

T. C.

FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS

**DUYGUSAL ZEKA VE BELİRSİZLİĞE
TAHAMMÜLSÜZLÜĞÜN STRESLE BAŞA ÇIKMA
TARZLARINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

ELVAN COŞKUN

170131004

TEZ DANIŞMANI

DR. ÖĞR. ÜYESİ MELEK ASTAR

İSTANBUL 2019

T. C.

FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS

**DUYGUSAL ZEKA VE BELİRSİZLİĞE
TAHAMMÜLSÜZLÜĞÜN STRESLE BAŞA ÇIKMA
TARZLARINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

ELVAN COŞKUN

170131004

TEZ DANIŞMANI

DR. ÖĞR. ÜYESİ MELEK ASTAR

İSTANBUL 2019

TEZ ONAY SAYFASI

FSMVÜ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji tezli yüksek lisans programı 170131004 numaralı öğrencisi Elvan Coşkun'un ilgili yönetmeliklerin belirlediği tüm şartları yerine getirdikten sonra hazırladığı "Duygusal Zeka ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Stresle Başa Çıkma Tarzlarına Etkisinin İncelenmesi" başlıklı tezi aşağıda imzaları olan jüri tarafından 14/06/2019 tarihinde oybirliği ile kabul edilmiştir.

Dr. Öğr. Üyesi Melek ASTAR

(Jüri Başkanı-Danışman)

Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi

Doç. Dr. Arkun TATAR

(Jüri Üyesi)

Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi İrem ANLI

(Jüri Üyesi)

Demiroğlu Bilim Üniversitesi

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bağılı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

Elvan COŞKUN

TEŞEKKÜR

Bu çalışmada önemli tecrübelerini ve bilgilerini hiçbir zaman benden esirgemeyen, sabırla ve ilgiyle her aşamada bana yardımcı olan ve manevi desteklerini her zaman yanımda hissettiğim çok kıymetli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Melek Astar'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. İhtiyaç duyduğum zamanlarda beni sabırla dinleyen, tecrübeleri ve bilgileriyle bana yol gösteren çok değerli öğretmenim Doç. Dr. Gaye Saltukoğlu'na sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Araştırmaya içtenlikle vakit ayırmaları dolayısıyla tüm katılımcılara, veri toplama sürecinde yardımcı olan değerli arkadaşlarım Rabia Nihal Bilici, Senanur Yaşaroğlu, Beyza Gürel, Zeynep Çakır, Şule Öz, Ebrar Sena Çekiç, Merve İşaşır, Rabia Aydoğan'a ve Boğaziçi Üniversitesi'ndeki tüm arkadaşlarıma sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Bu süreçte benden maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen değerli arkadaşlarım Banu Gül, Merve Er ve Rumeysa Ertuğrul'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Maddi ve manevi desteklerini her daim yanımda hissettiğim, ilgi, alaka ve samimiyetlerini benden esirgemeyen sevgili ailem Çiğdem Coşkun, Mustafa Coşkun, Merve Coşkun, Melike Öz ve Onur Öz'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Doğduğum günden bu yana sevgisini, ilgisini, şefkatini hiç esirgemeyen, maddi ve manevi anlamda her türlü sıkıntıya katlanarak bizleri yetiştiren çok kıymetli annem Meliha Özdel ve babam Yaşar Özdel'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Bana yol gösteren, koruyup kollayan, her türlü desteği hiçbir koşulda esirgemeyen çok değerli ağabeylerim Hüseyin Özdel, Sezai Özdel ve Mehmet Özdel'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Her koşulda samimiyetini benden esirgemeyen çok değerli ablalarım Merve Özdel, Nihal Özdel ve Zeliha Özdel'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Her türlü gayret ve tercihlerimde arkamda olan, maddi ve manevi anlamda hiçbir desteği esirgemeyen, akademik gayret bakımından en büyük örneğim olan çok kıymetli eşim Yunus Semih Coşkun'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

DUYGUSAL ZEKA VE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜĞÜN STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, duygusal zeka ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün, stresle başa çıkma tarzlarına etkisinin incelenmesidir. Çalışma İstanbul'da çeşitli devlet ve özel üniversitelerde öğrenim gören 349 öğrencinin gönüllü katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında katılımcıların kişisel bilgilerini elde etmek amacıyla demografik bilgi formu, duygusal zeka düzeylerini belirlemek amacıyla Schutte Duygusal Zeka Ölçeği, belirsiz durumlar karşısındaki tutumlarını incelemek amacıyla Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve stresli durumlar karşısında başvurdukları stratejileri incelemek amacıyla Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği kullanılmıştır.

Ölçeklerden elde edilen toplam puanlar ile alt boyut puanları hesaplanmış ve çalışmanın hipotezlerini test etmek için Bağımsız Örnek t-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Korelasyon ve Regresyon analizleri uygulanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre; duygusal zeka, belirsizliğe tahammülsüzlük ve stresle başa çıkma tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuş ve duygusal zekanın problem-odaklı başa çıkma yöntemlerini olumlu yönde etkilediği, belirsizliğe tahammülsüzlüğün ise duygu-odaklı başa çıkma yöntemlerini etkilediği görülmüştür. Sonuçlar ilgili literatür ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: duygusal zeka, belirsizliğe tahammülsüzlük, stresle başa çıkma tarzları

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AND INTOLERANCE OF UNCERTAINTY TO THE WAYS OF COPING WITH STRESS

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the effect of emotional intelligence and intolerance of uncertainty on the ways of coping with stress. This study is held on a sample of 349 students who study in either public or private universities and participated voluntarily. In order to obtain personal information from participants, demographic information form is used. In order to identify participants' emotional intelligence levels, Schutte Emotional Intelligence Scale is used. In order to identify participants' attitudes toward uncertain situations, Intolerance of Uncertainty Scale is used. In order to examine which strategies participants use when they encounter stressful situations, Ways of Coping Inventory is used.

The total and the sub-dimension scores which are obtained from scales are examined. In order for hypothesis testing, Independent Sample t-Test, One Way Analysis of Variances (ANOVA), Correlation and Regression analyses are carried out. According to the results of this study, there are statistically significant relations among emotional intelligence, intolerance of uncertainty and the ways of coping with stress. It is found that emotional intelligence has a positive effect on the problem-focused coping strategies and intolerance of uncertainty has an effect on the emotion-focused coping strategies. The results are discussed in the light of related literature.

Key words: emotional intelligence, intolerance of uncertainty, styles of coping with stress

ÖNSÖZ

Kendi duygularının farkında olma, başkalarının duygularını algılayabilme ve duygular hakkındaki farkındalık sayesinde duyguları yönetebilme yeteneği olan duygusal zeka, 1990'lı yıllardan bu yana psikoloji araştırmalarında da hak ettiği yeri almaya başlamıştır. Duygusal zeka yetenekleri bireylerin hem sosyal yaşamını etkilemekte hem de bireysel dünyalarında idare etmek zorunda oldukları durumlarda fayda sağlamaktadır. Bireyler, günlük yaşamda karşılaşılan belirsiz durumlara gösterdikleri tutumlar bakımından farklılaşmaktadır. Belirsizlik, bireylerde endişe ve strese sebep olabilmektedir. Öte yandan, modern zamanlarda bireylerin en yaygın karşılaştıkları durumlardan biri olan stres, birçok açıdan bireylerin yaşamlarını etkilemektedir.

Stresle başa çıkabilmek için her birey kendince bazı yöntemlere başvurur. Bu çalışmada, bireylerin stresle başa çıkma tarzlarının duygusal zeka düzeyleri ve belirsizliğe tahammülsüzlük seviyeleri bakımından incelenmesi amaçlanmıştır. Duygusal zeka düzeyi yüksek bireylerin, duygusal farkındalıkları ve duygusal idare yetenekleri yüksek olacağı için stresle başa çıkmada daha etkili yöntemlere başvuracakları öngörülmüştür. Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireylerin ise stresle etkisiz başa çıkma yöntemlerine başvuracakları öngörülmüştür.

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
ÖNSÖZ.....	vi
TABLO LİSTESİ.....	ix
ŞEKİL LİSTESİ.....	xi
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	3
1. DUYGUSAL ZEKA, BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI.....	3
1.1. ZEKA VE DUYGUSAL ZEKA TANIMLARI.....	3
1.1.1. Zeka.....	3
1.1.2. Sosyal Zeka.....	5
1.1.3. Çoklu Zeka.....	5
1.1.4. Duygusal Zeka.....	7
1.1.4.1. Tanım.....	7
1.1.4.2. Duygusal Zeka Modelleri.....	9
1.1.4.2.1. Salovey-Mayer Modeli.....	9
1.1.4.2.2. Bar-on Modeli.....	12
1.1.4.2.3. Goleman Modeli.....	13
1.1.4.2.4. Cooper-Sawaf Modeli.....	14
1.2. BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK.....	15
1.2.1. Tanım.....	15
1.2.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Muğlaklığa Tahammülsüzlük.....	17
1.2.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Belirsizlik Yönelimi.....	18
1.2.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bilişsel Kapanma İhtiyacı.....	19
1.3. STRESLE BAŞA ÇIKMA.....	21
1.3.1. Stresin Tanımı.....	21
1.3.1.1. Stres Yaşantısının Nedenleri.....	24
1.3.2. Stresle Başa Çıkma.....	24

1.4. DUYGUSAL ZEKA VE STRESLE BAŞA ÇIKMA LİTERATÜRÜNE KISA BİR BAKIŞ	27
1.5. BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE STRESLE BAŞA ÇIKMA LİTERATÜRÜNE KISA BİR BAKIŞ	30
1.6. ARAŞTIRMANIN AMACI	31
İKİNCİ BÖLÜM	32
2. YÖNTEM	32
2.1. KATILIMCILAR	32
2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	32
2.2.1. Kişisel Bilgi Formu	32
2.2.2. Schutte Duygusal Zeka Ölçeği	32
2.2.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği	33
2.2.4. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	34
2.3. UYGULAMA	34
2.4. VERİLERİN ANALİZİ	35
2.5. BULGULAR	36
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	92
TARTIŞMA	92
SONUÇ VE ÖNERİLER	112
KAYNAKÇA	114
EKLER	126

TABLO LİSTESİ

Tablo 1.Katılımcıların Demografik Değişkenler Bakımından Sayı ve Yüzde Dağılımı	36
Tablo 2.Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Cronbach Alfa Değerleri	40
Tablo 3.Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Betimleyici İstatistik Değerleri	41
Tablo 4.Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Cinsiyet Kategorileri Açısından Bağımsız Örnek t-Testi ile İncelenmesi.....	42
Tablo 5.Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Medeni Durum Kategorileri Açısından Bağımsız Örnek t-Testi ile İncelenmesi.....	43
Tablo 6. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Yaşam Yeri Kategorileri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesi	44
Tablo 7.Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Üniversite Kategorileri Açısından Bağımsız Örnek t-Testi ile İncelenmesi.....	46
Tablo 8.Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Bölüm Kategorileri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesi	48
Tablo 9. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Sınıf Kategorileri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesi	50
Tablo 10. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Gelir Durumu Kategorileri Açısından Bağımsız Örnek t-Testi ile İncelenmesi	52
Tablo 11.Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Kardeş Sayısı Kategorileri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesi	54
Tablo 12. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Kardeş Sırası Kategorileri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesi	56
Tablo 13.Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Yaşam Ortamı Kategorileri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesi.....	58
Tablo 14. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Ebeveyn Kategorileri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesi	60
Tablo 15. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Anne Eğitim Durumu Kategorileri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesi.....	62
Tablo 16. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Baba Eğitim Durumu Kategorileri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesi.....	65

Tablo 17.Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Annelik Tutumu Kategorileri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesi.....	67
Tablo 18.Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Babalık Tutumu Kategorileri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesi.....	70
Tablo 19. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Kronik Rahatsızlık Kategorileri Açısından Bağımsız Örnek t-Testi ile İncelenmesi	73
Tablo 20. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Sigara Kullanım Kategorileri Açısından Bağımsız Örnek t-Testi ile İncelenmesi	75
Tablo 21. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Alkol Kullanım Kategorileri Açısından Bağımsız Örnek t-Testi ile İncelenmesi	77
Tablo 22.Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Spor Yapma Kategorileri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesi	79
Tablo 23. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Psikolojik Yardım Almış Olma Kategorileri Açısından Bağımsız Örnek t-Testi ile İncelenmesi.....	81
Tablo 24.Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Ailelerinde Psikolojik Yardım Alan Birey Bulunması Kategorileri Açısından Bağımsız Örnek t-Testi ile İncelenmesi	83
Tablo 25.Katılımcıların Yaş ile Ölçek ve Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi ile İncelenmesi	85
Tablo 26. Duygusal Zeka ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı Alt Boyut Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi İçin Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	87
Tablo 27.Duygusal Zeka ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek Alt Boyut Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi İçin Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	88
Tablo 28.Duygusal Zeka ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı Alt Boyut Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi İçin Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	90

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1. Duygusal Zekanın Kavramsallaştırılması	7
Şekil 2. Zeka ve Duygusal Zekanın İşlevleri	8
Şekil 3. Mantık Yürütmeye Dair Yeni Eklemeler Yapılan Dört Bileşen Modeli	11
Şekil 4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve İlişkili Kavramlar	20



GİRİŞ

Temelde duyguları anlama ve yorumlama yeteneği olarak açıklanan duygusal zeka, bireylerin kendi duygularının farkında olup bunları uygun bir şekilde ifade etme ve başkalarının duygularını anlayıp yorumlama yeteneğidir (Salovey ve Mayer, 1990). Sosyal bir canlı olan insan, yaşantısında çevresiyle ve diğer insanlarla çeşitli etkileşimlerde bulunur ve kendisi için olumlu veya olumsuz anlam ifade eden olaylar yaşar. Bireyin yaşadığı içsel ve dışsal tecrübeler neticesinde, pozitif veya negatif hisler gelişir (Salovey ve Mayer, 1990). Duygusal zeka, bireylerin duygularını kontrol etmelerini, ne zaman ve ne şekilde ifade edeceklerini düzenlemeye yardımcı olur (Cherniss, 2000).

Stres, bireyin çevresiyle arasındaki zorlayıcı ve dayanma sınırlarını aşan ve kişinin iyi oluşunu tehlikeye sokan bir ilişki olarak tanımlanmıştır (Folkman, 1984). Birey-çevre arasındaki ilişkinin rahatsız edilmesi sonucu stres açığa çıkar ve stresle başa çıkma, bu ilişkiyi değiştirme çabasıdır (Folkman ve Lazarus, 1985). Lazarus ve Folkman (1984)'ün bilişsel değerlendirme ve stresle başa çıkma kuramına göre, bireyler çevre ile ilişkilerinde maruz kaldıkları uyarıların iyi oluşlarını etkileme ihtimali üzerine bir değerlendirme yaparlar ve uyarı neticesinde bir stres açığa çıkarsa bununla baş etmenin yollarını ararlar. Lazarus (1993), stresle başa çıkma konusunda duyguların da hesaba katılmasının, başa çıkma stratejilerini belirleme ve uygulama konusunda yardımcı olacağını öne sürmüştür. Ayrıca, bireyin duygusal farkındalığı ile psikolojik rahatsızlıklardan etkilenme düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Extremera ve Fernández-Berrocal, 2006). Duygusal zekası yüksek bireyler duygularını daha iyi algıladığı, anladığı ve yönettiği için duygusal zekanın bu bireylerin ruhsal sağlık problemleri yaşama ihtimalini azaltabileceği düşünölmüştür (Schutte, Malouff, Thorsteinsson, Bhullar ve Rooke, 2007).

Belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsiz durum ve bu durumun çağrışımları ve olası sonuçları hakkında olumsuz düşünceler sergileme eğilimidir (Koerner ve Dugas, 2006). Belirsizliğe tahammülsüz bireylerin içinde buldukları durum nasıl olursa olsun, olayların nasıl sonuçlanacağı hakkında endişe duydukları ve dolayısıyla endişe ve strese yatkın hale geldikleri öne sürülmüştür (Lally ve Cantillon, 2014).

Duyguların farkında olma ve idare etme yeteneği olan duygusal zeka ve belirsiz durumlara verilen bilişsel ve davranışsal tepkileri tanımlayan belirsizliğe tahammülsüzlük ile bireylerin stresle başa çıkma düzeyleri arasında bir ilişki olduğu düşünülmektedir ve bu araştırmada ilişkinin yönü ve özellikleri belirlenerek duygusal zeka ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün stresle başa çıkma tarzları üzerindeki etkisi incelenecektir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. DUYGUSAL ZEKA, BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI

Çalışmanın birinci bölümünde, ilk olarak zeka tanımına, çeşitli zeka türlerine ve duygusal zekayı açıklayan modellere değinilmiştir. Devam eden kısımlarda belirsizliğe tahammülsüzlüğün tanımı ve stresin tanımı verilerek stresle başa çıkma tarzları açıklanmıştır. Daha sonra sırasıyla duygusal zeka ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkileri inceleyen literatüre ve belirsizliğe tahammülsüzlük ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyle ilgili literatüre yer verilmiştir. En son olarak, bu araştırmanın amacı sunulmuştur.

1.1. ZEKA VE DUYGUSAL ZEKA TANIMLARI

1.1.1. Zeka

İnsan zekası hakkındaki ilk tanımı yapan ve ilk zeka testini geliştiren Binet (1890)'a göre, zeka, dış dünyayı algılama, bu algıların belleğe yerleşmesi ve bu algılar üzerine düşünme faaliyetidir (Akt. Varon, 1936). Binet (1892), zihnin, çeşitlilik barındıran çok sayıda içsel olaylar bütünü olduğunu ve zihindeki bu birliğin, birbirinden farklı içsel olayların koordinasyonundan kaynaklandığını öne sürmüştür.

İnsan zekası üzerine yapılan açıklamaları, bilimsel analizlere ve istatistiksel yorumlara dayandıran ilk araştırmacı ise Spearman'dır. Faktör analizi tekniğini kullanmıştır ve zekanın faktörlerini ortaya koymuştur (Williams, Zimmerman, Zumbo ve Ross, 2003). Spearman (1927), zekanın "g" (general ability/genel yetenek) ve "s" (specificability / özel yetenek) olmak üzere iki temel bileşenden oluştuğunu öne süren çift faktör kuramını ortaya koymuştur. Bu kurama göre, zihinsel

etkinliklerde rol oynayan genel bir zeka faktörü (g) vardır. Bu faktör, kişiden kişiye farklılık gösterse de tek bir bireyin farklı zihinsel işlevlerinde temel olarak aynı kalır. Zekanın özel “s” faktörü ise genel faktörden farklı olarak, bireyin farklı zihinsel işlevler bağlamında sahip olduğu, birbirinden farklı ve özel yetenekleri ifade eder (Spearman, 1927). Zeka üzerine çalışmalar yapan bir diğer araştırmacı olan Thorndike (1920)’ye göre pratik (mekanik), sosyal ve soyut olmak üzere birbirinden bağımsız üç zeka türü vardır. Mekanik zeka, araç ve makinelerin anlaşılması ve kullanılması yeteneğidir. Sosyal zeka, başkalarını anlama ve insanlarla ilişkilerde akıllıca davranma yeteneğidir. Soyut zeka ise, düşünceleri, kavram ve sembollerini anlama yeteneğidir (Thorndike, 1920). Wechsler (1958) zekayı, amaca yönelik hareket etme, mantıklı düşünme, ve çevreyle etkili bir şekilde ilişkide bulunma kapasitesi olarak tanımlamıştır.

Cattell (1957; 1971), akıcı ve kristalize zeka yaklaşımlarını ortaya koymuştur. Bu yaklaşıma göre akıcı zeka, tümevarım ve tümdengelim akıl yürütme yeteneklerini içerir ve bu yetenekler, hem çevreyle etkileşim sonucu edinilen deneyimlerden hem de biyolojik ve nörolojik faktörlerden etkilenir. Kristalize zeka ise, kültürel etkileşimi yansıtan, sonradan kazanılmış bilgileri içermektedir (Akt. Alfonso, Flanagan, 2005).

Sternberg (1984), triarşik zeka teorisinde (triarchic intelligence theory) analitik zeka, pratik zeka ve yaratıcı zeka olmak üzere üç temel zeka olduğunu ileri sürmüştür. Pratik zeka, bireyin, dış dünyaya amaçlı bir şekilde adapte oluşu ve dış dünya ile ilişkilerini seçme ve şekillendirme davranışı bağlamında tanımlanır. Çevreye uyum sağlama, uyum elde edilemediğinde çevreyi şekillendirme ya da değiştirme gibi işlevler, pratik zeka işleyişi neticesinde sağlanır. Yaratıcı zeka, yeniliğe adapte olma ve otomatik bilgi işleme yeteneğidir. Bu işlevler sayesinde birey, hem yeni durumlara kolayca adapte olabilir hem de yeni durumların getirdiği bilgilerin işlenmesi kolaylaşır. Analitik zeka ise, öğrenme, yönetme, planlama ve akla uygun davranışları değerlendirme gibi işlevlerden sorumlu zihinsel mekanizmaları içerir (Sternberg, 1984). Geçmişten bu yana yapılan zeka tanımlarından sonra güncel CHC kuramına göre, en üstte genel “g” faktörünün bulunduğu, orta katmanda 10 geniş kognitif becerinin ve en alt katmanda ise 70’ten

fazla dar becerinin bulunduğu bir hiyerarşi söz konusudur (Alfonso ve Flanagan, 2005).

1.1.2. Sosyal Zeka

Thorndike (1920) sosyal zekayı, bireyin başka bireyleri anlama ve diğer insanlarla ilişkilerini akıllıca idare etme yeteneği olarak tanımlarken; Moss ve Hunt (1927), başkalarıyla iyi geçinebilme yeteneği olarak tanımlamışlardır. Sosyal zeka, bireyin içinde bulunduğu sosyal durumlara uygun olacak şekilde davranabilme yeteneğidir (Ford ve Tisak, 1983). Bireylerin, başkalarının dışarıdan fark edilebilen düşüncelerini, hislerini ve niyetlerini anlamasını sağlayan yetenek, sosyal zekadır (O'Sullivan, Guilford ve Demille, 1965). Tanımı dolayısıyla anlaşıldığı üzere sosyal zekayı ölçen testlerde, bireyin toplumsal yaşam deneyimlerinde verdiği tepkilerle ilgilidir. Bireyin içinde yaşadığı topluma ve kurumlara verdiği tepkiler, bireyin diğer bireylere verdiği tepkiler, sosyal uyum ve tutumlar, testlerin ölçümde odaklandığı konulardır (Thorndike ve Stein, 1937).

1.1.3. Çoklu Zeka

Thorndike (1924) zekanın, birbiriyle ilintili olmayan çok sayıda faktörden oluştuğunu savunmuştur. Thurstone (1938) zihinsel beceriler üzerine yaptığı çalışmalara dayanarak, aralarında korelasyon bulunmayan 7 bağımsız faktör olduğunu ileri sürmüştür (Akt. Uluç, 2016).

Wechsler (1975)'e göre zeka, insan davranışının bir yönüdür, bireylerin yaptığı ve yapmak istediği şeylerin uygun, etkili ve yapmaya değer olup olmamasıyla ilgilidir. Wechsler, zekanın tek bir yetenek olarak tanımlanamayacağını savunmuş, geniş kapsamlı bir kapasite olarak anlaşılması gerektiğini ileri sürmüştür (Wechsler, 1975). Ayrıca, zekayı ve dolayısıyla davranışları etkileyen zihinsel faktörler olduğu kadar, zihinsel olmayan (non-intellective) faktörlerin de olduğunu ileri sürmüştür (Wechsler, 1940).

Gardner (1983), insan zekasının potansiyelinin tek bir zeka ile açıklanamayacağını savunmuş ve çoklu zeka üzerine çalışmıştır. Araştırmalarını çeşitli bireyler üzerinde yapmıştır. Normal bireylerde bilişsel yeteneklerin gelişimini;

bazı organik patolojiler neticesinde bozulan bilişsel yetileri; dahiler, otistik bireyler, aptal dahiler, öğrenme güçlüğü olan çocuklar gibi bazı özel gruptaki zeka formlarını; farklı kültürlerde değerli kabul edilen zeka anlayışını; bin yıllık süreçte bilişin evrilişini incelemiştir (Gardner, 2008). Önceki zeka tanımlarının sadece problem çözmeye odaklandığını, zekanın kullanılarak ürün ortaya konulmasının göz ardı edildiğini savunmuştur. Ayrıca, psikometrik açıklamaların ve davranışçılık ekolünün ana akım olduğu zamanlarda, zekanın, bireyin doğuştan sahip olduğu tek bir varlık olarak görülmesine ve başlangıçta boş bir levha gibi kabul edilen insan zihninin uygun koşullar sağlanırsa, her şeyi öğrenebileceği görüşüne karşı çıkmıştır. Geçmişte kabul edilenin aksine, zekanın tek bir oluşum olmayıp çeşitli zeka türlerinin olduğunu savunmuştur (Gardner, 1983). Daha sonraki çalışmalarıyla kendi zeka tanımını güncelleyerek, zekayı, biyopsikolojik bir bilgi işleme potansiyeli olarak tanımlamıştır. Bireyler bu potansiyeli, kültürel bir ortamda, problem çözmek için veya o kültür tarafından değerli kabul edilen ürünler ortaya koymak için aktive edebilirler. Dolayısıyla zekanın, görülebilen ya da sayılabilen bir şey olmadığını, içinde bulunulan kültürün değerlerine göre aktive edilebilen veya edilemeyen potansiyeller olduğunu öne sürmüştür (Gardner, 2000).

Gardner (2011), kişisel zeka kavramını kullanmış ve bu kavramın içsel ve kişilerarası olmak üzere iki yönü olduğunu ileri sürmüştür. Kişisel zekanın içsel yönünü, bireyin kendi hislerine erişme kapasitesi olarak tanımlamıştır. Bu sayede bireyin, karmaşık ve birbirinden farklılaştırılmış hislerini saptayıp, bunları sembolize edebildiğini ileri sürmüştür. Kişisel zekanın kişiler arası yönünü ise bireyin, başkalarının farkına varma ve başka bireyler arasında duygudurum, mizaç, dürtü ve niyet bakımından ayırım yapabilme kapasitesi olarak tanımlamıştır (Gardner, 2011).

Gardner (2008), çalışmaları neticesinde, matematiksel, sözel, müziksel, uzamsal, kinestetik, içsel, doğasal ve sosyal zeka olmak üzere sekiz tür zeka tanımlamıştır. Dokuzuncu türün de varoluşsal zeka olabileceğini öne sürmüştür. Bireyin sahip olduğu farklı zeka türleri, bir orkestradaki farklı enstrümanlar gibi birbirlerine müdahale edebilir, birbirlerinin yerini doldurabilir ya da birbirlerini geliştirebilir (Moran, Kornhaber ve Gardner, 2009).

1.1.4. Duygusal Zeka

1.1.4.1. Tanım

Literatürdeki zeka ve zihinsel yetenekler üzerine yapılan çalışmalarda ağırlıklı olarak sözel ve performansla ilgili yetenekler ölçülmüş olsa da bunların kapsamı genişletilmeye çalışılmıştır. Duygusal zekayı da içeren bir genel zeka tanımının, zihinsel yetenekleri daha kapsayıcı bir şekilde içereceği öne sürülmüştür (Mayer, Caruso ve Salovey, 1999).

Duygusal zeka, başlarda sosyal zekanın bir alt kümesi olarak tanımlanmıştır. Sosyal bir canlı olan insan, yaşantısında çevresiyle ve diğer insanlarla çeşitli etkileşimlerde bulunur ve kendisi için olumlu veya olumsuz anlam ifade eden olaylar yaşar. Bireyin yaşadığı içsel ya da dışsal tecrübeler neticesinde, pozitif veya negatif hisler gelişir. Duygusal zeka, temelde duyguları anlama ve yorumlama yeteneğidir. Birey bu yeteneği kullanarak, duygularının farkında olup bunları uygun bir şekilde ifade edebilir ve başkalarının duygularını anlayıp yorumlayabilir (Salovey ve Mayer, 1990). Duygusal zeka, duyguları kontrol etme ve duyguların ne zaman ve ne şekilde ifade edileceğini düzenleme yeteneğidir (Cherniss, 2000).

Duygusal zeka Salovey ve Mayer (1990) tarafından, duyguları değerlendirme ve ifade etme, duyguları düzenleme ve duygulardan faydalanma olmak üzere üç işlevi içerecek şekilde kavramsallaştırılmıştır (Bkz. Şekil 1).

Şekil 1. Duygusal Zekanın Kavramsallaştırılması

Duygusal Zeka		
Duyguları değerlendirme ve ifade etme	Duyguları düzenleme	Duygulardan faydalanma
-Kendinde: --Sözel / Sözel olmayan -Başkalarında: --Sözel olmayan algı / Empati	-Kendinde -Başkalarında	-Esnek planlama -Yaratıcı düşünme -Dikkatini yeniden yönlendirme -Motivasyon

Duygusal zeka, bireyin kendi duygularını ve başkalarının duygularını anlama ve düzene sokma yeteneği olduğu için, duygusal zekanın sosyal ilişkilerle ilgili olduğu savunulmuştur (Schutte, Malouff, Bobik, Coston, Greeson, Jedlicka, Wendorf, 2001). Duygusal zekanın, sosyal ilişkileri meydana getiren özelliklerle ve bu ilişkilerin niteliği ile ilgili olduğu ileri sürülmüştür. Schutte ve ark. (2001)'e göre,

ilişkilerin başarıyla devamı için gerekli görülen özellikler (empatik bir bakış açısıyla yaklaşım, kendini gözleme, iyi sosyal beceriler, işbirliği yapma), duygusal zeka ile ilgilidir. Yüksek duygusal zeka puanları, daha iyi ilişkilerle bağlantılı bulunmuştur.

Steiner (1984), duygusal açıdan bilgili olmak için, hissettiğimiz şeyin ne olduğunu ve bu hisse nelerin sebep olduğunu bilmemiz gerektiğini ileri sürmüştür. Duygusal zeka, bireylerin kendini motive etme, bazı aksilikler yaşansa da vazgeçmeyip devam edebilme, dürtüleri kontrol edip zevki erteleyebilme ve duygudurumu düzenleyebilme yeteneklerini içerir. Düşünme, empati yapma, ümitlenme gibi yeteneklerin kullanılmasına engel olan zorluklar, duygusal zekanın yardımıyla atlatılabilir (Goleman, 1995).

Bar-on (1997b)'a göre duygusal zeka, birbiriyle etkileşim içinde olan, duygusal ve sosyal yetkinlikler ve beceriler dizisidir ve bu yetenekler akla uygun davranışı etkiler (Akt. Bar-on, 2010).

Zekanın ve duygusal zekanın işlevlerinin Mayer, Salovey, Caruso ve Sitarenios (2001) tarafından özetlendiği tablo aşağıda Türkçe'ye çevrilmiştir (Bkz. Şekil 2).

Şekil 2. Zeka ve Duygusal Zekanın İşlevleri

Zekanın Özellikleri	Sözel Zekadan Örnekler	Duygusal Zekadan Örnekler
Bir arada işleme	Bir şeyi not etmenin onu sonradan hatırlamayı kolaylaştırması	Birine yardım etmenin kişiye daha iyi hissettireceğini bilmek
Soyut kavramları anlama ve muhakeme etme yetisi	Bir hikayenin ana karakterini teşhis etme ve diğerleriyle kıyaslama yeteneği	Bir duyguyu analiz etme, o duyguyu oluşturan kısımları ve bunların birleşimini tanımlama
Bilgiye dayalı işleme	Önceki hikayelerin içerdiği durumları bilmek ve analizini hatırlamak	Önceki hislerin içerdiği durumları bilmek ve analizini hatırlamak
Veri işleme	Uzun cümleleri hafızada tutma yeteneği	Yüzde beliren duygu ifadelerini algılama yeteneği

1.1.4.2. Duygusal Zeka Modelleri

Duygusal zekayı yetenekler dizisi olarak açıklayan modeller, duygusal zekayı kişilik özellikleri olarak açıklayan modeller ve duygusal zekayı yetenek ve kişilik özelliklerini beraber barındıracak şekilde açıklayan karma modeller vardır (Petrides, 2010). Salovey-Mayer modeli yetenek, Bar-on, Goleman ve Cooper-Sawaf modelleri ise yetenek ve kişilik özelliklerinin beraber bulunduğu karma model olarak tanımlanır. Yetenek olarak açıklayan modellerde duygusal zeka bir yetenekler grubu olarak tanımlanır. Duyguları kullanarak mantık yürütme yapılabilecek alanlar incelenir (Cobb ve Mayer, 2000). Kişilik özelliği olarak inceleyen modellerde duygusal zeka kişilik özelliklerinin bir yönü olarak açıklanır (Petrides, 2010). Karma modeller ise duygusal zeka yeteneklerini sosyal beceriler, özellikler ve davranışlarla harmanlayarak duygusal zekanın insan yaşamındaki daha geniş kapsamlı kullanımını inceler (Cobb ve Mayer, 2000).

