

A Tipi Kişilik Örüntüsünde Bilişsel ve Duygusal Zekânın Stresle Başa Çıkma ve Stres Belirtileri ile İlişkisi

Dr. Nesrin HİSLİ ŞAHİN¹, Murat GÜLER², Dr. H. Nejat BASIM³

Özet / Abstract

Amaç: Bu araştırmada, bilişsel zekâ ve duygusal zekânın, stresle başa çıkma yöntemleri ve stres belirtileri ile ilişkisi A Tipi kişilik örüntüsünde incelenmiştir.

Yöntem: 271 üniversite öğrencisi ile bilişsel zekâ, duygusal zekâ, stresle başa çıkma, stres belirtileri ve A Tipi davranışları ölçeği kullanılarak bir değerlendirme yapılmıştır.

Bulgular: Yaşanan stres belirtilerinin; stresle etkili başa çıkma ve duygusal zekânın alt boyutlarından stres yönetimi ve genel ruh durumu ile olumsuz yönde, etkisiz başa çıkma ve A Tipi kişilikle ise olumlu yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca cinsiyetin kız olmasının yaşanan stres belirtileri ile olumlu yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Bireyler A Tipi kişilik yoğunluğuna göre değerlendirildiğinde ise, genel örneklemeden farklı olarak A Tiplerinin stres belirtilerini, stresle etkili başa çıkma yöntemlerinin daha az kullanılmasının ve duygusal zekânın genel ruh durumu boyutundaki yetersizliğin yordadığı görülmüştür. B Tipi bireylerin stres belirtilerinde de stresle etkili başa çıkma yöntemlerinin daha az, etkisiz başa çıkma yöntemlerinin ise daha fazla kullanılması ile duygusal zekânın alt boyutu olan kişisel becerilerin yüksekliğinin yordayıcı değişkenler olduğu görülmüştür.

Sonuç: Bireylerin sahip oldukları kişilik özelliğine göre, yaşadıkları stres belirtileri farklı değişkenlerle ilişkilidir. Stres yönetimi uygulamalarında, özellikle A Tiplerine duygusal zekâ öğeleri arasında belirtilen, yaşamdan zevk alma, olumlu, umutlu ve iyimser olma gibi özelliklerin kazandırılması faydalı olabilir.

Anahtar Sözcükler: Stres, Başa Çıkma, Bilişsel Zekâ, Duygusal Zekâ, A Tipi Kişilik

SUMMARY: *The Relationship between Cognitive Intelligence, Emotional Intelligence, Coping and Stress Symptoms in the context of Type A Personality Pattern*

Objective: *This study aimed to determine the relationships between cognitive and emotional intelligence, coping and stress symptoms in the context of Type A personality pattern.*

Method: *The Raven Progressive Matrices, Emotional Intelligence Questionnaire, Ways of Coping Inventory, Stress Symptoms Scale, and Type A Personality Scale were administered to 271 university students. Two groups, Type As and Type Bs were created according to the Type A Personality Scale scores and were compared in terms of their scores on the other scales that were administered.*

Results: *Our analyses showed that stress symptoms were negatively correlated with effective coping, stress management, and general mood dimensions of the Emotional Intelligence Questionnaire. They were also positively correlated with ineffective coping and Type A behaviors. Being female also significantly predicted stress symptoms. When the participants were grouped according to Type A Personality Scale scores as Type As and Type Bs, the regression analysis showed that the stress symptoms of Type As were significantly predicted by the insufficient use of effective coping styles and deficiencies in the general mood component of emotional intelligence, whereas the stress symptoms of Type Bs were predicted by the insufficient use of effective coping styles, overuse of ineffective coping styles, and increase in the intrapersonal abilities component of emotional intelligence.*

Conclusion: *Stress symptoms can be related to the variables associated with personality styles. It is suggested that stress management programs for Type As should include exercises that increase emotional intelligence, especially the components of drawing pleasure from their life situation, being more positive, hopeful and optimistic.*

Key Words: *Stress, Coping, Cognitive Ability, Emotional Intelligence, Type A Personality*

Geliş Tarihi: 30.06.2008 – Kabul Tarihi: 03.11.2008

¹Prof., Başkent Ü Fen-Edebiyat Fak., Psikoloji Bl., ²Uzm. Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü, ³Doç., Başkent Ü. Sağlık Bilimleri Fak. Ankara. Dr. Nesrin HİSLİ ŞAHİN, e-posta: nesrinhisliyahin@gmail.com

GİRİŞ

Lazarus ve Folkman (1984) stresi, “birey ve çevresi arasında oluşan, bireyin kaynaklarının zorlandığı veya aşıldığı ve iyilik durumunun tehlikeye girdiği şeklinde değerlendirilen bir ilişki” olarak tanımlarken, sürecin oluşumunda dört faktörün dikkate alınması gerektiğini ileri sürmektedirler. Bunlardan ilki sürece neden olan içsel veya dışsal bir etkenin varlığı, ikincisi bu etkenin varoluşa tehlikeli veya zararlı olduğuna dair bir değerlendirmenin yapılması, üçüncüsü stresli olan taleple zihinsel veya fiziksel olarak başa çıkma kaynaklarının değerlendirilmesi dördüncüsü ise stres tepkisi olarak adlandırılan, zihin ve bedendeki karmaşık etkiler örüntüsüdür (Lazarus 1993).

Bazı olayların stres tepkisini başlatacak özelliklerinin olduğu ileri sürülse de, bu olayların insan bedeni üzerindeki etkilerinde, bireyin bu olayı anlamlandırmasının önemli rolü olduğu düşünülmektedir. Bu anlamlandırma yapılırken bireyin uyarıcıyı değerlendirdiği zihinsel süreçler oldukça önemlidir. Stres tepkisi uyarıcının algılanması ile değil, uyarıcının zihinsel bir yorum sonucunda tehlikeli olduğu kararına varılması ile başlamaktadır (Uçar 2004). Ardından ortaya konacak stres tepkisi, çevresel ve kişisel özellikler çerçevesinde, bu zihinsel değerlendirme ve başa çıkma süreçleri ile şekillenmektedir (Lazarus 1993).

Genel Bilişsel Yetenek: Bireyler zihinsel değerlendirmelerini zihinsel yeteneklerini kullanarak yapmaktadırlar. Genel bilişsel yetenek diğer bir ifadeyle bilişsel zekâ ile yaşanan stres arasında aksi yönde bir ilişki olduğu yönünde araştırma bulguları bulunmaktadır. Düşük bilişsel yeteneğe, bunun yanında yüksek nevroitik kişiliğe sahip bireylerin, stresli durumlara karşı daha hassas oldukları ileri sürülmektedir. Bunda bireyin duyduğu kaygının bilişsel performans olumsuz etkilerinin olması ve bireyin bilişsel kaynaklarını etkin kullanamamasının etkili olabileceği düşünülmektedir (Perkins ve Corr 2006). Benzer biçimde, sınav kaygısı yüksek öğrencilerin zekâ testlerinden aldıkları puanlarının düşük olduğu bildirilmektedir. Bunun yanında, kalp atımına göre değerlendirilen optimum uyarılmışlık durumunun ise aksine, bilişsel performansı olumlu etkilediği ileri sürülmektedir (Hopko ve ark. 2005).

Zihinsel yetenekler içerisinde, sözel yeteneğin yaşanan stresle anlamlı korelasyon gösterdiği, sayısal yeteneklerin ise stresle başa çıkma ile olumlu yönde ve anlamlı korelasyon gösterdiğine dair araştırma bulguları vardır (Plante ve Sykora 1994). Ancak stres ve zekâ arasındaki olası ilişkilerin, ağırlıklı olarak travma

sonrası stres bozukluğu (TSSB) ile bilişsel yetenekler arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalarda ortaya konduğu görülmektedir. Örneğin Amerikalı Vietnam gazileri ile yapılan bir çalışmada araştırmacılar, nispeten yüksek bilişsel zekânın TSSB yaşanmasına karşı koruyucu etkisinin olabileceğini ileri sürmektedirler (McNally ve Shin 1995). Benzer bulgular Bosnalı savaş gazileri ile yapılan bir çalışma sonucunda da görülmektedir (Saraç ve ark. 2007).

