

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DUYGUSAL ZEKA VE STRESLE BAŞA ÇIKMA STİLLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ*

M. Engin Deniz** Ercan Yılmaz***

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin duygusal zeka yetenekleri ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Öğrencilerin duygusal zeka yeteneklerini belirlemek için Acar (2001) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışmaları yapılan Bar-On EQ Anketi kullanılmıştır. Stresle başa çıkma stilleri ise Türküm (2002) tarafından geliştirilen Stresle Başa Çıkma Ölçeği ile belirlenmiştir.

Araştırmanın veri toplama grubunu, Selçuk Üniversitesinin farklı bölümlerinde öğrenim görmekte olan öğrenciler arasından tesadüfi küme örnekleme yoluyla seçilen toplam 428 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın veri toplama grubunu oluşturan öğrencilerden 198'i kız ve 230'u erkek öğrencidir.

Araştırma sonuçlarına göre; üniversite öğrencilerinin duygusal zeka kişisel beceriler, kişiler arası beceriler, uyumluluk boyutu, stresle başa çıkma boyutu ve genel ruh durumu boyutu ile stresle başa çıkma stillerinden problem odaklı başa çıkma alt ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Kişisel beceriler alt boyutu ile stresle başa çıkma stillerinden sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeği arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki gözlenirken, kişiler arası beceriler ve genel ruh durumu alt boyutları ile sosyal destek arama alt ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı ilişki gözlenmiştir.

ANAHTAR SÖZCÜKLER: Duygusal zeka, stresle başa çıkma, üniversite öğrencileri

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between the emotional intelligence abilities and the coping with stress styles of the university students. In the order to determine the students' emotional intelligence abilities, The Baron Emotional Quotient Inventory that was adapted to Turkish by Acar (2001) was utilized. The coping with stress styles are determined by "Coping with Stress Scale" constructed by Türküm (2002).

The sample of the study is composed of 428 students

attending different faculties of Selçuk University and is determined by randomly cluster sampling method. 198 of the participants are girls and 230 are boys.

According to the research results; positive significant relationship was observed between emotional intelligence, intrapersonal abilities, interpersonal abilities, adaptability scales, coping with stress scale, general mood scale and inclining to the problem from the coping with stress styles whereas it was observed that there is a negative significant relationship between intrapersonal abilities subscale and avoidance from the problem of the coping with stress styles, it was investigated that there is a positive significant relationship between interpersonal abilities-general mood scale and seeking social support subscale.

KEY WORDS: Emotional intelligence, coping with stress, university students

Günümüzde herkesin sıklıkla söz ettiği stres, yaşamın bir gerçeğidir. Yapılan araştırmalar, herkesin stres tanımının kendine göre olduğunu göstermektedir. Örneğin, bir iş adamının stres tanımlamasıyla laboratuardaki bilim adamının stres tanımlaması ve stres kaynakları farklı olabilir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada ise stresi tanımlamaları istendiğinde, öğrenciler stresi; sıkıntı, kaygı, üzüntü ve gerginlik süresinin uzaması, bunalım, gerginlik, bir şey yapmak istememe, günlük yaşamda kişinin üzerinde baskı yapan etmenlerin bileşkesi şeklinde tanımlamışlardır (Şahin, 1998).

Stres, organizmanın fizik ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesiyle ortaya çıkan bir durum şeklinde tanımlanabileceği gibi, kişiye özgü ve biricik olan bireysel bütünlüğü zorlayıcı ve bozucu etkenlerdir şeklinde de tanımlanabilir (Baltaş ve Baltaş, 1996).

Stres belirtileri fiziksel, duygusal, zihinsel ve davranışsal olmak üzere dört kategoride toplanabilir. Stresin fiziksel belirtileri baş ağrısı, kalp çarpıntıları ve hazımsızlık;

* VIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur. İstanbul, Marmara Üniversitesi, 21-23 Eylül 2005.

**Yrd. Doç. Dr. Selçuk Üniversitesi Teknik Eğitim Fakültesi Eğitim Bölümü

***Öğr. Gör. Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü

duygusal belirtileri kolayca sinirlenme ve öfkelenme, depresyon ve genel bir isteksizlik; zihinsel belirtilerinden bazıları ise, stres altında iken hafıza olumsuz etkilenir, karar verme yeteneği bozulur ve yanlış kararlar vermemize neden olur; davranışsal belirtiler ise uyku düzeninde bozukluk, her zamankinden çok içki ve sigara içmek gibi davranışlar stresin belirtileri arasında yer almaktadır (Altuntaş, 2003).

Strese yol açan durumların yarattığı duygular ve psikolojik uyarılma son derece rahatsız edicidir ve bu rahatsızlık kişiyi bunu azaltmak için bir şeyler yapmaya güdüler. Bir kişinin stres yaratan durumlarla uğraşma sürecine başa çıkma denir (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem ve Nolen-Hoeksema, 1996).