1.1.4.2.1. Salovey-Mayer Modeli

Duygusal zekayı yetenek tabanlı açıklayan Mayer ve Salovey (1997), dört önemli boyut içeren bir model (four branch model) ortaya koymuştur. Bu boyutlardan birincisi, kendisine ve başkalarına ait duyguları net bir şekilde algılayabilme, ikincisi duyguları kullanarak düşünce sürecini kolaylaştırma, üçüncüsü duyguların içerdiği anlamı kavrama ve dördüncüsü de duyguları yönetebilme yeteneğidir. Bu yetenekler Mayer (2004) tarafından şu şekilde açıklanmıştır:

1. *Duyguları algılama:* İlk ve temel bileşen, duyguların algılanması kısmıdır. Bu bileşen sözel olmayan verilerin algılanması ve duyguların ifade edilmesiyle ilgilidir. Evrimsel açıdan, duyguların ifade edilmesinin geçmiş türlerden bu yana sosyal iletişimde etkili bir yöntem olarak kullanıldığı ortaya konulmuştur. Başkalarının duygularını yüz ifadelerinden ya da ses tonlarından algılama kapasitesi, bireylere duyguları anlama yolunda büyük bir avantaj sağlar.

2. *Duyguları kullanma:* İkinci bileşen, duyguların bilişsel sisteme dahil olup rehberlik ettiği ve düşünme sürecini desteklediği kısımdır. Birey, duygusal açıdan tepki verdiği bir şeye dikkatini de vereceği için bu süreç onu düşünmeye teşvik eder. Duygusal girdilerin iyi işlendiği bir sistem, bireye önemli konular üzerinde düşünmesi için destek vermiş olur. Ayrıca, duygusal farkındalığın yaratıcı düşünceyi desteklediği de öne sürülmektedir.
3. *Duyguları kavrama:* Duygular, belirli mesajlar taşır. Örneğin, öfke birine saldırma ya da zarar verme mesajı taşıyabilir, mutluluk, başka insanlara dahil olma mesajı barındırabilir. Duyguların özüne uygun olarak taşıdıkları mesajlar da bireyi o duyguya uygun şekillerde davranmaya yönlendirir. Dolayısıyla birey, duyguların anlamını tamamen kavrarsa, bunlar üzerine akıl yürüterek davranışlarını şekillendirebilir.
4. *Duyguları yönetme:* Bireyin bir bilgiyi iletebilmesi için duyguları anlaması gerekir. Birey, dışarıdan gelen duygusal mesajları alma noktasında açık olursa, kendisinin ve başkalarının duygularını düzenleme ve idare etme imkanına sahip olur. Duygusal açıdan öz denetimi sağlamak çok önemli olduğu için, bunu sağlama yolları ve yöntemleri üzerine araştırmalar yapılmaktadır.

Bu modeldeki duyguları algılama (birinci) bileşeni, duyguların anlamını kavrama (üçüncü) ve duyguları yönetme (dördüncü) bileşenleri, duygular üzerine akıl yürütmeyi içerir. Duyguları kullanma (ikinci bileşen) ise mantıksal muhakemeyi kolaylaştırmak için duyguları kullanmayı içerir (Mayer, 2004). Ayrıca, bu bileşenlerle, duygusal algılamanın en dipte, yönetmenin ise en üstte olduğu bir hiyerarşi inşa edilmiştir (Mayer, Salovey, Caruso ve Sitarenios, 2001). Dolayısıyla, duygusal zekanın yardımıyla kendisine ya da başkalarına ait his ve duyguları denetleyebilen birey, duygular arasında ayırım yapabilir ve edindiği bilgileri kullanarak düşünce ve eylemlerine yön verebilir (Salovey ve Mayer, 1990; Mayer, Salovey ve Caruso, 2008).

Mayer, Caruso ve Salovey (2016), daha önce ortaya koydukları duygusal zeka modelini güncelleyerek yeni özellikler tanımlamışlardır. Güncellenmiş halinin açıklandığı tablo Türkçe'ye çevrilmiştir (Bkz. Şekil 3).

Şekil 3. Mantık Yürütmeye Dair Yeni Eklemeler Yapılan Dört Bileşen Modeli

4. Duyguları yönetme	<ul style="list-style-type: none"> - İstenen sonucu elde etmek için başkalarının duygularını etkili biçimde yönetme (b) - İstenen sonucu elde etmek için kendi duygularını etkili biçimde yönetme (b) - Duygusal tepkiyi sürdürmek, azaltmak veya yoğunlaştırmak için uygun olan stratejileri değerlendirmek (b) - Duygusal tepkileri, uygunluğuna karar vermek amacıyla denetlemek - Kullanıma elverişli duygularla ilgilenmek, elverişli olmayanlarla ilgilenmemek - Gerektiğinde hoş ve nahoş duygulara ve taşıdıkları mesaja açık olmak
3. Duyguları anlama	<ul style="list-style-type: none"> - Duyguların değerlendirilmesinde kültürel farklılıkları dikkate almak (c) - Bireyin gelecekte veya belirli şartlarda nasıl hissedebileceğini anlamak (duygusal öngörü) (c) - Duygular arası muhtemel geçişlerin -öfkeden memnuniyete gibi- farkında olmak - Karışık ve karmaşık duyguları anlama - Duygudurum ile duygulanım (mood and emotion) ayrımını dikkate almak (c) - Duyguları açığa çıkarması muhtemel olan durumları değerlendirmek (c) - Duyguların öncüllerini, anlamlarını ve sonuçlarını saptamak - Duyguları nitelendirmek ve aralarındaki ilişkinin farkında olmak
2. Duyguları kullanma (d)	<ul style="list-style-type: none"> - Problemi, hali hazırdaki duygusal durumun, kavrama sürecini nasıl kolaylaştıracağını baz alarak seçmek - Farklı bilişsel perspektifler geliştirmek için çalkantılı ruh halini sonuna kadar kullanmak (leverage mood swings) - Mevcut hissiyata göre dikkatini yönlendirerek düşünmeyi öncelemek - Başka bir bireyin deneyimleriyle ilişki kurmada bir araç olarak duyguların açığa çıkması (c) - Yargılama ve hafızaya yardımcı bir araç olarak duyguların açığa çıkması

1. Duyguları algılama	<ul style="list-style-type: none"> - Yanıltıcı veya sahte duygusal dışavurumları tanımlamak (b) - Duygusal ifadelerde doğruluk ve yanlışlık bakımından ayırım yapma (b) - Duyguların bağlam ve kültüre dayanarak nasıl sergilendiğini anlamak (c) - Gerekğinde duyguları kesin bir şekilde ifade etmek - Çevrede, görsel sanatlarda ve müzikte bulunan duygusal içeriği algılamak (b) - Diğer insanların duygularını, gösterdikleri sözel ipucuna, yüz ifadelerine, dil ve davranışlarına dikkat ederek algılamak (b) - Bireyin kendi fiziksel durumuna, hislerine ve düşüncelerine göre duygularını tanımlaması
-----------------------	---

Şekil 3'teki "b" ve "c" ile işaretli maddeler haricindeki maddeler, Mayer ve Salovey'in (1997) oluşturduğu ilk modeldendir. Maddeler, basitten başlayıp karmaşık problem çözme yeteneklerine gidecek şekilde aşağıdan yukarı doğru sıralanmıştır. Mayer, Caruso ve Salovey (2016) dört bileşen modelinin duygusal zekanın problem çözme alanlarını betimlediği, bu alanların faktör yapısını anlatmak niyetiyle hazırlanmadığı açıklamasını eklemiştir. Yazarların açıklamasına göre şekilde "b" ile işaretli maddeler, orijinal modeldeki bir yeteneğin, iki ya da daha çok yeteneğe bölünmüş halini ifade etmektedir. Şekilde "c" ile işaretli maddeler ise modele yeni bir yetenek eklenmiş halidir. Şekilde "d" ile işaretli maddeler ise ikinci bileşendeki yeteneklerin, düşünce sürecini kolaylaştırmak için duygu geliştirme ve düşünmeyi duygulara uyarlama yetenekleri olarak ikiye ayrılabilirliğini ifade eder.

1.1.4.2.2. Bar-on Modeli

Bar-on (1997b) duygusal zeka modeline göre duygusal zeka, birbiriyle etkileşim halinde olan duygusal ve sosyal yetkinlik ve beceriler dizisidir. Bu modele göre duygusal zeka, bireyin kendisini ne kadar etkili bir şekilde anlayıp ifade ettiğini, başkalarını ne kadar anlayıp onlarla ilişki kurabildiğini, sıkıntılarla ve zorluklarla nasıl başa çıkabildiğini etkiler (Bar-on, 2010). Bar-on (1997a; 1997b) bilişsel olmayan zeka modelinde (noncognitive intelligence), bireyin kendisine yöneltilen talep ve baskılarla başa çıkma sürecini etkileyen duygusal, kişisel ve sosyal yetenekleri ve becerileri, bilişsel olmayan zeka olarak tanımlanmıştır (Akt. Bar-On, Brown, Kirkcaldy ve Thome, 2000).

Bar-on (1997b), öne sürdüğü duygusal zeka modelini, beş tanım kümesiyle açıklamıştır. Bunlar, içsel beceriler, kişilerarası beceriler, uyumluluk, stres yönetimi ve genel ruh halidir (Akt. Bar-On, Brown, Kirkcaldy ve Thome, 2000).

1. *İçsel beceriler:* Bireyin kendisinin farkında olma, kendi duygularını anlama, duygu ve düşüncelerini ifade etme yeteneğidir.
2. *Kişilerarası beceriler:* Bireyin başkalarının duygularını anlama, değerlendirme ve başkalarıyla doyurucu ilişkiler içinde olma yeteneğidir.
3. *Uyumluluk:* Bireyin duygularını, dıştan gelen belirtilerle tasdik edip durumu tam anlamıyla kavrama, değişen durumlarla uyumlu olarak duygu ve düşüncelerinde değişiklik yapma ve kişisel ve kişilerarası problemleri çözme yeteneğidir.
4. *Stres yönetimi:* Stresle başa çıkma ve güçlü duyguları kontrol etme yeteneğidir.
5. *Genel ruh hali:* İyimser olma, kendinden ve başkalarından memnun olma, pozitif duygular hissederek bunları yansıtma yeteneğidir.

1.1.4.2.3. Goleman Modeli

Goleman (2001), bazı yeteneklerin (IQ, teknik bilgi gibi) tamamen kognitif olduğunu, başka bazı yeteneklerin ise hem düşünce hem de duygu içerdiğini ve duygusal zeka kümesine dahil olduğunu savunmuştur. Goleman kendi duygusal zeka modelini beş tanım kümesiyle açıklamıştır. Bunlar, öz farkındalık, özyönetim, motivasyon, empati ve sosyal becerilerdir (Goleman, 1998).

1. *Öz farkındalık:* Bireyin, hissettiklerinin anbean farkında olması ve karar verme mekanizmasına rehberlik etmesi için bu tercihlerini kullanması. Yeteneklerin gerçekçi bir değerlendirmesi ve iyi yapılandırılmış bir özgüven duygusu.
2. *Özyönetim:* Duyguları, hali hazırda yapılan işi engellemek yerine kolaylaştırması için idare etme; hedeflere ulaşmak için vicdanlı olma ve hazzı erteleme; duygusal sıkıntıyı iyi bir şekilde atlatma.

3. *Motivasyon:* Bireyin, harekete geçmek ve hedeflerine yönelmek maksadıyla, inisiyatif alarak gelişme yolunda çabalamak için, terslik ve engellere rağmen azimle devam etme yolunda içten gelen tercihleri kullanması.
4. *Empati:* Başkalarının hislerini anlamak, onların bakış açısıyla olaylara bakabilmek, çok çeşitli insanlarla dostane ilişkiler ve uyum geliştirmek.
5. *Sosyal beceriler:* İlişkilerde duyguları iyi idare etmek; sosyal durum ve ilişki ağlarını isabetli bir şekilde çözmek; problem çıkarmadan etkileşim kurmak; bu becerileri, insanları ikna etme, yönlendirme, uzlaştırma ve anlaşmazlık çözme, işbirliği ve takım çalışması için kullanmak.

Goleman, kendisinin özfarkındalık ve özyönetim olarak tanımladığı kümelerin, Gardner'ın (1983) içsel zeka tanımıyla; sosyal farkındalık ve ilişkileri yönetme kümelerinin de Gardner'ın kişilerarası zeka tanımıyla denk düştüğünü öne sürmüştür.

1.1.4.2.4. Cooper-Sawaf Modeli

Cooper ve Sawaf (1998), dört köşetaşı modelini (4 cornerstone model) ortaya koymuşlardır. Bu modelle duygusal zekayı psikolojik analiz ve felsefi teori alanlarından alıp, direk olarak bilme, keşfetme ve uygulama alanına getirdiklerini öne sürmüşlerdir. Bu modelde, duygusal okuryazarlık, duygusal zindelik, duygusal derinlik, duygusal simya olmak üzere dört köşetaşı vardır.

1. *Duygusal okuryazarlık:* Bireyin duygularını öğrenmesi ve nasıl işlediğini bilmesidir. Burada bireyler, duygusal açıdan dürüstlük, enerji, farkındalık, geribildirim, önsezi, sorumluluk ve bağlantı yoluyla kişisel etki ve güven alanı oluşturur.
2. *Duygusal zindelik:* Burada bireyin duygusal açıdan dayanıklılığı kast edilir ve gerektiğinde duygusal açıdan esnek olması için güven ve dinleme kapasitesi genişletilir. Böylece, bireyin özgünlüğü, inanılabilirliği ve psikolojik sağlamlığı oluşturulur.
3. *Duygusal derinlik:* Burada birey, hayatını düzene koyma ve kendi eşsiz

potansiyeli üzerine çalışmanın yollarını keşfeder ve bunu bir bütünlükle, özveriyle ve sorumlulukla destekler. Neticede kendi etkisini zorlanmadan arttırmış olur.

4. *Duygusal simya*: Burada, yaratıcı içgüdüler ve hayatın problem ve baskılarla beraber akışını sağlama kapasiteleri genişletilir. Bu seviyede birey, ortaya çıkan fırsatları ve daha geniş bir yelpazedeki gizli çözümlere kolayca erişmek için yeteneklerini geliştirir.

1.2. BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK

1.2.1. Tanım

Belirsizliğe tahammülsüzlük (Intolerance of Uncertainty), bireylerin günlük yaşamdaki belirsizlikleri algılama ve bunlara bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkiler vermesi olarak tanımlanmıştır (Freeston, Rheaume, Letarte, Dugas, & Ladouceur, 1994; Ladouceur, Blais, Freeston ve Dugas, 1998). Belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsiz durum ve bu durumun çağrışımları ve olası sonuçları hakkında olumsuz düşünceler sergileme eğilimidir (Koerner ve Dugas, 2006; Koerner ve Dugas, 2008). Yapılan bir araştırmada, belirsizliğe tahammülsüz olan bireyler, tahammüllü olanlara göre belirsiz bilgileri daha çok hatırlamaya ve belirsiz bilgiyi korkutucu olarak yorumlamaya daha çok meyilli bulunmuşlardır (Dugas, Hedayati, Karavidas, Buhr, Francis ve Phillips, 2005). Belirsizliğe tahammülsüzlük, bireyin, gerçekleşmesi küçük bir olasılığa bağlı olsa bile bu ihtimali hesaba katmadan, olumsuz bir olayın meydana geldiği takdirde çekilmez olacağını düşünme eğilimidir (Carleton, Norton ve Asmundson, 2007; Dugas, Gosselin ve Ladouceur, 2001).

Krohne (1993), başa çıkma teorisinde, öngörülemeyen ve karmaşık durumları tehdit edici olarak algılayan bireylerde bu durumun, duygusal bir belirsizlik haline sebep olduğunu ileri sürmüştür (Rosen, Ivanova ve Knäuper, 2014). Belirsizliğe tahammülsüzlük, sürekli endişenin ve belirsiz durumları olumsuz bir şekilde yorumlama eğiliminin önemli bir yordayıcısıdır (Koerner ve Dugas, 2008). Bir

araştırmaya göre, belirsiz bilgiyi korkutucu olarak görme eğilimi kaygı, anksiyete ve depresyondan daha ziyade belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişkili bulunmuştur (Dugas ve ark., 2005).

Koerner ve Dugas (2008), belirsizliğe tahammülsüzlüğün bilişsel bir yanlılık ve kişilik özelliği olduğunu öne sürmüşlerdir. Endişeye meyilli bireylerde belirsizlik kaygı sebebi olduğu için, bu bireylerin, sonucu belirsiz olan durumları tehdit edici olarak algılayacağını savunmuşlardır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, bilişsel işlemlerde yanlılığa sebep olarak endişeye etki edebileceğini ortaya koymuşlardır. Yaptıkları çalışmada da, belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek bireylerin düşük olan bireylere kıyasla, belirsiz durumları daha çok endişelendirici olarak değerlendirdiklerini bulmuşlardır. Buhr ve Dugas (2002), belirsizliğe tahammülsüzlüğü bilişsel bir filtreye benzetmişlerdir. Birey, çevresini bu filtreyle algılar ve algıladığı belirsiz durumların çekilemez olduğunu düşünür.

Berenbaum, Bredemeier ve Thompson (2008), yaptıkları araştırmada, belirsizliğe tahammülsüzlüğün şu dört boyutu içerdiğini ortaya koymuşlardır: Tahmin edebilme isteği, belirsizlik karşısında tutukluk gösterme eğilimi (belirsizlik felci), belirsizliğe stresle tepki verme eğilimi ve kalıplaşmış belirsizlik inançları. Birrell, Meares, Wilkinson ve Freeston (2011), çeşitli belirsizliğe tahammülsüzlük ölçekleri üzerine yaptıkları tarama çalışmasında, iki faktörün ortak olarak bulunduğunu ifade etmişlerdir. Bu faktörler, “öngörme isteği” ve “belirsizlik felci”dir. Öngörme isteği faktörü, bireyin tahmin edebilme isteğinin neticesinde gelecekte olacak olaylar hakkında bilgi toplama ve plan yapma gibi aktivitelerini ifade eder. Belirsizlik felci faktörü ise belirsizlik karşısında tutukluk gösterme eğilimi, bir tepki verememe durumudur. Bu iki faktörün, yaklaşma ve kaçınma stratejileri olduğu veya belirsizliğe tahammülsüz olan bireylerde, belirsiz bir durumla karşılaştıklarında görüldüğü savunulmuştur.

1.2.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Muğlaklığa Tahammülsüzlük

Cioffi (1991), muğlaklığın, birden fazla yorum yapılabilen ve her bir yorumun belirsizlik içerdiği olaylar yaşandığında meydana geldiğini belirtmiştir (Rosen, Ivanova ve Knäuper, 2014). Muğlaklığa tahammülsüzlük (Intolerance of Ambiguity), bireyin muğlak durumları tehdit ve huzursuzluk kaynağı olarak yorumlama eğilimidir (Greiner, Barrette ve Ladouceur, 2005).

Bhushan ve Amal (1986), muğlaklığa tahammülsüzlüğü bireylerin gösterdikleri tepkiler üzerinden şu şekilde açıklamıştır:

- Bireyin muğlak durumu ya siyah ya beyaz gibi keskin bir şekilde algılayarak gösterdiği bilişsel tepkiler,
- Bireyin gösterdiği tedirginlik, huzursuzluk, hoşlanmama, öfke veya endişe gibi duygusal tepkiler
- Bireyin gösterdiği muğlak durumu reddetme veya kaçınma şeklindeki davranışsal tepkilerdir (Grenier, Barrette ve Ladouceur, 2005).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve muğlaklığa tahammülsüzlük arasındaki en temel benzerlik, her ikisinin de birey için belirsiz bir durum karşısında bilişsel, duygusal ve davranışsal neticelerinin olmasıdır (Rosen, Ivanova ve Knäuper, 2014). Greiner ve ark. (2005), belirsizliğe tahammülsüzlük ile muğlaklığa tahammülsüzlük arasındaki farkı ise şu şekilde açıklamıştır: Belirsizliğe tahammülsüzlük, bireyin gelecekteki olumsuz olaylar hakkında endişe duyması iken, muğlaklığa tahammülsüzlük, bireyin halihazırda bulunduğu zaman ve mekana yönelik yaptığı yorumlamadır. Dolayısıyla, bu iki kavram arasında zaman yönelimi bakımından bir farklılık olduğunu ileri sürmüşlerdir, belirsizliğe tahammülsüzlük geleceğe odaklı, muğlaklığa tahammülsüzlük ise şu ana odaklıdır.

1.2.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Belirsizlik Yönelimi

Sorrentino ve Short (1986), bireyler arasında belirsizlik yönelimli ve belirlilik yönelimli olmak üzere bir kategorizasyon yapmışlardır. Belirsizlik yönelimli bireylerin belirsizlikle direkt olarak başa çıkmaya ve belirsizliği azaltmaya motive olduklarını, belirsizliği çözme konusunda yetenekli olduklarını ve belirsizliği arzuladıklarını belirtmişlerdir. Belirlilik yönelimli bireylerin ise belirsiz durumlardan kaçınma eğiliminde olduklarını ve belirginliği sürdürmeyi tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Bireylerin, belirsizlik karşısında göstermiş olduğu bu iki farklı tutum doğrultusunda bilişsel şemalarının geliştiğini savunmuşlardır. Dolayısıyla, bu bilişsel şemaların etkisiyle, belirsizlik yönelimli bireyler yeni ve tanıdık olmayan deneyimlere daha açık olurken; belirlilik yönelimli bireyler tanıdık ve tutarlı ortamları tercih ederler (Rosen, Ivanova ve Knäuper, 2014).

Belirsizlik yönelimi (Uncertainty Orientation) ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki farklar şu şekilde açıklanmıştır:

- Belirsizlik yönelimi kategoriktir, belirsizliğe tahammülsüzlük ise bir süreç içinde görülür.
- Belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsizliğin birey üzerindeki psikolojik etkilerine bakarken, belirsizlik yönelimi belirsizlikten kaçınma veya belirsizliği çözme isteği olarak görülen bireysel farklılıklara odaklanır.
- Belirsizlik yöneliminde bireyde oluşan pozitif veya negatif duygulanım, direkt olarak belirsizliğin kendisi dolayısıyla değil, bireyin belirsizliğe karşı verdiği tepki (kaçınma veya çözme) dolayısıyla gerçekleşir. Belirsizlik yöneliminde belirsizliğin duygudurum üzerinde modere edici bir etkisi vardır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün ise yüksek olması direkt olarak anksiyete ve endişeye sebep olur.
- Belirsizlik yönelimli bireyler belirsizliği cazip bulup belirsiz durumlara yaklaşırlar. Belirsizliğe tahammülsüzlüğü düşük bireyler ise belirsizlikten rahatsız olmasalar da belirsiz durumlara yaklaşma motivasyonları da yoktur. Benzer şekilde, belirlilik yönelimli bireyler, belirsizlik içeren durumlardan uzak durmayı tercih ederler fakat belirsiz durumlar dolayısıyla tehdit altında

hissetmezler. Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek bireyler ise belirsizliği tehdit edici bulurlar ve bu tehdit algısına uygun tepki verirler.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve belirsizlik yönelimi, belirsizlik karşısında yapılan tercihlerdeki bireysel farklılıkları ifade eden kavramlardır. Belirsizlik yönelimi, hem hangi bireylerin belirsizliği arzuladığını belirtir, hem de bireylerin belirsizlik içeren durumlara kaçınma yoluyla mı yoksa çözüm arama yoluyla mı tepki vereceklerini belirtir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ise belirsizliği tehdit edici olarak bulan ve dolayısıyla belirsizlikten kaçınan bireyleri tanımlar (Rosen, Ivanova ve Knäuper, 2014).

1.2.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bilişsel Kapanma İhtiyacı

Bilişsel kapanma ihtiyacı (Cognitive Need for Closure), bireyin bir soruna sabit bir cevap alma isteği ve muğlaklıktan hoşlanmaması olarak tanımlanmıştır. Belirsizlik yönelimine benzer olarak, bireylerin belirsizliğe yaklaşma veya uzaklaşma motivasyonuna işaret eder (Webster ve Kruglanski, 1996). Belirsizliğe tahammülsüzlük ise belirsizliğin birey üzerindeki psikolojik etkilerine yoğunlaşır (Rosen ve ark., 2014). Belirsizliğe tahammülsüzlük de bilişsel kapanma ihtiyacı da bireylerin belirsizlik karşısındaki tercihlerini gösterir. Kapanma dürtüsü, bir ucunda güçlü bir kapanma ihtiyacı ile öbür ucunda kapanmayı önlemek için güçlü bir ihtiyaç arasında değişim gösteren bir süreç olarak tanımlanır. Durumun algılanan faydalarına ve zararlarına bağlı olarak bilişsel kapanma ihtiyacı ters yönde değişebilir (Webster ve Kruglanski, 1996).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, ilişkili kavramlarla olan benzerliklerinin ve farklılıklarının Rosen, Ivanova ve Knäuper (2014) tarafından özetlendiği tablo aşağıdaki şekilde Türkçe'ye çevrilmiştir (Bkz. Şekil 4).

Şekil 4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve İlişkili Kavramlar

Yapı	Belirsizliğe tahammülsüzlük (BT)	Muğlaklığa tahammülsüzlük (MT)	Belirsizlik yönelimi (BY)	Bilişsel kapanma ihtiyacı (BKİ)
Açıklama	Belirsizlik ve belirsizliğin çağrışımları ve sonuçları hakkındaki olumsuz inançlardan kaynaklanan eğilimsel özellik	Bireyin muğlak durumları bir tehdit veya huzursuzluk kaynağı olarak yorumlama eğilimi	Bireylerin kategorilere ayrılması: a)Belirsizlik yönelimli bireyler (belirsizliği arzulayan ve çözmeye motive olanlar) b)Belirlilik yönelimli bireyler (belirsizlikten kaçınan ve belirginliği sürdürmeyi tercih edenler)	Bireyin sorulara karşı belirli cevaplar isteği ve muğlaklığa karşı isteksizliği
Belirsizliğe tahammülsüzlük ile varsayılan benzerlikler		Belirsiz veya muğlak ortamın bilişsel olarak tehdit kaynağı şeklinde yorumlanması -Tehdide karşı bilişsel, duygusal ve davranışsal açıdan olumsuz tepki verme eğilimi -Ölçeklerin tutarlı bir şekilde ve pozitif yönde ilişkili olmaları -Ölçeklerin öngörülebilirliği tercih etme eğilimini değerlendirmesi	Belirsizliğe ilişkin bireysel tercihleri yansıtır -Durumun bağlamına (belirsizlik derecesi) dayanarak belirsizliğe verilen tepkiler	-Belirsizlik için yapılan bireysel tercihleri yansıtır. -Ölçekler benzer korelasyonlar gösterir. (örneğin, MT ile) -Ölçeklerin her ikisinde de “öngörülebilirliği arzulanma” alt ölçeği bulunur. -Ölçeklerin alt ölçekleri birbirleriyle birçok anlamlı korelasyon barındırır.

<p>Belirsizliğe tahammülsüzlük ile varsayılan farklılıklar</p>		<p>-BT’de yüksek bireylerin gelecek durumlar dolayısıyla tehdit altında hissetmesi; -MT’de yüksek bireylerin mevcut durum dolayısıyla tehdit altında hissetmesi -BT, MT’ye kıyasla endişe (gelecekteki neticeleri öngörmenin merkezinde olan) ile daha çok ilişkilidir</p>	<p>BT boyutsal; BY kategoriktir. -BT belirsizliğin psikolojik etkilerine odaklanır; BY belirsizliğe çözüme veya kaçınma isteğine odaklanır. -BT’de duygudurum belirsizliğin neticesidir; BY’de duygudurum, bireyin belirsizliği çözüme veya kaçınma motivasyonunun neticesidir. -BT’de yüksek olan bireyler, belirsizlik sebebiyle fazlaca tehdit algırlar; belirsizlik veya belirlilik yönelimli bireyler ise belirsizlik sebebiyle bir tehdit altında hissetmezler.</p>	<p>-BT, belirsizliğin psikolojik etkilerini yansıtırken; BKİ, kapalılığa yaklaşma veya kaçınma motivasyonunu yansıtır. (örneğin, belirlilik) -BT, az ya da çok BT rapor eden bireylerde tek yönlüdür; BKİ ise durumun faydası veya zararlarına göre tersine dönebilir.</p>
<p>Klinik psikolojiye sağladığı düşünülen fayda</p>	<p>-psikopatoloji, özellikle kaygı bozuklukları -gelecekteki bilinmeyen sağlık durumunun sonuçlarının etkisi</p>	<p>Muğlak sağlık semptomlarının veya sağlıkla ilgili muğlak bilgiler alınmasının etkileri</p>	<p>-Delile dayalı uygulamaların benimsenmesi için karar verme -Belirlilik ve belirsizlik yönelimli bireyler arasındaki algılanan stresin etkileri</p>	<p>Sağlıklı başa çıkma davranışlarıyla meşgul olma güdülleri</p>

1.3. STRESLE BAŞA ÇIKMA

1.3.1. Stresin Tanımı

Stres sözcüğü, Psikolojik Terimler Sözlüğü’nde: ‘Bir organizmanın, üstesinden gelmesi gereken yeni koşullar karşısında verdiği tepki’ şeklinde tanımlanmıştır (Erkuş, 1994). Selye (1973), stresi, vücudun dışarıdan gelen taleplere verdiği spesifik olmayan tepkiler olarak tanımlarken, Folkman (1984), stresi bireyin çevresiyle arasındaki zorlayıcı ve dayanma sınırlarını aşan ve kişinin iyi oluşunu tehlikeye sokan bir ilişki olarak tanımlamıştır. Stresin geçmişi insanlık tarihinde çok eskilere dayanır. Tarih boyunca, çok çalışmanın ardından meydana gelen kuvvet

kaybı ve tükenmişlik hissi, sıcağa ya da soğuğa uzun süre maruz kalma, kan kaybı ya da başka şekillerdeki rahatsızlık durumlarının ortak bir sonucu kişide strese yol açmak olmuştur. Strese yol açan faktörler çok çeşitli olabildiği halde, neticede ortaya çıkan biyolojik tepki aynıdır (Selye, 1973). Selye (1956), bozukluk ve gerginlikle sonuçlanan fiziksel kuvvet olarak tanımlanan stres kavramını, gerilimsiz bir durumu tekrar elde etmek için gösterilen karşıt kuvvet olarak, yeniden tanımlamıştır (Akt. Goldstein ve Kopin, 2007).

