



T.C.
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı

**PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ PSİKOLOJİK
DANIŞMA BECERİLERİNİN YORDAYICILARI: PSİKOLOJİK
DANIŞMA ÖZYETKİNLİĞİ, DUYGU YÖNETİMİ VE KİŞİLİK
ÖZELLİKLERİ**

MUSTAFA SARPDAĞ
Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Firdevs SAVI ÇAKAR

Burdur, 2019

**T.C.
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı**

**PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ PSİKOLOJİK
DANIŞMA BECERİLERİNİN YORDAYICILARI: PSİKOLOJİK
DANIŞMA ÖZYETKİNLİĞİ, DUYGU YÖNETİMİ VE KİŞİLİK
ÖZELLİKLERİ**

**MUSTAFA SARPDAĞ
Yüksek Lisans Tezi**

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Firdevs SAVİ ÇAKAR**

Burdur, 2019



**MAKÜ EĞİTİM BİLİMLERİ
ENSTİTÜSÜ**

YÜKSEK LİSANS JÜRİ ONAY FORMU

M.A.K.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 22.04.2019 tarih ve 283/2 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından 24.05.2019 tarihinde tez savunma sınavı yapılan Mustafa SARPDAĞ'ın 'Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Becerilerinin Yordayıcıları: Psikolojik Danışma Özyetkinliği, Duygu Yönetimi ve Kişilik Özellikleri' konulu tez çalışması Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ

ÜYE :
(Tez Danışmanı)

**Doç Dr. Firdevs SAVİ
ÇAKAR**

ÜYE :

**Dr. Öğretim Üyesi Serap
ÖZDEMİR**

ÜYE :

**Dr. Öğretim Üyesi Ümüt
ARSLAN**

ONAY

M.A.K.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun/...../..... tarih ve/..... sayılı kararı.

İMZA/MÜHÜR

BİLDİRİM

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu taahhüt edip, tezimin kaynak göstermek koşuluyla aşağıda belirttiğim şekilde fotokopi ile çoğaltılmasına izin veriyorum.

[] Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

[] Tezim/Raporum sadece Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

[] Tezimin/Raporumun yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

Mustafa SARPDAĞ
Tarih
İmza

**Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Becerilerinin
Yordayıcıları: Psikolojik Danışma Özyetkinliği, Duygu Yönetimi Ve Kişilik
Özellikleri
(Yüksek Lisans Tezi)**

Mustafa SARPDAG

ÖZ

Bu araştırmada, psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerilerinin, psikolojik danışma öz yetkinlik, duygu yönetimi ve kişilik özellikleri tarafından ne derece yordandığının belirlenmesi ve psikolojik danışma becerilerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın grubunu, 2016-2017 eğitim öğretim yılında Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Necmettin Erbakan Üniversitesi ve Akdeniz Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı 4. Sınıflarında okuyan ve “Bireysel Psikolojik Danışma Uygulamaları” dersini almış olan gönüllü 228 psikolojik danışman adayını oluşturmaktadır.

Araştırmanın verileri, araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, Lee vd. (1976) tarafından geliştirilen ve Yaka (2005) tarafından Türk kültürüne uyarlanan Psikolojik Danışma Beceri Ayırt Etme (PDBA) Ölçeği, Lent, Hill ve Hoffman (2003) tarafından geliştirilen ve Pamukçu ve Demir (2013) tarafından Türk kültürüne uyarlanan Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği (PDÖY) Ölçeği, Çeçen (2006) tarafından geliştirilen, güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yapılan Duyguları Yönetme Becerileri (DYB) Ölçeği ile Donahue ve Kentle (1991) tarafından geliştirilen ve Alkan (2007) tarafından Türk kültürüne uyarlanan Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri (BFKÖ) Envanteri ile toplanmıştır.

Verilerin analizinde, farklılıklara ilişkin bağımsız gruplar t-testi, değişkenler arasındaki ilişkiyi saptamak için pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı ve değişkenlerin psikolojik danışma becerilerini ne düzeyde yordadığını saptayabilmek için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Veriler SPSS programı ile analiz edilmiştir. Bulguların yordanmasında anlamlılık düzeyi .05 alınmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre cinsiyet ve daha önceden psikolojik danışma yaşantısı geçirme değişkenlerinin, psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucu elde edilmiştir. Ayrıca psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri ile duyguları yönetme becerileri, kişilik özellikleri ve psikolojik danışma öz yeterliği arasında pozitif anlamlı ilişkilerin olduğu sonucu elde edilmiştir.

Araştırmanın ana problemine ilişkin ise psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerilerinin, duygu yönetimi ve kişilik özellikleri tarafından anlamlı

düzeyde yordandığı sonucu elde edilirken; psikolojik danışma öz yetkinliği tarafından ise anlamlı düzeyde yordanmadığı sonucu elde edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Duygu Yönetimi, Kişilik Özellikleri, Psikolojik Danışma Becerisi, Psikolojik Danışma Özyetkinliği

Sayfa Adedi : 116

Danışman : Doç. Dr. Firdevs SAVİ ÇAKAR



**The Predictors of Counseling Skills of Counselors Trainees: Counseling Self-Efficacy, Emotion Management, and Personality Traits.
(Master Thesis)**

Mustafa SARPDAĞ

ABSTRACT

In this research, it is aimed to state to what extent counseling skills of counseling trainees is predicted by the counseling self- efficacy, emotions management and Personality Traits and to examine the counseling skills according to different variables.

Scanning model is used in the research. Study group consists of the 4. grade students of Educational Sciences Department, Faculty of Education, Guidance and the department of Psychological Counseling of Mehmet Akif Ersoy University, Dokuz Eylül University, Necmettin Erbakan University and Akdeniz University and also voluntary 228 counselor trainees who took the lesson of “Personal Psychological Counseling Practice.”

The datum of the research is gathered by the personal information form which is made by researcher, the scale of Psychological Counseling Skill Discrimination (PCSD) which is developed by Lee al. (1976) and is adapted to Turkish culture by Yaka (2005), the scale of Psychological Counseling Self-Efficacy (PCSE) which is developed by Lent, Hill and Hoffman (2003) and is adapted to Turkish culture by Pamukçu and Demir (2013), the scale of Emotion Management Skills (EMS) being studied in validity and reliability which is developed by Çeçen (2006) and the inventory of Five Factor Personality Traits (FFPT) which is developed by Donahue and Kentle (1991) and is adapted to Turkish culture by Alkan (2007).

In the analysis of the datum, t-test of independent groups related to differences, Pearson Moment product correlation coefficient to determine the relation of variables and multiple regression analysis to determine to what extent the variables predict the psychological counseling skills are used. The datum are analyzed with SPSS programme. The level of significance is measured .05 in prediction of findings.

According to the results of the research, it is concluded that the gender and the variables of previous psychological counseling experiences don't create a significant difference on the skills of psychological counseling of the psychological counseling trainees. Also, it is concluded that there are positive significant connections between the psychological counseling skills of psychological counseling trainees and their skills of emotion management, their personality traits and psychological counseling self-efficacy.

Related to the main problem of the research, it is concluded that the psychological counseling skills of counseling trainees is predicted in a significant extent by emotions management and personality traits; however, it is concluded that the

psychological counseling skills of counseling trainees is not predicted in a significant extent by counseling self-efficacy.

Key Words : Counseling Skills, Counseling Self-Efficacy, Emotion Management, Personality Traits.

Page Number : 116

Supervisor : Doç.Dr. Firdevs SAVI ÇAKAR



TEŐEKKÖR

Yüksek lisans eğitiminin boyunca bana destek olan ve bu desteğini benden esirgemeyerek tez çalışmamın bu aşamaya gelmesinde büyük katkısı olan değerli hocam ve tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Firdevs SAVİ ÇAKAR'a çok teşekkür ederim.

Ayrıca sonsuz sevgi ve fedakarlığıyla daima yanımda olan biricik kız kardeşim Meryem SARPDAĞ'a; tez çalışmam boyunca hiçbir zaman benden yardımlarını esirgemeyen değerli arkadaşım Mahsun YANILMAZ'a ve hayatım boyunca en büyük destekçilerim olan sevgili annem Devlet SARPDAĞ ve babam Mustafa Cengiz SARPDAĞ başta olmak üzere değerli aileme destekleri ve bana olan güvenleri için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Mustafa SARPDAĞ

Nisan, 2019

İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM.....	i
ÖZ.....	ii
ABSTRACT	iv
TEŞEKKÜR	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
KISALTMALAR	x
TABLolar DİZİNİ	xi
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Problem Cümlesi	5
1.2.1. Alt Problemler.	6
1.3. Araştırmanın Amacı.....	6
1.4. Araştırmanın Önemi	6
BÖLÜM II.....	10
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	10
2.1. Kuramsal Çerçeve.....	10
2.1.1. Temel Psikolojik Danışma Becerileri.....	10
2.1.1.1. Etkili Psikolojik Danışmanın Özellikleri.....	15
2.1.1.2. Danışma Yaşantısı.	19
2.1.2. Psikolojik Danışma Özyetkinliği.....	19
2.1.2.1. Psikolojik Danışma Özyetkinliğini Etkileyen Faktörler.....	21
2.1.3. Duygu Kavramı ve Duygu Yönetimi.....	24
2.1.3.1. Duygu Türleri	25
2.1.3.2. Duygunun İşlevleri.	27
2.1.3.3. Duyguların Bileşenleri.....	28
2.1.3.3.1. Duyguların Bilişsel Ögesi.....	28
2.1.3.3.2. Duyguların Biyolojik Ögesi.....	29
2.1.3.3.3. Duyguların Davranışsal Ögesi.....	30
2.1.3.4. Duygu Yönetimi	30
2.1.3.4.1. Duygu Yönetiminin Alt Alanları.....	31
2.1.4. Kişilik Özellikleri.	34
2.1.4.1. Kişilik Kuramları	35
2.1.4.1.1. Psikanalitik Yaklaşım	36
2.1.4.1.2. Analitik Psikoloji.....	37
2.1.4.1.3. Davranışçı Yaklaşım.....	38
2.1.4.1.4. İnsancıl Yaklaşımlar	39
2.1.4.1.5. Bilişsel Yaklaşımlar.....	40

2.1.4.1.6. Sosyal Öğrenme Kuramı.....	41
2.1.4.1.7. Ayırıcı Özellik Kuramı	41
2.1.4.1.8. Beş Faktör Kişilik Kuramı (Büyük Beşli).	43
2.2. İlgili Araştırmalar	44
2.2.1. Psikolojik Danışma Becerileri ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.	44
2.2.2. Psikolojik Danışma Becerileri ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	46
2.2.3. Psikolojik Danışma Özyetkinliği ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	48
2.2.4. Psikolojik Danışma Özyetkinliği ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar. ..	50
2.2.5. Duygu Yönetimi ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.	52
2.2.6. Duygu Yönetimi ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.	54
2.2.7. Kişilik Özellikleri ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar.	55
2.2.8. Kişilik Özellikleri ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	57
BÖLÜM III	59
YÖNTEM.....	59
3.1. Araştırmanın Modeli.....	59
3.2. Araştırma Grubu	59
3.2.1. Araştırma Grubunun Özelliklerine İlişkin Bulgular.	59
3.3. Veri Toplama Araçları	60
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	60
3.3.2. Psikolojik Danışma Beceri Ayırt Etme (PDBA) Ölçeği.....	60
3.3.3. Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği (PDÖY) Ölçeği.	61
3.3.4. Duyguları Yönetme Becerileri (DYB) Ölçeği.....	62
3.3.5. Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri (BFKÖ) Envanteri.	62
3.4. Verilerin Toplanması	63
3.5. Verilerin Analizi	63
BÖLÜM IV	66
BULGULAR VE YORUM.....	66
4.1. Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Betimleyici İstatistikler	66
4.2. Psikolojik Danışma Becerilerinin Psikolojik Danışman Adaylarının Cinsiyet ve Daha Önce Psikolojik Danışma Yaşantısı Geçirme Durumuna İlişkin Bulgular	67
4.3. Psikolojik Danışman Adaylarının Cinsiyet ve Daha Önce Psikolojik Danışma Yaşantısı Geçirme Durumuna Göre Duyguları Yönetme Becerilerine İlişkin Bulgular.....	69
4.4. Psikolojik Danışman Adaylarının Kişilik Özelliklerinin Cinsiyet ve Daha Önce Psikolojik Danışma Yaşantısı Geçirme Durumuna İlişkin Bulgular.....	71
4.5. Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Özyetkinliklerinin Cinsiyet ve Daha Önce Psikolojik Danışma Yaşantısı Geçirme Durumuna İlişkin Bulgular	72
4.6. Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Becerileri ile Psikolojik Danışma Özyetkinlik, Duyguları Yönetme Becerileri, Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki	74
4.7. Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Becerilerinin Psikolojik Danışma Özyetkinlik, Duyguları Yönetme Becerileri ve Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulgular	77

BÖLÜM V.....	81
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	81
5.1. Sonuç ve Tartışma	81
5.1.1. Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Becerilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçlar.....	81
5.1.2. Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Becerilerinin Daha Önce Psikolojik Danışma Yaşantısı Geçirme Durumlarına İlişkin Sonuçlar.	82
5.1.3. Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Becerileri ile Psikolojik Danışma Özyetkinliği Arasındaki İlişkiye Yönelik Sonuçlar.	83
5.1.4. Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Becerileri ile Duygu Yönetimi Arasındaki İlişkiye Yönelik Sonuçlar.....	84
5.1.5. Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Becerileri ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Sonuçlar.....	85
5.1.6. Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Becerilerinin Psikolojik Danışma Özyetkinliği, Duygu Yönetimi ve Kişilik Özellikleri Tarafından Yordanma Düzeyine İlişkin Sonuçlar.....	86
5.1.6.1. Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Becerilerinin Psikolojik Danışma Özyetkinliği Tarafından Yordanma Düzeyine İlişkin Sonuçlar.....	88
5.1.6.2. Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Becerilerinin Duygu Yönetimi Tarafından Yordanma Düzeyine İlişkin Sonuçlar.	89
5.1.6.3. Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Becerilerinin Kişilik Özellikleri Tarafından Yordanma Düzeyine İlişkin Sonuçlar.	89
5.2. Öneriler	91
KAYNAKLAR.....	93
EKLER	107
EK-1	108
EK-2	111
ÖZGEÇMİŞ	115

KISALTMALAR

BFKÖE : Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri Envanteri

DYBÖ : Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği

PDBAÖ : Psikolojik Danışma Beceri Ayırt Etme Ölçeği

PDÖYÖ : Psikolojik Danışma Öz Yeterliği Ölçeği



TABLolar DİZİNİ

<u>Tablolar</u>		<u>Sayfa</u>
Tablo 1	Araştırma Gurubuna Ait Tanımlayıcı İstatistik Bulguları.....	60
Tablo 2	Ölçeklerin Normallik Analizi Sonuçları.....	64
Tablo 3	Ölçeklere Ait Ortalamaların Derecelendirilmesi	65
Tablo 4	Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler.....	66
Tablo 5	Psikolojik Danışma Becerilerinin Psikolojik Danışman Adaylarının Cinsiyetlerine Göre Farklılaşma Durumu	68
Tablo 6	Psikolojik Danışma Becerilerinin Psikolojik Danışman Adaylarının Daha Önce Psikolojik Danışma Yaşantısı Geçirmelerine Göre Farklılaşma Durumu	68
Tablo 7	Duyguları Yönetme Becerilerinin Psikolojik Danışman Adaylarının Cinsiyetlerine Göre Farklılaşma Durumu	69
Tablo 8	Duyguları Yönetme Becerilerinin Psikolojik Danışman Adaylarının Daha Önce Danışma Yaşantısı Geçirmelerine Göre Farklılaşma Durumu	70
Tablo 9	Psikolojik Danışman Adaylarının Kişilik Özelliklerinin Cinsiyetlerine Göre Farklılaşma Durumu	71
Tablo 10	Psikolojik Danışman Adaylarının Kişilik Özelliklerinin Daha Önce Danışma Yaşantısı Geçirmelerine Göre Farklılaşma Durumu	72
Tablo 11	Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Özyetkinliklerinin Cinsiyetlerine Göre Farklılaşma Durumu	73
Tablo 12	Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Özyetkinliklerinin Daha Önce Danışma Yaşantısı Geçirmelerine Göre Farklılaşma Durumu	74
Tablo 13	Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Becerileri ile Psikolojik Danışma Özyetkinlik, Duyguları Yönetme Becerileri ve Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri Arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları	75
Tablo 14	Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Becerilerinin Psikolojik Danışma Özyetkinliği, Duygu Yönetimi ve Kişilik Özellikleri Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları ...	77
Tablo 15	Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Becerilerinin Psikolojik Danışma Özyetkinliği Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu	

	Regresyon Analizi Sonuçları.....	78
Tablo 16	Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Becerilerinin Duygu Yönetimi Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	79
Tablo 17	Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Becerilerinin Kişilik Özellikleri Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	80



BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmaya temel teşkil eden problem durumu, problem cümlesi ve alt problemler ile araştırmanın amacı, önemi ve sınırlılıklarına yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Günümüzde bireyler bazı ruhsal problemleri için profesyonel desteğe ihtiyaç duyabilmektedirler. Bu ihtiyacı karşılayan önemli mesleklerden biri de psikolojik danışmanlıktır (Yam, 2014). Psikolojik danışma, Amerikan Psikolojik Danışma Derneğine (ACA, 1997) göre “Ruh sağlığı ile psikoloji ve gelişim ilkelerinin; duyuşsal, bilişsel, davranışsal ve etkileşimsel müdahale yöntemleriyle, bireyin iyi oluşu, kişisel ve mesleki gelişimi ile patoloji konularını ele alacak biçimde uygulanmasıdır” (ACA, 1997, akt. Gladding, 2013). Bir diğer tanımda psikolojik danışma, bireylerin yaşamış oldukları sorunlara yönelik olarak kendi kişisel kaynaklarını en uygun biçimde kullanabilmeleri adına psikolojik danışmanların sağladığı yardım süreci olarak tanımlanmaktadır (Murdock, 2013). Psikolojik danışmanın tanımı incelendiğinde ise, danışanın değerlerini, kültürel geçmişini, fiziksel çevresini ve inanç sistemlerini tanıyan, aynı zamanda gelişim süreçleri sekteye uğramış olan danışanlarının zihinsel ve duygusal özelliklerini barındıran iç dünyasını anlamak için onunla duygudaşlık kuran kişi olarak ifade edilmektedir (Ivey, 1986, akt. İkiz ve Totan, 2014). Burada psikolojik danışmanların danışanlarının problemlerini anlayabilmelerine ve bu problemlerin çözümüne ilişkin yardım edebilecekleri bir yeterliliği taşımaları gerektiği anlaşılmaktadır. Zira danışma almaya gelen bireylerin psikolojik danışmanlardan oldukça yüksek düzeyde beklentileri olmaktadır (Gültekin, 2006).

Etkili bir danışma sürecinin gerçekleştirilebilmesi için psikolojik danışmanların sahip olmaları gereken pek çok özellik bulunmaktadır. Bu özelliklerin en önemlilerinden biri psikolojik danışma becerileridir. Psikolojik danışma becerileri en genel tanımıyla

psikolojik danışmanı danışman yapan becerilerdir. Bu becerilere sahip olmayan bir danışmanın etkili olmayacağı kabul edilmektedir (Egan, 1975). Literatür incelendiğinde psikolojik danışmanların kullandıkları bu danışma becerileri genellikle üç şekilde ifade edilmektedir. İlki, danışanı dinleme ve bunu ifade edebilme ile ilgiliyken, ikincisi yeterlik seviyesi ile ilgilidir ve bu yeterlik belli bir beceriye sahip olup olmadığımız ile değil bu beceriyi ne kadar kullandığımız ile ilgilidir. Danışmanlık becerilerinin üçüncü kullanımı ise var olan becerilerin geliştirilmesi için ihtiyaç duyulan bilgi ve alınması gereken kararların uygulamaya konulmasını ifade eder. Örneğin etkin bir dinleme becerisi yapabilmek için sadece danışanın ifade ettiklerini anlamak yeterli olmayabilir önemli olan danışanı anladığımızı ona doğru bir şekilde yansıtabilmek için gerekli eğitimlerin alınmasıdır. Bu doğrultuda temel danışmanlık becerileri; danışanların neler hissettiklerini, fiziksel tepkilerinin neler olduğunu, düşüncelerini ve iletişimleri için kullanmış oldukları eylemlerini anlamayı ve bunları yansıtmayı içeren etkin dinleme, açık uçlu sorular, içerik ve duygu yansıtmaları, özetleme, geri bildirim ile ilgi-özen gösterme ve danışanı kabul etme gibi becerilerden oluşmaktadır (Nelson-Jones, 2013; Voltan-Acar, 2010).

Psikolojik danışma becerileri farklı kuramlar tarafından tanımlanmaktadır. Egan'ın (1975) Gelişimsel Yardım Modeli, problem merkezli değil, daha çok birey merkezlidir. Aşamalı olarak ilerleyen model; (1) ön-yardım becerileri, (2) danışanın kendisini keşfetmesi, (3) kendi içsel dinamikleri ile bütünleşmesi ve son olarak da (4) eylem programları olmak üzere dört aşamadan oluşmaktadır. Her bir aşamada gerçekleştirilmesi gereken beceriler vardır ve bu beceriler gerçekleştirilemediğinde ise diğer aşamaya geçmek mümkün değildir. Çünkü aşamalar arası doğrusal bir ilişki vardır. Bu nedenle de model gelişimsel olarak ifade edilmektedir (Meydan, 2014).

Psikolojik danışma becerilerine ilişkin bir diğer yaklaşım ise Ivey ve Ivey (2003) ortaya koyduğu "Mikro Beceri Eğitimi"dir. Mikro beceri ise psikolojik danışmanın, danışanı ile iletişim kurmak için kullanmış olduğu iletişim becerilerinden her biri olarak ifade edilmektedir. Mikro beceri eğitimi dikkat verme, özetleme, asgari düzeyde teşvik, duygu ve içerik yansıtma ile soru sorma gibi temel danışma becerilerinin yanı sıra; anlık olma, yüzleştirme, kendini açma, geri bildirim ve

talimat verme gibi ileri düzey danışma becerilerinden meydana gelmektedir. Ayrıca etkili bir danışma sürecinin daha net anlaşılabilmesi için kolaydan karmaşığa doğru sıralanan bu beceriler, küçük parçalara ayrılarak sürecin özümsemesini sağlar. Günümüzde psikolojik danışman adaylarının gelişimsel özelliklerine önem vererek temel ve ileri düzey danışma becerilerini öğrenmelerinde mikro beceri eğitimi etkili bir yaklaşım olarak ele alınmaktadır (Meydan, 2014).

Psikolojik danışmanların etkili bir danışmanlık yapabilmeleri için ise danışma becerilerinde rol alan faktörlerin de incelenmesi gerekmektedir. Etkili danışmanlık ile ilişkili faktörler incelendiğinde de; danışmanların almış oldukları eğitim (Arı ve Uslu, 2005), danışmaya ilişkin özyeterkinlikleri (Yam, 2014); kişilik özellikleri (Corey, 2008; Kepeçoğlu, 1994; Yiyit, 2001); duygularını deneyimleme, ifade etme ve yönetme becerileri (Nelson-Jones, 2013); empati kurabilme becerileri, kişisel farkındalığa sahiplik, nesnel ve güvenilir olma gibi bir takım özelliklerden söz edilmektedir (Hackney ve Cormier, 2008). Bu doğrultuda psikolojik danışmanların danışmanlık becerileri ile ilişkili faktörlerin incelenmesi yararlı olacaktır.

Bu faktörlerden biri olan özyeterkinliğe bakacak olursak Türk Dil Kurumu (2012) yeterliği, bir işi ya da görevi yerine getirme olarak tanımlarken, yetkinlik ise gerekli olgunluğa sahip olma olarak ifade edilmektedir. Bu nedenle psikolojik danışmanın yeterliği yerine “yetkinlik” kavramının kullanılması daha doğru bir tabirdir (Voltan-Acar, 2012). Özyeterlik (Bandura, 1986) kavramı ise, bireyin kişisel beceri ve yeteneklerini değerlendirerek, bunu davranışa dönüştürebilme inancı olarak açıklanmaktadır (Bandura, 1986, akt. Pamukçu ve Demir, 2013). Psikolojik danışma özyeterkinliği ise, psikolojik danışmanın yakın gelecekte danışanlarına daha etkili bir psikolojik danışma hizmeti sunabilme inancı olarak tanımlanmaktadır (Larson, 1998). Psikolojik danışmanların özyeterkinlikleri onların performanslarını etkileyen önemli bir unsurdur. Çünkü düşük bir özyeterkinliğe sahip olan psikolojik danışmanın süreç içerisinde ve devamında da sürekli olarak kendi olumsuz özelliklerine odaklaşacağı için etkili bir danışma gerçekleştirmesinin pek mümkün olmayacağı belirtilmektedir (Saticı, 2014).