TSSB ve zihinsel işlevleri inceleyen araştırma sonuçlarında, günlük olaylarda hafıza boşlukları, yanlış hatırlamalar, otobiyografik hafızada eksiklikler ve beynin ön lobuyla ilgili hasarlar bildirilmektedir. Gelişmiş görüntüleme teknikleri ile yapılan incelemelerde, kronik ve uzun süreli TSSB'nin hipokampüste küçülmeye neden olduğu tespit edilmiştir. Bu küçülmenin ise hafıza sorunlarına yol açtığı düşünülmektedir (Bremner 2006). Dolayısıyla geniş bir hafızaya dayanarak öngörülebilir bulunma yeteneği olarak kavramlaştırılabilen zekâyâ (Hawkins ve Blakeslee 2004) kronik ve ağır stresin olumsuz etkileri olabilecektir.

Bilişsel zekânın stresle ilişkisi nispeten karmaşık ve yeterli düzeyde açıklanmamış bir konu olma niteliğini sürdürmektedir. Travmatik olaylara maruz kalmış deneklerde, stres belirtileri ve zekâ ilişkisinin açıklanmaya çalışıldığı araştırmaların sonucunda, düşük zekâ düzeylerinin yüksek stres belirtilerini yordamada etkili olduğuna dair bulgulara ulaşıldığı bildirilmektedir. Ancak kronik stresin, hipokampüste küçülmeye neden olması ve bunun hafıza ile ilgili bozulmalara neden olduğunun görülmesi sonucunda, düşük zekânın mı daha fazla strese neden olduğu, yoksa kronik stresin mi zekâ üzerinde olumsuz etkilere sebep olduğu hakkında kesin bir kaniye varılması zorlaşmaktadır. Stresle ilişkisi nispeten tutarlı görünen diğer bir zihinsel özellik ya da yetenek duygusal zekâdır.

Duygusal Zekâ: Duygusal zekâ, genel olarak iki farklı modelle açıklanmaktadır. Bunlardan birincisi olan “yetenek modeli”ne göre, “Kendinin ve diğerlerinin his ve duygularını izleme; bunları ayırt edebilme ve bu bilgiyi kullanarak düşünce ve hareketlerini yönlendirebilme becerisi” (Salovey ve Mayer 1990) olarak ifade edilen duygusal zekâ, saf bir zekâ formu ve zihinsel bir yetenek olarak görülmektedir. Bar-on'un öne sürdüğü diğer model olan “özellik modeli”ne göre ise, bireyin yaşantısındaki değişik durumların başarılı bir biçimde üstesinden gelmesini sağlayan, bilişsel olmayan tüm özellikler duygusal zekâ olarak ifade edilmektedir. (Lyusin 2006). Bu iki farklı yaklaşıma göre yapılan araştırmalarda da

duygusal zekâ ve stres ilişkisi hakkında nispeten faklı bulgulara ulaşıldığı görülmektedir.

Yetenek tabanlı ölçüme dayanan duygusal zekânın, kişilik özellikleri ile gösterdiği korelasyon, özellik tabanlı duygusal zekânın kişilik özellikleri ile gösterdiği korelasyondan daha düşüktür (Rooy ve ark. 2005). Duygusal zekânın özellik tabanlı modelinin kişilik özellikleri ile aynı yapıyı ölçtüğüne dair eleştiriler bulunmasına rağmen, Shulman ve Hemenover (2006) duygusal zekânın özellik modelinin kişilikle aynı olmadığını ve kişilikten farklı olarak, özellikle sağlık durumundaki varyansın %1-6'sını açıklayabildiğini ileri sürmektedirler. Yüksek seviyedeki duygusal zekânın, sağlıkta düzgün işleyişi ve düşük duygusal stresi öngörebildiği de belirtilmektedir. Ayrıca duygusal zekânın travmatik stres yaşanmasını öngörmede de kullanılabileceği belirtilmektedir. (Hunt ve Evans 2004). Sağlık çalışanları üzerinde duygusal zekâ ve stres ilişkisini araştıran çalışmaların bulgularına göre, duygusal zekâsı yüksek olan bireyler işyerlerinde daha az stres yaşamaktadırlar (Landa ve ark. 2007; Nikolaou ve Tsousis 2002).

Duygusal zekânın başa çıkma yöntemleri ile ilişkisine bakıldığında, yetenek tabanlı ölçüme dayalı test puanlarının, zihinsel/kaçınma türü başa çıkma ve sosyal destek ile anlamlı ilişkisi bulunmazken, problem odaklı başa çıkma ile ilişkili olduğu görülmektedir. Öz-değerlendirmeye dayalı olarak ölçülen özellik tabanlı duygusal zekâ puanlarının ise problem odaklı başa çıkma, zihinsel/kaçınma tipi başa çıkma ve sosyal destek arama ile daha yüksek oranlarda ilişkili olduğu bildirilmektedir (Goldenberg ve ark. 2006). Duygusal zekâsı yüksek olanların, kendilerinin ve diğerlerinin duygusal durumlarını daha iyi anlayarak ve bu duygusal verileri kullanarak, içinde buldukları zorlu durumlara daha iyi uyum sağlayabildikleri ve sorunlarının üstesinden daha kolayca gelebildikleri ileri sürülmektedir. Bu nedenle duygusal zekâları yüksek bireylerin özellikle sosyal kaynaklı stres verici durumlarla karşılaştıklarında daha az stres yaşadıkları düşünülmektedir.

A Tipi kişilik: A Tipi kişilik ise, stres araştırmalarında sıklıkla karşımıza çıkan bir davranış örüntüsüdür. Rekabetçi, saldırgan ve zamanla yarışan tutumları nedeniyle A Tipi olarak tanımlanan bireylerin, sıradan olayları bile stres verici olarak algılayabildikleri ve daha fazla stres yaşamaya eğilimli oldukları ileri sürülmektedir. Bu özelliklere sahip kişilerin strese dirençlerinin az olduğu ve normal durumlarda bile stres içerisinde olabildikleri belirtilmektedir (Lelord ve Andre 1996).

Stres ve kalp hastalıkları ilişkisinin incelendiği çok sa-

yıda araştırmada A Tipi kişilik örüntüsü sıklıkla ele alınmakla beraber (Keenan ve McBain 1979, Howard ve ark. 1986, Dembroski ve Costa 1987, Jung 1999, Kojima ve ark. 2004), A Tipi Kişilik örüntüsünün stresle ilişkisinde zekânın rolünün incelendiği çalışmalara rastlanmamaktadır. Bu nedenle, mevcut çalışmada, daha önceki araştırmalarda birlikte ele alınmadığı görülen bu değişkenlerin ilişkisi incelenmiştir.

YÖNTEM

Örnekleme

Araştırmanın örnekleme, üç farklı yüksek öğretim kurumunun farklı fakülte ve bölümlerinde öğrenim görmekte olan bireyler arasından, rastlantısal ve yansız olarak seçilmiştir. Deneklerin araştırmaya katılımları gönüllülük esasına göre olmuştur. Örnekleme, yaşları 17 ile 26 (Ort.=20,86, S=1,87) arasında değişen 271 bireyden oluşmaktadır ve 190'ı (%70,1) kız ve 80'i (%29,5) erkektir. Sosyoekonomik seviye (SES) göstergesi olarak anne eğitim durumu alınmıştır.