Stres kavramını ilk kez incelediği varsayılan araştırmacı Bernard (1865), organizmanın, dış çevreden bağımsız olarak, iç çevrede sabit bir bütünlüğü korumak zorunda olduğunu ifade eden “içyapının dengeliliği prensibini” (milieu interne) geliştirmiştir. İçyapıdaki denge prensibinin ardından, Cannon (1929a, 1929b, 1939), organizmadaki çeşitli fizyolojik değişkenlerin makul sınırlarda devamlılığını sağlayan mekanizmaları tanımlamak üzere “homeostatis” kavramını geliştirmiştir (Akt. Goldstein ve Kopin, 2007). Organizmanın, içyapıdaki dengeyi korumak için kullandığı sistemler vardır. Örneğin, vücut ısısı yükseldiğinde terleme gerçekleşir, veya vücut ısısı düştüğünde titreme yoluyla vücut, ısı dengesini korumaya çalışır. Bu sistem “negatif geri besleme sistemleri” (negative feedback systems) olarak adlandırılmıştır. Cannon (1915)’in ortaya koyduğuna göre, organizma, iç dengesine tehdit oluşturan herhangi bir dış uyaran algıladığında, iç dengesini korumak için “savaş/kaç” (fight or flight) tepkisi olarak tanımlanan bir tepki verir. Organizmanın iç dengesine karşı fizyolojik tehditler olabileceği gibi psikososyal tehditlerin de etkili olacağını öne sürmüştür (Akt. Goldstein ve Kopin, 2007).

Selye (1973), stresi, bir organizmanın, dışarıdan gelen taleplere karşı verdiği, spesifik olmayan tepkiler olarak tanımlamıştır. Vücudumuza gelen talepler aslı itibarıyla spesifiktir. Örneğin, soğuğa maruz kalan bir bireyin vücudu, daha fazla ısı üretmek için titrer ve vücut yüzeyindeki ısı kaybını azaltmak için damarları büzülür. Sıcağa maruz kaldığında ise terleme meydana gelir, çünkü derinin yüzeyindeki terlemenin buharlaşması serinletici bir etkiye sahiptir. Ancak, organizmadaki düzensizliğin türü ne olursa olsun, tüm bu birimlerin ortak özelliği, organizmada yeniden düzenlemenin sağlanması için, beden üzerindeki talebin arttırılmasıdır. Burada spesifik olmayan ve bir probleme adapte olmayı gerektiren bir talep söz

konusudur. Dolayısıyla, organizmadaki tüm birimler, kendi spesifik hareketlerine ilaveten, adaptasyon gerektiren işlemleri yerine getirmek ve normalliği yeniden edinmek için duyulan gereklilikte, spesifik olmayan bir artış gösterirler. İhtiyaçta gösterilen bu artış, ihtiyaçta artışa neden olan spesifik eylemden bağımsızdır. İşte buradaki aktivite için spesifik olmayan talep, stresin özüdür.

Selye (1973), stresi açıklarken, stresin ne olmadığına dair de yorumlarda bulunmuştur. Stresin sadece sinir gerilimi olmadığını, sinir sistemi olmayan hayvanlarda ve hatta bitkilerde bile stres reaksiyonlarının görüldüğünü belirtmiştir. Ayrıca, stres, hasarın, hoş veya hoş olmayan durumların spesifik olmayan bir sonucu değildir. Bir etkenin hoş gitmesi veya gitmemesi, onun stresör olarak yaratacağı etkiyi belirlemez. Stresörün etkisi, vücudun adaptif çalışması üzerinde yaptığı talebin yoğunluğuna bağlıdır. Stres, vücudun kaçınabileceği bir şey değildir. Birey uyurken bile biraz stres altındadır, kalbi kan pompalamaya devam eder, bağırsaklar sindirimle, göğüs kasları solunumla meşguldür. Stresin hiç var olmadığı durum, ölüm halidir.

Selye (1936), laboratuvar hayvanları üzerinde birtakım deneyler yapmıştır ve stres oluşturucu uyaranlara (enfeksiyon, darbe gibi) maruz kalan hayvanların aynı tepkileri verdiğini bulmuştur. Bu tepkiler, adrenal bezlerinde büyüme, mide-bağırsak ülserleri ve timüs bezlerinde büzülme olarak bulunmuştur. Bunun üzerine Selye (1936), stresle başa çıkmak için verilen tepkiyi “genel uyum sendromu” (general adaptation syndrome) olarak tanımlamıştır. Bu tanıma göre, stres uyaranlarına maruz kalan bir organizma ilk olarak “alarm tepkisi” (alarm reaction) gösterir (Akt. Selye, 1973). Buradaki alarm tepkisi, Cannon (1915)’in ortaya koyduğu “savaş/kaç” (fight or flight) tepkisine benzer (Akt. Goldstein ve Kopin, 2007). Organizma, alarm tepkisi verdikten sonra bunu uzun süre devam ettiremez ve dolayısıyla “uyum veya direnç” (adaptation or resistance) aşamasına geçer. Organizma, dayanma gücü nispetinde strese karşı direnç gösterir. Fakat eğer gerilim, dayanma gücünü aşarsa organizma tükenme aşamasına geçer ve organizmanın ölümü gerçekleşir (Selye, 1973).

Stres, genellikle, uyaran veya tepki olarak tanımlanagelmiştir. Stres kavramı, uyarıcılar temelinde tanımlandığında, strese yol açan çevresel faktörlere yoğunlaşılır, fakat strese maruz kalan bireylerde stresin nasıl bir gelişim gösterdiği konusunda

etkili olan kişisel farklılıklar göz ardı edilir. Sadece tepki üzerinden tanımlandığında ise, stresörün ne olduğuna dair bir tanımlama yapmak mümkün olmamaktadır. Dolayısıyla Lazarus ve Folkman (1984), psikolojik stresin, bireyin birtakım çevresel olayları, dayanma sınırlarını aşan ve iyi oluşunu tehlikeye sokan durumlar olarak değerlendirmesi sonucunda açığa çıktığını öne sürmüşlerdir. Neticede stresi, birey ve çevre arasında oluşan bir ilişki olarak tanımlamışlardır.

1.3.1.1. Stres Yaşantısının Nedenleri

Bireyi zorlayan ve iyi oluşunu tehlikeye sokan dış uyaranlar olarak tanımlanan strese neden olan faktörler şu şekilde sıralanmıştır:

- Fizik çevreden kaynaklananlar: Kirlilik, gürültü, sıcak/soğuk hava, kalabalık, radyasyon vb. gibi çevre şartlarının zorlayıcı olduğu faktörlerdir.
- İş kaynaklı faktörler: Ağır çalışma koşulları, gece saatlerinde çalışma, büyük sorumluluk gerektiren işler gibi meşgul olunan konulardan kaynaklanır.
- Günlük stres: Sıkışık trafik, ağlayan çocuk, yanan yemek, bürokratik zorlanma vs gibi bireyin psikososyal yaşamında karşılaştığı günlük basit gerilimlerdir.
- Gelişimsel stres: Bireyin normal yaşantısı gereği çeşitli gelişim evrelerini (bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik, yaşlılık) deneyimlerken, fizyolojik, psikolojik ve sosyal alanda görülen streslerdir.
- Hayat krizleri niteliğindeki stres: Ciddi hastalıklar, doğal afetler, aile bireylerinin vefatı, iş kaybı gibi bireyin normal yaşantısını ciddi anlamda etkileyen ve değiştiren nitelikteki streslerdir (Baltaş ve Baltaş, 2000).

1.3.2. Stresle Başa Çıkma

Stresle başa çıkma konusu, 1960'lardan beri psikoloji araştırmalarının gündemindedir (Lazarus, 1993). Stres, birey-çevre arasındaki ilişkinin rahatsız edilmesidir ve stresle başa çıkma, bu ilişkiyi değiştirme çabasıdır (Folkman ve Lazarus, 1985). Stresle başa çıkma tarzları, mizaç temelli ve durum temelli iki ayrı yaklaşımla incelenmiştir. Mizaç temelli yaklaşımda insanların stresle başa çıkmasını

kolaylaştıran belirli karakter özellikleri olup olmadığı üzerine çalışılır. Mizaca dayanarak stresle başa çıkma tarzlarına bakıldığında, kaçınan veya yaklaşımçı yollar olarak yapılan bir ayırım ortaya çıkar. Durum temelli yaklaşımda ise süreç incelenir ve farklı durumlarda işe yarayan farklı stratejiler olup olmadığı üzerine inceleme yapılır (Jones, Bright ve Clow, 2001). Stresle başa çıkma konusunda tarza ve sürece odaklanan bu iki yaklaşıma göre, tarza odaklanan yaklaşım, stresle başa çıkmayı kişiliğin bir özelliği gibi görür. Sürece odaklanan yaklaşım ise stresle başa çıkmak için sarf edilen çabanın zamanla değiştiğini ve adaptasyon sürecine göre şekil aldığını savunur (Lazarus, 1993). Çünkü süreç odaklı yaklaşıma göre stres, kişinin ya da çevrenin özelliği değildir, bir uyaran ya da tepki de değildir. Birey ve çevre arasındaki dinamik ilişkidir (Folkman, 1984). Süreç odaklı bakış açısına göre stresle başa çıkma, bireyin, kendisini zorlayan ve dayanma sınırlarını aşan iç ve dış talepleri yönetmek için başvurduğu, süregelen bilişsel ve davranışsal çabalarıdır. Daha kısa haliyle, stresle başa çıkma, psikolojik stresle baş etmek için gösterilen bilişsel ve davranışsal çabalarıdır (Lazarus,1993).

Lazarus (1993), süreç yaklaşımının prensiplerini şu şekilde açıklamıştır:

- Başa çıkma davranışları ve düşünceleri, sonuçlarından bağımsız değerlendirilmelidir, çünkü bir stratejinin iyi ya da kötü olması bireylere ve yaşanan olaylara bağlı olarak değişir.
- Başa çıkma süreci, örneğin hasta olan bir birey için, o hastalık sebebiyle meydana gelen diğer tehditlerin uyarlanması ve gerekliliklerine bağlı olarak değişir.
- Başa çıkma stratejileri ölçülürken, bireyin strese maruz kaldığında ne düşündüğü ve ne yaptığının tanımlanması gerekir. Bu bireysel tanımlardan yola çıkılarak profesyonel gözlemciler tarafından başa çıkma stratejileri hakkında çıkarımlar yapılır.
- Başa çıkma, bireyin psikolojik stres karşısında gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabadır.
- Süreç odaklı yaklaşıma göre, başa çıkmanın iki önemli işlevi; problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkmadır.

Lazarus ve Folkman (1984) bilişsel değerlendirme ve stresle başa çıkma kuramına göre bilişsel değerlendirme; bireyin karşılaştığı çevresel bir uyarının kendi iyi oluşuyla ilişkili olup olmadığını, ilişkili ise hangi yönde ilişkili olduğunu değerlendirmesidir. Bilişsel değerlendirme, birincil ve ikincil olmak üzere ikiye ayrılır. Birincil bilişsel değerlendirmede birey çevreyle etkileşime girdiği bir konuda, kendisiyle ilgili herhangi bir şeyin tehlikede olup olmadığını değerlendirir. Yaşanılan durum bireyi herhangi bir düzeyde etkilemiyorsa nötr, bireyin iyi oluşunu destekleyecek düzeyde etkiliyorsa olumlu, stres verici ise olumsuz olarak değerlendirilir. İkincil değerlendirmede birey, zararı durdurmak için veya yararı arttırmak için ne yapabileceği üzerine bir değerlendirme yapar. Stresle başa çıkma, bireyin çevreyle etkileşimden doğan ve zorlayıcı olan içsel ve dışsal talepleri yönetmek (azaltmak, indirgemek, yenmek veya tolere etmek) için gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabadır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Stresle başa çıkma, kişinin iç ve dış talepleri yönetmek için sarf ettiği çabalar olarak tanımlanmış ve bu çabaların sonucundan -başarılı olup olunmamasından-bağımsız olarak tanımlanmıştır. Bu yaklaşıma göre stresle başa çıkmanın iki işlevi vardır; duygu odaklı (emotion-focused) başa çıkma ve problem odaklı (problem-focused) başa çıkma. Duygu odaklı başa çıkma, duyguların ve sıkıntının düzenlenmesine (regulation), problem odaklı başa çıkma ise sıkıntıya sebep olan problemin idaresine odaklanır (Folkman, 1984). Problem-odaklı başa çıkma, birey-çevre ilişkilerinde strese sebep olan etkenleri kontrol etmek ve değiştirmektir. Duygu-odaklı başa çıkma ise stresli ve gergin duyguların düzenlenmesidir (Folkman ve Lazarus, 1980).

Carver, Scheier ve Weintraub (1989), Lazarus'un teorisinden yola çıkarak, birtakım başa çıkma stratejileri belirlemişlerdir. Bu stratejiler;

- *Aktif başa çıkma*: Stresöre karşı aktif ve direkt adımlar atmak,
- *Planlama*: Stresörle başa çıkma yolları üzerine düşünme,
- *Stresöre rakip olan diğer aktiviteleri baskılamak*: Stresöre yoğunlaşarak başa çıkmak için diğer aktivitelerin dikkati dağıtmasını önlemek,
- *İtidalli başa çıkma*: Doğru ana kadar kendini tutma, harekete geçmek için uygun vakti bekleme,

- *Araçsal sebepler için sosyal destek arama:* Tavsiye, yardım ve bilgi almak için uğraşma,
- *Duygusal sebepler için sosyal destek arama:* Manevi destek görme, sempati ve anlayışla karşılanma,
- *Duygularına odaklanma ve dışavurma:* Sıkıntı veren duygulara odaklanma ve ifade etme,
- *Davranışsal çözülme:* Stresörle başa çıkmak için gösterilen çabayı azaltma.
- *Zihinsel çözülme:* Hayal kurma, uyuma gibi aktivitelerle düşünme mekanizmasının probleme ilgisini dağıtmak,
- *Pozitif yeniden değerlendirme ve gelişme:* Bir stresörü pozitif terimlerle açıklamaya çalışmak,
- *Reddetme:* Stresörün varlığını veya gerçekliğini reddetme,
- *Kabullenme:* Stresli durumu kabul etme,
- *Dine yönelme:* Tanrı'nın yardımını isteme ve din ile rahatlama,
- *Alkol/madde kullanma:* Problemden uzaklaşmak veya daha iyi hissetmek için madde kullanma,
- *Mizah:* Duruma gülmek ve alaya almak,

olarak sıralanabilir.

1.4. DUYGUSAL ZEKA VE STRESLE BAŞA ÇIKMA LİTERATÜRÜNE KISA BİR BAKIŞ

Lazarus (1993), her duygudan, bireyin çevreyle etkileşimi, çevresinin durumu ve bireyin kendisi hakkında farklı şeyler öğrenildiğini belirterek, psikolojik stres ve başa çıkma üzerine yapılan çalışmalarda duyguların da dikkate alınması gerektiğini savunmuştur. Ayrıca, geçmişte başa çıkma konusunun sadece bilişsel süreçlere odaklanılarak karar verme mekanizmasının bir parçası olarak görüldüğünü, fakat başa çıkmanın, motivasyon ve duyguların da alanına girdiğini belirtmiştir. Başa çıkma, belirli stratejilerin uygulandığı doğrusal bir araç-amaç ilişkisi neticesinde ulaşılan amaçlar gibi düşünülebilir. Bu tarife göre, duyguların da hesaba

katılmasının, başa çıkma stratejilerini belirleme ve uygulama konusunda yardımcı olacağını öne sürmüştür.

Folkman ve Lazarus (1988), duyguların stresle başa çıkma sürecini etkilediği kadar, başa çıkmanın da duyguları etkilediğini ve bu ikisi arasında iki yönlü bir ilişki olduğunu savunmuşlardır. Davranışsal akımın, bireyin çevreyle olan etkileşimlerini zararlı, faydalı, tehdit edici veya zorlayıcı olarak değerlendirmesi ile başladığını belirtmişlerdir. Bu değerlendirme sürecinin duyguları meydana getirdiğini ve neticede bu değerlendirme biçimi ve açığa çıkan duyguların, başa çıkma sürecini etkilediğini ifade etmişlerdir. Birey-çevre ilişkisi de bu bağlamda değişim göstermektedir. Değişen birey-çevre ilişkisi yeniden değerlendirilir ve duyguların niteliğinde ve yoğunluğunda bir değişime yol açar. Dolayısıyla, bu akışta başa çıkmanın, duyguların gelişmesinde aracı olduğunu ileri sürmüşlerdir.

Lazarus ve Folkman (1984), başa çıkmanın bedensel sağlığı olumsuz olarak üç şekilde etkileyebileceğini öne sürmüşlerdir. İlk olarak, başa çıkma nörokimyasal tepkilerin sıklığını, yoğunluğunu, süresini ve biçimlenmesini etkileyebilir. İkinci olarak, başa çıkma yöntemi olarak fazla miktarda alkol, uyuşturucu madde, tütün kullanımı varsa veya bireyin hayatını riske atacak davranışlar varsa sonuçlar sağlık açısından olumsuz olur. Üçüncü olarak ise, belirli bazı başa çıkma yöntemleri (inkar süreci gibi) sağlığa/hastalığa uyumlu davranışların gelişmesini engelleyerek bireyin sağlığı açısından zararlı olabilir. Genel olarak, bireylerin ne kadar çok çeşitli konuda tehlikede hissettiği durum varsa, o kadar fazla olasılıkla psikolojik semptomlar göstermeye meyilli oldukları belirtilmiştir (Folkman, Lazarus, Gruen ve DeLongis, 1986).

Duygusal zekanın zihinsel sağlık ile ilişkisini inceleyen bir çalışmaya göre, bireyin duygusal farkındalığı ile psikolojik rahatsızlıklardan etkilenme düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır. Duygusal farkındalığı yüksek olan bir birey, fark ettiği duyguları sosyal açıdan idare etme yeteneğine sahip değilse duygusal iyi oluşu olumsuz etkilenir. Bu durumdaki bireyler ruminasyon döngüleri geliştirmeye yatkındırlar. Fakat duygusal farkındalığı yüksek olup bu durumu idare edebilen bireylerin anksiyete ve depresyon seviyelerinin düştüğü bulunmuştur. Bu sayede

mental sağlık ve duygusal iyi oluş açısından daha iyi bir duruma gelirler (Extremera, Fernandez-Berrocal, 2006). Duygusal zeka ve zihinsel sağlık arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir çalışmaya gore, duyguların farkında olup anlamını içselleştirme yeteneği yuksek olan bireylerin, duygusal kavrayışı duşuk olan bireylere gore streten daha ciddi etkilendikleri bulunmuştur. Bu bireylerdeki duygusal dışavurum incelenmiş ve depresyon, umitsizlik ve intihar duşuncesinin daha yuksek seviyede olduğu saptanmıştır (Ciarrochi, Deane ve Anderson, 2002).

Bireyin duygusal zekası ile gunluk davranışları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya gore, duygusal zekası duşuk olan erkeklerin akran ilişkilerinde zayıf olduğu gorlmuştur. Bu ilişkiden yola çıkılarak, duygusal zekası duşuk olan bireylerin anlamlı sosyal etkileşimler kurmada problem yaşayacağı savunulmuştur. Aynı çalışmaya gore, kadınların duygusal zekası erkeklerden daha yuksek bulunmuş, fakat duygusal zeka, kadınlara kıyasla erkeklerin yaşam alanına dair daha fazla ngoru imkanı sunmuştur. Duygusal zekası duşuk olan erkeklerin, zararlı davranışlarda bulunmaya (madde kullanımı, aşırı alkol kullanımı ve sapkın davranış) meyilli oldukları bulunmuştur (Brackett, Mayer ve Warner, 2004). Lopes, Brackett, Nezlek, Schutz, Sellin ve Salovey (2004)'un çalışmasına gore duyguları idare etme yeteneği ile sosyal etkileşimlerin kalitesi arasında bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Noorbakhsha, Besharata ve Zareia (2010), Tahran niversitesi ğrencileri zerinde yaptıkları çalışmada, duygusal zekanın problem odaklı başa çıkma tarzıyla pozitif yonde ilişkili olduğunu, pozitif duygu odaklı başa çıkmayla negatif duygu odaklı başa çıkma arasında negatif bir korelasyon olduğunu bulmuşlardır. Duygusal zekanın, duyguları değerlendirme, duzenleme, yonetme ve duygulardan faydalanma yoluyla, baş etme stratejilerini etkilediği varsayılmıştır (Noorbakhsha, Besharata ve Zareia, 2010).

Nikolaou ve Tsaousis (2002)'nin çalışmasına gore, iş stresi ve duygusal zeka arasında negatif bir korelasyon bulunmuştur. Buna gore, duygusal zekası yuksek olan bireylerin, iş ortamında ortaya çıkan streten daha az etkilendikleri anlaşılmaktadır. Oginska-Bulik (2005)'in araştırmasına gore, duyguları idare etme yeteneğinin, çalışanların iş stresiyle başa çıkmasına ve psikolojik iyi oluşlarını korumalarına yardımcı olduğu bulunmuştur. Duygusal zekası yuksek olan çalışanların, algıladıkları

stresin daha az olduğu ve negatif sağlık sonuçlarından daha az etkilendikleri bulunmuştur. Por, Barriball, Fitzpatrick ve Roberts (2011), ğrenci hemşireler üzerine yaptıkları çalışmada, duygusal zekanın iyi oluş, problem odaklı başa çıkma ve hemşirelikte yeterlilik algısıyla pozitif ilişkili olduğunu; algılanan stresle ise negatif ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Pau ve Croucher (2003), diş hekimliği öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmada, duygusal zeka ve algılanan stres arasında ters yönde bir ilişki bulmuşlardır. Duygusal zekası düşük olan bireylerin algıladıkları stres düzeyi yüksek çıkmıştır.

Slaski ve Cartwright (2002), rneklemine işletmeci bireylerin oluşturduğu çalışmalarında, duygusal zeka ile öznel stres, sıkıntı (distress), genel sağlık, moral, iş yaşamının kalitesi ve yönetim performansı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Duygusal zekası yüksek olan bireylerin, daha az öznel strese sahip oldukları, sağlık durumları, iyi oluş ve iş performansı bakımından daha iyi düzeyde oldukları bulunmuştur. Slaski ve Cartwright (2003), 2002’de yaptıkları araştırmanın devamı niteliğinde olan bir çalışmada, işletmecilere duygusal zeka eğitimi vermişler ve eğitim öncesi ve sonrası ölçümler yaparak, duygusal zekanın stres sürecindeki aracı rolünü araştırmışlardır. Verilen eğitim neticesinde, katılımcılarda duygusal zekanın yükseldiği ve dolayısıyla sağlık ve iyi oluş düzeylerinin geliştiği bulunmuştur.

Yüksek duygusal zeka, daha iyi sağlıkla ilişkili bulunmuştur. Duygusal zekası yüksek bireyler duygularını daha iyi algıladığı, anladığı ve yönettiği için, duygusal zekanın bu bireylerin ruhsal sağlık problemleri yaşama ihtimalini azaltabileceği dşnlmştr (Schutte, Malouff, Thorsteinsson, Bhullar ve Rooke, 2007).

1.5. BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE STRESLE BAşA ÇIKMA ÇIKMA LİTERATÜRÜNE KISA BİR BAKIş

Krohne (1989), belirsiz ve tehdit edici durumlarda gösterilen başa çıkma tepkilerindeki bireysel farklılıkları incelemek üzerine çalışmalar yapmıştır. Bireylerin belirsiz ve stres verici durumlarda gösterdiği başa çıkma stratejilerini etkileyen, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygusal uyarılmaya tahammülsüzlük olmak üzere iki değişken olduğunu öne sürmüştür. Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireylerin, başa çıkma stratejisi olarak uyarana karşı tetikte olma

(vigilance) stratejisini kullanmaya meyilli olduklarını ortaya koymuştur. Duygusal uyarılmaya tahammülsüz bireylerin ise bilişsel kaçınma (cognitive avoidance) stratejisine başvurduklarını belirtmiştir.

Lally ve Cantillon (2014), belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik stres arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmalarında, belirsizliğe yüksek seviyedeki tahammülsüzlüğün, psikolojik stresle ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün adaptif bir tepki olamayacağını savunmuşlardır. Belirsizliğe tahammülsüz bireylerin içinde buldukları durum nasıl olursa olsun, olayların nasıl sonuçlanacağı hakkında endişe duyduklarını ve dolayısıyla endişe ve strese yatkın hale geldiklerini öne sürmüşlerdir.

Greco ve Roger (2003) tarafından yapılan bir araştırma neticesinde, belirsizliğe tahammülsüz bireylerin, uzun süreli öngörülemez durumlara maruz kaldıklarında fiziksel ve psikolojik sağlıklarında bozulma olacağı öngörülmüştür.

1.6. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu çalışmanın amacı duygusal zeka ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün stresle başa çıkma tarzlarına etkisinin incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini İstanbul'daki üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Öğrencilerin duygusal zeka, belirsizliğe tahammülsüzlük ve stresle başa çıkma tarzlarını belirlemek amacıyla ilgili ölçekler uygulanmıştır. Öğrencilerin aldıkları toplam ve alt ölçek puanlarında, cinsiyet, yaş, okul, bölüm, sınıf, maddi durum, ebeveynle ilişkiler gibi demografik bilgilere göre anlamlı bir fark olup olmadığı incelenecektir. Duyguların farkında olma ve idare etme yeteneği olan duygusal zeka ve belirsiz durumlara verilen bilişsel ve davranışsal tepkileri tanımlayan belirsizliğe tahammülsüzlük ile bireylerin stresle başa çıkma yaklaşımları arasında bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada ilişkinin yönü ve özellikleri belirlenerek duygusal zeka ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün stresle başa çıkma tarzları üzerindeki etkisi incelenecektir.

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

2.1. KATILIMCILAR

Araştırmanın örneklemini, yaş ortalaması 21,30 ve standart sapması 1,93 olan %74,8'i (261 kişi) kadın, %25,2'i (88 kişi) erkek 349 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Örneklemini oluşturan katılımcıların %19,2'si (67 kişi) sayısal bölümlerde, %66,5'i (232 kişi) eşit ağırlıklı bölümlerde, %14,3'ü (50 kişi) sözel bölümlerde öğrenim görmektedir. Araştırmaya katılım, gönüllülük esasına dayandırılmıştır.

2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada katılımcıların kişisel bilgilerini elde etmek amacıyla "Demografik Bilgi Formu", duygusal zeka düzeylerini belirlemek amacıyla "Schutte Duygusal Zeka Ölçeği", belirsizliğe tahammülsüzlük seviyelerini belirlemek amacıyla "Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği" ve stresle başa çıkma tarzlarını belirlemek amacıyla "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği" kullanılmıştır.

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Çalışmada katılımcıların kişisel bilgilerini elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu kullanılmıştır. Formda öğrencilerin cinsiyet, yaş, medeni durum, yaşadıkları yer, okudukları üniversite, bölüm ve sınıf, gelir düzeyi, kardeş sayısı ve sırası, yaşam ortamları, anne ve babalarının yaşam durumları, eğitim durumları ve ebeveynlik tutumları, kronik rahatsızlık, sigara ve alkol kullanımı, spor yapma ve psikolojik yardım alma hakkında sorular yer almaktadır.

2.2.2. Schutte Duygusal Zeka Ölçeği

Schutte Duygusal Zeka Ölçeği; Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden ve Dornheim (1998) tarafından oluşturulan 33 maddelik bir ölçektir. Daha

sonraları Austin, Saklofese, Huang ve McKenney (2004) tarafından 41 madde olarak yeniden düzenlenmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi Tatar, Tok ve Saltukoğlu (2011) tarafından yapılmıştır.

Toplam puan kullanılarak da çalışılan ölçek, İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi (Optimism/MoodRegulation), Duyguların Kullanımı (Utilizations of Emotions) ve Duyguların Değerlendirilmesi (Appraisal of Emotions) olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. 21'i ters yönlü olmak üzere toplam 41 maddeden oluşan ve maddeleri bir ile beş arasında (1: Hiçbir zaman, 5: Her zaman) puanlanan likert tipi bir ölçektir.

Austin ve ark. (2004), ölçeğin iç tutarlılık katsayısını 0,85 olarak bulmuşlardır. Tatar ve ark. (2011) ise yaptıkları çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısını 0,82 olarak tespit etmişlerdir. Ölçeği oluşturan faktörlerin (İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi, Duyguların Kullanımı ve Duyguların Değerlendirilmesi) iç tutarlılık katsayıları Austin ve arkadaşları(2004) tarafından sırasıyla 0,78, 0,68 ve 0,76 olarak bulunmuştur. Tatar ve ark. (2011) ise üç faktörün iç tutarlılık katsayılarını sırasıyla 0,75, 0,39 ve 0,76 olarak elde etmiştir.

2.2.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği; Freeston, Rhéaume, Letarte, Dugas ve Ladouceur (1994), tarafından Fransızca olarak hazırlanmış, Buhr ve Dugas (2002) tarafından İngilizce'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi Sarı ve Dağ (2009) tarafından yapılmıştır.

Toplamda 27 madde barındıran ölçeğin İngilizce'ye uyarlamasını yapan Buhr ve Dugas (2002), ölçeği “Belirsizlik üzücü ve stres vericidir”, “Belirsizlik eyleme geçmeyi engeller”, “Belirsiz olaylar olumsuzdur ve kaçınılması gerekir”, “Belirsizlik adil değildir” olmak üzere dört faktör olarak değerlendirmiştir. Türkçe uyarlamasını yapan Sarı ve Dağ (2009) ise ölçeğin beş alt boyuttan oluştuğunu ileri sürmüşlerdir. Fakat beşinci boyut tek bir maddeden (10. madde) oluştuğu için ilgili madde ölçekten çıkarılmıştır. Maddeleri bir ve beş arasında (1: Beni hiç tanımlamıyor, 5: Beni tam olarak tanımlıyor) puanlanan likert tipi bir ölçektir. Ölçek toplam puanda çalışmakta olup; alt boyutlardaki yüksek puan, belirsizliğe tahammülsüzlüğün yüksekliğini

belirtmektedir. Buhr ve Dugas (2002) tarafından ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,94 olarak bulunmuştur. Sarı ve Dağ (2009), ölçeğin iç tutarlılık katsayısını 0,79 olarak, faktörlerin iç tutarlılık katsayılarını ise sırasıyla 0,88, 0,79, 0,79, 0,79 olarak elde etmiştir.

2.2.4. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Şahin ve Durak (1995), Folkman ve Lazarus (1985) tarafından geliştirilen Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri'nden (Ways of Coping Inventory) yola çıkarak, 30 maddelik Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'ni geliştirmişlerdir. Ölçek, sıfır ile üç arasında puanlanan dördümlük likert puanlama tipindedir ve iki madde (1. ve 9.) ters puanlanmaktadır. Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım, Çaresiz / Kendini Suçlayıcı Yaklaşım, Boyun Eğici Yaklaşım ve Sosyal Destek Arama olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,91 olarak bulunmuştur. Ölçeğin psikometrik özellikleri üç farklı araştırma çerçevesinde incelenmiş ve alt boyutların iç tutarlılık katsayıları; kendine güvenli yaklaşım için 0,62 ve 0,80 arasında, iyimser yaklaşım için 0,49 ve 0,68 arasında, çaresiz/kendini suçlayıcı alt boyut için 0,64 ve 0,73 arasında, boyun eğici yaklaşım için 0,47 ve 0,72 arasında, sosyal destek arama alt boyutu için 0,45 ve 0,47 arasında bulunmuştur.

2.3. UYGULAMA

Veri toplama işlemleri için gerekli izin alındıktan sonra katılımcılara ulaşılarak araştırma hakkında bilgi verilmiştir. Tamamen gönüllülük esasına dayalı olarak katılımcılardan veri toplanmıştır. Uygulamalar okul dışı vakitlerde öğrencilerin zaman ayırmasıyla gerçekleştirilmiştir. Uygulama yaklaşık 15 dakika sürmüştür. Veri toplama sürecinde toplam 372 kişiye ulaşılmıştır ancak bazı soruları cevapsız bırakan veya psikiyatrik ilaç kullanan katılımcılardan toplanan veriler geçersiz sayılmış ve analizler 349 kişi üzerinde yapılmıştır. Katılımcılar arasında tıp öğrencisi olup 6.sınıf olduğunu belirten katılımcılar son sınıf (4. sınıf) olarak kabul edilerek analizlere dahil edilmiştir.