Bir diğer faktör olarak kişilik; insanın dış çevresi ve kendisiyle oluşturduğu, onu diğerlerinden ayıran kararlı bir yapı şeklinde ifade edilmektedir (Cüceloğlu, 2006). Bu nedenle psikolojik danışmanların kişilik özellikleri etkili bir danışma süreci

açısından önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır (Kepçeoğlu, 1994; Muslu-Köseoğlu, 1994; Yiyit, 2001). Çünkü psikolojik danışma; danışan ile danışmanın yüz yüze gerçekleştirdiği bir yardım sürecidir. Psikolojik danışma esnasında ise psikolojik danışmanın bireysel ve mesleki kimliği bir aradadır (Sav, 2007). Bu doğrultuda etkili bir psikolojik danışman; danışanı ile etkili bir terapötik ilişki kurabilen, ve bu ilişkiyi sürdürmeyi sağlayan aynı zamanda da kendi yaşantısını ve tepkilerini kontrol ederek danışanın gereksinimleri için uygun teknikleri kullanabilen bir kişidir (Corey, 2008). Kısaca kim olduğunu, ne olabileceğini, değerlerini ve yaşamdan neler istediğini bilir. Guy (1987) ise etkili bir psikolojik danışmanın; kendi kişisel ihtiyaçlarını danışma sürecinde bir kenara koyabilme, danışanın sürece getirmiş olduğu duygusal yakınlığı devam ettirebilme, belirli bir gücün olduğunu kabul etme ve bu gücü doğru şekilde kullanabilme aynı zamanda da yaşamın her anında olduğu gibi acı tatlı olaylar karşısında kendisini kaybetmeden bunlarla alay edebilme gibi temel kişilik özelliklerine sahip olması gerektiğini vurgulamaktadır (Guy, 1987, akt. Gladding, 2013). Corey (2008) ise etkili psikolojik danışmanların kişilik özellikleri olarak değişime açıklık, kendisine saygı duyma, güçlü bir kişilik yapısı, yaşamını biçimlendirmek için tercihler yapabilme, içinde bulunulan anı yaşama, otantik, samimi ve sağlıklı ilişkiler kurabilme gibi kişilik özelliklerine sahip olmalarının gerektiğine değinmektedir. Ayrıca, etkili bir danışma süreci açısından psikolojik danışmaların olgunluk, empati, samimiyet gibi bir takım kişilik özelliklerine sahip olmaları gerekmektedir (Gladding, 2013).

Duygu yönetimi, genel anlamda yıkıcı duygu ve dürtüleri kontrol altına alma olarak tanımlanırken bireyin içinden gelen olumsuz duygular ve bu duyguların sebep olduğu duygusal tepkiler ile baş edebilme olarak ifade edilmektedir (Goleman, 2006). Tüm bireylerde olduğu gibi psikolojik danışmanların da, öfke, kızgınlık, pişmanlık, suçluluk, üzüntü, korku, sevgi, zevk, şaşkınlık, iğrenme ve utanma gibi pek çok duyguyu (Corey, 2008; Goleman, 2006) yaşamaları kaçınılmazdır. Dünyaca ünlü psikiyatri uzmanı İrvin Yalom kilolu bir danışanı karşısında hissetmiş olduğu tikslenme duygusuna engel olamadığını kabul etmiş ve etkili bir danışma süreci açısından duyguların kontrol edilebilmesinin gerektiğini savunmuştur (Nelson- Jones, 2013). Bu bağlamda etkili bir psikolojik danışman kendi duygularını tanıyıp yönetebildiği için karşısındaki bireyin de sorunlarını ve yaşamış olduğu duygusunu daha kolay anlayabilecektir. Çünkü etkili bir psikolojik danışmada duygularının

farkında olan bir danışmanın katkısı göz ardı edilemez (Karabulut, 2014). Bu nedenle psikolojik danışmanların kendi duygularını danışanlarının duygusundan ayırt edebilmeleri ve duygularını yönetebilmeleri psikolojik danışma sürecini etkileyen önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir (Kuzgun, 1991). Ivey (1986) de benzer şekilde duygularını tanıyan, kabullenen bir danışan kadar duygularını doğru bir şekilde ifade edebilen danışmanların önemine dikkat çekmiştir (Ivey, 1986, akt. Karabulut, 2014). Çünkü danışma sürecinde psikolojik danışman öfke ve suçluluk duygusu gibi duygularıyla başa çıkamıyorsa etkili bir danışma sürecinin oluşması beklenemez. Böyle bir durumda psikolojik danışmanın duygularını kontrol edebilmesi için gerekli eğitimler alması uygun olacaktır (Corey, 2008).

Özetle, psikolojik danışma sürecinin etkili bir şekilde devam ettirilebilmesi pek çok değişkenle ilişkilidir. Bu değişkenlerin başında psikolojik danışmanların danışma becerileri konusunda yetkin ve donanımlı olması gelmektedir (İkiz, 2009). İlgili literatür incelendiğinde, psikolojik danışma becerilerinin dikkat verme, soru sorma, asgari düzeyde teşvik, duyguların yansıtılması, kişiselleştirme, içeriğin yansıtılması, özetleme, sessizlik ve bağlama gibi becerilerden oluştuğu görülmektedir (Voltan-Acar, 2010). Öte yandan psikolojik danışmanların psikolojik danışma özyetkinliği, kişilik özellikleri ve duygu yönetiminin psikolojik danışma becerilerini etkileyeceği açıkça görülmektedir. Carkhuff (2011) da etkili bir psikolojik danışma için mesleki bilgilerini, kişilik özelliklerini ve duygularını yönetebilme becerilerini harmanlayabilen psikolojik danışmanların daha verimli bir süreç geçireceğine değinmektedir. Bu araştırmada da psikolojik danışman adaylarının danışma becerilerinin; psikolojik danışma özyetkinliği, duygu yönetimi ve kişilik özellikleri tarafından anlamlı düzeyde yordanıp yordanmadığı incelenmektedir.

1.2. Problem Cümlesi

Bu araştırmanın problem cümlesini “psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma özyetkinliği, duygu yönetimi ve kişilik özellikleri danışma becerilerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?” sorusu oluşturmaktadır.

1.2.1. Alt problemler. Bu araştırmada aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır.

- 1- Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?
- 2- Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri daha önce psikolojik danışma yaşantısı geçirme durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?
- 3- Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri ile duygu yönetimi arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
- 4- Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri ile kişilik özellikleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
- 5- Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri ile psikolojik danışma özyetkinliği arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
- 6- Psikolojik danışman adaylarının duygu yönetimi, kişilik özellikleri ve psikolojik danışma özyetkinliği danışma becerilerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri ile psikolojik danışma özyetkinliği, duygu yönetimi ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

1.4. Araştırmanın nemi

Alan yazında psikolojik danışma sürecinin önemli unsurları arasında, psikolojik danışmanın kendisi (kiz, 2010; Voltan Acar, 2010), nitelikleri (Hackney ve Cormier, 2008), kendisini tanınması yani duygularını anlam ve ifade edebilme becerisi ve kişilik özellikleri ile danışma sürecini btnleştirebilmesi (Savi akar ve kiz, 2016; Voltan Acar, 2010) nemli yer tutmaktadır. Ayrıca etkili bir psikolojik danışma hizmeti açısından psikolojik danışmanların özyetkinlikleri de önemli bir diğer unsur olarak karşımıza çıkmaktadır (Ekşi, Ismuk ve Parlak, 2015). Bu zellikler ise

psikolojik danışma sürecinin etkililiğinde önemli rol oynamaktadır (Yayla ve İkiz, 2017).

Etkili bir psikolojik danışma sürecinin sağlıklı ve güvenli bir şekilde ilerlemesinde psikolojik danışma özyetkinliğinin önemli olduğu vurgulanırken (Asarlı, 2012); psikolojik danışma özyetkinliği yüksek bir psikolojik danışman, danışma sürecinde yapmış olduğu hataların üstesinden gelebilmekte ve sonraki danışma sürecine yönelik kendini daha yeterli hissetmektedir. Ancak düşük özyetkinliğe sahip bir psikolojik danışman için bu durum sonraki danışma sürecini olumsuz etkileyen bir faktör olarak kabul edilmektedir (Yam, 2014). Ayrıca danışma hizmeti almaya gelen danışanlarda kendilerine bu hizmeti verecek olan psikolojik danışmanların etkili olmalarını beklemektedirler. Özellikle danışma becerileri konusunda daha az deneyime sahip olan psikolojik danışman adayları ister istemez böyle bir beklenti karşısında etkilenebilmektedirler. Bu durum yüksek bir özyetkinliğe sahip bir psikolojik danışman için daha az kaygı oluştururken, düşük özyetkinliğe sahip olan psikolojik danışmanlar için aynı şeyi söylemek mümkün gözükmemektedir (Erkan, 2011; Özteke, 2011).

Davranışlarımızı duyguların egemenliğinden kurtarmak ve onları akıl ile yönetebilmek için duygu yönetimi ise günümüzde önemli bir beceri olarak karşımıza çıkmaktadır. Çünkü duygularını kontrol edebilen bir birey aynı zamanda davranışlarını yani çevresine vermiş olduğu tepkilerini de kontrol edebilir, onları yönetebilir (Cüceloğlu, 2006). Zira öfke gibi olumsuz duyguların yıkıcı sonuçlarının önüne geçebilmek için duygu yönetimi günümüzün vazgeçilmez bir kavramı olmuştur. Bu nedenle bireylerin değişen koşullara uyum sağlayabilmeleri ve koşullara uygun olan duygularını tanıyıp, onları doğru bir şekilde ifade edebilmeleri gerekir (Özdemir, 2017). Çünkü bireyler mesleklerini icra ederken yanlarında sadece akıllarını değil aynı zamanda da duygularını bulundurmaktadırlar (Akçay ve Çoruk, 2012).

Etkili bir psikolojik danışma süreci için kendi duygularının farkında olan bir psikolojik danışmanın ise etkisi göz ardı edilemez (Karabulut, 2014). Çünkü etkili bir danışma süreci için psikolojik danışmanın, duygularını tanıyıp onları kabullenebilmesi kadar bu duyguları doğru bir şekilde ifade edebilmesi gerekir (Corey, 2008). Çünkü tüm bireylerde olduğu gibi psikolojik danışmanların da, öfke,

kızgınlık, pişmanlık, suçluluk, üzüntü, korku, sevgi, zevk, şaşkınlık, iğrenme ve utanma gibi pek çok duyguyu yaşadıkları göz önünde bulundurulduğunda (Corey, 2008), psikolojik danışmanların duygularını tanıyıp onları kontrol edebilmeleri ve bunların ayırımının farkında olmaları etkili bir danışma süreci açısından önemlidir (Kuzgun, 1991).

Psikolojik danışman, kendisine problem olarak görmüş olduğu sorununa çözüm arayan danışanı için onu destekleyen, ona kendi sorununda çözüme yönelik adım atmasında yardımcı olan profesyonel bir kişidir (Gültekin, 2006). Etkili bir danışma hizmeti açısından da danışma süreci içerisinde psikolojik danışmanın sahip olduğu bu profesyonelliğini kullanabilmesi için danışma becerilerinde yetkin ve donanımlı olması beklenir (İkiz, 2009). Yalçın (2006) ise bir psikolojik danışmanın etkililiğinin öncelikle kişilik özellikleri ve psikolojik danışma becerileri üzerinden değerlendirilmesi gerektiğine vurgu yapmaktadır. Psikolojik danışmanların sahip olması gereken temel kişilik özelliklerinden bazılarını ise kişisel düşünce ve duygularının farkında olma, hayatı olduğu gibi kabul edip bu doğrultuda kendini tanıma, açık fikirli, belirsizliklerle başa çıkabilme ile aynı zamanda iyi kişiler arası ilişkiler kurabilme olarak ifade ederken; psikolojik danışma becerilerini ise danışanı anlayabilme, onunla empati kurabilme, danışanın farkındalığını artırma, onu olduğu gibi kabul etme ve danışanlarının kendilerini geliştirebilmeleri adına etkin davranabilme olarak ifade etmektedir. Burada da görüldüğü gibi psikolojik danışmanların danışma becerileri teknik ve kuramsal bilgiyle donatılmış olsa da bu becerileri etkin kullanabilmeleri için uygun bir kişiliğe sahip olması gerektiği açıktır (İkiz ve Karaca, 2011).

Bu doğrultuda psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma özyeterkinlikleri, kişilik özellikleri ve duygularını yönetme becerilerinin bilinmesi psikolojik danışma becerilerini artıracak önlemlerin alınmasına yardımcı olacaktır. Böylece psikolojik danışman eğitiminde danışma becerilerinin daha etkin şekilde kazandırılmasına odaklanılacaktır. Aynı zamanda bu araştırma, ilgili alan yazında var olan bilgi birikimine katkı sunacağı gibi yeni çalışmalara da kaynak oluşturabilecektir.

1.5. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma 2016-2017 eğitim öğretim yılında Dokuz Eylül Üniversitesi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, ve Akdeniz üniversitelerinde okumakta olan ve “Bireysel Psikolojik Danışma Uygulamaları” dersini almış olan 158’i kadın, 70’i erkek olmak üzere gönüllü 228 psikolojik danışman adayı ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın verileri kullanılan Psikolojik Danışma Becerilerini Ayırt Etme Ölçeği, Psikolojik Danışma Öz Yeterlik Ölçeği, Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği (BFKÖÖ) ile sınırlıdır.
3. Bu araştırma psikolojik danışman adaylarının kullanmış oldukları psikolojik danışma becerilerinden içerik ve duygu yansıtma becerileri ile sınırlıdır.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde araştırmanın konusu ile ilgili alan yazın incelenerek araştırmanın kuramsal çerçevesi oluşturulmuştur.

2.1.1. Temel psikolojik danışma becerileri. Psikolojik danışma, uygulamalı psikolojinin en geniş çalışma alanıdır ve uygulayıcıları sosyal kurumlarda, okullarda, hastanelerde veya enstitülerde çalışabilmektedirler. Psikolojik danışman ise kısaca, belli bir yardım ilişkisi ya da bir dizi etkinlik ve yöntemlerle danışma hizmeti sunma olarak tanımlanmaktadır (Ivey, 1986, akt. Nelson-Jones, 1982).

Psikolojik danışma becerisi ise danışma almaya gelen bireylerin sorunlarını rahat bir şekilde ortaya koyabilmelerini sağlayacak, danışanın kendi sorunlarını objektif olarak görmesine ve buna yönelik çözümler üretmesi için onu harekete geçirecek yöntem, teknik ve aşamaları uygulayabilme becerisidir (Egan, 1975). Carl Rogers'ın 50'li yıllarda temel danışma becerileri için tanımladığı koşulsuz kabul, saygı, saydamlık, empati ve tutarlılık gibi kavramlar artık günümüzde yardım becerileri olarak kullanılmaktadır (Nelson Jones, 1982).

İlgili alan yazın incelendiğinde psikolojik danışmanların temel olarak bilmesi ve kullanabilmesi gereken en temel psikolojik danışma becerileri (Egan, 1975; Voltan-Acar, 2010) şunlardır:

1. Etkin dinleme
2. İçtenlik ve dürüstlük
3. Kendiliğindenlik
4. Savunucu olmama
5. Tutarlılık
6. Koşulsuz kabul ve saygı
7. Anılık olma ve kendini açma
8. Somutluk

9. Yol açıcı tepkiler (soru sorma, tavsiye)
10. Devam ettirici tepkiler (asgari düzeyde teşvik, içerik ve duygu yansıtma, özetleme)
11. Empati
12. Yüzleştirme

Carl Roges'a göre danışma esnasında danışanların kim olduklarına, ne yaptıklarına bakmadan doğrudan sırf onların bir birey olduklarına vurgu yaparak değer verildiği hissettirilmelidir. Bu da koşulsuz kabul ve saygıyı ortaya çıkaracaktır. Ayrıca psikolojik danışmanların danışma ilişkilerinde gerçekçi ve samimi olmaları aynı zamanda söz ve davranışlarında da açık ve tutarlı olmaları terapötik ilişkinin kalitesini artıracaktır. Psikolojik danışmanların, karşısındaki danışanın içsel referans çerçevesini doğru bir şekilde anlayabilmesi ve onun ne hissettiğini, düşüncelerini ve kaygılarını fak edip, olaylara onun bakış açısı ile yaklaşabildiğini danışanına iletmesi gerekir. Çünkü terapötik ilişkide danışanın empatik yaklaşımla kucaklanması gerçekleştirilmediğinde danışan anlaşıldığını ve güvende olduğunu hissetmeyeceği için hangi teknik kullanılırsa kullanılsın başarılı olması pek mümkün olmayacaktır (Okun, 1997, akt. İkiz, 2006). Bu nedenle danışma becerilerinin temelinde insan ilişkileri ve iletişim becerileri önemli bir yer tutmaktadır. Bu doğrultuda temel psikolojik danışma becerileri aşağıda açıklanmaktadır.

1. Etkin dinleme: Başkalarına yardımcı olabilmenin ön koşulu öncelikle ona ilgi ve özen göstermektir. Çünkü etkin dinleme birinin söylediği şeyleri aynen tekrar etmekten çok daha farklı bir beceridir. Etkin dinlemede psikolojik danışman sadece fiziksel olarak orada bulunmaz, psikolojik olarak da varlığını ortaya koyar. Dinleme; kelimeleri, düşünceleri, sözsüz davranışları, kişilerarası ilişkileri, kültürel mesajları ve toplumsal farklılıklar gibi pek çok unsuru içinde barındırır. Bu nedenle etkin dinleme bireyin sadece anlamlı konuştuğunda onu dinlemek demek değildir. Çünkü birey anlamlı veya anlamsız konuşurken pek çok unsuru birbiri ile bağ kurarak anlatmaktadır. Etkin dinleme yapan bir birey ise karşısındaki kişiye dönük, göz teması kurmuş, sözünü kesmeden dinleyen ve karşısındaki bireyin anlatmak istediklerini doğru anlayıp anlamadığını ona geri iletilerle sağlamaya çalışan kişidir (Egan, 1975).

2. İçtenlik ve dürüstlük: Psikolojik danışmanın, danışma esnasında “kendisi” olarak bulunmasıdır. Yani yaşadığı duygu ve tutumlara açık ayrıca onları ayırt edebilen bir danışman maske takarak rol oynamaz. Nitekim iyi bir psikolojik danışma ilişkisinde samimiyet vardır (Egan, 1975). Dürüst bir psikolojik danışman ise kendisi olduğu için mutludur ve başkaları tarafından kabul görmek için farklı roller benimsemeye ihtiyaç duymaz (Corey, 1991, akt. Uslu, 2005).
3. Doğallık ve kendiliğindenlik: Psikolojik danışmanın yapay ya da yapmacık davranışlar sergilemek yerine kendisini var olduğu gibi ifade etmesidir. Spontan (doğal) bir psikolojik danışman; özgürdür, atılgandır, ancak saldırgan değil; işbirlikçidir (Corey, 1991, akt. Uslu, 2005).
4. Savunucu olmama: Psikolojik danışmanın, danışanın olumsuz tutumlar sergilediği zaman, onun ne düşündüğünü ve nasıl hissetmeye çalıştığını anlamaya çalışarak terapötik ilişkiyi kaldığı yerden devam ettirebilmesi onun savunucu olmadığını gösterir. Nitekim içten bir psikolojik danışman samimidir bu nedenle savunucu değildir ve karşısındakinin neden böyle davrandığını anlamaya çalışır (Hackney ve Cormier, 2008).
5. Tutarlılık: Psikolojik danışmanın söz, davranış ve duygularının bir bütünlük içerisinde olmasıdır. Yani tutarlı bir psikolojik danışman, düşündüğü ve hissettiği gibi konuşur aynı zamanda da duygu ve düşüncelerinin hem kendisi hem de danışanı için iyi ya da kötü olabileceğini farkındadır (İkiz, 2006).
6. Koşulsuz kabul ve saygı: Carl Rogers’a göre insana insan olduğu için değer verme saygıdır. Danışman saygı yolu ile danışanın kim olduğuna ne yaptığına bakmaksızın onunla işbirliği yapabileceğini ve onu anlamaya çalıştığını danışana iletir. Danışanın sorununu önemser, onun da zamanının değerli olduğunun farkındadır ve görüşmelerin mahremiyetini gizli tutar. Bunu yaparken, onların düşünce yapılarını, inançlarını ve hayata bakış açılarını kırmadan, suçlamadan veya onaylamadan yargısız bir şekilde tutum sergileyerek gerçekleştirir (Egan, 1975).
7. Anlık olma ve kendini açma: Danışma sırasında da pek çok duygu ve düşünce ortaya çıkabilmektedir. Özellikle danışanların yaşamış oldukları sorunlara ilişkin duygularını net olarak fark edebilmeleri danışma süreci içinde anlık

olarak gelişebilmektedir. Yani danışan “şimdi ve buradaki” duyguları ile baş başadır. Psikolojik danışmanın da ilişkinin şimdi ve buradalığına bağlı olarak kendi yaşamından kısıtlı bir şekilde danışanına yarar sağlayacak öz açılım yapması, danışanın kendisini güvende ve rahat hissetmesine olanak sağlar. Ancak psikolojik danışmanın kendisini açarken paylaştığı bilginin danışana yarar sağlamasının yanında kabul edilebilir ve öz şekilde olması gerekir. Aksi halde paylaşılan bilginin aşırı ve gereksiz olması danışanın dikkatini dağıtacak ve terapötik ilişkinin odak noktası danışan ve sorunları değil; psikolojik danışmanın kendisini açtığı konu olacaktır. Bu da psikolojik danışma ilişkisini zedeleyecek ve özellikle ilişkinin anlık olmasını yok edecektir (Egan, 1975; İkiz, 2006).

8. Somutluk: Psikolojik danışmanın danışanına karşı verdiği tepkilerin açık, anlaşılır ve net olmasıdır. Somutluk; danışanın kendi sorunlarını somut bir şekilde ifade edebilmesine olanak sağladığı gibi danışma sürecindekileri de canlı ve gerçekçi olarak ortaya koymaya yarar sağlar (Voltan-Acar, 2010).
9. Yol açıcı tepkiler: Yol açıcı tepkiler, psikolojik danışma sürecinin yapısını ve nasıl ilerleyeceğini belirler. Ayrıca yol açıcı tepkiler danışanların sorunlarını çözümlenme süreçlerinin başlangıcıdır. Kısaca bakacak olursak, psikolojik danışmanın karşısındaki kişinin problemini iyice dinleyip anladıktan sonra danışanına “söylediklerimi dinler ve dediklerimi yaparsan bu sorunun çözümünü birlikte gerçekleştirebiliriz” demesidir (Egan, 1975; Voltan-Acar, 2010).

- Soru sorma: Görüşülen konuya ilişkin bazı noktaları netleştirmek ve yeni alanları tartışmaya açmaya yarayan becerilerdir. Kim, ne, ne zaman, nasıl, gibi sorular ile danışanın kendisini keşfetmesine yardımcı olunur. Soru sorma cevabı “evet” ya da “hayır” şeklinde ise *kapalı uçlu soru* olurken; dinlenen kişiye özgürce ve geniş bir şekilde tepki vermeyi içeriyorsa *açık uçlu soru* olmaktadır. Açık uçlu sorular daha ayrıntılı olduğu için danışanı cesaretlendirir ve yeni yolların açılmasını sağlar. Ancak danışma sırasında soru sorarken çok özenli davranmak gerekir. Çünkü sorular belli bir amaç için

kullanılmalı, içeriği, soruluş şekli ve miktarı dengeli olmalıdır (Voltan-Acar, 2010)

- Tavsiye: Danışanın sorununu çözebilmesine yardımcı olacak uygun davranış seçeneklerini sunmaktır. Ancak tavsiye danışmandan gelmelidir ve gerçekçi olmalıdır. Tavsiye sunmadan önce danışanın tavsiye isteyip istemediğini belirlemeye yönelik açık uçlu sorular sorulmalıdır. Tavsiyeler, “bu konuda biraz daha düşünmelisin” gibi düşünce ya da “okula gitmen gerekebilir” şeklinde davranışsal eylemlerden oluşabilir (Egan, 1975; Voltan-Acar, 2010).

10. Devam ettirici tepkiler: Etkili bir iletişim becerisi için iyi bir dinleme kadar etkili sözel ifadeler de önem taşımaktadır. Bu nedenle psikolojik danışmanın ifadeleri yardım almaya gelen danışanın sorununu ortaya koymaya yönelik olmalıdır (İkiz, 2006). Devam ettirici bir tepki, danışanın ortaya koymuş olduğu içeriği ya da duyguları yansıtma ve özetlemeye sevk ederek danışanın konuşması için onu cesaretlendirmelidir (Egan, 1975; Voltan-Acar, 2010).

