

**T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL ZEKA
DÜZEYLERİ İLE STRESLE BAŞAÇIKMA
TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Emine GÖÇET

**Enstitü Anabilim Dalı :Eğitim Bilimleri
Enstitü Bilim Dalı :Eğitimde Psikolojik Hizmetler**

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ramazan ABACI

MAYIS 2006

**T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL ZEKA
DÜZEYLERİ İLE STRESLE BAŞAÇIKMA
TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Emine GÖÇET

**Enstitü Anabilim Dalı :Eğitim Bilimleri
Enstitü Bilim Dalı :Eğitimde Psikolojik Hizmetler**

Bu tez 07/06/2006 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği ile kabul edilmiştir.

**Prof. Dr. Ramazan ABACI Yrd. Doç. Dr. Bayram ÇETİN Yrd. Doç. Dr. Bünyamin KOCAOĞLU
Jüri Başkanı Jüri Üyesi Jüri Üyesi**

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 bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Emine GÖÇET

22/05/2006

ÖNSÖZ

Yaşamımızda karşılaştığımız olayları ele alırken bildiğimiz entelektüel zekanın dışında başka şeylerinde etkisi olduğu fikri yeni bir düşünce değildir. Ancak, bu düşüncelerin bilimsel olarak vücut bulması yirminci yüzyılın başlarına dayanır. Bu düşüncelerin ürünü olan duygusal zeka kavramının ortaya çıkışı da yirminci yüzyılın sonlarında olmuştur. Yeni bir kavram olması nedeniyle de birçok araştırmacının ilgi odağı olmuş ve özünde aynı olmakla birlikte farklı şekillerde tanımlanmıştır. Duygusal Zeka'nın yaşamın her anında öğrenilebilir ve geliştirilebilir olması da bu kavrama olan ilgiyi arttırmıştır.

Duygusal Zeka'dan faydalanan bireyleri, kendi içlerinde yaşadıkları ve çevrelerindeki insanların yaşadıkları duyguların farkındalığına ulaşabildikleri ve bu farkındalığa dayalı sağlıklı hamleler yapabildikleri için yaşamlarında başarılı, sağlıklı ve mutlu bireyler olarak tanımlayabiliriz. Bu görüşe dayalı olarak yapılan araştırmada, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki incelenmektedir.

Aslında yaşamın bu kadar yüzeyselleştiği, olayların ve ilişkilerin basite indirildiği bir yüzyılda bireylerin derinlere, özüne inip duygularını ele almasının, kendilik farkındalığına ulaşmasının pek kolay olduğu düşünülemez. Ben şimdi bana bu farkındalığa ulaşmamda çok büyük emeği olan, tez danışmanım sevgili hocam Prof. Dr. Ramazan Abacı'ya araştırmam boyunca değerli fikirlerini ve desteğini benden esirgemediği ve bana ve yaşamıma kattığı tüm güzellikler için teşekkür ederim.

Araştırmada istatistiksel işlemlerle ilgili düşüncelerini ve yardımlarını esirgemeyen değerli hocam Yrd. Doç. Bayram Çetin'e teşekkürü bir borç bilirim.

Tezimi düzenleme çalışmalarında yardımlarını esirgemeyen değerli meslektaşlarım ve arkadaşlarım Aydın Kiper ve Ahmet Akın'a teşekkür ederim.

Ve yaşamımın her döneminde olduğu gibi bu dönemde de varlıklarıyla destek olan aileme, özellikle beni yalnız bırakmayıp tüm ihtiyaçlarımla ilgilenen ve bu dönemde hayatımı kolaylaştıran kardeşim Onur Göçet'e çok teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

Sayfa

TABLolar LİSTESİ	iii
ÖZET	v
SUMMARY	vi
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: İLGİLİ LİTERATÜR	10
1.1. Klasik Zeka Kavramı	10
1.2. Tarihsel Süreç İçinde Zeka Tanımları.....	11
1.2.1. Sosyal Zeka	14
1.2.2. Çoklu Zeka	15
1.3. Duygusal Zeka	15
1.3.1. Duygusal Zihin Özellikleri.....	18
1.3.2. Duygusal Zeka Modelleri.....	19
1.3.3. Duygusal Zeka Unsurları	23
1.3.4. Zeka Ölçekleri.....	28
1.3.5. Duygusal Zeka Ölçümü.....	30
1.4. Stres.....	33
BÖLÜM 2: İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR	43
2.1. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	43
2.2. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar	49
BÖLÜM 3: YÖNTEM	53
3.1. Araştırmanın Modeli	53
3.2. Araştırmanın Örneklemi.....	53
3.3. Veri Toplama Araçları	53
3.3.1. Modified Schutte EI Scale Türkçe Formu	53
3.3.2. Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri (SBTE):	60
3.4. Verilerin Toplanması	61
3.5. Verilerin Analizi	62
BÖLÜM 4: BULGULAR	63
4.1. Öğrencilerin Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular	63

4.2. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Açısından Duygusal Zeka	
Farklılıklarına İlişkin Bulgular.....	65
4.3. Üniversite Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Bölümler Açısından Duygusal	
Zeka Farklılıklarına İlişkin Bulgular.....	66
BÖLÜM 5: TARTIŞMA VE YORUM.....	79
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	82
EKLER.....	92
ÖZGEÇMİŞ.....	96

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Duygusal Zeka Modelleri.....	22
Tablo 2: DZÖ Faktör Analizi Bilgileri.....	56
Tablo 3: DZÖ'nin Faktörler Arasındaki Korelasyon Katsayıları	57
Tablo 4: DZÖ Madde Test Korelasyonları	59
Tablo 5: Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları	63
Tablo 6: Öğrencilerin Yaş Ortalamalarının Frekans ve Yüzde Dağılımları	63
Tablo 7: Öğrencilerin Bölümlerine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	64
Tablo 8: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaşantılarının Önemli Bölümünü Geçirdikleri Bölgelerin Frekans ve Yüzde Dağılımları	64
Tablo 9: Öğrencilerin Ailelerinin Aylık Gelirlerine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları	65
Tablo 10: Cinsiyete Göre Duygusal Zekânın Karşılaştırılmasına İlişkin t Testi Tablosu.....	65
Tablo 11: Duygusal Zeka'nın İyimserlik Alt Boyutunda Bölümlere Göre Betimsel İstatistikler.....	66
Tablo 12: İyimserlik puanlarının Bölümlere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Tablosu	66
Tablo 13: İyimserlik Puanlarının Bölümlere Göre İkili Karşılaştırılmasına İlişkin LSD Testi Sonuçları.....	67
Tablo 14: Duygusal Zeka'nın Duyguların İfadesi Alt Boyutunda Bölümlere göre Betimsel İstatistikler.....	68
Tablo 15: Duyguların İfadesi puanlarının Bölümlere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Tablosu	68
Tablo 16: Duyguların İfadesi Puanlarının Bölümlere Göre İkili Karşılaştırılmasına İlişkin LSD Testi Sonuçları.....	69
Tablo 17: Duygusal Zeka'nın Duyguların İfadesi Alt Boyutunda Bölümlere Göre Betimsel İstatistikler.....	70
Tablo 18: Duyguların İfadesi Puanlarının Bölümlere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Tablosu	70

Tablo 19: Duygusal Zekanın İyimserlik Alt Boyutunun Yaşantısının Büyük Bölümünün Geçtiği Bölgelere Göre Betimsel İstatistikleri	71
Tablo 20: İyimserlik Puanlarının Yaşantısının Çoğunu Geçirdiği Bölgelere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Tablosu	71
Tablo 21: Duyguların İfadesi Puanlarının Bölümlere Göre İkili Karşılaştırılmasına İlişkin LSD Testi Sonuçları.....	72
Tablo 22: Duygusal Zekanın Duyguların İfadesi Alt Boyutunun Yaşantısının Büyük Bölümünün Geçtiği Bölgelere Göre Betimsel İstatistikleri.....	73
Tablo 23: Duyguların İfadesi Puanlarının Yaşantısının Çoğunu Geçirdiği Bölgelere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Tablosu	73
Tablo 24: Duyguların İfadesi Puanlarının Bölümlere Göre İkili Karşılaştırılmasına İlişkin LSD Testi Sonuçları	74
Tablo 25: Duygusal Zekanın Duygulardan Faydalanma Alt Boyutunun Yaşantısının Büyük Bölümünün Geçtiği Bölgelere Göre Betimsel İstatistikleri.....	75
Tablo 26: Duygulardan Faydalanma Puanlarının Yaşantısının Çoğunu Geçirdiği Bölgelere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Tablosu	75
Tablo 27: Duygusal Zekanın Alt Boyutlarının Ekonomik Duruma Göre Betimsel İstatistikleri	76
Tablo 28: Aylık Ekonomik Gelire Göre Duygusal Zekanın Alt Boyutlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Tablosu.....	76
Tablo 29: İyimserlik ile Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki Korelasyonlar	77
Tablo 30: Duyguların İfadesi ile Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki Korelasyonlar	77
Tablo 31: Duygulardan Faydalanma ile Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki Korelasyonlar	77
Tablo 32: Genel Duygusal Zeka ile Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki Korelasyonlar	78

GİRİŞ

İnsan davranışlarını açıklamak için sadece “zeka” başlıklı araştırmalar değil, duygu ile ilgili araştırmaların da artmasıyla birlikte; duygusal zeka kavramı, son yıllarda insan davranışlarının açıklanmasında bilim adamlarının fazlasıyla ilgisini çeken bir kavram olmuştur. Duygusal zeka kavramı bazı araştırmacılara göre, klasik IQ kavramına alternatif olarak geliştirilmiş bir kavram gibi ortaya atılmış, bazılarına göre de, zeka kavramının geçirmiş olduğu evrimin en son halkası olarak görülmüş ya da algılanmıştır(Abacı, 2003).

1990 yılında ünlü psikologlar John Mayer ve Peter Salovey duygusal zekayı entellektüel zekadan ayırtmışlardır. Bundan 5 yıl sonra da, duygusal zeka teorileri fazlaca ilgi kazanmıştır. Duygusal zeka kavramı 1995’de olgunlaşmıştır ancak duygusal davranışın doğası ve sonuçlarıyla ilgili araştırma S. Freud’un id, ego ve superego kavramını ortaya atmasından buyana devam etmektedir.

Duygular içgülerden gelir ve hislere sebep olur. Onlar da enerji ve bilgi kaynaklarıdır. Bu enerjiyle yaptıklarımız iyi ya da kötü, akıllıca ya da aptalca doğru ya da yanlış olabilir. Fakat duygular kendi başlarına iyi ya da kötü, ahlaki ya da ahlakdışı değildirler. Ama onlar olmadan da çok zor hareket ederiz. Duygular sahip olduğumuz en kuvvetli kaynaklardır. Duygular bizi kendimize ve başkalarına doğaya ve kozmoza kuvvetlice bağlayan bireysel farkındalık ve kendini korumaya sebebiyet veren yaşam bağlarıdır. Duygular yaşamımızda en önemli olan şeylerle ilgili bizi bilgilendirirler – insanlar, değerler, aktiviteler, motivasyonumuzu sağlayan ihtiyaçlar, istekler, bireysel kontrol ve kararlılık- gibi (Casper,2001).

Hepimiz etrafımızda yüksek IQ’lu olmalarına rağmen yaşamda başarısız insanlar görmüşüzdür. Bütün bunlar yüksek IQ’nun başarıyı garantilemediğini gösterir. Başarısız olan yüksek IQ’lu insanları istisna olarak da ele alabiliriz. Yüksek IQ’nun yaşamdaki başarı ile ilişkili olup olmadığı sorusunun en iyi cevabı Lewis Terman tarafından zihinsel yetenekli çocuklar üzerinde yapılan uzun süreli bir çalışma sonucunda elde edilmiştir. Nüfusun %1’i üzerine koyduğu IQ’su 140 üzerinde olan bir

grup öğrenciyi sürekli gözlemlemiştir. Ölümünden sonra diğer araştırmacılar denekleri 50 yaşından sonrasına kadar takip etmişlerdir. Sonuç olarak çok zeki çocukların ileriki yaşamlarında nasıl olabilecekleri konusunda şimdi çok önemli bilgilere sahibiz. İstisnalar olmasına rağmen grup olarak ortalamanın üstünde işler başardılar. İşlerinde birer yetişkin olarak diğerlerine göre daha sağlıklı, daha uyumlu ve daha başarılı olmaya eğilimliydi. Bu kişilerden çoğu “Who is Who” ve “American Man of Science” da yer almışlardır. Diğerleri de başka alanlarda dikkat çekmişler, patent olmuşlardır, vs. Ancak önemli bölümü sadece ortalamadan biraz daha başarılı olmuş ama göze batmamıştır. Bir bölümü yarı yolda kalıp erken yaşta okulu bırakıp bir işte tutunamamıştır. Bu son grup duygusal ve sosyal açıdan çok zayıf uyum içindeydiler. Başarı için gerekli olan motivasyon olmadığı için başarısız olmuşlardır. Yani diğer başarılı olan grupta IQ’larının yanında motivasyon ya da duygusal uyum gibi özellikler de olduğu için başarılı olmuşlardır denilebilir. Bu çalışma göstermiştir ki, yüksek IQ günlük yaşamdaki başarıya giden yol boyunca çok yardımcı olabilir ancak sosyal yetenek, duygusal uyum, pratik zeka ve motivasyon gibi diğer faktörler de başarı için gereklidir. Çok zeki olanların diğerlerine göre daha yaratıcı ve başarılı olma eğilimleri olsa bile yüksek IQ her ikisini de garantilemez (Epstein, 1998).

Duygusal farkındalık yaşamımızı ve sağlığımızı iyileştirmeyi ailemizi korumayı sevgi dolu ve uzun süren ilişkiler kurmayı ve işimizde başarılı olmayı kısaca kendimizi gerçekleştirmemizi sağlar (Mayer ve Salovey 1997).

Bu kadar önemli bir kavram elbette sadece son 15 yılda oluşmamıştır. Bu kavramın oluşması aslında ilk zeka kavramının oluşmasıyla başlar. Bu durumdan dolayı ileride duygusal zeka kavramını anlatmadan önce kısaca klasik zeka kavramına göz atılacaktır.

Problem

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin duygusal zekaları ile stres düzeyleri ve öğrencilerin duygusal zeka düzeyleri ile demografik özellikleri (cinsiyet, yaş, şu an okudukları bölüm ve geldikleri bölge) açısından ilişkilerin ortaya konmasıdır.

Alt Problemler

1. Üniversite öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri ile Demografik özellikleri arasında bir ilişki var mıdır?

1a Üniversite öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri Cinsiyetlere göre bir farklılık göstermekte midir?

1b. Üniversite öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri Bölümlere göre bir farklılık göstermekte midir?

1c. Üniversite öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri Geldikleri Bölgelere göre bir farklılık göstermekte midir?

2. Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka faktörlerinden “İyimserlik” ile stresle başa çıkma tutumları alt ölçekleri arasında ilişki var mıdır?

2a. Üniversite öğrencilerinin Duygusal Zeka alt ölçeklerinden “İyimserlik” ile stresle başa çıkma tutumları alt ölçeklerinden “Aktif Planlama” arasında bir ilişki var mıdır?

2b. Üniversite öğrencilerinin Duygusal Zeka alt ölçeklerinden “İyimserlik” ile stresle başa çıkma tutumları alt ölçeklerinden “Dış Yardım Arama” arasında bir ilişki var mıdır?

2c. Üniversite öğrencilerinin Duygusal Zeka alt ölçeklerinden “İyimserlik” ile stresle başa çıkma tutumları alt ölçeklerinden “Dine Yönelme” arasında bir ilişki var mıdır?

2d. Üniversite öğrencilerinin Duygusal Zeka alt ölçeklerinden “İyimserlik” ile stresle başa çıkma tutumları alt ölçeklerinden “Kaçma Soyutlama” arasında bir ilişki var mıdır?

2e. Üniversite öğrencilerinin Duygusal Zeka alt ölçeklerinden “İyimserlik” ile stresle başa çıkma tutumları alt ölçeklerinden “Kaçma Soyutlanma” arasında bir ilişki var mıdır?

2f. Üniversite öğrencilerinin Duygusal Zeka alt ölçeklerinden “İyimserlik” ile stresle başa çıkma tutumları alt ölçeklerinden “Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma” arasında bir ilişki var mıdır?

3. Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka faktörlerinden “Duygulardan Faydalanma” ile stresle başa çıkma tutumları alt ölçekleri arasında ilişki var mıdır?

3a. Üniversite öğrencilerinin Duygusal Zeka alt ölçeklerinden “Duygulardan Faydalanma” ile stresle başa çıkma tutumları alt ölçeklerinden “Aktif Planlama” arasında bir ilişki var mıdır?

3b. Üniversite öğrencilerinin Duygusal Zeka alt ölçeklerinden “Duygulardan Faydalanma” ile stresle başa çıkma tutumları alt ölçeklerinden “Dış Yardım Arama” arasında bir ilişki var mıdır?

3c. Üniversite öğrencilerinin Duygusal Zeka alt ölçeklerinden “Duygulardan Faydalanma” ile stresle başa çıkma tutumları alt ölçeklerinden “Dine Yönelme” arasında bir ilişki var mıdır?

3d. Üniversite öğrencilerinin Duygusal Zeka alt ölçeklerinden “Duygulardan Faydalanma” ile stresle başa çıkma tutumları alt ölçeklerinden “Kaçma Soyutlama” arasında bir ilişki var mıdır?

3e. Üniversite öğrencilerinin Duygusal Zeka alt ölçeklerinden “Duygulardan Faydalanma” ile stresle başa çıkma tutumları alt ölçeklerinden “Kaçma Soyutlanma” arasında bir ilişki var mıdır?

3f. Üniversite öğrencilerinin Duygusal Zeka alt ölçeklerinden “Duygulardan Faydalanma” ile stresle başa çıkma tutumları alt ölçeklerinden “Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma” arasında bir ilişki var mıdır?

4. Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka faktörlerinden “Duyguların İfadesi” ile stresle başa çıkma tutumları alt ölçekleri arasında ilişki var mıdır?

4a. Üniversite öğrencilerinin Duygusal Zeka alt ölçeklerinden “Duygulardan İfadesi” ile stresle başa çıkma tutumları alt ölçeklerinden “Aktif Planlama” arasında bir ilişki var mıdır?

4b. Üniversite öğrencilerinin Duygusal Zeka alt ölçeklerinden “Duygulardan İfadesi” ile stresle başa çıkma tutumları alt ölçeklerinden “Dış Yardım Arama” arasında bir ilişki var mıdır?

4c. Üniversite öğrencilerinin Duygusal Zeka alt ölçeklerinden “Duygulardan İfadesi” ile stresle başa çıkma tutumları alt ölçeklerinden “Dine Yönelme” arasında bir ilişki var mıdır?

4d. Üniversite öğrencilerinin Duygusal Zeka alt ölçeklerinden “Duygulardan İfadesi” ile stresle başa çıkma tutumları alt ölçeklerinden “Kaçma Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)” arasında bir ilişki var mıdır?

4e. Üniversite öğrencilerinin Duygusal Zeka alt ölçeklerinden “Duygulardan İfadesi” ile stresle başa çıkma tutumları alt ölçeklerinden “Kaçma Soyutlanma (biyokimyasal)” arasında bir ilişki var mıdır?

4f. Üniversite öğrencilerinin Duygusal Zeka alt ölçeklerinden “Duygulardan İfadesi” ile stresle başa çıkma tutumları alt ölçeklerinden “Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma” arasında bir ilişki var mıdır?

Denenceler

Araştırmanın problem ve alt problemlerine bağlı olarak aşağıdaki denenceler geliştirilmiştir

1. Üniversite öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri ile Demografik özellikleri arasında ilişki anlamlıdır

1a. Bayan üniversite öğrencileri erkek öğrencilere göre daha yüksek Duygusal Zeka Düzeyine sahiptir.

1b. Sözel bölüm öğrencileri sayısal bölüm öğrencilerine göre daha yüksek Duygusal Zeka Düzeyine sahiptir.

1c. Batı bölgelerinden gelen öğrenciler doğu bölgelerinden gelen öğrencilere göre daha yüksek Duygusal Zeka Düzeyine sahiptir.

2. Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka faktörlerinden “İyimserlik” ile stresle başa çıkma tutumları alt ölçekleri arasında ilişki anlamlıdır

2a. İyimserlik düzeyleri yüksek öğrencilerin stresle başa çıkma tutumları alt ölçeklerinden “aktif planlama” arasındaki ilişki anlamlıdır.

2b. Üniversite öğrencilerinin Duygusal Zeka alt ölçeklerinden “İyimserlik” ile stresle başa çıkma tutumları alt ölçeklerinden “Dış Yardım Arama” arasında ilişki anlamlıdır

2c. Üniversite öğrencilerinin Duygusal Zeka alt ölçeklerinden “İyimserlik” ile stresle başa çıkma tutumları alt ölçeklerinden “Dine Yönelme” arasında ilişki anlamlıdır

2d. Üniversite öğrencilerinin Duygusal Zeka alt ölçeklerinden “İyimserlik” ile stresle başa çıkma tutumları alt ölçeklerinden “Kaçma Soyutlama” arasında ilişki anlamlıdır

2e. Üniversite öğrencilerinin Duygusal Zeka alt ölçeklerinden “İyimserlik” ile stresle başa çıkma tutumları alt ölçeklerinden “Kaçma Soyutlanma” arasında ilişki anlamlıdır

2f. Üniversite öğrencilerinin Duygusal Zeka alt ölçeklerinden “İyimserlik” ile stresle başa çıkma tutumları alt ölçeklerinden “Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma” arasında ilişki anlamlıdır

3. Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka faktörlerinden “Duygulardan Faydalanma” ile stresle başa çıkma tutumları alt ölçekleri arasında ilişki anlamlıdır

3a. Üniversite öğrencilerinin Duygusal Zeka alt ölçeklerinden “Duygulardan Faydalanma” ile stresle başa çıkma tutumları alt ölçeklerinden “Aktif Planlama” arasında ilişki anlamlıdır

3b. Üniversite öğrencilerinin Duygusal Zeka alt ölçeklerinden “Duygulardan Faydalanma” ile stresle başa çıkma tutumları alt ölçeklerinden “Dış Yardım Arama” arasında ilişki anlamlıdır.

3c. Üniversite öğrencilerinin Duygusal Zeka alt ölçeklerinden “Duygulardan Faydalanma” ile stresle başa çıkma tutumları alt ölçeklerinden “Dine Yönelme” arasında ilişki anlamlıdır

3d. Üniversite öğrencilerinin Duygusal Zeka alt ölçeklerinden “Duygulardan Faydalanma” ile stresle başa çıkma tutumları alt ölçeklerinden “Kaçma Soyutlama” arasında ilişki anlamlıdır

3e. Üniversite öğrencilerinin Duygusal Zeka alt ölçeklerinden “Duygulardan Faydalanma” ile stresle başa çıkma tutumları alt ölçeklerinden “Kaçma Soyutlanma” arasında ilişki anlamlıdır

3f. Üniversite öğrencilerinin Duygusal Zeka alt ölçeklerinden “Duygulardan Faydalanma” ile stresle başa çıkma tutumları alt ölçeklerinden “Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma” arasında ilişki anlamlıdır

4. Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka faktörlerinden Duyguların İfadesi” ile stresle başa çıkma tutumları alt ölçekleri arasında ilişki anlamlıdır

4a. Üniversite öğrencilerinin Duygusal Zeka alt ölçeklerinden “Duygulardan İfadesi” ile stresle başa çıkma tutumları alt ölçeklerinden “Aktif Planlama” arasında ilişki anlamlıdır

4b. Üniversite öğrencilerinin Duygusal Zeka alt ölçeklerinden “Duygulardan İfadesi” ile stresle başa çıkma tutumları alt ölçeklerinden “Dış Yardım Arama” arasında ilişki anlamlıdır

4c. Üniversite öğrencilerinin Duygusal Zeka alt ölçeklerinden “Duygulardan İfadesi” ile stresle başa çıkma tutumları alt ölçeklerinden “Dine Yönelme” arasında ilişki anlamlıdır

4d. Üniversite öğrencilerinin Duygusal Zeka alt ölçeklerinden “Duygulardan İfadesi” ile stresle başa çıkma tutumları alt ölçeklerinden “Kaçma Soyutlama(Duygusal.Eylemsel)” arasında ilişki anlamlıdır

4e. Üniversite öğrencilerinin Duygusal Zeka alt ölçeklerinden “Duygulardan İfadesi” ile stresle başa çıkma tutumları alt ölçeklerinden “Kaçma Soyutlanma (biyokimyasal)” arasında ilişki anlamlıdır

4f. Üniversite öğrencilerinin Duygusal Zeka alt ölçeklerinden “Duygulardan İfadesi” ile stresle başa çıkma tutumları alt ölçeklerinden “Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma” arasında ilişki anlamlıdır

Araştırmanın Önemi

İçinde bulunduğumuz yüzyılda atalarımızdan farklı olarak, farklı olanaklarla, tehlikeler, istekler, isteklerdeki önceliklerle yaşıyoruz. Bilgi çağının getirdiği teknolojik buluşlar ve gelişmeler yaşamımızı atalarımızın yaşam standartlarıyla kıyaslanamayacak ölçüde kolaylaştırdı. Ancak, modern yaşam beraberinde de bazı zorlukları da getirdi. Toplumsal değişimler, ilişki biçimlerinin değişmesi, ekonomik gereklilik, kişisel gelişimin önemini daha da arttırdı. Sonuçta bu durum yeni alanların, yeni yaklaşım biçimlerinin ortaya çıkmasına neden oldu.

Atalarımız zamanında beklide bu kadar önemli olmayan rekabet, günümüzde bireysel kalitenin gerekliliğini en önemli ihtiyaçların başına getirdi. Kişisel kalitenin daha da anlamlanması; “kişilik” den anladığımızı değiştirdiği gibi, kişilik de ne daha önemlidir? Sorusunun yanıtını da değiştirdi. Bundan sadece onbeş yirmi yıl önce, ne kadar akıllı olduğumuz ya da eğitim durumumuz bizimle ilgili kararları etkilerken günümüzde kendimizi anlama biçimimiz, başkalarıyla olan iletişimimiz ve başkalarıyla olan uyumumuz bizim kişisel kalitemizin en önemli kriterlerinden oldu.

Bu değişime bağlı olarak önceleri sadece özel yaşantımızda bir anlamı olan duygularımız ve bunların kontrolü, günümüzde işe alınma kriterlerinde bile en önemli tercihlerin başında gelmeye başladı (Tunca, 2004).Artık dünün yaklaşımlarıyla bugünün sorunlarına sağlıklı yaklaşımlar üretilebilmesi güçleşmiştir.

Artık günümüzde hızla değişen dünyada başarı yada bir anlamda da mutluluğu yakalamak duygusal zeka düzeyiyle doğru orantılı görülmeye başlanmıştır. Her ne kadar klasik zeka kavramlarında da uyum önemli bir faktör iken zeka kavramı içinde duyguların öneminin görülüp kullanılması oldukça yeni sayılabilir.

Giriş kısmında da söz edildiği gibi duygusal zeka, kişinin kendi ve başkalarının duygusal kabiliyetlerinin farkında olma ve bunları yaşamına yön vermede bir kaynak

olarak kullanabilme becerisidir. Böylesine önemli bir kavram oldukça yeni ve sürekli kavramsal anlamda güncelleştirilmektedir. Duygusal zeka kavramının yaygınlaşmasına paralel olarak duygusal zekayı ölçen ölçekler de artmaya ve bunların kullanımı yaygınlaşmaya başlamıştır.

Bu çalışma, duygusal zeka düzeyini ölçen ölçeklerden dünyada en fazla itibar gören “Modified Schutte EI Scale” ölçeğinin kendi kültürümüze uyarlanması ve daha önce üzerinde çalışılmamış olan duygusal zeka ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiye bakılması açısından bu çalışma önemlidir.

Sınırlılıklar

1. Araştırmada incelenen duygusal zeka düzeyi kültürümüze uyarlanması yapılan Modified Schutte Duygusal Zeka Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
2. Araştırmada incelenen öğrencilerin stres düzeyi Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. Araştırma Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapıldığından elde edilen sonuçlar sadece benzer koşullara sahip öğrencilere genellenebilir.

Sayıtlar

Araştırmaya katılan öğrencilerin cevaplamaları için kendilerine verilen veri toplama araçlarına doğru ve içten bir şekilde cevap verdikleri düşünülmektedir.

Tanımlar

Duygusal Zeka: Kendi ve başkalarının duygularını izleme, bunlar arasında ayırım yapma ve buradan elde ettiği bilgileri düşünce ve davranışlarına yön vermede kullanabilme yeteneğini kapsayan sosyal zekanın bir boyutu olarak tanımlanabilir.