2.4. VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin analizi SPSS.25 (Statistical Package for Social Sciences) kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Değişkenleri elde etmek için kullanılan ölçeklerden Schutte Duygusal Zeka Ölçeği için ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği için alt boyutlar ile çalışılmamış, toplam puanlar elde edilmiştir. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği için Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım, Çaresiz/Kendini Suçlayıcı Yaklaşım, Boyun Eğici Yaklaşım ve Sosyal Destek Arama Yaklaşımı olmak üzere beş alt boyut için beş ayrı puan oluşturulmuştur. Kendine Güvenli Yaklaşım alt boyutu ile İyimser Yaklaşım alt boyut puanları toplanıp Problem Odaklı (Etkili) yaklaşım puanı elde edilmiştir. Çaresiz/Kendini Suçlayıcı Yaklaşım ile Boyun Eğici Yaklaşım puanları toplanarak Duygu Odaklı (Etkisiz) yaklaşım puanı elde edilmiştir. Sosyal Destek Arama Yaklaşımı ise üçüncü boyut olarak tek başına işleme dahil edilmiştir. Elde edilen toplam puanlar çalışma boyunca puan olarak ifade edilmiştir. Kullanılan ölçeklerden elde edilen puanların dağılımları incelenmiştir. Kolmogorov-Smirnov Normallik Testi sonucu ve eğiklik-basıklık değerlerinin standart hatalara bölünmesi sonucunda elde edilen değerler $-1,96$ ve $+1,96$ arasında çıkması dolayısıyla normal dağılımın sağlandığı varsayılmıştır. Normal dağılım varsayımı ile parametrik testlerin kullanılabilmesine karar verilmiştir. Çalışmada kategorik değişkenleri incelemek için frekans analizi, ölçeklerden elde edilen puanların iki kategorili değişkenlerdeki farklılığını incelemek için Bağımsız Örnek t-Testi, ikiden fazla kategorili değişkenlerdeki farklılığı incelemek için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve duygusal zeka ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün stresle başa çıkma tarzlarındaki etkisini hem genel olarak hem de temel bazı değişkenler için ayrı ayrı incelemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır.

2.5. BULGULAR

Bu bölümde analizlerden elde edilen istatistiksel sonuçlara değinilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Değişkenler Bakımından Sayı ve Yüzde Dağılımı

Değişken	Kategori	n	%
Cinsiyet	Kadın	261	74,8
	Erkek	88	25,2
Medeni Durum	Evli	16	4,6
	Bekar	333	95,4
Yaşam Yeri	Köy/Kasaba	16	4,6
	Şehir	79	22,6
	Büyükşehir	254	72,8
Üniversite	Devlet	201	57,6
	Özel	148	42,4
Bölüm	Sayısal	67	19,2
	Eşit Ağırlık	232	66,5
	Sözel	50	14,3
Sınıf	Birinci	91	26,1
	İkinci	122	35,0
	Üçüncü	64	18,3
	Dördüncü	58	16,6
	Hazırlık	14	4,0
Gelir Durumu	Orta	249	71,3
	İyi	100	28,7
Kardeş Sayısı	Tek Çocuk	12	3,4
	İki	97	27,8
	Üç	128	36,7
	Dört ve Üstü	112	32,1
Kardeş Sırası	Birinci	148	42,4
	İkinci	110	31,5
	Üçüncü ve Üstü	91	26,1
Yaşam Ortamı	Yurt	119	34,1
	Arkadaş	74	21,2
	Aile	156	44,7

Değişken	Kategori	n	%
Ebeveyn	Anne/Baba Vefat	20	5,7
	Anne Baba Sağ ve Birlikte	318	91,1
	Anne Baba Sağ ve Ayrı	11	3,2
Anne Eğitim	İlköğretim	174	49,9
	Lise	89	25,5
	Lisans	77	22,1
	Lisansüstü	9	2,6
Baba Eğitim	İlköğretim	96	27,5
	Lise	97	27,8
	Lisans	122	35
	Lisansüstü	34	9,7
Annelik Tutumu	İlgisiz	12	3,4
	Demokratik	106	30,4
	Baskıcı-Otoriter	25	7,2
	Koruyucu	206	59
Babalık Tutumu	İlgisiz	25	7,2
	Demokratik	132	37,8
	Baskıcı-Otoriter	36	10,3
	Koruyucu	156	44,7
Kronik Rahatsızlık	Var	28	8,0
	Yok	321	92,0
Sigara Kullanımı	Evet	41	11,7
	Hayır	308	88,3
Alkol Kullanımı	Evet	23	6,6
	Hayır	326	93,4
Spor Yapma	Düzenli	22	6,3
	Ara Sıra	202	57,9
	Hiç	125	35,8
Psikolojik Yardım	Evet	60	17,2
	Hayır	289	82,8
Ailede Yardım Alan	Evet	91	26,1
	Hayır	258	73,9

Öncelikle katılımcıların demografik özelliklerinin sayı ve yüzde dağılımları Tablo 1’de sunulmuştur.

Çalışmada bulunan 349 katılımcının %74,8’i (261 kişi) kadın, %25,2’si (88 kişi) erkektir. Katılımcıların %4,6’sı (16 kişi) evli, %95,4’ü (333 kişi) bekar ve %4,6’sı (16 kişi) köy veya kasabada, %22,6’sı (79 kişi) şehirde, %72,8’i (254 kişi) büyükşehirde yaşadıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların %57,6’sı (201 kişi) İstanbul’daki bir devlet üniversitesinde, %42,4’ü (148 kişi) özel bir üniversitede öğrenim görmektedir. Katılımcıların %19,2’si (67 kişi) sayısal bölümlerde, %66,5’i (232 kişi) eşit ağırlıklı bölümlerde, %14,3’ü (50 kişi) ise sözel bölümlerde öğrenim görürken; %4’ü (14 kişi) hazırlık, %26,1’i (91 kişi) 1.sınıf, %35’i (122 kişi) 2.sınıf, %18,3’ü (64 kişi) 3.sınıf, %16,6’sı (58 kişi) 4.sınıf öğrencisidir.

Katılımcıların %71,3’ü (249 kişi) gelir durumunun orta düzeyde olduğunu, %28,7’si (100 kişi) ise gelir durumunun iyi düzeyde olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların %3,4’ü (12 kişi) tek çocuk, %27,8’i (97 kişi) iki kardeş, %36,7’si (128 kişi) üç kardeş, %32,1’i (112 kişi) dört ve daha fazla kardeş olduklarını belirtirken; %42,4’ü (148 kişi) birinci çocuk olduğunu, %31,5’i (110 kişi) ikinci, %26,1’i (91 kişi) ise üçüncü ve daha üstü bir sıradaki çocuk olduklarını belirtmiştir. Katılımcıların %34,1’i (119 kişi) yurttan, %21,2’si (74 kişi) arkadaşlarıyla birlikte, %44,7’si (156 kişi) ise ailesiyle birlikte yaşadığını belirtmiştir.

Katılımcıların %5,7’si (20 kişi) ebeveynlerinden birinin vefat ettiğini, %91,1’i (318 kişi) ebeveynlerinin sağ ve birlikte olduğunu, %3,2’i (11 kişi) ise ebeveynlerinin sağ ve ayrı olduğunu belirtmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin %49,9’u (174 kişi) annelerinin ilköğretim mezunu olduğunu, %25,5’i (89 kişi) lise mezunu olduğunu, %22,1’i (77 kişi) lisans mezunu olduğunu, %2,6’sı (9 kişi) lisansüstü mezunu olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların %27,5’i (96 kişi) babalarının ilköğretim mezunu olduğunu, %27,8’i (97 kişi) lise mezunu olduğunu, %35’i (122 kişi) lisans mezunu olduğunu, %9,7’si (34 kişi) lisansüstü mezunu olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların %3,4’ü (12 kişi) annesinin ilgisiz, %30,4’ü (106 kişi) demokratik, %7,2’si (25 kişi) baskıcı-otoriter, %59’u (206 kişi) koruyucu bir tutumda olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların %7,2’si (25 kişi) babasının ilgisiz

olduğunu, %37,8'i (132 kişi) demokratik, %10,3'ü (36 kişi) baskıcı-otoriter, %44,7'si (156 kişi) ise koruyucu bir tutumda olduğunu belirtmiştir.

Katılımcıların %8'i (28 kişi) kronik bir rahatsızlıklarının olduğunu, %92'si (321 kişi) ise kronik bir rahatsızlıklarının olmadığını belirtmişlerdir. Katılımcıların %11,7'si (41 kişi) sigara kullandığını, %88,3'ü (308 kişi) ise kullanmadığını belirtmiştir. Araştırmaya dahil olan bireylerin %6,6'sı (23 kişi) alkol kullandığını, %93,4'ü (326 kişi) ise kullanmadığını belirtmiştir. Katılımcıların %6,3'ü (22 kişi) düzenli olarak spor yaptığını, %57,9'u (202 kişi) ara sıra yaptığını, %35,8'i (125 kişi) ise spor yapmadığını belirtmiştir. Katılımcıların %17,2'si (60 kişi) psikolojik yardım aldığını, %82,8'i (289 kişi) psikolojik yardım almadığını belirtmiştir. Katılımcıların %26,1'i (91 kişi) ailesinde psikolojik yardım alan birinin olduğunu, %73,9'u (258 kişi) yardım alan birinin bulunmadığını belirtmiştir (Tablo 1).

Tablo 2.Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Cronbach Alfa Değerleri

Değişken	k	Cronbach Alfa
Duygusal Zeka Puanı	41	0,827
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanı	27	0,923
SBÇTÖ Problem Odaklı Alt Boyut Puanı	12	0,854
SBÇTÖ Duygu Odaklı Alt Boyut Puanı	14	0,678
SBÇTÖ Sosyal Destek Arama Alt Boyut Puanı	4	0,719

Katılımcıların ölçeklerden elde edilen puan ve alt boyut puanlarına ilişkin Cronbach Alfa değerleri incelenmiş ve sonuçları Tablo 2’de sunulmuştur.

Yapılan güvenilirlik analizi sonucunda Schutte Duygusal Zeka Ölçeği için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,827 olarak, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,923 olarak, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Problem Odaklı alt boyut için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,854 olarak, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Duygu Odaklı alt boyut için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,678 olarak, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Sosyal Destek alt boyut için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,719 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 3. Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Betimleyici İstatistik Değerleri

Değişken	n	En Küçük Değer	En Büyük Değer	\bar{x}	s
Duygusal Zeka Puanı	349	105	195	152,26	13,83
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanı	349	29	126	76,93	17,40
SBÇTÖ Problem Odaklı Alt Boyut Puanı	349	0	36	23,10	5,93
SBÇTÖ Duygu Odaklı Alt Boyut Puanı	349	1	34	17,83	5,50
SBÇTÖ Sosyal Destek Arama Alt Boyut Puanı	349	0	12	7,79	2,38

Katılımcıların ölçeklerden elde edilen puan ve alt boyut puanlarına ilişkin betimleyici istatistik değerleri incelenmiş ve sonuçları Tablo 3’te sunulmuştur.

Katılımcıların çalışmada kullanılan ölçeklerden aldıkları puanlara ilişkin betimleyici istatistiklere göre, Duygusal Zeka Ölçeği 105-195 puan aralığında, ortalaması 152,26 ve standart sapması 3,83 olarak hesaplanırken, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği 29-126 puan aralığında, ortalaması 76,93 ve standart sapması 7,40 olarak elde edilmiştir. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Problem Odaklı alt boyutu 0-36 puan aralığında, ortalaması 23,10 ve standart sapması 5,93 olarak, Duygu Odaklı alt boyutu 1-34 puan aralığında, ortalaması 17,83 ve standart sapması 5,50 olarak, Sosyal Destek Arama alt boyutu 0-12 puan aralığında, ortalaması 7,79 ve standart sapması 2,38 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 4. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Cinsiyet Kategorileri Açısından Bağımsız Örnek t-Testi ile İncelenmesi

Ölçek/Alt Boyut	Cinsiyet	n	\bar{x}	s	t	sd	p
Duygusal Zeka Puanı	Kadın	261	153,24	13,25	2,284	347	0,023
	Erkek	88	149,37	15,14			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanı	Kadın	261	77,31	16,34	0,709	347	0,479
	Erkek	88	75,79	20,26			
SBÇTÖ Problem Odaklı Alt Boyut Puanı	Kadın	261	22,79	5,59	-1,671	347	0,096
	Erkek	88	24,01	6,77			
SBÇTÖ Duygu Odaklı Alt Boyut Puanı	Kadın	261	17,88	5,47	0,282	347	0,351
	Erkek	88	17,69	5,60			
SBÇTÖ Sosyal Destek Arama Alt Boyut Puanı	Kadın	261	7,86	2,43	0,934	347	0,778
	Erkek	88	7,59	2,22			

Katılımcıların ölçek ve alt boyut puan ortalamalarının cinsiyet kategorileri açısından farklı olup olmadığı Bağımsız Örnek t-Testi ile incelenmiş ve sonuçları Tablo 4’te verilmiştir.

Kadın katılımcıların Duygusal Zeka Ölçeği puan ortalaması (\bar{x} =153,24) ile erkek katılımcıların Duygusal Zeka Ölçeği puan ortalaması (\bar{x} =149,37) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir; $t(347)=2,284$; $p<0,05$. Bu sonuca göre kadınların duygusal zeka düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu söylenebilir.

Kadın katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puan ortalaması (\bar{x} =77,31) ile erkek katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puan ortalaması (\bar{x} =75,79) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $t(347)=0,709$; $p<0,05$.

Kadın katılımcıların Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması (\bar{x} =22,79) ile erkek katılımcıların Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması (\bar{x} =24,01) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $t(347)=-1,671$; $p>0,05$.

Kadın katılımcıların Duygu Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=17,88$) ile erkek katılımcıların Duygu Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=17,69$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $t(347)=0,282$; $p>0,05$.

Kadın katılımcıların Sosyal Destek Arama alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=7,86$) ile erkek katılımcıların Sosyal Destek Arama alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=7,59$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $t(347)=0,934$; $p>0,05$.

Tablo 5. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Medeni Durum Kategorileri Açısından Bağımsız Örnek t-Testi ile İncelenmesi

Ölçek/Alt Boyut	Medeni Durum	n	\bar{x}	s	t	sd	p
Duygusal Zeka Puanı	Evli	16	154,31	10,42	0,604	347	0,546
	Bekar	333	152,17	13,97			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanı	Evli	16	71,62	12,95	-1,250	347	0,212
	Bekar	333	77,18	17,56			
SBÇTÖ Problem Odaklı Alt Boyut Puanı	Evli	16	23,75	5,8	0,448	347	0,654
	Bekar	333	23,06	5,94			
SBÇTÖ Duygu Odaklı Alt Boyut Puanı	Evli	16	8,43	2,63	1,100	347	0,272
	Bekar	333	7,76	2,37			
SBÇTÖ Sosyal Destek Arama Alt Boyut Puanı	Evli	16	16,43	5,36	-1,041	347	0,298
	Bekar	333	17,9	5,5			

Katılımcıların ölçek ve alt boyut puan ortalamalarının medeni durum kategorileri açısından farklı olup olmadığı Bağımsız Örnek t-Testi ile incelenmiş ve sonuçları Tablo 5’te verilmiştir.

Evli katılımcıların Duygusal Zeka puan ortalaması ($\bar{x}=154,31$) ile bekar katılımcıların Duygusal Zeka puan ortalaması ($\bar{x}=152,17$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $t(347)=0,604$; $p>0,05$. Evli katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalaması ($\bar{x}=71,62$) ile bekar katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalaması ($\bar{x}=77,18$) arasında istatistiksel olarak

anlamli bir farklılık gözlenmemiştir; $t(347)=-1,250$; $p>0,05$. Evli katılımcıların Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=23,75$) ile bekar katılımcıların Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=23,06$) arasında istatistiksel olarak anlamli bir farklılık gözlenmemiştir; $t(347)=0,448$; $p>0,05$. Evli katılımcıların Duygu Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=8,43$) ile bekar katılımcıların Duygu Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=7,76$) arasında istatistiksel olarak anlamli bir farklılık gözlenmemiştir; $t(347)=1,100$; $p>0,05$. Evli katılımcıların Sosyal Destek Arama alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=16,43$) ile bekar katılımcıların Sosyal Destek Arama alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=17,9$) arasında istatistiksel olarak anlamli bir farklılık gözlenmemiştir; $t(347)=-1,041$; $p>0,05$.

Tablo 6. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Yaşam Yeri Kategorileri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesi

Ölçek/Alt boyut	Yaşam Yeri	n	\bar{x}	s	F	sd	p
Duygusal Zeka Puanı	Köy veya Kasaba	16	151,12	10,55	2,383	2/346	0,094
	Şehir	79	149,4	12,22			
	Büyükşehir	254	153,23	14,38			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanı	Köy veya Kasaba	16	74,87	15,72	2,320	2/346	0,100
	Şehir	79	80,6	18,8			
	Büyükşehir	254	75,92	16,95			
SBÇTÖ Problem Odaklı Alt Boyut Puanı	Köy veya Kasaba	16	23,87	5,54	0,619	2/346	0,539
	Şehir	79	22,49	6,3			
	Büyükşehir	254	23,24	5,84			
SBÇTÖ Sosyal Destek Alt Boyut Puanı	Köy veya Kasaba	16	7,68	2,65	0,158 ^a	39,036	0,854
	Şehir	79	7,91	1,94			
	Büyükşehir	254	7,76	2,50			
SBÇTÖ Duygu Odaklı Alt Boyut Puanı	Köy veya Kasaba	16	18,50	6,44	1,729	2/346	0,179
	Şehir	79	18,77	5,17			
	Büyükşehir	254	17,50	5,52			

^a: Welch istatistik değeri

Katılımcıların ölçek ve alt boyut puan ortalamalarının yaşam yeri kategorileri açısından farklı olup olmadığı Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiş ve kategorilere ait varyansların homojen olmaması durumunda Welch Testi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 6’da verilmiştir.

Katılımcılardan yaşam yeri köy veya kasaba olanların Duygusal Zeka puan ortalaması ($\bar{x}=151,12$) ile yaşam yeri şehir olan katılımcıların Duygusal Zeka puan ortalaması ($\bar{x}=149,4$) ve yaşam yeri büyükşehir olan katılımcıların Duygusal Zeka puan ortalaması ($\bar{x}=153,23$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $F(2,346)=2,383$; $p>0,05$.

Katılımcılardan yaşam yeri köy veya kasaba olanların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalaması ($\bar{x}=74,87$), yaşam yeri şehir olan katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalaması ($\bar{x}=80,6$) ve yaşam yeri büyükşehir olan katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalaması ($\bar{x}=75,92$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $F(2,346)=2,320$; $p>0,05$.

Katılımcılardan yaşam yeri köy veya kasaba olanların Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=23,87$) ile yaşam yeri şehir olan katılımcıların Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=22,49$) ve yaşam yeri büyükşehir olan katılımcıların Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=23,24$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $F(2,346)=0,619$; $p>0,05$.

Katılımcılardan yaşam yeri köy veya kasaba olanların Sosyal Destek Arama alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=7,68$) ile yaşam yeri şehir olan katılımcıların Sosyal Destek Arama alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=7,91$) ve yaşam yeri büyükşehir olan katılımcıların Sosyal Destek Arama alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=7,76$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $W(2,346)=0,158$; $p>0,05$.

Katılımcılardan yaşam yeri köy veya kasaba olanların Duygu Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=18,5$) ile yaşam yeri şehir olan katılımcıların Duygu Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=18,77$) ve yaşam yeri büyükşehir olan katılımcıların Duygu Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=17,50$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $F(2,346)=1,729$; $p>0,05$.

Tablo 7. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Üniversite Kategorileri Açısından Bağımsız Örnek t-Testi ile İncelenmesi

Ölçek/Alt Boyut	Üniversite	n	\bar{x}	s	t	sd	p
Duygusal Zeka Puanı	Devlet Üniversitesi	201	151,22	13,18	-1,642	347	0,102
	Özel Üniversite	148	153,68	14,58			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanı	Devlet Üniversitesi	201	74,29	17,10	-3,345	347	0,001
	Özel Üniversite	148	80,51	17,22			
SBÇTÖ Problem Odaklı Alt Boyut Puanı	Devlet Üniversitesi	201	23,23	5,70	0,490	347	0,625
	Özel Üniversite	148	22,91	6,23			
SBÇTÖ Sosyal Destek Alt Boyut Puanı	Devlet Üniversitesi	201	8,06	2,21	2,510	347	0,013
	Özel Üniversite	148	7,42	2,56			
SBÇTÖ Duygu Odaklı Alt Boyut Puanı	Devlet Üniversitesi	201	18,06	5,38	0,921	347	0,357
	Özel Üniversite	148	17,52	5,66			

Katılımcıların ölçek ve alt boyut puan ortalamalarının üniversite kategorileri açısından farklı olup olmadığı Bağımsız Örnek t Testi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 7’de verilmiştir.

Katılımcılardan devlet üniversitelerinde öğrenim görenlerin Duygusal Zeka puan ortalaması ($\bar{x}=151,22$) ile özel üniversitelerde okuyan katılımcıların Duygusal Zeka puan ortalaması ($\bar{x}=153,68$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $t(347)=-1,642$; $p>0,05$.

Katılımcılardan devlet üniversitelerinde öğrenim görenlerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalaması ($\bar{x}=74,29$) ile özel üniversitelerde okuyan katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalaması ($\bar{x}=80,51$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir; $t(347)=-3,345$; $p<0,01$. Bu sonuca göre özel üniversitelerde öğrenim görenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin devlet üniversitelerindekilere göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Katılımcılardan devlet üniversitelerinde öğrenim görenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=23,23$) ile özel üniversitelerde okuyan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt

boyut puan ortalaması ($\bar{x}=22,91$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $t(347)=0,490$; $p>0,05$.

Katılımcılardan devlet üniversitelerinde öğrenim görenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=8,06$) ile özel üniversitelerde okuyan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek arama alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=7,42$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir; $t(347)=2,510$; $p<0,05$. Bu sonuca göre devlet üniversitelerinde okuyan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek Arama alt boyut puan ortalamasının özel üniversitelerde okuyanlara göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Katılımcılardan devlet üniversitelerinde öğrenim görenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=18,06$) ile özel üniversitelerde okuyan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=17,52$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $t(347)=0,921$; $p>0,05$.

Tablo 8. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Bölüm Kategorileri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesi

Ölçek/Alt Boyut	Bölüm	n	\bar{x}	s	F	sd	p
Duygusal Zeka Puanı	Sayısal	67	147,37	12,41	5,336	2/346	0,005
	Eşit Ağırlık	232	153,37	14,36			
	Sözel	50	153,70	11,76			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanı	Sayısal	67	76,95	16,76	5,656	2/346	0,004
	Eşit Ağırlık	232	78,52	17,40			
	Sözel	50	69,52	16,62			
SBÇTÖ Problem Odaklı Alt Boyut Puanı	Sayısal	67	23,83	5,54	0,758	2/346	0,469
	Eşit Ağırlık	232	22,84	5,81			
	Sözel	50	23,30	6,92			
SBÇTÖ Sosyal Destek Alt Boyut Puanı	Sayısal	67	7,46	2,15	1,689	2/346	0,186
	Eşit Ağırlık	232	7,78	2,51			
	Sözel	50	8,28	2,02			
SBÇTÖ Duygu Odaklı Alt Boyut Puanı	Sayısal	67	18,85	5,62	1,748	2/346	0,176
	Eşit Ağırlık	232	17,71	5,43			
	Sözel	50	17,02	5,58			

Katılımcıların ölçek ve alt boyut puan ortalamalarının öğrenim gördükleri bölüm kategorileri açısından farklı olup olmadığı Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 8’de sunulmuştur.

Katılımcılardan sayısal bölümlerde öğrenim görenlerin Duygusal Zeka puan ortalaması ($\bar{x}=147,37$) ve eşit ağırlıklı bölümlerde okuyan katılımcıların Duygusal Zeka puan ortalaması ($\bar{x}=153,37$) ile sözel bölümlerde okuyan katılımcıların Duygusal Zeka puan ortalaması ($\bar{x}=153,70$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir; $F(2,346)=5,336$; $p<0,01$. Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre sayısal bölümlerde okuyan katılımcıların duygusal zeka puan ortalamasının eşit ağırlıklı veya sözel bölümlerde okuyan katılımcılardan daha düşük olduğu söylenebilir.

Katılımcılardan sayısal bölümlerde öğrenim görenlerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalaması ($\bar{x}=76,95$) ve eşit ağırlıklı bölümlerde okuyan katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalaması ($\bar{x}=78,52$) ile sözel

bölümlerde okuyan katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalaması (\bar{x} =69,52) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir; $F(2,346)=5,656$; $p<0,01$. Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre farklılık sözel veya eşit ağırlıklı bölümlerde okuyan katılımcılardan kaynaklanmaktadır. En düşük Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalaması sözel bölümde okuyan katılımcılara aitken, en yüksek ortalama eşit ağırlıklı bölümlerde okuyan katılımcılara aittir.

Sayısal bölümlerde okuyan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması (\bar{x} =23,83) ve eşit ağırlıklı bölümlerde okuyan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması (\bar{x} =22,84) ile sözel bölümlerde okuyan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması (\bar{x} =23,30) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $F(2,346)=0,758$; $p>0,05$.

Katılımcılardan sayısal bölümlerde okuyanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puan ortalaması (\bar{x} =7,46) ve eşit ağırlıklı bölümlerde okuyanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puan ortalaması (\bar{x} =7,78) ile sözel bölümlerde okuyan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması (\bar{x} =8,28) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $F(2,346)=1,689$; $p>0,05$.

Katılımcılardan sayısal bölümlerde okuyanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puan ortalaması (\bar{x} =18,85) ve eşit ağırlık bölümlerde okuyanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puan ortalaması (\bar{x} =17,71) ile sözel bölümlerde okuyan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması (\bar{x} =17,02) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $F(2,346)=1,748$; $p>0,05$.

Tablo 9. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Sınıf Kategorileri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesi

Ölçek/Alt Boyut	Sınıf	n	\bar{x}	s	F	sd	p
Duygusal Zeka Puanı	1	91	150,61	11,85	1,319	4/344	0,262
	2	122	152,65	14,19			
	3	64	152,40	15,33			
	4	58	155,01	14,44			
	hazırlık	14	147,64	11,80			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanı	1	91	76,37	16,87	0,240	4/344	0,915
	2	122	77,84	16,70			
	3	64	77,34	19,77			
	4	58	75,32	18,10			
	hazırlık	14	77,42	13,47			
SBÇTÖ Problem Odaklı Alt Boyut Puanı	1	91	22,91	6,21	1,436	4/344	0,221
	2	122	23,80	5,67			
	3	64	22,09	6,49			
	4	58	23,53	5,47			
	hazırlık	14	21,00	4,73			
SBÇTÖ Sosyal Destek Alt Boyut Puanı	1	91	7,70	2,23	3,548	4/344	0,007
	2	122	7,51	2,25			
	3	64	7,96	2,63			
	4	58	8,65	2,33			
	hazırlık	14	6,50	2,62			
SBÇTÖ Duygu Odaklı Alt Boyut Puanı	1	91	17,07	5,40	1,059	4/344	0,377
	2	122	17,69	5,10			
	3	64	18,07	6,50			
	4	58	18,82	5,23			
	hazırlık	14	18,78	5,57			

Ölçek ve alt boyut puan ortalamalarının sınıf kategorileri açısından farklılığı Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir (Bkz. Tablo 9).

Birinci sınıf okuyan katılımcıların Duygusal Zeka puan ortalaması (\bar{x} =150,61) ve ikinci sınıfta olanların Duygusal Zeka puan ortalaması (\bar{x} =152,65) ve üçüncü sınıfta olanların Duygusal Zeka puan ortalaması (\bar{x} =152,40) ve dördüncü sınıfta olanların Duygusal Zeka puan ortalaması (\bar{x} =155,01) ve hazırlıkta olanların Duygusal Zeka puan ortalaması (\bar{x} =147,64) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $F(4,344)=1,319$; $p>0,05$.

Katılımcılardan birinci sınıfta olanların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalaması (\bar{x} =76,37) ve ikinci sınıfta olan katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalaması (\bar{x} =77,84) ve üçüncü sınıfta olanların Belirsizliğe

Tahammülsüzlük puan ortalaması ($\bar{x}=77,34$) ve dördüncü sınıfta olanların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalaması ($\bar{x}=75,32$) ve hazırlıkta olanların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalaması ($\bar{x}=77,42$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $F(4,344)=0,240$; $p>0,05$.

Katılımcılardan birinci sınıfta okuyan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=22,91$) ve ikinci sınıfta okuyanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=23,80$) ve üçüncü sınıfta okuyan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=22,09$) ve dördüncü sınıfta okuyanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=23,53$) ve hazırlıkta okuyanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=21,00$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $F(4,344)=1,436$; $p>0,05$.

Katılımcılardan birinci sınıfta okuyan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=7,70$) ve ikinci sınıfta okuyanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=7,51$) ve üçüncü sınıfta okuyan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=7,96$) ve dördüncü sınıfta okuyanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=8,65$) ve hazırlıkta okuyanların stresle başa çıkma tarzları sosyal destek alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=6,50$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir; $F(4,344)=3,548$; $p<0,01$. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığını belirlemek için yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek arama alt boyut puan ortalamalarında en düşük puandan en yüksek puana doğru sınıflara göre yapılan sıralamanın, hazırlık, ikinci sınıflar, birinci sınıflar, üçüncü sınıflar ve dördüncü sınıflar şeklinde olduğu söylenebilir.

Katılımcılardan birinci sınıfta okuyan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=17,07$) ve ikinci sınıfta

okuyanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puan ortalaması (\bar{x} =17,69) ve üçüncü sınıfta okuyan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puan ortalaması (\bar{x} =18,07) ve dördüncü sınıfta okuyanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puan ortalaması (\bar{x} =18,82) ve hazırlıkta okuyanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puan ortalaması (\bar{x} =18,78) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $F(4,344)=1,059$; $p>0,05$.

Tablo 10. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Gelir Durumu Kategorileri Açısından Bağımsız Örnek t-Testi ile İncelenmesi

Ölçek/Alt Boyut	Gelir Durumu	n	\bar{x}	s	t	sd	p
Duygusal Zeka Puanı	Orta	249	152,59	14,10	0,684	347	0,495
	İyi	100	151,47	13,18			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanı	Orta	249	77,95	17,24	1,736	347	0,083
	İyi	100	74,39	17,63			
SBÇTÖ Problem Odaklı Alt Boyut Puanı	Orta	249	23,27	6,01	0,859	347	0,391
	İyi	100	22,67	5,70			
SBÇTÖ Sosyal Destek Alt Boyut Puanı	Orta	249	7,71	2,40	-1,009	347	0,314
	İyi	100	8,00	2,34			
SBÇTÖ Duygu Odaklı Alt Boyut Puanı	Orta	249	18,19	5,42	1,915	347	0,056
	İyi	100	16,95	5,63			

Katılımcıların ölçek ve alt boyut puan ortalamalarının gelir durumu kategorileri açısından farklı olup olmadığı Bağımsız Örnek t-Testi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 10'da sunulmuştur.

Gelir durumunu orta düzey olarak belirten katılımcıların Duygusal Zeka puan ortalaması (\bar{x} =152,59) ile gelir durumunu iyi düzey olarak belirten katılımcıların Duygusal Zeka puan ortalaması (\bar{x} =151,47) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $t(347)=0,467$; $p>0,05$.

Gelir durumunu orta düzey olarak belirten katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalaması (\bar{x} =77,95) ile gelir durumunu iyi düzey olarak belirten katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalaması (\bar{x} =74,39)

arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $t(347)=3,013$; $p>0,05$.

Gelir durumunu orta düzey olarak belirten katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=23,27$) ile gelir durumunu iyi düzey olarak belirten katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=22,67$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $t(347)=0,737$; $p>0,05$.