- Asgari düzeyde teşvik: En basit düzeyde devam ettirici beceridir ve “devam et, seni dinliyorum. Hım, hım..” anlamına gelmektedir. Aşırı kullanıldığında etkisini yitiren ve sahte bir izlenim bırakan bu beceri başı öne eğme, yaklaşma. gibi jest ve mimikleri de içerir (Egan, 1975; İkiz, 2006).
- İçerik tepkileri: Kısaca yardım almaya gelen bireyin danışma sürecinde ortaya koyduğu içeriğin özetlenerek geri yansıtılmasıdır. Danışan için adeta bir ayna olarak onun söylediklerini bildirmemek gerekir. Çünkü bu tür bir beceri danışanı sıkacak ve aynı şeyleri tekrar etmek onu kızdıracaktır. Bu nedenle içerik yansıtılırken yeni bir bilgiyi almayı içeren unsurların kullanılmasına özen gösterilmelidir (Voltan-Acar, 2010).
- Duygu tepkileri: Danışanın danışma süreci içerisinde anlattığı ancak henüz adını koyamadığı duygunun psikolojik danışman tarafından kendisine yansıtılmasıdır. Danışanın duygularını anlamak ve onu doğru bir şekilde yansıtılabilmek için önce içeriği anlamak ve içeriğin barındığı duyguyu yansıtmak gereklidir. Duygu yansıtma becerisinde

temel amaç, danışanın duygularının netliğe kavuşmasını ve ne hissettiğini fark etmesine yardımcı olmaktır (Ivey, 1988, akt. İkiz, 2006).

- **Özetleme:** Yardım almaya gelen danışanın, terapötik süreç içerisinde parça parça anlattıklarının, psikolojik danışmanın bir bütün olarak ortaya konulmasıdır. Özetlemenin asıl amacı danışanın resmin bütünlüğünü görmesini ve kendisini doğru anlamasına yardımcı olmaktır (Egan, 1975).

11. **Empati:** Psikolojik danışmanın, danışanın dünyasına girerek, dünyayı ona göre algılamanın, onun duygularının ve duygularının altında yatan nedenlerin neler olduğunu onun referans çerçevesinden bakarak anlayabilmesi ve bu anladıklarını da danışanına aktarabilmesi onun empati kurmuş olduğunun göstergesidir (Dökmen, 2005; İkiz, 2006).

12. **Yüzleştirme:** Danışanın, psikolojik danışma esnasında kendine ve duygularına ilişkin algılayışındaki çarpıtmaların psikolojik danışman tarafından ortaya konularak, danışanı mücadele etmek için cesaretlendiren bir beceridir. Yüzleştirme ile danışanın duygu, deneyim ve davranışları bir bütün olarak ele alınır ve daha derin bir şekilde incelenir. Danışanlar genellikle yardım almaya geldiklerinde bir çıkmaz içerisindeyler ve çoğunlukla kafaları karışıktır. Burada psikolojik danışmaların görevi, danışanın yaşamakta olduğu bu tutarsızlıkları ve çelişkileri danışana fark ettirerek onun bu karmaşıklığın üstesinden gelmesine yardımcı olmaktır. Amaç haklı olmak, cezalandırmak, yalanlamak ya da danışanı kendi istediği gibi yapmak değildir (Egan, 1975; İkiz, 2006; Voltan-Acar, 2010).

2.1.1.1. Etkili psikolojik danışmanın özellikleri. Hackney ve Cormier (2008), psikolojik danışma yardımının etkili bir şekilde yürütülebilmesi için bu hizmeti sunanların da etkili olması gerektiğini belirtmektedir. Etkili psikolojik danışmanı ise psikolojik açıdan sağlıklı olma, kişisel farkındalığa sahiplik, kişilerarası ilişkilerde güçlü, güvenilir olma ve yetkinlik gibi unsurlar tamamlamaktadır. Corey (2008) ise etkili psikolojik danışmanı; güçlü bir kişiliğe sahip olma, kendine saygı duyma, değişime açıklık, yaşama yönelik tercihler yapabilme, dürüst ve mizahi anlayışlı aynı

zamanda yaptığı hataların farkında olma gibi belli başlı özelliklerle ile tanımlanmaktadır. Ancak bu özelliklerin en başında ise etkili bir psikolojik danışman olabilmek için istekli olmanın gerektiğini belirtmiştir. Çünkü bu özelliklerin hepsi aynı anda bir psikolojik danışmanda bulunmayabilir ve bu normaldir. Bu nedenle etkili bir psikolojik danışman olabilmek için kişinin isteklilik ile sürekli olarak kendi kişisel özelliklerini gözden geçirmesi faydalı olacaktır (Corey, 2008).

Her insan gibi psikolojik danışmanlar da sevgi, korku, ölüm, cinsellik gibi duyguları yaşayabilir ya da danışma süreci içerisinde bu tür duygularla karşı karşıya kalabilir. Corey (2008) özellikle psikolojik danışman adaylarının bu tür duygular karşısında yetersiz kaldıklarını ve kendilerini umutsuzluğa ittiklerini belirtmektedir. Ölüm, yalnızlık, güç ve anne baba olma gibi duygularla yüzleşmekte sadece aday psikolojik danışmanların değil tecrübeli danışmanların da zorluk çekebilecekleri aşıkardır. Ancak bu durum psikolojik danışma yardımı sunmadan önce psikolojik danışmanların tüm çelişkilerinden kurtulmuş olmaları gerektiği anlamına gelmez. Aksine etkili bir psikolojik danışman bu çelişkilerinin farkındadır. Örneğin öfke ve suçluluk duygularıyla baş edemeyen bir psikolojik danışmandan, bu özelliklerinin farkında olup ve baş etmeye yönelik adım atan bir psikolojik danışman daha etkili olacaktır (Corey, 2008; Gladding, 2013). Örneğin Corey (2008) danışanlarına psikolojik danışma hizmeti verirken karşılaşmış olduğu duygularla yüzleşmedeki yaşadığı zorluğu şu şekilde aktarmaktadır: “İlk zamanlar danışanlarıma psikolojik danışma hizmeti verirken eski yaralarım açılmaktaydı ve kendi depresif durumumla yüzleşmekte başarısız olduğum için, danışanlarımin o an ne hissettiklerine değinmeden başka konulardan konuşarak onları neşelendirmek için epey uğraşmıştım. Bu nedenle de depresif duygularla baş edebilmek benim için epey zaman almıştı” (Corey, 2008).

Etkili bir psikolojik danışman; kendi gereksinimlerini, çelişkilerini, ihtiyaçlarını ve sorumluluklarını bilen bir bireydir (Hackney ve Cormier, 2008). Kendi duyguların farkında olmayan bir psikolojik danışman, danışanın o anki duygu ve ihtiyaçlarını doğru bir şekilde anlamayacak ve yarardan çok zarar verecektir. Bu farkındalığa sahip olmayan bir psikolojik danışman, ne danışanı için ne de kendisi için hiçbir yarar sağlayamayacak ve aksine kendi duyguları ile de gelgitler yaşayacaktır. Corey’e (2008) göre danışma sürecinde çok fazla karşıt transferans ortaya çıkıyorsa

bu psikolojik danışmanın kendi duygularıyla baş edemediğinin göstergesidir. Özellikle aday ya da mesleğe yeni başlayan psikolojik danışmanların bu tür durumlarla ilk başlarda çok sık karşı karşıya kaldıklarını ve bu nedenle kaygılandıklarını belirtmektedir. Ancak burada önemli olanın ise bu tür duyguları göz ardı etmek yerine; fark ederek onlarla nasıl baş edilebileceğinin yolunu aramak ve süpervizyon almak olduğuna değinmektedir.

Nelson-Jones (2013) de pek çok farklı sorunlarla psikolojik danışma almaya gelen danışanları doğru anlayabilmek için psikolojik danışmanların öncelikle kendi duygularını ve ne hissettiklerini anlamaları gerektiğinden bahsetmektedir. Özellikle psikolojik danışmanlar sadece danışma sırasında değil günlük hayatlarında da duygularını tanıyıp uygun şekilde anlatabilmelidirler. Çünkü kendi duygularını tanımayan ve dolayısıyla bu duygularını uygun şekilde anlatamayan bir psikolojik danışman danışma hizmeti verirken zorluk yaşayacaktır. Bu nedenle Nelson-Jones, (2013) psikolojik danışmanların kendi duygularını fark edip kontrol edebilmeleri için alıştırmalar yapmalarının faydalı olacağı görüşündedir. Bunun için psikolojik danışmanların ifade etmekte veya hissetmekte zorluk çektiği ya da kontrol edemediği duygularının olup olmadığını fark etmeye çalışmaları yararlı olacaktır.

Özetle; psikolojik danışmada terapötik ilişkinin etkili olmasını danışmanın duygu, düşünce ve inançlarıyla becerileri belirlemektedir. Bu nedenle psikolojik yardım sunan bir kişinin kişisel ve bilimsel bütünlüğünü tamamlamış, kişilerarası ilişkilerde denge kurabilen bir yapıda olması gerekir. Etkili bir psikolojik danışmada ise bulunması gereken özellikler ise şunlardır (Corey, 2008; Nelson-Jones, 2013).

1. Yeterlilik: Psikolojik danışmanlar, yürütecekleri terapötik ilişki için şart olan beceri ve bilgileri taşımaları aynı zamanda da öğrenmeye açık olmalıdırlar. Bunun için psikolojik danışmanlar sürekli kendilerini yenilemeli, yeni yaklaşım ve teknikler konusunda meraklı olmalıdır.
2. Enerji: Gün içerisinde pek çok danışan ve farklı sorun alanları üzerinde çalışan psikolojik danışmanlar yorgun düşebilmektedirler. Ancak enerjik olmayan bir danışman, kendisinden yardım almaya gelen bir danışan için güven duygusu uyandırmaz. Bu nedenle enerjik bir danışman güven oluşturma ve danışanın sorunları için çözüm üretmesinde ona cesaret vermede etkili olmaktadır.

3. Esneklik: Psikolojik danışmanın; danışanın ilgi, ihtiyaç ve sorunlarının çözümü için tek bir kuram ya da tekniğe bağlı kalmaksızın en uygun olanı seçebilmesi ve uygulamaya hakim olmasıdır.
4. Destekleyici olmak: Etkili bir psikolojik danışman, danışanlarının sorunlarının çözümünde ona destek olmalıdır. Ancak desteklemek, danışanın sorununu üstlenmek ya da danışanın psikolojik danışmana sırtını yaslaması demek değildir. Aksine danışanı ne yaparsa yapsın, psikolojik danışmanın ona saygı duyarak seçtiği yolda gönüllü olarak onunla işbirliği yapacağını hissettirmektir. Destekleyici olunurken danışanın, psikolojik danışmana bağımlılık oluşturmasını engelleyecek şekilde dengeli davranmak gerekir.
5. İyi niyet: Terapötik ilişki içerisinde her zaman danışanın çıkarlarının ön planda tutulmasıdır. Psikolojik danışman, kendi ihtiyaç ve isteklerini doyurmak adına danışanını kullanmamalıdır. Ancak psikolojik danışma karşılıklı iyileşme sağladığı için psikolojik danışmanların elbette bazı gereksinimlerini karşılayabilir. Bu nedenle buradaki ölçü niyetin olumlu olması ve etik ilkelere uygun davranılmasıdır.
6. Öz farkındalık: Psikolojik danışmanın kendine ilişkin duygu, düşünce ve davranışlarının farkında olması etkili bir danışma için gereklidir. Çünkü öz farkındalığı düşük bir danışman terapötik ilişkiyi doğru bir şekilde yapılandırmakta zorluk çekecektir. Örneğin olumlu olmayan duygularla başa çıkmakta zorlanan psikolojik danışman, terapötik ilişkideki duyguları görmezden gelebilir hatta bu duyguların gün yüzüne çıkmasını önleyecek şekilde hareket edebilir (Egan, 1975).
7. Yetkinlik: Kişisel ve profesyonel yeterlik algısı, psikolojik danışmanların gizli ve açık davranışlarının şekillenmesinde etkili olmaktadır. Çünkü yetkinlik duygusu bireyi başarıya götürürken; yetersizlik ve beceriksizlik ise başarısızlığa sevk etmektedir.
8. Güçlülük ve yakınlık: Psikolojik danışmanların güç ve kontrole ilişkin çözümlenmemiş ihtiyaçları terapötik ilişkiyi olumsuz etkileyebilmektedir. Bu nedenle psikolojik danışmanların yeteri düzeyde duygusal bağımsızlığa, şefkat ve empati becerilerine sahip olmaları gerekir (Egan, 1975; Nelson-Jones, 2003).

2.1.1.2. Danışma yaşantısı. Psikolojik danışmanların/adayların danışma yaşantısı geçirmeleri, yalnızca psikolojik danışma süreci ile ilgili okuyarak bilgi edinmelerinden çok farklıdır. Çünkü psikolojik danışmanların yardım etme süreçleri hakkında almış oldukları teorik bilginin ve uygulamaların yanı sıra ayrıca gerçek bir terapötik ilişkiden geçmeleri; danışanlarının psikolojik danışma süreci içerisinde neler hissettiklerini ve ne düşündüklerini anlamalarını sağlayacak yani danışanları ile ortak bir yaşantı geçirmiş olacaklardır (Corey, 2008). Böylelikle psikolojik danışmanlar kendilerini daha iyi tanıyacakları gibi, danışan koltuğunda oturmanın da ne anlama geldiğini içselleştirerek etkili bir psikolojik danışma hizmeti açısından olumlu kazanımlar elde edeceklerdir (Yıldırım, 2012).

Corey (2008) bireysel psikolojik danışmanın sadece danışanı değil, psikolojik danışmanı da iyileştiren bir araç olduğundan bahsetmektedir. Özellikle aday psikolojik danışmanların kendi psikolojik yaralarını tedavi etme yoluna gitmediklerinde, danışanlarını anlamakta güçlük çekeceklerini; bu nedenle kişisel olarak mücadele etmenin değerini tam olarak hissetmemiş bir psikolojik danışmanın, danışanına yardım için cesaret vermesinin çok zor olacağına değinmektedir. Bu nedenle etkili bir psikolojik danışman olabilmek için danışanların psikolojik yaralarını ve neler hissettiklerini daha doğru anlayabilmek adına danışma yaşantısı geçirmemiz önemli bir unsurdur. Yalom (2003), danışma yaşantısını terapötik ilişkinin değerli bir unsuru olarak görmektedir. Çünkü danışma yaşantısı geçiren bir psikolojik danışman, şuan bir danışan rolündedir ve bu yolla kendi yaşamının pek çok evresi ile yüzleşme fırsatı bulmuştur. Yani bir değişim vardır ve bu değişim psikolojik danışmanın kişiliği üzerinden gerçekleşir. Ayrıca danışma yaşantısı sadece bir kere değil psikolojik danışmanların hayatlarının belli dönemlerinde ara ara geçirilmelidir. Bu sayede psikolojik danışmanların kendilerini anlamaları duyguları ile de yüzleşmeleri etkili bir danışma hizmeti açısından yararlı olacaktır.

2.1.2. Psikolojik danışma özyetkinliği. Yetkinlik kısaca istenilen sonuçları elde edebilmek için başarılı bir şekilde gerekli olan davranışları yerine getirebilme inancı olarak tanımlanırken; öz yetkinlik ise bir işi başarı ile tamamlayabilmek için

gerekli olan davranışları yönetebilme ve bu davranışları gerçekleştirebilmeye ilişkin yargıları içermektedir (Bandura, 1986).

Kavram Türkiye’de ise yetkinlik beklentisi (Yiyit, 2001), öz yeterlik inancı (Kurbanoglu, 2004), öz yeterlik algısı (Akkoyunlu ve Kurbanoglu, 2003) ve özyetkinlik (Bozgeyikli, Bacanlı ve Doğan, 2009) olarak anılsa da aslında bunların tümü Bandura’nın “self- efficacy” ifadesine aittir (Aksoy ve Diken, 2009). Bu çalışmada da kavram özyetkinlik olarak ele alınmıştır.

Aslında özyetkinlik, yetkinlik gibi Albert Bandura tarafından geliştirilen sosyal öğrenme kuramına ait bir kavramdır ve kişilerin yeteneklerini kullanabilmeleri için öncelikle yeteneklerini sergileyecekleri o alanda kendilerine olan güveni temsil eder. Bu nedenle Bandura (1986) özyetkinliği tanımlarken bilgi, becerinin ve uygulamanın başarılı olmak için yeterli olmadığını bunun yanında bireylerin kendi yetenekleri ve becerileri hakkındaki düşünce ve inanışları ile bireylerde özyetkinliğin meydana geldiğini belirtmektedir (Aksoy ve Diken, 2009).

Bir diğer ifade ile özyetkinlik bireyi bir işi başarmak için harekete geçiren güdünün temel yapı taşıdır (Asarlı, 2011). Yani kişilerin koymuş oldukları hedefe ulaşım ulaşılamamalarında özyetkinlik algıları yüksek ise başarıma olasılıkları da yüksek olmaktadır (Aydın, 2007). Bu nedenle de özyetkinlik bireylerin bir işe başlama, sürdürme ve başlanılan işi tamamlama konusunda önemli rol almaktadır (Aydın, 2007; Bolat, 2011; Karademir, 2012; Yam, 2012).

Psikolojik danışma özyetkinliği ise sadece danışma sürecindeki inancı değil, psikolojik danışmanın yakın gelecekteki yürüteceği psikolojik danışma becerisini ve buna ilişkin yargılarını da ifade etmektedir (Larson vd., 1992). Bu nedenle psikolojik danışmanın terapötik süreç hakkında teorik bilgiye sahip olmasının yanı sıra psikolojik danışma becerilerine ilişkin özyetkinlik algısı da önemlidir (Cormier ve Nurius, 2003, akt. Demirel, 2013). Çünkü etkili bir psikolojik danışma hizmeti sunabilmek için psikolojik danışmanın da yüksek bir özyetkinlik algısına sahip olması gerekmektedir (Demirel, 2013).

Kısaca psikolojik danışmanın, danışma sürecini çaba göstererek devam ettirebilmesi olarak ifade edilen psikolojik danışma özyetkinliği ile etkili bir psikolojik danışma hizmeti arasında doğru orantılı bir ilişki vardır. Yani psikolojik danışmanların özyetkinlik algıları yükseldikçe danışma hizmetinin de niteliği artmaktadır (Demirel,

2013; Lent, Hill ve Hoffman 2003). Çünkü psikolojik danışma özyetkinliği, psikolojik danışmanın kendi becerilerini içeren bir değerlendirme (Özteke, 2011) olduğu için psikolojik danışma özyetkinlik algısı yüksek olan bir psikolojik danışmanın nitelikli bir danışma hizmeti sürdürmesi muhtemeldir (Yam, 2012). Bu nedenle yapmış olduğumuz işe ait kontrolü içeren özyetkinlik, yaşamımızı etkiler (Yıldız, 2017). Çünkü yüksek bir özyetkinliğe sahip olan bir psikolojik danışman danışma sürecindeki kaygısıyla mücadele edebilir, gerçekçi hedefler oluşturarak süreçte kendisini motive edici düşüncelere yer verir. Bu da psikolojik danışmanın danışma süreci içerisindeki bilişsel, duyuşsal ve davranışsal becerileri ile psikolojik danışma becerilerini güçlü bir şekilde bütünleştirebilmesini sağlar (Larsons vd., 1992). Ayrıca psikolojik danışmanların özyetkinliklerinin yüksek olması iki nedenle önemlidir. İlk olarak etkili bir psikolojik danışma için önemlidir. Diğer açıdan ise psikolojik danışmanların kariyerleri açısından da ilerlemeleri ve mesleklerine olan bağlılıkları için önemli bir unsurdur (Larson vd., 1992).

2.1.2.1. Psikolojik danışma özyetkinliğini etkileyen faktörler. Albert Bandura'ya göre özyetkinliğin düşük ya da yüksek olmasında rol oynayan dört temel faktör bulunmaktadır. Buradan hareketle Larson (1998) Bandura'nın Sosyal Bilişsel Kuramını dikkate alarak, özyetkinliği etkileyen dört temel faktörün psikolojik danışmanların da özyetkinliklerini etkileyebileceğini savunmuştur. Bu temel faktörler; psikolojik danışmanların danışma uygulamalarını içeren uzmanlık, model alma şeklinde öğrenilen becerilerden oluşan dolaylı deneyimler, yürütmüş olduğumuz psikolojik danışma oturumlarına yönelik olarak motive edici ya da engelleyici ifadelerden oluşan sözel ikna ve psikolojik danışma süreci sırasındaki heyecan, korku ya da kaygı gibi duygularımızı barındıran duygusal durumlardır (Yam, 2014).

Uzmanlık; Larson'a (1998) göre başarı ile tamamlanan psikolojik danışma oturumlarıdır. Bu nedenle bireylerin belirli bir çaba sonucunda başarıya ulaşım ulaşılamamalarında özyetkinlik düzeyleri etkili olmaktadır (İkiz, 2010; Türkmen, 2009). Çünkü başarı ile sonuçlanan deneyimler özyetkinliği artırırken başarısızlıkla sonuçlanan deneyimler ise özyetkinliği düşürmektedir (Aydın, 2007; Özteke, 2011). Bu nedenle bireylerin doğrudan kendi başarıları sonucunda elde etmiş oldukları bu

deneyimler bireylerin sahip oldukları özyetkinliği de olumlu olarak etkilemektedir (Büyükkız, 2011; Türkmen, 2009).

Psikolojik danışmanın yürütmüş olduğu uygulamaları içeren uzmanlık, her başarılı uygulama yaşantısı ile onun özyetkinliğini artırmaktadır (Larson, 1998). Bu da psikolojik danışmanların, danışanlarının problemlerini çözümlmelerine ve etkili bir danışma hizmeti sunabilmelerine olumlu bir katkı sunmaktadır (Satıcı, 2014). Yani psikolojik danışmanların ve adaylarının danışma deneyimleri arttıkça daha etkili bir danışma hizmeti sunabilmelerine olanak sağlayan özyetkinlik düzeyleri de artmaktadır (Tang, Adison, LaSure-Bryant, Norman, O'Connell & Stewart-Sicking, 2004).

Dolaylı deneyim; insan olarak bir işi yapıp yapmama konusunda kendi deneyimlerimiz (Türkmen, 2009) kadar diğer insanların da performanslarını gözlemlemek (Erkan, 2011) etkili olabilmektedir. Yani model almış olduğumuz bireyin davranışının sonuçları bizim sergileyeceğimiz davranışları yönlendirebilmektedir. Eğer model başarılı bir şekilde davranış sergilemişse birey de benzer sonuçlar alabilmek için modelin davrandığı şekilde hareket etmeye çalışır.

Günlük hayatımızdaki pek çok öğrenmeyi de çevremizdeki diğer insanlar ile olan sosyal ilişkilerimiz sonucunda elde ederiz (Bacanlı, 2004). Psikolojik danışma becerileri de uzman birinin yürüttüğü danışmayı ya da bir videodaki psikolojik danışmanın sergilemiş olduğu beceri ve davranışları izleyerek öğrenmek mümkündür (Larson, 1998). Eğer izlenen bu model başarılı ve etkili bir danışma hizmeti veriyorsa birey de kendini başarılı olacak şekilde görür. Hatta izlenen model saygın biriye, bireyin kendi kişisel özelliklerine yakın özellikler barındırıyorsa bireyin de benzer sonuçlar sergilemesi kaçınılmaz olacaktır.

Sözel ikna; bireyler genellikle bir işe ait bir çaba sergilemeden önce çevredeki diğer insanların kendilerine ait değerlendirmelerine ihtiyaç duyarlar (Sali Bilgiç, 2011; Erkan, 2011). Eğer çevrenin bireyin performansımıza ait dönütleri olumlu ise bu özyetkinliği artıran bir unsurdur. Ancak bireyin motivasyonunu artıran sözel iknalar olumlu oldukları kadar da gerçekçi de olmalıdır. Çünkü gerçekçi olmayan olumlu bir dönüt ile olumsuz bir dönüt aynı işleve sahip olacağı için özyetkinliği düşürür (Sali Bilgiç, 2011).

Süpervizyon almış olduğumuz uzmanın bizim psikolojik danışma becerileri konusunda sergilemiş olduğumuz performansa ait gerçekçi değerlendirmesinden oluşan sözel ikna, olumlu olarak ifade edilirse psikolojik danışma özyetkinliğini artıracaktır. Çünkü olumlu ifadeler, süpervizörümüzün desteğini ve cesaretlendirmesini ortaya koyarak psikolojik danışmanın etkili bir danışma hizmeti sunabilmesinde kendisine olan güveninin artmasını sağlayacaktır (Larson, 1998). Burada önemli olan ise sözel iknanın gerçekçi olmasıdır. Çünkü etkili bir danışma performansı sergileyemeyen bir danışman adayına “çok iyi bir danışma gerçekleştirdin” demek anlık bir güdülenme sağlasa bile ilerleyen oturumlar için başarısızlıkla sonuçlanan bir danışma haline gelecektir. Bu nedenle danışman adayının etkili olduğu beceriler vurgulanırken, yetersiz olduğu becerilerde de nerelere dikkat etmesi gerektiğinin belirtilmesi gerekir. Çünkü yapıcı bir geri bildirim alan psikolojik danışman adayı tekrar cesaret elde ederek özyetkinliğini artıracaktır (Saticı, 2014).