Stres: Bedenin korkutucu, heyecanlandırıcı, zihni karıştırıcı, tehlikeli ya da rahatsızlık verici durumlara karşı fiziksel, zihinsel ve kimyasal tepkileri olarak tanımlanabilir.

BÖLÜM 1: İLGİLİ LİTERATÜR

1.1. Klasik Zeka Kavramı

Özellikle eğitimcilerin üzerinde en uzun ve en çok tartıştığı konulardan birisi de şüphesiz zeka kavramı olmuştur. Bu çok ve uzun tartışmalara rağmen zekanın ne olduğuyla ilgili net sınır çizilmiş değildir. Konu ile ilgili literatür taraması yapıldığında zekanın birbirinden farklı bir çok tanımına rastlamak olasıdır. Ancak bu tanımlardan her biri araştırmacının konuya teorik yaklaşımının izini taşımış, o araştırma, makale yada ölçek hangi teorik zemine oturtulmuş ise zekanın tanımı o izlerini taşımaktadır (Abacı, 2003). Bu durumu Abacı (2003) “tıpkı fizikçilerin elektriği farklı farklı tanımlamaları gibi zekanın farklı tanımlarının olması hala tanımlanamamış olmasından değil, bu kavramın çerçevesinin çok geniş olmasından kaynaklanmaktadır” şeklinde açıklamıştır.

Örneğin ilk zeka tanımları “uyum sorunu” üzerine odaklaşmıştır. Zekayı uyum problemi olarak tanımlayan psikologlar zeka terimlerinde bireyin çevreye uyum kapasitesi ile zekanın doğru orantılı olduğunu vurgularlar. Bu görüşte olan psikologlar zekayı; bireyin yeni durumlara, yeni problemlere uyabilme yeteneği olarak tanımlanmıştır. Bu tanımlamalara göre birey karşılaştığı olası problemlere karşı zekası arasında çözüm yolları üretebilmektedir. Eğer bir birey karşılaştığı problemlerde zeki ise daha çok ve daha uygun çözüm yolları üretebilmekte, zeki değil ise bu problemlerin çözümünde daha az yaratıcı olabilmektedir.

Bazı psikologlar ise zekayı daha çok “öğrenme yeteneği” olarak görmüşlerdir. Bir bireyin zeka düzeyi ile öğrenebilme yeteneği arasında doğru orantı vardır. Bu tanıma göre çok öğrenen ve öğrenmiş olan bireylere daha zeki daha az öğrenen ve öğrenmiş bireylere ise daha az zeki diyebilmekteyiz. Bundan dolayı da çok eskiden uzmanlar zeka ile hafıza arasında doğru orantı kurmuşlar ve zeki insanların daha güçlü hafızaya sahip olduklarını iddia etmişlerdir. Bu görüşe göre; bir insanın hafızası ne kadar güçlü ise ve belleğinde herhangi bir şeyi daha çok ve daha uzun süre tutabiliyorsa o kadar zeki anlamına geliyordu. Ya da tersi; hafızası zayıf olan bireyler daha az zeki insanlar anlamına gelmekteydi. Zekayı “soyut düşünebilme” yeteneği olarak gören psikologlara

göre ise zeki olan birey sözel ve sosyal sembolleri kolayca kullanabilen anlamlandırabilen ve sembollerle ifade edilen problemleri kolayca çözebilen kişilerdir.

Aşağıda, değişik kuramların tarihsel süreç de göz önünde bulundurularak zeka kavramını ele alış biçimleri verilecektir.

1.2. Tarihsel Süreç İçinde Zeka Tanımları

Çoğu kavramlarda olduğu gibi, zeka kavramının gelişimi de belli bir süreç izlemiştir. İnsan davranışlarının açıklanmasında ki önemi görüldükçe, zeka kavramına eğilen araştırmacıların hem sayısı, hem de bu kavramı açıklamak için harcadıkları zaman artmıştır. Bunun doğal sonucu olarak zeka kavramı bir evrim geçirmiştir denilebilir.

Sternberg ve Detterman (1986) bir dizi teorisyenden zekayı tanımlarını istemiş ve karşılığında bir dizi farklı tanım almıştır. Hatta 1920'lerde psikoloji tarihçilerinden biri zekayı, zeka testlerinin ölçtüğü şey olarak tanımlamıştır. Yine de genel olarak psikologlar zeka teriminin, bireyin bilgiyi öğrenme ve hatırlama, kavramları ve birbirleriyle ilişkilerini anlama ve bilgiyi davranışlarına uygun bir şekilde uyarlama yeteneği olarak tanımlamada hemfikirdirler. Birbirlerinden ayrıldıkları nokta zekanın doğasının ve nasıl çalıştığına tanımıdır. Örneğin, bazı psikologlar zeka denilen genel bir faktör olduğunu ancak zekanın farklı alt çeşitlerinin olmadığını, bazıları zekanın yetenekler zinciri olduğunu, yine bazıları genel bir zeka olduğunu ancak bunun yanında spesifik yeteneklerinde yer aldığını savunan kombine bir yaklaşım kabul etmişlerdir (Aktaran; Carlson ve diğerleri, 2004).

Zekanın bir genel yetenek olduğu görüşünde olan birçok psikolog, bu genel düşünsel yeteneği birbirinden farklı olarak tanımlamıştır. Terman sayılar ve sembollerle düşünebilme yeteneği olarak gördüğü zekayı; soyut düşünme yeteneği olarak tanımlamıştır (Aktaran; Baymur, 1994).

İlk zeka testini yapan Fransız psikolog Binet zeka tanımı da bu görüşe dayanmaktadır. Binet zekayı iyi muhakeme edebilme, iyi hüküm verebilme ve eleştirel görüşe sahip olma olarak tanımlamaktadır.

Soyut düşünce olarak kavramsallaştırılan zeka çoğunlukla başta akademik başarı olmak üzere farklı başarı şekillerini öngörmek için kullanılmıştır. Ancak, kuvvetli bir

belirleyici olmasına rağmen çok miktarda değişkeni atlayarak kusursuz olmaktan çok uzaktadır (Sternberg, 2000).

Genel zeka bireyin genel entelektüel işlevini yansıtmaya rağmen, bunu kapsayan daha spesifik- özel zekalar hakkında pek bilgi vermez. Buna bağlı olarak psikologlar genel zekayı çeşitli şekillerde parçalara ayırma yollarını aramışlardır. Bunu da genel zekayı, yetenek topluluklarını ya da özel yetenek gruplarını temsil eden daha spesifik-özel zekalara ayırıştırarak elde etmeye çalışmışlardır. Bu daha spesifik olan zekalar birbirleriyle karşılıklı ilişki gösterirler ancak o veya bu şekilde birbirlerinden ayrılırlar (Mayer & Geher, 1996).

Sperman zekayı “g” faktörü, “s” faktörü ve “grup” faktörü olarak farklı tanımlamalarda bulunmuştur. Sperman’a göre; bütün zihinsel etkinliklerde rol oynayan genel bir zeka vardır ve buna “g” faktörü (genel faktör) denir. Belirli zihinsel etkinliğin gösterilebilmesi için genel zihinsel yeteneğin dışında gerek duyulan zihin gücüne “s” faktörü (özel faktör) denir. Zekayı ölçmek “g” yi ölçmektir. Ancak “g” nin nasıl tanımlanacağı konusunda henüz bir uzlaşma oluşmamıştır. Sperman bazı zihinsel etkinliklerde birden fazla faktörün rol oynadığını görmüş buna da grup faktörü adını vermiştir. Grup faktörü genel zihinsel yeteneğin dışında bulunan, fakat bazı özel yeteneklerde ortak olan bir zihinsel gücü ifade etmektedir (Selçuk ve diğerleri, 2003).

Bunun yanında Thurstone, istatistiksel analizler kullanarak 7 farklı ana yetenek bulmuştur. Bunlar; a) Dilsel yeterlik: Kelimeleri anlayıp açıklayabilme yeteneği, b) Kelime akıcılığı: Kelimeleri hızlı bir şekilde düşünme, çapraz bulmacalarda kelimeleri çabuk bulmak, c) Sayısal düşünme yeteneği: Sayısal problemleri çözebilme yeteneği, d) Uzaysal yetenek: Objeleri şekillendirip hafızaya alabilme yeteneği, e) Hafıza: Bilgiyi ezberleme, hatırlama yeteneği, f) Algı: Detayları görebilme, benzerlikleri ve farklılıkları ayırt edebilme yeteneği, g) Mantık: Genel kuralları görebilme, bulabilme yeteneğidir (Epstein, 1998).

Yetişkinler ve çocuklar için geniş çapta kullanılan zeka testlerini geliştirmiş olan David Wechsler zekayı “bireyin çevresini anlama ve çevresindeki zorluklarla başa çıkma kapasitesi” olarak tanımlamıştır. Wechsler’e göre, zeka hem dünyanın bilişsel yönünü hem de etkili davranışı kapsamaktadır (Rathus, 1987).

Zekanın farklı boyutlarda ele alınmasının en eski ve etkili olanlarından biri de Thorndike'in zekayı üç kapsamlı yetenekler sınıfına ayırarak ele almasıdır. Bu üç sınıftan ilki tipiksel soyut, analitik ve sözel (verbal) zekaları içermektedir. İkinci sınıflamada mekanik, performans, görsel- alansal ve yapay (synthetic) zekalar yer almaktadır. Üçüncü ve diğerlerine göre daha az çalışılmış sınıflama ise sosyal ve pratik zekayı içermektedir (Mayer & Geher, 1996).

Robert Thorndike sosyal zekayı, insanların “kendi ve başkalarının içsel durumlarını, motivasyonlarını ve davranışlarını algılama ve buna göre davranma yeteneği” olarak açıklamıştır. Sosyal zekanın varlığı muhtemel olabilse de Thorndike bunun varlığını kanıtlayacak yetersiz bilimsel kanıt olduğunu kabul etmiştir. Bunun yanında bir psikometri uzmanı olan Lee Cronbach da bundan yarım yüzyıl önce 1960 da sosyal zekanın hala “ tanımlanmamış ve ölçülmemiş” olduğunu ifade etmiştir (Grewal & Salovey, 2005, s. 330).

Sternberg'in triarşik modeli, analitik, yaratıcı ve pratik olmak üzere zekanın üç ana unsuru olduğunu ileri sürülmüş ve ele alınmıştır. Analitik (akademik) zeka, genel yetenek ve bununla ilişkili yetenekleri kapsayan geleneksel zeka tanımları ve testleri ile açıklanan zeka olarak ele alınmıştır. Yaratıcı zeka ise, yeni durumlara yaratıcı şekilde tepki verebilme yeteneği olarak açıklanmıştır (Sternberg, 1996).

Pratik zeka, günlük yaşamda çevreyi seçme, şekillendirme ve bu çevreye uyum sürecini içeren zeka olarak tanımlanmıştır. Pratik zeka, problemleri algılama, problemleri tanımlama, problemleri çözmek için kaynak belirleme, problemleri zihinsel olarak ele alma, problemleri çözmek için stratejiler geliştirme, problemlerin çözümünü izleme ve problemlerin çözümlerini değerlendirmeyi kapsayan becerileri içermektedir (Sternberg & Grigorenko, 2000).

Buraya kadar anlatmaya çalıştığımız geleneksel zeka teorileri, zekayı bireyin kişilik yapısı ve becerilerinden bağımsız olarak ele almışlardır denilebilir. Ancak yine de, bu ifademize rağmen gerek Wechler gerekse Thorndike zekayı tanımlarken zekanın bilişsel olmayan yönlerinden söz etmişlerdir. 1930'ların sonlarında da Thorndike, “sosyal zeka” kavramını ortaya atarak zekanın bilişsel olmayan yanlarından söz

etmiştir. Yine de, 1983'te Howard Gardner'ın "çoklu zeka" kavramına kadar zekanın "duygusal yanı" sistematik olarak ele alınmamıştır diyebiliriz.

Günümüzde zeka olarak IQ nun ele alınması beraberinde birtakım problemleri de getirmiştir. IQ su yüksek olarak bilinen insanların yaşamlarına baktıklarımızda bu insanların bazen başarılı olamadıkları, ilerleyen yıllarda IQ düzeyleri ile yaşamda geldikleri nokta arasında çoğu zaman doğru orantı bulunamamıştır. Zekanın (IQ) bir uyum düzeyi olarak da tanımlanmasına karşın bazen - Mayer, Goleman, Gardner ve Salovey gibi bilim adamlarına göre çoğu zaman, IQ'su yüksek bireylerin yaşamda başarılı olamamaları bilim adamlarının gözünden kaçmamıştır. Bu problem zekanın yeniden tanımlanması gerçeğini ortaya çıkarmıştır (Abacı, 2003).

Bu durum, klasik zeka tanımına karşı alternatif zeka tanımlarının ortaya atılıp üzerinde araştırma yapılmasına neden olmuştur. Aşağıda klasik zeka (IQ) tanımının dışındaki zeka tanımları "alternatif zeka tanımları" başlığı altında incelenecektir.

Alternatif Zeka Tanımları

1- Sosyal Zeka

2- Çoklu Zeka

3-Duygusal Zeka

1.2.1.Sosyal Zeka

Thorndike (1920) sosyal zekayı; insanları anlayabilme, idare etme ve doğru insan ilişkileri kurabilme yeteneği olarak tanımlamıştır. Bu tanım bilişsel bir unsur olan "anlama" ile davranışsal bir unsur olan "idare etme" (menage) ve akıllıca davranma arasındaki farklılıklara dikkat çekmiştir. Sosyal zeka ile ilgili tanımlamalarda bu tanım kaynak olarak alınmıştır çalışmaların teorik zemini bu tanıma oturtulmuştur (Aktaran; Doğan, 2006).

Daha sonraki yıllarda Moss ve Hunt (1927) sosyal zekayı "insanlarla geçinebilme ve anlaşma becerisi" olarak tanımlamıştır. Strang (1930) ise, sosyal zekanın iki boyutundan söz etmiştir. Bunlar:

1. İnsanlar hakkında bilgi

2. Fonksiyon (sosyal zekanın pratiği).

Vernon (1933) tanımı biraz daha genişletmiş ve sosyal zekanın, insanlarla geçinebilme yeteneği, insan ilişkilerinde rahatlık, sosyal konularda bilgi, başkalarının özelliklerini veya durumlarını anlayabilmenin yanında başkalarından veya bir gruptan gelen uyarıcıya da duyarlılığı içerdiğini belirtmiştir (Aktaran; Doğan, 2006).

Daha sonraki yıllarda sosyal zeka kavramı yine insan ilişkilerindeki becerilere dayanmakla birlikte, bununla birlikte insan ilişkilerindeki derinliği anlamadaki beceriler sosyal zekanın içine katılmıştır. Örneğin, Wedeck (1947) sosyal zekayı insanların duygularını, ruh hallerini ve güdülerini doğru olarak değerlendirme olarak tanımlamıştır. Weschler (1958) ise sosyal zekayı bağımsız bir yapı olarak değil, genel zekanın sosyal durumlara uygulanması ve sosyal ortamlarda kullanılması olarak belirtmişti (Somazo,1990; aktaran; Doğan, 2006).

1.2.2. Çoklu Zeka

İnsanın klasik zeka tanımının öne sürdüğü tekli zeka yerine çoklu zekaya sahip olduğu görüşünü “Frames of Mind” kitabıyla ortaya atan Gardner’dır. Çoklu zeka matematik, mantık ve dil becerileri ile tanımlanan zekanın yerine daha çok dilsel, matematiksel, görsel, bedensel, müziksel, iletişimsel, içsel ve doğal olarak da tanımlanabileceğini savunmaktadır (Checkley, 1997, aktaran; Abacı, 2003).

1.3. Duygusal Zeka

Duygusal zeka kavramını anlamak, içerdiği iki olgu olan zeka ve duygu üstünde araştırmayı gerektirmektedir. 18. yy.dan beri psikologlar zihnin üç bölüm ayrımının bilişe (ya da düşünceye), affect (duyguyu da kapsayan), ve motivasyona (ya da çaba, gayret) olan etkililiğini görmektedirler. Bilişsel katman, insan hafızası, mantık yürütme, karar verme ve soyut düşünce gibi eylemleri içermektedir. Zeka, psikologlar tarafından çoğunlukla bilişsel katmanın ne kadar iyi işlev gösterdiğiyle karakterize edilir. Yani, zeka kavramları birleştirme ve ayırt etme, yargılama ve mantık yürütme ve soyut düşünceyle uğraşma gücü gibi yeteneklerle sınırlıdır.

Duygular, zihinsel işlevde duygulanım alanı (affective sphere) olarak adlandırılan bölüme aittir ve burada duyguların yanında ruh hali, değerlendirmeler, yorgunluk ya da enerji gibi diğer duygu halleri de yer almaktadır. Duygusal zeka tanımlamaları duyguları bir şekilde zekayla ilişkilendirmek durumundadır, bu şekilde bu iki terimin anlamları muhafaza edilebilir (Mayer & Salovey, 1997).

Geçen 15 yıldır, duygularla düşüncelerin karşılıklı etkileşimi üstüne birçok çalışma yapılmıştır. Bu genel araştırma alanı biliş (cognition) ve duygulanım olarak adlandırılmaktadır. Duygunun düşünceyi birçok şekilde değiştirdiği bilinir ancak bu her zaman birey için olumlu anlamda gerçekleşir anlamına gelmez. Örneğin, araştırmalar ruh hallerinin genellikle bireylerin düşüncelerini etkilediğini göstermiştir: İyi ruh hali içindeki insanlar başkalarından daha sağlıklı olduklarını, ekonominin iyiye gittiğini düşünürler. Kötü ruh halindeki kişiler başkalarından daha çok hasta olduklarını, ekonominin daha da kötüye gittiğini düşünürler.

Ruh hali eşleşikli yargılama olarak ifade edilen bu ruh hali değişimi etkisi, bireyin ruh halleri ve düşünceleri arasında duygulanımsal bir eşleşme bu düşüncelerin önceden kanaat getirilmiş değerlerini (erdemliliğini) arttırdığı zaman ortaya çıkar. Şunu belirtmek gerekir ki, ruh hali eşleşikli yargılamayla ruh hali ve biliş herhangi bir bireyin daha fazla ya da az zeki olmasına bakmaksızın etkileşim içinde olurlar.

Biliş ve duygulanım alanı bunların yanı sıra bir bireyin kızgınlığını yatıştırması gibi duygusal kendi kendini kontrolle ilgili çalışmaları da içerir. Yine belirtmemiz gerekir ki, bu da bireyin duygularının ya da zekasının kalitesini geliştirici olduğu anlamına gelmez. Bazen kızgın olmak da akıllıca bir şey olabilir (Mayer & Salovey, 1997).

Duygusal zeka, genel araştırmaların aksine, bir şekilde kapsamlı duygusal ve zihinsel yetenekleri kapsamalıdır. Bu kriter oldukça açık olmasına rağmen, duygusal zekanın bazı tanımlamaları buna hiç bağlı kalmamıştır. Örneğin, duygusal zekanın popüler tanımlamalarından biri duygusal zekanın “kendi kendini kontrol, istek, süreklilik ve kendini motive etme yeteneğini” kapsadığını söyler. Bu tanımlama, duygudan çok istek ve süreklilik gibi motivasyonel özellikler üstünde durmaktadır. Motivasyonel zeka kavramı bu gibi alternatif tanımlamaları birleştirmek için ileri sürülmüştür (Mayer & Salovey, 1997).

Mayer ve Salovey 1990 yılında duygusal zekayı; “kendi ve başkalarının duygularını izleme, bunlar arasında ayırım yapma ve buradan elde ettiği bilgileri düşünce ve davranışlarına yön vermede kullanabilme yeteneğini kapsayan sosyal zekanın bir boyutu” olarak tanımlamışlardır (Aktaran; Mayer & Salovey, 1993, s. 433).

Mayer ve Salovey 1997 yılında bu kavramı tekrar ele alarak daha kompleks bir tanımlama yapmışlardır. Bu yeni tanımlamada, duygusal zeka kavramının dört ana içeriği açıklanır: duyguları düşüncede kaynaştırma (emotional facilitation of thinking), duyguları anlama ve analiz etme (understanding and analyzing emotions), duygusal bilgiyi kullanma (employing emotional knowledge) ve duygusal ve entelektüel gelişimi desteklemede duyguları düzenleme (reflective regulation of emotions to promote emotional and intellectual growth) (Taylor & Bagby, 2000).

Bazı araştırmacılar tarafından duygusal zeka bazı kişilik özelliklerinden elde edilen uzun bir yetenek ve tutum listesi olarak kullanılmaktadır. Duygusal zekanın bu tarz yorumlarından biri Goleman’ın “Duygusal Zeka” adlı popüler kitabında yer almaktadır. Burada duygusal zekanın beş bölümden oluştuğu kabul edilmiştir: duyguları anlama (knowing emotions), duygulara yön verme (managing emotions), motivasyon (motivating oneself), başkalarının duygularını anlama (recognizing emotions in others), ve ilişkileri ele alma (handling relationships) (Aktaran; Mayer ve diğerleri, 2000a).

Goleman duygusal zekayı kendini harekete geçirebilme, aksiliklere rağmen yoluna devam edebilme, dürtüleri kontrol ederek tatmini erteleyebilme, ruh halini düzenleyebilme, sıkıntıların düşünmeyi engellemesine izin vermeme, kendini başkasının yerine koyabilme ve umut besleme olarak tanımlamıştır (Goleman, 2004).

Duygusal zekayla ilgili diğer bir tanım Bar-On’a aittir. Kendisi duygusal zekayı, “çevresel talep ve baskılarla başa çıkmada başarılı olmada bireyin yeteneğini etkileyen bilişsel olmayan kabiliyetler, yeterlikler ve beceriler dizisi” olarak nitelendirmektedir. Duygusal zekayı beş kategoride ele almıştır: kişisel beceriler, kişilerarası beceriler, uyumluluk, stres yönetimi ve genel ruh hali (Mayer ve diğerleri, 2000a).

Washington Üniversitesinde bir psikolog olan John Gottman duygusal zekayı kendi duyguları kontrol, hazzı erteleme ve zorluklarla başa çıkabilme yeteneklerini kapsayan

duygularını bilme, empati ve insanlarla ilişkileri güzel ele alabilmek için gerekli olan başkalarının duygularını tanımlayabilme yeteneği, iyimser ve kendine güvenir şekilde bireyin kendisini motive edebilme yeteneği olarak tanımlamıştır (Epstein, 1998).

Duygusal zeka, kendimizin ve karşımızdaki insanların duygularını pozitif ve üretici bir tutumla etkili bir şekilde algılama, ifade etme, anlama ve kontrol etme kapasitesidir (Fuimano, 2004).

Duygusal anlamda zeki insanlar kendilik farkındalığını öncelik haline getirirler. Duygularından korkmazlar ve onları bir barometre gibi iç rehberlik sistemi olarak kullanırlar (Fuimano, 2004). Duygusal zeka beraberinde duygu ile ilgili bazı tanımlar da içermektedir. Bu kavramlardan kısaca bahsetmekte yarar vardır.

1.3.1. Duygusal Zihin Özellikleri

Akılcı zihinden daha hızlıdır. Duygusal zihinden kaynaklanan davranışlar, fazlalıklardan arındırılmış ve basitleştirilmiştir. Duygusal zeka akımına göre, yaşamda uyum ve uyumsuzluğu etkileyen en önemli etmenlerden birisi duygulardır. Duyguların ihtiyaç ve güdülerle bir ilişkisi vardır. Temel gereksinmelerin karşılanma biçimi ve oranı değişik duyguların (sevgi, ümit, korku, stres, kuşku vs.) doğmasına neden olur.

Mutluluk da böyledir. Çünkü mutlu olma biçimi insandan insana değişir. Mutluluk ihtiyaç hiyerarşisi ile aynı doğrultudadır. Bazılarını fizyolojik gereksinmelerin giderilmesi mutlu ederken bazılarını sevgi, ait olma ya da kendini gerçekleştirme biçimi mutlu eder. Mutlu olmaya giden yolda duygular lokomotif görevi görür. Ayrıca, mutlu olmamızı engelleyen kontrolü da duygusal zekanın yüksekliğiyle doğru orantılıdır. Örneğin mutlu olmamızı engelleyen stres, kaygı veya endişe gibi duyguları duygusal zeka düzeyimizle doğru orantılı olarak kontrol edebiliriz ya da edemeyiz.

Duygular enerjinin, bilginin ve etkinliğin içsel kaynaklarıdır (Cooper & Sawaf, 1997). Bazı araştırmalara göre, duygular geçmişimizdeki deneyimlerimizin karşılaşılan problemlerin çözümünde doğru rehberlik yaptıklarından bilişsel zekadan daha önemlidir. Duygusal zekanın içindeki önemli kavramlardan birisi de duygusal bilinçtir. Kişinin duygularının farkına varması ve bunlar hakkında konuşmasını ve içerir.

1.3.2. Duygusal Zeka Modelleri

Duygusal Zekanın zihinsel yetenek modeli, zekanın iç yapısı hakkında ve bunların bireyin yaşamındaki etkileri hakkında öngörülerde bulunur. Bu teori, üç deneysel kriteri tanımladığı için duygusal zekayı diğer zekalar gibi bir zeka olarak öngörür. İlk olarak, zihinsel problemlerin alternatif puanlama metotlarıyla elde edilen doğru ya da yanlış cevapları vardır. İkinci olarak, ölçülen yetenekler self-report olarak ölçülen empatiyle olduğu kadar diğer zihinsel yetenek ölçümleriyle de karşılıklı ilişki içindedir. Üçüncü olarak da mutlak/tam yetenek düzeyi yaşla birlikte artmaktadır (Mayer ve diğerleri, 2000b).

Mayer ve Salovey'in duygusal zekayı dört boyutta ele aldıkları model yetenek modeli olarak değerlendirilmektedir. Bunlardan ilki, duygu sisteminden bilginin alınıp aktarılmasını içeren “duyguları algılama ve tanımlama”dır. İkinci ve üçüncü boyut, “duyguları düşüncede kaynaştırma” ve “duyguları anlama” problem çözmeyi göz önünde tutan duygusal zekanın daha ileri süreçlerini içerir. Genel olarak, duyguları düşüncede kaynaştırma boyutu bilişsel süreçleri geliştirmek için duyguları kullanmayı içerir; duyguları anlama boyutu ise duygunun bilişsel sürecini içerir. Dördüncü boyut olan “duyguları kontrol etme” ise hem kendi hem de başkalarının duygularının yönetimini kapsar (Mayer ve diğerleri, 2000a).

Duygusal zekanın ilk boyutu duyguları algılayıp tanımlamayla vücut bulur. Duygusal Zeka bu ilk boyut olmadan başlayamaz. Eğer bir kişi kötü bir duyguyu her hissettiğinde dikkatini başka bir şeye veriyorsa, bu kişi duygularla ilgili neredeyse hiçbir şey öğrenemeyecektir. Duyguları algılama, yüz ifadeleri, ses tonu, sanat eserleri ve diğer kültürel eserlerle ifade edildiklerinde duygusal mesajları anlama, dikkate alma ve yorumlamayı içerir (Mayer ve diğerleri, 2000a).

İkinci boyut olan duyguları düşüncede kaynaştırma, duyguların bilişsel sisteme nasıl girdiği ve düşünceyi desteklemek için bilişi nasıl değiştirdiği üstünde odaklanır. Bu gibi değişiklikler, bilişsel sistemi olayları farklı açılardan görüntülemeye zorlar; örneğin, şüpheli ve iyimserlik bakış açıları arasında gidip gelmek gibi. Bu gibi değişikliklerin düşünceye olumlu etkileri oldukça açıktır (Mayer ve diğerleri, 2000a).

Kişinin bakış açısının şüphecilik ve iyimserlik arasında geliş gidiş yapması, bireyin farklı birçok bakış açısını görmesini sağlar ve sonuç olarak bir problem hakkında daha derin ve aynı zamanda daha yaratıcı bir şekilde düşünmesini sağlar. Ruh hali değişkenlik gösteren insanların, ruh hali sabit olan kişilere göre daha fazla yaratıcı olmalarına yol açan şey böyle bir etki olabilir (Mayer ve diğerleri, 2000a).

Duygular algılanıp, anlamlandırıldıktan sonra üçüncü boyut olan duyguları anlama ve analiz etme gelir. Duyguları, anlamlarını, birbirleriyle ilişkilerini, zamanla nasıl ilerlediklerini anlayabilen kişi tamamiyle insan doğasının ve kişilerarası ilişkilerin temel doğrularını anlama kapasitesiyle donanmıştır (Mayer ve diğerleri, 2000a).