Gelir durumunu orta düzey olarak belirten katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=7,71$) ile gelir durumunu iyi düzey olarak belirten katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek Arama alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=8,00$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $t(347)=1,018$; $p>0,05$.

Gelir durumunu orta düzey olarak belirten katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=18,19$) ile gelir durumunu iyi düzey olarak belirten katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=16,95$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $t(347)=3,666$; $p>0,05$.

Tablo 11. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Kardeş Sayısı Kategorileri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesi

Ölçek/Alt Boyut	Kardeş Sayısı	n	\bar{x}	s	F	sd	p
Duygusal Zeka Puanı	Tek çocuk	12	156,25	14,64	0,912	3/345	0,435
	İki	97	153,62	14,90			
	Üç	128	151,25	14,37			
	Dört ve üstü	112	151,83	12,05			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanı	Tek çocuk	12	79,75	24,10	0,436	3/345	0,727
	İki	97	75,45	18,86			
	Üç	128	77,00	15,23			
	Dört ve üstü	112	77,83	17,75			
SBÇTÖ Problem Odaklı Alt Boyut Puanı	Tek çocuk	12	22,58	5,66	1,581	3/345	0,194
	İki	97	23,84	5,45			
	Üç	128	22,25	5,76			
	Dört ve üstü	112	23,48	6,46			
SBÇTÖ Sosyal Destek Alt Boyut Puanı	Tek çocuk	12	8,83	2,72	1,418	3/345	0,237
	İki	97	7,95	2,26			
	Üç	128	7,53	2,55			
	Dört ve üstü	112	7,83	2,23			
SBÇTÖ Duygu Odaklı Alt Boyut Puanı	Tek çocuk	12	17,00	5,64	1,890	3/345	0,131
	İki	97	16,78	5,60			
	Üç	128	18,21	5,25			
	Dört ve üstü	112	18,40	5,60			

Katılımcıların ölçek ve alt boyut puan ortalamalarının kardeş sayısı kategorileri açısından farklı olup olmadığı Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 11’de sunulmuştur.

Tek çocuk olan katılımcıların Duygusal Zeka puan ortalaması (\bar{x} =156,25) ve iki kardeş olanların Duygusal Zeka puan ortalaması (\bar{x} =153,62) ve üç kardeş olanların Duygusal Zeka puan ortalaması (\bar{x} =151,25) ve dört ve üstü sayıda kardeş olanların Duygusal Zeka puan ortalaması (\bar{x} =151,83) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $F(3,345)=0,912$; $p>0,05$.

Katılımcılardan tek çocuk olanların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanlarının ortalaması (\bar{x} =79,75) ve iki kardeş olanların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan

ortalaması ($\bar{x}=75,45$) ve üç kardeş olanların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalaması ($\bar{x}=77,00$) ve dört ve üstü sayıda kardeş olanların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalaması ($\bar{x}=77,83$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $F(3,345)=0,436$; $p>0,05$.

Katılımcılardan tek çocuk olanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=22,58$) ve iki kardeş olanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=23,84$) ve üç kardeş olanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=22,25$) ve dört ve üstü sayıda kardeş olanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=23,48$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $F(3,345)=1,581$; $p>0,05$.

Katılımcılardan tek çocuk olanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=8,83$) iki kardeş olanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=7,95$), üç kardeş olanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=7,53$), dört ve üstü kardeş olanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=7,83$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $F(3,345)=1,418$; $p>0,05$.

Katılımcılardan tek çocuk olanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=17,00$) ve iki kardeş olanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=16,78$) ve üç kardeş olanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=18,21$) ve dört ve üstü sayıda kardeş olanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=18,40$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $F(3,345)=1,890$; $p>0,05$.

Tablo 12. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Kardeş Sırası Kategorileri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesi

Ölçek/Alt Boyut	Kardeş Sırası	n	\bar{x}	s	F	sd	p
Duygusal Zeka Puanı	Birinci	148	152,31	12,88	0,046	2/346	0,955
	İkinci	110	152,50	15,44			
	Üçüncü ve üstü	91	151,91	13,38			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanı	Birinci	148	77,71	18,29	0,284	2/346	0,753
	İkinci	110	76,60	17,03			
	Üçüncü ve üstü	91	76,05	16,45			
SBÇTÖ Problem Odaklı Alt Boyut Puanı	Birinci	148	22,62	5,98	0,975	2/346	0,378
	İkinci	110	23,66	5,54			
	Üçüncü ve üstü	91	23,18	6,28			
SBÇTÖ Sosyal Destek Alt Boyut Puanı	Birinci	148	7,51	2,40	2,722	2/346	0,067
	İkinci	110	8,20	2,36			
	Üçüncü ve üstü	91	7,75	2,32			
SBÇTÖ Duygu Odaklı Alt Boyut Puanı	Birinci	148	18,11	5,61	0,417	2/346	0,659
	İkinci	110	17,48	5,40			
	Üçüncü ve üstü	91	17,81	5,46			

Katılımcıların ölçek ve alt boyut puan ortalamalarının kardeş sırası kategorileri açısından farklı olup olmadığı Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 12’de sunulmuştur.

Birinci çocuk olan katılımcıların Duygusal Zeka puan ortalaması ($\bar{x}=152,31$) ve ikinci çocuk olanların Duygusal Zeka puan ortalaması ($\bar{x}=152,50$) ve üçüncü ve üstü çocuk olanların Duygusal Zeka puan ortalaması ($\bar{x}=151,91$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $F(2,346)=0,046$; $p>0,05$).

Birinci çocuk olan katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalaması ($\bar{x}=77,71$) ve ikinci çocuk olanların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalaması ($\bar{x}=76,60$) ve üçüncü ve üstü çocuk olanların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalaması ($\bar{x}=76,05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $F(2,346)=0,284$; $p>0,05$).

Birinci çocuk olan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=22,62$) ve ikinci çocuk olanların Stresle Başa Çıkma

Tarzları Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=23,66$) ve üçüncü ve üstü çocuk olanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=23,18$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $F(2,346)=0,975$; $p>0,05$).

Birinci çocuk olan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=7,51$) ve ikinci çocuk olanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=8,20$) ve üçüncü ve üstü çocuk olanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=7,75$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $F(2,346)=2,722$; $p>0,05$).

Birinci çocuk olan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=18,11$) ve ikinci çocuk olanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=17,48$) ve üçüncü ve üstü çocuk olanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=17,81$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $F(2,346)=0,417$; $p>0,05$).

Tablo 13. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Yaşam Ortamı Kategorileri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesi

Ölçek/Alt Boyut	Yaşam Ortamı	n	\bar{x}	s	F	sd	p
Duygusal Zeka Puanı	Yurt	119	149,82	13,68	3,546	2/346	0,030
	Arkadaş	74	152,00	12,35			
	Aile	156	154,26	14,37			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanı	Yurt	119	78,14	20,01	0,639	2/346	0,529
	Arkadaş	74	75,24	16,64			
	Aile	156	76,81	15,55			
SBÇTÖ Problem Odaklı Alt Boyut Puanı	Yurt	119	22,31	6,87	1,606	2/346	0,202
	Arkadaş	74	23,48	4,62			
	Aile	156	23,51	5,67			
SBÇTÖ Sosyal Destek Alt Boyut Puanı	Yurt	119	7,54	2,15	2,993	2/346	0,051
	Arkadaş	74	7,47	2,32			
	Aile	156	8,14	2,55			
SBÇTÖ Duygu Odaklı Alt Boyut Puanı	Yurt	119	18,86	5,78	3,491	2/346	0,032
	Arkadaş	74	17,70	5,49			
	Aile	156	17,11	5,19			

Katılımcıların ölçek ve alt boyut puan ortalamalarının yaşadıkları ortam kategorileri açısından farklı olup olmadığını incelemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 13'te verilmiştir.

Katılımcılardan yurttan kalanların Duygusal Zeka puan ortalaması (\bar{x} =149,82) ve arkadaşlarıyla kalanların Duygusal Zeka puan ortalaması (\bar{x} =152,00) ile ailesiyle kalanların Duygusal Zeka puan ortalaması (\bar{x} =154,26) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir; $F(2,346)=3,546$; $p<0,05$. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığını incelemek için yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre yurttan kalan katılımcıların Duygusal Zeka puan ortalamasının arkadaşları ile yaşayan katılımcılara göre daha düşük, arkadaşları ile yaşayan katılımcıların ortalamasının da ailesi ile yaşayan katılımcılara göre daha düşük olduğu görülmüştür.

Yurttan kalan katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanlarının ortalaması (\bar{x} =78,14) ve arkadaşları ile kalan katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanları ortalaması (\bar{x} =75,24) ile ailesi ile kalan katılımcıların

Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalaması ($\bar{x}=76,81$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $F(2,346)=0,639$; $p>0,05$.

Katılımcılardan yurttan kalanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=22,31$) ve arkadaşları ile kalan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puanları ortalaması ($\bar{x}=23,48$) ile ailesi ile kalan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=23,51$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $F(2,346)=1,606$; $p>0,05$.

Katılımcılardan yurttan kalanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=7,54$) ve arkadaşları ile kalan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puanları ortalaması ($\bar{x}=7,47$) ile ailesiyle kalan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=8,14$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $F(2,346)=2,993$; $p>0,05$.

Katılımcılardan yurttan kalanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=18,86$) ve arkadaşlarıyla kalan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puanlarının ortalaması ($\bar{x}=17,70$) ile ailesiyle yaşayan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=17,11$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir; $F(2,346)=3,491$; $p<0,05$. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığını görmek için yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre yurttan yaşayan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puan ortalamasının arkadaşlarıyla yaşayan katılımcıların ortalamasına göre daha yüksek olduğu, arkadaşlarıyla yaşayan katılımcıların ortalamasının da ailesiyle yaşayan katılımcıların ortalamasına göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 14. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Ebeveyn Kategorileri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesi

Ölçek/Alt Boyut	Ebeveyn	n	\bar{x}	s	F	sd	p
Duygusal Zeka Puanı	Anne veya Baba Vefat	20	150,60	16,06	0,253	2/346	0,777
	Anne Baba Sağ, Birlikte	318	152,43	13,67			
	Anne Baba Sağ, Ayrı	11	150,54	15,06			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanı	Anne veya Baba Vefat	20	74,20	16,79	1,235	2/346	0,292
	Anne Baba Sağ, Birlikte	318	77,34	17,12			
	Anne Baba Sağ, Ayrı	11	69,90	25,12			
SBÇTÖ Problem Odaklı Alt Boyut Puanı	Anne veya Baba Vefat	20	24,05	6,19	1,288	2/346	0,277
	Anne Baba Sağ, Birlikte	318	22,95	5,92			
	Anne Baba Sağ, Ayrı	11	25,54	5,42			
SBÇTÖ Sosyal Destek Alt Boyut Puanı	Anne veya Baba Vefat	20	7,70	2,22	0,985	2/346	0,375
	Anne Baba Sağ, Birlikte	318	7,83	2,37			
	Anne Baba Sağ, Ayrı	11	6,81	3,02			
SBÇTÖ Duygu Odaklı Alt Boyut Puanı	Anne veya Baba Vefat	20	15,60	5,15	3,067	2/346	0,048
	Anne Baba Sağ, Birlikte	318	18,06	5,46			
	Anne Baba Sağ, Ayrı	11	15,36	6,05			

Katılımcıların ölçek ve alt boyut puan ortalamalarının ebeveyn kategorileri açısından farklı olup olmadığını incelemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 14’te verilmiştir.

Katılımcılardan anne veya babası vefat etmiş olanların Duygusal Zeka puanları ortalaması (\bar{x} =150,60) ve anne babası sağ ve birlikte olan katılımcıların Duygusal Zeka puan ortalaması (\bar{x} =152,43) ile anne babası sağ ve ayrı olan katılımcıların Duygusal Zeka puan ortalaması (\bar{x} =150,54) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $F(2,346)=0,253$; $p>0,05$.

Katılımcılardan anne veya babası vefat etmiş olanların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanlarının ortalaması (\bar{x} =74,20) ve anne babası sağ ve birlikte olan katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanları ortalaması (\bar{x} =77,34) ile anne babası sağ ve ayrı olan katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan

ortalaması ($\bar{x} = 69,90$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $F(2,346)=1,235$; $p>0,05$.

Katılımcılardan anne veya babası vefat etmiş olanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puanlarının ortalaması ($\bar{x}=24,05$) ve anne babası sağ ve birlikte olan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puanlarının ortalaması ($\bar{x}=22,95$) ile anne babası sağ ve ayrı olan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=25,54$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $F(2,346)=1,288$; $p>0,05$.

Katılımcılardan anne veya babası vefat etmiş olanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puanlarının ortalaması ($\bar{x}=7,70$) ve anne babası sağ ve birlikte olan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=7,83$) ile anne babası sağ ve ayrı olan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puan ortalaması ($\bar{x} = 6,81$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $F(2,346)=0,985$; $p>0,05$.

Katılımcılardan anne veya babası vefat etmiş olanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puanlarının ortalaması ($\bar{x}=15,60$) ve anne babası sağ ve birlikte olan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puanlarının ortalaması ($\bar{x}=18,06$) ile anne babası sağ ve ayrı olan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=15,36$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir; $F(2,346)=3,067$; $p<0,05$. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığını incelemek için yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre anne babası sağ ve birlikte olan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puan ortalamalarının en yüksek olduğu, anne veya babası vefat etmiş olan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puan ortalamalarının da anne babası sağ ve ayrı olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 15. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Anne Eğitim Durumu Kategorileri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesi

Ölçek/Alt Boyut	Anne Eğitim	n	\bar{x}	s	F	sd	p
Duygusal Zeka Puanı	İlköğretim	174	151,92	14,24	209,74	3/345	0,350
	Lise	89	153,47	11,51			
	Lisans	77	152,50	14,81			
	Lisansüstü	9	145,00	17,59			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanı	İlköğretim	174	78,99	17,26	691,90	3/345	0,076
	Lise	89	75,46	16,71			
	Lisans	77	75,16	17,74			
	Lisansüstü	9	66,88	20,11			
SBÇTÖ Problem Odaklı Alt Boyut Puanı	İlköğretim	174	22,96	6,58	0,112	3/345	0,953
	Lise	89	23,17	5,21			
	Lisans	77	23,20	5,14			
	Lisansüstü	9	24,00	6,32			
SBÇTÖ Sosyal Destek Alt Boyut	İlköğretim	174	7,71	2,42	0,441	3/345	0,724
	Lise	89	7,98	2,38			
	Lisans	77	7,83	2,31			
	Lisansüstü	9	7,22	2,53			
SBÇTÖ Duygu Odaklı Alt Boyut	İlköğretim	174	18,56	5,40	3,685	3/345	0,012
	Lise	89	17,77	5,64			
	Lisans	77	16,72	5,39			
	Lisansüstü	9	13,88	4,28			

Katılımcıların ölçek ve alt boyut puan ortalamalarının anne eğitim kategorileri açısından farklı olup olmadığını incelemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 15’te verilmiştir.

Katılımcılardan annesi ilköğretim mezunu olanların Duygusal Zeka puanlarının ortalaması ($\bar{x}=151,92$) ve annesi lise mezunu olan katılımcıların Duygusal Zeka puanları ortalaması ($\bar{x}=153,47$) ve annesi lisans mezunu olan katılımcıların Duygusal Zeka puan ortalaması ($\bar{x}=152,50$) ve annesi lisansüstü mezunu olan katılımcıların Duygusal Zeka puan ortalaması ($\bar{x}=145,00$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $F(3,345)=209,74$; $p>0,05$.

Katılımcılardan annesi ilköğretim mezunu olanların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanlarının ortalaması ($\bar{x}=78,99$) ve annesi lise mezunu olan

katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalaması ($\bar{x}=75,46$) ve annesi lisans mezunu olan katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalaması ($\bar{x}=75,16$) ve annesi lisansüstü mezunu olan katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalaması ($\bar{x}=66,88$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $F(3,345)=691,90$; $p>0,05$.

Katılımcılardan annesi ilköğretim mezunu olanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=22,96$) ve annesi lise mezunu olan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=23,17$) ve annesi lisans mezunu olan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=23,20$) ve annesi lisansüstü mezunu olan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=24,00$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $F(3,345)=0,112$; $p>0,05$.

Katılımcılardan annesi ilköğretim mezunu olanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puanlarının ortalaması ($\bar{x}=7,71$) annesi lise mezunu olan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=7,98$), annesi lisans mezunu olan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=7,83$) ve annesi lisansüstü mezunu olan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=7,22$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $F(3,345)=0,441$; $p>0,05$.

Katılımcılardan annesi ilköğretim mezunu olanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=18,56$) ve annesi lise mezunu olan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=17,77$) ve annesi lisans mezunu olan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=16,72$) ve annesi lisansüstü mezunu olan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=13,88$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir;

$F(3,345)=3,685; p<0,05$. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığını incelemek için yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puan ortalamalarının annesi lisansüstü mezunu olan katılımcılarda en düşük olduğu, annesi lisans mezunu olan katılımcıların puan ortalamasının annesi lisansüstü mezunu olan katılımcılardan daha yüksek olduğu, annesi lise mezunu olan katılımcıların puan ortalamasının annesi lisans mezunu olan katılımcılardan daha yüksek olduğu, annesi ilköğretim mezunu olan katılımcıların puan ortalamasının ise en yüksek olduğu görülmüştür.



Tablo 16. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Baba Eğitim Durumu Kategorileri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesi

Ölçek/Alt Boyut	Baba Eğitim	n	\bar{x}	s	F	sd	p
Duygusal Zeka Puanı	İlköğretim	96	150,68	14,58	0,652	3/345	0,582
	Lise	97	153,19	12,45			
	Lisans	122	152,87	13,37			
	Lisansüstü	34	151,94	16,93			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanı	İlköğretim	96	79,99	15,31	1,766	3/345	0,153
	Lise	97	77,27	18,34			
	Lisans	122	74,77	17,20			
	Lisansüstü	34	75,05	20,16			
SBÇTÖ Problem Odaklı Alt Boyut Puanı	İlköğretim	96	22,47	6,35	1,160	3/345	0,325
	Lise	97	23,84	5,92			
	Lisans	122	23,25	5,45			
	Lisansüstü	34	22,20	6,30			
SBÇTÖ Sosyal Destek Alt Boyut Puanı	İlköğretim	96	7,57	2,77	2,474	3/345	0,061
	Lise	97	7,57	2,09			
	Lisans	122	8,26	2,24			
	Lisansüstü	34	7,38	2,34			
SBÇTÖ Duygu Odaklı Alt Boyut Puanı	İlköğretim	96	19,08	5,32	2,452	3/345	0,063
	Lise	97	17,43	5,52			
	Lisans	122	17,47	5,40			
	Lisansüstü	34	16,76	5,94			

Katılımcıların ölçek ve alt boyut puan ortalamalarının baba eğitim kategorileri açısından farklı olup olmadığını incelemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 16’da verilmiştir.

Katılımcılardan babası ilköğretim mezunu olanların Duygusal Zeka puanlarının ortalaması ($\bar{x}=150,68$) ve babası lise mezunu olan katılımcıların Duygusal Zeka puanları ortalaması ($\bar{x}=153,19$) ve babası lisans mezunu olan katılımcıların Duygusal Zeka puan ortalaması ($\bar{x}=152,87$) ve babası lisansüstü mezunu olan katılımcıların Duygusal Zeka puan ortalaması ($\bar{x}=151,94$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $F(3,345)=0,652$; $p>0,05$.

Katılımcılardan babası ilköğretim mezunu olanların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanlarının ortalaması ($\bar{x}=79,99$) ve babası lise mezunu olan

katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalaması ($\bar{x}=77,27$) ve babası lisans mezunu olan katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalaması ($\bar{x}=74,77$) ve babası lisansüstü mezunu olan katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanlarının ortalaması ($\bar{x}=75,05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $F(3,345)=1,766$; $p>0,05$.

Katılımcılardan babası ilköğretim mezunu olanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puanlarının ortalaması ($\bar{x}=22,47$) ve babası lise mezunu olan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=23,84$) ve babası lisans mezunu olan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=23,25$) ve babası lisansüstü mezunu olan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=22,20$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $F(3,345)=1,160$; $p>0,05$.

Katılımcılardan babası ilköğretim mezunu olanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=7,57$) babası lise mezunu olan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=7,57$), babası lisans mezunu olan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=8,26$) ve babası lisansüstü mezunu olan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=7,38$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $F(3,345)=2,474$; $p>0,05$.

Katılımcılardan babası ilköğretim mezunu olanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=19,08$) ve babası lise mezunu olan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=17,43$) ve babası lisans mezunu olan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=17,47$) ve babası lisansüstü mezunu olan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puan

ortalaması ($\bar{x} = 16,76$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $F(3,345)=2,452$; $p>0,05$.

Tablo 17. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Annelik Tutumu Kategorileri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesi

Ölçek/Alt Boyut	Annelik Tutumu	n	\bar{x}	s	F	sd	p
Duygusal Zeka Puanı	İlgisiz	12	148,75	7,61	1,147	3/345	0,330
	Demokratik	106	154,00	15,23			
	Baskıcı-Otoriter	25	149,76	11,72			
	Koruyucu	206	151,88	13,54			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanı	İlgisiz	12	79,75	20,73	1,012	3/345	0,388
	Demokratik	106	75,39	18,16			
	Baskıcı-Otoriter	25	81,72	15,90			
	Koruyucu	206	76,98	16,96			
SBÇTÖ Problem Odaklı Alt Boyut Puanı	İlgisiz	12	23,66	6,91	2,028	3/345	0,110
	Demokratik	106	24,19	5,45			
	Baskıcı-Otoriter	25	21,84	6,12			
	Koruyucu	206	22,65	6,03			
SBÇTÖ Sosyal Destek Alt Boyut Puanı	İlgisiz	12	7,33	3,08	1,529	3/345	0,207
	Demokratik	106	7,99	2,42			
	Baskıcı-Otoriter	25	6,92	2,51			
	Koruyucu	206	7,83	2,30			
SBÇTÖ Duygu Odaklı Alt Boyut Puanı	İlgisiz	12	21,91	7,58	4,425	3/345	0,005
	Demokratik	106	16,61	5,34			
	Baskıcı-Otoriter	25	18,56	6,45			
	Koruyucu	206	18,14	5,18			

Katılımcıların ölçek ve alt boyut puan ortalamalarının annelik tutumu kategorileri açısından farklı olup olmadığını incelemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 17’de verilmiştir.

Katılımcılardan annesi ilgisiz olanların Duygusal Zeka puan ortalaması ($\bar{x} = 148,75$) ve annesi demokratik olan katılımcıların Duygusal Zeka puan ortalaması ($\bar{x} = 154,00$) ve annesi baskıcı-otoriter olan katılımcıların Duygusal Zeka puan ortalaması ($\bar{x}=149,76$) ve annesi koruyucu olan katılımcıların Duygusal Zeka puan ortalaması ($\bar{x} = 151,88$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $F(3,345)=1,147$; $p>0,05$.

Katılımcılardan annesi ilgisiz olanların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanlarının ortalaması ($\bar{x}=79,75$) ve annesi demokratik olan katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalaması ($\bar{x}=75,39$) ve annesi baskıcı-otoriter olan katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalaması ($\bar{x}=81,72$) ve annesi koruyucu olan katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalaması ($\bar{x}=76,98$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $F(3,345)=1,012$; $p>0,05$.

Katılımcılardan annesi ilgisiz olanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=23,66$) ve annesi demokratik olan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puanlarının ortalaması ($\bar{x}=24,19$) ve annesi baskıcı-otoriter olan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puanlarının ortalaması ($\bar{x}=21,84$) ve annesi koruyucu olan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=22,65$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $F(3,345)=2,028$; $p>0,05$.

Katılımcılardan annesi ilgisiz olanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=7,33$) annesi demokratik olan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=7,99$), annesi baskıcı-otoriter olan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=6,92$) ve annesi koruyucu olan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=7,83$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $F(3,345)=1,529$; $p>0,05$.

Katılımcılardan annesi ilgisiz olanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=21,91$) ve annesi demokratik olan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puanlarının ortalaması ($\bar{x}=16,61$) ve annesi baskıcı-otoriter olan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puanlarının ortalaması ($\bar{x}=18,56$) ve annesi koruyucu olan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puan ortalaması (

$\bar{x} = 18,14$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir; $F(3,345)=4,425$; $p<0,05$. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığını incelemek için yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puan ortalamasının annesi ilgisiz olan katılımcılarda en yüksek olduğu, annesi baskıcı-otoriter olan katılımcıların puan ortalamasının annesi ilgisiz olan katılımcılardan daha düşük olduğu, annesi koruyucu olan katılımcıların puan ortalamasının annesi baskıcı-otoriter olan katılımcılardan daha düşük olduğu, annesi demokratik olan katılımcıların puan ortalamasının ise en düşük olduğu görülmüştür.



Tablo 18. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Babalık Tutumu Kategorileri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesi

Ölçek/Alt Boyut	Babalık Tutumu	n	\bar{x}	s	F	sd	p
Duygusal Zeka Puanı	İlgisiz	25	148,28	13,87	0,749	3/345	0,523
	Demokratik	132	152,48	14,04			
	Baskıcı-Otoriter	36	152,75	15,67			
	Koruyucu	156	152,61	13,22			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanı	İlgisiz	25	78,24	20,69	1,886	3/345	0,132
	Demokratik	132	76,11	17,17			
	Baskıcı-Otoriter	36	83,22	19,23			
	Koruyucu	156	75,96	16,42			
SBÇTÖ Problem Odaklı Alt Boyut Puanı	İlgisiz	25	22,56	7,06	0,680	3/345	0,565
	Demokratik	132	23,50	5,56			
	Baskıcı-Otoriter	36	22,00	6,97			
	Koruyucu	156	23,10	5,79			
SBÇTÖ Sosyal Destek Alt Boyut Puanı	İlgisiz	25	6,72	2,85	2,005	3/345	0,113
	Demokratik	132	7,83	2,45			
	Baskıcı-Otoriter	36	8,13	2,33			
	Koruyucu	156	7,85	2,23			
SBÇTÖ Duygu Odaklı Alt Boyut Puanı	İlgisiz	25	18,36	6,76	2,740	3/345	0,043
	Demokratik	132	17,25	5,03			
	Baskıcı-Otoriter	36	20,13	6,27			
	Koruyucu	156	17,71	5,38			

Katılımcıların ölçek ve alt boyut puan ortalamalarının babalık tutumu kategorileri açısından farklı olup olmadığını incelemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 18’de verilmiştir.

Katılımcılardan babası ilgisiz olanların Duygusal Zeka puan ortalaması (\bar{x} =148,28) ve babası demokratik olan katılımcıların Duygusal Zeka puan ortalaması (\bar{x} =152,48) ve babası baskıcı-otoriter olan katılımcıların Duygusal Zeka puan ortalaması (\bar{x} =152,75) ve babası koruyucu olan katılımcıların Duygusal Zeka puan ortalaması (\bar{x} =152,61) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $F(3,345)=0,749$; $p>0,05$.

Katılımcılardan babası ilgisiz olanların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanlarının ortalaması (\bar{x} =78,24) ve babası demokratik olan katılımcıların

Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalaması ($\bar{x}=76,11$) ve babası baskıcı-otoriter olan katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalaması ($\bar{x}=83,22$) ve babası koruyucu olan katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalaması ($\bar{x}=75,96$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $F(3,345)=1,886$; $p>0,05$.

Katılımcılardan babası ilgisiz olanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=22,56$) ve babası demokratik olan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puanlarının ortalaması ($\bar{x}=23,50$) ve babası baskıcı-otoriter olan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puanlarının ortalaması ($\bar{x}=22,00$) ve babası koruyucu olan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=23,10$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $F(3,345)=0,680$; $p>0,05$.

Katılımcılardan babası ilgisiz olanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=6,72$) babası demokratik olan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=7,83$), babası baskıcı-otoriter olan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=8,13$) ve babası koruyucu olan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=7,85$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $F(3,345)=2,005$; $p>0,05$.

Katılımcılardan babası ilgisiz olanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=18,36$) ve babası demokratik olan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puanlarının ortalaması ($\bar{x}=17,25$) ve babası baskıcı-otoriter olan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puanlarının ortalaması ($\bar{x}=20,13$) ve babası koruyucu olan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=17,71$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir; $F(3,345)=2,740$; $p<0,05$. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığını incelemek

için yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puan ortalamasının babası baskıcı-otoriter olan katılımcılarda en yüksek olduğu, babası ilgisiz olan katılımcıların puan ortalamasının babası baskıcı-otoriter olan katılımcılardan daha düşük olduğu, babası koruyucu olan katılımcıların puan ortalamasının babası ilgisiz olan katılımcılardan daha düşük olduğu, babası demokratik olan katılımcıların puan ortalamasının ise en düşük olduğu görülmüştür.



Tablo 19. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Kronik Rahatsızlık Kategorileri Açısından Bağımsız Örnek t-Testi ile İncelenmesi

Ölçek/Alt Boyut	Kronik Rahatsızlık	n	\bar{x}	s	t	sd	p
Duygusal Zeka Puanı	Var	28	153,42	15,67	0,462	347	0,644
	Yok	321	152,16	13,68			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanı	Var	28	82,64	20,87	1,816	347	0,070
	Yok	321	76,43	17,01			
SBÇTÖ Problem Odaklı Alt Boyut Puanı	Var	28	23,17	5,21	0,073	347	0,942
	Yok	321	23,09	5,99			
SBÇTÖ Sosyal Destek Alt Boyut Puanı	Var	28	8,00	2,70	0,470	347	0,639
	Yok	321	7,77	2,36			
SBÇTÖ Duygu Odaklı Alt Boyut Puanı	Var	28	18,14	5,35	0,307	347	0,759
	Yok	321	17,81	5,52			

Katılımcıların ölçek ve alt boyut puanlarında kronik rahatsızlık kategorileri açısından bir farklılık olup olmadığını incelemek üzere Bağımsız Örnek t-Testi uygulanmıştır. Sonuçları Tablo 19’da verilmiştir.

Katılımcılardan kronik bir rahatsızlığı olan bireylerin Duygusal Zeka puan ortalaması ($\bar{x}=153,42$) ile kronik bir rahatsızlığı olmayanların Duygusal Zeka puanlarının ortalaması ($\bar{x}=152,16$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $t(347)=0,462$; $p>0,05$.

Katılımcılardan kronik bir rahatsızlığı olan bireylerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalaması ($\bar{x}=82,64$) ile kronik bir rahatsızlığı olmayanların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalaması ($\bar{x}=76,43$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $t(347)=1,816$; $p>0,05$.

Katılımcılardan kronik bir rahatsızlığı olan bireylerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=23,17$) ile kronik bir rahatsızlığı olmayanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puanlarının ortalaması ($\bar{x}=23,09$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $t(347)=0,073$; $p>0,05$.

Katılımcılardan kronik bir rahatsızlığı olan bireylerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=8,00$) ile kronik bir rahatsızlığı olmayan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek arama alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=7,77$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $t(347)=0,470$; $p>0,05$.

Katılımcılardan kronik bir rahatsızlığı olan bireylerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=18,14$) ile kronik bir rahatsızlığı olmayan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=17,81$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $t(347)=0,307$; $p>0,05$.

Tablo 20. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Sigara Kullanım Kategorileri Açısından Bağımsız Örnek t-Testi ile İncelenmesi

Ölçek/Alt Boyut	Sigara kullanımı	n	\bar{x}	s	t	sd	p
Duygusal zeka Puanı	Evet	41	153,60	15,21	0,660	347	0,510
	Hayır	308	152,09	13,65			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanı	Evet	41	78,07	18,18	0,446	347	0,656
	Hayır	308	76,78	17,32			
SBÇTÖ Problem Odaklı Alt Boyut Puanı	Evet	41	24,46	5,96	1,570	347	0,117
	Hayır	308	22,91	5,91			
SBÇTÖ Sosyal Destek Alt Boyut Puanı	Evet	41	7,31	2,56	-1,371	347	0,171
	Hayır	308	7,86	2,35			
SBÇTÖ Duygu Odaklı Alt Boyut Puanı	Evet	41	15,85	5,04	-2,474	347	0,014
	Hayır	308	18,10	5,51			

Katılımcıların ölçek ve alt boyut puanlarında sigara kullanımı kategorileri açısından bir farklılık olup olmadığını incelemek üzere Bağımsız Örnek t-Testi uygulanmıştır. Sonuçları Tablo 20’de verilmiştir.