Duygusal durum; bireyler bir işe başlamadan önce o işe ait kaygı duyabilirler. Bu da bireylerin o işe ait gerçek bir çaba sarf etmelerini önler. Bu nedenle bireylerin çevrelerindeki olumsuzlukları ve olumsuz duygularını kontrol altına alarak gerçek bir çaba sarf etmeleri onların özyetkinliklerini artıracaktır (Bandura, 1999, akt. Yam, 2014).

Duygusal durum, psikolojik danışmanların danışma sırsındaki korku, kaygı ya da heyecan gibi duygularını ifade eder. Kısaca psikolojik danışman adaylarının gerçekleştirecekleri danışma hizmetlerine yönelik olarak hissettikleri kaygı düzeyleri olarak ifade edilen duygusal durum, psikolojik danışmanların özyetkinliklerini etkileyen sonuncu faktördür. Çünkü psikolojik danışman kendisini ne kadar üretken, aktif ve zorlukla başa çıkabilecek bir yapıda algılıyorsa özyetkinliği de paralel şekilde yüksek olacaktır (Larson, 1998).

Kısaca psikolojik danışmanın özyetkinliğini etkileyen faktörlere bakacak olursak; psikolojik danışmanın etkili danışma uygulamalarından oluşan uzmanlık, bireysel ya da grup danışmasındaki tepkilerden ve ya uzmanların tekniklerini izleme sonunda elde edilen çıkarımları içeren dolaylı deneyimler, süpervizörlerin ya da meslektaşların yürütülen danışmaya ilişkin görüşlerini içeren sözel ikna ve son

olarak da psikolojik danışmanların ruhsal süreçlerini içeren duygusal durumlar olarak özetleyebiliriz.

2.1.3. Duygu kavramı ve duygu yönetimi. “Duygu” kavramı etimolojik olarak Latincedeki hareket etme, yöneltme anlamına gelen “motere” sözcüğünden türetilmiştir ve yaşamış olduğumuz mutluluk, kızgınlık, üzüntü, korku gibi pek çok duygu da bizi farklı davranışlar sergilemeye yönlendirmektedir (Goleman, 2006). Kısacası duygu; biyolojik ve psikolojik olarak insanı harekete geçiren herhangi bir his ve o hisse ait düşünceler şeklinde açıklamaktadır. Örneğin, bireyler herhangi bir duyguya kapıldıklarında sevinebilirler veya korkarlar ve buna yönelik hem psikolojik hem de biyolojik olarak bedensel davranışlar sergilerler. Çünkü duygular, bazen hoş olabildikleri gibi bazen de can sıkıcı olabilmekte ve sadece sözel olarak değil, bedensel olarak da yansıtılırlar (Goleman, 2007).

İnsanların hem kendileriyle hem de çevresindeki bireyler ile güçlü bir bağ oluşturmasını sağlayan duygu; insanlığın temel unsurlarından biridir ve bu nedenle hayatın anlam kazanmasını sağlar (Cooper ve Sawaf, 2010). Bu nedenle duygular insanlığın var oluşundan beri önemini korumaktadır ve insan davranışını etkilediği için karar verme gibi durumlarda bireye yardımcı olmaktadır (Karabulut, 2014). Çünkü insanlar davranışlarını ve tepkilerini akıl ve mantık süzgecinden geçirerek sergilediklerini düşünseler de aslında duygulardan da etkilenmektedirler (Goleman, 2007). Bu nedenle insanların tamamen duygularını arka plana atmaları ya da yok saymaları düşünülemez. Çünkü yaşamış olduğumuz sevinç, keder, huzur veya endişe biz farkında olmasak bile hayata bakış açımızı ve iş yaşamındaki niteliğimizi etkileyebilmektedir (Akın, 2004).

Hayatımızda önemli bir yere sahip olan duyguyu tanımak kadar onunla yaşamak da önemli hale gelmiştir. Goleman’a (2011) göre duygu yönetimi; bireylerin karar alma süreçlerindeki duygu ve hislerini bastırmamaları ve duygularının farkına vararak onları doğru bir şekilde yönlendirebilmeyi içerir. Yani duygu yönetimi; duyguların esiri olmak yerine onlarla yüzleşebilme olgunluğudur.

Duygularını tanıyan, onları kabullenen, uygun bir şekilde duygularını yansıtabilen ve yaşamış olduğu duygunun ne olduğunun farkında olan bir birey ise, kişisel farkındalığı yüksek bir bireydir (Yeşilyaprak, 2001). Bu nedenle karşısındaki kişinin

neler hissettiğinin farkında olduğu için ona nasıl davranması gerektiğinin de bilincindedir. Özellikle psikolojik danışmanların meslekleri gereğince duygularını tanıyan ve onları doğru bir şekilde karşı tarafa aktarabilen bir birey olmaları, yürüttükleri psikolojik danışma hizmetlerinin niteliğini olumlu yönde artıracak bir unsurdur (Karabulut, 2014). Nitekim Charkhuff'a (2001) göre de psikolojik danışmanlar mesleki bilgi ve donanımın yanında; duygularını yönetebilme ile diğer kendi kişilik özelliklerini bir bütün oluşturacak şekilde düzenlemelidir.

Bu bölümde de günümüzde önemli bir kavram olan duygu ve duygu yönetimini daha iyi anlayabilmek için kavramlar alt başlıklar halinde sunulmaya çalışılmıştır.

2.1.3.1. Duygu türleri. İlgili alan yazın incelendiğinde duygu tanımlamalarında olduğu gibi duygunun türleri üzerinde de pek çok öneri sunulmuştur. İzard (1992) kaygı, depresyon, sevgi, düşmanlık ve nefretten oluşan beş temel duygu olduğunu savunurken; Barutçugil (2004) geçmişten günümüze denk üzüntü, kızgınlık, neşe sevinç ve korku duygularının ortak bir temel oluşturduğundan bahsetmektedir. Sayan (2002) ise duyguların birincil ve ikincil olmak üzere ikiye ayrıldığını vurgulamaktadır. Refleks gibi doğal olarak oluşan ve kontrol edemediğimiz duygularımız, birincilken; bir olay ya da durum karşısında ne yapacağımız, nasıl davranacağımız yani düşünerek kontrol edebileceklerimiz ise ikincil duygulardır.

Goleman (2006) ise sekiz temel duygunun olduğunu belirtmekte ve bu duyguları şöyle tanımlamıştır:

1. **Öfke:** Büyük bir enerjinin ortaya çıktığı ve hissedildiğinde kalbin hızla çarpmasına neden olan duygudur. Hakaret, kin, nefret, kızgınlık, alınganlık, sinirlenme, şiddet ve düşmanlık gibi duyguları içermektedir (Goleman, 2006). Kişinin suçlandığı haksızlığa uğradığı veya tehdit edildiği durumlarda ortaya çıkan öfke; aslında bireyin kendini korumaya yönelik çabasıdır (Yaylacı, 2006).
2. **Üzüntü:** Bireylerin travmatik olaylar karşısında sergiledikleri ilk duygu olan üzüntü; insanın psikolojik dengesini bozan bir yapıya sahiptir. Çünkü üzüntü ile bireyin kontrol mekanizmasında aksaklıklar meydana gelmektedir (Tarhan, 2006). Üzüntünün esas işlevi,

bireylerin ölüm veya hayal kurduğu gibi gerçekleşmeyen travmatik olaylar karşısında uyum sağlamalarına yardımcı olmaktadır. Eğer denge sağlanmazsa bireydeki var olan enerji azalır ve depresyon gibi olumsuz sonuçlara yol açabilir (Goleman, 2006; Tarhan, 2006). Her ne kadar üzüntü olumsuz özellikler barındırır da üzüntü halindeki yalnızlık ve yalnız kalma ihtiyacımız o anki olay ve durumlardan da ders çıkarmamızı sağlayabilmektedir (Barutçugil, 2004). Ayrıca üzüntü, acı, keder, elem, neşesizlik, kasvet ve melankoni gibi duyguları da içermektedir.

3. Kaygı: Bireyin olası tehditlere karşı önüne çıkabilecek korku, kuruntu, tasa, şüphe, huzursuzluk, ürkme ve dehşet gibi engeller ve bunlarla mücadele edip edemeyeceğine ilişkin oluşan duygusudur. Kaygı halindeki bireyler olası çözüm yolları üretmek ya da tehlikeyi kabul etmek gibi iki davranış sergilerler. Kaygılarını tanıyan ve onları yönetebilen bir birey, tehlikenin provasını yaparak başarılı olurken; kaygısını tanımayan ve yönetemeyen bir birey ise, gerçekleşmesi çok düşük olan pek çok duruma saplanıp kalırken, hatta kimsenin farkında dahi olmayacağı olayları tehdit olarak algılayacağı için daha çok hata yapar (Goleman, 2007).
4. Utanma: Bireylerinin öz güvenlerini yitirmeleri sonucunda; öz güvensizlik, başarısızlık ve sosyal izolasyon gibi durumların oluşmasına neden olan duygu türüdür. Bireyler toplumsal değerlere, yargılara ve insan ilişkilerine ters düşen davranışları sonucunda utanç duygusu yaşayabilmektedirler. Buna bağlı olarak; suçluluk, mahcubiyet, hayal kırıklığı, küçük düşme gibi pek çok utanma duygusunu sonucunda bireyler eğer dengeyi sağlayamazlar ise insanlarla olan ilişkilerinde yıkıcı sonuçlarla karşılaşabilmektedirler (Goleman, 2007; Kervancı, 2008).
5. Mutluluk: Bireyin hedefe veya istenilen davranışa ulaştığında hissetmiş o olduğu; coşku, rahatlama, gurur gibi unsurların oluşturduğu duygu türüdür (Goleman, 2006). Birey mutlu olduğunda beyin olumsuz duyguların oluşmasını önleyerek güçlü bir enerji artışı

sağlar ve kaygı/korku veren düşüncelerin etkisi azaltılır. Böylelikle birey hedefe ulaşmak için daha hazır ve azimli bir tavır sergiler (Goleman, 2007).

6. Sevgi: Adeta görünmez bir bağ gibi insanları birbirine bağlayan sevgi (Tarhan, 2006) kabul edilme, güven, dostluk, hayranlık, yakın ilgi, içtenlik ve muhabbet gibi yapıları içerir. Sevgi insan hayatında oluşturulan ilk bağıdır ve bireyin daha sonraki yıllarında da çevresindekilerle olan iletişimini etkiler. Çünkü sevgi duygusu yaşandığı zaman bireyin parasempatik sistemi uyarılır ve gerginlik azaltılarak iş birliği, huzur ve güven durumlarını yaşanır. Bu da bireylerin birbirlerine olan bağı artırır (Goleman, 2007).
7. Haz: Kişinin yapmış olduğu işlerin ardından hissettiği tatmin, zevk ve heyecanı içeren; bireyin genlerinde kayıtlı olan ve ayrıca yaşamın sürdürülmesi için gerekli olan bir duygu türüdür. Bireyin karar almasında etkili olan haz; kendinden geçme, kapris ve daha ileri düzeyde de mani duygularının oluşmasına neden olabilmekte ve eğer denge kurulamazsa bireyin iş ve sosyal yaşamı olumsuz düzeyde etkilenebilmektedir (Goleman, 2007; Kervancı, 2008).
8. İğrenme: Bir şeyin kendisi, görüntüsü, tadı, fikri ve ya kokusu algılanan kişi tarafından itici bulunması ile ortaya çıkan İğrenme; hor görme aşağılanma, küçümsenme ve tikslenme gibi duyguları barındır (Goleman, 2007). Diğer duygular kadar belirgin olmasa da karşısındaki bireylerin bedensel ifadelerini hor görmeyle onlardan uzaklaşmasını sağlayan tikslenme; bireyin kendi psikolojik sağlamlılığını korumasına yardımcı olur (Yaylacı, 2006).

2.1.3.2. Duygunun işlevleri. Sahip olduğumuz duygularımız durum ve olaylar karşısında rastgele oluşmuş değillerdir. Duygular bireyin doğaya ve çevreye uyum sağlayabilmeleri ve yaşamsal kararlar almasında yardımcı olan unsurlardır (Dökmen, 2004). Çünkü duygular bireyin çevresinde meydana gelen olay ve durumlara karşı bilgi edinmesini ve böylelikle onun kişisel amaçlar belirlemesini sağlamaktadır (Özkalp ve Cengiz, 2003). Bu nedenle duygular amaca hizmet

ettiklerinde birey için yol gösterici bir özellik taşırlar. Çünkü duygular bireyin harekete geçmesini sağlayan adeta bir savunma silahıdır. Yaşamsal olaylar karşısında bütün duygular birer prova niteliğindedir ve kayıp, engel, tehlike gibi durumlar için daha sonraki dönemlerde insanın nasıl davranacağı hakkında fikir sahibi olmasını sağlar (Goleman, 2007). Benzer şekilde hayvanlar üzerinde duygular ile yapılan araştırmalarda hayvanların zevk veren şeyleri tercih ederken, acı veren şeylerden ise kaçınmaya çalışmaları, duyguların yaşamsal bir değer taşıdığının ve motive edici özelliklerinin olduğunu göstermektedir (Barutçugil, 2004).

Kısaca duyguların işlevine baktığımız zaman, bireyin içinde bulunmuş olduğu topluma ayak uydurabilmesi ve varlığını koruyarak kaliteli bir yaşam sürdürebilmesi için duygular önemli bir yere sahiptir (Dökmen, 2004). Harekete geçmek için bireye enerji sağlayan duygular akıl ile bir araya geldiğinde yol gösterici olmaktadır (Baltaş, 2013). Çünkü her ne kadar insanlar akıl ve mantıkları ile karar verdiklerini sansalar da karar anında seçim yapabilmeleri için duygulara ihtiyaç vardır (Acar, 2007).

2.1.3.3. Duyguların bileşenleri. Duygular, bireylerdeki düşünceleri ifade etmeler açısından bilişsel; bedensel tepkilere neden oldukları için biyolojik ve bireylerde eyleme dönüşen fiiller meydana getirdikleri için de davranışsal olarak tanımlanabilmektedir (Kervancı, 2008). Eğer ki duygusal olarak iyiliğe ulaşmak istiyorsak duygu, düşünce ve davranışlar arasındaki ilişkiyi anlamamız gerekir (Langelier, 2006).

2.1.3.3.1. Duyguların bilişsel ögesi. Duygular zihinsel uyarım ile ya da zihinsel uyarım olmadan meydana gelebilmektedir. Bunun ayrımını yapabilmek için ise birincil (refleksif) duygular ile ikincil (öğrenilmiş) duyguların tanımları yapılmaktadır. Örneğin bir alışveriş merkezinde duyduğumuz yüksek sesle aniden korkmamız birincil bir duygu iken; yakın birini kaybettiğimiz zaman hissettiğimiz acı duyguları ise ikincil bir duygudur (Sayan, 2002).

Goleman (2007) insanın biri düşünen diğer ise hisseden olmak üzere iki farklı zihinsel yapıya sahip olduğunu belirtmektedir. Ancak bu iki farklı yapı ayrı ayrı değil aksine bir bütünlük içerisinde hareket ederek davranışlarımızı yönlendirirler.

- A. Akılcı Zihin: Daha çok mantık süzgecinden geçirilen ve çoğunlukla farkında olduğumuz kavrama tarzıdır. Bu nedenle akılcı zihin neden ve sonuçlar arasındaki ilişkiye önem verir.
- B. Duygusal Zihin: Bilişsel ögenin diğer boyutu olan duygusal zihin ise akılcı zihin gibi mantıksal bağ kurmak yerine bir şeyin bir insana “ne ifade ettiği” ve “ne hatırlattığı” üzerinde durur. Ayrıca duygusal zihin daha çok refleksif davranışlar sergilemektedir (Langeliner, 2006). Çünkü duygusal bir durumla karşılaşıldığında akılcı zihinden önce duygusal zihin devreye girer ve ne yaptığını, sonucunun ne olacağını düşünmeden harekete geçer. Bu nedenle duygusal akıldan gelen düşünceler otomatik olarak gerçekleşir ve daha çok negatif özellikler barındırır. Bu olumsuz ve otomatik düşünceler pek çok duyguyu birden harekete geçirdiği için akılcı zihin daha geri planda kalır. Özellikle stresli ve tehlikeli olaylar karşısında yıkıcı düşünceler üreten duygusal zihin, çok hızlı bir şekilde tepki verdiği için akılcı zihin gibi neden-sonuç ilişkisine bakmaz (Langeliner, 2006).

2.1.3.3.2. *Duyguların biyolojik ögesi.* Düşünceler duyguların bilişsel öğelerini etkilediği gibi; duyguların biyolojik öğelerini de etkilemektedir. Düşüncelerin olumlu ya da olumsuz özellikler barındırması bireylerin biyolojik yapılarında meydana gelen tepkiler ile duygular üzerinde önemli etkiye sahiptir (Langeliner, 2006). Çünkü duygular bedenimizde tek bir organı ve ya bölümü etkilemez aksine bütün beden de hissedilebilmektedir. Örneğin bir köpek karşısında korkan bir bireyin önce kalp atışları hızlanacak, elleri titreyecek, ağzı kuruyacak, nefes alışverişi sıklaşacak ve terleyecektir. Nitekim literatüre baktığımız zaman duyguların biyolojik etkileri olarak;

Nefes darlığı

Terleme

Düzensiz nefes

Gerginlik

Kalp çarpıntısı

Aniden sinirlenme

Mide ağrısı

Titreme

Yorgunluk

Baş ağrısı... gibi fizyolojik

belirtilerin olduğu görülmektedir (Cüceloğlu, 2006).

2.1.3.3.3. Duyguların davranışsal ögesi. Birey kendisini ödüllendiren ya da cezalandıran bir davranış sonucundaki harekete geçiren herhangi bir uyarıcı ile karşılaştığında pek çok duygu yaşayabilmektedir. Yani bireyi güdüleyici bir uyarıcının ardından hissedilen korku, sevinç gibi duygular ve buna bağlı davranışlar meydana gelebilmektedir (Özbayrak, 2002). Ancak duygular ile davranışları birbirinden ayırt etmek gerekir. Çünkü duygular gibi düşünceler de özgür bir şekilde meydana gelir ancak sonucunda oluşan davranışlar kontrol altında tutulmalıdır. Örneğin herkes zaman zaman öfkelenebilir ancak öfkeye bağlı oluşabilecek davranışları kontrollü bir şekilde yönetebilmelidir. Nitekim hiç kimse kızgınlık ile birini öldürmeyi düşündüğünden dolayı değil aksine ona zarar verdiğinde cezalandırılır. Bu nedenle duyguların davranışlar üzerindeki etkileri göz ardı edilmeden, kötü olanları yerine iyi olan davranışlar övülerek bireylerin duygu ve davranışların farkına varması ve onları kontrol etmesini öğrenmesi gerekir (Kervancı, 2008).

2.1.3.4. Duygu yönetimi. Goleman'a (2011) göre duygu yönetimi; bireylerin karar alma süreçlerindeki duygu ve hislerini bastırmamaları ve duygularının farkına vararak onları doğru bir şekilde yönlendirebilmeyi içerir. Bir diğer ifade ile duygu yönetimi, bireyin kendisinin ve var olan duygularının farkında olmasıdır. Kendi duygularının farkında olan bir kişi empati kurmayı bilir ve çevresindeki insanların duygularını daha doğru anlayarak onlarla nasıl sağlıklı iletişim kurabileceğinin farkındadır (Kervancıoğlu, 2008).

Çeşitçioğlu ise (2003) duygu yönetimini, duygusal zihnin aşırı ön planda olmasını engellemek ve akılcı zihnin etkisini ortaya koyabilmek adına o anki duyguların farkında olmak olarak ifade etmektedir. Yani karar alırken gerçek değerler ile hayallerin ayırt edilebilmesi sonucunda duyguları diğer insanlara zarar vermeden yaşayabilmektir (Barutçugil, 2004).

Her zaman olay ve durumları kontrol altına almasak da duygularımızı nasıl yönlendirebileceğimizi ve açıklayacağımıza aslında kendimiz karar veririz. Bunu yaparken kendi kişisel değer, düşünce ve davranışlarımızın geçmiş yaşantıları sonucunda oluşturduğumuz deneyimlerden yararlanırız (Acar, 2007; Barutçugil, 2004). Bu nedenle duygu yönetiminin asıl amacı da bireylerin olumlu ya da olumsuz

duygularının farkında olarak onları nasıl yönetebileceklerine yardımcı olmaktadır. Duygu yönetiminin sonunda ise bireylerde; çaresizlik, engellenmişlik gibi duygularla baş etme, öfkeyi şiddete yöneltmeden doğru bir şekilde kanalize edebilme, saldırgan ve kendine zarar veren davranışlar yerine yüksek sosyal ilişkiler ve öz saygı gibi olumlu sonuçlar meydana gelmektedir. Nitekim duygu yönetimi becerisi gelişmiş bireyler yaşamdan daha fazla doyum alarak yaşam kalitelerini yükseltebilmektedirler (Barutçugil, 2004; Goleman, 2006). Ayrıca duygularını yönetme de güçlü bir beceriye sahip olan bireyler olaylar ve durumlar karşısında daha temkinli davranabilmektedirler. Çünkü bu bireyler vermiş oldukları kararları ve yaşadıkları duyguyu derinlemesine inceleyerek ikisi arasındaki dengeyi korular (Kervancı, 2008).

Duygular meydana geldiklerinde ise onlarla baş edebilmek için birey üç ana yol izler. İlk yol bastırma ve görmezden gelmeye çalışmadır. İkinci yol ise duygular ve ardından gelişen olaylar için çözüm yolu aramak yerine yaşanan o anki duygudan zevk almayı tercih etmektir. Ancak bu iki yol da kalıcı bir çözüm sağlamaz ve birey sonunda bir çatışma yaşar. Üçüncü ve başarı sağlayan yol ise duygularla baş başa kalarak onlarla yüzleşmektir (Barutçugil, 2004).

Bu bilgiler doğrultusunda duyguları yönetebilme; kişilerin yaşamlarını etkileyen kaygı, sevinç, haz, üzüntü gibi duygularla bir arada ve sağlıklı bir şekilde yaşamayı içerir. Çünkü duyguları yönetme, bireylerin duygusal olarak iyi oluşa gitmelerine yardımcı olacağı gibi onların sağlıklı bir şekilde duyguları ile yüzleşmelerini de sağlamaktadır (Kervancıoğlu, 2008). Bu nedenle insanlığın var oluşundan itibaren duygular insanlar için adeta koruyucu bir güç olmuşlardır. Ancak kontrol altında tutulmadıklarında ya da etkileri arttığında koruyucu güçten ziyade onlar için sinsi bir düşman haline dönüşen duygular; bireylerin sağlıklı ve doğru tercihler yapabilme yeteneklerini zedelemektedir (Çeşitçioğlu, 2003).

2.1.3.4.1. Duygu yönetiminin alt alanları. Duyguları etkili bir şekilde yönetebilmek için belirli özelliklere sahip olmak gerekmektedir. Bu özellikler ise duygu yönetiminin alt alanlarını oluşturan öz denetim, öz bilinç, iletişim, sosyal beceriler ve empatidir (Yaylacı, 2006).

1. Öz Denetim: Yıkıcı duygu ve güdülerin denetim altında tutulması anlamına gelen öz denetim, etkili bir şekilde kullanıldığında bireylerin soğukkanlı davranabilme, tehdit ve baskı altındayken bile dikkatli olabilmelerini içerir (Goleman, 2006).

Öz denetim sahibi bir birey içinden gelen güçlü duyguları iyi bir şekilde yönetebilir. Net olarak düşünebildiği için de baskı altındayken ne yapabileceğine ilişkin daha kolay karar verir. Ayrıca o anda yaşamış olduğu duygunun kendisine zarar verdiğini fark ettiğinde de olumlu tutumunu koruyacaktır (Cüceloğlu, 1998). Bu nedenle yüksek öz denetim becerisine sahip bireyler umutsuzluk ve yılgınlığa kapılmadan yaşamlarına yeni çözüm yolları getirebilmektedirler (Kervancı, 2008).

2. Öz Bilinç: Bireylerin bir duygu oluşurken farkında olmaları ve kendilerini tanımları olarak ifade edilmektedir. Duygularını tanıyan bireyler ne hissettiklerinin farkında oldukları için yaşamlarını daha iyi idare ederler (Kervancı, 2008).