Ve dördüncü boyut olan duyguları kontrol etmeye gelindiğinde ilk üç boyutun bu boyuta katkısı açıkça görülebilir. Sadece duygularını iyi algılayabilen bir birey ruh hali değişikliklerinden faydalanabilir ve duyguları anlar. Ve sadece bu anlayışla duygularla bütünüyle başa çıkarak ve kontrol etmek için gerekli olan bilgiye sahip olur. Aslında duygusal anlamda zeki olan birey düzenli olarak ruh hali değişiklikleriyle başa çıkabilmelidir ve bu da ruh hallerinin tam anlamıyla anlaşılmasını gerektirir (Mayer ve diğerleri, 2000a).

Duygusal zekanın karışık modeli zihinsel yetenek modelinden oldukça farklıdır. Duygusal zekanın çekirdek kavramını aydınlatmak yerine bu kavramı yetenek olmayan karakter özelliklerini karıştırarak duygusal zekanın anlamını genişletmişlerdir. Örneğin Bar-On'un duygusal zeka modeli “ Bazı bireyler yaşamda diğerlerinden niçin daha başarılıdır?” sorusunu yanıtlamaya yöneliktir. Bar-On yaşamdaki başarıyla ilişkili gözükken kişilik özellikleri için psikolojik literatür taraması yapmış ve başarıyla ilişkili beş kapsamlı alan belirlemiştir:

1. Kişisel EQ (intrapersonal EQ) kendi içinde duygusal öz-farkındalık (emotional self-awareness), girişkenlik (assertiveness), benlik saygısı (self-regard), kendini gerçekleştirme (self-actualization) ve bağımsızlık (independence) olarak ayrılır
2. Kişilerarası EQ (interpersonal EQ) empati, kişilerarası ilişkiler ve sosyal sorumluluk olarak kendi içinde ayrılır.

3. Şartlara ve Çevreye Uyum EQ (adaptability EQ) problem çözümü, gerçeklik testi (reality testing), ve esnekliği (flexibility) içine alır.

4. Stres yönetimi EQ (stress management EQ) stres toleransı ve dürtü kontrolünü içerir

5. Genel ruh hali EQ (General Mood EQ) mutluluk ve iyimserliği içerir (Mayer ve diğerleri, 2000a,b).

Bu her bir kapsamlı alan da yine kendi içinde alt boyutlara ayrılmıştır. Bar-On'un teorik çalışması zihinsel yetenek olarak adlandırabileceğimiz yeteneklerle bu yetenek grubundan ayrı tutulan kişisel bağımsızlık, kendine saygı ve ruh hali gibi diğer özellikleri bir araya getirmektedir.

Goleman da yine aynı şekilde karışık bir model oluşturmuş ve bunu (a) Duygularının farkında olma (Özbilinç), (b) Duyguları kontrol etme, (c) Motivasyon, (d) Başkalarının duygularını anlama ve (e) ilişkileri ele alma olarak beş kapsamlı alanla ortaya koymuştur.

Burada yine Goleman'ın duygusal zeka kavramından çok uzaklaştığıyla ilgili bir eleştiri de Goleman'ın “ duygusal zekanın ortaya koyduğu yetenekler topluluğu için kullanılan eski bir kelime var: “*karakter*” açıklaması olmuştur (Mayer ve diğerleri, 2000b).

Cooper ve Sawaf duygusal zekayı “dört köşe taşı” modeli diye adlandırdıkları modelle ele almışlardır. Bu dört köşe taşlarının ilki “duyguları öğrenmek”, duygusal dürüstlük, enerji, farkında olma, geribildirim, sezgi, sorumluluk ve ilişkiler yoluyla bir kişisel etkinliği ve güveni kapsamaktadır. İkinci köşe taşı, “duygusal zindelik” esneklik ve yenilenme ile çatışmaları dinleme ve yönetme yeteneğini arttıran yapıcı hoşnutsuzluğu içermektedir. Üçüncü köşe taşı, duygusal derinlik olarak adlandırılmış ve özgün potansiyel ve amaç ile adanmışlık ilkelerini kapsamaktadır. Yani, yaşamınızı potansiyelinize ve amaçlarınıza uygun şekle getirip, bu amaçlarınıza ve potansiyelinize ulaşmak için adanmışlık ve sorumluluk göstermektir.

Son köşe taşı olan “duygusal simya” ise, dürüstlüğü yaşamak, yetki olmadan etki, sezgisel akış ve düşüncesel zaman değişimi ilkelerinden oluşur ve bunlar, yeni çözüm yolları geliştirmek, fırsatların farkına varıp bunları değerlendirmek ve var olan

yeteneklerimizi kullanarak yaşamdaki olaylarla başa çıkma gücünü arttırmak ve yaratıcı düşünmek için kullanılırlar (Cooper & Sawaf, 1997).

Tablo 1. Duygusal Zeka Modelleri

Mayer & Salovey	Bar-On	Goleman
Duyguların Algılanması ve İfadesi	Kişisel Beceriler	Duygularını Bilme
<ul style="list-style-type: none"> Bireyin fiziksel durumunu, duygu ve düşüncelerini tanımlayıp ifade etmesi Bireyin diğer insanların duygularını, sanat eserleri gibi duyguların ifade edildiği alanlardaki duyguları tanımlayıp ifade etmesi 	<ul style="list-style-type: none"> Duygusal öz farkındalık Girişkenlik Öz saygı Öz gerçekleştirim Bağımsızlık 	<ul style="list-style-type: none"> Duyguyu yaşadığı anda fark etme An ve an duyguları izleme
Duyguları Düşüncede Kaynaştırma	Kişilerarası Beceriler	Duygu Yönetimi
<ul style="list-style-type: none"> Duygular düşüncenin etkin ve verimli olmasını sağlar, Duygular muhakeme ve hafızaya yardım ederler. 	<ul style="list-style-type: none"> Kişilerarası ilişkiler Sosyal sorumluluk Empati 	<ul style="list-style-type: none"> Duyguları uygun şekilde ele alma Kendini sakinleştirme yeteneği Kaygı, üzüntü ya da asabiyetten kurtulma yeteneği
Duyguları Anlama ve Analiz Etme	Uyumluluk	Kendini Motive Etme
<ul style="list-style-type: none"> Karmaşık duyguları ve anlık hisleri de içeren tüm duyguları tanımlama yeteneği Duygu değişiklikleri ile ilgili ilişkileri anlama yeteneği. 	<ul style="list-style-type: none"> Problem çözme Gerçeklik değerlendirmesi Esneklik 	<ul style="list-style-type: none"> Duyguları, hedefe yönelik düzenleme Hazzı ve bastırıcı dürtüleri erteleme Kendini akışa bırakma yeteneği
Duyguları Etkili Şekilde Düzenleme	Stres Yönetimi	Başkalarında Duyguyu Fark Etme
<ul style="list-style-type: none"> Duygulara açık olma yeteneği, Duygusal ve entelektüel gelişimi desteklemek için duyguları etkili şekilde izleme ve düzenleme yeteneği. 	<ul style="list-style-type: none"> Stres tolerasyonu Dürtü kontrolü 	<ul style="list-style-type: none"> Başkalarında Duyguyu Fark Etme Empatik farkındalık Başkalarının istek ve ihtiyaçlarını anlayıp ona göre hareket etme
	Genel Ruh Hali	İlişkileri Ele Alma
	<ul style="list-style-type: none"> Mutluluk İyimserlik 	<ul style="list-style-type: none"> Başkalarının duygularını yönetme becerisi Başkalarıyla pürüzsüz şekilde etkileşim içinde olmak

1.3.3. Duygusal Zeka Unsurları

1.3.3.1. Duyguların Değerlendirilmesi ve İfade Edilmesi

a) Kendinde duygu

Aslında duygusal zekanın süreçleri duygu yüklü bilginin algı sistemine girişiyle başlar. Duygusal zeka duyguların doğru değerlendirilip ifade edilmesini sağlar ve istikrarlı kurallar bunları idare eder. Sözel ve sözel olmayan iki boyutu vardır.

Sözel boyut

Duyguların değerlendirilip ifade edilmesinin belli başlı araçlarından biri de dildir. Duygular hakkında bilgi edinme bir anlamda onlar hakkında açıkça konuşmaya dayanır. Bu, sosyal öğrenme, iç gözlem yapma ve bu iç gözleme dayalı tutarlı girişimler ortaya koyma yetenekleriyle etkileşim içindedir.

Sözel olmayan boyut

Duygunun değerlendirilip ifade edilmesinin zihinsel yetenekler olarak göz ardı edilmesinin bir sebebi bunların çoğunlukla sözel olmayan düzeyde gerçekleşmesi olabilir çünkü bu gibi sözel olmayan iletişim, zihinsel yeteneklerin eski ölçüm formatına uymamaktadır. Ancak Darwin'in şu anki klasik yüz ifadeleri çalışmasından bu yana birçok araştırmacı duygunun sözel olmayan değerlendirme ve ifadelerini araştırmaktadır. Duygusal iletişimin büyük bir bölümü sözel olmayan kanallar yoluyla sağlanmaktadır (Salovey & Mayer, 1990).

b) Başkalarında Duygu

Duygunun sözel olmayan algılanması

İnsanlar sadece kendi içlerinde yaşadıkları duyguları değil bunun yanında çevrelerindeki insanların duygularını da algılayabilirler. Bu gibi algısal yetenekler; örneğin karşıdaki insanın o anki ortamdan hoşlanmadığını gözlemlemeyi sağlayarak daha sağlıklı kişilerarası işbirliği sağlar. Yüz ifadeleriyle duyguların yorumlanmasında bireysel farklılıkların olduğunu gösteren birçok gösterge vardır.

Empati

Empati, ana hatlarıyla kendimizi karşıdaki insanın yerine koyarak onun gözüyle bakabilme becerisi olarak tanımlanabilir. Başkasının duygularını anlama ve bunları kendi içinde tekrar deneyimleme yeteneği ile ilişkili olmalarıdır. Empatik olma duygusal anlamda zeki davranışın ana özelliğidir.

Son yıllarda sosyal bilim araştırmacılarının sıklıkla söyledikleri gibi, bireyin öğrenmesindeki kaynaklardan biri de sosyal öğrenmedir. Bireyin sosyal öğrenmesine, bireylerin akrabalarının, arkadaşlarının ve komşularının oldukça kritik katkıları bulunmaktadır. İnsanlar başkalarıyla pozitif anlamda ilişki kurduklarında yaşamdan daha fazla zevk alıp daha az stres yaşamaktadırlar.

Empati ayrıca özverili davranış için motive edici bir özelliğe sahiptir. Duygusal zeka modeline uygun davranış sergileyen insanların kişilerarası ilişkilerde sıcak ilişkiler kurmak için yeterli sosyal yetikliğe sahip olmaları gerekir.

Empati araştırmacıları bunların yanında empatinin duyguların değerlendirilmesi ve ifadesine benzer yan yeteneklere olan bağımlılığını da ortaya koymuşlardır: diğer bireyin bakış açısını anlama, diğer bireyin duygularını doğru olarak saptama, buna karşılık olarak aynı ya da buna uygun duyguyu deneyimleme ve son olarak bu içsel deneyime göre iletişim kurup hareket etme (Salovey & Mayer, 1990).

1.3.3.2. Duyguların Düzenlenmesi (Regulation of Emotion)

a) Kendinde Duyguların Düzenlenmesi

Kişinin kendi ruh durumuyla ilgili sahip olduğu birçok çeşit deneyim vardır. Ruh halinin düzenlenmesinin birçok yönü otomatik olarak ortaya çıksa da (örneğin; bir trajedi anında üzgün olmak için bilinçli bir karar almaya gerek yoktur) ruh halinin bazı meta-deneyimleri bilinçli ve sorgulamaya açıktır. Örneğin, ruh hali düzenlemesini açık ve net bir şekilde ölçmek için durumsal (state) ve sürekli (trait) meta- ruh hali ölçekleri hazırlanmıştır. İsimlerinden de anlaşılacağı gibi ölçeklerden biri anlık düzenlemeleri diğeri ise uzun süreli düzenleme şeklini ölçmektedir.

Birçok durumda ruh hali ile ruh halinin meta- deneyimleriyle birlikteliği (örneğin, hangi ruh halleri tipiktir hangileri değildir; hangileri anlaşılabilir hangileri anlaşılmazdır) bireylere ruh hallerini ortaya çıkaran durumlarla ilgili teoriler oluşturmaları için bilgi sağlamaktadır. Örneğin; eğer kişi dans ettiğinde hoş, kabul edilebilir bir ruh hali deneyimlendiyorsa, bu ruh halinin nedeni (dans etmek) aynı ruh halini tekrar ortaya çıkarmak için gelecekte kullanılabilir. Bu şekilde, davranışı ruh halini ortaya çıkarmak için yönlendiren kuralların oluşturulmasına dayalı bir yapı olarak işlev gösterir.

Bunun yanında, kişi ruh halini kendi arkadaşlarını seçerek de düzenleyebilir. Başarıları bize tehditkar gelmeyen kişilerle arkadaşlık yapmak genellikle gurur gibi olumlu duygularla sonuçlanır ancak bunun yanında, başarıları kişinin benlik duygusu için önemli olan alanlarda elde eden bireylerle arkadaşlık yapmak kıskançlık gibi olumsuz duyguların yaşanmasına yol açabilir. Bireyler, kendilerine olumlu bakış sağlamaya yardım eden bilgiyi bulmaya çalışarak olumsuz ruh halinden kurtulup olumlu ruh halini sağlamaya çalışırlar.

Meta- ruh hali deneyiminin ruh halini etkilemesinin farklı bir şekli ise kişinin tüm içsel deneyimini olumlu olarak değerlendirilmesidir. İstenilmeyen ve uzun süreli olarak değerlendirilen olumsuz ruh hali yıkıcıdır, ancak bu değerlendirmeler ruh halinin kontrol altında olduğu ve yakında değişeceğini göstermek için değiştirilirse hislerin geneli birey için daha az zarar verici olacaktır. Bu tarz karşı koyan değerlendirmeler, bireylere olumsuz ruh hali durumlarında azimle ayakta kalmalarına ve böylelikle gelecekteki ruh hallerini geliştirmek için potansiyele sahip olan yeni olaylara katılmalarına yardımcı olur.

Ruh haller aynı şekilde dolaysız yoldan da değiştirilebilir. Ruh halini bireysel olarak kendi kendine düzenlemeyle ilgili ilk gösterge, ruh halinin hafıza kodlama ve hatırlama üstündeki etkisinin genel olarak olumlu ruh hallerinde olumsuz ruh hallerine göre daha kuvvetli olduğunu gösteren gözlemlerden elde edilmiştir. Bu konuda Isen bireylerin hoş ruh halleri sağlamak hatta bunları uzun süreli kılmak için ve kötü olan deneyimleri de azaltmak için sürekli motive olduklarını belirtmiştir. Bu süreçler “ruh halini koruma” ve “ruh halini onarma” olarak adlandırılmıştır. Bu motivasyonel bakış

açısı bireylerin hoş olan deneyimlerini arttırmak ve kötü olanları yok etmek için harekete geçtiklerini varsaymaktadır. Bunların bilinçli (kontrollü) mekanizmaları, olumsuz ruh hallerinin ürettiği otomatik çağrışımların etkisini yok etmek için kullandıkları kabul edilir (Salovey & Mayer, 1990).

b) Başkalarında Duyguların Düzenlenmesi (Regulation of Emotion in Others)

Duygusal zeka başkalarının duygusal tepkilerini düzenleme ve değiştirme yeteneğini de içerir. Örneğin, duygusal anlamda zeki olan bir hatip dinleyicilerden güçlü geri bildirimler elde edebilir. Aynı şekilde, duygusal anlamda zeki iş başvurusunda bulunan bir aday, güzel bir intiba bırakmak için giyim ve dakiklik gibi davranışların katkısını anlayabilir.

Goffman bireylerin başkalarında bıraktıkları etkileri yönlendirip kontrol edebilmek için kendilerini takdim etme şekillerini tanımlamıştır. Bunun yanında etki/ intiba yönetimini iyi bilen bir kişi başkalarının davranışlarıyla ne zaman ilgilenip ilgilenmeyeceğini bilir.

Goffman'dan bu yana bu tarz kişilerarası ruh hali düzenlemelerinin altında yatan gerçek süreçler daha detaylı şekilde araştırılmıştır. Jones göze girmeye çalışma (ingratiation) yoluyla duygusal düzenlemeyi araştırmıştır. Rosen, Johnson, Johnson ve Tesser bireylerin kişilerarası ilişkilerini geliştirmek için olumsuz iletişimleri örtbas ettikleri “mum” etkisini keşfettiler. Aynı şekilde Mayer ve Gordis nasihat veren kişilerin, iki kişi çatıştığında daha fazla kişilerarası destek sağlamak için bazen dürüstlükten nasıl fedakârlık yaptıklarını ortaya koymuşlardır. Wasielewski de liderlerin yandaşlarının duygusal düzenlemelerini yapmaları olarak bilinen karizma (charisma) teorisini geliştirmiştir (Salovey & Mayer, 1990).

1.3.3.3. Duygulardan Faydalanma

Bireyler problemleri çözmek için kendi duygularını kullanma yeteneğinde farklılıklar gösterir. Ruh halleri ve duygular incelikle ve sistematik olarak problem çözmede yer alan bazı içerik ve stratejileri etkilerler. İlk olarak, duygu hareketleri gelecekle ilgili birçok planın gerçekleşmesine yardımcı olabilir. İkinci olarak, olumlu duygu; bilişsel materyalin daha iyi oturmasını ve farklı fikirlerin daha ilişkili görülebilmesi için hafıza

organizasyonunu değiştirebilir. Üçüncü olarak, duyguları gereken düzeye taşıyarak ve daha baskın ihtiyaçlara odaklayarak karmaşık sistemler için fırsat sağlar. Örneğin, kaygı ve depresyon gibi ruh halleri dikkati benliğe odaklayabilir. Son olarak, duygular ve ruh halleri karmaşık entelektüel işlerdeki performansa motive ve yardım sağlayabilir.

Esnek Planlama

Kişiliğim ana yönlerinden biri de bireylerin baskın olan duygunun değişme sıklığında farklılık gösterdikleri ruh hali değişiklikleridir. Çok güçlü ruh hali değişiklikleri yaşıyan kişiler gelecekte olası olayların önemine göre bunların olma ihtimallerindeki tahminlerinde buna bağlı değişiklikler yaşayacaklardır. İyi ruh halinde olan kişiler, olumlu olayların meydana gelmesinin çok daha muhtemel olduğunu bunun yanında olumsuz olayların gerçekleşmesinin daha az muhtemel olduğunu düşünürler, kötü ruh halinde olan kişiler içinse bunun tam tersi geçerlidir. Gelecekle ilgili düşünürken önündeki setleri kıran ve birçok farklı olması muhtemel sonucu ele alan bireylerde ruh hali değişiklikleri yardımcı olabilir. Sonuç olarak, bu kişiler kendileri için gelecekle ilgili birçok plan oluşturabilmekte ve böylece gelecekteki fırsatları değerlendirmeye hazırlıklı durumdadırlar.

Yaratıcı Düşünme

Ruh hali organizasyonda ve bilginin hafızada kullanımı üstündeki etkisinin avantajını kullanarak problem çözmeye yardımcı olabilir. Örneğin, bireyler iyi ruh halindeyken problemlerin özelliklerinin birbirleriyle ilişkili olup olmadığını sınıflandırmayı daha kolay bulurlar. Bilgiyi sınıflandırmadaki bu açıklık yaratıcı şekilde problem çözmeye üstünde olumlu etki gösterebilir.

Örneğin, Isen ve arkadaşları Duncker's pozitif ruh halinin daha yaratıcı tepkileri ortaya çıkardığını ortaya koymuşlardır. Öyle gözüyor ki olumlu ruh halinde olan kişiler doğal işaretlere sıradan olmayan ve yaratıcı ilişki kurmaya daha eğilimli olmaktadır. Buna ek olarak, mutlu bireylerin sınıflama, düzenleme ilkelerini bulmada ve bunları bilgiyi bütünleştirip hatırlamada kullanmada daha da başarılı oldukları görülmüştür (Salovey & Mayer, 1990).

Ruh Halinin Dikkate Alınması (Mood Redirected Attention)

Bu üçüncü ilke güçlü duygular ortaya çıktığında dikkatin yeni problemlere çevrildiğini vurgulamaktadır. Bundan dolayı insanlar duygularına dikkatlerini verdiklerinde süregelen problemden uzaklaşıp daha fazla ve acil önem sergileyen yeni bir probleme dikkatlerini verebilirler. Boşanma yaşayan bir satış elemanının dikkati önemsiz işle bağlantılı problemlerden, evlilikle ilgili durumundan kaynaklanan acıyla kişilerarası ilişkilerini anlamaya doğru kayabilir. Bu şekilde insanlar çevrelerindeki en önemli uyarıcı üstünde dikkatlerini odaklamak için duygusal işlevlerinin kapasitesinden yararlanmayı öğrenirler. Duygu, süregelen bilişsel aktiviteleri kesmekten çok bireylerin dikkatlerindeki iç ve dış istekleri tekrar önem sırasına göre düzenlemelerine ve dikkat edilen şeyleri uygun şekilde ayırmalarına yardımcı olur.

Duyguların Motivasyonu (Motivating Emotions)

Son olarak ruh halleri zor durumlarda kararlılığı motive etmek için de kullanılabilir. Örneğin, bazı bireyler değerlendirilme durumlarından (testler ve performans) ortaya çıkan kaygıyı, kendilerini daha iyi hazırlamak ve daha zor standartları elde etmek için motive etmeye kanalize edebilirler. Diğerleri performansı motive etme metodu olarak olumsuz sonuçları hayal etmeyi kullanabilirler. İnsanlar iyi ruh hallerini yeteneklerine olan güvenlerini arttırmak için kullanabilir ve böylece zorlayıcı ve engellerle dolu durumlar karşısında dayanıklılık gösterebilirler. Son olarak hayata karşı olumlu tutumlar sergileyen bireyler kendileri ve başkaları için çok daha güzel sonuçlara ve daha büyük ödüllere giden kişilerarası deneyimler yapılandırabilirler (Salovey & Mayer, 1990).

1.3.4. Zeka Ölçekleri

İnsanoğlu, sorunlarına yönelik çabuk çözümler ve kesin cevaplar isteyen bir yapıya sahiptir. İnsanoğlunun bu yaygın zaafı yıllarca kahinler, falcılar, astrologlar ve bazı bireyler tarafından sömürülmüştür. Bundan dolayı insanlar daha dikkatli ve çok yönlü incelemeler sonucunda bilimsel ve analitik ancak yavaş çözümler üreten bilimsel bulgular ya da bilim adamlarından ziyade, öngörülerine ve bilimsel olmayan bilgi ve bulgulara dayanarak kısa sürede tahminlerde bulunan insanlara güvenmiş ve inanmışlardır.

Zamanla bilimsel çalışmaların artması sonucunda bilimsel bulgulara dayanan testler de geliştirilerek insanın hizmetine sunulmuş ve hala sunulmaktadır. Ancak, bu testler ilk geliştirildiği günlerdeki gibi kalmamış bilimsellikteki gelişmeler ve test taleplerinin artmasına paralel olarak da test ve kullanım alanları genişlemiştir.

Bu artış o kadar hızlı bekli de gereğinden fazla olmuştur ki artık günümüzde “*testlerin doğru ve yanlış kullanımı*” gibi kitapların bile yazılmasına gereksinim duyulmuştur. Bunun en somutkanı da Amerikan başkanı Bush’un ulusal çapta bir program yapılarak testlerin yeniden gözden geçirilmesi gereğini vurgulamasıdır.

Artık günümüzde testler için “özel test uygulama” kursları bile açılmaktadır. Okul seçimi ya da personel alımı gibi konular testlerle yapılmaktadır. Hatta eş seçimleri bile bu çılgınlıktan nasibini almaktadır.

Testlerin içinden en önemli yeri belki de en eski ve en fazla gereksinim duyulması açısından da zeka testleri almaktadır. Zeka ölçeklerin başlangıcı Fransız psikolog Alfred Binet e dayanır. Binet 1905 yılında ilk zeka testini ortaya çıkarmıştır. Bu test amerikan psikologlar arasında çok büyük etki yaratmış ve hala günümüzde yeni düzenlemelerde güncelleştirilen Stanford–Binet zeka testi gibi benzer zeka testlerine model olmuştur (Epstein, 1998). IQ testleri I. Dünya savaşı yıllarında altın devrini yaşamıştır. Bu dönemde, Terman tarafından geliştirilen ölçek ve yaklaşık 2 milyon Amerikalı erkeğe uygulanmıştır (Baymur, 1994).

Bugünkü çoğu zeka testleri artık IQ skorlarını zihinsel yaşı kronolojik yaşa bölerek hesaplanmıyor. Bunun yerine ortalama skor 100 olarak belirlenip diğer skorlarda karşılaştırması yapılmaktadır. Dolayısıyla zihin yaşı yerine nüfusun %20 sinin altında ya da üstünde şeklinde karşılaştırmalı sistem kullanılmaktadır (Epstein, 1998).

Psikoloji tarihindeki en önemli ve uzun süren tartışmalardan bir tanesi zekanın “g” faktörü olarak bilinen genel zihinsel yetenek mi olduğu yoksa birbirinden bağımsız farklı zihinsel yetenekleri mi içerdiği tartışması olmuştur. Stanford- Binet Zeka testi gibi testler zekanın genel zihinsel yetenek olduğu düşüncesine dayanan testlerdir. Bu görüşe göre bir insan zekanın sadece herhangi bir boyutunda değil genelinde iyidir ya da değildir. Örneğin, soyut düşünme boyutunda iyi olan birisi sayısal yetenekte de ya da sözel yetenek boyutunda da iyidir (Epstein, 1998).

Bu alandaki en geniş çalışma Thurnstone tarafından yapılmıştır. İstatiksel analizler kullanarak 7 farklı ana yetenek bulmuştur. Bunlar; a) Dilsel yeterlik: Kelimeleri anlayıp açıklayabilme yeteneği, b) Kelime akıcılığı: Kelimeleri hızlı bir şekilde düşünme, çapraz bulmacalarda kelimeleri çabuk bulmak, c) Sayısal düşünme yeteneği: Sayısal problemleri çözebilme yeteneği, d) Alan yeteneği: Objeleri şekillendirip hafızaya alabilme yeteneği, e) Hafıza: Bilgiyi ezberleme, hatırlama yeteneği, f) Algı: Detayları görebilme, benzerlikleri ve farklılıkları ayırt edebilme yeteneği, g) Mantık: Genel kuralları görebilme, bulabilme yeteneği (Epstein, 1998).

Pratik zeka konusunda birçok çalışma yapmış olan Yale Üniversitesi psikologlarından Robert Sternberg, çeşitli mesleklerde başarıyı gerektiren faktörlerle genel yetenek ölçümlerinin bir arada sunularak bir ölçek geliştirilebileceğini öne sürmüştür. Sternberg ve arkadaşlarının bir grup üst düzey yöneticinin performanslarına yönelik yapmış oldukları çalışma sonucunda entelektüel zeka, pratik zeka ve sosyal yetenek ölçümlerinin yöneticilerin iş problemlerini ne kadar iyi çözdükleri konusunda eşit oranda katkıda buldukları görülmüştür. En önemlisi beraber kullanıldıkları zaman üç farklı yeteneğin birbirini tamamladığı görülmüştür (Epstein, 1998).

Yukarıda da açıklandığı gibi 1905’lerde başlayan zeka testleri; testler de savunulan kuramın savunduklarını ölçmeye yaramaktaydı. Dolayısıyla bireyin duygu, kişilik yapısı ve becerilerinden bağımsızdı.

1.3.5. Duygusal Zeka Ölçümü

Petrides ve Furnham duygusal zekanın yöneylemsel metoduna bağlı olarak iki farklı yapılandırması olduğu önerisini ortaya koymuşlardır. Bunlardan biri, en iyi self-report testlerle yönlendirilebilecek olan “karakter özellikleri taşıyan duygusal zeka”dır (trait EI). Diğeri ise, en iyi maximal performans metodları ile yönlendirilebilecek gerçek yeteneğe yönelik olan “yetenek boyutlu duygusal zeka”dır (Warwick & Nettelbeck, 2004).

Araştırmacıların bireylerin duygusal zekalarını ölçmek amaçlı geliştirdikleri ölçekler bu araştırmacıların duygusal zeka kavramını ne şekilde ele aldıklarına göre çeşitlilik göstermektedir. Duygusal zekanın ölçümünün gelişiminde önemli yeri olan belli başlı ölçeklere bu bölümde yer verilmiştir.