Stresle başa çıkma bireyin bilişsel ve davranışsal çabaları olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımda başa çıkma sürecine yönelik iki önemli görüş gündeme getirilmiştir. Bunlardan birincisinde başa çıkma davranışı kişisel bilgi sürecinden geçerek değerlendirilir. Bu anlamda başa çıkma bilişsel bir süreçtir. İkinci önemli nokta ise, kişi stresli duruma yönelik aktif olarak bir şeyler yapmaya çalışmakta ya da durumu duygusal bir şekilde ele alarak daha pasif bir tarzda stres kaynağının tehdit derecesini azaltma yoluna gitmektedir (Folkman & Lazarus, 1988; Özbay & Şahin, 1997).

Stephens (1991) ise stresle başa çıkmayı problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere ikiye ayırmıştır. Her bir başa çıkma yaklaşımı da daha sonra davranışsal ve bilişsel olarak ele alınmıştır. Problem odaklı davranışsal başa çıkma olumlu ucunda aktif problem çözme, olumsuz ucunda ise kaçınma ve pasif başa çıkma söz konusudur. Problem odaklı bilişsel başa çıkmanın olumlu ucunda durumu yeniden tanımlama ve yeniden yapılandırma bulunurken; olumsuz ucunu kuruntulu düşünce ve mesafe koyma oluşturmaktadır. Duygu odaklı davranışsal başa çıkmanın olumlu ucunda sosyal destek arama yer alırken, olumsuz uçta yer değiştirme, şaşkınlık ve danışmadan (bilgi aramaktan) kaçınma bulunmaktadır. Duygu odaklı bilişsel başa çıkmada ise, olumlu uç duyguları ifade etmeyi, olumsuz uç duyguyu bastırma ve inkar etmeyi içermektedir (Akt: Akbağ, 2000).

Stresle başa çıkma tarzı ne olursa olsun, esnek olabilmek önemli bir niteliktir (Şahin, 1998). Kuramsal olarak başa çıkma stratejisi olarak görülebilecek pek çok davranıştan söz edilebilir (Dağ, 1990). Burada önemli olan, stresin temelinde

insan algılamasının ve değerlendirmesinin yattığıdır. Bireylerin olayları anlamlandırışı, değerlendirışı ve yönlendirışı stresi azaltma veya çoğaltmada temel faktördür. Örneğin aynı fiziksel ve sosyal ortam içinde bazı kimseler son derece gergin ve stresli, bazı kimseler ise daha rahat ve mutlu olabilir (Cüceloğlu, 1991). Dolayısıyla çevre desteği, ailenin tutumu ve ekonomik düzeyi gibi değişkenler bireylerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin türünü belirleyici nitelikte olabilmektedir (Aysan, 1988; Anderson, 1988).

İşlerine ve sosyal hayata daha aktif katılanlar, yaptıkları işten ve katıldıkları sosyal faaliyetten zevk alanlar, gelecekle ilgili olumlu beklenti içinde olanlar, kişiliklerinde hoşgörü ve esneklik faktörünü bulunduranlar ve yakın çevreleriyle olumlu duygusal ilişki içinde bulunan bireyler strese daha dayanıklı olmakta ve sağlıklı yaşamayı başarmaktadırlar (Baltaş ve Baltaş, 1996).

Bireyler günlük yaşantılarında ekonomik, aileden kaynaklanan, çevresel pek çok stres durumlarıyla karşılaşmaktadırlar. Üniversite öğrencileri de uyum sorunları, barınma, akademik sorunlar ve arkadaşlık ilişkileri gibi karşılaşılabileceği ve başa çıkması gereken sorunları vardır. Öğrenciler bu sorunları çözümüne yönelik adımlar atabileceği gibi bu sorunlarından kaçma yolunu da seçebilir. Bireyin kendisinin duygularını anlayabilme, çevresindeki insanları motive edebilme ve ilişkilerini başarılı bir şekilde yönetebilme yeteneği (Petrides ve Furnham, 2000) şeklinde tanımlanan duygusal zeka, stresle başa çıkmada etkili olabilmektedir. Diğer bir deyişle duygusal zeka, duyguların akıllıca kullanımınıdır. Yani bireyler duygularından, kendi davranışlarını yönlendirmek için yararlanarak olumlu sonuçlar elde etmeye çalışır (Weisinger, 1998).

Duygular her insanda vardır, ancak sadece duygulara sahip olmak yeterli değildir. Duygusal zeka; kendimizin ve başkalarının duygularını tanıma ve değerlendirmenin yanı sıra duygulara ilişkin bilgileri ve duyguların enerjisini günlük yaşamımıza ve işimize etkin bir biçimde yansıtarak onlara uygun tepkiler vermemizi sağlar. Dolayısıyla bireyler iş, eğitim ya da özel yaşamında istediği sonuçlara ulaşmak için duygularını istediği yönde akıllıca kullanabiliyor ve istediği sonuçları elde edebiliyorsa “duygusal zeki” olarak nitelenebilir (Yeşilyaprak, 2001).

İnsanın kendisini ve çevresiyle olan ilişkisini etkin bir

şekilde yönetme yeteneği olan duygusal zekayı oluşturan dört temel unsur vardır; öz-bilinç, öz-yönetim, sosyal bilinç ve ilişki yönetimi (sosyal beceri) dir (Goleman, Boyatzıs ve Mckee, 2002).