Duyguları tanıma, yani öz bilinç aslında bireyin kendisini tanıması ile aynı anlamı barındırmaktadır. Kendini tanıyan bir birey iç ve dış dünyadaki olup bitenin çoğu kez farkındadır. Bu kişiler ayrıca çevresindeki diğer insanların kendisini ne derecede ve hangi yönde etkilediğinin de bilincindedirler. Böylelikle kendi yaşamlarını şekillendirebilme imkanına sahiptirler. Kendini tanımayan bir kimse ise o anki gerçek duygusunun ne olduğunun bilincinde değildir ancak içindekinin bir sıkıntı olduğunun farkındadır. Böyle bir durumda da bu kişilerin kafaları karışır ve genel bir huzursuzluk yaşarlar. Bu nedenle de sürekli gergin ve hemen her şeye kızan, kavga eğilimli kişiler halindedirler (Cüceloğlu, 2005). Ayrıca öz bilinç seviyesi yüksek bireyler kendi duygusal yaşamları hakkında da belli bir anlayışa hakim oldukları için; özerk, kendinden emin ve yaşama pozitif bakan kişilik özelliklerini sahiptirler. Bu nedenle olumsuz yaşantılardan daha az etkilenirler ve sosyal yaşamlarında da sağlıklı ilişkiler kurarlar (Kervancı, 2008).

3. İletişim: Bireylerin düşüncelerini ve duygularını ya da bilgilerini karşısındaki bireylere çeşitli yollarla aktarma sürecidir. İletişim kuran

birey kendisine ait duygu ve düşüncelerden oluşan ifadeleri diğer birey ya da bireylere anlatmak ister (Baltaş, 2013).

Oskay (2011) ise iletişimi, bireylerin varlıklarını sürdürebilmeleri için çeşitli araç gereçlerle bu konuda belirli bilgiler üreten ve değer yargılarını toplumla kaynaştırmayı içeren insanların bir etkinliği olarak ifade etmektedir. İletişimde amaç, öncelikle bireyin kendisini tanıyıp farkında olmasıdır. Çünkü kendisinin farkında olan bir birey diğerleri ile daha rahat bir iletişim başlatır ve devam ettirir. Nitekim insan yaradılışı gereğince tek başına yaşayamaz ve varlığını devam ettirebilmesi için diğer insanlara ihtiyaç duyar. Diğer insanlarla bir arada bulunmanın temel koşulu ise iletişim olmuştur. Bu nedenle insanlar var oluşsal ihtiyaçları için birbirleri ile iletişim kurmak zorundadır (Kervancı, 2008).

4. Sosyal Beceriler: Sosyal beceriler toplumsal sorumluluklarımızı yerine getirebilmek amacıyla sergilediğimiz davranışlardan meydana gelmektedir. Bu sorumlulukları yerine getirirken diğerleri ile ilişki içinde olmamız gerekmektedir. Etkili bir iletişim kurabilmek içinse sosyal becerilerin önemli bir rolü vardır. Çünkü sosyal becerileri yüksek olan bireyler ilişkilerde yapıcı, ikna edici ve karşısındaki insana güven vererek karşısındaki bireyin de rahatlamasına yardımcı olurlar (Goleman, 2007).

Sosyal beceriye sahip olduğumuzu ise karşımızdaki kişilerin duygularını anlayarak, onların bize vermiş oldukları mesajlara değer vermemiz gösterir (Kervancı, 2008). Bu nedenle yüksek sosyal beceriye sahip bireyler diğerleri ile daha kolay iletişim kurabildikleri için olası iletişim çatışmalarını da yönlendirebilmektedirler. Bir topluluğun düşünce ve duygularını doğru bir şekilde anlayan bu bireyler aynı zamanda duygusal olarak da karşı taraf için birer duygusal besleyicidirler. Bu da onların diğer insanlar tarafından aranılan sevilen biri olmalarına neden olur (Keskin, Akgün ve Yılmaz, 2013).

5. Empati: Bir kişinin başkalarının duygularının farkında olması, bu duyguları anlayabilmesi ve onlara değer vermesi olarak tanımlanmaktadır. Yani empati kurabilen bir birey başkalarının

duygularına duyarlı olup onların ihtiyaçlarını ve duygularını anlayarak onlara destek olan kişidir (Baltaş, 2013).

Dökmen (2004) ise empatiyi, kişinin kendisini diğer inansın yerine koyarak onun düşüncelerini ve duygularını anlayabilmek olarak ifade etmektedir. Empati sayesinde karşımızdaki insanın dünyaya bakış açısını ve neler hissettiğini anlayabiliriz. Bunun için empati kurarken öncelikle kendimizi karşımızdaki insanın yerine koymamız ve onun penceresinden olay ve durumlara bakabilmemiz gerekir. Empati kurmuş olabilmemiz için aynı duyguyu yaşamamak bile karşımızdaki kişinin duygularını doğru anlamış olmak gereklidir. Ancak duyguları doğru anlamış olmak da tek başına empati kurmuş olmayı sağlamaz. Önemli olan karşımızdaki kişinin duygu ve düşüncelerini doğru bir şekilde anlayarak anlamış olduklarımızı karşı tarafa aktarmamızdır. Bu nedenle empati kurmuş olan kişi algılamış olduğu empatik anlayışı iletişim kurduğu bireye muhakkak doğru bir şekilde aktarmalıdır (Baltaş, 2013).

Empati becerisi yüksek olan bireyler ise sosyal, girişken, toplumda daha fazla aranılan bireyler olmakla birlikte, topluma uyum konusunda ve sağlıklı iletişim kurmada diğerlerine göre daha başarılı olabilmektedirler (Yaylacı, 2006).

2.1.4. Kişilik özellikleri. Kişilik; insanın dış çevresi ve kendisiyle oluşturduğu, onu diğerlerinden ayıran kararlı bir yapı şeklinde ifade edilmektedir (Cüceloğlu, 2006). Bireylerin yapmakta oldukları mesleklere ilişkin rollerine uygun olarak kişilik özelliklerini benimsemeleri gerekmektedir (Kepçeoğlu, 1994). Rogers (1981) da psikolojik danışmanların kişiliklerinin psikolojik danışma oturumlarının niteliğini etkilediğini belirtmektedir (Rogers, 1981, akt. Sav, 2007). Bu nedenle etkili bir psikolojik danışma yapabilmek için belli bir danışma yaklaşımında uzmanlaşmış olmanın yanı sıra, psikolojik danışmanların kişisel özellikleri de etkili olmaktadır. Nitekim psikolojik danışmanlar danışma becerileri üzerine aynı eğitimleri alsalar bile onların kişilik özellikleri yürüttükleri psikolojik danışma hizmetlerinin niteliğini de etkilemektedir (Egan, 1975). Bu nedenle psikolojik danışmanların etkili bir danışma hizmeti sunabilmeleri açısından görevleri ve kişisel özellikleri açısından çalışmaların

yapılması ve özellikle aday psikolojik danışmanların kişilik özelliklerinin belirlenerek buna yönelik eğitimlerin verilmesi günümüzde önemli hale gelmiştir (Baloğlu ve Harris Morag, 2003; Yiyit, 2001).

Kişilik, bireyi diğerlerinden ayıran farklılıklardan oluşmaktadır. Yani yer yüzünde ne kadar birey varsa o kadar kişilik yapısı vardır diyebiliriz (Eren, 2000). Ancak Tınar (1996) ise, kişiliğin hareketli bir yapı içermesin yanı sıra, tutarlı davranış örüntüleri sergilediğini; bu nedenle bireye özgü özelliklerin belirlenip ölçülebildiğini ve sakin, hırslı gibi kişiye özgü tabirlerin yapıldığını ve belli başlı kişilik yapılarının sıralanabileceğini vurgulamaktadır. Ancak bazı davranışlar kişiliğe yerleşmiş gözükseler bile bireyin ilgi, istek, düşünce ve duyguları sonucunda değişebilmektedir. Örneğin bir psikolojik danışma öğrencisinin, psikolojik danışmanlık mesleği gereği çekingenliğini ve içe kapanıklığını atıp, insan ilişkilerinde diyaloga açık olması gerekebilir. Bu nedenle kişiliğin tamamı olmasa bile bazı bölümleri zamanla değişim gösterebilmektedir (Tolan, İsen ve Batmaz, 1991; Özgün, 2007).

İlgili alan yazın incelendiğinde ise, psikolojik danışmanların etkili bir danışma hizmeti sunabilmeleri için kendine güvenen, sorumluluk sahibi, duyarlı, sabırlı, girişken, dışadönük, yenilikçi ve duygusal dengeye sahip olma gibi belli başlı kişilik özelliklerine sahip olmaları gerektiği belirtilmektedir (Baloğlu ve Harris Morag, 2003; Egan, 1975; Muslu-Köseoğlu, 1994; Yiyit, 2001).

2.1.4.1. Kişilik kuramları. İnsanın kişisel farklılıklarını tanımak, bunları açıklamak ve insan doğasının özünü anlamak için pek çok yaklaşım sergilenmiştir. Bu nedenle karmaşık bir yapıya sahip olan kişiliğin ne olduğunu, nasıl geliştiğini inceleyen kişilik kuramları ortaya çıkmıştır (Yanbastı 1990). Bu karmaşık yapıyı insanların kendi duygu, düşünce ve davranış biçimleriyle ele alan kişilik kuramlarının kişiliğin gelişimine yönelik yaklaşımları farklıdır. Ancak bugüne kadar kişiliği anlamaya yönelik farklı kuramlar ortaya çıkmış olsalar da karşımıza kişiliği kapsamlı olarak ele alan psikanalitik, davranışçı, insancıl, bilişsel, sosyal öğrenme ve özellik kuramları çıkmaktadır (Burger, 2006). Bu kısımda da kişiliği açıklayan bu kuramlar özetlenmiştir.

2.1.4.1.1. *Psikanalitik yaklaşım.* Psikoloji tarihinin kurucularından olan Sigmund Freud, kişiliği ilk çalışmalarında buz dağına benzettiği Topografik model ile açıklamaya çalışmıştır. Modelini insan zihninde görünen ve o an farkında olunan kısmı, “bilinç”; o anda farkında olmadığımız ancak çağrıldığında farkına varabildiğimiz kısmı, “ön bilinç” ve buz dağının görünmeyen kısmı olan ve büyük yer kaplayan bölümünü ise, “bilinç altı” olarak tanımlamıştır. Bilinç altındaki unsurların ise rüya, parafraks, serbest çağrışım ve hipnoz gibi teknikler aracılığıyla gün yüzüne çıktığını belirtmiştir (Atkinson, Bem, Smith & Hoeksama, 2002).

Kişilik konusunda geniş ve kapsamlı araştırmalar yürüten Freud sonraki yıllarda ise Topografik modelinin kişiliği açıklamada yetersiz kaldığını fark ederek “Yapısal Modeli”ni geliştirmiştir (Geçtan, 2014). Yapısal modelde ise kişiliğin yine üç ana ögesi yer almaktadır. Bunlar “İd”, “Ego” ve “Süperego”dur. İd, kişiliğin en ilkel boyutudur ve yeme, içme, cinsellik ve haz alma duygusundan oluşmaktadır. Aynı zamanda id, sadece “haz alma” duygusu ile harekete geçer. Freud’a göre İd bizi harekete geçiren enerjinin temel kaynağıdır ve ne olursa olsun istediklerinin yerine getirilmesini ister. Çoğunlukla mantıksız, ahlaksız ve iç güdüsel olan isteklerinin tatmin edilmesini bekler. Düşünmez ama sürekli hep ister. Bu nedenle kişiliğin “şımartılmış çocuğu” (Corey, 2008) olarak kalır.

Ego ve süperego ise id’den ayrılarak gelişmişlerdir. Egonun görevi, idin isteklerine karşı bir denge sağlamaktır. Gerçeklik ilkesine göre hareket eden ego, dış dünyanın gerçekliğinin farkındadır ve kişiliği yöneten onu düzenleyen kısımdır. İd ile gerçek dünya arasında aracı rolündedir. Çünkü insanın yapmak istedikleri ile yapmak istemedikleri arasındaki çatışmayı çözerek dengeyi kurması, kişiliği koruması gerekir (Gerring ve Zimbardo, 2012).

Süperego ise kişiliğin vicdani boyutudur. Ahlaki değerlerimiz ve toplumsal normlarımız burada bulunmaktadır. Suçluluk veya kendinden memnun olma, ya da aşağılık duygusu hissetme gibi duygularımız süperegonun unsurlarıdır. Yani süperego yapılan bir davranışın iyiliğini ya da kötülüğünü yargılar. Gerçeklikten ziyade ideallerle ve evrensellelikle meşguldür. Bu nedenle id bir davranışı kendi isteği için yaparken süperego doğru olan haliyle yapmak ister (Gerring ve Zimbardo, 2012).

Hayatı boyunca kişilik ile ilgili pek çok araştırma yapan Freud; kişiliğin gelişimde ilk 5-6 yılın önemli olduğunu içeren “Psikoseksüel Gelişim Dönemleri” ile kişiliği anlamada yeni bir model geliştirmiştir (Corey, 2008). Kişiliğin cinsellik ile birlikte bireyin belli yaşam dönemlerinde geliştiğine değindiği modelin evreleri sırasıyla oral, anal, fallik, latens ve genital dönemdir. İlk dönem olan oral evrede birey kendine ve diğerlerine güvenmezse; sevmekten ve yakın ilişki kurmaktan korkacak aynı zamanda da kendine saygı duymayacaktır. Bir sonraki dönem olan anal evrede ise duygularını açılmama ve kızgınlık ile birlikte inatçı veya vurdumduymazlık yaşaması muhtemeldir. Üçüncü dönem olan fallik evrede ise cinselliği, cinsel kimliğini kabul etme ya da cinsellikten korkma gibi duygular söz konusudur. Dördüncü dönem olan latans evrede ise daha çok sosyalleşme arkadaşlık ve başarı duyguları ön plandadır. Beşinci ve son dönem olan genital evre ise cinsel kimliği tamamlama ve karşı cinse karşı ilgi duyma ile birlikte mesleki seçimlerin yaşandığı evredir (Atkinson vd., 2002; Sayar ve Dinç, 2009).

Freud, psikoseksüel modelde bir evreyi başarı ile tamamlayamayan bireyin ileriki evrelere geçemeyeceğini ve oluşan fiksasyon (saplantı) nedeni ile bireyin yetişkinlik dönemini de olumsuz etkileyeceğini belirtmiştir. Bu nedenle Freud’a göre psikoseksüel gelişim dönemlerinde meydana gelen sorunların çözüm yöntemleri bireylerin kişilik yapılarını da belirlemektedir. Yani birey içinde bulunduğu dönemi ve oluşan sorunları başarılı bir şekilde çözümlüyorsa ileriki evreye geçeceği gibi sağlıklı bir kişilik oluşturmaya da adım adım yaklaşacaktır (Sayar ve Dinç, 2009; Corey, 2008).

2.1.4.1.2. Analitik psikoloji. Psikanalitik kuramdan temelini alan Carl Jung’un oluşturduğu Analitik Psikoloji de kişiliğin temelinde ilkel, doğuştan ve bilinçdışı niteliklerin etkili olduğu vurgulanmaktadır. Ancak Jung “Kollektif Bilinçdışı” kavramını kullanarak Freud’un aksine bilinç dışının olumsuz yönleri yerine daha olumlu bir bakış açısı sergilemiştir. Aynı zamanda ırklara ait genler vasıtasıyla oluşan “arketipler” ve bu arketiplerin kalıtsal davranışları ile kişiliğin şekillendiğine değinerek farklı bir yaklaşım sunmuştur. Yani davranışlarımız geçmişten gelseler de geleceğe yöneliktirler ve bu da bizim kişiliğimize şekil verir (Sayar ve Dinç, 2009).

Jung'un kavramları içerisinde en sık kullanılanları "içedönüklük" ve "dışadönüklük" tür ki bu kavramları ilk kez kullanan da yine Jung'un kendisi olmuştur. Ona göre kişilik içedönüklük ve dışadönüklük arasındaki denge ile sağlanır. Çünkü içedönük bir bireyin düşünceleri kendi içsel dünyansa yöneliktir ve bu nedenle diğerleri ile daha az iletişim kurar. Dışa dönük bir insan ise tam tersine sürekli olarak diğerleri ile iletişim kurmak, onlarla birlikte olmak ister ve yalnız kalmayı sevmez. Jung kişilik gelişiminde bu içsel ve dışsal dünyayı anlayabilmek için dört unsurdan bahsetmiştir. Bunlar:

- 1) Duygu: Duyu organları ile içsel ve dışsal olarak bilgi edinmenin en kolay yoludur.
- 2) Düşünme: Bilgilerin mantık süzgecinden geçirilerek, tüm yönleriyle değerlendirilip mantıksal kararlar vermeyi içerir.
- 3) Sezgi: Bireylerin olay ve durumlara atıflarda bulunduğu bilinçli süreçlerin dışında gerçekleşen algılayış biçimidir.
- 4) Hissetme: Elde edilen bilgilerin olumlu mu yoksa olumsuz mu olduğundan hareketle bunları kabul etme ya da reddetmeye ilişkin değerlendirmeleri içerir.

Bu doğrultuda Jung, sekiz adet kişilik tipi olduğunu belirterek aşağıdaki isimlendirmeyi oluşturmuştur (Sayar ve Dinç, 2009).

Düşünen İçe Dönük Tip	Düşünen Dışa Dönük Tip
Duygusal İçe Dönük Tip	Duygusal Dışa Dönük Tip
Sezgisel İçe Dönük Tip	Sezgisel Dışa Dönük Tip
Duyumsal İçe Dönük Tip	Duyumsal Dışa Dönük Tip

2.1.4.1.3. Davranışçı yaklaşım. Davranışçı yaklaşıma göre davranışlar, çevresel veya durumsal belirleyicilere göre meydana gelmektedir. Yani davranış kişisel ve çevresel değişkenler arasındaki etkileşimin bir sonucudur. Ancak çevresel koşullar ve öğrenme davranışa şekil verirken tam tersine kişinin davranışı da çevreyi etkileyebilmektedir. Kısaca bir uyaran-tepki bağı ilişkidir. Dolayısıyla davranışçı

yaklaşımına göre davranışı ve kişiliği etkileyen, onu yönlendiren içsel bir süreç yoktur. Kişilik ve buna bağlı oluşan davranışlar tamamen edimsel ve klasik koşullanma yoluyla meydana gelmektedir. Bu nedenle kişilik davranışçı kuramcılara göre davranışla eş değerdir ve eğer kişiliği incelemek istiyorsak öncelikle uyaran-davranım-pekiştirme süreçleri ele alınmalıdır (Atkinson vd., 2002; Yazgan İnanç Yerlikaya, 2008).

Davranışçı yaklaşım bireyin çevresiyle bağlantılı olan tüm davranışlarını ele alır. Bu nedenle de kişilik gelişimi üzerinde çevrenin bizim kalıtsal özelliklerimizden daha çok etkili olduğuna vurgu yapar. Kişilik özelliklerimizin de ailemizin ya da çevremizdekilerin bize uygulamış oldukları cezalar ya da ödüllere bağlı olarak şekillendiğini, özellikle davranışın yapılma sıklığını artıran ödüller ile pekişen davranışların bireylerin kişiliğinde yer edindiğini ve pek çok kişilik özelliğinin de bu yolla elde edildiğini savunurlar (Schultz ve Schultz, 2002).

Davranışçı yaklaşımın önemli bir diğer temsilcisi olan Skinner ise davranışların doğurmuş olduğu sonuca bağlı olarak koşullandığımızı öne sürmüştü ve buna da "Edimsel Koşullanma" adını vermiştir. Kişiliğin de edimsel koşullanma yolu ile oluştuğunu savunmuştur. Diğer davranışçı kuramcılar aksine içsel deneyimleri ve düşünceleri reddetmeyen Skinner, davranışlarımızın sonunda kendi içsel nedenlerimizi gözlemleyebileceğimizi öne sürmüştür. Çünkü ona göre kişilik davranışlarımızın sonuçlarının genellenerek çevreyi etkilemesi ile oluşmaktadır (Burger, 2006).

2.1.4.1.4. İnsancıl yaklaşımlar. İnsancıl kuramların temelinde bireylerin olumlu güdülerinin daima daha iyiye, güzele ulaşmak için çabaladığı vurgulanır. Eğer kişi için uygun bir ortam sunulursa kendi gelişimlerini en üst seviyeye ulaştırabileceklerine inanırlar. Çünkü insancıl yaklaşıma göre kişilik sorunlarının ana nedeni bireylerin sağlıklı potansiyellerinin olumsuz çevre koşulları tarafından engellenmesi yani ortaya çıkamamasıdır (Sayar ve Dinç, 2009).

İnsancıl teoriler bireylerin farklı eylemlerinin olmasına rağmen bunun tek bir kişilik özelliğinin ürünü olduğunu savunurlar. Yani kişilik bireylerin davranışlarının toplamı değil aksine doğuştan getirilen ve var olan özelliklerdir. Eğer ki kısıtlama ve engellemeler gibi durumsal faktörler ortadan kaldırıldığında birey daima iyiye

ulaşacaktır. Ayrıca insancıl yaklaşımlar daima şimdiki odaklanırlar ancak geçmiş ve geleceği de reddetmezler. Çünkü geçmiş bireyi şuna getirmiştir ve gelecek de şimdiden iyiye uzanan hedefleri içerir. Bu nedenle insancıl yaklaşımda bireye fırsat sunulduğunda o kendi gelişimini kendi başına tamamlayabilecek güçtedir (Gerring ve Zimbardo, 2012).

İnsancıl kuramın önde gelen kuramcılarında olan Carl Rogers sağlıklı bir kişilik gelişimi için öncelikle bireylerin diğerleri ile iyi ya da kötü bir etkileşim kurması gerektiğini belirtir. Çünkü bu etkileşim sayesinde doğuştan itibaren daima olumlu yönde gelişmeye açık olan kişilik ortaya çıkmaktadır. Bu da bireylerin “ben olmalarını” yani benliğini oluşturur. Benlik ise kişilerin kendilerine ait düşüncelerinin, algılarının farkında olma halidir. Bu nedenle bireylerin dünya algıları benliklerine göre değişmektedir. Şu anda farkında olduğumuz yaşantılar ve algılar benlik iken; sahip olmak istediğimiz özellikleri taşıyan kısım ise ideal benliktir. Benlik dışında kalan davranış ve algılar ise bireyleri rahatsız edebilmektedir. Özellikle ideal benlik için tasarlanmış olduğumuz özellikler gerçek yaşamla uyumluluk göstermelidir. Çünkü yüksek bir uyumluluk düzeyi gerçekçi bir benliğe yani kişiliğe sahip olmamızı sağlar (Burger, 2006).

2.1.4.1.5. Bilişsel yaklaşımlar. Bilişsel kuramcılar kişiliği bireyin düşünme ve yargılama süreçleri ile açıklamaya çalışmışlardır. Bilişsel teoriye göre davranış, bireyin diğer insanlar ve düşünme ile ilgili beklenti yani bilişsel düzenlemeler yolu üzerinden meydana gelmektedir (Sayar ve Dinç, 2009). Beklenti ise insanların davranışlarının belli durumlarda bazı ödülleri getireceğine dair inanç seviyesidir. Ayrıca davranışlar üzerinde bireylerin kontrol odakları da etkili olabilmektedir. Örneğin içsel kontrol odağına sahip bir birey, davranışlarının sonuçları ile eylemlerinin tutarlı olacağını düşünerek hareket ederken; dışsal kontrol odağına sahip bir bireyse eylemlerinin sonuçlarının çevresel faktörlerle uyumlu olacağını düşünmektedir (Gerring ve Zimbardo, 2012; Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2008).

Bilişsel yaklaşıma göre kişisel farklılıkların temel nedeni ise bireylerin bilgiyi işleme sürecindeki farklılıklardır. Çünkü bilişsel yaklaşıma göre bireyler dışarıdan sadece bir uyarıcı almazlar. Aldıkları bu uyarıcıların nasıl algılandığı, ne şekilde işlendiği ve nasıl yorumlanarak genellendiği bireylerde farklıdır. Bu nedenle bireyler bir yandan

kendilerini değerlendirirken, diğer yandan da çevreden almış oldukları algıları kendi değerleri ile bütünleştirmeye çalışırlar. Bilişsel yaklaşıma göre de sağlıklı bir kişilik gelişimi için bu bütünleştirmenin tutarlı olması gerekir. Çünkü birey çevresini ve dünyayı kendine özgü algılar olay ve durumları ise algıları ile bütünleştirmiş olduğu kendi kişiliği ile analiz eder (Burger, 2006).

2.1.4.1.6. Sosyal öğrenme kuramı. Bilişsel ve davranışçı yaklaşımdan etkilenen Sosyal Öğrenme kuramcısı Albert Bandura kişiliği; kuramında özyeterlilik kavramı ile açıklamaya çalışmıştır. Kısaca özyeterlilik; kişinin amaçlarına başarılı bir şekilde ne kadar ulaşabileceğine olan inancının ifade eder. Dolayısıyla kişi yüksek bir özyeterlilik algısına sahipse ve bunu genellese diğer davranışlarında yani yaşamda başarılı olacaktır. Ya da başarısız olduğu bir alandaki inancını genellemez ve bu düşük olan özyeterliliğini bu alan ile sınırlı tutarsa yine yaşamında olumlu şekillenmeler meydana gelecektir. Bu nedenle Bandura kişilik ile çevre arasında güçlü bir etkileşimin olduğunu ve bunu “karşılıklı belirleyicilik” olarak ifade etmiştir. Çünkü başarılı olacağına inan bir kişi daha fazla çaba sergileyecektir. Nitekim başarı yetenekte değil gösterilen çaba ve ısrarlı davranışın ardından gelmektedir (Bandura, 1986, akt. Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2008).