Veri toplama araçları

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ): Orijinali Lazarus ve Folkman (1984) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. 66 maddeden oluşan orijinal ölçek, Şahin ve Durak (1995) tarafından üniversite öğrencileri için uyarlanarak, 30 maddelik forma dönüştürülmüştür. Ölçeğin beş alt boyutu bulunmaktadır. Bunlardan "Kendine Güvenli" yaklaşım, "İyimser" yaklaşım ve "Sosyal Desteğe Başvurma" alt boyutları stresle başa çıkma açısından "Etkili Yöntemler" olarak değerlendirilirken, "Çaresiz" ve "Boyun Eğici" yaklaşım alt boyutları stresle başa çıkmada "Etkisiz Yöntemler" olarak değerlendirilmektedir (Şahin ve Durak 1995). Yapılan çalışmada, ölçeğin alt boyutlarının güvenilirlik katsayılarının $\alpha=.31$ ile $.83$ arasında değiştiği görülmüştür (Akkoyun 2004, Şahin ve Durak 1995, Yılmaz 2006). Mevcut çalışmada, "Kendine Güvenli Yaklaşım" alt boyutu için $\alpha=.83$; "İyimser Yaklaşım" alt boyutu için $.79$; "Çaresiz Yaklaşım" alt boyutu için $.73$; "Boyun Eğici Yaklaşım" alt boyutu için $.65$; "Sosyal Desteğe Başvurma" alt boyutu için $.63$ olarak bulunmuştur. Bu alt boyutlar etkili ve etkisiz yöntemler olarak gruplandırıldığında ise α katsayıları etkili yöntemler için $.82$, etkisiz yöntemler için $.78$ olarak bulunmuştur.

Stres Belirtileri Ölçeği: Stres belirtileri ölçeği, Miller, Smith ve Mahler (1988) tarafından "Stress Audit 4.2-OS" adıyla geliştirilmiş olan ve Stres Faktörleri, Stres Belirtileri ve Strese Yatkınlık ana bölümlerinden olu-

şan bataryanın bir bölümüdür. Toplam 70 maddeden oluşmakta ve Kas Sistemi, Parasepatik Sinir Sistemi, Sempatik Sinir Sistemi, Duygusal, Bilişsel, Endokrin Sistem ve Bağışıklık Sistemi olmak üzere 7 alt boyut içermektedir. Ölçekten alınan puan yükseldikçe yaşanan stres belirtilerinin de arttığı düşünülmektedir. Ölçeğin alt boyutlarının güvenilirlik katsayıları $\alpha=.91$ ile $.96$ arasında değişmektedir (Şahin ve Batıgün 1997). Mevcut çalışmada stres belirtileri ölçeğinin alt boyutları için hesaplanan güvenilirlik katsayılarının $\alpha=.80$ ile $.92$ arasında değiştiği görülmüştür. Ölçeğin toplam güvenilirlik katsayısı $\alpha=.97$ olarak oldukça yüksek seviyede bulunmuştur.

A Tipi Kişilik Ölçeği: Araştırmada kullanılan ölçek, Batıgün ve Şahin tarafından Rathus ve Nevid'in bireylerin A Tipi veya B Tipi kişilik özelliklerine sahip olup olmadıklarını ortaya çıkarmak için hazırladıkları soru listesinden esinlenerek geliştirilmiştir. 25 maddeden oluşan ölçekten, elde edilen en düşük puan 25, en yüksek puan 125'tir. Yüksek puanlar bireylerin A Tipi kişilik özelliklerinin yoğunluğunu göstermektedir (Batıgün ve Şahin 2006). Ölçeğin tümü için Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları iki farklı çalışmada $\alpha=.86$ ve $.90$ olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin "işe verilen önem", "sosyal etkinliklerden uzaklaşma", "hıza verilen önem", "zamanlamaya verilen önem" alt boyutları için tespit edilen güvenilirlik katsayıları, $\alpha=.40$ ile $.79$ arasında değiştiği bildirilmektedir (Batıgün ve Şahin 2006). Mevcut çalışmada araştırmanın amacı doğrultusunda alt ölçek puanları kullanılmamış, toplam ölçek puanı değerlendirilmeye alınmıştır. Ölçeğin toplam güvenilirlik katsayısı $\alpha=.83$ olarak bulunmuştur.

Raven Standart Progresif Matrisler Testi (RSPM)

RSPM, bireylerin incelemelerine sunulan anlamsız resimleri kavramalarını, aralarındaki ilişkiyi görmelerini, verilen ilişkiyi tamamlayacak şeklin niteliğini anlamalarını ve sonuç olarak, sistematik muhakeme geliştirme yeteneklerini ölçmektedir. RSPM bireylerin berrak düşünme ve doğru zihni çalışma kapasitesini değerlendirmek için kullanılabilir bir araçtır (Raven 1960). Faktör yapısı itibarı ile incelendiğinde testin, $.79$ oranında "g faktörü"nü (genel bilişsel yetenek) ve $.15$ oranında da uzamsal yeteneği ölçtüğü belirtilmektedir (Pichot 1965). Raven (1960) testin "g faktörü" doygunluğunun $.82$ olduğunu ifade etmektedir. Şahin ve Düzen (1994) tarafından 7–15 yaşları, Karakaş ve Başar (1995) tarafından 20–55 yaşları için Türkiye standardizasyon çalışmaları yapılmıştır. 18–25 yaş grubunda yapılan güvenilirlik çalışmasında test tekrar test güvenilirlik oranı $r=.79$ ($p<0.001$) olarak tespit edilmiştir (Karakaş 2002'den aktaran Kafadar 2004). Diğer bir çalışmada da bilişsel yeteneği çok boyutlu olarak ölçebi-

len Wechsler Yetişkinler Zekâ Ölçeği-Gözden Geçirilmiş Formu'nun (WAIS-R) toplam zekâ bölümü ile RSPM toplam puanı arasında $.55$ ($p<.01$) oranında anlamlı korelasyon bulunduğu bildirilmektedir (Kafadar 2004). Mevcut çalışmada, testten alınan toplam ham puan ve testi doldurma süresi puanı kullanılmıştır.

Duygusal Zekâ Anketi: Duygusal zekâ anketinin orijinali olan Bar-On EQ-i, 133 maddedir ve duygusal zekânın 5 alt boyutunu ölçmektedir. Çalışmada kullanılan ölçek Acar (2001) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve kısaltılarak 88 maddeye düşürülmüştür. Anketin ana boyutları "Kişisel Beceriler", "Kişiler Arası Beceriler", "Uyumluluk", "Stresle Başa Çıkma", "Genel Ruh Durumu"dur. Kişisel beceriler boyutu bireyin, duygusal öz-farkındalığını, kendine güvenini, kendine saygısını, kendini gerçekleştirme ve bağımsızlığı kapsamaktadır. Kişiler arası beceriler boyutu, diğer kişileri anlama, ilişki kurma ve iyi geçinmeyi kapsamaktadır. Uyumluluk boyutu, problem çözme, gerçekçilik ve esneklik özelliklerini kapsamaktadır. Stresle başa çıkma boyutu, bireyin yaşadığı stresle umutsuzluğa kapılmadan ve kontrolünü kaybetmeden baş edebilme yeteneğini kapsamaktadır. Genel ruh durumu boyutu, bireyin yaşama bakış açısını, yaşamdan aldığı zevki ve yaşamla ilgili duygularını kapsamaktadır. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe anılan özellik ve yetkinliklerin de arttığı düşünülmektedir. Anketin toplam güvenilirlik katsayısının $\alpha=.92$ olduğu, beş alt boyutun güvenilirlik katsayılarının ise $\alpha=.65$ ile $.84$ arasında değiştiği bildirilmektedir (Acar 2001). Mevcut çalışmada duygusal zekânın alt boyutlarının güvenilirlik katsayılarının, $\alpha=.62$ ile $.87$ arasında değiştiği, toplam güvenilirlik katsayısının ise, $\alpha=.93$ ile oldukça iyi bir düzeyde olduğu görülmüştür.