Duygusal zekayı oluşturan unsurlardan biri olan öz bilincin alt alanları duygusal öz bilinç, özdeğerlendirme ve özgüvendir. Duygusal öz bilinç; bireyin sahip olduğu duygularını okuyabilmesi, anlayabilmesi ve duyguların kendi üzerindeki etkisini tanıyabilmesidir. Öz bilince sahip bireyler, yapacağı özdeğerlendirme ile sahip olduğu potansiyeli tanımaya dönük içsel bir tanıma sürecini yaşayacaktır. Özdeğerlendirmesini yapan öz bilinçli bireyler, yetenekleri konusunda doğru bir bilgiye sahip olacağından dolayı özgüveni artacak, kendi değerini daha fazla bilecektir. Bireylerin yetenekleri konusunda doğru bilgi sahibi olmaları ise güçlü yönlerine güvenmelerini sağlayacaktır (Goleman, 1999; Goleman, Boyatsız ve Mckee, 2002).

Duygusal zekanın diğer birleşeni, öz yönetimdir. Öz yönetimini sağlayan bireyler, gerekeni yapmak için gerektiği yerde denetimleri eline alabilirler. Fırsatları yaratmaya çalışırlar ya da çıkan fırsatları iyi değerlendirirler. Olay ve sorunlara karşı iyimser bir gözle bakarlar. Sorunlara çözüm üretmeye çalışırlar. Geleceğe dönük umutlu tablo çizerler (Goleman, Boyatsız ve Mckee, 2002).

Duygusal zekanın sosyal bilinç bileşenini oluşturan alt alanlar; empati, örgütsel bilinç, hizmet duygusudur. Empatik anlayışa sahip olan birey, insanların bakış açılarının farkına varacaktır. Bu farkına varış kendisini, diğer insanların kendilerine özgü gerçekliklerinin içine koyarak onları anlamasını ve kabul etmesini sağlayacaktır. Bunun için başkalarının gereksinimleri ve istekleri ile bağlantı kurabilmesi, onlarla özdeşleşebilmesi gerekir. Örgütsel bilinç ile çevresinde oluşan kuralları ve çevresinde meydana gelen davranışları okuyabilen birey, yerleşik değerleri ve insanlar arasındaki geçerli olan sözsüz kuralları anlayabilir. Bireyin hizmet duygusuna sahip olması, başkalarını ihtiyaçlarını fark edebilme ve karşılayabilme yeteneğine sahip olmasını ifade etmektedir (Goleman, 1999).

Duygusal zekanın ilişki yönetimi (sosyal beceri) bileşeni, başkalarının duygularıyla baş edebilmeyi beraberinde getirir. Bunun için birey kendi duygularının farkında olup, insanlara empatiyle yaklaşması gerekir (Goleman, Boyatsız, Mckee, 2002). İlişki yönetimi; etkileşim sürecini, tüm insanların memnun olmasını sağlayacak biçimde, birbirlerine karşı

duyarlı, rahat ve güvenli bir ortamda yürütmeyi öngörür (Stein ve Book, 2003). Yeterli sosyal beceriye sahip bireyler çevreleriyle etkili iletişim kurabilirler.

Bar-On ise duygusal zekayı beş ana boyutta açıklamaktadır. Bunlar içsel dünya alanı (kişisel beceriler), dış dünya alanı (kişiler arası beceriler), uyumluluk (adaptasyon), stresle başa çıkabilme ve genel ruh durumu boyutlarıdır. Bu boyutlar aşağıda kısaca açıklanmıştır (Akt: Acar, 2001; Stein ve Book, 2003):

Kişisel beceriler boyutu bireylerin kendisini bilme ve kontrol etme yeteneğini gösterir. Bu boyutta yer alan bireyler duygularının farkındadırlar, düşünce ve duygularını tam olarak ifade edebilirler, kendini kontrol etme, kendi kendine yetme ve yönlendirme becerisine sahiptirler, güçlü ve zayıf yönlerinin bilincindedirler ve kendini gerçekleştirmiş bireylerdir.

Kişiler arası beceriler boyutu; empati, bireyler arası ilişkiler ve sosyal sorumluluk alanlarından oluşmaktadır. Bu kişiler diğer bireyleri anlar, ilişki kurar ve onlarla iyi geçinirler.

Uyumluluk boyutu ne derece esnek ve gerçekçi olabildiğinizle ilgilidir. Problem çözme yeteneğini gösterir. Stresle başa çıkma boyutunda ise bireyler, umutsuzluğa kapılmadan veya kontrollerini kaybetmeden stresle baş edebilirler. Bu kişiler genellikle soğukkanlıdırlar. Genel ruh durumu boyutu ise mutluluk ve iyimserlikle ilgilidir. Bu boyutta yer alan kişiler olumlu bir ruh hali içindedirler ve bu durumu koruyabilirler. Ayrıca yaşamdan tatmin olmak, kendini ve başkalarını olduğu gibi kabul etmek ve yaşam aktivitelerine katılmakta genel ruh durumunun önemli bir ölçütüdür.