Sosyal öğrenme kuramına göre bireyin kişiliği, sosyal ortamlardaki insan etkileşimi ile oluşan öğrenme davranışı ile de meydana gelmektedir. Yani Bandura’ya göre bir davranışı gerçekleştirmek için illaki doğrudan bir pekiştirmenin olması şart değildir. Bireyler bire bir yaşantı gerçekleştirmeseler bile model alma ile o davranışı öğrenebilirler. Bu nedenle kişiliğin temelinde öğrenme önemli bir yer tutar. Çünkü insan sadece kendisine gönderilen uyarıcıya tepki vermez aynı zamanda da çevreyi gözlemler ve gözlemlerini ya da modeli değerlendirir. Elde ettiği değerlendirme sonucuna bakarak da kendi davranışlarını yani kişisel özelliklerini düzenler (Burger, 2006).

2.1.4.1.7. Ayırıcı özellik kuramı. Allport (1961) kişiliği; bireyin içinde olan ve sergilediği davranışlarının arkasında yatan temel güç olarak ifade etmektedir. Ayrıca kişilik geçmiş yaşantı ya da geçmiş güdülerle ilgili değildir. Yani kişilik geçmişten bağımsızdır. Ona göre kişilik yalnızca bireyin kendine özgü olan düşünce, duygu ve

davranışlarını belirleyen hem fizyolojik hem de psikolojik sistemlerinin örgütlenmiş halidir. Bu nedenle bir insanın kişiliği diğerlerinin kişiliği tamamen benzerlik göstermez. Bunu ise “Trait” adını verdiği ayırıcı özellikler ile açıklamıştır. Ayırıcı özellikler belli bir kişiliğe ait özellikleri ne ölçüde sergilediğine bağlı olarak oluşur ve kararlılık sergiler. Yani bir birey sosyal bir özellik taşıyorsa bunu sadece dışarıda değil, evde, iş yerinde, okulda ve diğer tüm yaşamında sergiler. Aynı zaman da ayırıcı özellikler insanları; kendi kişisel özelliklerini ortaya çıkarabilecek davranışlar yapmaya yönlendirir. Örneğin sosyal bir insan çevresindeki insanların kendisini davet etmelerini beklemek yerine; çevresindeki sosyal olayları, etkinlikleri arayıp bulacak ve bu etkinliklere katılacaktır (Burger, 2006).

Allport’a göre kişiliği tanımlama da iki genel strateji vardır. İlki ortak ayırıcı özelliklerdir ki bireyi grup normlarına göre incelemeyi içerir. Yani aynı kültürün bireyleri aynı sosyal etkilere maruz kaldıkları için benzer kişilik özellikleri sergileyecektir. Diğer strateji ise bireysel ayırıcı özelliklerdir. Bu strateji ise bireyi kendi içinde incelemeyi içerir. Yani bireyler arasında tek bir özelliği incelemek yerine bir bireyin kişiliğini oluşturan kendine özgü kişilik özelliklerinin incelenmesidir (Burger, 2006).

Ayırıcı kişilik kuramcıları kişiliğin ilk çocukluk yıllarında oluşup oluşmadığından ziyade şimdi ve burada ile yetişkinlerin kişiliklerini ve birbirlerinden nasıl ayrıldıklarını incelemişlerdir. Ayrıca yetişkinlerin kişiliklerinin nerelerde farklılaştıklarını anlamaya yönelik çalıştıkları için de kendilerini “ayırıcı kişilik kuramcıları” olarak tanımlamışlardır. Allport, kişilik özelliklerini yansıtan 18000 kelimenin benzer ve aynı olanlarını çıkartarak toplumda kişiliği temsil eden adlandırmaların sayısını iki yüze kadar indirmeyi başarmıştır. Raymond Catell ise faktör analizi tekniğini kullanarak bu iki yüz çeşit kişilik özelliğinin benzer gruplar oluşturduğunu fark etmiş ve 16 kişilik özelliği saptamıştır. Daha sonraki çalışmalarında ise bu 16 kişilik özelliğine 7 kişilik özelliği daha ekleyerek kişiliğin nesnel ve bilimsel olarak ölçülebilmesi adına önemli katkılar sağlamıştır. Allport ve Catell’in çalışmalarının ardından Robert McCrea ve Paul Costa büyük beşli adını verdikleri yeni bir kişilik kuramı oluşturmuşlardır (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2008).

2.1.4.1.8. *Beş faktör kişilik kuramı (büyük beşli)*. Allport'un başlattığı ve Cattell'in sürdürdüğü ayırıcı özellik ve kişiliğin ana boyutlarını tanımlama çalışmaları 1980'lerde Paul Costa ile Robert McCrea'nin çabalarıyla farklı bir boyut kazanmış ve kişilikte beş temel boyutun olduğu ortaya konulmuştur (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2008). Beş faktör kişilik kuramı önceki kuramcılardan farklı olarak teoriye değil; bilimselliğe ve gözleme dayalı olarak ortaya konulmuştur. Bu denemle son yıllarda kişilik özellikleri ile ilgili kapsamlı bir model olması onu ön planda tutmaktadır (Özer, 2013).

Beş faktör kişilik kuramını McCrea ve Costa temel kişilik özellikleri olarak tanımladıkları "dışadönüklük", "açıklık", "sorumluluk", "geçimlilik" ve "duygusal dengesizlik" alt boyutları ile açıklamışlardır.

1. Dışadönüklük: Bu kavramı psikoloji dünyasına kazandıran Carl Jung'tur. Dışadönüklük girişken, kendine güvenen, kişiler arası ilişkileri güçlü, enerjik, hevesli ve sosyallik gibi kişilik özelliklerini barındırmaktadır. Bu boyutun diğer ucu ise içedönüklüktür ve bu özelliğe sahip bireyler daha çok yalnızlığı ve yalnız kalmayı severler. İlişkilerde daha çok mesafeli ve sessizdirler.
2. Açıklık: Bireyin yeni, ve yeni şeyler yapmaya istekli oluşunu ifade eder. Bu tür kişiler alışkanlıklar yerine yaratıcı, meraklı ve çok yönlü bir kişisel özelliğe sahiptirler. Bağımsız düşünceler ile geleneksel olanı sorgulamaktan kaçınmazlar. Bu boyutun diğer ucundaki bireyler ise gelenekçidirler ve değişime karşıdırlar.
3. Sorumluluk: Öz disiplin ve güvenilirliği içeren bu boyuttaki bireyler örgütlü, dikkatli davranabilme, sorumluluk sahibi, çalışkan ve tedbirli olma gibi özelliklere sahiptirler. Bu boyuttaki kişiler azimli ve yüksek başarıma algısına sahipken diğer boyutunda ise yani sorumluluk seviyesi düşük olan bireyler ise düzensiz, dağınık ve çabuk dikkati dağılan ihmalkar kişilik özelliklerini yansıtırlar ve kendilerini kontrol etme konusunda sorun yaşarlar.
4. Geçimlilik (uyumluluk): Bireylerin uysallık ya da acımasızlık duygularının ele alındığı boyuttur. Uyumluluk düzeyi yüksek bireyler güvenilir, işbirlikçi, bencil olmayan, yardımsever, nazik, cömert, düşünceli ve uyumlu iken; uyumluluk düzeyi düşük olan bireyler ise kuşkucu, sınırlı, bencil ve düşmanlık duyguları besleyen özellikler sergilemektedirler. Ayrıca işbirliği

yerine rekabet duygusu ve sürekli kazanma hırsı bu bireylerde hakim olan duygulardandır.

5. Duygusal Dengesizlik: Bu boyut daha çok bireylerin gerilimli olaylar karşısındaki dayanma düzeyleri ile ilgilidir. Kişiler zor durum ve olaylar karşısında duygusal dengelerini ya da dengesizliklerini ortaya koymaktadırlar. Duygusal dengesiz olan bireyler; sinirli, endişeli, karamsar, kaygılı, kendine güvensizlik ve acıyan kişiler iken; duygusal dengesizlik düzeyi düşük olan bireyler ise sakin, kendinden emin, ağırbaşlı, uysal, halinden hoşnut ve barışçıl kişilik özellikleri sergilemektedirler (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2008).

Özetle psikanalitik kuram kişiliğin bilinç dışı oluşan cinsel güdüler ve bunların sebep olduğu çatışmaların sonucunda oluştuğunu savunur. Davranışçı kuramcılar ise kişiliğin uyarıcı ve tepki bağı sonucunda oluştuğunu savunmaktadırlar. İnsancıl kuramcılar ise kişiliği bireylerin doğuştan getirmiş oldukları potansiyelin gerçekleştirilmesi ile ilişkilendirmektedirler. Bilişsel kuramcılar ise insanlar arasındaki bilgiyi işleme yöntemleri ile açıklamışlardır. Sosyal öğrenme kuramcılar ise kişiliğin çevreyi algılayış biçimimiz ve çevreden almış olduğumuz tepkilerle oluştuğunu savunurken özellik kuramcılar ise kişiliği bireylerin birbirlerinden farklı olan özellikleri ile açıklamışlardır.

2.2. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde psikolojik danışma becerileri, psikolojik danışma öz yetkinliği, duygu yönetimi ve kişilik özellikleriyle ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalar özetlenmeye çalışılmıştır.

2.2.1. Psikolojik danışma becerileri ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalar. Yaka (2005) psikolojik danışmanların içerik ve duygu yansıtma becerilerini ayırt edebilme düzeylerine yönelik yapmış olduğu araştırmasında, psikolojik danışma becerilerini kadın psikolojik danışmanların erkeklere göre daha iyi kullandıklarını tespit etmiştir. Ayrıca PDR lisans mezunu olan psikolojik danışmanların psikoloji lisans mezunlarına göre psikolojik danışma becerilerini daha iyi ayırt ettikleri sonucuna ulaşmıştır.

Uslu ve Arı (2005) psikolojik danışmanların, psikolojik danışma becerilerini psikolojik dinleme ile fiziksel dinleme becerileri üzerinden incelemişlerdir. Yapmış oldukları araştırmada toplam 110 psikolojik danışman yer almıştır. Araştırmanın sonuçlarına baktığımız zaman ise psikolojik danışmanların, kendilerini fiziksel dinleme becerilerinde iyi olarak değerlendirirken psikolojik dinleme becerilerinde ise zayıf olarak değerlendirmişlerdir. Cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında ise cinsiyetin psikolojik ve fiziksel dinleme becerileri üzerinde anlamlı bir fark oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

İkiz (2006) dinleme, yüzleştirme ve içerik yansıtma gibi becerilerden oluşan temel psikolojik danışma becerileri eğitiminin, psikolojik danışmanların empatik eğilimleri ve tükenmişlikleri üzerindeki etkisini araştırmıştır. Araştırmaya 48'i deney, 42'si de kontrol grubunda olmak üzere toplam 90 psikolojik danışman katılmıştır. Araştırmanın sonucunda ise psikolojik danışmanların temel psikolojik danışma becerileri eğitimi ile, empatik beceri ve empatik eğilimlerinin arttığı görülmüştür.

Kavas (2006) da psikolojik danışma ve rehberlik programında öğrenim gören lisans üstü öğrencilerinin hem bireysel hem de grupla geçirmiş oldukları psikolojik danışma oturumlarına ait süpervizyon süreçlerine yönelik düşüncelerini incelemiştir. Araştırmaya yüksek lisans ve doktora yapmakta olan toplam 34 psikolojik danışman katılmıştır. Katılımcılardan nitel yolla elde edilen veriler analiz edilmiş ve analiz sonucunda öğrencilerin hem bireysel hem de grupla psikolojik danışma uygulamalarının aynı zamanda bu uygulamalara ilişkin yapılan süpervizyon sürecinin kendilerinin içerik ve duygu yansıtma becerilerinin gelişmesine katkı sağladığı görülmüştür.

Aladağ ve Bektaş (2007) psikolojik danışman adaylarının içerik yansıtma becerileri ile duygu yansıtma becerilerini ayırt edebilmeye yönelik almış oldukları Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri dersinin etkisini araştırmışlardır. Araştırmanın sonunda ise alınan bu dersin psikolojik danışman adaylarının duygu yansıtma becerilerini ayırt edebilmeleri açısından önemli bir fark oluşturmadığını, ancak içerik yansıtma becerilerini ayırt etme düzeyleri üzerinde ise etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Meydan (2010) da benzer bir çalışmada psikolojik danışmanlara içerik ve duygu yansıtma becerilerinin öğretildiği bir dersi alan grup ile almayan psikolojik danışmanların içerik yansıtma ve duygu yansıtma becerilerini ayırabilme düzeylerini

incelemiştir. Araştırmanın sonucunda ise ilgili dersi alan psikolojik danışmanların sadece içerik yansıtma becerilerini ayırt etme düzeyleri açısından anlamlı bir fark oluşturduğu sonucunu elde etmiştir. Araştırmanın bir diğer sonucu ise duygu yansıtma ile içerik yansıtma becerilerini ayırabilmede daha önceden bireysel psikolojik danışma uygulaması yapan psikolojik danışmanların, bireysel psikolojik danışma uygulaması yapmayan psikolojik danışmanlara göre daha yüksek puanlar alması olmuştur.

Korban (2018) da çok kültürlü psikolojik danışma yeterliklerinin, psikolojik danışmanların psikolojik danışma becerilerini yordama düzeyini araştırmıştır. Araştırmasını “psikolojik danışman becerilerini ölçmek için danışma beceri ölçeği” ve “çok kültürlü psikolojik danışma yeterlik ölçeği” ile 270 psikolojik danışman üzerinden gerçekleştirmiştir. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında ise psikolojik danışmanların sahip olmuş oldukları çok kültürlü psikolojik danışma yetkinliklerinin psikolojik danışma becerilerini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada cinsiyet değişkeni ile psikolojik danışmanların danışma becerileri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanılmadığı görülmüştür.

Özetle yurt içinde yapılan bu araştırmalar incelendiğinde; mezun olunan (PDR, Psikoloji) bölümüm (Yaka, 2005), empatik beceri, tükenmişlik (İkiz, 2006), süpervizyon süreçleri (Kavas, 2006), fiziksel ve psikolojik dinleme becerileri (Uslu ve Arı, 2005), çok kültürlü danışma yeterlikleri (Korban, 2018), psikolojik danışma becerilerine yönelik okutulan ders (Aladağ ve Bektaş, 2007; Meydan, 2010) ve cinsiyet (Korban, 2018; Uslu ve Arı, 2005; Yaka, 2005) değişkenleri üzerinde durulduğu görülmektedir.

2.2.2. Psikolojik danışma becerileri ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar. Sharpley, Fairnie, Tabary-Collins, Bates ve Lee (2000) psikolojik danışma becerileri ile psikolojik danışma oturumlarında, danışan ve danışman arasında oluşturulan ilişkinin niteliğini araştırmışlardır. Araştırmanın bulgularında ise psikolojik danışmanların danışma oturumları sırasında aktif olmaları ile danışman-danışan arasındaki ilişkinin niteliğini arasında pozitif anlamlı ilişkilerin olduğu gözlemlenmiştir. Bu ilişkinin ise psikolojik danışmanların danışma oturumlarında kullanmış oldukları asgari düzeyde teşvik, soru sorma, duygu

yansıtma ve içerik yansıtma becerileri ile doğru orantılı olmasından kaynaklanması olmuştur.

Schaefle, Smaby, Maddux ve Cates (2005) psikolojik danışman adaylarına psikolojik danışma becerilerini kazandırılması ve kazandırılan bu becerilerin gerçek danışma oturumlarında kullanılıp kullanılmadığını araştırmışlardır. Araştırmanın verilerini psikolojik danışma becerileri ölçeği ile elde etmişlerdir. Araştırmanın sonuçlarında psikolojik danışman adaylarına verilen danışma becerileri eğitimi ve psikolojik danışma becerileri düzeyleri arasında pozitif anlamlı ilişkinin olduğu gözlemlenmiştir.

Jaeken vd. (2007) psikolojik danışma becerileri eğitimi ile aday psikolojik danışmanların öz değerlendirmelerini incelemişlerdir. Araştırmalarında 72 aday psikolojik danışman yer almıştır. Katılımcıların 37'sine danışma becerilerine yönelik eğitim verilirken, 35'i de kontrol grubu olarak tutulmuştur. Araştırmanın sonuçlarında ise, uygulanan ön test ve son testlere göre 12 saat danışma becerileri alan aday psikolojik danışmanların kendi danışma performanslarına yönelik öz değerlendirmelerinin kontrol grubundakilere göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Hill vd. (2008), psikoloji öğrencilerine verilen yardım becerileri eğitiminin, psikolojik danışma becerilerini kazandırma ve kazandırılan bu becerilerin psikolojik danışma oturumlarına ilişkin etkisini incelemişlerdir. 15 haftalık bir psikolojik danışma becerileri eğitimi 85 psikolojik danışmana uygulanmıştır. Süreç ise önce danışmanlık becerilerinin anlatılması, tartışılması, 20'şer dakikalık kısa oturumlar ile pekiştirilmesi, öğrencilerin yapmış olduğu bu kısa oturumlardaki ortaya çıkan sorunların tespit edilip giderilmesi ve son olarak da danışma becerilerine ilişkin değerlendirmenin yapılması ile tamamlanmıştır. Araştırma bulgularına bakıldığında ise içerik ve duygu yansıtma becerilerini içeren eğitimin psikolojik danışman adaylarının daha etkili oturumlar yürütmesi üzerinde etkili olduğunun görülmesi olmuştur.

Jaafar (2011), psikolojik danışman adaylarının danışma becerileri düzeylerini incelemiştir. Araştırmaya 100 psikolojik danışman adayını katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında ise psikolojik danışman adaylarının, psikolojik danışma becerileri puanlarının ortalama bir düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu nedenle

psikolojik danışman adaylarının, danışma becerilerini geliştirmeye yönelik çalışmaların yapılmasının gerektiğine vurgu yapılmıştır.

Erlinayaumas, Mohd, Mahmud, Umar, Wekke ve Rahayu (2018) aday psikolojik danışmanların psikolojik danışma becerilerini incelemişlerdir. Araştırmaya psikolojik danışma bölümünde okumakta olan 145 son sınıf öğrencisi katılmıştır. Araştırmada psikolojik danışma becerilerini ölçmek amacıyla psikolojik danışma becerileri yeterlilik envanteri kullanılmıştır. Araştırmanın bulguları incelendiğinde psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri düzeylerinin ortalama düzeyde olduğu ve cinsiyet değişkeni açısından da anlamlı bir farklılığın oluşmadığı görülmüştür.

Özetle yurt dışında psikolojik danışma becerileri ile ilgili yapılan sınırlı araştırmalara bakıldığında; yardım becerileri eğitimi (Hill vd., 2008), danışma becerileri düzeyleri (Erlinayaumas vd, 2018; Jaafar, 2011), öğrenilen yardım becerilerinin transfer edilmesi (Schaeffle vd., 2005) ve danışan ile danışman arasındaki ilişkinin niteliği gibi değişkenler üzerinde durulduğu görülmektedir.

2.2.3. Psikolojik danışma özyetkinliği ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalar. Gündüz ve Çelikkaleli (2009) okulda çalışan psikolojik danışmanlarının mesleki yetkinliklerini bazı değişkenlerle araştırmışlardır. Araştırmanın sonuçlarında çalışma süresi ve cinsiyet değişkenleri açısından psikolojik danışmanların yetkinlik inançlarının farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında ise kadın psikolojik danışmanların mesleki yetkinlik konusunda erkeklerden daha yüksek puanlara sahip oldukları bulunmuştur. Benzer şekilde hizmet süresi değişkeni açısından sonuçlar ele alındığında yeni mezun olmuş psikolojik danışmanlara göre daha uzun çalışma süresine sahip olan danışmanların kendilerini daha yetkin buldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Bilgiç (2011) psikolojik danışmanların özyetkinliklerini bazı demografik değişkenler açısından incelemiştir. Cinsiyet değişkeni açısından araştırmanın sonuçlarında özyetkinlik açısından anlamlı bir farklılaşmaya ulaşılamamıştır. Araştırmanın öğrenim durumları değişkenine ilişkin sonuçlarında ise psikolojik danışmanların lisans mezunu olma ile yüksek lisans mezunu olmaları arasında anlamlı farklılıklar

gözlenmiştir. Hizmet süresi değişkenleri açısından bakıldığında ise, psikolojik danışmanların hizmet süreleri arttıkça özyetkinliklerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Pamukçu (2011) araştırmasında yaşam doyumu, akademik başarı, süpervizyondan alınan memnuniyet ve psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma özyetkinliklerini araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında ise yaşam doyumu, süpervizyondan alınan memnuniyetin psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma özyetkinlik puanlarını yordadığı; akademik başarınınsa psikolojik danışma özyetkinliğini yordamadığı görülmüştür.

Özteke (2011) 204 psikolojik danışman üzerinden psikolojik danışmanların öz bilinç ve özyetkinlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmanın sonuçlarında ise psikolojik danışmanların öz bilinç ile özyetkinlikleri arasında cinsiyet değişkeni ve eğitim durumuna göre anlamlı farklılar bulunduğu görülmüştür.

Gündüz (2012) psikolojik danışmanlarda yetkinlik ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, yetkinlik inançlarının MTE'nin duyarsızlaşma puanları üzerinde olumsuz; kişisel başarı puanları üzerinde ise olumlu bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Asarlı (2012) bazı değişkenler üzerinden psikolojik danışmanların özyetkinlikleri incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarında ise psikolojik danışmanların meslek gelişimi, sosyal gelişimi ile özyetkinlikleri arasında anlamlı farkların olduğu görülmüştür.

Yüksel, Diken, Aksoy ve Karaaslan (2012) psikolojik danışman adaylarının özel eğitimdeki psikolojik danışma ve rehberliğe yönelik özyetkinlik düzeylerini araştırmışlardır. Araştırmadaki verileri çeşitli üniversitelerde öğrenimlerine devam eden 1298 psikolojik danışma öğrencisi üzerinden toplamışlardır. Araştırmaya sonuçlarında erkek psikolojik danışman adaylarının kadın adaylara göre daha yüksek öz yetkinliğe sahip olduğu aynı zamanda da alınan eğitim miktarı arttıkça öz yetkinlik düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yam (2014) psikolojik danışmanların kişilik özellikleri ile durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin psikolojik danışma özyetkinliğini yordamadaki etkisini incelemiştir. Araştırmaya 167'si erkek, 82'si kadın olmak üzere toplam 249 psikolojik danışmanın

katılmıştır. Araştırmanın sonucuna bakıldığında ise psikolojik danışmanların kişilik özellikleri ile durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin psikolojik danışma öz yetkinliğini anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer yandan cinsiyet değişkeni açısından ise psikolojik danışma öz yetkinliği arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanılamamıştır. Ayrıca lisans sonrası danışmanlık eğitimi alan ya da yüksek lisans mezunu olan psikolojik danışmanların diğer psikolojik danışmanlara göre daha yüksek psikolojik danışma özyetkinliğine sahip olduğu gözlemlenmiştir.

Dolapçı ve Demirbaş (2016) eğitim fakültesindeki öğrencilerin özyetkinlikleri ile kaynaştırma uygulamalarına dair düşünceleri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmaya psikolojik danışmanlarında arasında olduğu Buca Eğitim Fakültesi öğrencileri katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında ise eğitim fakültesi öğrencilerinin özyetkinlikleri ile kaynaştırma uygulamaları arasında anlamlı ilişkinin bulunduğu ve yüksek özyetkinlik algısının kaynaştırma eğitimi yeterliklerini pozitif yönde artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kısaca yurt içinde psikolojik danışma özyetkinliği ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında; mesleki yetkinlik inancı, hizmet süresi (Gündüz ve Çelikkaleli, 2009), eğitim düzeyi (lisans, yüksek lisans) (Bilgiç, 2011), yaşam doyumu, akademik başarı (Pamukçu, 2011), tükenmişlik (Gündüz, 2012), mesleki gelişim (Asarlı, 2012), kişilik özellikleri (Yam, 2014) ve cinsiyet (Bilgiç, 2011; Gündüz ve Çelikkaleli, 2009; Özteke, 2011; Yüksel vd., 2012) değişkenleri üzerinde durulduğu görülmektedir.

2.2.4. Psikolojik danışma özyetkinliği ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar. Tang vd. (2004) psikolojik danışman adaylarının özyetkinliklerini etkileyen faktörlerle ilgili yapmış oldukları araştırmanın sonucunda, hizmet süresi, staj deneyimi ve alınan kurslar ile psikolojik danışman adaylarının özyetkinlikleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulmuşlardır.