The Multifactor Emotional Intelligence Scale (MEIS), duyguları algılama, duyguları düşüncede kaynaştırma, duyguları anlama ve duyguları yönetme olarak 4 sınıfa ayrılmış yetenekleri kapsayan duygusal zekanın 12 yetenek ölçümünden oluşmaktadır. MEIS $r = .96$ bütünsel alpha güvenirliği sergilemiştir. Ölçeğin birinci aşaması yüzler, müzik, şekiller ve hikayelerdeki duygusal algılamayı ölçmeyi hedefler. İkinci aşama sinestezi muhakemesi ve duygu eğilimlerini ölçen iki testten oluşur. Buradan beklenen duygunun düşüncede kaynaşmasını ölçmektir. Üçüncü aşama, “İyimserlik hangi iki duyguyu en çok bir araya getirir?” gibi sorulara “memnuniyet ve beklenti” ya da “memnuniyet ve sevinç” gibi cevaplardan seçim yapılmasını isteyerek duyguları anlamayı araştırır. Son aşamada ise kendinde ve başkalarında duygu yönetimi katılımcılara verilen senaryoları okuduktan sonra senaryoda sunulan durumlara verilen beş tepkinin ne kadar iyi olduğuna ilişkin değerlendirmeleri istenir (Mayer ve diğerleri, 2000).

Style in the Perception of Affect Scale (SIPOAS) Duygulanımı Algılama Stili Ölçeği üç testi içermektedir. Bunlardan ilki Beden Temelli ölçektir ve duygulara ve hislere eşlik eden bedensel değişimlere bağdaşıklığı ortaya koymayı amaçlar. Değerlendirme Odaklı diğer ölçek kişinin kendi duygularını yabancılar, idealler ve beklentiler bakımından anlama çabalarını yansıtır ve neuroticism ile ilişkilidir. Mantık Odaklı ölçek ise duygulardan kaçınarak zekaya yönelimi içerir. SIPOAS’dan elde edilen sonuçların duygusal zeka ile ilişkisi henüz tam net değildir (Mayer ve diğerleri, 2000).

Ölçümler katılımcıların beden temelli, değerlendirme odaklı ve mantık odaklı bu üç stilden hangisine eğilimli olduklarını ortaya koymayı amaçlar. Bernet, duygulanımın beden temelli algılanmasının çok daha iyi bir ruh sağlığı, ufak bedensel değişikliklerin daha iyi farkındalığı, daha iyi sosyal beceri, daha fazla memnuniyet ve yaratıcılıkla ilişkili olduğunu görmüştür (Schutte ve diğerleri, 1998).

Tett ve arkadaşları duygusal zekanın orijinal modeline (1990) dayanan 10 ölçek geliştirmişlerdir. Duyguların değerlendirilmesi 4 ölçekle ele alınmıştır: a) Kendinde duyguların algılanması- Sözel, b) Kendinde duyguların algılanması- Sözel olmayan, c) Başkalarında Duygu- Sözel olmayan ve d) Empati. Duyguların düzenlenmesi ikiye bölünerek ele alınmıştır: e) Bireyin kendisinde duyguların düzenlenmesi ve f)

Başkalarında duyguların düzenlenmesi. Son olarak duygulardan faydalanma 4 ayrı ölçekle ele alınmıştır: g) Esnek düşünme, h) Yaratıcı düşünme, ı) Dikkatin yeniden toplanması ve j) Duyguları motive etme. Her bir ölçek kedi içinde tutarlılık sergilemiş ve alpha katsayıları .60 ve .86 arasında sıralanmıştır (Mayer ve diğerleri, 2000).

Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQi) (1997) Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği 15 ayrı ölçekten ve toplam 133 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçeklerde Duygusal Öz Farkındalık, Girişkenlik, Öz Saygı, Kendini Gerçekleştirme, Bağımsızlık, Empati, Kişilerarası İlişkiler, Sosyal Sorumluluk, Problem Çözme, Gerçeklik Değerlendirmesi, Esneklik, Stres Toleransı, Dürtü Kontrolü, Mutluluk ve İyimserlik ölçülmektedir (Schutte ve diğerleri, 1998).

Cooper ve Sawaf'ın duygusal zeka modeline dayanan Duygusal Zeka Haritası (EQ Map) testi 21 alt ölçek ve 250'nin üstünde maddeden oluşmaktadır. Amerika'nın ölçüm ve araştırma firmalarından biri olan Essi Systems, Inc. işbirliği ile geliştirilen bu ölçeğin çeşitli ülkelerde daha sonraları farklı versiyonları da geliştirilmiştir (Cooper & Sawaf, 1997).

Bunların yanında, duygusal zekanın unsurlarını belirleyen geçerli ölçme araçları da vardır. Örneğin, Taylor ve diğerleri (1985) tarafından geliştirilen Toronto Alexithymia Scale duyguları belirleme ve tanımlamadaki zorlukları ölçer. Salovey ve ark. tarafından geliştirilen diğer bir ölçek olan Trait Meta Mood Scale duygulara dikkat vermeyi, duyguların açıklığını, anlaşılabilirliğini ve ruh hali onarımını, düzenlemesini ölçer (Schutte ve diğerleri, 1998).

Emotional Intelligence Questionnaire (EIQ) duygusal zekanın ana unsurlarını özellikle iş dünyasında kullanımı için ölçmeyi amaçlayan, Dulewicz ve Higgs tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. Bireyin duygusal zekasının 7 unsurunu belirlemeyi hedefler. Bunlar; Öz Bilinç, Duygusal Esneklik (Emotional resilience), motivasyon, kişilerarası hassasiyet, etki, İç görü (intuitiveness) ve dürüstlük (conscientiousness). (Dulewicz ve diğerleri, 2003).

Schutte Duygusal Zeka Ölçeği (Schutte Emotional Intelligence Scale) Mayer ve Salovey'in (1990) duygusal zeka modeline dayanarak oluşturulmuş 33 maddelik bir self report ölçektir. Ölçeğin 13 maddesi duyguların değerlendirilmesi ve ifadesi

kategorisini, 10 maddesi duyguların düzenlenmesi kategorisini ve diğer 10 madde de duygulardan faydalanma kategorisini nitelendirmektedir. Shutte (1998) ölçeği tek boyutlu olarak ele almıştır. Ölçeğin iç tutarlılığı alpha 0.90 olarak elde edilmiştir. (Schutte ve diğerleri, 1998).

Mayer, Salovey ve Caruso Duygusal Zeka Testi (MSCEIT) (1999) duygusal zekanın yetenek modeline dayanan Mayer, Salovey ve Caruso tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. MSCEIT duygusal zekanın dört yetenek grubunu; duyguları doğru algılama, duyguyu düşüncede kaynaştırma, duyguyu anlama ve son olarak duyguyu yönetmeyi ölçer. MSCEIT ve bundan daha önce geliştirilmiş olan MEIS duygusal zekanın duygularla ilgili problemleri duyguları kullanarak problem çözme düşüncesine dayalıdır (Salovey & Sitarenios, 2003)

Duygusal Yeterlilik Envanteri (Emotional Competence Inventory) (ECI) Goleman'ın beş bölüm altında toplanmış 25 yeterliliği içeren duygusal zeka modeline göre Boyatzis ve Goleman tarafından geliştirilmiştir. 1'den 6'ya sıralanan ölçekte katılımcılara kendilerini yada bir başkasını tarif etmelerini isteyen maddelerin karşısında bulunan şıklara 1 "...davranış bireyin zayıf bir özelliğidir" (yani birey bu davranışı nadiren sergiler) ve 6 ".....davranış bireyin bariz bir özelliğidir" (yani uygun düştüğünde bütün yada çoğu durumlarda birey bu şekilde davranır) olmak üzere yanıt vermeleri istenir (Boyatzis ve diğerleri, 1999).

1.4. Stres

Stresin tanımı, tek kelimelik "gerginlik" ya da "baskı" gibi açıklamalardan tutun belirli bir uyarıcıya bedenin verdiği fizyolojik tepkiler olarak karmaşık tıbbi açıklamalara kadar birçok tanımı yapılmıştır (Abacı, 1994, Hall, Hall ve Abacı, 1997) Stres tanımının tarihsel sürecine baktığımızda da farklılık gösterdiğini görmemiz mümkündür. 17. yüzyılda zorluk, felaket, keder gibi anlamları varken 18. ve 19. yüzyıllarda daha farklı anlamlarda kullanılmıştır. Örneğin daha çok, baskı kuvvet gibi anlamlarda kullanılmıştır (Onions 1933, Adam, 1990, aktaran, Abacı,). 2003

McNerney (1974) stresi "bedenin korkutucu, heyecanlandırıcı, zihni karıştırıcı, tehlikeli ya da rahatsızlık verici durumlara karşı fiziksel, zihinsel ve kimyasal tepkileri" olarak tanımlamıştır. Graham-Bonnalie (1972)'e göre stres bireyde

istenmeyen ve hoş olmayan etkilere yol açan dıştan gelen zararlı bir güç/ baskı olarak tanımlanmıştır. Selye (1976) stresi kısaca “bedenin kendisine yapılan herhangi bir baskıya belirli olmayan tepkisi” olarak tanımlamıştır. Bunun yanında biraz stresin faydalı olmasının yanında günlük yaşamda da gerekli olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca bireyin stresten tümüyle kaçınmasının mümkün olmadığını, stresin her yerde var olduğunu dile getirmiş ve bunun ancak insanın yaşamı sona erdiğinde yok olacağını eklemiştir (Aktaran; Greenberg, 1984: 1-2).

Stres akut ve kronik olarak ikiye ayrılır (Selye, 1976). Akut stres ani denge kaybına sebebiyet vermesine karşın etmenleri kısa sürer. Çoğu durumlarda belirtilerinin etkisi şiddetlidir. Ancak üstesinden gelmek kronik stresle karşılaştırılınca bir o kadar kolaydır. Kronik stres ise şiddetli olmakla birlikte etkileri uzun sürer. İnsan yaşamının her dönemini de etkileyebilir (Abacı,1994).

Stresin insan yaşamı üzerinde görülebilen birtakım etkileri vardır. Bunları Abacı (1994) şöyle sıralamıştır:

1. Psikolojik yapının bozulması ki bu kronik depresyon veya aşırı sinirlilik şeklinde görülür.
2. Kişide çaresizlik ve aşağılık duygusu gelişir.
3. Fiziksel ve psikolojik enerjide gözle görülür bir azalma meydana gelir.
4. Gerçekle yüzleşmekten doğan psikosomatik hastalıklar görülür.

Jameson (1980) Swick (1985), ve Hall, Hall ve Abacı (1997) stresin bireyin kişiler arası ilişkisine zarar vereceği ve mesleki performansını olumsuz etkileyeceğini söylemişlerdir.

Stres ortaya çıktığında bununla başa çıkma ve buna karşı savaşıma, bedenin fiziksel dengeyi sağlamak için sarf ettiği çabayla oldukça paraleldir. Bu hastalığa yol açan bir tetikleyiciye bedenin tepkisinde de görülür. İnsan bedeni, beden sistemi ile tetikleyici arasında pasif toleransın bulunduğu syntoxic tepkilere sahiptir. İnsan bedeni, ayrıca tetikleyiciye (aggressor) saldırıp bunu yok etme çabasında olan enzimleri oluşturmak için kimyasal değişimlerin meydana geldiği catatoxic tepkilere de sahiptir. Bedenin

hastalığa sebep olan etmenleri ele alırken olduğu gibi bireyde stresi ele alırken aynı temel yaklaşımlara sahip olacaktır (Greenberg, 1984)

Stres yönetiminde diğer benlik gelişimi çabalarında olduğu gibi bireysel katılım, sorumluluk ister. Stres yönetiminde gerekli olan şeyler şöyle sıralanabilir:

1. Katılım/ İştirak
2. Girişim isteği
3. İrade gücü
4. Bilgi
5. Sağduyu (Greenberg, 1984:93).

İnsanların stresi kontrolünde 3 genel yol vardır. İlk olarak insanlar stres ortaya çıktığında bununla başa çıkmayı tercih edebilirler. İkinci olarak, buna karşı savaşılır ya da son olarak bundan kaçarlar. Bir stres yönetimi planı oluştururken birey yaşamındaki belirli stres kaynaklarını ele alırken bu yaklaşımlardan hangisinin daha uygun olacağına karar vermesi gerekir (Greenberg, 1984).

Smith (2002) 172 yetişkin bayanın üstünde kişilik ve başa çıkma ölçümleri gerçekleştirmiştir. Her bayan kişilik ölçeklerini tamamladıktan sonra birbirini takip eden 12 haftanın her haftasında duygusal durumlarıyla ilgili sorulara yanıt verdiler. Smith daha hassas olan bayanların bir haftadan diğerine olumlu duyguda azalma ve olumsuz duyguda artış sergileme eğiliminde olup olmayacaklarını merak ediyordu. Ayrıca bütünlük (resilience) tutumlarının haftadan haftaya olumsuz duygulanımı azaltıp olumlu duygulanımı arttırıp arttıramayacağını merak ediyordu. Hassasiyet faktörleri haftadan haftaya daha fazla olumsuz duygulanımı ön görebilmiştir ancak olumlu duygulanımı öngörememiştir. İyimserlik, dışa dönüklük, yaşamdaki amaç ve gelişim-yönlü (growth oriented) başa çıkma gibi bütünlük ölçekleri (resiliency scales) olumlu duyguların değerlendirilmesinde anahtar rol oynamışlardır. Bütünlük (Resiliency) olumsuz duygulanımı olmasa bile haftadan haftaya daha fazla olumlu duygulanımı öngörebilmiştir (Aktaran; Zautra, 2003).

Herhangi bir insan için başa çıkma, yaşamını oldukça yüksek düzeyde tatmin sağlayacak şekilde tutmak için yapılması gereken şeyler tanımını ifade eder. Dolayısıyla başa çıkma birçok çeşit düşünce, duygu ve eylemi içerir diyebiliriz. Araştırmacılara göre başa çıkma, “normal” işleyiş sıralamasının ötesinde bulunan stresörlerin olumsuz etkilerini hafifletmek amacıyla gösterilen gayret gerektiren bir girişim olarak görülmektedir. Birçok akademisyene göre, başa çıkma düşünceleri, duyguları ve eylemleri iki önemli nitelikle tanımlanır: 1. bunlar bir amacı olan, gayret gerektiren ve bilinçli eylemlerdir; 2. alışkın olunan denge sezgilerini sarsan ya da bireylerin olağan aktivitelerini baltalayan “büyük” olaylara karşı yanıt olarak meydana gelirler (Snyder, 2001).

Herhangi bir stresör farklı bireyler arasında tek bir gerçekliğe sahip değildir, çünkü “aynı” stresör iki kişi tarafından aynı şekilde yorumlanmayacaktır. Bundan dolayı her bir stresör bireysel farklılık değişkenleri ile süregelen kendi içinde tek ve fenomenolojik kişisel şeylerdir (Snyder, 2001).

Şu anki Başa Çıkma araştırmalarının büyük bir bölümü Richard Lazarus’un 1966 yılında çıkarttığı “ Psikolojik Stres ve Başa Çıkma Yöntemi” adlı kitabın izlerini taşır (Folkman & Moskowitz, 2004).

Daha önceleri başa çıkma üstüne yapılan çoğu araştırma Haan (1969), Menninger (1963) ve Vaillant (1977)’nin çalışmalarında örneklendiği gibi ego-psikolojisi ve savunma kavramı çerçevesinde ele alınmıştır. Bu araştırma genellikle patoloji ile ilgilenmiş ve bilinçaltı sürecin değerlendirilmesine dayanmıştır. Lazarus, kitabında yeni bir yön çizerek stres ve başa çıkmaya bağlamsal bir yaklaşım ortaya koymuştur. Lazarus’un teorisi, düzensiz birey-çevre ilişkisine ve bireyin bu ilişkilerle başa çıkma yollarına verdiği duygusal tepkilerin niteliğini şekillendirmede bilişsel değerlendirmenin rolüne dikkat çekmiştir. Onun bu bilişsel temelli stres ve başa çıkma teorisi “bilişsel devrim” bağlamının içinde yer almış ve buradaki ilgi, biliş ve duygu arasındaki ilişki ve stres altındayken bilgi işlemi üstünde yoğunlaşmıştır (Folkman & Moskowitz, 2004).

Lazarus ve Folkman (1984) başa çıkmayı bireysel olarak önemli görülen ve bireyin başa çıkma becerilerini zorlayıcı olduğu ya da aştığı düşünülen olay ya da durumlar

bağlamında ortaya çıkan bir süreç olarak tanımlamıştır. Bu başaıkma süreci, birey önemli hedeflerinin zarar gördüğünü, yok olduğunu ya da tehlikede olduğunu düşündüğünde başlar. Bu değerlendirmeler çoğunlukla yoğun olumsuz duygularla şekillenir. Bundan dolayı başaıkma tepkileri duygusal bir alanda başlar ve başaıkma eylemlerinden ilki bireylerde stres yaratan ve belki de başaıkmanın etkili şekilde ortaya çıkmasını engelleyen olumsuz duyguları denetim altına almaktır. Duygular, stresi yaratan olgu devam ettiği sürece, başaıkmanın bir sonucu olarak, yeni bilgiye bir tepki olarak ve karşı karşıya olunan bu olgunun vaziyetinin değerlendirilmelerinin sonucu olarak başaıkma sürecinin bir parçası olmaya devam ederler. Eğer karşı karşıya olunan durum başarılı bir çözüme ulaşırsa, olumlu duygular hakim olur ancak durum karmaşık yada istenmeyen bir yön izlerse o zaman da olumsuz duygular hakim olur. Bugüne kadar stres sürecinde olumsuz duygulara değiniliyordu ancak olumlu duyguların stres sürecindeki rolü ve bu duyguları oluşturmada ve sürdürmede başaıkmanın rolü üstünde yapılan yeni araştırmalar olumlu ve olumsuz duyguların stres sürecinde birlikte yer aldıklarını göstermiştir (Folkman & Moskowitz, 2004).

Billings ve Moos (1981) başaıkmayı, problem odaklı başaıkma olan Aktif Bilişsel (Active Cognitive) (olumlu yönleri görmeye çalışma, birçok alternatifi düşünme) ve Aktif Davranışsal (Active Behavioral) (bir arkadaşla konuşmak, durumla ilgili daha fazla şey bulmaya çalışma) ve duygu odaklı başaıkmanın bir şekli olan Kaçma (Avoidance) (daha fazla yemek yiyerek gerginliğı azaltmaya çalışma, problemi düşünmemek için başka şeylerle meşgul olma) olarak 3 faktör ile kavramsallaştırmıştır (Folkman & Moskowitz, 2004).

Bazı araştırmacılar problem odaklı ve duygu odaklı başaıkmanın yanında olayın anlamını kontrol etmek için kullanılan bilişsel stratejilerin yer aldığı anlam odaklı başaıkma diye tanımladıkları farklı bir çeşit ortaya koymuşlardır (Folkman & Moskowitz, 2004).

Pearlin ve Schooler (1978) pozitif kıyaslamalar ya da selective ignoring bu kategoriye koymuştur. Park ve Folkman (1997) özellikle problem odaklı çabalarla hafiflemeyecek olan kronik stres durumlarında bireyin stres yaratan olgunun anlamını değiştirmek için değerleri, inançları ve hedefleri kaynak olarak kullandığı başaıkma çabaları üstünde

düşünmek için faydalı bir yol olarak anlam oluşturma faktörünü (meaning-making factor) ortaya koymuşlardır (Folkman & Moskowitz, 2004).

Daha sonraları yapılan çalışmalarda bu üç faktörün yanında sosyal bir faktör olduğuda görülmüştür. Bu dört faktör çözümü, problem odaklı, duygu odaklı, sosyal başa çıkma ve anlam odaklı başa çıkma olarak bir araya gelmiştir: Aktif (aktif, kendine hakim olma, planlama), Kaçma (inkar, uyuşturucu, zihinsel ilgisizlik/soyutlanma), Destek (enstrümental destek aramam, duygusal destek arama) ve Olumlu Bilişsel Yeniden Yapılanma (olumlu yeniden değerlendirmeler, alay, kabul) (Folkman & Moskowitz, 2004).

Başa çıkımda bağlamsal yaklaşımı başa çıkma yöntemlerinin özünde ne iyi ne de kötü olduğunu açıkça ortaya belirtmiştir. Karşılık olarak başa çıkma yöntemlerinin uyarlanabilir (adaptive) özelliklerinin stres yaratan olgunun meydana geldiği bağlamda değerlendirilmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Bir başa çıkma yöntemi bir durumda etkili olabilirken durumun kontrol edilebilirlik derecesine bağlı olarak başka bir durumda etkili olmayabilir (Folkman & Moskowitz, 2004).

Başa çıkımdaki yeni yaklaşımlardan biri de belirsiz olan durum, önceden planlı bir tıbbi prosedür yada yakın bir zamanda açıklanacak olan sınav sonuçlarını düşünmek zorunda olmak gibi potansiyel stresör olan durumların etkisini önlemek ya da hafifletmek için bireylerin önceden başa çıkma şekilleriyle ilgilenir (Folkman & Moskowitz, 2004).

Aspinwall ve Taylor (1997) potansiyel stresörlere verilen tepkileri “proaktif başa çıkma” olarak adlandırmıştır. Modelleri 5 birbiriyle ilişkili proaktif başa çıkma yöntemini tanımlamaktadır.

- a. Gelecekteki belli kayıpları önlemek yada dengelemek için kullanabilecek kaynakları tahsis etmenin önemi (zamansal, maddi ve sosyal kaynaklar)
- b. Potansiyel stresörlerin tanımlanması
- c. Potansiyel stresörlerin ilk değerlendirmeleri
- d. Ön başa çıkma çabaları

e. Bireyin çabalarının başarısı ile ilgili geri bildirimlerin elde edilip bunların kullanılması

Schwarzer ve Knoll (2003) başaıkmayı, geçmişte yaşanan zarar yada kayıpla ilişkili olan tepkisel başaıkma, yakın bir gelecekte olması kesin yada oldukça muhtemel olan kritik bir olayı ele almak için gösterilen çabaları kapsayan öngörülü başaıkma (anticipatory coping) (sınava hazırlanma gibi), uzak bir gelecekte kesin olmayan bir tehdit unsurunu önceden gören önleyici başaıkma (preventive coping) (osteoporoz gibi yaşla bağlantılı tıbbi durumu önlemek için bir egzersiz programına başlamak gibi), yaklaşan tehditleri ele alan proaktif başaıkma olarak ayırmıştır.

Schwarzer ve Knoll (2003)'e göre proaktif kişi gelişim için olanaklar yaratır, bunun yanında Aspinwall ve Taylor (1997) kaynak toplamanın önemini vurgulamışlar ve bu kaynakların amacının, bireyin zor ve kişisel gelişimle ilgili olan olumlu hedeflere doğru ilerlemesini sağlamak olduğunu belirtmişlerdir.

Başaiımanın boyutları problem ve duygu odaklı başaıkma, harekete geçme (engagement) ya da müdahale etme (approach) ve ilgisiz davranma (disengagement) yada kaçma (avoidant) yönlü başaıkma ve birincile karşı ikincil kontrollü başaıkma (primary versus secondary control coping) olarak çoğunlukla iki boyutlu ölçeklerle ele alınır (Trivits,2005).

Başaiımanın müdahale etme ve kaçma kavramlarında, müdahale etme yönlü başaıkma söz konusu stresörle yüzleşme stratejilerini içerir bunun yanında kaçma yönlü başaıkma söz konusu stresörden kaçmayı sağlayacak stratejileri içerir. Son olarak birincil kontrol yönlü başaıkma bireyin tepkileri ve çevre üzerinde bireysel kontrol duygusunu sağlamak için eylemleri içerir bunun yanında ikincil kontrol ise çevreye uyum için yapılan eylemleri kapsar (Trivits,2005).

Ancak bütün bu iki boyutlu modeller çok düz, duygusal düzenlemelerin olumsuz yönüne odaklı ve teorik olmaktan çok deneysel oldukları için çok fazla eleştirilmişlerdir. Bu eleştirilere yanıt olarak Connor-Smith ve arkadaşları Strese Verilen Tepkiler Anketi (Responses to Stress Questionnaire) adı altında yeni bir ölçek geliştirdiler. Teorik olarak şu boyutlara dayanmaktadır:

1. İradeiçi (gönüllü) tepkiler (bilinçli bir şekilde) ve İradedışı tepkiler (derin düşüncelere dalma, elde olmadan gelen düşünceler, fizyolojik uyarımlar, yapı, duygusal duyumsuzlaşma gibi)
2. Harekete geçme(stresöre karşı) ve İlgisiz kalma (kaçma, inkar etme, istekli düşünmeyi içeren stresörlerden yada bireyin kendi tepkilerinden uzaklaşmaya dayalıdır)
3. Birincil Kontrol (problem çözme ve duygusal düzenleme gibi yollarla stresörün kendisi yada bireyin stresöre karşı duygusal tepkisi gibi nesnel koşulları değiştirmeye yöneliktir) ve İkincil Kontrol (bilişsel yeniden yapılandırma ya da kabul gibi yöntemlerle probleme uyum sağlama üstünde odaklanır) (Trivits,2005).

Başaçıkma çok boyutlu ele alan araştırmaların bir diğeri de başaçıkmanın iki boyutlu ele alınmasının yeterli olmadığı düşüncesine dayalı olarak başaçıkma dört boyutta (problem odaklı, dolaysız duygu odaklı, dikkati başka yöne verme (distraction), kaçma ve destek arama) ele alınmıştır (Trivist, 2005).

Aktif başaçıkma stresörü yok etmek yada önünü kesmek veya etkilerini hafifletmek için aktif adımlar atma yöntemidir. Aktif başaçıkma diye adlandırılan bu yöntem Lazarus, Folkman ve diğelerinin problem odaklı başaçıkma diye tanımladıkları şeyin özüne çok benzer.

Planlama belirli bir stresörle nasıl başaçıkılacağı üstünde düşünmektir ve eylem stratejilerini ortaya koyma, hangi adımların atılması gerektiğini ve bu adımlardan hangisinin problemi ele alırken en yararlı olacağı üstünde düşünmeyi içerir. Bu aktivite açıkça problem odaklıdır ancak problem odaklı eylem ortaya koymadan kavramsal olarak farklılık gösterir. Bunun yanında planlama ikincil değerlendirme evresinde ortaya çıkar.

Yine problem odaklı başaçıkma taktiklerinden biri de kendine hakim olma uygulamasıdır. Kendine hakim olma yöntemi uygun zaman gelene kadar beklemek, kendini geride tutup zamansız hareket etmemektir.

Problem odaklı başaçıkmayla ilişkili olarak düşünebileceğimiz bir diğeri yöntem ise sosyal destek aramaktır. İnsanlar sosyal desteği iki sebepten dolayı ararlar;

enstrümental sebeplerden sosyal destek arama öneri, yardım yada bilgi ister ve problem odaklı bir başaçıkmadır, bunun yanında *duygusal sebeplerden sosyal destek arama* manevi destek, sempati ve anlayış arayışındadır ve duygu odaklı başaçıkmanın bir ifadesidir.

Başaçıkma araştırmalarından çok laboratuvar araştırmalarına dayalı başaçıkma yöntemlerinden ikisinden ilki *davranışsal ilgisiz davranma* (disengagement) bireyin herhangi bir stresörü ele almadaki çabalarını azaltma hatta stresörün engellediği hedeflere ulaşmaktan vazgeçmeyi içerir. Davranışsal ilgisiz davranma, teoride, çoğunlukla bireyler başaçıkma sonucunda bir şey elde edemeyeceklerini düşündüğünde ortaya çıkmaktadır.

Zihinsel ilgisiz davranma koşullar davranışsal ilgisiz davranmayı engellediğinde ortaya çıkar; bireyi, stresörün engellediği hedefi yada davranışsal boyutu düşünmekten alıkoymak için hizmet eden çeşitli yöntemler yoluyla vücut bulur. Bu başaçıkma şeklinde kullanılan yöntemler bireyin zihnini problemden uzaklaştıracak hayal kurma, uyku ya da televizyona dalma gibi alternatif aktivitelerin kullanımını içerir.

Olumlu yeniden yapılanma/değerlendirme (positive reappraisal) Lazarus ve Folkman'ın (1984) duygu odaklı başaçıkma şekli olarak tanımladıkları, stresörü birebir ele almaktan çok sıkıntı veren duyguları ele almayı amaçlayan bir başaçıkma yöntemidir. Ancak bu yöntem sadece sıkıntıyı azaltmakla sınırlı değildir çünkü stresli durumu olumlu anlamda yorumlamak esas olarak bireyin aktif problem odaklı başaçıkma eylemlerine devam etmesini sağlayacaktır.

İnkâr (denial) çoğunlukla birincil değerlendirme evresinde ortaya çıkan bir tepkidir. Bazı araştırmacılara göre inkâr, stresi azalttığı ve dolayısıyla başaçıkmayı kolaylaştırdığı için faydalı görülür. Bunun yanında stresör başarılı bir şekilde yok sayılmadığı durumlarda, inkârın sadece ek problemler oluşturduğu da ifade edilmektedir. Örneğin, olayın gerçekliğini inkâr olayın çok daha ciddi boyutlara taşınmasına sebep olabilir ve dolayısıyla eninde sonunda oluşacak olan başaçıkma eylemlerini çok daha zorlaştırmış olacaktır.