İşlem

Araştırmada kullanılacak ölçekler bir araya getirilerek, uygulama yönergesinin bulunduğu ve demografik bilgilerin istendiği giriş sayfası da dâhil olmak üzere, toplam dokuz sayfalık bir veri toplama formu hazırlanmıştır. Uygulamanın büyük bölümü dersane ortamında, yaklaşık 10–30 kişilik gruplar halinde topluca yapılmıştır. Araştırma süresince 345 denekle uygulama yapılmasına rağmen, özensiz ve eksik doldurulan formların ve istatistiksel "uç denekler (outlier)"lerin ayıklanmasının ardından analiz aşamasında ulaşılan kullanılabilir örneklem sayısı 271 olmuştur.

BULGULAR

Değişkenler arası ilişkiler

Değişkenler arasındaki ilişkileri görmek amacıyla, bi-

TABLO 1. Araştırmanın Ana Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar.

Değişkenler	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
(1) Bilişsel zekâ	1,000					
(2) Duygusal zekâ	,142*	1,000				
(3) A Tipi kişilik	-,103	-,218**	1,000			
(4) Etkili başa çıkma	,145*	,724**	-,157**	1,000		
(5) Etkisiz başa çıkma	-,118	-,567**	,148*	-,398**	1,000	
(6) Stres belirtileri	-,057	-,399**	,198**	-,337**	,432**	1,000

n=271, *p<.05, **p<.01

lişsel zekâ toplam puanı, duygusal zekâ toplam puanı, A Tipi kişilik puanı, etkili ve etkisiz başa çıkma puanları ile stres belirtileri toplam puanı değişkenlerinin dâhil edildiği bir korelasyon analizi yapılmıştır. Ortaya çıkan korelasyon matrisi Tablo 1'de sunulmuştur. Tabloda da gözlemlendiği gibi değişkenler arasındaki tüm ilişkiler ilgili yazıda belirtildiği gibi ve beklenen yöndedir.

Bilişsel zekâ ile duygusal zekâ arasında $r=.14$ ($p<.05$) oranında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca bilişsel zekâ ile etkili başa çıkma yöntemleri arasında $r=.15$ oranında ($p<.05$) anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Duygusal zekâ ile A Tipi kişilik arasında ters yönlü $r=-.22$ oranında, anlamlı ($p<.01$) ilişki görülmüştür. Tablo içerisindeki değişkenler arasında en yüksek korelasyon oranı, duygusal zekâ ile etkili başa çıkma yöntemleri arasında, $r=.74$ ($p<.01$) oranında bulunmuştur. Etkisiz başa çıkma ile duygusal zekâ arasındaki korelasyon $r=-.57$ 'dir ($p<.01$). Duygusal zekâ ile stres belirtileri arasında ise ters yönlü $r=-.40$ oranında anlamlı ($p<.01$) korelasyon bulunmuştur.

A Tipi kişilik, etkili başa çıkma ile $r=-.16$ ($p<.01$) oranında, etkisiz başa çıkma ile ise $r=.15$ ($p<.01$) oranında anlamlı korelasyon göstermiştir. Ayrıca A Tipi kişilik ile stres belirtileri arasında $r=.20$ ($p<.01$) oranında anlamlı ilişki bulunmuştur. Etkili başa çıkma yöntemleri ile etkisiz başa çıkma yöntemleri arasında ters yönlü $r=-.40$ ($p<.01$) oranında anlamlı korelasyon görülmüştür. Stres belirtileri ile etkili başa çıkma yöntemleri arasında yine ters yönlü $r=-.34$ ($p<.01$) oranında anlamlı korelasyon görülmüştür. Etkisiz başa çıkma yöntemleri ile stres belirtileri arasında ise $r=.43$ oranında anlamlı ($p<.01$) ilişki bulunmuştur.

Genel örnekleme stres belirtilerini yordayan değişkenler

İkinci aşamada, genel örnekleme stres belirtilerini yordamaya katkısı olan değişkenleri belirleyebilmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Demografik değişkenleri oluşturan yaş, cinsiyet, okul tipi ve SES ilk blokta, etkili ve etkisiz başa çıkma puanları ikinci blokta analize sokulmuştur. Sırasıyla A Tipi kişilik puanı, bilişsel zekâ puanı, RSPM süre puanı girilmiş ve son blokta duygusal zekânın kişisel beceriler, kişiler arası beceriler, uyumluluk, stres yönetimi ve ruh durumu boyutları analize dâhil edilmiştir. Tablo 2'de sunulan analiz sonucuna göre, stres belirtilerini anlamlı derecede yordama gücü olan değişkenlerin, cinsiyet, stresle etkili ve etkisiz başa çıkma, A Tipi kişilik ve duygusal zekânın stres yönetimi ve genel ruh durumu alt boyutları olduğu görülmüştür.

Demografik değişkenler içerisinde stres belirtilerini cinsiyetin yordayabildiği ($\beta= .224$, $p<.01$) ve açıkladığı varyansın %4,7 ($F_{(4,248)} = 3,027$, $p<.05$) olduğu, cinsiyetin kız olmasının stres belirtileri ile olumlu yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Ancak, bu yorum yapılırken örneklem içindeki kız öğrenci yoğunluğunun dikkate alınmasında yarar vardır. Demografik değişkenler kontrol edildiğinde, etkili ($\beta= -.253$, $p<.001$) ve etkisiz başa çıkmanın ($\beta= .309$, $p<.001$) stres belirtilerini yordadığı ve ilave olarak varyansının %20'sini açıklayabildiği tespit edilmiştir ($F_{(2,246)} = 13,882$, $p<.001$). A Tipi kişiliğin ise ilave olarak %2,5 oranında katkısı bulunduğu, stres belirtileri ile olumlu yönde ilişkili olduğu görülmüştür ($F_{(1,245)} = 13,466$, $p<.001$). Son blokta analize sokulan duygusal zekânın, stres yönetimi ($\beta= -.154$, $p<.05$) ve genel ruh durumu boyutlarının ($\beta= -.241$, $p<.01$) stres belirtilerini yordayabildiği ve ilave katkılarının %4 ol-

TABLO 2. Genel Örnekleme Stres Belirtilerini Yordayan Değişkenler.

	β	t	R	R ²	R ² Değ.	F
1 Demografik özellikler			.216	.047	.047	3,027*
Cinsiyet	,224	3,346***				
Yaş	-,022	-,338				
SES	-,006	-,103				
Okul tipi	,134	1,924				
2 Stresle başa çıkma			.503	.253	.206	13,882***
Etkili yöntemler	-,253	-4,034***				
Etkisiz yöntemler	,309	5,050***				
3 A tipi kişilik	,170	2,907**	.527	.278	.025	13,466***
4 Bilişsel zekâ	,008	,145	.527	.278	.000	11,738***
5 RSPM süre puanı	-,064	-1,130	.531	.282	.004	10,588***
6 Duygusal zekâ			.568	.323	.041	8,096***
Kişisel beceriler	,125	1,406				
Kişiler arası beceriler	,014	,192				
Uyumluluk	-,057	-,757				
Stres yönetimi	-,154	-2,056*				
Genel ruh durumu	-,241	-2,634**				

(*) p<.05, (**) p<.01, (***) p<.001

duğu ($F_{(5,238)} = 8,096$, $p<.001$), stres belirtileri ile aksi yönlü ilişkilerinin olduğu görülmüştür. A Tipi kişiliğin yordayıcı gücünün görülmesinden sonra örnekleme oluşturan bireyler A Tipi ve B Tipi olarak sınıflandırılarak analizlere devam edilmiştir. A Tipi kişilik ölçeğinden alınan puanlar yükseldikçe A Tipi kişilik yoğunluğunun arttığı düşüncesinden (Batıgün ve Şahin 2006) hareketle, genel örneklemin A Tipi kişilik puan ortalamasının (Ort=71,3) bir standart sapma ($S=11,7$) yukarısında puan alan 48 denek A Tipi (21 erkek, 26 kız, 1 denek cinsiyetini bildirmemiştir), ortalamasının bir standart sapma altında puan alan 47 denek ise B Tipi (9 erkek ve 38 kız) olarak sınıflandırılmıştır.