Maldonado (2008) cinsiyet ve özyetkinliğin psikolojik danışmanlar üzerindeki ilişkiyi çok kültürlü olarak incelemiştir. 176 yüksek lisans ve doktora programında okumakta olan psikolojik danışmanlar aracılığıyla gerçekleştirmiş olduğu araştırmanın sonucunda ise cinsiyet, psikolojik danışma özyetkinliği ve çok kültürlü psikolojik danışma arasında anlamlı ilişkilerin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Charlton (2009) ilkokullarda psikolojik danışmanların zorbalığa karşı mücadele etme özyetkinliğini araştırdığı çalışmasında eğitim düzeyi ve hizmet süresi değişkenleri açısından anlamlı fark bulmuştur. Aynı zamanda yüksek lisans mezunu psikolojik danışmanların lisans mezunlarına göre daha yüksek bir özyetkinliğe sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Mullen, Uwamahoro, Blount ve Lambie (2015) aday psikolojik danışmanların özyetkinlik düzeylerinin geliştirilmesine yönelik yapmış olduklarını araştırmaya 179 psikolojik danışman adayı katılmıştır. Araştırmalarında ise Melchert ve arkadaşlarının (1996) geliştirdiği danışman özyetkinlik ölçeğini kullanmışlardır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında ise psikolojik danışmanların özyetkinlik düzeylerinin alınan eğitimle doğru orantılı olduğu ve sınıf düzeyi arttıkça psikolojik danışma özyetkinlik düzeyin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın diğer sonucunda ise cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılığa rastlanılamamıştır.

Conteh, Mariska ve Huber (2018) psikolojik danışma özyetkinliğini incelemişlerdir. 152 psikolojik danışman adayının katılmış olduğu araştırmada psikolojik danışman özyetkinlik ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularında ise klinik psikolojik danışmanlarla okul psikolojik danışmanlarının özyetkinlik puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamazken, okul psikolojik danışmanlarının özyetkinlik puanlarının klinik psikolojik danışmanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Lannin, Guyll, Cornish, Vogel ve Madon, (2018) psikolojik danışmanların fizyolojik stres düzeyleri üzerinde psikolojik danışma özyetkinliğinin önemini incelemişlerdir. Araştırmalarına toplam 255 psikolojik danışman adayı katılmıştır Fizyolojik stres düzeylerini psikolojik danışman adayların yürüttükleri oturumlar sırasında tansiyonlarının ölçülmesi ile elde etmişlerdir. Araştırman sonucunda ise yüksek psikolojik danışma özyetkinliğine sahip olan psikolojik danışman adaylarının daha az fizyolojik stres yaşadıklarını sonucunu elde etmişlerdir.

Kısaca yurt dışında psikolojik danışma özyetkinliği ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında; eğitim düzeyi ve hizmet süresi (Charlton, 2009; Mullen vd., 2015; Tang vd., 2004), cinsiyet değişkeni (Maldonado, 2008; Mullen vd., 2015), çok kültürlü psikolojik danışma becerileri (Lannin vd., 2018) ile çalışılan kuruma (okul,

hastane vb) göre öz yeterlik düzeyi (Conteh vd., 2018) üzerinde durulduğu görülmektedir.

2.2.5. Duygu yönetimi ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalar. Çeçen (2002) duygu yönetim becerileri programının öğretmen adaylarının duyguları yönetme becerileri üzerindeki etkisini araştırmıştır. Araştırmanın verilerini kendisinin geliştirmiş olduğu “Duygu Yönetimi Ölçeği” ile elde etmiştir. Araştırmasını, bağımsız değişken olan duygu yönetimi becerileri programını öğretmen adaylarından oluşan deney grubu üzerinde 11 hafta süren 90-120 dakikalık eğitimler ile tamamlamıştır. Kontrol gurubuna ise herhangi işlem yapılmamıştır. Araştırman sonucunda ise uygulanan duygu yönetimi becerileri programının öğretmen adaylarının duygu yönetimi becerileri üzerinde anlamlı bir pozitif etki oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kuzucu (2006) kendisinin hazırladığı duyguları fark ve ifade etmeye yönelik eğitim programının; üniversitedeki öğrencilerinin, duyguları ifade etme durumlarına ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisini incelediği araştırmasında 11'er tanesi deneysel ve plasebo, 12 tanesi ise kontrol grubu olmak üzere toplam otuz dört üniversite öğrencisi yer almıştır. Uygulanan bu eğitim programın duygusal farkındalık üzerinde anlamlı bir etki yarattığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç 4 ay sonra tekrarlanan izleme ölçümlerinde de psiko-eğitim gurubuna katılanların katılmayan üniversite öğrencilerin duygusal farkındalık düzeylerine göre daha yüksek puan almaları sonucu ile tekrar doğrulanmıştır.

Polat (2009) çok kültürlü eğitime yönelik kişilik özelliklerini öğretmen adayları üzerinden incelemiştir. Araştırmasında sosyal girişim, kültürel empati, duygusal denge, açıklık, çok kültürlü kişilik ve esneklik alt boyutlarından oluşan “çok kültürlü kişilik” ölçeğinin Türkçe uyarlamasını kullanmıştır. Araştırmanın sonucunda ise genel olarak öğretmen adaylarının çok kültürlü kişilik açısından yeterli oldukları sonucuna ulaşılırken, ölçeğin duyguları ele alan duygusal denge alt boyutu puanlarının ise öbür alt boyutlara nazaran daha düşük olması sonucuna ulaşılmıştır. Yani öğretmen adaylarının daha çok duygu yönetimi becerilerinde sorun yaşadıkları tespit edilmiştir.

Kervancı (2008) ise duygu yönetimi becerilerine yönelik verilen duygu yönetimi eğitiminin duygu yönetimi üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmaya yirmi üç büro çalışanı katılmış ve eğitimden önce ön test uygulanmıştır. Deney grubuna 6 hafta süren 12 oturumdan oluşan duygu yönetimi eğitimi uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda ise duygu yönetimi eğitiminin deney grubu için “duyguları olduğu gibi gösterebilme” ile “bedensel tepkileri kontrol edebilme” alt boyutları açısından anlamlı etkisinin olduğu; “başa çıkma” ve “öfke yönetimi” alt boyutları içinse anlamlı bir etki oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bozoğlan ve ankaya (2012) psikolojik danışmanların duygularla başa çıkma yollarını incelemiştir. Araştırmaya 101 psikolojik danışman katılmıştır. Araştırmanın sonuçları incelendiğinde ise öfke, korku, nefret ve üzüntü gibi duygularla başa çıkmada unutma isteği, kaçma ve sakin kalabilme gibi yolları kullandıkları görülmüştür. Özetle psikolojik danışmanların olumsuz duygular karşısında bastırma ve kaçma gibi baş etme yollarını kullandıklarını ve bu nedenle de duygu yönetimi ile ilgili eğitim almalarının yararlı olacağı vurgulanmıştır.

Akça Erdoğan (2018) okul psikolojik danışmanların kullanmış oldukları mizah tarzlarına göre duygu yönetimi becerilerini ve psikolojik iyi oluşlarını incelemiştir. Araştırmaya Karabük ve Bolu illerinde görev yapan gönüllü 150 psikolojik danışman katılmıştır. Araştırmanın sonucunda ise okul psikolojik danışmanlarının duygu yönetimi becerilerinin duyguları sözel olarak ifade edebilme, duyguları olduğu gibi gösterebilme, başa çıkma ve öfke yönetimi alt boyutları açısından mizah tarzları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Araştırmanın bir diğer sonucu ise okul psikolojik danışmanlarının duyguları yönetme becerilerinin alt boyutu olan olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme ve psikolojik iyi oluşun bireysel gelişim, özerklik ve öz kabul arasında ilişkinin pozitif yönlü ancak orta düzeyli olması olmuştur.

Tetik ve Akkaya (2018), üniversite gençlerinin duygu yönetimi becerileri üzerine yapmış oldukları araştırmasında duyguları yönetme becerileri ölçeğini (een (2006) kullanmışlardır. Farklı programlarda okuyan 302 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmanın sonuçlarında ise üniversite gençlerinin duygu yönetimi düzeylerinin yeterli düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak bu sonuçlar üzerinde sınıf ve cinsiyet değişkenleri açısından anlamlı bir farka rastlanmadığı görülmüştür. Duygu yönetimi becerilerinin alt boyutları arasında cinsiyet değişkeni açısından ise sadece

olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme alt boyutu arasında anlamlı bir farka rastlanmış ve kız öğrencilerin olumsuz bedensel tepkileri erkek öğrencilere göre daha iyi kontrol edebildiği sonucu elde edilmiştir.

Özetle duygu yönetimi ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalara bakıldığında; mizah tarzları ve psikolojik iyi oluş (Akça Erdoğan, 2018), duygu yönetimi eğitimi (Çeçen, 2002; Kervancı, 2008; Kuzucu, 2008), duygularla başa çıkma becerileri (Bozdoğan ve Çankaya, 2012), cinsiyet (Tetik ve Akkaya, 2018) ve kişilik özellikleri (Polat, 2009) üzerinde durulduğu görülmektedir.

2.2.6. Duygu yönetimi ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar. Miller vd. (2006), düşük sosyo ekonomik düzeye sahip 60 okul öncesi öğrenci üzerinde gözleme dayalı nitel bir araştırma yapmışlardır. Araştırmada olumsuz olarak ifade edilen duyguların sınıftaki zarar verici davranışlarla ilişkili olduğunu; duygu yönetiminin ise daha çok sınıftaki sosyal ortamından etkilendiği sonucuna ulaşmışlardır. Araştırmanın bir diğer sonucunda ise duygu yönetiminin zarar verici davranışlar ile zıt yönde istatistiksel bir ilişki barındırması olmuştur.

Gratz ve Tull (2009) yataklı tedavi görmekte olan madde bağımlısı hastalar ile yapmış oldukları araştırmalarında, madde bağımlısı hastaların duygu düzenleme sorunu yaşadıklarını tespit etmişleridir. Ayrıca hastaların kendilerine fiziksel zarar verme davranışları ile duyguları kontrol güçlüğü arasında pozitif anlamlı ilişkinin olduğu sonucuna da ulaşmışlardır. Araştırmanın bir diğer sonucu ise kendisine fiziksel zarar verme davranışı olan madde bağımlısı hastaların etkili duygu düzenleme becerilerine ulaşamadıkları gibi yaşadıkları duyguları da kabul etmekte zorlanmaları olmuştur.

Sullivan, Helms, Kliewer ve Goodman (2010) toplam 191 kişi üzerinde duyguları yönetme ve saldırganlık ile öfke arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında ise duyguları yönetme becerileri ile saldırganlık arasında cinsiyet değişkeni açısından erkekler adına anlamlı bir fark bulunmuştur. Bir diğer sonuç ise saldırganlık ve şiddetin duygu yönetimi becerileri üzerinde olumsuz bir etki yaratması olmuştur.

Zalewski, Lengua, Wilson, Trancik ve Bazinet, (2011) 9-12 yaş aralığındaki 196 çocukla duyguları düzenleme becerileri üzerinde bir araştırma gerçekleştirmişlerdir.

Araştırmanın sonucunda da duyguları düzenleme becerilerinde başarılı olan çocukların diğer çocuklara göre karşılaşmış oldukları sorunla baş etmede daha aktif ve kendilerine yönelik olumlu bir değerlendirmeye sahip oldukları tespit edilmiştir.

Havighurst vd. (2013) duygu yönetimi becerilerinin şiddet içeren davranış problemleri üzerindeki etkiyi deneysel bir yöntem kullanarak araştırmışlardır. Davranış problemleri olan çocuklara sahip 54 ebeveyne 6 oturumluk bir duygu yönetme becerileri eğitimi uygulanmıştır. Bu eğitime tabi tutulan deney grubundaki ebeveynlerin çocuklarında duyguları fark etme ve tanıma düzeylerinde artış yaşanırken, problemleri davranışlarında ise azalmanın olduğu görülmüştür.

Özetle duygu yönetimi ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmaların saldırganlık (Gratz ve Tull, 2009; Miller vd., 2006), öfke yönetimi (Sullivan vd., 2010), madde bağımlılığı (Gratz ve Tull, 2009), karşılaşılan sorunla başa çıkma becerileri (Zalewski vd., 2011) ve duyguları fark etme becerileri (Havighurst vd., 2013) üzerinde durulduğu görülmektedir.

2.2.7. Kişilik özellikleri ile ilgili yurt içinde yapılmış araştırmalar. Muslu-Köseoğlu (1994) çalışan psikolog ve psikolojik danışmanların kişilik özelliklerini ve empatik becerileri düzeylerini araştırmıştır. Araştırmanın verilerini Empatik Beceri Ölçeği ve Sıfat Tarama Ölçeği ile toplamıştır. Araştırmanın sonuçlarında ise kişilik özellikleri ile empatik beceriler arasında anlamlı ilişkilerin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ceyhan (1999) ise psikolojik danışmanların sosyal ve kişisel uyum düzeylerini çeşitli değişkenler aracılığı ile incelemiştir. 534 psikoloji danışmanın katıldığı araştırmanın sonuçlarını Hacettepe Kişilik Envanteri ile toplamıştır. Araştırmanın sonucunda ise mesleki sorun düzeyi düşük olan psikolojik danışmanların kişisel ve sosyal uyum düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yıldırım (2003) empati ile beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla yapmış olduğu araştırmasında yüksek düzeyli anlamlı ilişkiler bulmuştur. Araştırmanın sonuçları empatinin de bir kişilik değişkeni olarak ele alınabileceğini ortaya çıkarmıştır. Ayrıca beş faktör kişilik özelliklerinin empatik eğilimi yordamadaki sonuçları istatistiksel olarak anlamlı çıkmıştır. Araştırmanın bir

diğer sonucu olan cinsiyet ile beş faktör kişilik özellikleri açısından anlamlı ilişkiler elde edilmiştir.

Ekşi (2004) üniversite öğrencilerinin beş faktör kişilik özellikleri ile durumsal tepkiler ve bunlarla başa çıkma eğilimleri incelediği çalışmasında duygusal dengesizlik ve başa çıkma eğilimleri ile iyimser tepkiler arasında orta düzeyli anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Malkoçoğlu İstengel (2006) da okullarda çalışmakta olan psikolojik danışmanların kişilik özellikleri ile iş stresleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 250 rehber öğretmen katılmış ve veriler İş Stresi Anketi ile Sıfat Tarama Listesi aracılığıyla elde edilmiştir. Araştırmanın sonucunda cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir fark bulunmazken, iş stresiyle kişilik alt boyutunun özgüven, başatlık, erkeksi özellikler ve karşı cinsle ilişki puanları arasında negatif yönde; kişilik özelliklerinin kendini suçlama boyutu ile ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Sav (2007) psikolojik danışmanların stresle baş etme ve kişilik özelliklerini incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarında ise psikolojik danışmanların kişilik özellikleri ve stresle baş etme düzeyleri arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca cinsiyet değişkeni açısından da anlamlı farklılıklar olduğu ve erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre kişilik envanterinin duygusal kararlılık, genel ve kişisel uyum ile nevrotik eğilimler ve psikotik belirtiler alt boyutları puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yam (2014) psikolojik danışmanların kişilik özellikleri ile durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin psikolojik danışma öz yeterliğini yordamadaki etkisini incelemiştir. 249 psikolojik danışmanın katıldığı araştırmanın sonucuna bakıldığında ise psikolojik danışmanların kişilik özellikleri ile durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin psikolojik danışma öz yeterliğini anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Dışadönüklük, deneyime açıklık kişilik özellikleri ile psikolojik danışma öz yeterliği arasında pozitif anlamlı ilişki bulunurken, duygusal dengesizlik ile negatif yönde anlamlı ilişkinin olduğu gözlemlenmiştir.

Düşmez ve Yaycı (2016) psikolojik danışmanlık ve rehberlik öğrencilerinin kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma stratejilerini incelemişlerdir. Araştırmaya Giresun Üniversitesinde okumakta olan gönüllü 215 psikolojik danışman adayı katılmıştır.

Araştırmanın verilerini ise Sıfata Dayalı Kişilik Testi ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri kullanılarak elde etmişlerdir. Araştırmanın sonuçlarına baktığımız zaman ise cinsiyet değişkeni açısından psikolojik danışman adaylarının sıfata dayalı kişilik testinin sadece duygusal dengesizlik-nevrotizm özelliği arasında anlamlı bir ilişki barındığı görülmektedir. Yani erkek psikolojik danışman adayları kadın psikolojik danışman adaylarına göre daha fazla duygusal dengesizlik-nevrotizm özelliği taşımaktadırlar.

Yurt içinde kişilik özellikleri ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında empatik beceriler (Muslu Köseoğlu, 1994; Yıldırım, 2003), sosyal uyum düzeyi (Ceyhan, 1999), cinsiyet (Düşmez ve Yayıcı, 2015; Malkoçoğlu İstengel, 2006; Sav, 2007; Yam, 2014) ve duygusal tepkilerle baş edebilme becerileri (Ekşi, 2004) üzerinde durulduğu görülmektedir.

2.2.8. Kişilik özellikleri ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar.

Thompson, Brossart ve Carozzi (2002), aday psikolojik danışmanların kişilik özellikleri ve uyum süreçlerini inceledikleri araştırmalarında beş faktörlü kişilik özelliklerinden deneyime açık olma ile uyum süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulmuşlardır.

Baloğlu ve Harris Morag (2003) psikolojik danışman adaylarının kişilik özelliklerini program türü ve cinsiyet değişkenleri ile incelemişlerdir. Araştırmaya ABD’de 13 faklı üniversitenin psikolojik danışmanlık bölümünde yüksek lisans okuyan 341 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonucunda ise cinsiyet değişkeninin erkek ve kadın psikolojik danışman adayları arasında anlamlı farklılık oluşturduğu görülmüştür. Bu fark ise, erkek psikolojik danışman adaylarının başatlık ve bağımsızlık ölçeklerinden kadın psikolojik danışman adaylara göre yüksek puan alırken ile kadın psikolojik danışman adaylarının ise sorumluluk ve kendini kabul ile içsellik ölçeklerinden erkeklere göre daha yüksek puan almalarında olduğu görülmüştür.

Naydenova, Lounsbury, Levy ve Kim (2012), psikoloji ve psikoloji bölümü dışındaki üniversite öğrencilerin kişilik özelliklerini incelemiştir. 120’si psikoloji öğrencisi olmak üzere toplam 2036 öğrencinin katıldığı araştırmada öğrencilere beş faktör kişilik envanteri uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçlarında ise psikoloji öğrencilerinin beş faktör kişilik envanterinin dışa dönüklük, geçimlilik ve

sorumluluk puanlarının psikoloji bölümü dışındaki üniversite öğrencilerin puanlarından daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

Hurt, Grist, Malesky ve McCord (2013) uygulamalı davranış analizi (ABA) üzerinde çalışan terapistlerin mesleki tükenmişliklerini ve kişilik özelliklerini incelemiştir. Araştırmaya okul, hastane ve özel olarak danışmanlık hizmeti veren toplam 113 terapist katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarında ise beş faktör kişilik özellikleri ölçeğinin nevrozizm boyutuyla tükenmişlik arasında pozitif anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Kişilik ölçeğinin diğer alt boyutları olan dışa dönüklük ve sorumluluk ile tükenmişlik ölçeğinin alt boyutu olan mesleki etkinlik arasında da pozitif anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Oryenkuru (2015) psikolojik danışmanın etkililiği ve kişilik özelliklerini incelemiştir. Araştırmasına farklı eğitim bölgesinde görev yapan 309 psikolojik danışman gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına baktığımız zaman ise psikolojik danışmanların kişilik özellikleri ile etkililikleri arasında uyumluluk, dışa dönüklük, sorumluluk ve açıklık puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken; nevrozizm arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişkinin olduğu görülmüştür.

Upmane, Putane ve Smitina (2016) psikoloji bölümü öğrencilerinin meslek seçimleri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 18-43 yaş aralığındaki 83 psikoloji bölümünde okuyan üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarında ise öğrencilerin psikoloji bölümüne ilgi duyma ve yardım etme arzuları ile kişilik özellikleri olan dışa dönüklük, sorumluluk ve geçimlilik puanları arasında pozitif anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu sonuç ile öğrencilerin seçmiş oldukları meslek ile kişilik özelliklerinin paralellik gösterdiğine vurgu yapılmıştır.

Özetle kişilik özellikleri ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalara bakıldığında uyum süreçleri (Thompson, vd., 2002), psikolojik danışmanın etkiliği (Oryenkuru, 2015), tükenmişlik (Hurt, vd., 2013), mezun olunan bölüm (Naydenova, Lounsbury, Levy ve Kim, 2012) ve meslek seçimi (Upmane, Putane ve Smitina, 2016) üzerinde durulduğu görülmektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, araştırma grubu, veri toplama aracı, verilerin toplanması ve verilerin analizi alt bölümleri ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmaktadır. Tarama modelleri ise, geçmişte ya da şu an var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılmaktadır (Karasar, 2014).

Bu araştırma, psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri ile psikolojik danışma özyeterkinliği, duygu yönetimi ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiye odaklanmaktadır.

3.2. Araştırma Grubu

Bu araştırmanın araştırma grubunu 2016-2017 eğitim öğretim yılında Dokuz Eylül Üniversitesi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Akdeniz Üniversitesi ve Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı 4. Sınıflarında okuyan ve “Bireysel Psikolojik Danışma Uygulamaları” dersini almış olan 158’i kadın, 70’i erkek olmak üzere gönüllü 228 psikolojik danışman adayı oluşturmaktadır.

3.2.1. Araştırma grubunun özelliklerine ilişkin bulgular. Araştırma grubunun cinsiyet, üniversite ve daha önce psikolojik danışma yaşantısı geçirme durumlarına göre dağılımları Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1.

Araştırma Grubuna Ait Tanımlayıcı İstatistik Bulguları

Demografik Özellikler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	158	69,3
	Erkek	70	30,7
Daha önce psikolojik danışma yaşantısı geçirme	Evet	119	52,2
	Hayır	109	47,8
Üniversite	Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi	34	14,9
	Dokuz Eylül Üniversitesi	46	20,2
	Necmettin Erbakan Üniversitesi	118	51,8
	Akdeniz Üniversitesi	30	13,2

Tablo 1 'de de görüldüğü gibi araştırmaya katılan 228 psikolojik danışman adayının (n=158) %69,3'ü kadın, (n=70) 30,7'si erkektir. Katılımcıların (n=119) %52,2'si daha önce psikolojik danışma yaşantısı geçirmiştir. Katılımcıların (n=34) %14,9'u Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, (n=46) %20,2'si Dokuz Eylül Üniversitesi, (n=118) %51,8'i Necmettin Erbakan Üniversitesi, (n=30) %13,2'si Akdeniz Üniversitesi PDR 4. sınıf öğrencisidir (Tablo 1).

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ile psikolojik danışma beceri ayırt etme ölçeği, psikolojik danışma özyeterliği ölçeği, duyguları yönetme becerileri ölçeği ve beş faktörlü kişilik özellikleri envanterinden oluşan dört veri toplama aracı kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel bilgi formu. Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özellikleri hakkında bilgi edinmek amacıyla araştırmacı tarafından kişisel bilgi formu geliştirilmiştir. Kişisel bilgi formunda cinsiyet, üniversite ve daha önce psikolojik danışma yaşantısı geçirme bilgileri yer almaktadır.

3.3.2. Psikolojik danışma beceri ayırt etme (PDBA) ölçeği. Lee vd. (1976) tarafından geliştirilen ve Yaka (2005) tarafından Türk kültürüne uyarlanan Psikolojik Danışma Beceri Ayırt Etme (PDBA) Ölçeğinde toplam 44 madde yer almaktadır. Ölçek "içerik yansıtma" (22 madde) ve "duygu yansıtma" (22 madde) olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Her iki alt boyutta etkisiz beceriler ters

kodlanmaktadır. PDBA psikolojik danışman adaylarının içerik ve duygu yansıtma tepkilerini ayırt etme yeteneğini ölçmeyi amaçlayan yedili likert tipinde (1: hiç etkili değil, 7: çok etkili) bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçek ve alt boyutlardan alınan yüksek puan psikolojik danışman adayının içerik yansıtma ve duygu yansıtma tepkilerini ayırt etme yeteneğinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin güvenirlik analizleri için Cronbach Alpha değerleri incelendiğinde ise duygu yansıtma becerileri için .73; içerik yansıtma becerileri için ise .76 olduğu gözlemlenmiştir. Ölçeğin tümü için ise alfa değerinin .85 olduğu görülmektedir (Yaka, 2005). Bu araştırma için yapılan güvenirlik analizinde ise ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .91; alt boyutların Cronbach Alpha katsayıları .84 ve .86 olarak hesaplanmıştır. Cronbach Alpha katsayılarına bakıldığında ölçeğin güvenilir olduğu görülmektedir.