Yeşilyaprak'a (2001) göre; duygusal zekanın gelişimi anaokulundan yükseköğrenime dek her eğitim kademesinde önemlidir, duygusal zekanın gelişimi akademik başarıyı artırmasının yanında, okuldaki disiplin sorunlarını, sosyal ve psikolojik problemleri de azaltmaktadır.

Duygusal zeka yeteneklerinin yukarıda açıklanan özellikleri dikkate alındığında, günlük yaşamlarında ve fakültelerinde eğitim ve öğretim etkinliklerinde pek çok sorunla karşılaşan öğrencilerinin, bu stres yaratan durumları göz önünde bulundurulduğunda, bunlarla baş edebilmesi açısından, duygusal zeka yeteneklerine sahip olmaları çok önemlidir. Öğrencilere sunulacak psikolojik danışma ve rehberlik hizmet-

lerinde bu durum göz önünde bulundurulmalıdır. Dolayısıyla öğrencilere duygusal zeka yeteneklerini geliştirici etkinliklere yer verildiğinde, aynı zamanda, stresle baş etme becerisi de gelişecektir.

Özellikle kişisel rehberlik uygulamaları, aynı zamanda duygusal zekanın gelişimine yöneliktir. Duygusal zeka yeteneklerinin geliştirilmesinde, eğitim süreci içinde insancıl yaklaşımdaki bir öğretmenin oluşturacağı olumlu sınıf ortamı birinci koşuldur (Yeşilyaprak, 2003). Dolayısıyla öğretmenler olumlu sınıf atmosferini yaratarak, öğrencilerin bu yeteneklerinin gelişmesine katkıda bulunabilirler.

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin duygusal zeka yetenekleri ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Araştırma genel tarama modelindedir. Araştırmanın veri toplama grubunu, Selçuk Üniversitesinin farklı fakültelerinde öğrenim görmekte olan öğrenciler arasından tesadüfi küme örnekleme yoluyla seçilen toplam 428 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerden 198'i kız ve 230 erkek öğrenci olup, öğrencilerin yaş ortalaması 21,45 (Ss:2,17)'dir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada öğrencilerin duygusal zeka yetenekleri, Acar (2001) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışmaları yapılan Bar-On EQ Anketi kullanılarak belirlenmiştir. Bar-On EQ Anketi 133 sorudan oluşmaktadır. Üç İngilizce okutmanı tarafından ayrı ayrı Türkçeye çevrilen anket, dördüncü kişi tarafından tekrar İngilizceye çevrilmiştir. Anketin orijinali ve yapılan çeviri karşılaştırılmış, yanlış anlaşılma olasılığı olan ifadeler yeniden gözden geçirilerek, ifadelerin içerik geçerliliği test edilmiştir. Bu konuda uzman olan kişilerle yapılan görüşmeler sonrasında muğlak ifadeler, çift anlamlılar ve benzer ifadeler belirlenmiştir.

Tablo 1: Duygusal Zeka Yetenekleri Alt Boyutları ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki Korelasyon

	Problem odaklı	Kaçınan	Sosyal destek arama
Kişisel Beceriler Boyutu	.25**	-.10*	-.05
Kişiler arası Beceriler Boyutu	.22**	-.07	-.16**
Uyumluluk Boyutu	.37**	-.04	-.06
Stresle Başa Çıkma Boyutu	.20**	-.07	-.08
Genel Ruh Durumu Boyutu	.31**	-.00	-.18**

*P<0.05 **P<0.01

Bu kişilerden gelen geri beslemeler dikkate alınarak benzer ifadeler anketten çıkartılmıştır. Bu uyarlama çalışmaları sonucunda anket 88 maddeye indirilmiştir. 88 madde ve 5 temel boyuttan oluşan anketin güvenilirlik çalışmaları sonucunda, Cronbach Alpha katsayıları, anketin toplam boyutları için 92,12; kişisel yetenekler boyutunda 83,73; kişiler arası yetenekler boyutunda 77,87; uyumluluk boyutunda 65,42; stresle başa çıkma boyutunda 73,14 ve genel ruh durumu boyutunda ise Alpha katsayısı 75,06 olarak hesaplanmıştır (Acar, 2002).

Stresle başa çıkma stilleri ise, Türküm (2002) tarafından geliştirilen Stresle Başa Çıkma Ölçeği ile belirlenmiştir. Likert tipi (tamamen uygun=5, hiç uygun değil=1) 23 maddeden oluşan ölçek stresle başa çıkma stillerini ölçmektedir. Yapı geçerliğini belirlemek için uygulanan faktör analizi sonuçları, ölçeğin maddelerinin üç faktörde toplandığını göstermiştir. Bunlar; sosyal destek arama, problem odaklı başa çıkma, ve kaçınmadır. Alt ölçekler iç tutarlık katsayıları sırasıyla .85, .80 ve .65 olarak hesaplanmıştır. Alt ölçeklerin madde-toplam korelasyonları .61, .48 ve .34; testin tekrarı yöntemi ile bulunan korelasyon katsayıları ise sosyal destek arama .68, problem odaklı başa çıkma .71 ve kaçınma alt ölçeği için ise .67 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin uyum geçerliği; Folkman ve Lazarus'un Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Heppner ve Petersen'in Problem Çözme Envanteri kullanılarak incelenmiştir. Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden alınan puanlarla, söz konusu araçlardan alınan puanlar arasında sırasıyla .43, -.32 ve .31 ilişki olduğu belirlenmiştir (Türküm, 2002).