Katılımcılardan sigara kullanan bireylerin Duygusal Zeka puan ortalaması (\bar{x} =153,60) ile sigara kullanmayanların Duygusal Zeka puanlarının ortalaması (\bar{x} =152,09) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $t(347)=0,660$; $p>0,05$.

Katılımcılardan sigara kullanan bireylerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalaması (\bar{x} =78,07) ile sigara kullanmayanların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalaması (\bar{x} =76,78) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir, $t(347)=0,446$; $p>0,05$.

Katılımcılardan sigara kullananların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması (\bar{x} =24,46) ile sigara kullanmayanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puanlarının ortalaması (\bar{x} =22,91) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $t(347)=1,570$; $p>0,05$.

Katılımcılardan sigara kullanan bireylerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puan ortalaması (\bar{x} =7,31) ile sigara kullanmayanların Stresle Başa

Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=7,86$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $t(347)=-1,371$; $p>0,05$.

Katılımcılardan sigara kullanan bireylerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=15,85$) ile sigara kullanmayan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=18,10$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir; $t(347)=-2,474$; $p<0,05$. Bu sonuca göre sigara kullanmayan bireylerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puan ortalamasının sigara kullanan bireylerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 21. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Alkol Kullanım Kategorileri Açısından Bağımsız Örnek t-Testi ile İncelenmesi

Ölçek/Alt Boyut	Alkol Kullanımı	n	\bar{x}	s	t	sd	p
Duygusal Zeka Puanı	Evet	23	152,21	18,50	-0,019	347	0,985
	Hayır	326	152,27	13,47			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanı	Evet	23	71,73	22,08	-1,484	347	0,139
	Hayır	326	77,30	17,00			
SBÇTÖ Problem Odaklı Alt Boyut Puanı	Evet	23	23,52	6,61	0,352	347	0,725
	Hayır	326	23,07	5,88			
SBÇTÖ Sosyal Destek Alt Boyut Puanı	Evet	23	7,17	2,62	-1,296	347	0,196
	Hayır	326	7,84	2,36			
SBÇTÖ Duygu Odaklı Alt Boyut Puanı	Evet	23	12,43	5,13	-5,038	347	0,000
	Hayır	326	18,21	5,33			

Katılımcıların ölçek ve alt boyut puanlarında alkol kullanımını kategorileri açısından bir farklılık olup olmadığını incelemek üzere Bağımsız Örnek t-Testi uygulanmıştır. Sonuçları Tablo 21’de verilmiştir.

Katılımcılardan alkol kullanan bireylerin Duygusal Zeka puan ortalaması (\bar{x} =152,21) ile alkol kullanmayanların Duygusal Zeka puanlarının ortalaması (\bar{x} =152,27) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $t(347)=-0,019$; $p>0,05$.

Katılımcılardan alkol kullanan bireylerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalaması (\bar{x} =71,73) ile alkol kullanmayanların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalaması (\bar{x} =77,30) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $t(347)=-1,484$; $p>0,05$.

Katılımcılardan alkol kullananların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması (\bar{x} =23,52) ile alkol kullanmayanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puanlarının ortalaması (\bar{x} =23,07) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $t(347)=0,352$; $p>0,05$.

Katılımcılardan alkol kullanan bireylerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puan ortalaması (\bar{x} =7,17) ile alkol kullanmayanların Stresle Başa

Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=7,84$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $t(347)=-1,296$; $p>0,05$.

Katılımcılardan alkol kullanan bireylerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=12,43$) ile alkol kullanmayan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=18,21$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir; $t(347)=-5,038$; $p<0,001$. Bu sonuca göre alkol kullanmayan bireylerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puan ortalamasının alkol kullanan bireylerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 22. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Spor Yapma Kategorileri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesi

Ölçek/Alt Boyut	Spor	n	\bar{x}	s	F	sd	p
Duygusal Zeka Puanı	Düzenli Yapıyorum	22	155,77	16,81	1,788	2/346	0,169
	Ara Sıra Yapıyorum	202	152,89	12,81			
	Yapmıyorum	125	150,64	14,73			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanı	Düzenli Yapıyorum	22	76,77	21,38	0,413	2/346	0,662
	Ara Sıra Yapıyorum	202	77,63	16,73			
	Yapmıyorum	125	75,83	17,79			
SBÇTÖ Problem Odaklı Alt Boyut Puanı	Düzenli Yapıyorum	22	21,18	6,91	5,205	2/346	0,006
	Ara Sıra Yapıyorum	202	23,94	5,78			
	Yapmıyorum	125	22,07	5,78			
SBÇTÖ Sosyal Destek Alt Boyut Puanı	Düzenli Yapıyorum	22	7,59	2,75	0,093	2/346	0,912
	Ara Sıra Yapıyorum	202	7,82	2,19			
	Yapmıyorum	125	7,79	2,62			
SBÇTÖ Duygu Odaklı Alt Boyut Puanı	Düzenli Yapıyorum	22	15,22	6,47	2,942	2/346	0,054
	Ara Sıra Yapıyorum	202	18,18	5,45			
	Yapmıyorum	125	17,72	5,31			

Katılımcıların ölçek ve alt boyut puanlarında spor yapma kategorileri açısından bir farklılık olup olmadığını incelemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 22’de sunulmuştur.

Katılımcılardan düzenli spor yapanların Duygusal Zeka puan ortalaması (\bar{x} =155,77) ve ara sıra yapanların Duygusal Zeka puan ortalaması (\bar{x} =152,89) ve yapmayanların Duygusal Zeka puan ortalaması (\bar{x} =150,64) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; F(2,346)=1,788; p>0,05.

Katılımcılardan düzenli spor yapanların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanlarının ortalaması ($\bar{x}=76,77$) ve ara sıra yapanların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalaması ($\bar{x}=77,63$) ve yapmayanların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalaması ($\bar{x}=75,83$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $F(2,346)=0,413$; $p>0,05$.

Katılımcılardan düzenli spor yapanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=21,18$) ve ara sıra yapanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=23,94$) ve yapmayanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=22,07$) ve arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir; $F(2,346)=5,205$; $p>0,05$. Farklılığın kaynağını incelemek için yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre düzenli spor yapan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı puan ortalaması spor yapmayan katılımcılardan, spor yapmayan katılımcıların ise ara sıra spor yapan katılımcılardan daha düşük olduğu söylenebilir.

Katılımcılardan düzenli spor yapanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=7,59$) ara sıra yapanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=7,82$), yapmayanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=7,79$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $F(2,346)=0,093$; $p>0,05$.

Katılımcılardan düzenli spor yapanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=15,22$) ve ara sıra yapanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=18,18$) ve yapmayanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=17,72$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $F(2,346)=2,942$; $p>0,05$.

Tablo 23. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Psikolojik Yardım Almış Olma Kategorileri Açısından Bağımsız Örnek t-Testi ile İncelenmesi

Ölçek/Alt Boyut	Psikolojik Yardım	n	\bar{x}	s	t	sd	p
Duygusal Zeka Puanı	Evet	60	151,38	14,30	-0,545	347	0,586
	Hayır	289	152,45	13,74			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanı	Evet	60	81,36	17,15	2,180	347	0,030
	Hayır	289	76,01	17,34			
SBÇTÖ Problem Odaklı Alt Boyut Puanı	Evet	60	21,88	6,00	-1,752	347	0,081
	Hayır	289	23,35	5,89			
SBÇTÖ Sosyal Destek Alt Boyut Puanı	Evet	60	7,91	2,48	0,428	347	0,669
	Hayır	289	7,77	2,36			
SBÇTÖ Duygu Odaklı Alt Boyut Puanı	Evet	60	18,53	5,31	1,078	347	0,282
	Hayır	289	17,69	5,54			

Katılımcıların ölçek ve alt boyut puanlarında psikolojik yardım almış olma kategorileri açısından bir farklılık olup olmadığını incelemek amacıyla Bağımsız Örnek t-Testi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 23'te sunulmuştur.

Katılımcılardan psikolojik yardım almış bireylerin Duygusal Zeka puanlarının ortalaması ($\bar{x}=151,38$) ile yardım almayanların Duygusal Zeka puanlarının ortalaması ($\bar{x}=152,45$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $t(347)=-0,545$; $p>0,05$.

Katılımcılardan psikolojik yardım almış bireylerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalaması ($\bar{x}=81,36$) ile yardım almayanların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalaması ($\bar{x}=76,01$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir; $t(347)=2,180$; $p<0,05$. Bu sonuca göre psikolojik yardım almış olan bireylerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalamaları yardım almayan katılımcılardan daha yüksek çıkmıştır.

Katılımcılardan psikolojik yardım almış bireylerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=21,88$) ile yardım almayan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puanlarının

ortalaması ($\bar{x} = 23,35$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $t(347) = -1,752$; $p > 0,05$.

Katılımcılardan psikolojik yardım almış bireylerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puan ortalaması ($\bar{x} = 7,91$) ile yardım almayanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puan ortalaması ($\bar{x} = 7,77$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $t(347) = 0,428$; $p > 0,05$.

Katılımcılardan psikolojik yardım almış bireylerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x} = 18,53$) ile yardım almayanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x} = 17,69$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $t(347) = 1,078$; $p > 0,05$.

Tablo 24. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Ailelerinde Psikolojik Yardım Alan Birey Bulunması Kategorileri Açısından Bağımsız Örnek t-Testi ile İncelenmesi

Ölçek/Alt Boyut	Ailede Psikolojik Yardım Alan	n	\bar{x}	s	t	sd	p
Duygusal Zeka Puanı	Evet	91	152,04	12,59	-0,181	347	0,857
	Hayır	258	152,34	14,26			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanı	Evet	91	77,29	16,82	0,231	347	0,818
	Hayır	258	76,80	17,63			
SBÇTÖ Problem Odaklı Alt Boyut Puanı	Evet	91	23,03	5,01	-0,139	347	0,889
	Hayır	258	23,12	6,22			
SBÇTÖ Sosyal Destek Alt Boyut Puanı	Evet	91	7,72	2,27	-0,331	347	0,741
	Hayır	258	7,82	2,43			
SBÇTÖ Duygu Odaklı Alt Boyut Puanı	Evet	91	18,10	5,21	0,550	347	0,582
	Hayır	258	17,74	5,60			

Katılımcıların ölçek ve alt boyut puanlarında ailelerinde psikolojik yardım alan birey bulunması kategorileri açısından bir farklılık olup olmadığını incelemek amacıyla Bağımsız Örnek t-Testi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 24’te sunulmuştur.

Katılımcılardan ailesinde psikolojik yardım alan birey bulunanların Duygusal Zeka puanlarının ortalaması ($\bar{x}=152,04$) ile yardım alan birey bulunmayanların Duygusal Zeka puanlarının ortalaması ($\bar{x}=152,34$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $t(347)=-0,181$; $p>0,05$.

Katılımcılardan ailesinde psikolojik yardım alan birey bulunanların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalaması ($\bar{x}=77,29$) ile yardım alan birey bulunmayanların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalaması ($\bar{x}=76,80$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $t(347)=0,231$; $p<0,05$.

Katılımcılardan ailesinde psikolojik yardım alan birey bulunanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=23,03$) ile yardım alan birey bulunmayanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puanlarının ortalaması ($\bar{x}=23,12$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $t(347)=-0,139$; $p>0,05$.

Katılımcılardan ailesinde psikolojik yardım alan birey bulunanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=7,72$) ile yardım alan birey bulunmayanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=7,82$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $t(347)=-0,331$; $p>0,05$.

Katılımcılardan ailesinde psikolojik yardım alan birey bulunanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=18,10$) ile yardım alan birey bulunmayanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puanlarının ortalaması ($\bar{x}=17,74$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; $t(347)=0,550$; $p>0,05$.

Tablo 25. Katılımcıların Yaş ile Ölçek ve Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi ile İncelenmesi

Ölçek/Alt Boyut	Duygusal Zeka Puanı	Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanı	Problem Odaklı Alt Boyut Puanı	Sosyal Destek Alt Boyut Puanı	Duygu Odaklı Alt Boyut Puanı	Yaş
Duygusal Zeka Puanı	1					
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanı	-0,20**	1				
SBÇTÖ Problem Odaklı Alt Boyut Puanı	0,48**	-0,35**	1			
SBÇTÖ Sosyal Destek Alt Boyut Puanı	0,26**	-0,14**	0,11*	1		
SBÇTÖ Duygu Odaklı Alt Boyut Puanı	-0,32**	0,45**	-0,33**	-0,11*	1	
Yaş	0,10	-0,04	0,08	0,07	-0,03	1

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

Çalışmadaki ölçek ve alt boyut puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson Korelasyon Analizi sonuçları Tablo 25’te sunulmuştur.

Katılımcıların Duygusal Zeka ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanları arasında ($r=-0,20$; $p<0,01$) negatif yönde ve düşük düzeyde, Duygusal Zeka ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı yaklaşım puanları arasında ($r=0,48$; $p<0,01$) pozitif yönde ve orta düzeyde, Duygusal Zeka ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puanları arasında ($r=0,26$; $p<0,01$) pozitif yönde ve düşük düzeyde, Duygusal Zeka ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı yaklaşım puanları arasında ($r=-0,32$; $p<0,01$) negatif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ve doğrusal bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Katılımcıların Duygusal Zeka puanları ile yaşları arasında ise ($r=0,10$; $p>0,05$) istatistiksel olarak doğrusal bir ilişki gözlenmemiştir.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı yaklaşım puanları arasında ($r=-0,35$; $p<0,01$) negatif yönde ve orta düzeyde, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puanları arasında ($r=-0,14$; $p<0,01$) negatif yönde ve düşük düzeyde,

Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı yaklaşım puanları arasında ($r=0,45$; $p<0,01$) pozitif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ve doğrusal bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanları ile yaşları arasında ise ($r=-0,04$; $p>0,05$) istatistiksel olarak doğrusal bir ilişki gözlenmemiştir.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı yaklaşım puanları ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puanları arasında ($r=0,11$; $p<0,05$) pozitif yönde ve düşük düzeyde, Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı yaklaşım puanları ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı yaklaşım puanları arasında ($r=-0,33$; $p<0,01$) negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı ve doğrusal bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı yaklaşım puanları ile yaşları arasında ($r=0,08$; $p>0,05$) istatistiksel olarak doğrusal bir ilişki gözlenmemiştir.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puanları ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı yaklaşım puanları arasında ($r=-0,11$; $p<0,01$) negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ve doğrusal bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puanları ile yaşları arasında ($r=0,07$; $p>0,05$) istatistiksel olarak doğrusal bir ilişki gözlenmemiştir. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı yaklaşım puanları ile yaşları arasında ($r=-0,03$; $p>0,05$) istatistiksel olarak doğrusal bir ilişki gözlenmemiştir.

Tablo 26. Duygusal Zeka ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı Alt Boyut Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi İçin Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B(b)	B'nin Standart Hatası	Beta	t	p
Sabit	2,252	3,461		0,651	0,516
Duygusal Zeka Puanı	0,183	0,020	0,426	9,254	0,000***
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanı	-0,090	0,016	-0,265	-5,761	0,000***

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

Bağımlı Değişken	R ²	Standart Hata	F	sd	p
SBÇTÖ Problem Odaklı Yaklaşım	0,296	4,99	72,780	2/346	0,000***

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

Duygusal Zeka ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün, Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut üzerindeki etkisinin incelenmesi için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 26’da sunulmuştur.

Katılımcıların Duygusal Zeka ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puanları üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre, sabit parametrenin ($t(346)= 0,651$; $p>0,05$) istatistiksel olarak anlamsız olduğu, Duygusal Zeka puanına ait eğim parametresinin ($t(346)=9,254$; $p<0,001$) ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanına ait eğim parametresinin ($t(346)=-5,761$; $p<0,001$) ayrı ayrı istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Ayrıca modelin genel olarak anlamlı olup olmadığının incelenmesi için yapılan F testi sonucuna göre modelin genel olarak anlamlı olduğu ($F(2,346)=72,780$; $p<0,001$) ve belirlilik katsayısının 0,296 olarak elde edildiği görülmüştür. Bu sonuca göre katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puanlarının yaklaşık %30’u Duygusal Zeka ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanı sabit tutulduğunda Duygusal Zeka puanındaki bir birimlik artış, katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puanını 0,18 birim arttıracak; Duygusal Zeka puanı sabit tutulduğunda Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanındaki bir birimlik artış

ise Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Odaklı alt boyut puanını 0,09 birim azaltacaktır.

Tablo 27. Duygusal Zeka ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek Alt Boyut Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi İçin Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B(b)	B'nin Standart Hatası	Beta	t	p
Sabit	2,277	1,595		1,428	0,154
Duygusal Zeka Puanı	0,042	0,009	0,246	4,669	0,000***
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanı	-0,012	0,007	-0,089	-1,699	0,090

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

Bağımlı Değişken	R ²	Standart Hata	F	sd	p
SBÇTÖ Sosyal Destek Arama	0,077	2,30	14,475	2/346	0,000***

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

Duygusal Zeka ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün, Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut üzerindeki etkisinin incelenmesi için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 27’de sunulmuştur.

Katılımcıların Duygusal Zeka ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puanları üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre, sabit parametrenin ($t(346)=1,428$; $p>0,05$) istatistiksel olarak anlamsız olduğu, Duygusal Zeka puanına ait eğim parametresinin ($t(346)=4,669$; $p<0,001$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu, Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanına ait eğim parametresinin ($t(346)=-1,699$; $p>0,05$) istatistiksel olarak anlamsız olduğu gözlenmiştir. Ayrıca modelin genel olarak anlamlı olup olmadığının incelenmesi için yapılan F testi sonucuna göre modelin genel olarak anlamlı olduğu ($F(2,346)=14,475$; $p<0,001$) ve belirlilik katsayısının 0,077 olarak elde edildiği görülmüştür. Bu sonuca göre katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puanlarının yaklaşık %8’i Duygusal Zeka ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanları tarafından

açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanı sabit tutulduğunda Duygusal Zeka puanındaki bir birimlik artış, katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puanını 0,04 birim arttıracak; Duygusal Zeka puanı sabit tutulduğunda Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanındaki bir birimlik artış ise Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek alt boyut puanını 0,01 birim azaltacaktır.



Tablo 28. Duygusal Zeka ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı Alt Boyut Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi İçin Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B(b)	B'nin Standart Hatası	Beta	t	p
Sabit	2,617	3,291		0,651	0,000***
Duygusal Zeka Puanı	-0,096	0,019	-0,242	6,873	0,000***
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanı	0,128	0,015	0,405	8,594	0,000***

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

Bağımlı Değişken	R ²	Standart Hata	F	sd	p
SBÇTÖ Duygu Odaklı Yaklaşım	0,261	4,74	61,140	2/346	0,000***

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

Duygusal Zeka ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün, Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut üzerindeki etkisinin incelenmesi için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 28’de sunulmuştur.

Katılımcıların Duygusal Zeka ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puanları üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre, sabit parametrenin ($t(346)=0,651$; $p<0,001$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu, Duygusal Zeka puanına ait eğim parametresinin ($t(346)=6,873$; $p<0,001$) ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanına ait eğim parametresinin ($t(346)=8,594$; $p<0,001$) ayrı ayrı istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Ayrıca modelin genel olarak anlamlı olup olmadığının incelenmesi için yapılan F testi sonucuna göre modelin genel olarak anlamlı olduğu ($F(2,346)=61,140$; $p<0,001$) ve belirlilik katsayısının 0,261 olarak elde edildiği görülmüştür. Bu sonuca göre katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puanlarının %26’sı Duygusal Zeka ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanı sabit tutulduğunda Duygusal Zeka puanındaki bir birimlik artış, katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu

Odaklı alt boyut puanını 0,10 birim azaltacak; Duygusal Zeka puanı sabit tutulduğunda Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanındaki bir birimlik artış ise Stresle Başa Çıkma Tarzları Duygu Odaklı alt boyut puanını 0,13 birim arttıracaktır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

İstanbul'da çeşitli üniversitelerde okuyan öğrenciler üzerinde yapılan bu çalışmada, duygusal zeka, belirsizliğe tahammülsüzlük ve stresle başa çıkma tarzlarının bazı demografik özelliklerle ve birbirleriyle olan ilişkileri ayrı ayrı incelenmiştir. Ayrıca, katılımcıların duygusal zeka ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin, stresle başa çıkma tarzları üzerinde etkili olup olmadığının incelenmesi de hedeflenmiştir. Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği için alt boyutlar ile çalışılmamış, her biri için toplam puan elde edilerek analizlere dahil edilmiştir. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nde ise Kendine Güvenli Yaklaşım ve İyimser Yaklaşım alt boyut puanları toplanarak 'Problem Odaklı Yaklaşım', Çaresiz/Kendini Suçlayıcı Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım alt boyut puanları toplanarak 'Duygu Odaklı Yaklaşım' puanları elde edilmiş, Sosyal Destek Arama alt boyut puanı ise tek başına dahil edilmiştir. Analizlere başlamadan önce kullanılan ölçeklerin güvenilirliklerini belirlemek için Cronbach Alfa değerleri hesaplanmış ve bu çalışma için yeterli düzeyde elde edilmiştir.

Ölçek toplam ve alt boyut puan ortalamalarında demografik değişkenlere göre farklılık olup olmadığı Bağımsız Örnek t-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi ile incelenmiştir. Bulgulara göre cinsiyet bakımından duygusal zeka puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuş, kadın katılımcıların duygusal zeka puan ortalaması erkek katılımcılardan daha yüksek çıkmıştır. Cinsiyet bakımından görülen bu anlamlı farklılık literatürde duygusal zekanın kadınlarda erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna varan çalışmalarla örtüşmektedir. Brackett, Mayer, Warner (2004), Sanchez-Nunez, Fernández-Berrocal, Montañés, Latorre (2008), Köksal (2003) ve Mayer, Caruso ve Salovey (1999) tarafından yapılan çalışmalarda da duygusal zekanın kadınlarda erkeklerden daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Ancak

Niculescu-Mihai (2008)'in çalışmasında kadınlar ve erkekler arasında duygusal zeka puanları bakımından anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. LaFrance ve Banaji (1992), duygusal zekada cinsiyet bakımından görülen bu farklılığın, kadınların daha çok sosyalleşerek duygulara daha iyi odaklanmalarından veya biyolojik olarak duygusal zeka işlevlerini daha iyi yapabilecek bir donanımda olmalarından kaynaklanabileceğini ileri sürmüştür.

Katılımcıların öğrenim gördükleri bölüm bakımından duygusal zeka puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu bulguya göre, sayısal bölümlerde okuyan katılımcıların duygusal zeka puan ortalamaları, eşit ağırlıklı bölümlerde okuyan katılımcıların puan ortalamalarından daha düşük, eşit ağırlıklı bölümlerde okuyan katılımcıların ise sözel bölümlerde okuyan katılımcılardan daha düşük çıkmıştır. Benzer çalışmalara bakıldığında, Kızıl (2012), üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelediği çalışmada, öğrencilerin öğrenim gördüğü bölüm bakımından bir farklılık bulunmamıştır. Öte yandan, Göçet (2006), bu çalışmadaki bulguyu destekler nitelikte, üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve sözel bölüm öğrencilerinin duygusal zeka düzeyinin, sayısal bölüm öğrencilerine göre daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Katılımcıların yaşam ortamına göre duygusal zeka puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu sonuca göre ailesiyle yaşayan katılımcıların duygusal zeka puanı arkadaşlarıyla birlikte yaşayan katılımcılardan daha yüksek çıkmış, arkadaşlarıyla birlikte yaşayan katılımcıların puan ortalamalarının da yurtda kalan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Özabacı (2006) tarafından yapılan çalışmada, duygusal zeka ve aile ortamı ilişkisi incelenmiş ve kullanılan aile ortamı ölçeği birlik beraberlik alt boyutu ile duygusal zeka arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Katılımcıların yaşlarına göre duygusal zeka puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Köksal (2003)'ün çalışmasında da benzer şekilde yaş bağlamında duygusal zeka puanlarının anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Ancak ilgili literatüre bakıldığında, Salovey, Caruso ve Mayer (1999)'un çalışmasında ergenler ve yetişkinler duygusal zeka düzeyleri bakımından

kıyaslanmış ve yetişkinlerin duygusal zeka düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada yaşa bağlı bir farklılık elde edilmemesi, katılımcıların yaşlarının birbirine yakın olmasına bağlanabilir.

Katılımcıların medeni durumları bakımından duygusal zeka düzeylerinde anlamlı bir farklılık elde edilmemiştir. İlgili literatür incelendiğinde Konakay (2013)'ün yaptığı çalışmada da katılımcıların medeni durumu bakımından duygusal zeka düzeylerinde anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Katılımcıların sınıf düzeyleri bakımından duygusal zeka puanlarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ve bu sonuç ilgili literatürle örtüşmektedir (Kızıl, 2012; Köksal, 2003).

Katılımcıların gelir durumu bakımından duygusal zeka düzeylerinde anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Bu sonuçlar, Göçet (2006)'nın bulgularıyla örtüşürken, Harrod ve Scheer (2005) ve Küçüköğlü (2011), gelir durumu iyi düzeyde olanların duygusal zeka düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Katılımcıların duygusal zeka düzeylerinde kardeş sayısı ve kardeş sırası bakımından anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Yurdakavuştu (2012)'nin çalışmasında da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Ayrıca bu çalışmada katılımcıların yaşam yeri bakımından duygusal zeka düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmazken, Yurdakavuştu (2012)'nin çalışmasında da çocukların büyüdüğü şehre göre duygusal zeka düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşmamıştır.

Çalışmada katılımcıların duygusal zeka düzeylerinin, annelerinin ve babalarının eğitim düzeyi bakımından farklılaşmadığı gözlenmiştir. Ancak benzer çalışmalar incelendiğinde, Harrod ve Scheer (2005) tarafından yapılan çalışmada ergenlerin duygusal zeka düzeylerinin ebeveynlerinin eğitim durumu bakımından farklılaştığı gözlenmiş, ebeveynin eğitim seviyesi yükseldikçe ergenin duygusal zeka düzeyinin de yükseldiği gözlenmiştir. Gürdere (2015) tarafından yapılan çalışmada da annelerinin eğitim düzeyi üniversite ve üstü olan katılımcıların duygusal zeka düzeylerinin annelerinin eğitim durumu ilkökul, ortaokul ve lise olanlardan daha yüksek olduğu gözlenmiş, baba eğitim düzeyi bakımından ise bir farklılık gözlenmemiştir.

Katılımcıların duygusal zeka düzeylerinde, gördükleri annelik ve babalık tutumu bakımından anlamlı bir farklılık görülmezken; İkiz ve Görmez (2010)'un

çalışmasında, annelerinden ve babalarından demokratik tutum gören öğrencilerin duygusal zeka düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Çalışmada, katılımcıların öğrenim gördükleri üniversite bakımından duygusal zeka puanlarında bir farklılık görülmemiştir. Literatürdeki benzer çalışmalar incelendiğinde, devlet üniversiteleri veya özel üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerin öğrenim gördüğü üniversite bakımından duygusal zeka düzeylerindeki farklılığı araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Çalışmada katılımcıların spor yapma durumları bakımından duygusal zeka düzeylerinde anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Literatür incelendiğinde, Szabo ve Urbán (2014) tarafından yapılan çalışmada, boksörler, judocular ve sporcu olmayan kişilerin duygusal zeka düzeyleri kıyaslanmış ve boksörlerin duygusal zeka düzeyleri en yüksek çıkarken, judocuların duygusal zeka düzeyleri sporcu olmayanlardan daha yüksek çıkmıştır.

Araştırmada katılımcıların ebeveynlerinin hayatta veya vefat etmiş olmaları, kronik bir rahatsızlığa sahip olup olmamaları ve sigara veya alkol kullanımları bakımından duygusal zeka düzeylerinde anlamlı bir farklılık gözlenmemiş ve literatürde de ilgili değişkenler bakımından yapılan bir karşılaştırmaya rastlanmamıştır. Çalışmada herhangi bir psikolojik yardım almış olma durumu bakımından katılımcıların duygusal zeka düzeylerinde anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Literatür incelendiğinde, psikiyatrik bir tanı alan ve almayan bireylerin duygusal zeka düzeylerinin karşılaştırıldığı bir çalışmaya rastlanmıştır. Sardoğan ve Kaygusuz (2006) tarafından yapılan çalışmada, antisosyal kişilik bozukluğu tanısı alan bireylerin duygusal zeka düzeylerinin, tanı almayan bireylere göre daha düşük olduğu gözlenmiştir.

Katılımcıların öğrenim gördükleri üniversite bakımından belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu sonuca göre özel üniversitelerde öğrenim gören katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri devlet üniversitelerinde öğrenim gören katılımcılardan daha yüksek çıkmıştır. İlgili literatürde öğrencilerin devlet veya özel üniversitede öğrenim görmesine göre yapılan bir kıyaslamaya rastlanmamıştır.

Katılımcıların öğrenim gördükleri bölüm bakımından belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu sonuca göre sözel bölümlerde okuyan katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarının, sayısal bölümlerde okuyan katılımcılardan daha düşük, sayısal bölümlerde okuyanların ise eşit ağırlıklı bölümlerde okuyan katılımcıların puan ortalamasından daha düşük olduğu gözlenmiştir. İlgili literatürde öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm bakımından yapılan bir kıyaslamaya rastlanmamıştır.

Katılımcılardan daha önce psikolojik yardım almış olma durumlarına göre belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Bu sonuca göre daha önce psikolojik yardım almış olan katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarının psikolojik yardım almayanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde, belirsizliğe tahammülsüzlüğün sosyal anksiyete, kaygı, obsesif kompulsif bozukluk, depresyon ve yaygın anksiyete bozukluğu gibi psikolojik rahatsızlıkların belirtileriyle ilişkili bulunduğu görülmüştür (Boelen ve Reijntjes, 2009; Gentes ve Ruscio, 2011).

Katılımcıların cinsiyeti bakımından belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarında bir farklılık gözlenmemiş ve bu sonuç literatürdeki çalışmalarla örtüşmektedir (Buhr ve Dugas, 2002; Buhr, 2001; Freeston ve ark., 1994; Ersöz, Ersöz ve Konuşkan, 2016, Gümüş ve Sezgin, 2016).

Katılımcıların yaşları bakımından belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarında bir farklılık gözlenmemiştir. Ersöz, Ersöz ve Konuşkan (2016), üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada belirsizlikle başa çıkmada etkili olan kriterleri araştırmışlar ve katılımcıların yaşının belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde bir farklılık oluşturmadığı sonucunu elde etmişlerdir.

Çalışmada katılımcıların medeni durumu bakımından belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarında bir farklılık gözlenmemiştir. İlgili literatür incelendiğinde Ersöz, Ersöz ve Konuşkan (2016)'nın çalışmasında da medeni durum bakımından bir farklılık gözlenmemiştir. Ancak, Gümüş ve Sezgin (2016)'nın Multiple Skleroz hastaları üzerinde yaptığı çalışmasında medeni durum bakımından belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık olduğu

bulunmuş ve evli katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarının bekarların ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların yaşam yeri bakımından belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarında bir farklılık gözlenmemiş olup, benzer çalışma bulgularıyla örtüşmektedir (Ersöz, Ersöz ve Konuşkan, 2016).

Çalışmada katılımcıların sınıf düzeyi bakımından belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık elde edilmemiştir. Benzer çalışmalar incelendiğinde, tıp fakültesi 4., 5., ve 6. sınıf öğrencileriyle yapılan bir çalışmada sınıfta kalan öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarının sınıfta kalmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir (Mayda ve ark., 2014).