Kabul başaçıkma sürecinin iki boyutunda da etkilidir. Stresörün gerçekliğinin kabulü birincil değerlendirmelerde ortaya çıkarken, aktif başaçıkma stratejilerinin o anki

yetersizliğinin kabulü ikincil değerlendirmelerde ortaya çıkar. Stresörün kolayca değiştirilebileceği durumlarda olmasa da stresörün ele alınması gereken şartlarda kabul oldukça önemlidir (Carver,1989).

Dine Yönelme McCrae ve Costa (1986) tarafından toplanan bilgiler bu tarz bir başaçıkma şeklinin birçok insan için oldukça önem arz ettiğini ortaya koymuştur. Birey stres altındayken çeşitli nedenlerden dolayı dine yönelebilir; burada din, olumlu yeniden yapılanma ve gelişim için bir araç ya da stresörle aktif başaçıkmanın bir taktiği gibi kullanılarak duygusal destek kaynağı olarak hizmet edebilir.

BÖLÜM 2: İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde duygusal zeka ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılmış çalışmalara yer verilecektir. Giriş kısmında da değinildiği gibi, yeni bir kavram olmasına rağmen 1990'lı yılların özellikle ikinci yarısından itibaren bu konuya oldukça yoğun ilgi duyulmuş ve bu ilgi günümüze kadar artarak gelmiştir. Nitekim “google” arama motorundan duygusal zeka ile ilgili çalışmaları aratmak isterseniz karşınıza yaklaşık 22.000.000 çalışma çıkacaktır. Yurt içi duygusal zeka ile ilgili çalışmalara bakılınca bu sayı 360.000 civarındadır. Bu araştırmacı tarafından oldukça popüler konu seçildiğini gösterdiği gibi, ilgili yayınlar konusunda bunlardan söz etmenin zorluğunu da ortaya koymaktadır. Bu problemden dolayı bu kısımda sadece özellikle bulguları ve metodolojisi itibariyle bizi ilgilendiren araştırmaların bir kısmına göz atılacaktır.

2.1. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Yurt dışında duygusal zeka ile yapılan araştırmalara baktığımızda doğal olarak yoğunlukla ABD’de olduğunu görmek olasıdır. Bu kısımda da bu ülkede yapılmış bazı çalışmalara göz atılacaktır.

Nüfusun genelinde entelektüel yetenek ve yaşamda başarı arasında pozitif bir ilişki olmasına rağmen (örn: düşük entelektüel yeteneğe sahip bir çok insanın çok başarılı olmaması ve daha yüksek entelektüel beceriye sahip olanların daha başarılı olması gibi), bu bire bir ilişki değildir. Bu gözleme dayanarak, Vailant 1977’de yayınladığı 35 yıl süren çalışmasında, okuldayken en yüksek test skorlarına sahip 268 erkeğin kendilerinden daha düşük skorlara sahip diğer arkadaşlarından alanlarında üretim, maaş ya da statü açısından daha başarılı olmadıklarını görmüştür. Ayrıca yüksek skorlu olanların düşük skorlu olanlara göre ne yaşamdan daha fazla tatmin olduklarını ne de aile, arkadaşlık veya romantik ilişkilerinde daha mutlu olmadıklarını ortaya koymuştur (Hamachek, 2000:230-242).

Austin ve diğerleri (2005:1395-1405) tarafından yapılan bir araştırmada tıp fakültesi birinci sınıfında okuyan öğrencilere duygusal zeka ve empati (doktorlar için) ölçekleri ve iletişim becerileri ders içeriği hakkındaki duygularını belirleyen bir ölçek uygulaması yapılmıştır. Araştırma sonucunda, bayanların duygusal zekası erkeklere

oranla anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Güz döneminde, tıptaki genel kavramları kapsayan bir dersin (Sağlık ve Toplum) sınav performansının Duygusal zeka puanıyla olumlu ve anlamlı şekilde ilişkili olduğu görülmüş, ancak yıl içinde daha sonraları sınav performansı ile duygusal zeka arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Duygusal zekası yüksek olan öğrencilerin, iletişim becerileri çalışmasıyla ilgili daha olumlu duygular ifade ettikleri gözlenmiştir. Bayanlar sağlık ve Toplum dersinde güz bahar ve yaz sınavlarında erkeklerden daha yüksek not elde etmişlerdir. Yapısal eşitlik modellemesi (structural equation modelling) güz dönemi sınav performansında cinsiyet ve duygusal zekanın direkt etkilerini ortaya koymuş, ancak ilkbahar ve yaz dönemi sınav performanslarında bu etkiler görülememiştir. Bu durumu araştırmacılar, bu bulgular bu öğrenci grubu için duygusal zeka ve akademik performans arasındaki ilişkiye sınırlı bir kanıt sağlar şeklinde açıklamışlardır.

Austin ve arkadaşlarının (2004) yaptığı bir başka araştırmada ise, Duygusal zeka, kişilik, alexithymia, yaşamdan doyum alma, sosyal destek ve sağlık alanlarıyla ilişkili ölçekler Kanadalı (N= 500) ve İskoç (N= 204) gruplara uygulanmış ve bunun sonucunda duygusal zekanın alexithymia ve alkol tüketimiyle olumsuz ilişki sergilediği, yaşamdan doyum alma ve sosyal şebeke boyutu ve kalitesiyle ise olumlu ilişki gösterdiği görülmüştür. Sağlıkla ilişkili çıktılarının gerileme göstergeleri olarak Duygusal zeka ve kişiliğin nispi etkileri, İskoç alt grubunda (N= 99-111) araştırılmış ve bu analizlerin sonucunda duygusal zekanın sosyal şebeke boyutuyla kişilikten çok daha güçlü bir şekilde ilişkili olduğu görülmüş; bunun yanında sosyal şebeke kalitesi, yaşamdan doyum alma, alkol tüketimi, doktor konsültasyonlarının sayısı ve sağlık statüsünün kişilikle daha fazla ilişkili olduğunu bulunmuştur. Araştırmacılar, sosyal şebeke boyutunda olduğu gibi kişilikten daha çok duygusal zeka ile öngörülebilecek diğer olası değişkenlerin araştırılması için daha fazla çalışmanın gerekli olduğunu dile getirmişlerdir.

Petrides ve diğerleri (2004:277-293)'ün yaptığı bir araştırmada, İngilterede bir orta okulda 650 öğrencinin oluşturduğu bir örneklem grubunda duygusal zekanın akademik performans ve okuldaki sapkın davranış üstündeki rolü incelenmiştir. (Ortalama yaş≈16.5) Araştırmanın sonuçlarına göre, duygusal zeka, bilişsel yetenek ve akademik performans arasındaki ilişkiyi ılımlıdır ve ayrıca yüksek duygusal

zekaya sahip öğrenciler diğerlerine göre daha az otorite eksiklikleri göstermekte ve okuldan daha az dışlanmaktadır. Bunun yanında duygusal zekanın birçok etkisi kişilik varyansı için kontrol edildikten sonra bile belirgin kalmıştır. Bu araştırma sonunda, duygusal bazlı bireysel olarak algılanabilen yeteneklerin bütünlüğünün ve duygusal zeka yapısının kapsadığı özelliklerin akademik performans ve sapkın davranışlarla ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Ancak, düşük IQ puanlarına sahip olan öğrencilerin akademik başarısında duygusal zekanın olumlu etkisi görülürken, bu yüksek IQ'lu öğrencilerde bir etki göstermemiştir.

Başka bir çalışmada ise, Kolb ve Weede (2001) tarafından oluşturulan bir araştırma projesinde risk altındaki okul öncesi sınıflarda bulunan 3-5 yaş aralığındaki çocuklar arasında prososyal (toplumsal) becerileri arttırmak için müdahale programı yürütülmüştür. Araştırmaya iki farklı okulun iki okul öncesi sınıfından 65 öğrenci katılmıştır. Sosyal becerilerdeki problemler, anekdotal kayıtlar ve gözlemsel kontrol listelerinden elde edilmiştir. Olası sebep verilerinin analizi, öğrencilerin sosyal beceri (competence) gelişimini engelleyen duygusal zeka eksikliği gösterdiklerini ortaya koymuştur. Okul öncesi çalışanları, bu öğrencilerin zorlukları ele almada başarısız olduklarını, işbirliği yapmadıklarını, zayıf ilişkiler sergilediklerini ve duygusal durumlarda bunları ifade edici bir dil kullanamadıklarını belirtmişlerdir. Bu bilgilere dayalı olarak oluşturulan müdahale programında; işbirliğiyle öğrenme aktiviteleri, duygusal zeka eğitimi, çoklu zeka dersleri, İkinci Basamak Sosyal Beceriler (Second Step Social Skills) ve Şiddeti Önleme Programı derslerine yer verilmiştir. Müdahale sonrası bilgiler hedeflenen okul öncesi öğrencilerinin prososyal (toplum yanlısı) davranışlarında ve duygusal zekalarında bir artış sergilediğini ve müfredat boyunca aktarılan sosyal becerileri öğrendiklerini göstermiştir.

Furnham'ın (2003) duygusal zeka ve mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 11 i erkek 77 isi bayan olmak üzere toplamda 88 kişiden oluşan bir örneklem grubuna duygusal zeka, mutluluk, kişilik ve bilişsel yetenek ölçekleri uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda Nevrotizm'in (Neuroticism) mutlulukla olumsuz yönde ilişkili olduğu bunun yanında Dışa dönüklük ve Deneyime açık olmanın mutlulukla olumlu yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Bilişsel yeteneğin ne mutlulukla ne de duygusal zekayla bir ilişkisi bulunamamıştır. Üç basamaklı hiyerarşik regresyon, duygusal

zekanın mutluluğun toplam varyansının %50' sinden fazlasını açıkladığını göstermiştir. Duygusal Zekayla mutluluk arasındaki olumlu ilişki Big Five kişilik faktörlerinin söz konusu olduğu zamanda bile sürekliliğini göstermiştir. Aksine, Duygusal Zeka bir kenara alındığı zaman Big Five kişilik faktörlerinin mutluluk varyansının anlamlı miktarını açıklamadığı görülmüştür.

Nikolaou ve Tsaousis (2002: 327-342) tarafından yapılan başka bir çalışmada ise, duygusal zeka ve iş stresine neden olan kaynaklar ve sonuçları arasındaki ilişki, ruh sağlığı kurumlarında çalışanlardan oluşan bir örneklem üzerinde araştırılmıştır. 212 katılımcıya, Duygusal Zeka Anketi (Emotional Intelligence Questionnaire) ve iş stresini ölçen yeni bir organizasyonel belirleme aracı olan Organizasyonel Stres Belirleme Aracı (Organizational Stress Screening Tool) uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda duygusal zeka ve işteki stres arasında negatif ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre genel duygusal zekası yüksek olarak belirlenen bireylerin iş çevresiyle bağlantılı daha az stres yaşadığı görülmüştür. Yine bu çalışmada Duygusal Zekanın Duyguları Algılama ve Değerlendirme (Perception and Appraisal) alt ölçeğinde bayanların erkeklerden daha iyi performans gösterdikleri görülmüştür.

Harrod ve Scheer (2005:503) gençlerin duygusal zekaları ile demografik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma kapsamında 16-19 yaş arası 200 gencin duygusal zekası ölçülmüştür. Duygusal Zeka skorları bireylerin demografik özellikleriyle (yaş, cinsiyet, aile geliri, ebevyenlerin eğitim durumu ve yaşadıkları yer) karşılaştırılmıştır. Sonuçlar, duygusal zekanın bayanlarla, ebevyenlerin eğitim durumu ve ailenin geliriyle pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Duygusal Zeka skorları, erkekler ve bayanlar arasında anlamlı düzeyde fark olduğunu, bayanların Duygusal Zeka düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğunu göstermiştir. One-way ANOVA sonuçları Duygusal Zeka ile yaş, yaşadıkları yer ve gelir düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur. Bunun yanında duygusal zeka ile ailelerin eğitim durumu arasında da anlamlı fark bulunmuştur; eğitim düzeyleri arttıkça duygusal zeka düzeyleri de artmaktadır.

Gohm ve arkadaşları (2005:1017-1028) tarafından yapılan bir diğer araştırma ise 158 birinci sınıf üniversite öğrencisi üzerinde duygusal zeka ve stres arasındaki ilişkiyi

ortaya koymak için yürütülmüştür ve burada kişilik özellikleri ılımlaştırıcı değişken olarak ele alınmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, duygusal zeka bazı bireyler için stresi azaltmada potansiyel olarak fayda sağlarken bazıları içinse gereksiz ya da önemsiz olarak gözlemlenmiştir. Araştırmada, ortalama bir duygusal zekaya sahip olmalarına rağmen duygusal yeteneklerine olan güven eksikliğinden dolayı bunu kullanamayan, karmaşıklık yaşayan ve aşırı stresli katılımcılar arasındaki sonuçların üzerinde durulmuştur. Sonuçlara göre; duygusal zeka orta düzeyde stresle, sinirli ve sakin insanlar için ilişkilendirilebilirken, düşük yoğunlukta stres yaşayanlar ve yoğun stres yaşayanlar için bu geçerli olmamıştır. Düşük yoğunlukta stres yaşayan bireylerin yaşadığı stresle duygusal zekaları arasında bir ilişki bulunamamıştır. Bunun sebebi olarak ise, bu kişilerin en düşük seviyedeki stres tipi olması, yaşamdaki olaylara karşı ılımlı tepkiler vermeleri (düşük yoğunluk) ve bu tepkileri anlamaları (yüksek düzeyde açıklık) gösterilmiştir. Araştırmacılara göre, bu kişiler için stresle ilişkilendirilecek duygusal zekadaki bireysel farklılıkların ortaya koyacağı pek bir şey yoktur ve duygusal zeka bu kişiler için gereksizdir.

Bu araştırmadaki başka ilgi çekici bir sonuç ise, duygusal zeka ile yoğun stres yaşayanlar arasındaki stres ilişki görülemediğidir. Araştırmacılar, duygusal zekanın potansiyel faydasının bu tip kişilerde yüksek olması beklemekteydiler. Duygusal zekaları ortalama bir düzeyde olmasına rağmen, bunların arasında duygusal zekası daha yüksek olan bireyler “niçin daha az stres yaşadıklarını belirtmemişti” sorusuna araştırmacıların yorumu, bu kişilerin duygusal zeka yeteneklerine güvenlerinde eksiklik yaşamaları olmuştur. Bu kişiler, bilgilerinin doğru olduğuna yada duygusal tepkilerinin uygun olduğuna güvenmemekteydiler. Ortaya koydukları düşük açıklık skorları bu kişilerin kendi duygularıyla ilgili karmaşa yaşadıklarını göstermiştir. Bunun yanında ortaya koydukları yüksek yoğunluk skorları kendi yoğun duygusal tepkilerinin bilindiğini göstermektedir. Bundan dolayı mevcut duygusal zekaları önemsiz ya da ilgisiz kalmaktadır.

Araştırmacılar bu ilişkinin düşük yoğunlukta stres yaşayanlarda bulunamamasının duygusal zeka teorisi için diskriminant geçerlik sağladığını çünkü yardıma ihtiyaç olmadığında yardım gelmesinin de beklenemez olduğunu belirtmişlerdir. Yine bunun yanında duygularında yoğunluk ve karmaşıklık yaşayan bireylerin, muhtemelen

yeteneklerine güvenmedikleri ya da duygusal etkilerin kendi kontrollerinin ötesinde olduğunu düşündükleri için duygusal zekadan yararlanamadıkları sonucuna varılmıştır.

Bu araştırmada gençlerin duygusal zekalarıyla saldırganlıkları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmaya 11 ile 14 yaş arası 7 ve 8. sınıftan oluşan 71 öğrenci katılmıştır. Duygusal Zekanın ölçümünde BarOn Emotional Quotient Inventory: Youth Version (BarOn EQ-i: YV) kullanılmıştır. Bunun yanında Aggression Questionnaire (Buss& Perry, 1992, Journal of Personality and Social Psychology, 63, 452-459) uygulanmıştır. Pearson product-moment korelasyonları incelendiğinde Duygusal Zeka ile Saldırganlık(Aggression) arasında genel olarak anlamlı negatif ilişki olduğu görülmüştür ($r=-.693$, $p<.001$). Stepwise multiple regression analizi Saldırganlık ve Duygusal Zekanın içerikleri arasındaki ilişkiyi incelemek için kullanılmıştır. Analizler, Stres Yönetimi (alpha işareti= $-.736$, $p<.001$) ve Intrapersonal (alpha işareti= $-.268$, $p<.001$) ölçümlerinin Fiziksel Saldırganlığın anlamlı belirleyicileri olduklarını göstermiştir. İkinci bir Stepwise multiple regression analizi, Sinirlilik (alpha işareti= $.591$, $p<.001$) ve Kin'in (alpha işareti= $.292$, $p<.05$) de ayrıca Fiziksel Saldırganlığın anlamlı belirleyicileri olduklarını ortaya koymuştur. One – way analysis of variance sonucunda anlamlı cinsiyet farklılıkları olduğu ortaya çıkmıştır; Fiziksel Saldırganlık($p<.001$) ve Total Saldırganlıkta ($p<.01$) erkekler bayanlardan daha yüksek çıkarken Duygusal Zekada ($p<.05$) bayanların erkeklerden daha yüksek puan aldıkları görülmüştür (Johnston, 2003).

Yapılan bir başka araştırmada ise duygusal bilgiyi aktarma sürecindeki yetenekler olarak açıklanan duygusal zeka ve kişiler arası etkileşimin kalitesindeki ilişki araştırılmıştır. Duygusal zeka duyguları algılama, kullanma, anlama ve kontrol etme yeteneklerini içermektedir. Duyguları kontrol etme yeteneği tutarlı ve pozitif bir şekilde kişilerarası etkileşimin kalitesiyle ilişkilidir.

İlk araştırma sosyal etkileşimlerinin günlük notların tutulduğu 103 Alman Kolej öğrencisini kapsayan gözlemsel bir çalışmaydı. MSCEIT' in duyguları kontrol etme alt ölçeğinde yüksek puan alan bireylerin günlük yaşam etkileşimlerinde karşı cinsle kendi misallerine göre daha Muvaffak oldukları görülmüştür. Bu kişilerin, ayrıca kendilerini karşı cinsteki bireylerle sosyal etkileşimlerindeki etki yönetiminde

(impression management) daha başarılı algıladıkları görülmüştür. Bu çağrışımlar Big Five kişilik özelliklerinde kontrol edildikten sonra istatistiksel olarak anlamlı kalmıştır.

Diğer bir çalışma da ise, Fortune 400 sigorta şirketinin 44 analist ve büro çalışanı üstünde gerçekleştirilmiştir. MSCEIT de yüksek puan alan bireylerin kendi misallerine göre kişilerarası faydalanımda (kişilerarası duyarlılık, sosyallik, etkileşimin kalitesi, ve pozitif iş alanına katkı) daha yüksek oranlara sahip oldukları, liderlik potansiyeli ve stresi tolere etmede de daha yüksek oranlar elde ettikleri, bunlara ek olarak, daha fazla terfi artışı elde ettikleri ve şirkette daha yüksek mevkilerde buldukları görülmüştür. Birkaç istisna hariç, bu çağrışımlar diğer belirleyiciler yaş, cinsiyet, eğitim, sözel yetenek, Big Five kişilik özellikleri, kalıtım etkisi ve duygusal yaklaşımli başa çıkma (emotional approach coping) birer birer kontrol edildikten sonra da anlamlı kalmıştır.

Birlikte ele alındığında bu bulgular duygusal yeteneklerin özellikle de duyguları kontrol etme yeteneğinin kişilerarası etkileşimin kalitesiyle ilişkili olduğunu ve iş performansı gibi yaşamın diğer alanlarına adaptasyona da katkıda bulunabileceğini göstermektedir. Araştırmacıya göre, bu sonuçlar duygusal yetenekler eğitiminin insanların birbirleriyle daha etkili bir şekilde etkileşim kurabilme olasılığını arttırmaktadır.

Araştırmanın bulguları, Salovey ve Mayer (1990; Mayer&Salovey 1997) tarafından ortaya konulan duygusal zeka teorisini ve duygusal yeteneklerle kişilerarası etkileşimin kalitesini ilişkilendirerek burada sunulan kavramsal yapıyı desteklemektedir. Kişilerarası etkileşimi tam olarak anlayabilmemiz için duygusal yetenekleri ve eğilimleri ele almamız gerektiğini göstermektedir (Lopes, 2004).

2.2. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

İlk söz edilecek çalışmada, 221 üniversite öğrencisinden oluşan araştırma örneklemini üstünde öğrencilerinin sahip oldukları duygusal zeka düzeyi ile 16 kişilik özelliği arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmada Özgüven'in (1995) 16 Kişilik Faktörü Envanteri ve Hall (1999) tarafından geliştirilen ve araştırmacı tarafından Türkçeye uyarlanan Duygusal Zeka Değerlendirme Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda Duygusal Zeka Değerlendirme Ölçeği'nin 5 alt boyutunun (Duygularının Farkında Olma, Duygularını Yönetme, Kendini Motive Etme, Empati, İlişkileri Kontrol Etme) 4

boyutu ile 16 Kişilik Faktörü Envanteri'nin ölçtüğü 10 kişilik özelliği arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırmaya göre; duygusal zekanın beş alt boyutu ile 16 kişilik özelliği arasında % 63 oranında bir ilişki ortaya konmuştur. Duygusal zekanın “Duygularının Farkında Olma” alt boyutu ile 16 kişilik özelliği arasında bir ilişki bulunamamıştır. Duygusal zeka ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiye bakıldığında kız öğrencilerin duygusal zekanın “Empati” alt boyutunda erkeklere göre daha iyi oldukları bunun yanında “Duyguların Farkında Olma”, “Duyguları Yönetme” ve “Kendini Motive Etme” alt boyutlarında erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha iyi oldukları bulunmuştur. Duygusal zeka ile bölüm değişkeni arasındaki ilişkiye bakıldığında duygusal zekanın “Duyguları Yönetme” ve “ Kendini Motive Etme” alt boyutlarında sayısal öğrencilerin sözel öğrencilerden daha başarılı olduğu; “İlişkileri Kontrol Etme” alt boyutunda ise sözel öğrencilerin sayısal öğrencilere göre daha başarılı oldukları görülmüştür (Ergin,2000).

Yapılan deneysel başka bir araştırmada ise “Duygusal Zeka Düşünme Becerileri Eğitim Programı”nın annelerin duygusal zeka düzeylerine etkisi incelenmiştir. Deney ve kontrol grubu 20 anneden oluşan araştırmada annelerin duygusal zeka düzeylerini belirlemek için “Duygusal Zeka Değerlendirme” ölçeği kullanılmış ve deney ve kontrol gruplarına uygulanan bu ölçekten elde edilen öntest ve sontest puan ortalamaları değerlendirilmiştir. Araştırmanın sonucunda 12 hafta süren “Duygusal Zeka Düşünme Becerileri Eğitim Programı”na katılan annelerin duygusal zeka düzeylerinde anlamlı bir fark olduğu bulunmuş ve bu bulguya dayanarak “Duygusal Zeka Düşünme Becerileri Eğitim Programı”nın duygusal zekayı geliştirdiği sonucuna varılmıştır (Yılmaz, 2002).

Bu alanda yapılmış başka bir araştırmada ise Bar-On Duygusal Zeka Testi Türkçe dilsel eşdeğerlik, güvenirlik ve geçerlik çalışmasıdır. Araştırmanın örneklemini çeşitli sektörlerde çalışanlar ile üniversite öğrencileri oluşturmuştur. 133 maddeden oluşup 15 duygusal zekâ boyutunu değerlendiren bu ölçeğin dilsel eşdeğerlik çalışmasında ölçeğin İngilizce formu ile Türkçe formu boyut puanları arasında $r = .71$ ($p < .01$) ile $r = .95$ ($p < .01$) arasında değişen ilişki bulunmuştur. Örneklemini 125 katılımcının oluşturduğu ölçeğin Türkçe formunun güvenirlik çalışmasında, ölçeğin boyutlarının Cronbach alfa Güvenirlik katsayıları .48 ile .84 arasında yer almış ve tüm katsayıların

istatistiki açıdan $<.01$ düzeyinde anlamlı olduğu görülmüştür. 57 katılımcı üstünde yapılan test - tekrar test güvenirlik çalışmasında ise $r = .71$ ile $r = .93$ arasında ilişki bulunmuştur. İçsel tutarlılık analizleri örnekleme kullanılarak ($N = 125$) yapılan madde analizleri sonucunda, testin tüm boyutlarının ve maddelerinin boyut toplam puanlarına göre %25'lik üst ve %25'lik alt grupları ayırt edebildiği görülmüştür. Kriter geçerliği çalışmasında ise BarOn EQ-i Türkçe formu ile Cattell Zeka Testi ($N = 49$) ve 16PF Kişilik Testi ($N = 56$) arasındaki ilişkiye bakılmış iki boyut dışında (duygusal öz farkındalık ve olumlu izlenim boyutu) duygusal zekâ ile zekâ bölümü arasında bir ilişkili olmadığı görülmüş bunun yanında duygusal zekâ ile kişilik arasında istatistiki açıdan anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda araştırmacı tarafından BarOn EQ-i'nin Türkçe formunun bilimsel çalışmalarda kullanılabileceği çıkarımı yapılmıştır (Mumcuoğlu, 2002).

İşmen tarafından yapılan bir araştırmada duygusal zeka ve algılanan problem çözme becerisi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini İstanbul Üniversitesinde okuyan 225 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada duygusal zeka düzeylerinin belirlenmesi için EQ-NED (Ergin, İşmen, Özabacı, 1999), algılanan problem çözme becerilerini saptamak için de problem Çözme Envanteri (Heppner ve Petersen, 1982) uygulanmıştır. Araştırma sonucunda 19 yaş ve altı – 26 yaş ve üstü yaş grubunda duygusal zeka ve problem çözme becerilerinin yaşa göre değişmediği, cinsiyet değişkeni ile ele alındığında duygusal zekanın kızların üç boyutta ve toplamda erkeklere göre daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Bunun yanında, duygusal zeka düzeyi arttıkça problem çözme becerisi algısının da arttığı belirlenmiştir (İşmen, 2001).

Ceyhan (1999) 942 üniversite öğrencisi üzerinde yapmış olduğu çalışmada, öğrencilerin duygu ifade eden sözcük ve deyimlere yükledikleri duygu yoğunluklarının öğrencilerin değişik özellikleri açısından farklılık gösterip göstermediğine bakmıştır. Araştırmada Kişisel Bilgi Formu ile duygu yoğunluğunu saptamak için Duygu İfade Eden Sözcük ve Deyimler listesi kullanılmıştır.

Araştırmada, tüm duygu kategorilerinde yer alan 140 sözcük ve deyimlerin 73'ünün duygu yüklemeleri ile cinsiyetleri açısından farklılık göstermedikleri, 134'ünün öğrencilerin sınıf düzeyine göre, 128'inin geldikleri yere göre, 118'inin kendilerini

girişken veya çekingen algılama durumlarına göre, 132'sinin iletişim güçlükleri yaşamalarına göre, 113'ünün duygularını rahatlıkla ifade etme durumlarına göre farklılık göstermeğini bulmuştur.

Karlı, Gündüz ve Ural (2000) eğitim yönetiminde duygusal zekanın önemin hakkında okul müdürü adaylarının görüşlerini ortaya çıkarmak ve duygusal zeka açısından eğitim yönetimi hakkında değerlendirme yapmak amacıyla bir çalışma yapmışlardır. Araştırmaya Sakarya, Akdeniz ve Abant İzzet Baysal Üniversitesi eğitim fakültelerindeki eğitim yöneticiliği kursuna katılan 500 okul müdürü adayı katılmıştır.

Araştırma sonuçları, duygusal zekanın eğitim yönetimi açısından önemli olduğunu ancak ülkemizin bazı alanlarda olduğu gibi eğitim yönetiminde de duygusal zekayı oluşturan faktörlere yabancılaştığını ortaya koymuştur.

BÖLÜM 3: YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın evreni, örnekleme, veri toplama araçları ve bilgilerin analizi ayrıntılı olarak anlatılmıştır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören son sınıf öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleriyle stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi inceleyen bu araştırma, ilişkisel tarama modeliyle gerçekleştirilmiştir. Konuyla ilgili literatür taraması yapılmış, orijinal formu Schutte ve diğerleri (1998) tarafından geliştirilen ve Austin ve diğerleri (2003) tarafından modifiye edilen Duygusal Zeka Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlamasının ardından Stresle Başa çıkma Tutumları Ölçeği ile birlikte öğrencilere uygulanmış ve elde edilen bulgular yorumlanmıştır.