İşlem

Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka yetenekleri ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin analizi Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı tekniği ile yapılmıştır.

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde, araştırma sonucunda elde edilen bulgulara ve yorumlara yer verilmiştir.

Tablo 1 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin duygusal zeka kişisel beceriler boyutu ile stresle başa çıkma stillerinden problem odaklı başa çıkma arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.25$, $p<0.01$). Kişisel becerilere sahip bireyler stres yaratan olaylar karşısında problem odaklı başa çıkma stratejisini kullanabilmektedirler. Duygusal zekanın ana boyutlarından olan kişisel beceriler boyutu; duygusal benlik bilinci, kendine güven, kendine saygı, kendini gerçekleştirme ve bağımsızlık alt boyutlarından oluşmaktadır (Acar, 2001). Özellikle bağımsızlık boyutunda yer alan kendini kontrol etme, kendi kendine yetme ve kendini yönlendirebilme becerisi (Stein ve Book, 2003) gibi yetenekler dikkate alındığında, bu yeteneklere sahip olan bireylerin problemlerinin çözümüne yönelik davranması beklenir. Çünkü problem odaklı başa çıkmada bireyler, kendilerini güçlü hissetmeye çabalar ve problemin kendi gücüyle çözülebilecek yönlerini bulmaya çalışırlar (Türküm, 2002).

Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka kişisel beceriler boyutu ile stresle başa çıkmada kaçınan stil arasında $r=-.10$ düzeyinde negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Bireylerin kişisel beceriler açısından yetersiz olması, stresle başa çıkmada kaçınan davranmasına neden olmaktadır. Dolayısıyla kişisel becerilere sahip bireyler stresle başa çıkmada sorunla uğraşmakta kaçınan davranışlar sergilememektedirler.

Duygusal zeka yeteneği kişisel beceriler boyutu ile stresle başa çıkmada sosyal destek arama alt ölçeği arasında anlamlı düzeyde ilişki saptanmamıştır ($p>0.05$). Bu sonucun ortaya çıkmasında, kişisel becerilere sahip bireylerin bağımsız ve özgüvenlerinin yüksek olmasından kaynaklanmış olabilir. Öğrencilerin kişiler arası beceriler boyutu ile problem odaklı başa çıkma alt ölçeği ($r=.22$, $p<0.01$) ve sosyal destek arama alt ölçeği ($r=.16$, $p<0.01$) arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki gözlenmiştir. Kişiler arası beceriler ile kaçınan alt ölçeği arasında ise anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$). Kişiler arası becerilere sahip bireyler empatik tutum sergileyebilen ve diğer kişilerle etkili iletişim kurabilen bireylerdir (Goleman, 1999). Shapiro (2002)'ye göre empatik davranışlar sergileyebilen bireyler, çevreleriyle ilişkilerinde yakınlık kurma açısından daha yeterlidirler ve okul ve iş yaşamında

başarılıdırlar. Dolayısıyla empatik becerilere sahip olan bireyler, stres olarak algıladıkları bir durumla başa çıkmada sosyal destek aramaya yönelebilirler. Problem odaklı başa çıkmada ise bireyler problem üzerine odaklanır, problemle ilgili duygularını başkaları ile paylaşırlar (Özbay ve Şahin, 1997). Bu özellikler dikkate alındığında kişiler arası beceriler açısından yeterli yeteneklere sahip olan bireyler, stresle başa çıkmada problem odaklı başa çıkmayı ve sosyal destek aramaya yönelebildikleri söylenebilir.

Lopes, Salovey ve Straus (2003)'un yapmış oldukları bir araştırmada; duygusal zeka düzeyleri yüksek olan bireylerin, diğer bireylerle olumlu iletişim kurdukları, anne-babalarının desteğine sahip oldukları ve arkadaşlarıyla daha az sorun yaşadıkları şeklindeki bulguları, araştırmamızın bulgularını destekler niteliktedir.

Uyumluluk boyutunda ise problem odaklı başa çıkma alt ölçeği ile aralarında $r=.37$ düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlenirken ($p<0.001$), uyumluluk boyutu ile kaçınan ve sosyal destek arama alt ölçekleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki saptanmamıştır ($p>0.05$). Uyumluluk boyutu problem çözme, gerçeklik ölçüsü ve esneklik alt boyutlarından oluşmaktadır. Uyumluluk boyutundan yüksek puan alan kişiler, problemleri anlama ve uygun çözümlere ulaşmakta genellikle esnek, gerçekçi ve etkindirler. Bu kişiler günlük yaşamlarında karşılarına çıkan güçlüklerle ilgili genellikle uygun çözümler üretebilirler (Acar, 2001). Bu alanda başarılı olan bireyler aile, iş ve özel hayatındaki problemleri belirleyebilir ve etkili çözümler üretebilirler (Stein ve Book, 2003). Dolayısıyla duygusal zeka yeteneklerinden uyumluluk boyutu ile problem odaklı başa çıkma arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ortaya çıkmaktadır.