Deneklerin A Tipi kişilik ve B Tipi kişilik gruplamasına göre, araştırmanın ana değişkenlerinden farklı puanlar alıp almadıkları ve bu farklılıkların anlamlı olup olmadıklarını görebilmek için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 3'te sunulmuştur.

A ve B Tiplerinin bilişsel zekâ puanlarının arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. A Tipi bireylerin duygusal zekâ toplam puanları, B Tipi bireylerin duy-

gusal zekâ toplam puanlarından anlamlı şekilde ($p<.01$) düşük bulunmuştur. Bunun yanında A tiplerinin etkisiz başa çıkma yöntemlerini anlamlı biçimde ($p<.05$) daha fazla kullandıkları görülmüştür. Etkili başa çıkma yöntemlerinin kullanılmasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. A Tiplerinin bildirdikleri stres belirtileri toplam puanı ise anlamlı biçimde ($p<.05$) B Tiplerinden fazla bulunmuştur.

A ve B Tiplerinin duygusal zekâ, stresle başa çıkma ve stres belirtileri değişkenlerinin alt boyutlarında aldıkları puanlar arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığını görmek için bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Öncelikle Bonferroni düzeltmesi yapılmış, ($p=.05$) anlamlılık düzeyi karşılaştırılan 18 alt ölçek sayısına bölünerek ($.05/18$) $p=,0028$ olarak tespit edilmiştir. Buna göre alt boyutlar içerisinde sadece duygusal zekânın stres yönetimi boyutunda A Tiplerinin puanlarının ($X=39,15$, $SS.= 6,10$) B Tiplerinden ($X=44,85$ $SS.= 6,93$) anlamlı biçimde daha düşük olduğu gözlenmiştir ($t= 4,25$; $p<.000$). Diğer alt boyutlarda ise anlamlı farklılık ($p<.0028$) görülmemiştir.

TABLO 3. A Tipi ve B Tipi Grubunun Araştırma Değişkenlerine Göre Karşılaştırılması.

Karşılaştırılan araştırma değişkenleri	A Tipi bireyler		B Tipi bireyler		t	Anlamlılık düzeyi
	(n= 48)		(n= 47)			
	Ortalama	SS	Ortalama	SS		
Bilişsel zekâ	50,15	5,09	51,51	5,17	1,296	,198
Duygusal zekâ	319,02	34,89	340,89	34,47	3,074**	,003
Etkili başa çıkma yöntemleri	32,04	7,01	34,66	6,43	1,898	,061
Etkisiz başa çıkma yöntemleri	15,60	5,79	12,70	5,69	-2,465*	,016
Stres belirtileri toplamı	156,87	50,35	134,57	43,18	-2,315*	,023

(*) p<.05, (**) p<.01.

A Tiplerinde stres belirtilerini yordayan değişkenler

A Tiplerinde stres belirtilerini yordamaya katkısı olan değişkenleri belirlemek için, yapılan regresyon analizi Tablo 4'de görülmektedir. Demografik değişkenler kontrol edildikten sonra ikinci blokta analize sokulan başa çıkma yöntemlerinden etkili başa çıkma yöntemlerinin yetersiz kullanılmasının stres belirtilerini yordadığı ($\beta = -.475$, $p < .001$) ve toplam varyansın %23,8'ini açıkladığı belirlenmiştir ($F_{(2,36)} = 2,580$, $p < .05$). Son blokta analize sokulan duygusal zekâ boyutlarından genel ruh durumunun da stres belirtilerini yordadığı, ($\beta = -.692$, $p < .05$) ve ilave olarak toplam varyansın %13,3'ünü açıkladığı görülmüştür ($F_{(5,29)} = 2,034$, $p < .05$).

B Tiplerinde stres belirtilerini yordayan değişkenler

B Tiplerinde stres belirtilerini yordayan değişkenleri belirleyebilmek için yapılan regresyon analizi Tablo 5'te sunulmuştur. Demografik değişkenler kontrol edildikten sonra ikinci blokta analize sokulan stresle etkili ($\beta = -.424$, $p < .01$) ve etkisiz başa çıkma yöntemlerinin ($\beta = ,401$, $p < .01$) stres belirtilerini yordadığı ve toplam varyansın %36,4'ünü açıklayabildiği görülmüştür ($F_{(2,38)} = 4,855$, $p < .001$). Diğer bir deyişle, A Tiplerinde olduğu gibi etkili başa çıkma yöntemlerinin yetersiz kullanılması; etkisiz yöntemlerin ise daha fazla kullanılması B Tiplerinin stres belirtilerini yordamaktadır. Son blokta analize sokulan duygusal zekâ boyutlarından kişisel beceriler boyutunun da stres belirtilerini yordadığı ($\beta = ,598$, $p < .05$) ve ilave olarak %10,5 varyansı açıklayabildiği tespit edilmiştir ($F_{(2,31)} = 2,981$, $p < .001$).

TARTIŞMA

Bu çalışmada, bilişsel ve duygusal zekânın, stresle başa çıkma ve stres belirtileri ile ilişkisi A Tipi kişilik bağlamında incelenmiştir. Yaşanan stres belirtileri ile kullanılan stresle başa çıkma yöntemlerinin, duygusal zekânın ve A Tipi kişiliğin ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel zekâ seviyesinin ise etkili başa çıkma yöntemleri ile olumlu yönde ilişkili bulunmasına rağmen, yaşanan stres belirtileri ile anlamlı bir ilişkisi bulunmamıştır. Bu açıdan bakıldığında, bilişsel zeka yaşanan stresle doğrudan ilişkili olmamakla beraber, kullanılacak etkili yöntemlerin seçiminde ya da duygusal zekanın devreye sokulmasında bir aracı rol oynuyor şeklinde düşünülebilir.

Genel olarak araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilere bakıldığında, bireylerin bilişsel zekâları ile duygusal zekâları arasında olumlu yönde bir ilişkili bulunduğu görülmüştür. Kullanılan ölçme araçlarına uygun olarak, ilgili yazında da duygusal zekâ ve bilişsel zekâ arasında olumlu yönlü bir ilişki olduğuna dair bulgular vardır (Rooy ve ark. 2005). Bilişsel zeka düşünce yolu ile problem çözme yeteneği olarak (Şemin 1972) tanımlandığında, yüksek olması, stresli durumlarda etkili çözüm yollarının bulunmasında faydalı olabilir. Araştırmanın bulguları, baş etme puanları ile bilişsel yetenek puanları arasında olumlu yönde ve anlamlı ilişki bulan Plante ve Sykora'nın (1994) çalışması ile de desteklenmektedir.

Duygusal zekâ ile A Tipi kişilik arasında ters yönlü bir ilişki bulunmuştur. A Tipi kişilik yoğunluğu arttıkça duygusal zekâ seviyesinin azaldığı görülmektedir. Bu bulguyu, A Tipi kişiliğin tahammülsüzlük ve hırçınlık boyutları ile duygusal zekânın ters yönde ilişkili bulunduğu, Day ve arkadaşlarının çalışması desteklemektedir

TABLO 4. A Tiplerinde Stres Belirtilerini Yordayan Değişkenler.