3.2. Araştırmanın Örnekleme

Araştırmanın evrenini 2004-2005 öğretim yılında Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören son sınıf üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin farklı bölümlerinde öğrenim gören 419 son sınıf üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Bu örneklem Bilgisayar Öğretim ve Teknolojileri Eğitimi, Fen Bilgisi Öğretmenliği, Sınıf Öğretmenliği, Türkçe Öğretmenliği, Okul Öncesi Öğretmenliği ve Sosyal Bilgiler Öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerden random olarak seçilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak biri araştırmacı tarafından uyarlanan iki ölçek kullanılmıştır. Bu ölçeklerle ilgili bilgiler aşağıda detaylı olarak verilecektir.

3.3.1. Modified Schutte EI Scale Türkçe Formu

Schutte ve diğerleri (1998) tarafından geliştirilen ve duygusal zeka araştırmalarında yoğun olarak kullanılan 33 maddelik Duygusal Zeka Ölçeği'nin kuramsal temeli 3 boyutlu duygusal zeka modeline dayanmaktadır (Mayer ve Salovey, 1990). Austin ve diğerleri (2004) tarafından modifiye edilen Duygusal Zeka Ölçeği, 20'si olumlu ve 21'i olumsuz toplam 41 maddeden oluşmaktadır. Austin ve diğerleri (2004) tarafından

modifiye edilen bu ölçek, olumsuz maddelere daha fazla yer vermek için Schutte Duygusal Zeka Ölçeği'nin bazı maddelerinin olumludan olumsuzla çevrilmesi ve daha önceden güvenilirliği diğer faktörlere göre daha düşük bulunan "Duygulardan Faydalanma" faktörünü temelde hedef alan bazı yeni maddelerin eklenmesiyle oluşmuştur. Ölçek, (1) kesinlikle katılmıyorum (2) katılmıyorum (3) kararsızım (4) katılıyorum ve (5) kesinlikle katılıyorum şeklinde 5'li likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Ölçek üç faktörden oluşmaktadır: İyimserlik/Ruh Halini Düzenleme (Optimism/Mood Regulation), Duygulardan Faydalanma (Utilisation of Emotions) ve Duyguların İfadesi (Appraisal and Expression of Emotions). Ölçek bu üç faktörü ve bütününde genel duygusal zekayı ölçmektedir.

Araştırmanın bu bölümünde Orjinali Schutte ve diğerleri (1998) tarafından geliştirilmiş olan Duygusal Zeka Ölçeği'nin (DZÖ) Austin ve diğerleri (2004) tarafından modifiye edilmiş versiyonunun Türkçeye uyarlama çalışmasına yer verilecektir. Araştırmacı ölçeğin Türkçe formunun geçerlik çalışmaları olarak yapı geçerliği, kapsam geçerliği, çeviri geçerliği ve uyum geçerliğini araştırmıştır. Ayrıca ölçeğin madde ayırt ediciliği için madde-test korelasyonu ve güvenilirlik çalışmaları olarak test-tekrar test, iki yarı ve iç tutarlılık Cronbach α güvenilirlik katsayıları belirlenmiştir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarına ilişkin bulgular aşağıda verilmiştir.

3.3.3.1. Yapı Geçerliği

DZÖ'nün yapı geçerliğini incelemek amacıyla faktör analizi yapılmıştır. Faktör analizi bir ölçekteki maddelerin birbirini dış tutan daha az sayıda faktöre ayrılıp ayrılmadığını ortaya çıkarmak için yapılmaktadır. Aynı faktör grubunda toplanan maddelere, maddelerin içeriğine göre bir ad verilmeye çalışılır. Faktör analizi bir aracın tek boyutlu olup olmadığını test etmek amacıyla da kullanılmaktadır (Balcı, 2000). Faktör analizi sonuçlarını değerlendirmede temel ölçüt, ölçütte yer alan ve diğerkenlerle faktörler arasındaki korelasyonlar olarak yorumlanabilen faktör yükleridir. Faktör yüklerinin yüksek olması, diğerkenin söz konusu faktör altında yer alabileceğinin bir göstergesi olarak görülür. Açıklanan varyans oranının % 30'un

üzerinde olması davranı bilimlerinde yapılan test geli tirme çalı malarında yeterli görölmektedir (Büyüköztürk, 2004).

Bu çalışmada yapılan ilk faktör analizinde faktörlenebilirlik değişik yöntemlerle incelenmiştir. Öncelikle bütün maddeler arasında korelasyon matrisi incelenerek önemli oranda manidar korelasyonların olup olmadığına bakılmış ve faktör analizinin yapılabilmesine uygunluk gösterir nitelikte manidar ilişkilerin olduğu görölmüştür. Daha sonra örneklem uygunluğu (sampling adequacy) ve Sphericity testleri gerçekleştirilmiştir. KMO Örneklem Uygunluk katsayısı .79 olarak bulunmuştur. Barlett Sphericity testi χ^2 değeri 2955.95 (p<.001) bulunmuştur.

Yapılan ilk faktör analizinde, döngüsüz metod (unrotated) kullanılarak faktör çözümlenmesiyle maksimum faktör sayısı incelenmiş ve envanterin tek faktörlü olduğu belirlenmiştir. Bu incelemeden sonra tekrar yapılan faktör analizinde temel bileşenler tekniği ile oblique rotasyon faktör çözümlenmesi sonuçları 3 faktörlülükle sınırlandırılmıştır. Bu işlem sonucunda toplam varyansın yaklaşık % 60'ini açıklayan 3 faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır. Faktör sonuçları faktör yüklemeleri ile birlikte Tablo 2'de verilmiştir.

TABLO 2. DZÖ Faktör Analizi Bilgileri

Madde No	Faktör 1 İyimserlik	Faktör 2 Duygulardan Faydalanma	Faktör 3 Duyguların İfadesi
29	.63		
27	.51		
9	.50		
7	.48		
15	.48		
37	.47		
2	.46		
38	.46		
21	.46		
11	.46		
18	.46		
5	.45		
33	.44		
19	.42		
32	.41		
30	.39		
12	.37		
34		.57	
23		.56	
10		.50	
4		.45	
20		.31	
25		.30	
6			.61
31			.61
39			.58
8			.56
22			.56
40			.56
1			.47
24			.44
17			.43
41			.42
26			.39
36			.36
28			.33
35			.32

Açıkladıkları varyans sırasına göre tüm faktör yapıları incelenmiş ve yapı geçerliği bulguları olarak değerlendirilmiştir. Birinci faktör olarak bulunan yapı “İyimserlik” adı altında ele alınmıştır. Bu faktör altındaki maddelerin faktör yükleri .37 ile .63 arasında değişmektedir. Bu faktör toplam varyansın % 14’ünü açıklamakta ve 17 maddeden oluşmaktadır.

İkinci faktör olarak bulunan “Duygulardan faydalanma” 6 maddeden oluşmaktadır. Bu boyuta ait maddelerin faktör yükleri .30 ile .57 arasında değişmektedir. Bu faktör toplam varyansın %20.4’ünü açıklamaktadır.

Üçüncü faktör olarak bulunan yapı “Duyguların ifadesi” adı altında ele alınmıştır. Bu faktör altındaki maddelerin faktör yükleri .32 ile .61 arasında değişmektedir. Bu faktör toplam varyansın %25.9’unu açıklamakta ve 14 maddeden oluşmaktadır.

Bu üç faktörden herhangi birine katkı sağlamadığı görülen maddeler uyarlanan ölçekte yer almamıştır. Bu maddeler 3, 13, 14, ve 16. maddelerdir.

Yapı geçerliği çalışmasında faktör yapısının yanında alt ölçekler incelenerek, aralarında Pearson Momentler Çarpımı korelasyonlarına bakılmıştır. Faktörler arasındaki korelasyon katsayıları Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3. DZÖ’nin Faktörler Arasındaki Korelasyon Katsayıları

Faktör	Iyimserlik	Duygulardan Faydalanma	Duyguların İfadesi
Iyimserlik	1,00		
Duygulardan Faydalanma	.20**	1,00	
Duyguların İfadesi	.15**	.15*	1,00

3.3.3.2. Diğer Geçerlik Çalışmaları

DZÖ’nün kapsam geçerliğini (content validity) incelemek için uzman görüşüne başvurulmuştur. Bu bağlamda Türkçe form eğitim bilimleri alanında uzman olan 3 öğretim üyesine inceletilmiş ve uzman öğretim üyelerinin görüşleri doğrultusunda gerekli değişiklikler yapılmıştır. Bu işlemler yapılırken ifadelerin olumlu ve olumsuz ağırlıklarının eşit olmasına ve her maddenin cevaplayıcı tarafından aynı şekilde anlaşılmasına dikkat edilmiştir.

DZÖ’nün uyarlama çalışmasında uygulanan geçerlik çalışmalarından birisi de çeviri geçerliğidir. Ölçeğin Türkçe’ye çevirisi bir İngilizce Öğretmenliği mezunu olan araştırmacının kendisi, ve diğer iki İngilizce Okutmanı tarafından ayrı ayrı yapılmış ve daha sonra yapılan çeviriler üstünde çalışılarak nihai bir Türkçe formata ulaşılmıştır.

Bu son şekil araştırmanın danışmanlığını da yürüten ve doktora çalışmasını İngiltere’de yapmış olan Prof. Dr. Ramazan Abacı tarafından değerlendirilmiştir.

Uyum geçerlik (concurrent validity) düzeyini saptamak amacıyla AIT and Essi Systems, Inc.'den, EQ Map-Mapping Your Emotional Intelligence (1996;1997) tarafından geliştirilen ve Nazlı ve Uzunçarşılı (2003) tarafından Türkçeye uyarlanan Duygusal Zeka Ölçeği ile bu çalışmada uyarlanacak olan ölçek Sakarya Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 76 üniversite öğrencisine eş zamanlı olarak uygulanmıştır. İki uygulamadan elde edilen veriler arasındaki korelasyon .54 olarak bulunmuştur. Alt faktörlerde korelasyon katsayıları İyimserlik için .49, Duyguların ifadesi için .05 ve Duygulardan faydalanma için .61 olarak bulunmuştur. Bu sonuç uyarlanan formun uyum geçerliği puanı olarak belirlenmiştir. Geçerlik çalışmalarına ilişkin analizler SPSS 11.5 programı kullanılarak yapılmıştır.

3.3.3.3. Madde analizi ve Güvenirlilik Çalışmaları

Madde-toplam test korelasyonu test maddelerinden alınan puanlar ile testin toplam puanı arasındaki ilişkiyi açıklar (Büyüköztürk, 2004). Diğer bir ifadeyle, bir ölçme aracındaki her bir maddenin benzer davranışları örneklediğini gösterir. Bu bağlamda, madde-toplam test korelasyonunun pozitif ve yüksek olması beklenir. DZÖ için yapılan madde analizi sonucunda madde-toplam test korelasyonlarının .22 ile .50 arasında değiştiği görülmüştür. Her bir madde ve elde edilen istatistiksel sonuçlar tablo 4’te verilmiştir.

TABLO 4. DZÖ Madde Test Korelasyonları

Madde No	Faktör 1 İyimserlik	Faktör 2 Duygulardan Faydalanma	Faktör 3 Duyguların İfadesi
29	.50		
27	.45		
9	.30		
7	.35		
15	.44		
37	.41		
2	.38		
38	.39		
21	.32		
11	.38		
18	.40		
5	.40		
33	.28		
19	.33		
32	.29		
30	.31		
12	.32		
34		.38	
23		.35	
10		.33	
4		.29	
20		.22	
25		.29	
6			.46
31			.49
39			.43
8			.44
22			.42
40			.38
1			.38
24			.37
17			.36
41			.29
26			.35
36			.26
28			.37
35			.32

DZÖ'nün Cronbach Alpha (α), iç tutarlılık katsayıları ölçeğin bütünü için .81, iyimserlik faktörü için .77, duyguların ifadesi için .73 ve duygulardan faydalanma faktörü için .54 olarak bulunmuştur. Tüm katsayılar istatistiksel olarak $<.01$ düzeyinde anlamlıdır. İki yarı güvenirlüğünde ise İyimserlik 0.71, Duyguların ifadesi 0.72 ve

Duygulardan Faydalanma 0.52 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bütünü için ise 0.78 olarak bulunmuştur.

DZÖ'nün test-tekrar test güvenilirlik çalışması, Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 87 öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Öğrencilere Türkçe form 21 gün arayla iki kez uygulanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik düzeyini belirlemek için her iki uygulamadan elde edilen veriler arasındaki korelasyon hesaplanmıştır ve sonucun .63 olduğu görülmüştür. Ölçeğin madde-test korelasyonlarının ve güvenilirliklerinin kestirilmesinde SPSS 11.5 programı kullanılmıştır.

DZÖ'nün geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarından elde edilen bulgular bu ölçeğin Türkçeye başarılı biçimde uyarlanarak kullanıma hazır ve üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeylerini tespit etmede geçerli ve güvenilir bir araç olduğu söylenebilir.

3.3.2. Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri (SBTE):

Orijinali Özbay (1993) tarafından Amerika Birleşik Devletlerinde üniversitede öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilere yönelik geliştirilmiş olan stresle başa çıkma yolları ölçeğidir. Yine Özbay & Şahin (1997) tarafından testin Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Geliştirilen bu testin amacı, farklı stres durumlarında bireylerin başa çıkma çabalarına ölçmeye yöneliktir. Türkçe uyarlama çalışmasında faktör analizi sonucunda 56 maddelik orijinal başa çıkma ölçeğinden 43 madde 6 faktör altında toplanmıştır. Test 5'li likert tipi derecelendirmeye düzenlenmiştir. Faktör analizi ile belirlenen 6 faktör aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel), kaçma soyutlama (biyo-kimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma olarak adlandırılmıştır.

Aktif Planlama: Daha çok aktif olarak bir şeyler yapma, doğrudan işleme başlama, aktif çabaları artırma, eylem planları oluşturma, şu an üzerinde odaklaşma ve problem çözme sistematığı içerisinde olmayı içeren rasyonel adımlar ve yöntemleri kapsayan 10 maddeden oluşmaktadır.

Dış Yardım Arama: Sosyal desteğe başvurma iki açıdan söz konusu olabilmektedir. Bunlar somut çözüme yönelik (enstrümental) dış yardım talebi ve duygusal dış yardım arama eğilimidir. Bu alt ölçek yardım arama tutumlarının duygusal, bilişsel ve fiziksel boyutta ölçümünü amaçlayan 9 maddeden oluşmaktadır.

Dine Sığınma (Dine Yönelme): Bu faktör altında toplanan maddeler daha çok bir ilahi güce sığınmayı, dua etmeyi ve inançlardan güç almayı vurgulamaktadır. Bu faktör 6 madde ile temsil edilmektedir.

Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel): Kaçma-Soyutlama iki boyutlu olarak faktöriyel yapıda yer almıştır. Bu maddeler kişinin stresle başa çıkma tutumlarını pasif anlamda durumdan kendisini soyutlama biçiminde ele almaktadır ve 7 maddeden oluşmaktadır.

Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal): Bu boyut duygusal-eylemsel kaçma ve soyutlamadan farklı ve pasif bir başa çıkma stratejisi olarak metabolizmada fizyolojik değişiklik yapma eğilimi şeklinde değerlendirilebilir. Sigara içme, alkol alma, ilaç kullanma ve uyuşturucuya yönelme gibi biyokimyasal bu boyut kapsamındaki başa çıkma yollarıdır. Faktör 4 madde ile temsil edilmektedir.

Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma: Problemin kabul edilip kendince bilişsel olarak yeni çözüm yollarının aranmasıdır. Bu alt ölçek 7 maddeden oluşmaktadır ve başa çıkmada kişisel olarak durumun değiştirilmesine yönelik bir işlemde çok kişinin bakış açısını vurgulamaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan anketlerin üniversite öğrencilerine uygulanabilmesi için Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dekanlığı'ndan izin alınmıştır. Ölçekler araştırmacı tarafından Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören son sınıf öğrencilerine uygulanmıştır. Örneklemi oluşturan öğrenci sayısı 419'dur. Uygulama esnasında öğrencilere araştırma ile ilgili gerekli bilgi verilmiş ve ölçekleri ne şekilde yanıtlamaları gerektiği açıklanmıştır. Duygusal Zeka Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlama çalışmasındaki veriler de yine Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerden elde edilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmadaki katılımcılara uygulanan ölçeklerden elde edilen veriler kodlanarak bilgisayara yüklenmiştir. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde SPSS (Statistical Package for Social Sciences) istatistik programı kullanılmıştır. Öğrencilerin demografik dağılımlarını belirlemek için yüzde ve frekans analizi, çoklu grup karşılaştırmaları için $p<.05$ anlamlılık düzeyinde ANOVA, bölümler arası farkın anlamlılığına bakmak için LSD testi, ikili grup karşılaştırmaları için t-testi kullanılmış ve duygusal zeka ve stresle başaçıkma tutumları arasındaki ilişkiyi belirlemek için de pearson korelasyon katsayılarına bakılmıştır.

BÖLÜM 4: BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerine ve duygusal zeka ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi inceleyen bulgulara ve buna yönelik yorumlara yer verilmiştir.

4.1. Öğrencilerin Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Bu bölümde öğrencilerin cinsiyetleri, yaş ortalamaları, bölümleri, ailelerinin aylık geliri ve yaşantılarının önemli bölümünü geçirdikleri bölgelere ilişkin frekans ve yüzde dağılımlarına yer verilmiştir.

Tablo 5. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre frekans ve yüzde dağılımları

	Frekans (N)	Yüzde (%)
Bay	180	43,0
Bayan	239	57,0
Toplam	419	100,0

Araştırmaya katılan bayan öğrenci sayısı 239 (%57,0), bay öğrenci sayısı ise 180 (%43,0)dir. Tablo 5’den de anlaşılacağı gibi örneklem seçiminde bay ve bayan öğrenci oranları %43 (bay) ve %57 (bayan) ile birbirine yakın olmuştur.

Tablo 6. Öğrencilerin yaş ortalamalarının frekans ve yüzde dağılımları

	Frekans (N)	Yüzde (%)
18-20	20	4,8
21-23	347	82,8
24-26	47	11,2
26-üstü	5	1,2
Total	419	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerden 20 (%4,8)si 18-20 yaş aralığında, 347 (%82,8)si 21-23 yaş aralığında, 47 (%11,2)si 24-26 yaş aralığında yer almaktadır. 5 (%1,2) öğrenci ise 26 yaş ve üstü olduğunu belirtmiştir. Bu sonuca göre, Sakarya Üniversitesi Eğitim fakültesi öğrencilerin çoğunluğu 21-23 yaş dilimi arasında bulunmaktadır.

Tablo 7. Öğrencilerin bölümlerine göre frekans ve yüzde dağılımları

Bölümler	Frekans (N)	Yüzde (%)
BÖTE	37	8,8
FBÖ	33	7,9
SNÖ	47	11,2
TRÖ	117	27,9
OÖÖ	108	25,8
SBÖ	77	18,4
Toplam	419	100,0

Araştırmaya katılan 37 (%8,8) öğrenci Bilgisayar Öğretim ve Teknolojileri, 33 (%7,9) öğrenci Fen Bilgisi Öğretmenliği, 47 (%11,2) öğrenci Sınıf Öğretmenliği, 117 (%27,9) öğrenci Türkçe Öğretmenliği, 108 (%25,8) öğrenci Okul Öncesi Öğretmenliği ve 77 (18,4) öğrenci Sosyal Bilgiler Öğretmenliği bölümlerinde öğrenim görmektedirler.

Tablo 8. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşantılarının önemli bölümünü geçirdikleri bölgelerin frekans ve yüzde dağılımları

Bölgeler	Frekans (N)	Yüzde (%)
Marmara	211	50,4
Ege	45	10,7
İç anadolu	43	10,3
Akdeniz	39	9,3
G. Doğu Anadolu	25	6,0
Doğu Anadolu	13	3,1
Batı Karadeniz	22	5,3
O. ve D. Karadeniz	21	5,0
Toplam	419	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerden 211 (%50,4) öğrenci yaşantısının önemli bölümünü Marmara Bölgesinde geçirmiştir. 45 (%10,7) öğrenci Ege Bölgesinde, 43 (%10,3) öğrenci İç Anadolu Bölgesinde, 39 (%9,3) öğrenci Akdeniz Bölgesinde, 25 (%6,0) öğrenci G. Doğu Anadolu Bölgesinde, 13 (3,1) öğrenci Doğu Anadolu Bölgesinde, 22 (%5,3) öğrenci Batı Karadeniz Bölgesinde ve 21 (%5,0) öğrenci Orta ve Doğu Karadeniz Bölgesinde geçirmiştir. Tablo 8'e göre, Sakarya Üniversitesi Eğitim fakültesi öğrencilerin önemli bir kısmı Marmara bölgesinden gelmektedir.

Tablo 9. Öğrencilerin ailelerinin aylık gelirlerine göre frekans ve yüzde dağılımları

	Frekans (N)	Yüzde (%)
0-500YTL	69	16,5
500-1000YTL	216	51,6
1000-3000YTL	126	30,1
3000YTL ve üstü	8	1,9
Toplam	419	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin 69 (%16,5) öğrencinin ailesinin aylık geliri 500YTL ya da daha az, 216 (%51,6) öğrencinin ailesinin aylık geliri 500-1000YTL arası, 126 (%30,1) öğrencinin ailesinin aylık geliri 1000-3000YTL arasındadır. 8 (%1,9) öğrenci ise ailesinin aylık gelirini 3000YTL ve üstü olarak belirtmiştir. Tablo x den de anlaşılacağı üzere örnekleme oluşturan öğrencilerin yaklaşık %82 si aylık ortalaması 500 ile 3000 YTL olan dilimden gelmektedir. Bu sonuca göre, örnekleme oluşturan öğrencilerin önemli bir kısmı ekonomik açıdan alt kesimden gelmektedir.

4.2. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Açısından Duygusal Zeka Farklılıklarına İlişkin Bulgular

Tablo 10. Cinsiyete göre duygusal zekânın karşılaştırılmasına ilişkin t testi tablosu

	Cinsiyet	Ortalama	Std. Sapma	t	sd	p
İYİMSERLİK	Bay	65,47	8,19	-4,368**	282,320	.000
	Bayan	68,74	5,94			
DUYGULARIN İFADESİ	Bay	48,06	6,38	-2,272*	403	.024
	Bayan	49,51	6,32			
DUYGULARDAN FAYDALANMA	Bay	27,25	4,03	-3,848**	409	.000
	Bayan	28,67	3,4			

* p<.05 ** p<.01

Kız Öğrencilerle erkek öğrencilerin duygusal zekânın iyimserlik ve duygulardan faydalanma alt boyutlarında p<.01 düzeyinde, duyguların ifadesi alt boyutunda ise p<.05 düzeyinde anlamlı bir fark vardır. Elde edilen bulgulara göre kız öğrencilerin duygusal zekaları erkek öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır. Bu sonuca göre kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre duygusal zeka düzeyleri daha yüksek olduğu söylenebilir.

4.3. Üniversite Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Bölümler Açısından Duygusal Zeka Farklılıklarına İlişkin Bulgular

Duygusal zekânın alt boyutlarından İyimserlik puanının bölümlere göre farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla varyans analizi yapılmıştır. Varyans analizine ilişkin betimsel istatistikler tablo 11’de, Varyans analiz sonuçları ise Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 11. Duygusal Zeka’nın İyimserlik Alt Boyutunda Bölümlere göre Betimsel İstatistikler

	BÖLÜM	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error
İYİMSERL	BÖTE	35	62,74	7,82	1,32293
	FBÖ	31	64,32	6,71	1,20607
	SNÖ	44	69,18	6,05	,91226
	TRÖ	110	68,17	7,86	,74952
	OÖÖ	104	67,50	5,69	,55839
	SBÖ	71	68,43	7,23	,85855
	Total	395	67,37	7,13	,35924

Tablo 11’e bakıldığında iyimserlik puanı yönünden SNO 69.18 ile en yüksek ve sırasıyla SBÖ, TRO, OÖÖ, FBÖ ve en düşük olarak 62.74 ile BÖTE olduğu görülmektedir.

Bölümler arasındaki farkın anlamlılığına ilişkin yapılan ANOVA testinde tablo 12’de verilen değerler bulunmuştur.

Tablo 12. İyimserlik puanlarının Bölümlere göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Tablosu

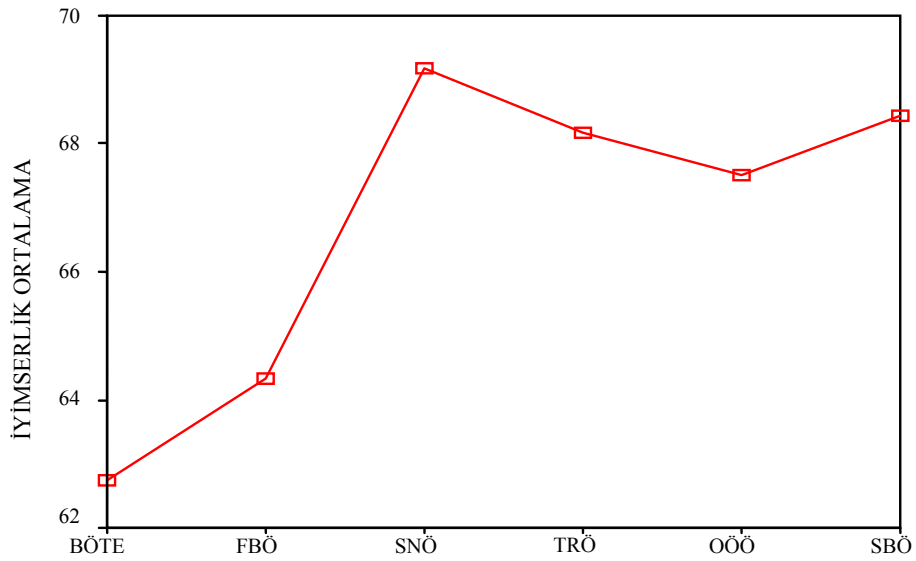
	Varyansın Kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	Anlamlılık
İYİMSERLİK	Gruplar arası	1335,368	5	267,074	5,541	.000
	Grup içi	18749,179	389	48,198		
	Toplam	20084,547	394			

Tablo 12’ye baktığımızda, İyimserlik için 0.01 düzeyinde bölümler arasında anlamlı bir farkın olduğu söylenebilir. Bu farkın hangi bölümler arasında olduğunu belirlemek için LSD testi yapılmıştır. Yapılan LSD testine ilişkin sonuçlar Tablo 13’de verilmiştir.

Tablo 13. İyimserlik Puanlarının Bölümlere göre İkili Karşılaştırılmasına İlişkin LSD Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	(I) Bölümünüz	(J) Bölümünüz	Ortalama Farkı (I-J)	Std. Hata	Anlamlılık
İYİMSERLİK	BÖTE	FBÖ	-1,5797	1,71227	.357
		SNÖ	-6,4390(*)	1,57242	.000
		TRÖ	-5,4299(*)	1,34732	.000
		OÖÖ	-4,7668(*)	1,35667	.000
		SBÖ	-5,6938(*)	1,43386	.000
	FBÖ	SNÖ	-4,8592(*)	1,62795	.003
		TRÖ	-3,8501(*)	1,41172	.007
		OÖÖ	-3,1870(*)	1,42065	.025
		SBÖ	-4,1140(*)	1,49454	.006
	SNÖ	TRÖ	1,0091	1,23838	.416
		OÖÖ	1,6722	1,24854	.181
		SBÖ	,7452	1,33202	.576
	TRÖ	OÖÖ	,6631	,94953	.485
		SBÖ	-,2639	1,05689	.803
	OÖÖ	SBÖ	-,9270	1,06878	.386

Tablo 13 incelendiğinde, BÖTE ile FBÖ arasında fark anlamlı değilken bu iki bölümün diğer bölümlerden anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Diğer bölümlerin de kendi içerisinde anlamlı olarak farklılaşmadığı göz önüne alındığında sayısal bölümlerin sözel bölümlerden daha düşük iyimserlik puanına sahip olduğunu söyleyebiliriz. Bu sonuçların daha rahat görülebilmesi için görsel olarak grafik haline getirilmiştir. Sonuçlar grafik olarak Şekil 1’de görülebilir.



Duygusal zekânın alt boyutlarından Duyguların İfadesi puanının bölümlere göre farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla varyans analizi yapılmıştır. Varyans analizine ilişkin betimsel istatistikler tablo 14’de, Varyans analiz sonuçları ise Tablo 15’de verilmiştir.