Problem çözme teknikleri, stresli durumları ele almada da çok yararlı olabilir. Her hangi bir problemi çözerken 5 basamaktan geçirilir. Bu basamaklar; problemi saptama, seçenekleri gözden geçirme, bir çözümü seçme, eyleme geçme ve sonuçları değerlendirme basamaklarıdır. Bu tür bir sistematik problem çözme yaklaşımı stres yaratıcı sorunlarla başa çıkılmasında etkili olabilmektedir (Şahin, 1998).

Araştırmanın diğer bir bulgusu ise, üniversite öğrencilerinin duygusal zeka stresle başa çıkma boyutu ile problem odaklı başa çıkma arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.20$, $p<0.001$). Duygusal zeka stresle

başta çıkma boyutu ile kaçınan ve sosyal destek arama alt boyutları arasından ise istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$).

Duygusal zeka'nın stresle başa çıkma alanı içe kapanma, dağılma, kontrolü kaybetme ya da derin üzülmeye olmaksızın strese karşı koymakla ilgilidir. Bu alanda başarılı olan kimselerin genellikle sakin, nadiren çabuk öfkelenen ve baskı ile kolayca başa çıkan insanlar oldukları görülür (Stein ve Book, 2003). Stresle başa çıkma stillerinden problem odaklı başa çıkma stilinde ise bireyler, sıkıntılarını çözerken benzer durumların ortaya çıkmaması için de tedbirler alabilirler ve sorunlarıyla baş edebilecek gücü kendilerinde görürler (Türküm, 2002). Dolayısıyla duygusal zekanın stresle başa çıkma boyutuyla, stresle başa çıkma stillerinden problem odaklı başa çıkma stili arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ortaya çıkmaktadır. Araştırmanın diğer sonuçlarında stresle başa çıkma boyutu ile kaçınma ve sosyal destek arama stilleri arasında ise, araştırmada öngörülen aksine anlamlı düzeyde bir ilişki saptanmamıştır. Genel ruh durumu boyutu ile problem odaklı başa çıkma stili ($r=.31$, $p<0.001$) ve sosyal destek arama stili ($r=.18$, $p<0.001$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer taraftan genel ruh durumu boyutu ile kaçınan alt ölçeği arasında anlamlı düzeyde bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Duygusal zekanın genel ruh durumu boyutu mutlu olma, çevredeki diğer insanları mutlu etme ve iyimserlik becerilerini içermektedir. İyimserlik, yaşamın renkli taraflarından bakabilen, sıkıntı ve şanssızlıklara karşın olumlu düşünebilen kişilerdir. İyimserlik yaşama umutla bakmaktır, yaşama karşı olumlu tutuma sahip olmaktır (Acar, 2001; Stein ve Book, 2003). İyimser olan bireyler mutlu, ılımlı ve dışa dönüktür (Vara, 1999). Yaşama olumlu bakabilen ve iyimser olan bireyler stresle başa çıkmada problem odaklı ve sosyal destek arama stillerine yönelmektedirler. Scheier ve Carver (1992) iyimserlik ve başa çıkma değişkenleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında, iyimserlerin aktif, problem odaklı başa çıkmayı kullanmaya eğilimli ve stresli durumla karşılaştıklarında daha planlı oldukları şeklindeki bulguları (Akt: Türküm, 2001) araştırmanın bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Diğer taraftan yapılan bazı araştırmalarda yaşam doyumu ile duygusal zeka arasında olumlu ilişkiler saptanmıştır. (Palmer, Donaldson ve Stough, 2002; Deniz ve Yılmaz, 2004; Austin, Saklofske ve Egan, 2005). Dolayısıyla yaşamından doyum sağlayan bireyler, yaşama olumlu bakabildiklerinden dolayı, stresle başa çıkmada problem odaklı ve sosyal destek arama stratejisini kullanabilme-

ktedirler.

Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin duygusal zeka yetenekleri ile stresle başa çıkma stilleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinin baş etmesi gereken pek çok sorun olabileceği göz önünde bulundurulduğunda, bu sorunlarıyla baş edebilmeleri için duygusal zeka yeteneklerini geliştirmeye yönelik etkinliklere, psikolojik danışma ve rehberlik servislerinde yer verilmelidir. Bunun yanında stresle başa çıkma konusunda öğrencilerin neler yapabileceklerine ilişkin seminer ve konferanslar düzenlenebilir. Dolayısıyla öğrencilerin başarıları ve uyumlarına da katkı sağlanmış olacaktır. Diğer taraftan duygusal zeka ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmaların yetersizliği göz önünde bulundurularak, bu konuda farklı çalışma grupları üzerinde yeni araştırmalar tasarlanabilir. Öğrencilerin kişilik özellikleri ve temeli çocukluk döneminde oluşan bağlanma stillerinin, duygusal zeka yetenekleri ve stresle başa çıkma stilleri ile aralarındaki ilişkilerin araştırılmasına yönelik çalışmaların yapılması, psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin planlanmasına da katkı sağlayabilir.