	β	t	R	R ²	R ² Değ.	F
1 Demografik özellikler			,251	,063	,063	,638
Cinsiyet	,222	1,298				
Yaş	-,041	-,249				
SES	-,012	-,078				
Okul tipi	,173	1,007				
2 Stresle başa çıkma			,548	,301	,238	2,580*
Etkili yöntemler	-,475	-2,993**				
Etkisiz yöntemler	,213	1,358				
3 Bilişsel zekâ	,100	,689	,557	,310	,009	2,247*
4 RSPM Süre puanı	-,198	-1,329	,587	,344	,034	2,230*
5 Duygusal zekâ			,691	,477	,133	2,034 *
Kişisel beceriler	,420	1,447				
Kişiler arası beceriler	,108	,367				
Uyumluluk	-,306	-1,213				
Stres yönetimi	,082	,456				
Genel ruh durumu	-,692	-2,474*				

(*) p<.05, (**) p<.01

(Day ve ark. 2005). A Tipi bireylerin rekabet, saldırganlık ve düşmanlık duygularının, onların çevrelerindeki diğer bireylerin duygularını anlamalarını veya anlama eğilimlerini engellediği söylenebilir. Mevcut çalışmanın bir diğer bulgusu da duygusal zekâ ile etkili başa çıkma yöntemleri arasında olumlu yönde ve anlamlı, etkisiz başa çıkma ile de aksi yönde ve anlamlı ilişki olduğunun görülmesidir. İlgili yazında bu bulguyu destekleyen çalışmalar vardır. Goldenberg ve arkadaşları duygusal zekâ ile problem odaklı başa çıkma arasında olumlu yönde ilişki bulduklarını belirtmektedirler. (Goldenberg ve ark. 2006: 40). Duygusal zekâ seviyesi yükseldikçe etkili başa çıkma yöntemlerinin daha çok, etkisiz başa çıkma yöntemlerinin ise daha az kullanıldığı söylenebilir.

Diğer yandan duygusal zekâ ile stres belirtileri arasında aksi yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre duygusal zekâ seviyesi yükseldikçe daha az stres belirtileri gözleneceği ileri sürülebilir. İlgili yazında yüksek duygusal zekânın, düşük stresle ilişkili olduğunu destekleyen araştırmalar bulunmaktadır (Landa ve ark. 2007, Nikolaou ve Tsaousis 2002, Shulman ve Hemenover 2006). Bireyin kendisinin ve çevresindeki diğer bireylerin duygularını anlayarak, bu duygusal verileri, kar-

şılaştığı sorunları çözümlemek için kullanabilmesinin, karşılaştığı zorlu durumları aşmasını kolaylaştırabildiği ve daha az stres yaşamasını sağlayabildiği düşünülebilir.

A Tipi kişilik ile etkili başa çıkma yöntemleri arasında aksi yönde ve anlamlı, etkisiz başa çıkma yöntemleri ile olumlu yönde ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Bu bulgularla uyumlu sonuçlara daha önceki araştırmalarda da ulaşılmıştır (Akkoyun 2004, Batıgün ve Şahin 2006). Ayrıca A Tipi kişiliğin stres belirtileri ile olumlu yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Yazında bu yönde ilişkileri destekleyen çalışmalar da bulunmaktadır (Akkoyun 2004, Emdad ve Söndergaard 2005, Batıgün ve Şahin 2006). A Tipi kişilik yoğunluğu yükseldikçe, yaşanan stres belirtilerinin de arttığı söylenebilir.

Genel örneklem üzerinde yapılan regresyon analizi sonucunda, stres belirtilerinin yordanmasında cinsiyetin, etkili ve etkisiz başa çıkma yöntemlerinin, duygusal zekânın stres yönetimi ve ruh durumu boyutunun ve A Tipi kişiliğin anlamlı etkilerinin olduğu görülmüştür (Bkz. Tablo 2). Stresle başa çıkmak için etkisiz yöntemlerin kullanılmasının yaşanan stresi artırdığı düşünülmektedir. Ayrıca cinsiyetin kız olmasının da stres belirtilerinin yordanmasında katkısının olduğu görülmektedir. Burke

TABLO 5. B Tiplerinde Stres Belirtilerini Yordayan Değişkenler.

	β	t	R	R ²	R ² Değ.	F
1 Demografik özellikler			,264	,070	,070	,749
Cinsiyet	,046	,249				
Yaş	-,186	-1,046				
SES	,079	,453				
Okul tipi	,281	1,436				
2 Stresle başa çıkma			,659	,434	,364	4,855***
Etkili yöntemler	-,424	-3,160**				
Etkisiz yöntemler	,401	3,044**				
3 Bilişsel zekâ	-,040	-,253	,659	,435	,001	4,068**
4 RSPM Süre puanı	,146	1,008	,671	,450	,016	3,688**
5 Duygusal zekâ			,745	,556	,105	2,981**
Kişisel beceriler	,598	2,004*				
Kişiler arası beceriler	,008	,041				
Uyumluluk	-,066	-,311				
Stres yönetimi	-,274	-1,477				
Genel ruh durumu	-,228	-,894				

(*) p<.05, (**) p<.01, (***) p<.001

ve Weir'in (1978) yaptıkları çalışmada da kadınların daha fazla stres yaşadıklarını ileri sürmeleri bu bulguyu desteklemektedir. Buna paralel olarak, Weekes ve arkadaşları (2005) da algılanan stresin, kadınlarda erkeklere oranla sağlık sorunlarıyla daha fazla ilişkili olduğunu ileri sürmektedirler. Ancak, araştırmanın bu bulgusu ilgili yazınla desteklenmiş de olsa mevcut araştırma örneklemindeki kız öğrenci sayısının erkeklerden çok daha fazla olduğu da unutulmamalıdır.

Bilişsel zekânın stres belirtilerini yordamaya anlamlı bir katkısı bulunmamıştır. Ancak TSSB ile bilişsel zekâ arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalarda, bilişsel zekânın yaşanan stresi yordayabildiği ileri sürülmektedir (McNally ve Shin 1995, Saraç ve ark. 2007). Travmatik olaylar karşısında yaşanan yoğun strete bilişsel zekânın yordayıcı etkisi olabileceği gibi, yaşanan yoğun stresin hipokampüste küçülmeye ve dolayısıyla hafıza sorunlarına neden olmasının (Bremner 2006) da böyle bir etki gözlemlenmesine neden olabileceği değerlendirilmektedir. Mevcut çalışmada travmatik stres yerine günlük yaşamdaki stres belirtilerinin ölçülmüş olması ve bu stresle genel olarak sosyal kaynaklı stresörlerin ilişkili olabileceği düşünülecek olursa bilişsel zekânın değil de kişiler

arası ilişkilerde daha önemli rolü olan duygusal zekânın yordayıcı etkisinin öne çıkmış olması anlaşılabilir.

Diğer yandan A Tipi bireyler, B Tipleri ile kıyaslandığında, duygusal zekâ seviyelerinin anlamlı biçimde düşük olduğu görülmüştür. Day ve arkadaşlarının (2005), A Tipi kişiliğin tahammülsüzlük ve hoşgörüsüzlük boyutunda yüksek puan alanların duygusal zekâlarının da daha düşük olacağını ileri sürmeleri bu bulguyu desteklemektedir. Bilişsel zekâ düzeyleri bakımından ise A ve B Tipleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Benzer bir şekilde, A Tiplerinin B Tiplerine göre etkisiz başa çıkma yöntemlerini anlamlı biçimde daha fazla kullandıkları belirlenirken, etkili yöntemlerin kullanılmasında ise aralarında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

B Tiplerinin, duygusal zekânın alt boyutu olan stres yönetiminde, A Tiplerinden anlamlı biçimde üstün oldukları görülmektedir. Buna göre, B Tiplerinin stresli durumlara karşılaştıklarında umutsuzluğa kapılmadan ve soğukkanlılıklarını koruyarak uygun başa çıkma yöntemlerini daha fazla kullanabildikleri düşünülebilir. Kişilik özellikleri itibarı ile A Tiplerine nazaran daha sakin bir yapıya sahip olan B Tiplerinin karşılaştıkları problemlerle olaylarda stres tepkisi geliştirmektense, bu

sorunları ortadan kaldıracak uygun başa çıkma yöntemlerini kullanabildikleri ileri sürülebilir. Zira başa çıkma yöntemlerinin kullanılmasına bakıldığında, A Tiplerinin etkisiz yöntemleri daha fazla kullandığı görülmektedir. Duygusal zekâ düzeyleri nispeten düşük, etkisiz yöntemleri daha çok kullanan A Tipleri, sonuç olarak stres belirtilerini daha fazla yaşıyor olabilirler.