Katılımcıların gelir durumu bakımından belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarında bir farklılık gözlenmemiştir. Gümüş ve Sezgin (2016)'nın Multiple Skleroz hastaları ile yaptığı çalışmada da hastaların gelir durumu bakımından belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarında bir farklılık olmadığı görülmüştür. Erguvan (2015) tarafından üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi olma düzeylerinin incelendiği çalışmada, öğrencilerin gelir düzeyi bakımından belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Ayrıca Ersöz, Ersöz ve Konuşkan (2016)'nın çalışmasında da gelir durumu bakımından benzer bulgular elde edilmiştir.

Katılımcıların kardeş sayısı bakımından belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarında bir farklılık gözlenmemiş ve benzer çalışmaların sonuçlarıyla örtüşmektedir (Ersöz, Ersöz ve Konuşkan, 2016).

Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarında gördükleri annelik ve babalık tutumları bakımından bir farklılık gözlenmemiştir. Benzer çalışmalar incelendiğinde ise Erguvan (2015)'in çalışmasında koruyucu ebeveyn tutumu görmüş öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin, demokratik ebeveyn tutumu görmüş öğrencilerden daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarında kardeş sırası, yaşam ortamı, ebeveynin durumu, anne eğitim, baba eğitim, kronik rahatsızlık, sigara veya alkol kullanımı ve spor yapma değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık

gözlenmemiştir. İlgili literatür incelendiğinde, bu değişkenler bakımından karşılaştırma yapan bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Çalışmada katılımcıların stresle başa çıkma tarzları problem odaklı (etkili) yaklaşım alt boyut puan ortalamasında cinsiyet bakımından anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Benzer çalışmalar incelendiğinde, Ekinci, Şahin Altun ve Can (2013) tarafından yapılan çalışmada da cinsiyet bakımından problem odaklı yaklaşım puanlarında bir farklılık elde edilmemiştir. Ancak Kaya, Genç, Kaya ve Pehlivan (2007) tarafından tıp fakültesi ve sağlık yüksek okulu öğrencileri ile yapılan çalışmada, erkek öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarından aktif yaklaşımları kadın öğrencilerden daha çok kullandıkları gözlenmiştir.

Katılımcıların yaşları bakımından problem odaklı yaklaşım alt boyut puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Literatürdeki stresle başa çıkma tarzlarıyla ilgili çalışmalar incelendiğinde, Turunç (2009)'un fabrika çalışanları ile yaptığı araştırmada da yaşın aktif ve pasif başa çıkma tutumlarında bir farklılık oluşturmadığı gözlenmiştir. Ancak Aysan ve Bozkurt (2000) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada, katılımcıların yaşları arttıkça problem çözme puan ortalamalarının da arttığı gözlenmiştir.

Çalışmadaki katılımcıların medeni durumları bakımından problem odaklı (etkili) yaklaşım alt boyut puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiş olup, bu sonuç benzer çalışmalarla örtüşmektedir (Turunç, 2009).

Katılımcıların problem odaklı yaklaşım alt boyut puan ortalamalarında yaşamlarının geçtiği yer veya yaşam ortamları bakımından anlamlı bir farklılık elde edilmemiş olup, bu sonuç ilgili literatürdeki çalışma bulgularıyla örtüşmektedir (Kaya, Genç, Kaya ve Pehlivan, 2007).

Katılımcıların öğrenim gördükleri üniversite, bölüm ve sınıf düzeyleri bakımından problem odaklı yaklaşım alt boyut puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Savcı ve Aysan (2014), üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, resim iş öğretmenliği bölümü öğrencilerinin planlı problem çözme alt boyut puan ortalamalarının diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Katılımcıların gelir durumları bakımından problem odaklı yaklaşım alt boyut puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Ancak Kaya, Genç, Kaya ve Pehlivan (2007) tarafından tıp fakültesi ve sağlık yüksek okulu öğrencileri ile yapılan çalışmada sağlık yüksek okulu öğrencilerinin gelir durumu ile aktif başa çıkma puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmış, gelir düzeyi yükseldikçe aktif başa çıkma yaklaşımının arttığı gözlenmiştir.

Katılımcıların problem odaklı yaklaşım alt boyut puan ortalamalarında kardeş sayısı, kardeş sırası ve ebeveynlerin yaşam durumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Ancak Savcı ve Aysan (2014), üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada kardeş sayısı 1-3 arasında olan öğrencilerin puan ortalamalarının, sırasıyla kardeş sayısı 6 ve üstü, 4-6 arası ve tek çocuk olan öğrencilerin puanlarından yüksek olduğunu saptamışlardır.

Katılımcıların anne ve baba eğitim düzeyleri bakımından problem odaklı yaklaşım alt boyut puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Literatürdeki benzer çalışmalar bu sonucu destekler niteliktedir (Ekinci, Şahin Altun ve Can, 2013).

Çalışmada katılımcıların gördükleri annelik ve babalık tutumları bakımından problem odaklı alt boyut puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Ekinci, Şahin Altun ve Can (2013) tarafından yapılan çalışmada da ebeveyn tutumunun problem odaklı yaklaşım puanlarında bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür. Ancak, Çapulcuoğlu ve Gündüz (2013) tarafından yapılan öğrenci tükenmişliğini yordayan değişkenlerin incelendiği çalışmada, demokratik ebeveyn tutumu görmekle problem odaklı başa çıkma tarzlarının (kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım) pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkide olduğu görülmüştür. Aynı çalışmada koruyucu-istekçi veya otoriter ebeveyn tutumu ile problem odaklı başa çıkma tarzlarının negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

Çalışmada katılımcıların problem odaklı yaklaşım alt boyut puan ortalamalarında kronik bir rahatsızlıklarının olması veya daha önce psikolojik yardım almış olma durumları bakımından anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Kaya, Genç, Kaya ve Pehlivan (2007) tarafından yapılan araştırmada, tıp öğrencilerinde önceden

ruhsal bozukluğun olmasıyla aktif veya pasif tarzların kullanılması arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, sağlık yüksek okulu öğrencilerinde önceden ruhsal bozukluğu olmayanların aktif yaklaşım puan ortalaması önceden ruhsal bozukluğu olan katılımcılardan daha yüksek çıkmıştır. Aynı çalışmada, öğrencilerde önceden bedensel bir hastalığın varlığı bakımından da aktif veya pasif yaklaşım puanlarında bir farklılık gözlenmemiştir. Özarslan, Fıstıkcı, Keyvan, Uğurad ve Saygılı (2013) tarafından depresyon hastalarının stresle başa çıkma tutumlarının incelendiği çalışmada, kontrol grubundaki katılımcıların problem odaklı tutumları, depresyon grubundaki katılımcıların ise fonksiyonel olmayan tutumları daha çok kullandıkları görülmüştür. Duygu odaklı tutumların ise her iki grup tarafından da kullanıldığı görülmüştür.

Çalışmadaki katılımcıların sigara veya alkol kullanımları bakımından problem odaklı yaklaşım alt boyut puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık elde edilmemiş olup, bu sonuç benzer çalışma sonuçlarıyla örtüşmektedir (Turunç, 2009).

Katılımcıların spor yapma durumlarına göre stresle başa çıkma tarzları problem odaklı (etkili) yaklaşım alt boyut puan ortalamasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu sonuca göre problem odaklı yaklaşım puanları ara sıra spor yapan katılımcılarda en yüksek çıkmış, spor yapmayan katılımcılarda ara sıra yapanlara göre daha düşük çıkmış, düzenli spor yapan katılımcılarda ise en düşük çıkmıştır. Literatüre bakıldığında, spor bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarının incelendiği bir çalışmada, katılımcıların lisanslı olarak veya ferdi olarak spor yapma durumları bakımından stresle başa çıkma tarzlarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir (Eraslan, 2015).

Çalışmada katılımcıların sosyal destek arama alt boyut puan ortalamalarında cinsiyet bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bulut (2016)'nın, okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, katılımcıların cinsiyeti bakımından sosyal destek arama puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık elde edilmemiştir. Ancak Aydın (2003) tarafından ergenlerde stresle başa çıkma ile cinsiyet ve cinsiyet rolleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, kızların sosyal destek arama puan ortalamalarının erkeklerden daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Katılımcıların yaşları bakımından sosyal destek arama alt boyut puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık elde edilmemiştir. Ancak Bulut (2016)'nın çalışmasında 40 yaş ve üzeri bireylerin sosyal destek arama alt boyut puan ortalamaları diğer yaş gruplarına göre daha yüksek bulunmuştur. Bu iki araştırma bulgusu arasındaki farklılık, araştırmaların örneklemindeki farklılıktan kaynaklanmaktadır. Bu çalışmadaki örneklem yalnızca üniversite öğrencilerinden oluşurken, Bulut (2016)'nın çalışması 23 yaştan itibaren 40 yaş ve üzerinin de dahil olduğu bir örnekleme sahiptir.

Çalışmada katılımcıların medeni durumu bakımından, sosyal destek arama alt boyut puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Stresle başa çıkma tarzlarının çeşitli örneklemlerde incelendiği çalışmalara bakıldığında, Karabulutlu, Tan, Erdem ve Okanlı (2005) tarafından hemodiyaliz hastalarıyla yapılan çalışmada da katılımcıların medeni durumları bakımından sosyal destek arama puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Katılımcıların yaşam yeri bakımından sosyal destek arama alt boyut puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiş olup, ilgili literatürdeki benzer çalışmalarda da yaşam yeri bakımından sosyal destek arama puanlarındaki farklılığı inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Katılımcıların öğrenim gördükleri üniversite bakımından stresle başa çıkma tarzları sosyal destek arama alt boyut puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu sonuca göre devlet üniversitelerinde öğrenim gören katılımcıların stresle başa çıkma tarzları sosyal destek arama alt boyut puan ortalamalarının özel üniversitelerde öğrenim gören katılımcılara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Katılımcıların öğrenim gördükleri bölüm bakımından sosyal destek arama alt boyut puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Aysan ve Bozkurt (2000)'in çalışmasına göre yabancı dil bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal destek arama puan ortalamalarının sayısal bölüm öğrencilerinden daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Katılımcıların sınıf durumuna göre stresle başa çıkma tarzları sosyal destek arama alt boyut puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu sonuca göre stresle başa çıkma tarzları sosyal destek arama alt boyut puan ortalamalarının katılımcıların sınıflarına göre en düşükten en yükseğe doğru sıralanışı hazırlıkta okuyanlar, ikinci sınıfta olanlar, birinci sınıfta olanlar, üçüncü sınıfta olanlar ve dördüncü sınıfta okuyan katılımcılar şeklindedir. Ancak, benzer çalışmalar incelendiğinde, Temel, Bahar ve Çuhadar (2007) öğrenci hemşirelerle yaptıkları çalışmada öğrencilerin sosyal destek arama alt boyut puan ortalamalarında sınıf değişkeni bakımından bir farklılık olmadığını saptamışlardır.

Katılımcıların gelir durumu bakımından sosyal destek arama alt boyut puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiş olup, benzer çalışmalarda gelir durumu değişkeni bakımından sosyal destek arama puanlarında kıyaslama yapılan bir bulguya rastlanmamıştır.

Çalışmada katılımcıların kardeş sayısı ve kardeş sırası değişkenleri bakımından sosyal destek arama alt boyut puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık elde edilmemiştir. Literatürdeki benzer çalışmalar incelendiğinde, kardeş sayısı bakımından katılımcıların sosyal destek arama alt boyut puanlarında bir farklılık görülmediği sonucu elde edilmiştir (Temel, Bahar ve Çuhadar, 2007; Aydın, 2003).

Katılımcıların yaşadıkları ortam, ebeveynlerinin yaşama durumu ve ebeveynlerinin eğitimi bakımından sosyal destek arama alt boyut puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık gözlenmezken, bu değişkenler bakımından sosyal destek arama alt boyut puanlarında kıyaslama yapan bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Katılımcıların gördükleri anne ve baba tutumu bakımından, sosyal destek arama alt boyut puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiş olup, bu sonuç benzer çalışma bulgularıyla örtüşmektedir (Aydın, 2003).

Katılımcıların herhangi bir kronik rahatsızlık sahibi olmaları bakımından sosyal destek arama alt boyut puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Temel, Bahar ve Çuhadar (2007)'nin çalışmasında da katılımcıların fiziksel veya ruhsal sağlık durumları bakımından sosyal destek arama yaklaşımlarında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır.

Katılımcıların sosyal destek arama alt boyut puan ortalamalarında sigara alkol kullanımı, spor yapma ve psikolojik yardım almış olma değişkenleri bakımından anlamlı bir farklılık gözlenmemiş olup, bu değişkenler bakımından sosyal destek arama puanlarında karşılaştırma yapan bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Çalışmada katılımcıların cinsiyeti bakımından duygu odaklı başa çıkma yaklaşım alt boyut puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. İkinci, Şahin Altun ve Can (2013)'ün çalışmasında da stresle başa çıkma kaçınma yaklaşımında cinsiyet bakımından bir farklılık görülmemiştir. Ancak, Güler ve Çınar (2010)'un hemşirelik öğrencilerinin algıladıkları stresörler ve baş etme yöntemlerini inceledikleri çalışmada, erkek öğrencilerin etkisiz başa çıkma yöntemlerinden olan boyun eğici yaklaşım puan ortalamasının kızlardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların yaşları bakımından duygu odaklı yaklaşım alt boyut puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiş olup, Ergin, Uzun ve Bozkurt (2014) tarafından yapılan çalışmada da öğrencilerin duygu odaklı yaklaşım puan ortalamalarında yaşları bakımından bir farklılık olmadığı gözlenmiştir.

Çalışmada katılımcıların medeni durumu bakımından duygu odaklı yaklaşım alt boyut puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiş olup, ilgili literatür incelendiğinde medeni durum bakımından bireylerin duygu odaklı yaklaşım puan ortalamalarında kıyaslama yapılan bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Katılımcıların yaşamlarının geçtiği yer bakımından duygu odaklı yaklaşım alt boyut puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiş olup, Kaya, Genç, Kaya ve Pehlivan (2007) tarafından yapılan çalışmada da öğrencilerin geldikleri yer bakımından pasif tarz puanlarında bir farklılık olmadığı gözlenmiştir.

Çalışmada katılımcıların öğrenim gördükleri üniversite (devlet veya özel) ve bölüm bakımından duygu odaklı yaklaşım alt boyut puanlarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Kaya, Genç, Kaya, Pehlivan (2007), tıp fakültesi ve sağlık yüksek okulu öğrencileri ile yaptıkları çalışmada sağlık yüksek okulu öğrencilerinin tıp fakültesi öğrencilerine göre pasif tarzları daha çok kullandıklarını saptamışlardır.

Katılımcıların etkisiz yaklaşım puan ortalamalarında sınıf düzeyleri bakımından bir farklılık elde edilmemiştir. Literatürde sınıf düzeyi bakımından etkisiz yaklaşım puanlarında anlamlı bir farklılık saptamayan çalışmalara

rastlanırken (Ekinci, Şahin Altun ve Can, 2013; Temel, Bahar ve Çuhadar, 2007), Güler ve Çınar (2010)'un çalışmasında, 3. sınıftaki öğrencilerin boyun eğici yaklaşım puanlarının diğer sınıf düzeyindeki öğrencilerden anlamlı derecede düşük olduğu gözlenmiştir. Ergin, Uzun ve Bozkurt (2014)'ün çalışmasında ise 1.sınıf öğrencilerinin boyun eğici yaklaşım puanlarının 3. ve 6. sınıf öğrencilerin puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların gelir durumu bakımından duygu odaklı yaklaşım puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiş olup, Ergin, Uzun ve Bozkurt (2014)'ün çalışmasında da gelir durumu bakımından duygu odaklı yaklaşım puanlarında bir farklılık elde edilmemiştir.

Çalışmada katılımcıların kardeş sayısı ve sırası bakımından duygu odaklı (etkisiz) yaklaşım alt boyut puanlarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiş olup, Temel, Bahar ve Çuhadar (2007)'nin çalışmasında da kardeş sayısının etkisiz yaklaşımlar olan çaresiz ve boyun eğici alt boyut puanlarında anlamlı bir farklılık oluşturmadığı gözlenmiştir.

Katılımcıların yaşam ortamına göre stresle başa çıkma tarzları duygu odaklı (etkisiz) yaklaşım alt boyut puan ortalamasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu sonuca göre yurtda kalan katılımcıların duygu odaklı yaklaşım puan ortalaması arkadaşlarıyla kalanlardan daha yüksek çıkmış, arkadaşlarıyla kalan katılımcıların ise ailesiyle yaşayan katılımcılardan daha yüksek çıkmıştır. Dolayısıyla yurt ortamında yaşayan bireylerin stresli durumlara duygu odaklı yaklaşarak etkisiz başa çıkma eğiliminde oldukları, fakat ailesiyle yaşayan bireylerin duygu odaklı yaklaşım puanlarının daha düşük olduğu gözlenmiştir. Ancak Kaya, Genç, Kaya ve Pehlivan (2007) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin yaşadıkları ortam bakımından pasif tarz puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Katılımcıların ebeveyn durumlarına göre stresle başa çıkma tarzları duygu odaklı (etkisiz) yaklaşım alt boyut puan ortalamasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu sonuca göre anne babası sağ ve birlikte olan katılımcıların duygu odaklı yaklaşım puan ortalaması anne veya babası vefat eden katılımcılardan daha yüksek çıkmış, anne veya babası vefat eden katılımcıların ise anne babası sağ ve ayrı olan katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur. Literatürde ebeveynlerin hayatta olup

olmaması veya birlikte/ayrı olmaları bakımından duygu odaklı yaklaşım puanlarında karşılaştırma yapılan bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Katılımcıların annelerinin eğitim durumuna göre stresle başa çıkma tarzları duygu odaklı (etkisiz) yaklaşım alt boyut puan ortalamasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu sonuca göre katılımcıların stresle başa çıkma tarzları duygu odaklı (etkisiz) yaklaşım alt boyut puan ortalamaları en yüksekten en düşüğe doğru annesi ilköğretim mezunu olanlar, annesi lise mezunu olanlar, annesi lisans mezunu olanlar ve annesi lisansüstü mezunu olanlar şeklinde çıkmıştır. Babanın eğitim düzeyi bakımından ise anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Dolayısıyla annenin eğitim seviyesi yükseldikçe katılımcıların problem çözmede etkisiz başa çıkma yaklaşımlarını kullanma eğiliminin azalacağı söylenebilir. Literatür incelendiğinde ise Ekinci, Şahin Altun ve Can (2013), anne ve babanın eğitim düzeyinin stresle başa çıkmada kaçınma yaklaşımı puanlarında anlamlı bir farklılık oluşturmadığını saptamışlardır.

Katılımcıların gördükleri annelik tutumuna göre stresle başa çıkma tarzları duygu odaklı (etkisiz) yaklaşım alt boyut puan ortalamasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu sonuca göre katılımcıların stresle başa çıkma tarzları duygu odaklı (etkisiz) yaklaşım alt boyut puan ortalamaları en yüksekten en düşüğe doğru annesi ilgisiz olanlar, annesi baskıcı-otoriter olanlar, annesi koruyucu olanlar ve annesi demokratik olanlar şeklinde çıkmıştır. Katılımcıların gördükleri babalık tutumuna göre stresle başa çıkma tarzları duygu odaklı (etkisiz) yaklaşım alt boyut puan ortalamasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu sonuca göre katılımcıların stresle başa çıkma tarzları duygu odaklı (etkisiz) yaklaşım alt boyut puan ortalamaları en yüksekten en düşüğe doğru babası baskıcı-otoriter olanlar, babası ilgisiz olanlar, babası koruyucu olanlar ve babası demokratik olanlar şeklinde çıkmıştır. Her iki sonuç beraber ele alındığında, ebeveynleri ilgisiz veya baskıcı-otoriter olan bireylerin stresle başa çıkmada etkisiz yöntemleri kullanma eğiliminin yüksek olacağı, fakat ebeveynleri demokratik olan katılımcıların etkisiz yöntemleri kullanma eğilimlerinin azalacağı söylenebilir. Benzer çalışmalara bakıldığında, Ekinci, Şahin Altun ve Can (2013) ebeveyn tutumları bakımından kaçınma yaklaşımı puanlarında bir farklılık tespit etmezken; Çapulcuoğlu ve Gündüz (2013), demokratik ebeveyn tutumuyla

etkisiz yaklaşımlar arasında negatif yönde, otoriter ebeveyn tutumuyla etkisiz yaklaşımlar arasında ise pozitif yönde bir ilişki olduğunu saptamıştır.

Katılımcıların herhangi bir kronik rahatsızlığa sahip olmaları bakımından duygu odaklı yaklaşım alt boyut puanlarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Temel, Bahar ve Çuhadar (2007)'nin çalışmasında da katılımcıların fiziksel sağlık durumları bakımından çaresiz ve boyun eğici yaklaşım puanlarında bir farklılık gözlenmemiştir. Benzer şekilde Kaya, Genç, Kaya ve Pehlivan (2007) tarafından yapılan çalışmada da öğrencilerde önceden bedensel bir hastalığın varlığı bakımından pasif yaklaşım puanlarında bir farklılık gözlenmemiştir.

Katılımcıların sigara kullanımına göre stresle başa çıkma tarzları duygu odaklı (etkisiz) yaklaşım alt boyut puan ortalamasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu sonuca göre sigara kullanmayan katılımcıların duygu odaklı yaklaşım puanları sigara kullanan katılımcılardan daha yüksek çıkmıştır. Katılımcıların alkol kullanımına göre stresle başa çıkma tarzları duygu odaklı (etkisiz) yaklaşım alt boyut puan ortalamasında bir farklılık bulunmuştur. Bu sonuca göre alkol kullanmayan katılımcıların duygu odaklı yaklaşım puanları alkol kullanan katılımcılardan daha yüksek çıkmıştır. Ancak Ergin, Uzun ve Bozkurt (2014) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin sigara veya alkol kullanımları bakımından duygu odaklı yaklaşım puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığı gözlenmiştir.

Çalışmada katılımcıların psikolojik yardım almış olma durumları bakımından duygu odaklı yaklaşım puanlarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Temel, Bahar ve Çuhadar (2007)'nin çalışmasında ise ruhsal sağlık durumu ile çaresiz yaklaşım arasında anlamlı bir ilişki gözlenmiş, ruh sağlığı orta veya kötü durumda olanların çaresiz yaklaşım puan ortalamalarının iyi olanlardan daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Ölçek toplam ve alt boyut puanları arasında bir ilişki olup olmadığı korelasyon analiziyle incelenmiştir.

Sonuçlara göre duygusal zeka ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Belirsizliğe tahammülsüz bireyler belirsiz durumları olumsuz bir şekilde yorumlama eğilimindedirler (Koerner, Dugas, 2008). Duygusal zeka, bireyin duygularını algılama ve idare etme yeteneği

olduğu (Salovey ve Mayer, 1990) için duygusal zeka düzeyi yüksek olan bireyler, olaylar karşısında hissettikleri duyguların farkında olup, bunları nasıl yöneteceklerini bilirler. Çalışmada duygusal zeka ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönde bir ilişki elde edilmiş olması dolayısıyla, duygusal zeka düzeyi yüksek olan bireylerin belirsiz durumlar karşısında endişeye kapılmadan duygularını doğru bir şekilde idare edebilecekleri yorumu yapılabilir.

Duygusal zeka ve stresle başa çıkma tarzları problem odaklı (etkili) yaklaşım alt boyut arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu çalışmada elde edilen bu sonuç, Noorbakhsha, Besharata, Zareia'nın (2010) bulgularıyla örtüşmektedir. İlgili çalışma Tahran Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılmış ve duygusal zekanın problem odaklı başa çıkma tarzıyla pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Por, Barriball, Fitzpatrick ve Roberts (2011), öğrenci hemşireler üzerine yaptıkları çalışmada, duygusal zekanın iyi oluş, problem odaklı başa çıkma ve hemşirelikte yeterlilik algısıyla pozitif ilişkili olduğunu; algılanan stresle ise negatif ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca Kızıl'ın (2012) yaptığı araştırmada da duygusal zeka ve stresle başa çıkma tarzları aktif planlama alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Çalışmada kullanılan ölçekte aktif planlama olarak isimlendirilen alt boyutun özellikleri, bu çalışmadaki problem odaklı yaklaşım alt boyut özellikleriyle benzerlik göstermektedir. Bu çalışmadaki ve literatürdeki bulgular beraber ele alındığında, duygusal zeka düzeyi yükseldikçe bireylerin stresli durumlarla karşılaştıklarında problem odaklı (etkili) çözümlere başvurma eğilimlerinin de artacağı söylenebilir.

Duygusal zeka ve stresle başa çıkma tarzları sosyal destek arama alt boyut arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benzer çalışmalar incelendiğinde, duygusal zeka ve sosyal destek arama yaklaşımı arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir (Kızıl, 2009; Deniz ve Yılmaz, 2016). Bu sonuca göre, duygusal zeka düzeyi yüksek olan bireylerin duygularının daha iyi farkında olup daha iyi ifade edebildikleri ve sosyal açıdan iyi iletişim kurabildikleri söylenebilir.

Duygusal zeka ve stresle başa çıkma tarzları duygu odaklı (etkisiz) yaklaşım alt boyut arasında negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Kızıl'ın (2012) çalışmasında da benzer bir sonuç gözlenmiştir. Bu sonuca göre, duygusal zeka düzeyi düşük olan bireylerin duygularını idare etme konusunda yetersiz kaldıkları ve dolayısıyla stresle karşı karşıya kaldıklarında çaresiz ve boyun eğici bir yaklaşım sergileme eğiliminde oldukları söylenebilir.

Çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlük ve stresle başa çıkma tarzları problem odaklı (etkili) yaklaşım alt boyut arasında negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri yükseldikçe etkili başa çıkma yaklaşımları azalmaktadır. Ladouceur, Talbot ve Dugas'a göre (1997), belirsizliğe tahammülsüzlük, bireyin belirsizliği geçici olarak azaltmasına yarayan fakat problemi etkili şekilde çözmesine fayda sağlamayan, işlevsiz davranışlar geliştirmesine sebep olarak problem çözme davranışını olumsuz yönde etkiler.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve stresle başa çıkma tarzları sosyal destek arama alt boyut arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri yükseldikçe sosyal destek arama yaklaşımları azalmaktadır. Literatürdeki araştırmalara bakıldığında belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik stres arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya göre belirsizliğe yüksek seviyedeki tahammülsüzlüğün, psikolojik stresle ilişkili olduğu bulunmuştur. Tıp öğrencileriyle yapılan bu çalışmada, yaşı daha büyük öğrencilerin küçük olanlara göre belirsizliğe daha tahammüllü oldukları da bulunmuştur (Lally, Cantillon, 2014). Bu çalışmada ise belirsizliğe tahammülsüzlük ve stresle başa çıkma tarzları duygu odaklı (etkisiz) yaklaşım alt boyut arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. İki araştırma bulgusu beraber ele alındığında, belirsizliğe tahammülsüzlüğün stresle ilişkili olup etkisiz başa çıkma yaklaşımı ile ilişkili olduğu söylenebilir.

Stresle başa çıkma tarzları problem odaklı alt boyut ve stresle başa çıkma tarzları sosyal destek arama alt boyut arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre etkili başa çıkma yaklaşımları yükseldikçe sosyal destek arama yaklaşımının da yükseleceği söylenebilir. Aysan ve Bozkurt (2000)'in çalışmasında da problem çözme davranışıyla sosyal destek arama yaklaşımı arasında pozitif bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre, bireylerin

stres karşısında sosyal destek arama eğilimleri yükseldikçe, etkili başa çıkma yaklaşımlarına başvurma eğiliminin de yükseldiği söylenebilir.

Stresle başa çıkma tarzları problem odaklı alt boyut ve stresle başa çıkma tarzları duygu odaklı alt boyut arasında negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Noorbakhsha, Besharata, Zareia (2010) da pozitif duygu odaklı başa çıkmayla negatif duygu odaklı başa çıkma arasında negatif bir korelasyon olduğunu bulmuşlardır. Özdemir, Sezgin, Kaya, Koleji ve Recepoğlu (2011) tarafından ilköğretim okulu öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzları ile kullandıkları mizah tarzları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada da sağlıklı başa çıkma tarzları ile sağlıksız başa çıkma tarzları arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu çalışmadaki ve benzer araştırmalardaki bulgular birlikte ele alındığında, stresle başa çıkmada etkili yaklaşımların kullanımı arttıkça, etkisiz yaklaşımların kullanımının azalacağı söylenebilir.

Stresle başa çıkma tarzları sosyal destek arama alt boyut ve stresle başa çıkma tarzları duygu odaklı alt boyut arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre sosyal destek arama yaklaşımı yükseldikçe etkisiz başa çıkma yaklaşımının azalacağı söylenebilir. Bulut (2016)'nın çalışmasında ise okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişki incelenmiştir. Stresle başa çıkma stratejileri ise problem çözme, sosyal destek arama ve kaçınma davranışı olarak belirlenmiş olup, sosyal destek arama yaklaşımı ile stresle başa çıkma tepkilerinden kaçınma davranışı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Duygusal zeka ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün, stresle başa çıkma tarzları üzerindeki etkisinin incelenmesi için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizleri yapılmıştır. Analizlerin sonuçlarına göre, duygusal zeka ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün, bireylerin stresle başa çıkma tarzları üzerinde etkili olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların stresle başa çıkma tarzları problem odaklı alt boyut puanlarının yaklaşık %30'u duygusal zeka ve belirsizliğe tahammülsüzlük puanları tarafından açıklanmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük puanı sabit tutulduğunda duygusal zeka puanındaki bir birimlik artış, katılımcıların stresle başa çıkma tarzları problem

odaklı alt boyut puanını 0,18 birim arttıracak; duygusal zeka puanı sabit tutulduğunda belirsizliğe tahammülsüzlük puanındaki bir birimlik artış ise stresle başa çıkma tarzları problem odaklı alt boyut puanını 0,09 birim azaltacaktır. Bu sonuca göre duygusal zekanın stresle etkili başa çıkmayı etkilediği ve bireylerin duygusal zeka düzeyi yükseldikçe, stresle daha etkili bir şekilde başa çıkabileceği söylenebilir. Literatür incelendiğinde, duygusal zeka düzeyi yüksek olan bireylerin, stresle daha iyi başa çıkabildiklerini gösteren çalışmalar gözlenmiştir (Oginska-Bulik, 2005; Pau, Croucher, Sohanpal, Muirhead, Seymour, 2004). Bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin artmasının ise stresle etkili başa çıkmalarını olumsuz etkileyeceği söylenebilir. Ladouceur, Talbot ve Dugas (1997) tarafından da belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek bireylerin problem karşısında işlevsiz davranışlar sergilemeye meyilli oldukları belirtilmiştir.

Katılımcıların stresle başa çıkma tarzları sosyal destek arama alt boyut puanlarının yaklaşık %8'i duygusal zeka ve belirsizliğe tahammülsüzlük puanları tarafından açıklanmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük puanı sabit tutulduğunda duygusal zeka puanındaki bir birimlik artış, katılımcıların stresle başa çıkma tarzları sosyal destek alt boyut puanını 0,04 birim arttıracak; duygusal zeka puanı sabit tutulduğunda belirsizliğe tahammülsüzlük puanındaki bir birimlik artış ise stresle başa çıkma tarzları sosyal destek arama alt boyut puanını 0,01 birim azaltacaktır. Bu sonuca göre duygusal zeka düzeyinin yükselmesinin, bireylerin stresle başa çıkmada sosyal destek almasını kolaylaştırdığı söylenebilir. Duygusal zeka düzeyi yüksek olan bireyler, duygularını algılama, ifade etme ve başkalarının duygularını anlama bakımından yetenekli oldukları için, stresli durumlar karşısında sosyal destek arama konusunda da sıkıntı yaşamazlar. Bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlüğünün yüksek olmasının ise, stresle başa çıkmada sosyal destek arama yaklaşımlarını olumsuz etkileyeceği söylenebilir.