KAYNAKLAR

Acar, F.T. (2001). *Duygusal zeka yeteneklerinin göreve yönelik ve insana yönelik liderlik davranışları ile ilişkisi: Banka şube müdürleri üzerine bir alan araştırması* Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Acar, F. (2002). Duygusal zeka ve liderlik. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12, 53-68.

Akbağ, M. (2000). *Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Üniversite Öğrencilerinde Olumsuz Otomatik Düşünceler, Transaksyonel Analiz Ego Durumları ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Altuntaş, E. (2003). *Stres Yönetimi*. İstanbul: Alfa Basım Yayım.

Anderson, S. A. (1988). Parental stres and coping during the leaving home transition. *Family Relations*. 37, 160-165.

- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., Bem, D.J. ve Nolen-Hoeksema, S. (1996). Psikolojiye Giriş. (Çev. Yavuz Alagon). Ankara: Arkadaş Yayınları.
- Austin, E. J.; Saklofske D. H. ve Egan, V. (2005). Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 38, 547-558.
- Aysan, F. (1988). *Lise öğrencilerinin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1996). Stres ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D.(1991). İnsan ve davranışı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Dağ, İ. (190). *Kontrol odağı stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik belirti gösterme ilişkileri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Deniz, M. E. ve Yılmaz, E. (2004). Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka yetenekleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı. Malatya: İnönü Üniversitesi.
- Folkman, S. ve Lazarus, S.R. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*. 54 (3), 466-475.
- Goleman, D., Boyatzis R. ve Mckee A., (2002). Yeni Liderler. (Çev: F. Nayır-O. Deniztekin). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goleman, D., (1999). Duygusal Zeka. (Çev: B.S. Yüksel). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Lopes, P. N.; Salovey, P. ve Straus, R. (2003). Emotional intelligence, personality and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences*, 35, 641-658.
- Özbay, Y. ve Şahin, B. (1997). Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. IV. Rehberlik ve Psikolojik Danışma Kongresi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Palmer, B.; Donaldson, C. ve Stough, C. (2002). Emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 33, 1091-1100.
- Petrides, K.V. ve Furnham A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29, 313-320.
- Shapiro, L. E. (2002). Yüksek EQ'lu Bir Çocuk Yetiştirmek. (Çev: Ü. Kartal). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Stein, J.S. ve Book H. E., (2003). EQ Duygusal Zeka ve Başarının Sırrı. (Çev: M. Işık). İstanbul: Özgür Yayınları.
- Şahin, N.H. (1998). *Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Türküm, A.S. (2002). Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (18), 25-34.
- Türküm, A.S. (2001). Stresle Başa Çıkma Biçimi, İyimserlik, Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkiler: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1 (2), 1- 16.
- Vara, Ş. (1999). *Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş doyum ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Yeşilyaprak, B. (2001). Duygusal Zeka ve Eğitim Açısından Doğurguları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*. 7 (25), 139-146.
- Yeşilyaprak, B. (2003). Eğitimde Rehberlik Hizmetleri Gelişimsel Yaklaşım. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Weisinger, H. (1998). İş Yaşamında Duygusal Zeka. İstanbul: MNS Yayıncılık.

SUMMARY

AN INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND COPING WITH STRESS STYLES OF THE UNIVERSITY STUDENTS*

M. Engin DENİZ **

Ercan YILMAZ***

As it can be defined in terms of a situation coming out by the organism's physical and psychological constraint, it can also be defined as a psychological term, the factors that strain and damage the individual integrity which is unique and belonging to the self (Baltaş and Baltaş,1996).

The symptoms of the stress can be classified as physical, emotional, mental and behavioral. The physical symptoms of the stress are headache, tachycardia and indigestion; the emotional symptoms are getting angry easily, depression and a general unwillingness; mental symptoms are the bad effects on the memory, decision making ability and giving wrong decisions; behavioral symptoms are sleeping disorders, excessive alcohol use and smoking (Altıntaş, 2003).

Individuals confront many stressful situations from their families, environment and sometimes economic in their daily lives. Students at universities have also adaptation, accommodation, academic problems and difficulties in interactions with their problems or avoiding them. Emotional intelligence being described as the individual's understanding of her/his relations successfully (Petrides and Furnham, 2000) can be effective in coping with stress. In other words, emotional intelligence is the use of the emotions in a sensitive way. That is, individuals try to gain positive results by making use of their emotions to manage their behaviors (Weesinger, 1998).

Bar-On explains the emotional intelligence in five main dimensions. These are internal world area (intrapersonal abilities), external world area (interpersonal abilities), adaptation, coping with stress and general mood scales (Acar, 2001; Stein and Book, 2003).

Particular personal guidance applications aim to develop the emotional intelligence as well. In the developing of emotional intelligence abilities, the positive classroom atmos-

phere which is constructed by a teacher applying the humanistic approach is the first condition (Yeşilyaprak, 2003). Therefore, the teachers can contribute to the development of these abilities of the students by creating a positive classroom atmosphere. This study is aimed to investigate the relationship between emotional intelligence abilities and coping with stress styles of the students.