Tablo 14. Duygusal Zeka’nın Duyguların İfadesi Alt Boyutunda Bölümlere göre Betimsel İstatistikler

	BÖLÜM	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error
DUYGULARIN İFADESİ	BÖTE	35	46,80	5,21	,88098
	FBÖ	33	46,96	6,25	1,08928
	SNÖ	47	48,25	7,39	1,07854
	TRÖ	113	48,77	6,61	,62207
	OÖÖ	104	49,86	5,88	,57682
	SBÖ	73	49,95	6,21	,72791
	Total	405	48,89	6,37	,31674

Tablo 14’de görülebileceği gibi duyguların ifadesi alt boyutu puanları bölümlere göre, en yüksek 49.95 ile en yüksek SBÖ ve sırasıyla OÖÖ, TRÖ, SNÖ, FBÖ ve en düşük olarak 46.80 ile BÖTE olarak belirlenmiştir.

Duyguların ifadesi alt boyutunda, bölümler arasındaki farkın anlamlılığına ilişkin yapılan ANOVA testinde tablo 15’de verilen değerler bulunmuştur.

Tablo 15. Duyguların İfadesi puanlarının Bölümlere göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Tablosu

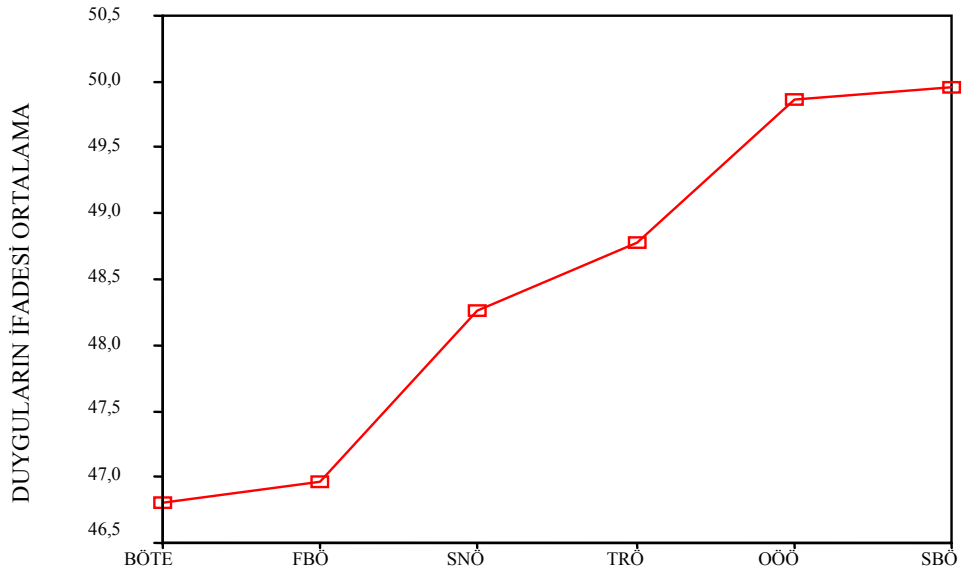
	Varyansın Kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	Anlamlılık
DUYGULARIN İFADESİ	Gruplar arası	477,253	5	95,451	2,390	.037
	Grup içi	15937,967	399	39,945		
	Total	16415,220	404			

Tablo 15’de görülebileceği gibi duyguların ifadesi için 0.05 düzeyinde anlamlı olarak bölümler arasında fark bulunmuştur. Bu farkın hangi bölümler arasında olduğunu belirlemek için LSD testi yapılmıştır. LSD testi sonuçları Tablo 16’da verilmiştir.

Tablo 16. Duyguların İfadesi Puanlarının Bölümlere göre İkili Karşılaştırılmasına İlişkin LSD Testi Sonuçları

DUYGULARIN İFADESİ	BÖTE	FBÖ	-,1697	1,53353	,912
		SNÖ	-1,4553	1,41109	,303
		TRÖ	-1,9788	1,22261	,106
		OÖÖ	-3,0654(*)	1,23506	,013
		SBÖ	-3,1589(*)	1,29941	,015
	FBÖ	SNÖ	-1,2856	1,43539	,371
		TRÖ	-1,8091	1,25058	,149
		OÖÖ	-2,8957(*)	1,26275	,022
		SBÖ	-2,9892(*)	1,32576	,025
	SNÖ	TRÖ	-,5234	1,09699	,634
		OÖÖ	-1,6101	1,11084	,148
		SBÖ	-1,7036	1,18198	,150
	TRÖ	OÖÖ	-1,0866	,85882	,207
		SBÖ	-1,1801	,94904	,214
	OÖÖ	SBÖ	-,0935	,96502	,923

Tablo 16 incelendiğinde, BÖTE ve FBÖ bölümlerinin puanları OÖÖ ve SBÖ puanlarından anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Buradan iki sayısal ağırlıklı bölümün iki sözel ağırlıklı bölümden daha düşük düzeyde duygularını ifadesi olarak duygusal zekaya sahip oldukları söylenebilir. Bu sonuçların daha rahat görülebilmesi için görsel olarak grafik haline getirilmiştir. Sonuçlar grafik olarak Şekil 2’de görülebilir.



Duygusal zekânın alt boyutlarından duygulardan faydalanma puanının bölümlere göre farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla varyans analizi yapılmıştır. Varyans analizine ilişkin betimsel istatistikler tablo 17’de, Varyans analiz sonuçları ise Tablo 18’de verilmiştir.

Tablo 17. Duygusal Zeka’nın Duyguların İfadesi Alt Boyutunda Bölümlere göre Betimsel İstatistikler

	BÖLÜM	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error
DUYGULARDAN FAYDALANMA	BÖTE	37	27,83	4,08	,67173
	FBÖ	31	27,23	2,95	,53018
	SNÖ	46	28,93	4,15	,61259
	TRÖ	114	27,68	3,68	,34470
	OÖÖ	106	28,01	3,70	,35969
	SBÖ	75	28,64	3,81	,44057
	Total	409	28,06	3,76	,18623

Tablo 17’de görülebileceği gibi duygulardan faydalanma alt boyutu puanları bölümlere göre, en yüksek 28.93 ile en yüksek SNÖ ve sırasıyla SBÖ, OÖÖ, BÖTE, TRÖ ve en düşük olarak 27.23 ile FBÖ olarak belirlenmiştir.

Duygulardan Faydalanma alt boyutunda, bölümler arasındaki farkın anlamlılığına ilişkin yapılan ANOVA testinde tablo 18’de verilen değerler bulunmuştur.

Tablo 18. Duyguların İfadesi puanlarının Bölümlere göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Tablosu

	Varyansın Kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	Anlamlılık
DUY. FAYDALAN.	Gruplar arası	76,585	5	15,317	1,263	.279
	Grup içi	4909,868	405	12,123		
	Toplam	4986,453	410			

Tablo 18’de görülebileceği gibi duygulardan faydalanma düzeyleri arasında bölümlere göre fark anlamlı bulunmamıştır.

Duygusal zekanın iyimserlik ve duygulardan faydalanma alt boyutları düşünüldüğünde, sayısal ağırlık yeteneğe sahip öğrencilerin sözel ağırlıklı yeteneğe sahip öğrencilerden daha düşük duygusal zekaya sahip olabileceği söylenebilir. Tabloda görüldüğü gibi duygusal zekanın iyimserlik alt boyutunda BÖTE ve FBÖ bölümleri arasında .05 düzeyinde anlamlı fark bulunmazken, bu iki bölümün diğer bölümlerden anlamlı olarak düşük puan aldıkları görülmüştür. BÖTE ve FBÖ bölümlerini sayısal ağırlıklı bölümler, diğer bölümleri sözel ağırlıklı bölümler diye

tanımladığımızda, sayısal ve sözel ağırlıklı bölümler kendi aralarında farksız diğerleriyle farklı bulunmuştur.

Duygusal zekanın iyimserlik alt boyutunun yaşamının çoğunu geçirdiği bölgeye göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla varyans analizi yapılmıştır. Yaşamının çoğunu geçirdiği bölgelere göre İyimserlik puanlarına ait betimsel istatistikler Tablo 19’da, Anova sonuçları Tablo 20’de verilmiştir.

Tablo 19. Duygusal Zekanın İyimserlik Alt Boyutunun Yaşamının Büyük Bölümünün Geçtiği Bölgelere Göre Betimsel İstatistikleri

	BÖLGE	N	Ortalama	Std. Sapma
İYİMSERLİK	Marmara	199	67,65	6,85
	Ege	42	67,33	7,62
	İç anadolu	42	67,10	6,75
	Akdeniz	37	68,81	7,17
	G. Doğu Anadolu	21	62,76	7,51
	Doğu Anadolu	12	66,33	6,14
	Batı Karadeniz	22	69,77	5,94
	O. ve D. Karadeniz	20	65,50	9,33
	Toplam	395	67,37	7,14

Tablo 19 incelendiğinde, iyimserlik puanları yönünden en yüksek puan 69,77 ile Batı Karadeniz bölgesi ve sırayla Akdeniz, Marmara, Ege, İç anadolu, Doğu Anadolu, O ve D. Karadeniz ve en düşük olarak 62.76 ile G.D. Anadolu Bölgesi olarak belirlenmiştir. Bölgelere göre farkın anlamlılığına ilişkin ANOVA sonuçları Tablo 20’de verilmiştir.

Tablo 20. İyimserlik Puanlarının Yaşamının Çoğunu Geçirdiği Bölgelere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Tablosu

	Varyansın Kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	Anlamlılık
İYİMSERL	Gruplar arası	751,202	7	107,315	2,148	.038
	Grup içi	19333,345	387	49,957		
	Toplam	20084,547	394			

Tablo 20 incelendiğinde Bölgeler arasında farkın .05 düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir. Bu farkın hangi bölgeler arasında olduğunun belirlenmesine yönelik olarak LSD testi yapılmıştır. LSD testi sonuçları Tablo 21’de verilmiştir.

Tablo 21. Duyguların İfadesi Puanlarının Bölümlere göre İkili Karşılaştırılmasına İlişkin LSD Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	(I) Bölge	(J) Bölge	Ortalama Farkı (I-J)	Std. Hata	Anlamlılık
İYİMSERLİK	Marmara	Ege	,31	1,20	,793
		İç anadolu	,55	1,20	,645
		Akdeniz	-1,16	1,27	,359
		G. Doğu Anadolu	4,89*	1,62	,003
		Doğu Anadolu	1,31	2,10	,532
		Batı Karadeniz	-2,12	1,59	,182
		O. ve D. Karadeniz	2,15	1,66	,196
	Ege	İç anadolu	,24	1,54	,877
		Akdeniz	-1,48	1,59	,354
		G. Doğu Anadolu	4,57*	1,89	,016
		Doğu Anadolu	1,00	2,31	,666
		Batı Karadeniz	-2,44	1,86	,191
		O. ve D. Karadeniz	1,83	1,92	,340
	İç anadolu	Akdeniz	-1,71	1,59	,282
		G. Doğu Anadolu	4,33*	1,89	,022
		Doğu Anadolu	,76	2,31	,742
		Batı Karadeniz	-2,68	1,86	,151
		O. ve D. Karadeniz	1,60	1,92	,407
	Akdeniz	G. Doğu Anadolu	6,05*	1,93	,002
		Doğu Anadolu	2,48	2,35	,292
		Batı Karadeniz	-,96	1,90	,613
		O. ve D. Karadeniz	3,31	1,96	,092
	G. Doğu Anadolu	Doğu Anadolu	-3,57	2,56	,163
		Batı Karadeniz	-7,01*	2,16	,001
		O. ve D. Karadeniz	-2,74	2,21	,216
	Doğu Anadolu	Batı Karadeniz	-3,44	2,54	,176
		O. ve D. Karadeniz	,83	2,58	,747
	Batı Karadeniz	O. ve D. Karadeniz	4,27	2,18	,051

Tablo 21 incelendiğinde, G.D. Anadolu Bölgesinin Marmara, Ege, İç Anadolu, Akdeniz ve Batı Karadeniz bölgelerinden daha düşük iyimserliğe sahip oldukları görülmektedir. Diğer bölgeler arasındaki farkların anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Güneydoğu Anadolu Bölgesinin şartları göz önüne alındığında iyimserlik yönünden düşük olması anlamlı gözükmemektedir.

Duygusal zekanın duyguların ifadesi alt boyutunun yaşamının çoğunu geçirdiği Bölgeye göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla varyans analizi yapılmıştır. Yaşamının çoğunu geçirdiği bölgelere göre duyguların ifadesi puanlarına ait betimsel istatistikler Tablo 22’de, Anova sonuçları Tablo 23’de verilmiştir.

Tablo 22. Duygusal Zekanın Duyguların İfadesi Alt Boyutunun Yaşantısının Büyük Bölümünün Geçtiği Bölgelere Göre Betimsel İstatistikleri

	BÖLGE	N	Ortalama	Std. Sapma
DUYGUİFAD	Marmara	206	48,44	6,30
	Ege	42	49,43	5,83
	İç anadolu	41	50,76	6,36
	Akdeniz	37	51,35	5,45
	G. Doğu Anadolu	25	46,56	7,32
	Doğu Anadolu	12	48,83	6,12
	Batı Karadeniz	22	47,68	6,08
	O. ve D. Karadeniz	20	48,30	7,70
	Toplam	405	48,89	6,37

Tablo 22 incelendiğinde, duyguların ifadesi puanları yönünden en yüksek puan 51,35 ile Akdeniz bölgesi ve sırayla İç anadolu, Ege, Doğu Anadolu, Marmara, Batı Karadeniz, O ve D. Karadeniz ve en düşük olarak 46.56 ile G.D. Anadolu Bölgesi olarak belirlenmiştir. Bölgelere göre farkın anlamlılığına ilişkin ANOVA sonuçları Tablo 23’de verilmiştir.

Tablo 23. Duyguların İfadesi Puanlarının Yaşantısının Çoğunu Geçirdiği Bölgelere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Tablosu

	Varyansın Kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	Anlamlılık
DUYGULARI N İFADESİ	Gruplar arası	595,340	7	85,049	2,134	.039
	Grup içi	15819,879	397	39,849		
	Toplam	16415,220	404			

Tablo 23 incelendiğinde Bölgeler arasında farkın .05 düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir. Bu farkın hangi bölgeler arasında olduğunun belirlenmesine yönelik olarak LSD testi yapılmıştır. LSD testi sonuçları Tablo 24’de verilmiştir.

Tablo 24. Duyguların İfadesi Puanlarının Bölümlere göre İkili Karşılaştırılmasına İlişkin LSD Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	(I) Bölge	(J) Bölge	Ortalama Farkı (I-J)	Std. Hata	Anlamlılık
DUYGULARIN İFADESİ	Marmara	Ege	-,99	1,07	,356
		İç anadolu	-2,31*	1,08	,033
		Akdeniz	-2,91*	1,13	,010
		G. Doğu Anadolu	1,88	1,34	,160
		Doğu Anadolu	-,39	1,87	,835
		Batı Karadeniz	,76	1,41	,592
		O. ve D. Karadeniz	,14	1,48	,924
	Ege	İç anadolu	-1,33	1,39	,339
		Akdeniz	-1,92	1,42	,177
		G. Doğu Anadolu	2,87	1,59	,073
		Doğu Anadolu	,60	2,07	,773
		Batı Karadeniz	1,75	1,66	,294
		O. ve D. Karadeniz	1,13	1,75	,511
	İç anadolu	Akdeniz	-,60	1,43	,678
		G. Doğu Anadolu	4,20*	1,60	,009
		Doğu Anadolu	1,92	2,07	,354
		Batı Karadeniz	3,07	1,67	,066
		O. ve D. Karadeniz	2,46	1,72	,155
	Akdeniz	G. Doğu Anadolu	4,79*	1,63	,004
		Doğu Anadolu	2,52	2,10	,231
		Batı Karadeniz	3,67*	1,70	,031
		O. ve D. Karadeniz	3,05	1,75	,082
	G. Doğu Anadolu	Doğu Anadolu	-2,27	2,22	,306
		Batı Karadeniz	-1,12	1,85	,544
O. ve D. Karadeniz		-1,74	1,89	,359	
Doğu Anadolu	Batı Karadeniz	1,15	2,27	,612	
	O. ve D. Karadeniz	,53	2,31	,817	
Batı Karadeniz	O. ve D. Karadeniz	-,62	1,95	,751	

Tablo 24 incelendiğinde, İç Anadolu bölgesinin Marmara, G.D. Anadolu bölgelerinden daha yüksek, Akdeniz Bölgesinin ise Marmara, G.D. Anadolu ve Batı Karadeniz bölgelerinden daha yüksek olduğu görülmektedir.

Duygusal zekanın duygulardan faydalanma alt boyutunun yaşamının çoğunu geçirdiği Bölgeye göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla varyans analizi yapılmıştır. Yaşamının çoğunu geçirdiği bölgelere göre duygulardan faydalanma puanlarına ait betimsel istatistikler Tablo 25’de, Anova sonuçları Tablo 26’da verilmiştir.

Tablo 25. Duygusal Zekanın Duygulardan Faydalanma Alt Boyutunun yaşantının büyük bölümünün geçtiği bölgelere göre betimsel istatistikleri

	BÖLGE	N	Ortalama	Std. Sapma
DUYGULARDAN FAYDALANMA	Marmara	207	22,21	3,35
	Ege	43	22,63	3,82
	İç anadolu	43	21,63	3,75
	Akdeniz	37	21,46	3,62
	G. Doğu Anadolu	25	21,96	3,53
	Doğu Anadolu	13	21,54	2,88
	Batı Karadeniz	22	21,50	3,96
	O. ve D. Karadeniz	21	21,95	3,37
	Total	411	22,04	3,49

Tablo 25 incelendiğinde, duygulardan faydalanma puanları yönünden en yüksek puan 22,63 ile Ege bölgesi ve sırayla Marmara, G.D. Anadolu Bölgesi, O ve D. Karadeniz, İç anadolu, Doğu Anadolu, Batı Karadeniz, ve en düşük 21.46 ile Akdeniz olarak belirlenmiştir.

Bölgelere göre farkın anlamlılığına ilişkin ANOVA sonuçları Tablo 26’da verilmiştir.

Tablo 26. Duygulardan Faydalanma Puanlarının Yaşantısının Çoğunu Geçirdiği Bölgelere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Tablosu

	Varyansın Kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	Anlamlılık
DUYGUFAYD	Gruplar arası	50,460	7	7,209	,589	.765
	Grup içi	4935,993	403	12,248		
	Toplam	4986,453	410			

Tablo 26’da görülebileceği gibi, bölgelere göre duygulardan faydalanma puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Duygusal zekânın alt boyutlarının ekonomik duruma göre farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla varyans analizi yapılmıştır. Varyans analizine ilişkin betimsel istatistikler tablo 27’de, Varyans analiz sonuçları ise Tablo 28’de verilmiştir. Tablo 27’de duygusal zekânın alt boyutlarında bölümlere göre betimsel istatistikleri verilmiştir.

Tablo 27. Duygusal Zekanın Alt Boyutlarının ekonomik duruma göre betimsel istatistikleri

	Ekonomik Gelir(Aylık)	N	Ortalama	Std. Sapma
IYIMSERLİK	0-500YTL	64	67,16	6,75
	500-1000YTL	201	67,37	7,57
	1000-3000YTL	122	67,84	6,47
	3000YTL ve üstü	8	62,13	7,92
	Total	395	67,37	7,14
DUYGULARIN İFADESİ	0-500YTL	67	49,15	6,44
	500-1000YTL	208	48,64	6,20
	1000-3000YTL	122	49,34	6,72
	3000YTL ve üstü	8	46,38	4,63
	Total	405	48,89	6,37
DUYGULARDAN FAYDALANMA	0-500YTL	69	22,14	3,55
	500-1000YTL	209	22,08	3,59
	1000-3000YTL	125	21,98	3,36
	3000YTL ve üstü	8	20,88	2,53
	Total	411	22,04	3,49

Tablo 27 incelendiğinde, iyimserlik, duyguların ifadesi ve duygulardan faydalanma puanları yönünden üst gelir grubu öğrencilerin diğer bölümlere göre biraz daha düşük olduğu görülmektedir. Bu farkların anlamlılığına ilişkin varyans analizi sonuçları Tablo 28’de verilmiştir.

Tablo 28. Aylık Ekonomik Gelir’e göre Duygusal Zekanın Alt Boyutlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Tablosu

	Varyansın Kaynağı	Kareler toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	Anlamlılık
IYIMSERL	Gruplar arası	250,437	3	83,479	1,646	.178
	Grup içi	19834,110	391	50,727		
	Toplam	20084,547	394			
DUYİFADE	Gruplar arası	91,943	3	30,648	,753	.521
	Grup içi	16323,277	401	40,706		
	Total	16415,220	404			
DUYFAYDA	Gruplar arası	12,482	3	4,161	,340	.796
	Grup içi	4973,971	407	12,221		
	Toplam	4986,453	410			

Tablo 28’e bakıldığında, aylık ekonomik gelirin duygusal zekanın alt boyutlarında bir farklılığa sebep olmadığı görülmektedir. duygusal zekanın ekonomik durumla ilişkili bir değişken olmayabileceği söylenebilir.

Tablo 29. İyimserlik ile Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki Korelasyonlar

		DİNE SIGINMA	DIŞ YARDIM	AKTİFPLANLAMA	KDE	KBK	KBY Y
İYİMSERLİK	r	,166(**)	,186(**)	,409(**)	-,085	-,204(**)	,143(**)
	p	,001	,000	,000	,104	,000	,005
	N	369	371	366	366	381	376

** p< .01

Tablo 29' dan da anlaşılacağı gibi, KDE dışındaki tüm stresle başa çıkma alt boyutları p< .01 düzeyinde iyimserlik ile ilişkili bulunmuştur. Bu ilişkiler Dine sığınma, dış yardım, aktif planlama ve KBY Y ile pozitif yönde, KBK ile negatif yönde olduğu belirlenmiştir.

Tablo 30. Duyguların İfadesi ile Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki Korelasyonlar

		DİNE SIGINMA	DIŞ YARDIM	AKTİFPLANLAMA	KDE	KBK	KBY Y
DUYIFADE	r	,128(*)	-,048	,321(**)	-,209(**)	-,101(*)	-,006
	p	,013	,351	,000	,000	,047	,905
	N	377	379	376	373	391	384

** p< .01 p< .05

Duyguların İfadesi ile stresle başa çıkma alt boyutlarından dine sığınma ve KBK arasında p<.05 düzeyinde, aktif planlama ve KDE arasında p<.01 düzeyinde ilişki bulunmuştur. Bu ilişkiler dine sığınma ve aktif planlama ile pozitif, KBK ve KDE ile negatif yönde bulunmuştur. Dış yardım ve KBY Y ile duyguların ifadesi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Tablo 31. Duygulardan Faydalanma ile Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki Korelasyonlar

		DİNE SIGINMA	DIŞ YARDIM	AKTİFPLANLAMA	KDE	KBK	KBY Y
DUYFAYDA	r	,134(**)	,210(**)	-,052	,205(**)	-,160(**)	,059
	p	,009	,000	,307	,000	,001	,242
	N	383	386	381	379	396	390

** p< .01

Duygulardan faydalanma ile stresle başa çıkma alt boyutlarından dine sığınma, dış yardım, KDE, KBK arasında p<.01 düzeyinde ilişki bulunmuştur. Bu ilişkiler dine sığınma, dış yardım ve KDE ile pozitif, KBK ile negatif bulunmuştur. Aktif planlama ve KBY Y ile duygulardan faydalanma arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Tablo 32. Genel Duygusal Zeka ile Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki Korelasyonlar

		DİNE SİĞİNMA	DIŞ YARDIM	AKTİF PLANLAMA	KDE	KBK	KBY Y
DUYZEKA	r	,196(**)	,144(**)	,381(**)	-,093	-,230(**)	,108(*)
	p	,000	,006	,000	,082	,000	,040
	N	352	356	350	348	363	358

** p< .01

* p< .05

Genel duygusal zeka ile stresle başa çıkma alt boyutlarından dine sığınma, dış yardım, aktif planlama ve KBK arasında p<.01, KBY Y ile p<.05 düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu ilişkiler dine sığınma, dış yardım, aktif planlama ve KBY Y ile pozitif, KBK ile negatif yönde bulunmuştur. KDE ile genel duygusal zeka arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

BÖLÜM 5: TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile demografik özellikleri (cinsiyet, yaş, gelir düzeyleri, şu an okudukları bölüm ve geldikleri bölge) ve aynı öğrencilerin duygusal zekanın alt boyutlarından iyimserlik, duygulardan faydalanma ve duyguların ifadesinin stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyle ilgili elde edilen bulgular tartışılıp yorumlanmaya çalışılmıştır.

“Bayan üniversite öğrencileri erkek öğrencilere göre daha yüksek duygusal zeka düzeyine sahiptir” denencesini elde edilen bulgular destekler niteliktedir. Duygusal zekanın alt boyutlarından iyimserlik, duyguların ifadesi ve duygulardan faydalanma düzeylerinde cinsiyete göre farklar bayanların lehine anlamlı çıkmıştır.

Bu sonuç ile ilgili literatürde farklı sonuçlar elde edildiği görülmüştür. Örneğin; Harrod ve Scheer’in 2005 yılında öğrencilerin duygusal zeka düzeyleri ile bireylerin cinsiyetlerini karşılaştırdığı araştırmada bayanların duygusal zekalarını daha yüksek bulmuştur. Kendi kültürümüzü dikkate aldığımızda bayanlara yüklenen toplumsal değerler, bayanların kültürümüzde erkeklere göre “daha duygusal”dır söylentisi de bir anlamda desteklenmiş olmuştur.

Yine demografik özelliklerle ilgili “Sözel bölüm öğrencileri sayısal bölüm öğrencilerine göre daha yüksek Duygusal Zeka düzeyine sahiptir” denencemiz de elde edilen bulgularla desteklenmiştir. Bu denence oluştururken sözel bölümlerdeki öğrencilerin sayısal bölümlerindeki öğrencilere göre duygusal zeka düzeylerinin daha yüksek çıkabileceği varsayılmıştır. Nitekim elde edilen bulgulara göre, SNÖ SBÖ, TRO, OÖÖ bölümlerindeki öğrencilerin duygusal zeka düzeyleri FBÖ ve BOTE bölümü öğrencilerine göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır.

Geldikleri bölge ile ilgili olarak, “Batı bölgelerinden gelen öğrenciler doğu bölgelerinden gelen öğrencilere göre daha yüksek Duygusal Zeka düzeyine sahiptir” denencesi de, elde edilen bulgular tarafından desteklenmiştir. Bu denence oluşturulurken temel sav; ülkemizdeki anne-baba çocuk ilişki biçimleri çocuklarımızın kişilik özelliklerini etkileyeceği gerçeğinden hareketle, batı bölgelerden doğuya

gidildikçe otoriter anne-baba tutumlarının daha yaygın ve katı uygulanacağı, otoriter aile ortamlarında büyüyen bireylerin kendi duyguları ifade etme konusunda daha rahat olamayabileceği (Abacı, 1984) ve böylelikle duygusal zeka düzeylerinin daha yavaş gelişebileceği olmuştur. Elde edilen bulgular bu denencemizi de destekler niteliktedir. Doğu Anadolu ve Güneydoğu Anadolu bölgelerinden gelen öğrencilerimizin duygusal zeka düzeyleri diğer bölgeden gelen öğrencilerimize göre anlamlı düzeyde düşük çıkmıştır. Harrod ve Scheer'in 2005 yılında öğrencilerin duygusal zeka düzeyleri ile demografik özelliklerini (yaş, cinsiyet, aile geliri, ebeveynlerin eğitim durumu ve yaşadıkları yer) karşılaştırdığı araştırmada benzer bulgular elde etmişlerdir. Ebeveynin eğitim durumu düştükçe duygusal zeka düzeyleride düşük olmaktadır. Bu bölge insanının ebeveynlerinin eğitim durumları ve çocuklarına uyguladıkları iletişim modeli bu bulguyu açıklar nitelikte olabilir.

Araştırmada duygusal zeka ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki bulgular da “üniversite öğrencilerinin duygusal zeka faktörlerinden iyimserlik ile stresle başa çıkma tutumları alt ölçekleri arasındaki ilişki anlamlıdır” denencesini de destekler niteliktedir. Elde edilen bulgulara baktığımızda duygusal zekanın alt boyutlarından iyimserlik düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumlarının Kaçma Duygusal Eylemsel alt boyutu hariç tüm alt boyutları arasındaki ilişki anlamlı çıkmıştır. Bu ilişkiler Dine sığınma, dış yardım, aktif planlama ve KBYY ile pozitif yönde, KBK ile negatif yönde olarak görülmüştür.