Katılımcıların stresle başa çıkma tarzları duygu odaklı alt boyut puanlarının %26'sı duygusal zeka ve belirsizliğe tahammülsüzlük puanları tarafından açıklanmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük puanı sabit tutulduğunda duygusal zeka puanındaki bir birimlik artış, katılımcıların stresle başa çıkma tarzları duygu odaklı alt boyut puanını 0,10 birim azaltacak; duygusal zeka puanı sabit

tutulduğunda belirsizliğe tahammülsüzlük puanındaki bir birimlik artış ise stresle başa çıkma tarzları duygusal odaklı alt boyut puanını 0,13 birim arttıracaktır. Bu sonuca göre bireylerin duygusal zeka düzeyinin düşük olmasının, stresle etkisiz başa çıkma yaklaşımlarına yol açacağı söylenebilir. Bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin ise stresle başa çıkma sürecini etkileyerek, bireyin belirsizliğe tahammülsüzlüğü yükseldikçe, stresle etkisiz başa çıkma yaklaşımlarının da yükseleceği söylenebilir.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın sonuçlarına, sonuçlara ilişkin önerilere ve araştırmanın sınırlılıklarına yer verilecektir.

Duygusal zeka ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün stresle başa çıkma tarzlarına etkisinin incelendiği çalışmada sonuç olarak, duygusal zekanın stresle başa çıkma tarzlarından problem odaklı/ etkili başa çıkma tarzıyla pozitif yönde ilişkili olduğu, belirsizliğe tahammülsüzlüğün ise stresle başa çıkma tarzlarından duygu odaklı/ etkisiz başa çıkma tarzıyla pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca duygusal zeka ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında da ters yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre duygusal zeka düzeyinin yüksek oluşunun stresle başa çıkmada etkili yöntemlere başvurmayı kolaylaştırdığı söylenebilir. Belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesinin yüksek oluşunun ise stresle başa çıkmada etkili yöntemler kullanmayı zorlaştırdığı ve bireyleri etkisiz yöntemlere yönelttiği söylenebilir.

Araştırmanın örneklemini oluşturan üniversite öğrencileri, günlük yaşamda hem bireysel dünyalarında hem de okulla ilgili sorumlulukları dolayısıyla sıkça stres verici durumlara maruz kalmaktadır ve geleceğe dair önlerindeki belirsiz durumlardan etkilenmektedirler. Bireylerin maruz kaldıkları olaylara verdikleri tepkiler çeşitli değişkenlerden etkilenir. Bu çalışmada ise bireylerin tepkilerinin duygusal zeka ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri bakımından nasıl farklılaştığı incelenmiştir.

Araştırmanın sınırlılıklarına ve önerilere gelindiğinde, örneklemin yalnızca İstanbul'da öğrenim gören üniversite öğrencilerinden oluşması araştırmayı genellendirme açısından sınırlandırmış olabilir. Benzer şekilde örneklemin sadece üniversite öğrencilerinden oluşmasının da genellenebilirliğe etkisi olmuş olabilir. İleride yapılacak araştırmalarda hem farklı şehirlerden öğrencilerin dahil edilmesiyle hem de farklı yaş ve meslek gruplarından bireylerin de incelenmesiyle sonuçlar daha kapsamlı bir genellenebilirliğe ulaşacaktır.

İleride yapılacak çalışmalarda duygusal zekanın stresle başa çıkma tarzlarına etkisini daha iyi inceleyebilmek için seçilen örnekleme duygusal zeka eğitimi verilerek, test-tekrar test yöntemiyle stresle başa çıkma tutumları eğitim öncesi ve sonrasında ölçülerek deneysel bir çalışma gerçekleştirilebilir.

Stresle başa çıkmada duygu odaklı / etkisiz yaklaşım tarzları annesi ilgisiz veya baskıcı-otoriter olan katılımcılarda, annesi koruyucu veya demokratik olan katılımcılardan daha yüksek çıkmıştır. Benzer şekilde, babası baskıcı-otoriter veya ilgisiz olan katılımcılarda babası koruyucu veya demokratik olanlara göre etkisiz başa çıkma puanları daha yüksek çıkmıştır. Bu bulgular dikkate alındığında, benzer konularda ergen veya daha küçük yaş gruplarıyla yapılacak çalışmalarla örneklemin duygusal zeka, belirsizliğe tahammülsüzlük ve stresle başa çıkma tarzları incelenebilir ve bireylerin stresle başa çıkma tarzlarını etkileyen ebeveynlik tutumları konusunda anne-babalara eğitim verilebilir.

KAYNAKÇA

- Alfonso, V. C., Flanagan, D. P., & Radwan, S. (2005). The impact of the Cattell-Horn-Carroll theory on test development and interpretation of cognitive and academic abilities. *Contemporary intellectual assessment: Theories, tests, and, (2nd)*, 185-202.
- Austin, E. J., Saklofske, D. H., Huang, S. H., & McKenney, D. (2004). Measurement of trait emotional intelligence: Testing and cross-validating a modified version of Schutte et al.'s (1998) measure. *Personality and individual differences*, 36(3), 555-562.
- Aydın, A. S. (2003). Ergenlerde stresle başa çıkma tarzları ile cinsiyet ve cinsiyet rolleri arasındaki ilişki. *Yüksek lisans tezi. İstanbul, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.*
- Aysan, F., & Bozkurt, N. (2000). Bir grup üniversite öğrencisinin kullandığı başa çıkma stratejileri ile depresif eğilimleri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişki.
- Baltaş, A., & Baltaş, Z. (2000). Stres ve Başa Çıkma Yolları. 20. *Baskı, İstanbul: Remzi Kitapevi.*
- Bar-On, R. (2010). Emotional intelligence: an integral part of positive psychology. *South African Journal of Psychology*, 40(1), 54-62.
- Bar-On, R., Brown, J. M., Kirkcaldy, B. D., & Thome, E. P. (2000). Emotional Expression and implications for occupational stress; an application of the Emotional Quotient Inventory (EQ-i). *Personality and individual differences*, 28(6), 1107-1118.
- Berenbaum, H., Bredemeier, K., & Thompson, R. J. (2008). Intolerance of uncertainty: Exploring its dimensionality and associations with need for cognitive closure, psychopathology, and personality. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(1), 117-125.
- Binet, A. (1892). "Alterations of personality", çev. Helen G. Baldwin, 1896, P- 350.
- Birrell, J., Meares, K., Wilkinson, A., & Freeston, M. (2011). Toward a definition of intolerance of uncertainty: A review of factoranalytical studies

- of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Clinical psychology review*, 31(7), 1198-1208.
- Boelen, P. A., & Reijntjes, A. (2009). Intolerance of uncertainty and social anxiety. *Journal of anxiety disorders*, 23(1), 130-135.
- Brackett, M. A., Mayer, J. D., & Warner, R. M. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behaviour. *Personality and Individual differences*, 36(6), 1387-1402.
- Buhr, K. E. (2001). *Examination of the Relationship between Intolerance of Uncertainty and Worry* (Doctoral dissertation, Concordia University).
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: psychometric properties of the English version. *Behaviour research and therapy*, 40(8), 931-945.
- Bulut, N. (2016). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27).
- Carleton, R. N., Norton, M. P. J., & Asmundson, G. J. (2007). Fearing the unknown: A shortversion of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of anxiety disorders*, 21(1), 105-117.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267.
- Cherniss, C. (2000). Emotional intelligence: What it is and why it matters. In annual meeting of the Society for Industrial and Organizational Psychology, New Orleans, LA (Vol. 15).
- Ciarrochi, J., Deane, F. P., & Anderson, S. (2002). Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and individual differences*, 32(2), 197-209.
- Cobb, C. D., & Mayer, J. D. (2000). Emotional Intelligence: What the Research Says. *Educational leadership*, 58(3), 14-18.
- Cooper, R. K., & Sawaf, A. (1998). *Executive EQ: Emotional intelligence in Leadership and organizations*. Penguin.

- Çapulcuoğlu, U., & Gündüz, B. (2013). Öğrenci tükenmişliğini yordamada stresle başa çıkma, sınav kaygısı, akademik yetkinlik ve anne-baba tutumları değişkenlerinin incelenmesi. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 201-218.
- Deniz, M. E., & Yılmaz, E. (2016). Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25).
- Dugas, M. J., Gosselin, P., & Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research*, 25(5), 551-558.
- Dugas, M. J., Hedayati, M., Karavidas, A., Buhr, K., Francis, K., & Phillips, N. A. (2005). Intolerance of uncertainty and information processing: Evidence of biased recall and interpretations. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 57-70.
- Ekinci, M., Şahin Altun, Ö., ve Can, G. (2013). Hemşirelik öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ve atılganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi - Journal of Psychiatric Nursing* 4(2), 67-74
- Eraslan, M. (2015). Spor bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin ve stresle başa çıkma stillerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(12), 65-82.
- Ergin, A., Uzun, S. U., & Bozkurt, A. İ. (2014). Tıp fakültesi öğrencilerinde stresle başa çıkma yöntemleri ve bu yöntemlerin sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Fırat Tıp Dergisi*, 19(1), 31-37.
- Erguvan, F. M. (2015). Üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.*
- Erkuş, A. (1994). *Psikolojik terimler sözlüğü: İngilizce-Türkçe*. Doruk.

- Ersöz, F., Ersöz, T., & Konuşkan, Ö. (2016). Belirsizlikle başa çıkmada etkili olan kriterlerin araştırılması: Bir üniversite uygulaması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(3), 215-232.
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2006). Emotional intelligence as predictor of mental, social, and physical health in university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 45-51.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of personality and social psychology*, 46(4), 839.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of health and social behavior*, 219-239.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of personality and social psychology*, 54(3), 466.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of personality and social psychology*, 48(1), 150.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of personality and social psychology*, 50(3), 571.
- Ford, M. E., & Tisak, M. S. (1983). A further search for social intelligence. *Journal of Educational Psychology*, 75(2), 196.
- Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry?. *Personality and individual differences*, 17(6), 791-802.
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books.
- Gardner, H. (2008). A multiplicity of intelligences. In *Neuropsychological Research* (pp. 26-32). Psychology Press.
- Gardner, H. (2011). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Hachette UK.
- Gardner, H. E. (2000). *Intelligence reframed: Multiple intelligences for the 21st century*. Hachette UK.

- Gentes, E. L., & Ruscio, A. M. (2011). A meta-analysis of the relation of intolerance of uncertainty to symptoms of generalized anxiety disorder, major depressive disorder, and obsessive-compulsive disorder. *Clinical psychology review, 31*(6), 923-933.
- Goldstein, D. S., & Kopin, I. J. (2007). Evolution of concepts of stress. *Stress, 10*(2), 109-120.
- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. NY: BantamBooks.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. Bantam.
- Goleman, D., & Cherniss, C. (2001). *The emotionally intelligent work place: How to select for, measure, and improve emotional intelligence in individuals, groups, and organizations*. Jossey-Bass.
- Göçet, E. (2006). Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişki. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Sakarya.*
- Greco, V., & Roger, D. (2003). Uncertainty, stress, and health. *Personality and Individual differences, 34*(6), 1057-1068.
- Grenier, S., Barrette, A. M., & Ladouceur, R. (2005). Intolerance of uncertainty and intolerance of ambiguity: Similarities and differences. *Personality and individual differences, 39*(3), 593-600.
- Güler, Ö., & Çınar, S. (2010). Hemşirelik Öğrencilerinin Algıladıkları Stresörler ve Kullandıkları Başetme Yöntemlerinin Belirlenmesi. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi, Sempozyum Özel Sayısı, 253-261.*
- Gümüş, K., & Sezgin, S. (2016). Multiple skleroz hastalarında belirsizliğe tahammülsüzlüğün intihar düşüncesine etkisi. *Journal of International Social Research, 9*(47).
- Gürdere, C. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Tarzları, Kaygı ve Depresyon Belirtileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Harrod, N. R., & Scheer, S. D. (2005). An exploration of adolescent emotional intelligence in relation to demographic characteristics. *Adolescence, 40*(159),

503.

- Ikız, F. E., & Gormez, S. K. (2010). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinde duygusal zekâ ve yaşam doyumunun incelenmesi. *İlköğretim Online*, 9(3).
- Jones, F., Bright, J., & Clow, A. (2001). *Stress: Myth, theory and research*. Pearson Education.
- Karabulutlu, E., Tan, M., Erdem, N., ve Okanlı, A. (2005). Hemodiyaliz hastalarında stresle başetme ve sosyal destek. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(3), 56-66.
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B., & Pehlivan, E. (2007). Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 137-146.
- Kızıl, Z. (2012). Eğitim bilimleri fakültesi öğrencilerinin duygusal zekâlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara*.
- Koerner, N., & Dugas, M. J. (2006). A cognitive model of generalized anxiety disorder: The role of intolerance of uncertainty. *Worry and its psychological disorders: Theory, assessment and treatment*, 201-216.
- Koerner, N., & Dugas, M. J. (2008). An investigation of appraisals in individuals vulnerable to excessive worry: The role of intolerance of uncertainty. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 619–638.
- Konakay, G. (2013). Akademisyenlerde duygusal zekâ faktörlerinin tükenmişlik faktörleri ile ilişkisine yönelik bir araştırma: Kocaeli Üniversitesi örneği. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(1), 121-144.
- Köksal, A., & Gazioğlu, A. İ. (2007). Ergenlerde duygusal zekâ ile karar verme stratejileri arasındaki ilişki. *HAYEF: Journal of Education*, 4(1), 133-146.
- Krohne, H. W. (1989). The concept of coping modes: Relating cognitive person variables to actual coping behavior. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 11(4), 235-248.
- Küçüköğlü, S. (2011). Bir Eğitim Hastanesinde Çalışan Hemşirelerin Duygusal Zeka Düzeyleri. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 14(3), 8-13.

- Ladouceur, R., Blais, F., Freeston, M. H., & Dugas, M. J. (1998). Problem solving and problem orientation in generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders, 12*(2), 139-152.
- Ladouceur, R., Talbot, F., & Dugas, M. J. (1997). Behavioral expressions of intolerance of uncertainty in worry: Experimental findings. *Behavior Modification, 21*(3), 355-371.
- LaFrance, M., & Banaji, M. (1992). Toward a reconsideration of the gender-emotion relationship. *Emotion and social behavior, 14*, 178-201.
- Lally, J., & Cantillon, P. (2014). Uncertainty and ambiguity and their association with psychological distress in medical students. *Academic Psychiatry, 38*(3), 339-344.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Fifty years of the research and theory of RS Lazarus: An analysis of historical and perennial issues*, 366-388.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lopes, P. N., Brackett, M. A., Nezlek, J. B., Schütz, A., Sellin, I., & Salovey, P. (2004). Emotional intelligence and social interaction. *Personality and social psychology bulletin, 30*(8), 1018-1034.
- Mayda, A. S., Yılmaz, M., Bolu, F., Deler, M. H., Demir, H., Doğru, M. F., Ekici, E. İ., Fırat, A., Guksu, S. (2014). Bir tıp fakültesi 4, 5 ve 6. sınıf öğrencilerinde gelecek ile ilgili kaygı durumunun değerlendirilmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 4*(3), 7-13.
- Mayer, J. D., (2004). "What is Emotional Intelligence?". *UNH Personality Lab. 8*.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence, 27*(4), 267-298.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2016). The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review, 8*(4), 290-300.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence. *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications, 3*, 31.

- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American psychologist*, 63(6), 503.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. (2001). Emotional intelligence as a standard intelligence.
- Moran, S., Kornhaber, M., & Gardner, H. (2009). Orchestrating multiple intelligences. *Kaleidoscope: Contemporary and classic readings in education*, 188-192.
- Moss, F. A., & Hunt, T. (1927). Are you socially intelligent? *Scientific American*, 137(2), 108-110.
- Niculescu-Mihai, C. E. (2008). *Emotional intelligence and academic leadership: An exploratory study of college and university presidents*. Capella University.
- Nikolaou, I., & Tsaousis, I. (2002). Emotional intelligence in the work place: Exploring its effects on occupational stress and organizational commitment. *The International Journal of Organizational Analysis*, 10(4), 327-342.
- Noorbakhsh, S. N., Besharat, M. A., & Zarei, J. (2010). Emotional intelligence and coping styles with stress. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 818-822.
- Oginska-Bulik, N. (2005). Emotional intelligence in the work place: Exploring its effects on occupational stress and health outcomes in human service workers. *International journal of occupational medicine and environmental health*, 18(2), 167-175.
- O'Sullivan, M., Guilford, J. P., & Demille, R. The measurement of social intelligence. *Psychological laboratory Report*, Los Angeles, University of Southern California, 1965, No. 34.
- Ozbaci, N. (2006). Emotional intelligence and family environment. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 16, 169-175.
- Özarlan, Z., Fıstıkcı, N., Keyvan, A., Uğurad, Z. I., & Saygılı, S. (2013). Depresyon hastalarının stres ile başa çıkma stratejileri. *Marmara Medical Journal*, 26, 130-135.
- Özdemir, S., Sezgin, F., Kaya, Z., Koleji, M., & Receptoğlu, E. (2011). İlköğretim okulu öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzları ile kullandıkları mizah

- tarzları arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 3(3), 405-428.
- Pau, A. K., & Croucher, R. (2003). Emotional intelligence and perceived stress in dental undergraduates. *Journal of dental education*, 67(9), 1023-1028.
- Pau, A. K. H., Croucher, R., Sohanpal, R., Muirhead, V., & Seymour, K. (2004). Emotional intelligence and stress coping in dental undergraduates—a qualitative study. *British dental journal*, 197(4), 205.
- Petrides, K. V. (2010). Trait emotional intelligence theory. *Industrial and Organizational Psychology*, 3(2), 136-139.
- Por, J., Barriball, L., Fitzpatrick, J., & Roberts, J. (2011). Emotional intelligence: Its relationship to stress, coping, well-being and Professional performance in nursing students. *Nurse education today*, 31(8), 855-860.
- Rosen, N. O., Ivanova, E., & Knäuper, B. (2014). Differentiating intolerance of uncertainty from three related but distinct constructs. *Anxiety, Stress & Coping*, 27(1), 55-73.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.
- Sardoğan, m. e., & Kaygusuz, c. (2006). Antisosyal kişilik bozukluğu tanısı almış ve almamış olan bireylerin duygusal zeka düzeyleri açısından incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 7(1), 85-102.
- Sanchez-Nunez, M., Fernández-Berrocal, P., Montañés, J., & Latorre, J. M. (2008). Does emotional intelligence depend on gender? The socialization of emotional competencies in men and women and its implications. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 6(2), 455-474.
- Sari, S., & DAĞ, İ. (2009). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği ve Endişenin Sonuçları Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10, 270.
- Savcı, M., & Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014(3), 44-56.

- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Bobik, C., Coston, T. D., Greeson, C., Jedlicka, C., & 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., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and individual differences, 25*(2), 167-177.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and individual differences, 42*(6), 921-933.
- Selye, H. (1973). The Evolution of the Stress Concept: The originator of the concept traces its development from the discovery in 1936 of the alarm reaction to modern therapeutic applications of syntoxic and catatoxic hormones. *American scientist, 61*(6), 692-699.
- Slaski, M., & Cartwright, S. (2002). Health, performance and emotional intelligence: An exploratory study of retail managers. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress, 18*(2), 63-68.
- Slaski, M., & Cartwright, S. (2003). Emotional intelligence training and its implications for stress, health and performance. *Stress and health, 19*(4), 233-239.
- Spearman, C. (1927). *The abilities of man*. Oxford, England: Macmillan.
- Steiner, C. (1984). Emotional literacy. *Transactional Analysis Journal, 14*(3), 162-173.
- Sternberg, R. J. (1984). Toward a triarchic theory of human intelligence. *Behavioral and Brain Sciences, 7*(2), 269-287.
- Szabo, A., & Urbán, F. (2014). Do combat sports develop emotional intelligence?. *Kinesiology, 46*(1).
- Şahin, N. H., & Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi, 10*(34), 56-73.

- Tatar, A., Tok, S., & Saltukoğlu, G. (2011). Gözden Geirilmif Schutte Duygusal Zekâ leğinin Türkçe'ye Uyarlanması ve Psikometrik zelliklerinin İncelenmesi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 21(4), 325-338.
- Temel, E., Bahar, A., & uhadar, D. (2007). Öğrenci hemifirelerin stresle baif etme tarzları ve depresyon düzeylerinin belirlenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(5), 107-118.
- Thorndike, E.L. (1920). Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*, 140, 227-235.
- Thorndike, R. L., & Stein, S. (1937). An evaluation of the attempts to measure social intelligence. *Psychological Bulletin*, 34(5), 275.
- Turunç, Y. (2009). Fabrika iifilerinde stres kaynakları ve stresle baifa ıkma yöntemleri. *Yüksek lisans tezi. Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne.*
- Webster, D. M., & Kruglanski, A. W. (1996). Motivated closing of the mind: Seizing and freezing. *Psychological Review*, 103(2), 263-289.
- Wechsler, D. (1940). Nonintellective factors in general intelligence. *Psychological Bulletin*, 37, 444-445.
- Wechsler, D. (1958). The measurement and appraisal of adult intelligence. (4th ed.). Baltimore, MD: The Williams & Wilkins Company.
- Wechsler, D. (1975). Intelligence defined and undefined: A relativistic appraisal. *American Psychologist*, 30(2), 135.
- Williams, R. H., Zimmerman, D. W., Zumbo, B. D., & Ross, D. (2003). Charles Spearman: British Behavioral Scientist. *Human Nature Review*, 3(12), 114-118.
- Ulu, S. (2016). İnsan Zekâsının Cattell-Horn-Carroll Kuramı. *Turkiye Klinikleri Journal of Psychology-Special Topics*, 1(1), 1-9.
- Varon, E. J. (1936). Alfred Binet's concept of intelligence. *Psychological Review*, 43(1), 32.
- Yurdakavufu, Y. (2012). *İlköğretim ğrencilerinde duygusal zekâ ve sosyal beceri düzeyleri* (Doctoral dissertation, DE Eğitim Bilimleri Enstitüsü).



EKLER

EK-1. Demografik Bilgi Formu

Cinsiyetiniz	: () Kadın () Erkek
Yaşınız	:
Medeni durumunuz	: () Evli () Bekâr () Boşanmış () Dul
Yaşamınızın büyük bölümünün geçtiği yer	: () Köy veya kasaba () Şehir () Büyükşehir
Okumakta olduğunuz üniversite	:
Bölümünüz	:
Sınıfınız	:
Gelir durumunuzu genel olarak nasıl değerlendiriyorsunuz?	: () Kötü () Orta () İyi
Kendiniz dahil kaç kardeşiniz?	:
Siz kaçınca kardeşiniz?	:
Kiminle yaşıyorsunuz?	: () Tek () Yurt () Arkadaş () Aile
Anne ve babanız	: () Anne sağ, baba vefat () Anne vefat, baba sağ () Anne-baba vefat () Anne-baba sağ ve birlikte () Anne-baba sağ ve ayrı
Annenizin eğitim durumu	: () Okur-yazar () İlköğretim () Lise () Lisans () Lisansüstü
Babanızın eğitim durumu	: () Okur-yazar () İlköğretim () Lise () Lisans () Lisansüstü
Annenizin size karşı tutumunu nasıl değerlendiriyorsunuz?	: () İlgisiz () Demokratik () Baskıcı- Otoriter () Koruyucu
Babanızın size karşı tutumunu	: () İlgisiz () Demokratik () Baskıcı- Otoriter () Koruyucu
Kronik bir rahatsızlığınız var mı?	: () Var () Yok
Sigara kullanıyor musunuz?	: () Evet () Hayır
Alkol kullanıyor musunuz?	: () Evet () Hayır
Spor yapıyor musunuz?	: () Düzenli yapıyorum () Ara sıra yapıyorum () Yapmıyorum
Herhangi bir uzmandan psikolojik yardım aldınız mı?	: () Evet () Hayır
Herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanıyor musunuz?	: () Evet () Hayır
Ailenizde bir uzmandan psikolojik yardım alan var mı?	: () Evet () Hayır

Ek-2. Schutte Duygusal Zeka Ölçeği

Lütfen her bir ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve bu ifadeye ne kadar katıldığınızı karşısındaki boşluğa “X” işareti koyarak belirtiniz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1-Başkalarıyla kişisel problemlerim hakkında ne zaman konuşacağımı bilirim.					
2-Engellerle karşılaştığımda, benzer engellerle önceden de karşılaştığımı ve onların üstesinden geldiğimi anımsarım.					
3-Yeni bir şeyler denediğimde genellikle başarısız olacağımı düşünürüm.					
4-Problemleri ele alırken ruh halimin etkisi azdır.					
5-İnsanlar bana kolaylıkla güvenir.					
6-Diğer insanlardan gelen sözel olmayan mesajları anlamakta güçlük çekerim.					
7-Hayatımda bazı önemli büyük olaylar neyin önemli olduğunu, neyin önemli olmadığını tekrar gözden geçirmeme yol açmıştır.					
8-Bazen konuştuğum kişinin espri mi yaptığını, ciddi mi olduğunu çıkartamam.					
9-Ruh halim değiştiğinde yeni olanaklar görürüm / yeni olanakların farkına varırım.					
10-Duyguların hayatımın niteliğinde / hayat tarzımda çok etkisi yoktur.					
11-Yaşadığım duyguların farkındayım.					
12-Genellikle gelecekte iyi şeyler olacağını beklemem.					
13-Hayatımda bir problemi çözmeye çalışırken olabildiğince duygusal olmamayı yararlı görürüm.					
14-Duygularımı gizli tutmayı tercih ederim.					
15-Olumlu bir duygu yaşadığımda bu duyguyu nasıl sürdüreceğimi bilirim.					
16-Olayları başkalarının zevkine göre ayarlarım / düzenlerim.					
17-Sosyal olaylarda ne olup ne bittiğini genellikle yanlış yorumlarım.					
18-Beni mutlu eden aktiviteleri arayıp bulurum.					
19-Başkalarına yolladığım sözel olmayan mesajlarımın farkındayım.					
20-Başkalarının üstünde bıraktığım etkiyle çok fazla ilgilenmem.					
21-Olumlu bir ruh halinde iken problemleri çözmek kolay gelir.					
22-İnsanların yüz ifadelerini yanlış yorumlayabilirim.					
23-Yeni fikirlerle ortaya çıkmamda duygularımın bir yardımı olduğuna inanmam.					
24-Duygularımın neden değiştiğini çoğunlukla anlayamam.					
25-Yeni fikirlerle ortaya çıkmamda olumlu ruh halimin etkili olduğunu düşünmüyorum.					
26-Duygularımı kontrol etmeyi güç buluyorum.					
27-Yaşadığım duyguların kolayca farkında olabilirim.					
28-İnsanların konuşulması güç biri olduğumu söyledikleri olmuştur.					
29-Aldığım görevlerin iyi sonucunu hayal ederek kendimi motive ederim.					
30-İyi bir şey yaptıklarında insanları överim.					
31-Başkalarının gönderdikleri sözel olmayan mesajların farkındayım.					
32-Başka biri kendi hayatındaki önemli bir olayı benimle paylaşırken, neredeyse o olayı kendim yaşamış gibi hissederim.					
33-Duygularımda bir değişiklik hissettiğimde, yeni fikirlerle ortaya çıkmaya eğilimliyimdir.					
34-Problemleri nasıl ele alacağımda duygularım büyük bir rol oynamaz.					
35-Bir mücadeleyle / zorlukla karşı karşıya kaldığımda çabuk pes ederim, çünkü başarısız olacağımı düşünürüm.					
36-Diğer insanların ne hissettiklerini sadece onlara bakmakla anlarım.					
37-Kötü hissettiklerinde insanların kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olurum.					
38-Engellerle uğraşmayı sürdürmeme yardım için iyi ruh halimden faydalanırım.					

39-Başkalarının ses tonlarından nasıl hissettiklerini anlamayı güç bulurum.					
40-İnsanların bazı şeyleri neden hissettiklerini anlamakta güçlük çekerim.					
41-Yakın arkadaşlıklar kurmayı zor bulurum.					



Ek-3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

Lütfen her bir ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve bu ifadeye ne kadar katıldığınızı karşısındaki kutucuğa “X” yazarak belirtiniz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1-Belirsizlik, sağlam bir fikre sahip olmamı engelliyor.					
2-Emin olamama, kişinin düzensiz olduğu anlamına gelir.					
3-Belirsizlik yaşamı katlanılmaz hale getiriyor.					
4-Yaşamda bir güvencenizin olmaması adaletsiz bir durumdur.					
5-Yarın ne olacağını bilemezsem zihnim rahat olmaz.					
6-Belirsizlik beni rahatsız, endişeli ya da stresli yapıyor.					
7-Önceden kestirilemeyen olaylar beni alt üst ediyor.					
8-İhtiyaç duyduğum bilginin tümüne sahip olamamak beni engelliyor.					
9-Belirsizlik istediğim şekilde bir yaşam sürmemi engelliyor.					
10-Beklenmeyen durumlardan kaçınmak için insan hep ileriye bakmalıdır.					
11-Çok iyi planlanmışken bile beklenmeyen ufacık bir durum her şeyi bozabilir.					
12-Harekete geçme zamanı geldiğinde belirsizlik elimi kolumu bağlıyor.					
13-Belirsizlik içinde olmam, benim en iyi olmadığımı gösterir.					
14- Emin olamadığım zaman, yapacaklarım konusunda ilerleyemiyorum.					
15-Emin olamadığım zaman çok iyi iş çıkartamıyorum.					
16-Benim aksime, diğer insanlar ne yapacaklarından emin gözüküyorlar.					
17-Belirsizlik beni kırılgan, mutsuz ya da hüzünlü kılıyor.					
18-Geleceğin benim için neler getireceğini her zaman bilmek isterim.					
19-Beklenmedik olaylara katlanamıyorum.					
20-En ufak bir şüphe bile harekete geçmemi engelliyor.					
21-Her şeyi önceden organize edebilmeliyim.					
22-Emin olamamam, güvensiz olduğum anlamına gelir.					
23-Başkalarının kendi geleceklerinden eminmiş gibi görünmeleri adaletsizliktir.					
24-Belirsizlik derin uyumamı engelliyor.					
25-Bütün belirsiz durumlardan uzaklaşmalıyım.					
26-Hayattaki belirsizlikler beni strese sokuyor.					
27-Geleceğimle ilgili kararsız olmaya katlanamıyorum.					

Ek-4. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek, bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size uygun değilse %0'ı, nadiren uygunsuzsa %30'u, çoğunlukla uygunsuzsa %70'i, tamamen uygunsuzsa %100'ü "X" işareti koyarak işaretleyin.

<i>Bir sıkıntım olduğunda...</i>	%0	%30	%70	%100
1-Kimsenin bilmesini istemem.				
2-İyimser olmaya çalışırım.				
3-Bir mucize olmasını isterim.				
4-Olayları büyütmeyp üzerinde durmamaya çalışırım.				
5-Başta gelen çekilir diye düşünürüm.				
6-Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.				
7-Kendimi kapana sıkışmış gibi hissedirim.				
8-Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.				
9-İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem.				
10-Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.				
11-Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam.				
12-Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım.				
13-İş olacağına varır diye düşünürüm.				
14-Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım.				
15-Problemin çözümü için adak adarım.				
16-Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum.				
17-Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.				
18-Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.				
19-Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım.				

20-Problemi/problemleri adım adım çözmeye çalışırım.				
21-Mücadeleden vazgeçerim.				
22-Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.				
23-Hakkımı savunabileceğime inanırım.				
24-Olanlar karşısında "kaderim buymuş" derim.				
25-"Keşke daha güçlü olsaydım" diye düşünürüm.				
26-Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissedirim.				
27-"Benim suçum ne" diye düşünürüm.				
28-"Hep benim yüzümden oldu" diye düşünürüm.				
29-Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.				
30-Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır.				