METHOD

Sample

The research is a general search model. The sample of the study is composed of 428 students from different faculties of Selçuk University and is chosen by randomly cluster sample method. 198 of the participants are girls and 230 are boys. The average age is 21,45 (sd: 2,17).

Instruments

In the research, the emotional intelligence abilities of the students are investigated by using Bar-On emotional Quotient Inventory adapted into Turkish by Acar (2001). Bar-On EQ Inventory is composed of 133 items. After the adaptation studies, Inventory remained 88 items. The main dimensions of the inventory are intrapersonal abilities, interpersonal abilities, adaptability, coping with stress and general mood. The styles of coping with stress are investigated by Coping with Stress Scale developed by Türküm (2002). It is a "likert type" (exactly the suits=5 does no suit in any way=1) scale measuring the styles of coping with stress. The scale is composed of three sub-scales. These are; seeking social support, problem focused coping and avoidance.

The relationship between emotional intelligence abilities and the sub-scales of coping with stress of the students is

* VIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur. İstanbul, Marmara Üniversitesi, 21-23 Eylül 2005.

**Yrd. Doç. Dr. Selçuk Üniversitesi Teknik Eğitim Fakültesi Eğitim Bölümü

***Öğr. Gör. Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü

measured by Pearson's Product Moment Coefficient technique.

Data analysis

Pearson's Product Moment Coefficient technique was used in data analyzing.

RESULTS AND DISCUSSION

It was found that there is a significant relationship between emotional intelligence intrapersonal scales and problem focused coping from coping with stress styles ($r=25$, $p<0,001$). The individuals having the intrapersonal abilities scale from the main scales of the emotional intelligence is composed of emotional self-knowledge, self-confidence, self-esteem, self-actualization and independency sub-scales (Acar, 2001). Especially, in the independency scale, the individuals having the abilities of self-control, self-sufficiency and self-directing (Stein and Book, 2003) are expected to behave in the solution of the problem. Because, in the problem focused coping, individuals try to behave themselves strong and try to find the solutions regarding themselves (Türküm,2002).

It was found that there is a significant negative relation between the emotional intelligence intrapersonal abilities scale and avoidance style in coping with stress strategies ($p<0,05$). The individuals' insufficiency in intrapersonal abilities causes them behave in avoidance in coping with stress. Hence, the individuals having the intrapersonal abilities do not demonstrate avoidance in coping with stress and the problems.

A significant relation was found between the students' interpersonal abilities and problem focused coping sub-scale ($r=22$, $p<0,001$) and seeking social support sub-scale ($r=16$, $p<0,001$).

There was not a significant relation between interpersonal abilities and avoidance sub-scales ($p>0,05$).

Individual having the interpersonal abilities are the people who can demonstrate emphatic attitudes and interact with others in an effective manner (Goleman, 1999).

In problem focused coping, individuals focus on the problem and share their emotions about the problem with others

(Özbay and Şahin, 1997). Taking these properties in consideration, it can be said that individuals having interpersonal abilities tend to use the problem focused coping and seeking social support in coping with stress.

Adaptability scale is composed of problem solving, reality measure and flexibility sub-scale. Students taking high scores from adaptability are generally flexible, realistic and active in understanding the problems and reaching the suitable solutions. These people generally are able to find suitable solutions to the difficulties they face during their daily lives (Acar, 2001). They can also determine the problems in family, business and personal life and find effective solutions (Stein and Book, 2003). Therefore, it demonstrates coherency that there is a significant relation between adaptability from emotional intelligence abilities and problem focused coping.

The coping with stress area of the emotional intelligence is related to introversion, spread, losing control, reacting to stress without deep upset. People successful in this area are generally seen as calm, rarely getting angry and easily coping with constraint (Stein and Book, 2003). In the problem focused coping style from the coping with stress styles, individuals are able to take the precautions in order not to face similar problems again and they feel themselves having the strength to be able to cope with their problems (Türküm, 2002). Hence, there seems to be a significant relation in positive between the coping with stress scale of the emotional intelligence and problem focused coping style.

The general mood scale of the emotional intelligence is composed of being happy, making others happy and optimism abilities. Optimistic people are able to see the positive points of the events and able to think positive in spite of the troubles or misfortunes. Optimism is looking the life hopefully, having positive attitude towards life (Acar, 2001; Stein and Book, 2003). Optimistic people are happy, friendly and extravert (Vara, 1999). These people tend to use the problem focused coping and seeking social support styles when coping with stress. The findings of Scheier and Corver (1992) that the optimistic people tend to use active, problem focused coping strategy and they are more planned in the stressful situations (Akt: Türküm, 2001) are similar to the results of this research.

YAZIŞMA ADRESİ: M. Engin DENİZ
Selçuk Üniversitesi - Teknik Eğitim Fakültesi - Eğitim Bölümü
Kampüs/Selçuklu/Konya 42075 - Tel: 0 332 223 33 27 - Fax: 0 332 241 21 79
e posta: engindeniz@selcuk.edu.tr