A Tipi bireylerin yaşadığı stres belirtilerinde, kullandıkları başa çıkma yöntemlerinin, bilişsel zekânın ve duygusal zekânın rolünün olup olmadığının ortaya çıkarılmasına yönelik olarak yapılan regresyon analizi, A Tiplerinin stres belirtilerini yordamada etkili değişkenlerin, duygusal zekânın genel ruh durumu boyutu ve stresle etkili başa çıkma yöntemlerinin yetersiz kullanımı olduğunu göstermiştir. Duygusal zekânın genel ruh durumu, boyutu, mutluluk ve iyimserlik ile ilgili maddeleri içermektedir. Genel ruh durumu boyutunda yetkin bireyler, yaşamdan zevk alan, olumlu, umutlu ve iyimser insanlar olarak tanımlanmaktadır. Buldukları ortamda olumlu bir iklim oluşmasını sağlarlar (Acar 2001). Elimizdeki bulgulara göre A Tiplerinin, B Tiplerine göre yaşamdan zevk alma ve iyimserlik düzeyleri daha düşük görülmektedir. Bu bulgular ışığında, etkili başa çıkma yöntemlerinin yetersizliğinin yanında, A Tiplerinin stres yaşamalarında etkili olan en önemli etmenin, olumlu, umutlu ve iyimser olmama gibi özelliklerinin olduğu ileri sürülebilir. Yaşamdan yeterince zevk alamayan, kendisinin ve çevresindeki diğer bireylerin duygularını anlayamayan ve yaşam içerisinde önemli olabilecek bu verileri fikir ve eylemlerinde kullanamayan A Tiplerinin, özellikle sosyal alanlarda karşılaştıkları olaylarda istedikleri oranda başarılı olamayıp, umutsuzluğa kapılabildikleri ve stres yaşayabildikleri değerlendirilmektedir.

B Tiplerinin stres belirtilerini anlamlı biçimde yordayan değişkenlerin ise etkili ve etkisiz başa çıkma yöntemleri ve duygusal zekânın kişisel beceriler boyutu olduğu görülmüştür. Genel olarak stres belirtileri ile yüksek seviyede ilişkili olan başa çıkma yöntemlerinin uygun şekilde kullanılmasının, B Tiplerinde de stres belirtilerini yordayıcı gücünün görülmesi beklenen bir durumdur. Ancak duygusal zekânın, kişisel beceriler boyutunun yordayıcı etkisinin görülmesi ve beta katsayısının pozitif yönlü olması dikkat çekici bir durumdur (Bkz. Tablo 5). Duygusal zeka genel olarak, stres belirtileri ile aksi yönde ilişkili görülmesine rağmen, yapılan hiyerarşik regresyon analizinde kişisel beceriler boyutunun, başa çıkma yöntemlerinin açıkladığı stres belirtileri varyansına ilave olarak, olumlu yönde katkı sağladığı görülmüştür. Diğer bir deyişle, kişisel bece-

riler boyutunun başa çıkma yöntemleri ile açıkladığı ortak varyans hariç tutulduğunda, B Tiplerinin kişisel becerilerinin yüksekliğinin, bildirilen stres belirtilerinin yükselmesiyle ilişkili olduğu söylenebilir. Bu ilişki genel örnekleme ve A Tiplerinde de gözlenmesine rağmen istatistiksel olarak anlamlı değildir. Duygusal zekâ ölçeğinden anlamlı biçimde daha yüksek puan almış olan B Tiplerinde bu durumun gözlenmesinde, duygusal benlik bilinci ve kendi duygularını anlama gibi özelliklere daha fazla sahip olmanın etkili olabileceği değerlendirilmektedir. Yazarlar, gözlenen bu ilişkiye, B Tiplerinin kişisel becerilerinin yüksek olmasının onların daha fazla stres yaşamalarına yol açabileceği gibi bir açıklama getirmek yerine farklı bir görüş ileri sürmektedirler. Bu da B Tiplerinin öz-farkındalık seviyelerinin yüksekliği nedeniyle, yaşadıkları stresin belirtilerinin daha fazla farkında olmaları ve bunu daha fazla bildirmeleridir.

SONUÇ

Bireylerin sahip oldukları kişilik özelliğine göre, yaşadıkları stres belirtilerinin farklı değişkenlerle ilişkili olduğu görülmektedir. Bireysel ve örgütsel açıdan stres yönetimi ile ilgili yapılacak planlamalarda ve uygulamalarda, A Tipi kişilik özelliği göz önüne alınarak, A ve B Tipleri için farklı yaklaşımların benimsenmesinin uygun olacağı düşünülmektedir. Her iki gruba da stresle başa çıkma becerilerinin kazandırılmasının yanında, özellikle A Tipi bireylere duygusal zekâ yetkinlikleri içerisinde olan, yaşamdan zevk alma, olumlu, umutlu ve iyimser olma gibi özelliklerinin kazandırılmasının stres yönetimi açısından daha başarılı sonuçlar alınmasını sağlayacağı değerlendirilmektedir.

İleride yapılacak çalışmalarda, bireylerin stres belirtileri ile genel bilişsel yetenek potansiyeli arasındaki ilişkinin araştırılması yerine, daha alt seviyedeki, basit duyuşsal muhakeme, idrak süreleri, reaksiyon süreleri gibi, nispeten bireyin bilinci dışında gelişen zihinsel süreçlerin stresle ilişkilendirildiği araştırmaların yapılmasının, stres ve zekâ ilişkisinin aydınlatılması yönünde daha nesnel bulgulara ulaşılmasını sağlayabileceği düşünülmektedir. Ayrıca A Tipi kişilik puanlarına göre oluşturulan uç gruplardaki örneklem sayısının, yapılan regresyon analizleri için bir kısıtlılık oluşturduğu değerlendirilebilir. İleride büyük örneklem grupları ile yapılacak araştırmalarda istatistiksel olarak daha anlamlı sonuçlara ulaşabileceği değerlendirilmektedir. Son olarak, bu çalışma sadece stres belirtileri bağlamında ele alınmıştır. Benzer bir çalışmanın algılanan stres faktörlerini de kapsayacak biçimde yapılmasının yararlı olabileceği değerlendirilmektedir.

