1996). *The psychological treatment of depression*. New York: Routledge.
- Williams, C., Daley, D., Burnside, E. ve Hammond-Rowley, S. (2010). Can trait emotional intelligence and objective measures of emotional ability predict psychopathology across the transition to secondary school?. *Personality and Individual Differences*, 48, 161-165.

- Wingo, A.P., Baldessarini, R.J. ve Windle, M. (2015). Coping styles: Longitudinal development from ages 17 to 33 and associations with psychiatric disorders. *Psychiatry Research*, 225, 299-304.
- Woodworth, R.S. (1940). *Psychology*. New York: Henry Holt.
- Wolff, S.B. (2005). *Emotional Competence Inventory (ECI) Technical Manual*. Boston: HayGroup.
- Young, P.T. (1936). *Motivation of behavior*. New York: John Wiley & Sons.
- Zhang, C., Chen, Y. ve Chen W. (2008). Association of psychosocial factors with anxiety and depressive symptoms in Chinese patients with type 2 diabetes. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 79, 523-530.
- Zhang, X., Wang, H., Xia, Y., Liu, X. ve Jung, E. (2012). Stress, coping, and suicide ideation in Chinese college students. *Journal of Adolescence*, 35, 683-690.