Bu çalışmada elde edilen diğer sonuçlara baktığımızda “üniversite öğrencilerinin duygusal zeka faktörlerinden duyguların ifadesi ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişki anlamlıdır” denencesini kısmen destekler niteliktedir. Duygusal zekanın alt ölçeklerinden duyguların ifadesi ile stresle başa çıkma tutumları alt ölçeklerinden KBYY ve DY hariç diğer başa çıkma tutumları arasındaki ilişki anlamlı çıkmıştır. Bu ilişkiler dine sığınma ve aktif planlama ile pozitif, KBK ile negatif yönde bulunmuştur. Dış yardım ve KBYY ile duyguların ifadesi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Elde edilen bulgular “üniversite öğrencilerinin duygusal zeka faktörlerinden duygulardan faydalanma ile stresle başa çıkma tutumları alt ölçekleri arasındaki ilişki

anlamlıdır” denencesini kısmen destekler niteliktedir. Elde edilen bulgulara baktığımızda öğrencilerin duygusal zekanın alt boyutlarından duygulardan faydalanma düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumlardan AP ve KBYY hariç diğer alt boyutları DS, DY, KDE ve KBK arasındaki ilişki anlamlı çıkmıştır. Bu ilişkiler dine sığınma, dış yardım ve KDE ile pozitif yönde, KBK ile negatif yönde bulunmuştur. Stresle başa çıkma tutumlarının alt boyutlarından AP ve KBYY ile duygulardan faydalanma arasındaki ilişki anlamlı çıkmamıştır.

Duygusal zekanın alt boyutları ile stresle başa çıkma tutumlarının alt boyutları arasındaki ilişkilerle ilgili denence kurulurken, stresi oluşturan faktörlerden birisinin de bireylerin olaylara bakış açısının olduğu gerçeği göz önünde bulundurulmuştur. Literatüre baktığımızda bu bulguyu destekler nitelikte araştırmalara rastlamak mümkündür. Selye (1976), Cooper (1978) ve Cox (1983) çalışmalarında bireyin “tutumlarının” stresin oluşmasında yada oluşmamasında bir faktör olduğunu dile getirmişlerdir. “Kötümser” tutuma sahip bireyler “iyimser” bireylere oranla daha yoğun strese maruz kaldıklarını ifade etmişlerdir.

Nikolaou ve Tsaousis (2002), Gohm ve diğerleri (2005) da yapmış oldukları çalışmalarda benzer sonuçları bulmuşlardır. Duygusal zekanın tanımlarına baktığımızda da “duyguları kontrol edebilme” “duygulardan yararlanma”, “duyguları yönetme” özelliklerinden bahsedildiği literatür kısmında söz edilmişti. Duygusal zekası yüksek olan bireylerin duygularını yönetme, kontrol etme ve yararlanma özellikleri yüksek olacağından duygu boyutu olan stresi de kontrol edebileceği düşünülebilir (Ergin, 2000).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç ve öneriler bölümünde, üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile cinsiyet, yaş, gelir düzeyleri, şu an okudukları bölüm ve geldikleri bölge gibi demografik özellikleri ve bu öğrencilerin duygusal zekanın alt boyutlarından iyimserlik, duygulardan faydalanma ve duyguların ifadesinin stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiye değinilmiş ve elde edilen bulgulardan yola çıkılarak önerilerde bulunulmuştur.

Bu araştırmada elde edilen bulgular sonucunda aşağıdaki sonuçlara varılmıştır:

Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile cinsiyetleri, okudukları bölüm ve geldikleri bölgelere göre farkın anlamlı olduğu saptanmıştır. Bayan öğrencilerin duygusal zeka düzeyleri erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Bir başka sonuç da, okudukları bölümle ilgilidir. Sosyal bölümlerde okuyan öğrencilerin duygusal zekaları bilgisayar öğretmenliği ve fen bilimleri bölümlerindeki öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Üniversite öğrencilerinin gelir düzeyleri ile duygusal zeka düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Bu araştırmada elde edilen başka bir sonuç duygusal zekanın alt boyutları ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkilerdir. Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile dine sığınma, dış yardım, aktif planlama, kaçma (biyokimyasal) ve kabul bilişsel yeniden yapılanma arasında ilişki anlamlı çıkmıştır. Stresle başa çıkma tutumlarının alt boyutlarından olan kaçma (duygusal eylemsel) ile duygusal zeka alt boyutlarından iyimserlik arasındaki ilişki anlamlı çıkmamıştır. Bu ilişkiler dine sığınma, dış yardım, aktif planlama ve KBYY ile pozitif yönde, KBK ile negatif yönde olduğu belirlenmiştir. Yani iyimserlik düzeyleri yüksek olan öğrencilerin dine sığınma, dış yardım, aktif planlama ve KBYY düzeylerinin açıklanmasında pozitif yönde bir etken olduğu söylenebilir. Öğrencilerin iyimserlik düzeyleriyle KBK düzeylerinin açıklanmasında da negatif yönde bir etken olduğu söylenebilir.

Bu çalışmada elde edilen diğer sonuçlara baktığımızda üniversite öğrencilerinin duygusal zeka faktörlerinden “duyguların ifadesi” ile stresle başa çıkma tutumlarından dine sığınma, aktif planlama, kaçma (duygusal eylemsel) ve kaçma (biyokimyasal)

arasında ilişki anlamlı çıkmıştır. Bu ilişkiler dine sığınma ve aktif planlama ile pozitif, KBK ile negatif yönde oldukları bulunmuştur. Yani duyguların ifadesi düzeyleri yüksek öğrencilerin dine sığınma ve aktif planlama düzeylerinin açıklanmasında pozitif yönde, KBK ile de negatif yönde bir etken olabileceği söylenebilir. Stresle başa çıkma tutumlarından dış yardım ve kabul bilişsel yeniden yapılanma ile duygusal zekanın alt boyutlarından duyguların ifadesi arasında ilişki anlamlı çıkmamıştır.

Öğrencilerin duygusal zeka alt faktörlerinden duygulardan faydalanma ile stresle başa çıkma tutumları alt ölçekleri arasındaki ilişkiden elde edilen sonuçlara baktığımızda da dine sığınma, dış yardım, kaçma (duygusal eylemsel) ve kaçma (biyokimyasal) arasında ilişki anlamlı çıkmıştır. Bu ilişkiler dine sığınma, dış yardım ve KDE ile pozitif yönde olup, KBK ile negatif yönde olmuştur. Sonuç olarak, duygulardan faydalanma düzeyleri yüksek öğrencilerin dine sığınma, dış yardım ve KDE düzeylerinin açıklanmasında pozitif yönde, KBK ile negatif yönde bir etken olabilir. Stresle başa çıkma tutumlarından aktif planlama ve kabul bilişsel yeniden yapılanma ile duygusal zekanın faktörlerinden olan duygulardan faydalanma arasında ilişki anlamlı çıkmamıştır.

Öneriler

Bu sonuçlardan hareketle şu önerilerde bulunulabilir:

Elde edilen bulgularda bayanların erkeklere göre duygusal zekaları daha yüksek çıkmıştır. Amerika'da yapılan birçok çalışmada da bir fark görülmemiştir. Bu durum Amerika'da örgün eğitimde duygusal zeka becerilerinin verilmesine bağlanabilir. Bu sonuçtan hareketle ülkemizde de duygusal zeka eğitimi örgün eğitimde verilmelidir.

Ülkemizde duygusal zeka kavramı yeni tanınmaktadır. Bu nedenle psikolojik danışman ve rehber öğretmenler tarafından bu kavram iyi bilinmeli ve çalıştıkları kurumlarda eğitimi değişik etkinliklerle verilmelidir.

Duygusal zeka kavramı ülkemizde yeni tanındığı için duygusal zekayı ölçen ölçekler de sınırlıdır. Özellikle bu çalışmada uyarlaması yapılan ölçek öğrencileri yormayacak kadar kısa, duygusal zekayı üç boyutta ölçtüğü için kapsamlı ve duygusal zeka

literatüründe en önemli üç ölçekten biri olarak kabul edildiğinden psikolojik danışma rehber öğretmenlere ve rehberlik araştırma merkezlerine önerilmelidir.

Bu araştırmada elde edilen bulgulardan birisi de sayısal bölümlerdeki öğrencilerin duygusal zeka düzeylerinin sözel bölümlerdeki öğrencilere göre daha düşük olmasıdır. Bu sonuçtan hareketle sayısal bölümlerin bu sonuç doğrultusunda (duygusal zekalarına katkıda bulunabilecek) etkinliklerde bulunmalıdır.

Literatür kısmında değinildiği gibi yaşamda stresten kaçmak pek de olası değildir. Duygusal zekası yüksek olan öğrencilerin stresle başa çıkma becerilerinin yüksek olduğu sonucu bu araştırmanın sonuçlarındandır. Bu sebeple örgün eğitimin tüm basamaklarında duygusal zeka eğitimi olmalıdır. Dolayısıyla bireyler yaşamlarında karşılaşabilecekleri stresle daha aktif baş edebileceklerdir.

Yine literatür kısmında değinildiği gibi duygusal zekanın oluşmasında duygu sözcükleri önemlidir. Bu nedenle okul öncesinden itibaren bireylere duygu sözcükleri, duyguları tanıma ve gösterme eğitimi verilmelidir.

Bu çalışmada duygusal zekanın stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiye bakıldı. Bu çalışma duygusal zekanın başka değişkenlerle ilişkisine de bakılabileceği önerilebilir.

KAYNAKÇA

- ABACI, R. (2003), “Yaşamın Kalitelendirilmesi”, 6. Basım, İstanbul: Değişim Yayınları.
- ABACI, R. (1984), *Ana-Baba Tutumlarının Kaygı Düzeyine Etkisi*, Ankara Üniversitesi Sos. Bil. Enst. Yayınlanmamış Y.Lisans Tezi.
- ABACI, R. (1994), The Effect of Human Relations Training on Persons' Stress, Locus of Control and Pupil Control Ideology, University of Nottingham. Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- ABACI, R. (1994), “Okulda Stres ve Başa Çıkma Yolları”, O.M.U., *Egt. Fak. Dergisi*.
- ADAMS, J. (1990), *Stress: A new positive approach*, New York: Sterling.
- ASPINWALL, L.G., S.E. Taylor (1997), “A stitch in time: self-regulation and proactive coping”, *Psychol. Bull.*, 121(3):417-436
- AYDOĞAN, A. Ceyhan (2000), “Üniversite Öğrencilerinin Duygu İfade Eden Sözcük Ve Deyimlere Yükladıkları Duygu Yoğunluklarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, *Anadolu Üniversitesi Yayınları*, No:1183, Eskişehir.
- AUSTIN, Elizabeth J, Donald H. Saklofske ve V. Egan (2004), “Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence”, *Personality and Individual Differences* ; June (article in press)xxx.
- AUSTIN, Elizabeth J., P. Evans, R.Goldwater ve V. Potte (2005), “A preliminary study of emotional intelligence, empathy and exam performance in first year medical students” *Personality and Individual Differences*, Vol. 39, 1395-1405.
- BALCI, A. (1995), *Sosyal bilimlerde araştırma: Yöntem, teknik ve ilkeler*, Ankara: 72 TDFO Bilgisayar Yayıncılık.

- BALTAŞ, A. ve Z. Baltaş, (2002), *Stres ve Başačkıkma Yolları*, 21. basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- BAYMUR, F., (1994), *Genel Psikoloji*, 14. baskı, İnkılap Yayınevi, İstanbul, s. 228.
- BOYATZIS, R. E., D. Goleman, K. Rhee (1999), “Clustering Competence in Emotional Intelligence: Insights from the Emotional Competence Inventory(ECI)”, *Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations*.
- BÜYÜKÖZTÜRK, Ş. (2004), *Veri analizi el kitabı*. (Dördüncü Basım), Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- CARVER, C. S., M. F. Scheier, J. K. Weintraub (1989), “Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach”, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 56, 2, s. 267-283.
- CASPER, C. Mockler (2001), *From Now On With Passion A Guide To Emotional Intelligence*, Communication, Motivation & Management, Inc., Los Angeles, USA, s.15,16.
- COOPER, R. K. ve A. Sawaf (1997), *Liderlikte Duygusal Zeka*, Çev. Zelal Bedriye Ayman ve Banu Sancar, Sistem yayıncılık, s.xxxiv.
- COOPER, C. L. ve R. Payne (1978), *Stress at Work*. New York: Wiley.
- DOĞAN, Tayfun (2006), *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Zeka Düzeylerinin Depresyon Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- DULEWICZ, V., M. Higgs ve M. Slaski (2003), “Measuring emotional intelligence: Content, construct and criterion-related validity”, *Journal of Managerial Psychology*, Vol.18, 5, s. 405.
- EPSTEIN, S. (1998), *Constructive Thinking: The Key to Emotional Intelligence*, Greenwood Publishing Group, Westport, CT, USA.

- ERGİN, F. Elif (2000), *Üniversite Öğrencilerinin Sahip Oldukları Duygusal Zeka Düzeyi ile 16 Kişilik Özelliği Arasında İlişki Üzerine Bir Araştırma*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- FOLKMAN, S. ve J. T. Moskowitz (2004), “Coping: Pitfalls and Promise”, *The Annual Review of Psychology*, Vol. 55, s. 745–768.
- FOX, J. (1983), *Stress*, London: Mac Millions.
- FUIMANO, Julie (2004), “ Raise your emotional intelligence”, *Nursing Management*, Vol. 35, Iss. 7, s. 10-12.
- FURNHAM, Adrian (2003), “Trait Emotional Intelligence and Happiness”, *Social Behavior and Personality*??
- GOHM, C. L., G.C. Corser ve D.J. Dalsky (2005), “Emotional intelligence under stress: Useful, unnecessary, or irrelevant?”, *Personality and Individual Differences*, Vol. 39, s.1017–1028.
- GOLEMAN, D. (2004), *Duygusal Zeka Neden IQ'dan daha önemlidir?*, 26. basım, Çev. Klinik Psikolog Banu Seçkin Yüksel, Varlık Yayınları, İstanbul.
- GREENBERG, S.F. (1984), *Stres and the Teaching Profession*, Paul H. Brookes Publishing Co., Inc., London.
- GREWAL, D. ve P. Salovey (2005), “Feeling Smart: The Science of Emotional Intelligence”, *American Scientist Research Triangle Park*, Vol. 93, Iss. 4, s. 330-339
- HAAN, N. (1969), “A tripartite model of ego functioning: values and clinical research applications”, *J. Nerv. Ment. Dis.*, 148(1):14-30.
- HAMACHEK, Don (2000), “Dynamics of Self Understanding and Self Knowledge; Acquisition, Advantages, and Relation to Emotional Intelligence”, *Journal of Humanistic Counselling, Education & Development*, Vol.38, Issue 4, s. 230-242.

- HALL,E., C. Hall ve R. Abaci (1997), “The Effect of Human Relations Training on Reported Teacher Stress, Pupil Control Ideology and Locus of Control”, *British Journal of Educational Psychology*, Vol. 67, s. 483-496.
- HARROD, N.R.ve S.D. Scheer (2005), “An Exploration of Adolescent Emotional Intelligence in Relation to Demographic Characteristics”, *Adolescence*, Vol. 40, 159, s. 503.
- İŞMEN, A.Esra (2001), “Duygusal Zeka ve Problem Çözme”, *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, Sayı 13, s. 111-124.
- JOHNSTON, Andrew W. (2003), *A Correlational Study of Emotional Intelligence and Aggression in Adolescents*, A thesis submitted to the Faculty of Graduate Studies and Research through the Faculty of Education in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Education at University of Windsor; Windsor, Ontario, Canada; 2003
- KARSLI, M.D., H.B.Gündüz, A.Ural (2000), “Eğitim Yönetiminde Duygusal Zekanın Önemi Ve Duygusal Zeka Açısından Eğitim Yönetiminin Değerlendirilmesi”, *IX Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi*, Erzurum, 27-30 Eylül.
- KOLB, Karen ve S. Weede (2001), *Teaching Prosocial Skills to Young Children to Increase Emotionally Intelligent Behavior*, Action Research Project Submitted to the Graduate Faculty of the School of Education in Partial Fulfillment of the Requirements for the degree of Master in Teaching and Leadership, Saint Xavier University & SkyLight Professional Development Field-Based Masters Program, U.S., Illinois
- LAZARUS, R.S. (1966), *Psychological Stress and the Coping Process*. New York: McGraw-Hill
- LAZARUS, R.S. & S. Folkman (1984), *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- LAZARUS R.S. (2000), “Toward Better Research on Stress and Coping”, *Am. Psychol.*,55 (6).

- LOPES, P.N. (2004), *Emotional abilities and the Quality of Interpersonal Interaction* Dissertation, Yale University.
- MARQUIS, M.S. (2005), *Coping Styles and Adjustment of International Graduate Students*, Dissertation, University of Oklahoma.
- MAYER, J. D. ve P. Salovey (1993), “The Intelligence of Emotional Intelligence”, *Intelligence*, Vol:17, s.433.
- MAYER, J. D. ve G. Geher (1996), “Emotional Intelligence and the Identification of Emotion”, *Intelligence*, Vol. 22, s. 89- 113
- MAYER, J. D. ve P. Salovey (1997), “What is Emotional Intelligence?”, Editörler: Salovey P. ve D.J. Sluyter, *Emotional Development and Emotional Intelligence*, New York: Basic Books, s. 3-22.
- MAYER, J. D., P. Salovey ve D. R. Caruso (2000a), “ Emotional Intelligence as Zeitgeist, as Personality, and as a Mental Ability”, Editörler: Bar-On R. ve J. D. A. Parker, *The Handbook of Emotional Intelligence*, Jossey-Bass Company, San Fransisco, s.107.
- MAYER, J. D., P. Salovey ve D. Caruso (2000b), “Models of Emotional Intelligence”, Editör: R. Sternberg, *Handbook of Intelligence*, Cambridge University Press, Cambridge, UK, s.400-409
- MAYER, J.D., P. Salovey, D.R. Caruso ve G. Sitarenios (2003), “Measuring Emotional Intelligence With the MSCEIT V2.0”, *Emotion*, Vol. 3, 1, s. 97–105.
- McCRAE, R.R., & P.T. Costa, (1986), “Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample”, *Journal of Personality*, 54, 385-405.
- MENNİNGER K. (1963), *The Vital Balance: The Life Process in Mental Health and Illness*. New York: Viking
- MUMCUOĞLU, Özlem, (2002), *Bar-On Duygusal Zeka Testi Bar-On Emotional Quotient Inventory-Bar-On EQ-i'nin Türkçe Dilsel Eşdeğerlik, Güvenirlik ve*

Geçerlik Çalışması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

NİKOLAOU, Ioannis ve I. Tsaousis, (2002), “Emotional Intelligence in the Workplace: Exploring Its Effects on Occupational Stress and Organizational Commitment”, *International Journal of Organizational Analysis*; Vol. 10, 4, s. 327-342.

ONIONS, T. (1933), *Shorter Oxford English Dictionary*, Oxford: Clarendon Pres.

PARK, C.L. ve Folkman S. (1997), “Meaning in the Context of Stress and Coping”, *Rev. Gen. Psychol.*, 1:115–144.

PARK, C.L., S. Folkman ve A. Bostrom (2001), “Appraisals of Controllability and Coping in Caregivers and HIVC Men: Testing the Goodness-of-fit Hypothesis”, *J. Consult. Clin. Psychol.*, 69(3):481–488.

PEARLIN, L.I. ve C. Schooler (1978), “The Structure of Coping”, *J. Health Soc. Behav.*, 9:3–21.

PETRIDES, K.V., N. Frederickson ve A. Furnham (2004), “The Role of Trait Emotional Intelligence in Academic Performance and Deviant Behavior at School”, *Personality and Individual Differences*; Vol. 36, s. 277-293.

RATHUS, S.A. (1987), *Psychology*, Third Edition, Holt, Rinehart and Winston, Inc., Orlando, Florida, s. 292-293.

SALOVEY, Peter ve John. D. Mayer (1989-1990), “Emotional Intelligence”, *Imagination, Cognition and Personality*, Vol. 9, No. 3, s. 185-202.

SCHUTTE, N.S., J. M. Malouff, L. E. Hall, D. J. Haggerty, J. T. Cooper, C. J. Golden ve L. Dornheim (1998), “Development and validation of a measure of emotional intelligence”, *Personality and Individual Differences*, Vol. 25, s. 167-177.

SCHWARZER, R. ve Knoll N. (2003), “Positive coping:mastering demands and searching for meaning”, *Comprehensive Handbook of Psychology*, Vol. 9, Ed: AM Nezu, CM Nezu, PA Geller. New York: Wiley. In press

- SELÇUK, Z. H. Kayılı ve L. Okut (2003), *Çoklu Zeka Uygulamaları*, Nobel Yayın Dağıtım.
- SELYE, H. (1976), "The stres of life", New York: McGraw-Hill Book Co.
- SNYDER, C. R.(Editor) (2001), *Coping with Stress : Effective People and Processes*, Cary, NC, USA: Oxford University Press, s.4-9.
- STERNBERG, Robert J. (1996), "What should we ask about intelligence?", *The American Scholar*, Vol.65, Sayı.2,s.205-217.
- STERNBERG, R.J. ve E.L. Grigorenko (2000), "Practical Intelligence and Its Development", Editörler: Bar-On R. ve J. D. A. Parker, *The Handbook of Emotional Intelligence*, Jossey-Bass Company, San Fransisco, s.215-235
- TAYLOR, G. J. ve R. M. Bagby (2000), "An Overview of the Alexithymia Construct", Editörler: Bar-On R. ve J. D. A. Parker, *The Handbook of Emotional Intelligence*, Jossey-Bass Company, San Fransisco, s. 40-59.
- TUNCA, M. Meltem, (2004), *Meslek Lisesi Öğretmenlerinin Duygusal Zekaları İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkilerin Araştırılması*, Marmara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- VAILLANT, G.E. (1977), *Adaption to Life*. Boston, MA: Little, Brown
- WARWICK, J. ve T. Nettelbeck (2004), "Emotional intelligence is?", *Personality and Individual Differences*, Vol. 37,s.1091–1100.
- YILMAZ, Müge (2002), *Duygusal Zeka Düşünme Becerileri Eğitiminin Annelerin Duygusal Zeka Düzeylerine Etkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- ZAUTRA, A.J. (2003), *Emotions, Stress, and Health*, Cary, NC, USA: Oxford University Press,s. 100.

EKLER

KİŞİSEL BİLGİLER

Yaş () 18-20 () 21-23 () 24-26 () 26- Üstü
Bölüm () BÖTE () FBÖ () SNÖ () TRÖ () OOÖ () SBÖ
Cinsiyet () Bay () Bayan
Alilenizin Ekonomik Geliri () 0-500 () 500-1000 () 1000-3000 () 3000-Üstü
Yaşantınızın Önemli Bölümünü Geçirdiğiniz Bölge () MRM () EGE () İ.AND () AKDNZ
() G.AND () D.AND () B. KDZ () O ve D. KDZ

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
	1	2	3	4	5
1 Başkalarıyla kişisel problemlerim hakkında ne zaman konuşacağımı bilirim					
2 Engellerle karşılaştığımda, benzer engellerle önceden de karşılaştığımı ve onların üstesinden geldiğimi anımsarım					
3 Yeni birşeyler 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 Hayatımdaki bazı önemli büyük olaylar neyin önemli olduğunu, neyin önemli olmadığını tekrar gözden geçirmeme yol açmıştır					
8 Bazen konuştuğum kişinin espi 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					

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
		1	2	3	4	5
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 alacağımıda 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					

SBTÖ

Yönerge : Aşağıda günlük yaşantılarınız içerisinde karşılaştığınız değişik problem durumlarıyla nasıl başa çıktığınızı ile ilgili ifadeler bulacaksınız. Kafanızda bazı problemleri somutlaştırarak bunlar üzerinde bir süre odaklaşıp cevaplamalarınızı somut durumlara yönelik olarak gerçekleştiriniz. Lütfen aşağıda verilen derecelendirmeyi kullanarak sizin durumunuz için en uygun olan sayıyı yuvarlak içine alınız veya üzerini **X** ile işaretleyiniz.

Hiçbir zaman	0 (%0)	Bazen	2 (%25-50)	Genellikle	5 (%75-100)
Arasına	1 (% 1-25)	Sık sık	3 (% 50-75)		

1	Arkadaşlarım ve yakınlarımdan duygusal destek almaya çalışırım	0	1	2	3	4
2	Asıl problemim üzerinde yoğunlaşır, gerekirse başka şeyleri bir kenara bırakırım	0	1	2	3	4
3	Attığım her adımı ve yapacağım her hareketi çok iyi düşünürüm	0	1	2	3	4
4	Başa gelenin çekileceğine inanırım	0	1	2	3	4
5	Başıma gelenden bir şeyler öğrenmeye çalışırım	0	1	2	3	4
6	Başıma gelenlere inanmak istemem	0	1	2	3	4
7	Başka şeylerden ziyade o problem üzerinde daha çok odaklaşıyorum	0	1	2	3	4
8	Başkalarından ne yapabileceğim konusunda tavsiyeler alırım	0	1	2	3	4
9	Başkalarından şefkat ve anlayış beklerim	0	1	2	3	4
10	Benden yaşlı birine danışırım	0	1	2	3	4
11	Benzer şeyleri yaşayan insanların tecrübelerinden yararlanırım.	0	1	2	3	4
12	Dini aktivitelere katılırım	0	1	2	3	4
13	Dini inançlarımdan güç alarak kendimi güvende hissederim.	0	1	2	3	4
14	Durum ile ilgili daha çok bilgi edinmek için başkalarına danışırım	0	1	2	3	4
15	Duruma olduğu gibi alışmaya çalışırım	0	1	2	3	4
16	Enerjimi yaptığım işler üzerinde yoğunlaştırırım	0	1	2	3	4
17	Eskisinden daha fazla ibadet / dua ederim	0	1	2	3	4
18	Gerginliğimi azaltmak için sigara içerim	0	1	2	3	4
19	Her ne yaparsam zamanında yaparım	0	1	2	3	4
20	Her şeyimle ilahi bir güce sığınırım	0	1	2	3	4
21	Huzuru dinimde bulmayı denerim	0	1	2	3	4
22	Kendime bunun gerçek olmadığını söylerim	0	1	2	3	4
23	Kendimi da iyi hissedebilmek için uyuşturucu alırım	0	1	2	3	4
24	Kendimi daha iyi hissetmek için ilaç alırım	0	1	2	3	4
25	Ne yapacağım konusunda bir plan hazırlarım	0	1	2	3	4
26	Olanlara daha iyimser bir gözle bakmaya çalışırım	0	1	2	3	4
27	Olayın daha olumlu gözükmemesini sağlamak için farklı bir bakış açısı ile yaklaşırım	0	1	2	3	4
28	Problem hakkında daha az düşünmek için içki içerim	0	1	2	3	4
29	Problem hakkında hissettiklerimi başkaları ile tartışırım	0	1	2	3	4
30	Problemi bütün geçekliğiyle olduğu gibi hissederim	0	1	2	3	4
31	İlahi bir güçten yardım isterim	0	1	2	3	4
32	Problemi çözmeme engelleyen diğer şeylerden kendimi alıkoymaya çalışırım	0	1	2	3	4
33	Problemim hakkında somut bir şeyler yapabilecek birileri ile konuşurum	0	1	2	3	4
34	Problemimden kurtulmak için değişik işlerle ilgilenirim	0	1	2	3	4
35	Problemimden kurtulmak için üzerine direkt olarak giderim	0	1	2	3	4
36	Problemimi daha az düşünmek için sinemaya giderim veya TV seyredirim	0	1	2	3	4
37	Problemimi en iyi nasıl çözebileceğimi düşünürüm	0	1	2	3	4
38	Problemim ile ilgili duygularımı başkalarıyla paylaşırım	0	1	2	3	4
39	Problemimle yaşamayı öğrenirim	0	1	2	3	4
40	Problemimi unutmak için ders çalışır veya başka farklı şeylerle ilgilenirim	0	1	2	3	4

41	Rahatlamak için ağlarım	0	1	2	3	4
42	Müzik dinleyerek bir çok şeyi unutturum	0	1	2	3	4
43	Sanki hiçbir şey olmamış gibi davranırım	0	1	2	3	4

DSİĞ: 12,13,17,20,21,31; **DYAR:** 1,8,9,10,11,14,29,33,38; **APLAN:** 2,3,5,7,16,19,25,32,35,37;
KDE: 6,22,34,36,40,41,42; **KBK:** 18,23,24,28; **KBYY:** 4,15,26,27,30,39,43

ÖZGEÇMİŞ

1979 yılında Ankara'da doğan Emine GÖÇET, ilk orta ve lise öğrenimini Ankara Özel Yükseliş Koleji'nde tamamladı. Ondokuzmayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi, İngilizce Öğretmenliği Programından 2001 yılında mezun oldu. Aynı yıl Milli Eğitim Bakanlığına bağlı olarak Samsun ilinde İngilizce öğretmeni olarak göreve başladı. 2003 yılında Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Bölümü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim dalında yüksek lisans öğrenimine başladı. 2004 yılında Sakarya Üniversitesinde başlamış olduğu İngilizce Okutmanlığı görevine halen devam etmektedir.