KAYNAKLAR

- Acar FT (2001) Duygusal Zekâ Yeteneklerinin Göreve ve İnsana Yönelik Liderlik Davranışları ile İlişkisi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akkoyun N (2004) Örgütsel Stres, A-Tipi Kişilik ve Stresle Başa Çıkma: Jandarma Genel Komutanlığında Bir Uygulama. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara: Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü.
- Batgün AD, Şahin NH (2006) İş Stresi ve Sağlık Psikolojisi Araştırmaları İçin İki Ölçek: A-Tipi Kişilik ve İş Doyumu. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(1): 32-45.
- Bremner JD (2006) The Relationship Between Cognitive and Brain Changes in Posttraumatic Stress Disorder. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1071(1): 80-86.
- Burke RJ, Weir T (1978) Sex Differences in Adolescent Life Stress, Social Support, and Well-Being", *The Journal of Psychology*, 98: 277-288.
- Day AL, Therrien DL, Carroll SA ve ark. (2005) Predicting Psychological Health: Assessing the Incremental Validity of Emotional Intelligence Beyond Personality, Type A Behaviour, and Daily Hassles. *European Journal of Personality*, 19: 519-536.
- Dembroski TM, Costa PT (1987) Coronary Prone Behavior: Components of the Type-A Pattern and Hostility. *J Pers*, 55: 211-235.
- Emdad R, Söndergaard HP (2005) Impaired Memory and General Intelligence Related to Severity and Duration of Patients' Disease in Type A Posttraumatic Stress Disorder. *Behavioral Medicine*, 31(2): 73-84.
- Goldenberg I, Matheson K, Mantler J ve ark. (2006) The Assessment of Emotional Intelligence: A Comparison of Performance-Based and Self-Report Methodologies. *Journal of Personality Assessment*, 86(1): 33-45.
- Hawkins J, Blakeslee S (2004) Zekâ Üzerine (Çev. Z. Esin), İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Hopko DR, Crittendon J, Grant E ve ark. (2005) The Impact of Anxiety on Performance IQ. *Anxiety, Stress, and Coping*, 18(1): 17-35.
- Howard JH, Cunningham DA, Rechnitzer PA ve ark. (1986) Role Ambiguity, Type-A Behavior and Job Satisfaction: Moderating Effects on Cardiovascular and Biochemical Responses Associated with Coronary Risk. *Journal of Applied Psychology*, 71(1): 95-101.
- Hunt N, Evans D (2004) Predicting Traumatic Stress Using Emotional Intelligence. *Behaviour Research and Therapy*, 42: 791-798.
- Jung CG (1999) Personality and Stress: Traits, Types, and Biotypes. *Stress and Health*, Third Edition, PL Rice (Ed), 95-126.
- Kafadar H (2004) Akıcı Zekânın Performans Zekâ, Sözel Zekâ, Yönetici İşlevler, Çalışma Belleği, Seçici Dikkat ve Kısa Süreli Bellek Süreçlerinden Yordanması (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karakaş S, Başar E (1995) Nöropsikolojik Testlerin Türk Örneklemleri Üzerinde Değişik Yaş ve Eğitim Düzeylerine Göre Standardizasyonu. İkinci Sosyal Psikiyatri Sempozyumu, *Kriz Dergisi Özel Sayısı*, 3 (1-2): 177-184.
- Keenan A, McBain DM (1979) Effects of Type-A Behavior, Intolerance of Ambiguity, and Locus of Control on the Relationship between Role Stress and Work-Related Outcomes. *Journal of Occupational Psychology*, 52: 277-285.
- Kojima M, Nagaya T, Takahashi H ve ark. (2004) A Chronological Decrease in Type A Behavior Patterns Among Male Workers in 1995-1999. *Journal of Occupational Health*, 46: 171-174.
- Landa JMA, Zarfa EL, Martos MPB ve ark. (2007) The Relationship between Emotional Intelligence, Occupational Stress and Health in Nurses: a Questionnaire Survey. *International Journal of Nursing Studies*, In Press.
- Lazarus RS (1993) From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44: 1-21.
- Lazarus RS, Folkman S (1984) *Stress, Appraisal, and Coping*, New York: Springer.
- Lelord F, Andre C (1996) "Zor Kişilikler"le Yaşamak (Çev. R Madenci), İstanbul: İletişim Yayınları.
- Lyusin DB (2006) Emotional Intelligence as a Mixed Construct Its Relation to Personality and Gender. *Journal of Russian and East European Psychology*, 44(6): 54-68.
- McNally RJ, Shin LM (1995) Association of Intelligence with Severity of Posttraumatic Stress Disorder Symptoms in Vietnam Combat Veterans. *The American Journal of Psychiatry*, 152(6): 936-938.
- Nikolaou I, Tsaousis I (2002) Emotional Intelligence in the Workplace. *The International Journal of Organizational Analysis*, 10(4): 327-342.
- Perkins AM, Corr PJ (2006). Cognitive Ability As a Buffer To Neuroticism: Churchill's Secret Weapon? *Personality and Individual Differences*, 40: 39-51.
- Pichot P (1965) *Psikoloji Alanlarındaki Testler* (Çev. S Evrim), İstanbul: Anıl Yayınevi.
- Plante TG, Sykora C (1994) Are Stress and Coping Associated With WISC-III Performance Among Children? *Journal of Clinical Psychology*, 50(5): 759-762.
- Raven JC (1960) *Guide to the Standard Progressive Matrices*. London: H. K. Lewis & Co. Ltd.
- Rooy D, Van L, Viswesvaran C ve ark. (2005) An Evolution of Construct Validity: Why is This Thing Called Emotional Intelligence? *Human Performance*, 18(4): 445-462.
- Salovey P, Mayer JD (1990) Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition & Personality*, 9(3): 185-211.
- Saraç HA, Dilberović F, Kućukalić A ve ark. (2007) Wechsler Adult Intelligence Scale and Posttraumatic Stress Disorder. *Healthmed*, 1(3): 82-88.
- Shulman T, Hemenover SH (2006) Is Dispositional Emotional Intelligence Synonymous with Personality? *Self and Identity*, 5: 147-171.
- Şahin N, Düzen E (1994) Raven Matrisler Testinin 7-15 Yaşlarında Türkiye Standardizasyonu. VII Ulusal Psikoloji Kongresi.
- Şahin NH, Durak A (1995) Üniversite Öğrencileri İçin Bir Stresle Başa Çıkma Tarzı Ölçeği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34): 56-73.
- Şahin NH, Batgün AD (1997) Özel Bir Sağlık Kuruluşunda İş Doyumu ve Stres. *Türk Psikoloji Dergisi*, 12(39): 57-71.
- Şemin R (1972) Zekânın Değerlendirilmesi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Basımevi.
- Uçar F (2004) Streste Zihnin Rolü ve Strese Bağlı Zihinsel/Ruhsal Hastalıklar. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10(34-35): 85-102.
- Weekes NY, MacLean J, Berger DE ve ark. (2005) Sex, Stress, and Health: Does Stress Predict Health Symptoms Differently for the Two Sexes? *Stress and Health*, 21: 147-156.
- Yılmaz B (2006) Arama-Kurtarma Çalışanlarında Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Travma Sonrası Büyüme İle İlişkili Değişkenler. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

TÜRKİYE SİNİR ve RUH SAĞLIĞI DERNEĞİ

**Prof. Dr. MUALLA ÖZTÜRK
ÇOCUK RUH SAĞLIĞI ÖDÜLÜ
2010**

1. 1990'dan beri her yıl çocuk ruh sağlığı alanında en başarılı çalışmaya verilmekte olan "**Prof. Dr. Mualla Öztürk Çocuk Ruh Sağlığı Ödülü 2010**" için aşağıdaki koşullar belirlenmiştir.
2. 2010 ödülü olarak **4.000 YTL.** ve ödül belgesi verilecektir.
3. Çalışma:
 - a. Yazının içeriği özgün bir araştırma ya da kuramsal inceleme olabilir. Gözden geçirme yazısı kabul edilmemektedir. Yazı, yayımlanmamış ya da son üç yıl içinde yayımlanmış makale olabilir. Yabancı dilde yayınlanmış ise Türkçe çevirisi ile birlikte gönderilmelidir.
 - b. Çalışma yayımlanmamış ise, Türk Psikiyatri Dergisi yazım koşullarına uygun bir makale biçiminde hazırlanmış olmalıdır. Çalışmalar yazarların ad, soyad, ünvan, görev ve çalışma adreslerini, telefon-faks numaralarını, çalışmanın yapıldığı yeri içeren ayrı bir kapak yazısı ile birlikte verilmelidir. Asıl araştırmacı Türk vatandaşı olmalıdır.
 - c. Çalışma 6 kopya olarak en geç **31 Aralık 2009** tarihine kadar aşağıda bildirilen adrese postalanmış ya da elden verilmiş olmalıdır.
 - d. Çalışmalar, aşağıda belirlenen seçici kurul tarafından değerlendirilecek ve ödül her yıl Şubat ayında Ankara'da Prof. Dr. Mualla Öztürk anısına düzenlenmekte olan Çocuk Ruh Sağlığı Sempozyumu'nda verilecektir.

Seçici Kurul

Prof. Dr. Ayhan Çavdar
Prof. Dr. İlgı Ertem
Prof. Dr. Efser Kerimoğlu
Dr. Birsen Sonuvar
Prof. Dr. Ayşe Yalın
Prof. Dr. Yankı Yazgan

Başvuru Adresi

Kenedi Cad. 98/4, Kavaklıdere, Ankara
Telefon: (0-312) 427 78 22
Faks: (0-312) 427 78 02