3.3.3. Psikolojik danışma öz-yeterliği (PDÖY) ölçeği. Lent, Hill ve Hoffman (2003) tarafından geliştirilen ve Pamukçu ve Demir (2013) tarafından Türk kültürüne uyarlanan Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği (PDÖY) Ölçeği hepsi olumlu toplam 41 maddeden oluşmaktadır. Ölçek “yardım becerisi öz yeterliği” (15 madde), “tutumları yönetme öz-yeterliği” (10 madde), “zor danışanla mücadele öz-yeterliği” (16 madde) olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. PDÖY psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterlik düzeylerini ölçmeyi amaçlayan onlu likert tipinde (0: hiç güvenmiyorum, 9: tam olarak güveniyorum) bir kendini değerlendirme ölçeğidir.

PDÖY ölçeğinin iç tutarlık analizleri incelendiğinde; PDÖY ölçeğinin iç tutarlık katsayısı .98 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlarının iç tutarlık katsayıları sırasıyla Yardım Becerileri Öz-Yeterliği için .92, Oturum Yönetmeye İlişkin Öz-yeterlik alt boyutu ve Psikolojik Danışma Sürecindeki Zorluklara İlişkin Öz-yeterlik alt boyutları için .95 olarak hesaplanmıştır (Pamukçu ve Demir 2013). Bu araştırma için yapılan güvenirlik analizinde ise ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .96; alt boyutların Cronbach Alpha katsayıları .91; .96 ve .92 olarak hesaplanmıştır. Cronbach Alpha katsayılarına bakıldığında ölçeğin güvenilir olduğu görülmektedir.

3.3.4. Duyguları yönetme becerileri (DYB) ölçeği. Çeçen (2006) tarafından geliştirilen, güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yapılan Duyguları Yönetme Becerileri (DYB) Ölçeğinde 8'i olumlu 20'si olumsuz ifadeden oluşan toplam 28 madde yer almaktadır. Bireylerin duygularını yönetme becerilerini ölçmeyi amaçlayan ölçek beşli likert tipinde (1: hiç katılmıyorum, 5: tamamen katılıyorum) bir kendini değerlendirme ölçeği olup “Sözel olarak ifade edebilme”, “duyguları olduğu gibi gösterebilme”, “olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme”, “başa çıkma” ve “öfke yönetimi” olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek puanlanırken olumsuz maddeler (1, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 16, 18, 20, 22, 23, 24, 25, 27, 28) ters çevrilerek puanlanmaktadır. Ancak madde faktör yükünün .30'dan düşük olması nedeniyle serbest maddeler olarak ölçeğe dahil edilen 12, 8, 10 ve 19. Maddeler analizden çıkarılmıştır ve ölçek orijinal halinde olduğu gibi beş alt boyutta toplanmıştır (Tetik ve Akkaya, 2018).

Ölçeğin iç tutarlık analizlerine bakıldığında ise ölçeğin Cronbach Alpha değeri .78, alt ölçekler için ise sırasıyla .74, .71, .75, .75 ve .73 olarak hesaplanmıştır (Tetik ve Akkaya, 2018). Bu araştırma için yapılan güvenilirlik analizinde ise ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı ,85 olarak hesaplanmıştır. Analiz sonuçlarından elde edilen Cronbach Alpha katsayılarına bakıldığında ölçeğin güvenilir olduğu görülmektedir

3.3.5. Beş faktörlü kişilik özellikleri (BFKÖ) envanteri. Donahue ve Kentle (1991) tarafından geliştirilen ve Alkan (2007) tarafından Türk kültürüne uyarlanan Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri (BFKÖ) Envanteri; “açıklık” (on madde), “sorumluluk” (dokuz madde), “duygusal dengesizlik” (sekiz madde), “dışadönüklük” (sekiz madde), “geçimlilik” (dokuz madde) olmak üzere beş farklı kişilik özelliğini sorgulayan 5 ölçek ve 44 madde yer almaktadır. BFKÖ envanteri beşli likert tipinde (1: hiç katılmıyorum, 5: tamamen katılıyorum) bir kendini değerlendirme envanteridir. Envanter puanlanırken toplam puan alınmamakta; her ölçek ayrı bir kişiliği ifade ettiğinden ölçeklerin puanları ayrı ayrı hesaplanmaktadır.

Ölçeğin iç tutarlık analizlerine bakıldığında açıklık dışa dönüklük ve sorumluluk ölçeği Cronbach Alpha değeri .79 olarak hesaplanırken geçimlilik ölçeği için .67 olarak hesaplanmıştır (Alkan 2007). Bu araştırma için yapılan güvenilirlik analizinde

ise açıklık ölçeği Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .78; sorumluluk ölçeği Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .72; duygusal dengesizlik ölçeği Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .73; dışadönüklük ölçeği Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .84; geçimlilik ölçeği Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .65 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Veri toplamada kullanılan ölçeklerin uygulanabilmesi için gerekli izinler alınmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları 2016-2017 eğitim öğretim yılında Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Necmettin Erbakan Üniversitesi ve Akdeniz Üniversitesi eğitim fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı 4. sınıflarında okuyan ve “Bireysel Psikolojik Danışma Uygulamaları” dersini almış olan öğrencilere uygulanmıştır. Uygulama sınıf ortamında ve ders saatinde sınıfta var olan öğrencilerden gönüllü olanlara yapılmıştır. Uygulama süresi yaklaşık 20 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Kişisel bilgiler frekans ve yüzde tablosuyla; ölçeklere ait ortalama, standart sapma ve çarpıklık puanları betimsel istatistikler tablosuyla gösterilmiştir.

Verilerin analizine geçmeden önce alt problemlerde yapılacak analiz yöntemlerini belirlemek amacıyla verilerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiş ve Kolmogorov-Smirnov (K-S) testi yapılmıştır.

Tablo 2.

Ölçeklerin Normallik Sonucu

Ölçeklerin normallik sonucu	N	\bar{x}	Ss	K-S	P
DYB ölçeği	228	3,60	,49	,710	,695
BFKÖ ölçeği					
1-Açıklık	228	3,49	,66	,886	,412
2-Sorumluluk	228	3,39	,62	1,118	,164
3-Duygusal dengesizlik	228	3,04	,64	1,133	,153
4-Dışadönüklük	228	3,25	,80	,861	,449
5-Geçimlilik	228	3,74	,53	,788	,563
PDÖY ölçeği	228	5,76	1,16	,777	,583
PDBA ölçeği	228	4,78	,57	1,150	,142

K-S: Kolmogorov-Smirnov Z

Tablo 2 incelendiğinde, ölçeklerdeki verilerin dağılımında p değerlerinin ($p > .05$) büyük olduğu ve normal dağılım gösterdiği görülmektedir. K-S testi sonucunda $p > .05$ olması ölçeklerdeki veri dağılımının normal dağılım gösterdiği anlamına gelmektedir (Büyüköztürk, 2007; Özdamar, 2004). Bu nedenle araştırmanın veri analizlerinde parametrik test teknikleri seçilmiştir.

Ölçek ve alt boyut puanlarının cinsiyet ve daha önce psikolojik danışma yaşantısı geçirme değişkenlerine göre karşılaştırmasında bağımsız iki örneklem t testinden; psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri ile psikolojik danışma özyetkinliği, duygu yönetimi ve kişilik özellikleri düzeyleri arasındaki ilişki analizinde Pearson Momentler Çarpımı korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Psikolojik danışma özyetkinliği, duygu yönetimi ve kişilik özellikleri düzeylerinin psikolojik danışma becerilerini yordayıcılığını test etmek amacıyla çoklu regresyon analizinden yararlanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 ($p < 0,05$) olarak belirlenmiştir.

Ayrıca ölçekte farklı derecelendirme kullanıldığından aralık katsayıları Tablo 3'teki gibi belirlenmiş ve aritmetik ortalama ile ilgili yorumlarda söz konusu derecelendirme dikkate alınmıştır.

Tablo 3.

Ölçeklere Ait Ortalamaların Derecelendirilmesi

Ölçek ve Alt Boyutlar	En düşük	En yüksek	Aralık Katsayısı	Derecelendirme
DYB ölçeği genel BFKÖ ölçeği	1	5	1,00-1,80	Çok düşük
			1,81-2,60	Düşük
			2,61-3,40	Orta
			3,41-4,20	Yüksek
			4,21-5,00	Çok yüksek
PDÖY ölçeği genel	0	9	,00-3,00	Hiç güvenmiyor
			3,01-6,00	Biraz güveniyor
			6,01-9,00	Tam olarak güveniyor
PDBA ölçeği genel	1	7	1,00-3,00	Hiç etkili değil
			3,01-5,00	Biraz etkili
			5,01-7,00	Çok etkili

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular araştırmanın alt problemleri doğrultusunda sırasıyla sunulmuştur.

4.1. Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Betimleyici İstatistikler

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının değişkenlere ait düzeylerini belirlemede aritmetik ortalama (\bar{x}) ve standart sapma (SS) değerlerinden yararlanılmıştır.

Tablo 4.

Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler

Ölçek ve Alt Boyutlar	\bar{x}	Ss
DYB ölçeği genel	3,56	0,43
1-Sözel olarak ifade edebilme	3,67	0,68
2-Duyguları olduğu gibi gösterebilme	3,76	0,61
3-Olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme	3,42	0,61
4-Başa çıkma	3,33	0,64
5-Öfke yönetimi	3,76	0,79
BFKÖ ölçeği genel		
1-Açıklık	3,49	,66
2-Sorumluluk	3,39	,62
3-Duygusal dengesizlik	3,04	,64
4-Dışadönüklük	3,25	,80
5-Geçimlilik	3,74	,53
PDÖY ölçeği genel	5,76	1,16
1-Yardım becerisi öz-yeterliği	6,26	1,19
2- Tutumları yönetme öz-yeterliği	6,20	1,42
3- Zor danışanla mücadele öz-yeterliği	5,01	1,40
PDBA ölçeği genel	4,78	,57
1- Duygu yansıtma	4,75	,53
2- İçerik yansıtma	4,81	,70

Tablo 4'te görüldüğü gibi, psikolojik danışman adaylarının DYB ölçeğinden aldıkları puanlara ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri sırasıyla; DYB Ölçeği için $\bar{X} = 3,56$, $ss = ,43$ iken alt boyutları için sırasıyla sözel olarak ifade edebilme $\bar{X} = 3,67$, $ss = ,68$; duyguları olduğu gibi gösterebilme $\bar{X} = 3,76$, $ss = ,61$; olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme $\bar{X} = 3,42$, $ss = ,61$; başa çıkma $\bar{X} = 3,33$,

ss=,64; öfke yönetimi $\bar{X} = 3,76$, ss=,79 şeklindedir. DYB Ölçeği puan ortalaması ise “yüksek” (3,56±,43) düzeydedir. En yüksek duyguları yönetme becerileri sırasıyla “duyguları olduğu gibi gösterebilme” (3,76±,61), “öfke yönetimi” (3,76±,79) ve “sözel olarak ifade edebilme” (3,67±,68) becerileridir.

- Psikolojik danışman adaylarının BFKÖ ölçeğinden aldıkları puanlara ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri sırasıyla; açıklık $\bar{X} = 3,49$, ss=,66; sorumluluk $\bar{X} = 3,39$, ss=,62; duygusal dengesizlik $\bar{X} = 3,04$, ss=,64; dışa dönüklük $\bar{X} = 3,25$, ss=,80; geçimlilik $\bar{X} = 3,74$, ss=,53 şeklindedir. Tablo 4’te görüldüğü gibi psikolojik danışman adaylarında en yüksek puana sahip kişilik özellikleri sırasıyla “geçimlilik” (3,74±,53), “açıklık” (3,49±,66) ve “sorumluluk” (3,39±,62) kişilik özellikleridir.

- Psikolojik danışman adaylarının PDBÖY ölçeğinden aldıkları puanlara ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri sırasıyla; PDÖY Ölçeği için $\bar{X} = 5,76$, ss=1,16 iken yardım becerisi öz yeterliği $\bar{X} = 6,26$, ss=1,19; tutumları yönetme öz yeterliği $\bar{X} = 6,20$, ss=1,42; zor danışanla mücadele öz yeterliği $\bar{X} = 5,01$, ss=1,40 şeklindedir. Tablo 4’te görüldüğü gibi PDÖY Ölçeği puan ortalaması “biraz güveniyor” (5,76±1,16) düzeydedir. Öz-yeterlik güveni sırasıyla “yardım becerisi” (6,26±1,19), “tutumları yönetme” (6,20±1,42) ve “zor danışanla mücadele” (5,01±1,40) şeklindedir.

- Psikolojik danışman adaylarının PDBA ölçeğinden aldıkları puanlara ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri sırasıyla PDBA Ölçeği için $\bar{X} = 4,78$, ss=,57 iken alt boyutları için sırasıyla duygu yansıtma $\bar{X} = 4,75$, ss=,82; içerik yansıtma $\bar{X} = 4,81$, ss=,70 şeklindedir. Tablo 4’te görüldüğü gibi PDBA Ölçeği puan ortalaması (4,78±,57) ve her iki beceri “biraz etkili” düzeydedir.

4.2. Psikolojik Danışma Becerilerinin Psikolojik Danışman Adaylarının Cinsiyet ve Daha Önce Psikolojik Danışma Yaşantısı Geçirme Durumuna İlişkin Bulgular

Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerilerinin cinsiyet ve daha önce psikolojik danışma yaşantısı geçirme durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik bağımsız t testi kullanılmıştır.

4.2.1. Psikolojik danışma becerilerinin psikolojik danışman adaylarının cinsiyetlerine ilişkin bulgular. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerilerine ilişkin görüşlerinin cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız t testine ilişkin bulgular Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5.

Psikolojik Danışma Becerilerinin Psikolojik Danışman Adaylarının Cinsiyetlerine Göre Farklılaşma Durumu

Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{x}	Ss	Sd	T	P																				
PDBA ölçeği genel	Kadın	158	4,81	,57	226	1,42	,156																				
	Erkek	70	4,70	,56				Duygu yansıtma	Kadın	158	4,78	,54	226	1,20	,233	Erkek	70	4,69	,52	İçerik yansıtma	Kadın	158	4,85	,70	226	1,41	,161
Duygu yansıtma	Kadın	158	4,78	,54	226	1,20	,233																				
	Erkek	70	4,69	,52				İçerik yansıtma	Kadın	158	4,85	,70	226	1,41	,161	Erkek	70	4,71	,69								
İçerik yansıtma	Kadın	158	4,85	,70	226	1,41	,161																				
	Erkek	70	4,71	,69																							

Tablo 5’te görüldüğü gibi psikolojik danışman adaylarının PDBA ölçeği genel, duygu ve içerik yansıtma boyutlarına ilişkin görüşlerinin, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir [$p>,05$].

4.2.2. Psikolojik danışma becerilerinin psikolojik danışman adaylarının daha önce psikolojik danışma yaşantısı geçirme durumuna ilişkin bulgular. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerilerinin daha önce psikolojik danışma yaşantısı geçirme durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan t testine ilişkin bulgular Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6.

Psikolojik Danışma Becerilerinin Psikolojik Danışman Adaylarının Daha Önce Psikolojik Danışma Yaşantısı Geçirmelerine Göre Farklılaşma Durumu

Boyutlar	Daha Önce Psikolojik Danışma Yaşantısı	N	\bar{x}	Ss	Sd	T	P																				
PDBA ölçeği genel	Evet	119	4,77	,59	226	-,12	,908																				
	Hayır	109	4,78	,55				Duygu yansıtma	Evet	119	4,76	,55	226	,35	,730	Hayır	109	4,74	,52	İçerik yansıtma	Evet	119	4,79	,71	226	-,45	,652
Duygu yansıtma	Evet	119	4,76	,55	226	,35	,730																				
	Hayır	109	4,74	,52				İçerik yansıtma	Evet	119	4,79	,71	226	-,45	,652	Hayır	109	4,83	,69								
İçerik yansıtma	Evet	119	4,79	,71	226	-,45	,652																				
	Hayır	109	4,83	,69																							

Tablo 6’da görüldüğü gibi psikolojik danışman adaylarının PDBA ölçeği genel, duygu ve içerik yansıtma boyutlarına ilişkin görüşlerinin, daha önce psikolojik danışma yaşantısı geçirme durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir [$p>,05$].

4.3. Psikolojik Danışman Adaylarının Cinsiyet ve Daha Önce Psikolojik Danışma Yaşantısı Geçirme Durumuna Göre Duyguları Yönetme Becerilerine İlişkin Bulgular

Psikolojik danışman adaylarının duyguları yönetme becerilerinin cinsiyet ve daha önce psikolojik danışma yaşantısı geçirme durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik alt problemlerde, cinsiyet ve daha önce psikolojik danışma yaşantısı geçirme iki gruptan oluştuğu için t testi kullanılmıştır.

4.3.1. Psikolojik danışman adaylarının cinsiyetlerine göre duyguları yönetme becerilerine ilişkin bulgular. Psikolojik danışman adaylarının duyguları yönetme becerilerinin cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan t testine ilişkin bulgular Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7.

Duyguları Yönetme Becerilerinin Psikolojik Danışman Adaylarının Cinsiyetlerine Göre Farklılaşma Durumu

Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{x}	Ss	Sd	t	p
DYB ölçeği genel	Kadın	158	3,59	0,39	226	1,17	0,243
	Erkek	70	3,51	0,51			
Sözel olarak ifade edebilme	Kadın	158	3,74	0,63	226	2,18	0,030*
	Erkek	70	3,53	0,79			
Duyguları olduğu gibi gösterebilme	Kadın	158	3,79	0,60	226	0,82	0,414
	Erkek	70	3,71	0,67			
Olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme	Kadın	158	3,43	0,58	226	0,21	0,833
	Erkek	70	3,41	0,69			
Başa çıkma	Kadın	158	3,29	0,63	226	-1,70	0,091
	Erkek	70	3,45	0,65			
Öfke yönetimi	Kadın	158	3,81	0,74	226	1,54	0,124
	Erkek	70	3,64	0,88			

* $p<,05$

Tablo 7’de görüldüğü gibi psikolojik danışman adaylarının DYB ölçeği sözel olarak ifade edebilme alt boyutuna ilişkin becerilerinin, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir [$t=2,18$; $p<,05$]. Buna göre kadın psikolojik danışman adaylarının sözel olarak ifade edebilme ($\bar{x}=3,74$) becerisine ait puanların, erkek psikolojik danışman adaylarının puanlarından ($\bar{x}=3,53$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir.

4.3.2. Duyguları yönetme becerilerinin psikolojik danışman adaylarının daha önce psikolojik danışma yaşantısı geçirme durumuna ilişkin bulgular.

Psikolojik danışman adaylarının duyguları yönetme becerilerinin daha önce psikolojik danışma yaşantısı geçirme durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan t testine ilişkin bulgular Tablo 8’da verilmiştir.

Tablo 8.

Duyguları Yönetme Becerilerinin Psikolojik Danışman Adaylarının Daha Önce Psikolojik Danışma Yaşantısı Geçirme Türüne Göre Farklılaşma Durumu

Boyutlar	Daha Önce Psikolojik Danışma Yaşantısı		N	\bar{x}	Ss	Sd	t	p
	Evet	Hayır						
DYB ölçeği genel	Evet	Hayır	119	3,57	0,43	224	0,25	0,799
			107	3,56	0,44			
Sözel olarak ifade edebilme	Evet	Hayır	119	3,66	0,67	224	-0,47	0,643
			107	3,70	0,72			
Duyguları olduğu gibi gösterebilme	Evet	Hayır	119	3,82	0,53	224	1,25	0,211
			107	3,71	0,70			
Olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme	Evet	Hayır	119	3,47	0,62	224	1,30	0,193
			107	3,36	0,61			
Başa çıkma	Evet	Hayır	119	3,29	0,64	224	-1,45	0,146
			107	3,41	0,63			
Öfke yönetimi	Evet	Hayır	119	3,77	0,78	224	0,18	0,856
			107	3,75	0,80			

Tablo 8’de görüldüğü gibi psikolojik danışman adaylarının DYB ölçeği genel ve alt boyutlarına ilişkin görüşlerinin, daha önce psikolojik danışma yaşantısı geçirme durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir [$p>,05$].

4.4. Psikolojik Danışman Adaylarının Kişilik Özelliklerinin Cinsiyet ve Daha Önce Psikolojik Danışma Yaşantısı Geçirme Durumuna İlişkin Bulgular

Psikolojik danışman adaylarının kişilik özelliklerinin cinsiyet ve daha önce psikolojik danışma yaşantısı geçirme durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik alt problemlerde, cinsiyet ve daha önce psikolojik danışma yaşantısı geçirme iki gruptan oluştuğu için t testi kullanılmıştır.

4.4.1. Psikolojik danışman adaylarının kişilik özelliklerinin cinsiyetlerine göre farklılaşma durumu ile ilgili bulgular Psikolojik danışman adaylarının kişilik özelliklerinin cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan t testine ilişkin bulgular Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9.

Psikolojik Danışman Adaylarının Kişilik Özelliklerinin Cinsiyetlerine Göre Farklılaşma Durumu

Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{x}	Ss	Sd	t	p
Açıklık	Kadın	158	3,46	,70	226	-1,08	,283
	Erkek	70	3,56	,58			
Sorumluluk	Kadın	158	3,40	,62	226	,13	,896
	Erkek	70	3,39	,60			
Duygusal dengesizlik	Kadın	158	3,11	,64	226	2,46	,015*
	Erkek	70	2,88	,64			
Dışadönüklük	Kadın	158	3,26	,83	226	,16	,875
	Erkek	70	3,24	,73			
Geçimlilik	Kadın	158	3,81	,51	226	2,83	,005*
	Erkek	70	3,59	,56			

Tablo 9’da görüldüğü gibi psikolojik danışman adaylarının BFKÖ ölçeği duygusal dengesizlik [$t(226)=2,46$; $p<,05$] ve geçimlilik [$t(226)=2,83$; $p<,05$] alt boyutlarına ilişkin görüşlerinin, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir. Buna göre kadın psikolojik danışman adaylarının duygusal dengesizlik ($\bar{x}=3,11$) ve geçimlilik ($\bar{x}=3,81$) kişilik özelliklerine ait puanların, erkek psikolojik danışman adaylarının duygusal dengesizlik ($\bar{x}=2,88$) ve geçimlilik ($\bar{x}=3,59$) kişilik özellikleri puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir.

4.4.2. Psikolojik danışman adaylarının kişilik özelliklerinin daha önce psikolojik danışma yaşantısı geçirme durumuna ilişkin bulgular Psikolojik danışman adaylarının kişilik özelliklerinin daha önce psikolojik danışma yaşantısı geçirme durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan t testine ilişkin bulgular Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10.

Psikolojik Danışman Adaylarının Kişilik Özelliklerinin Daha Önce Psikolojik Danışma Yaşantısı Geçirme Durumuna Göre Farklılaşma Durumu

Boyutlar	Daha Önce Psikolojik Danışma Yaşantısı	N	\bar{x}	Ss	Sd	T	p
Açıklık	Evet	119	3,53	,67	226	1,08	,281
	Hayır	109	3,44	,65			
Sorumluluk	Evet	119	3,35	,63	226	-1,24	,217
	Hayır	109	3,45	,60			
Duygusal dengesizlik	Evet	119	2,99	,65	226	-1,14	,254
	Hayır	109	3,09	,64			
Dışadönüklük	Evet	119	3,25	,86	226	,06	,950
	Hayır	109	3,25	,73			
Geçimlilik	Evet	119	3,75	,53	226	,31	,758
	Hayır	109	3,73	,54			

Tablo 10’da görüldüğü gibi psikolojik danışman adaylarının BFKÖ ölçeği alt boyutlarına ilişkin görüşlerinin, daha önce psikolojik danışma yaşantısı geçirme durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir [$p>,05$].

4.5. Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Özyetkinliklerinin Cinsiyet ve Daha Önce Psikolojik Danışma Yaşantısı Geçirme Durumuna İlişkin Bulgular

Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma özyetkinliklerinin cinsiyet ve daha önce psikolojik danışma yaşantısı geçirme durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik alt problemlerde, cinsiyet ve daha önce psikolojik danışma yaşantısı geçirme iki gruptan oluştuğu için t testi kullanılmıştır.

4.5.1. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma özyetkinliklerinin cinsiyet türüne dayalı farklılaşma durumu ile ilgili bulgular.

Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma özyetkinliklerinin cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan t testine ilişkin bulgular Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11.

Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Özyetkinliklerinin Cinsiyetlerine Göre Farklılaşma Durumu

Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{x}	Ss	Sd	T	p
PDÖY ölçeği genel	Kadın	158	5,74	1,17	226	-,38	,704
	Erkek	70	5,80	1,13			
Yardım becerisi öz-yeterliği	Kadın	158	6,28	1,23	226	,44	,660
	Erkek	70	6,21	1,11			
Tutumları yönetme öz-yeterliği	Kadın	158	6,22	1,47	226	,41	,679
	Erkek	70	6,14	1,32			
Zor danışanla mücadele öz-yeterliği	Kadın	158	4,92	1,39	226	-1,43	,155
	Erkek	70	5,21	1,42			

Tablo 11’de görüldüğü gibi psikolojik danışman adaylarının PDÖY ölçeği genel ve alt boyutlarına ilişkin görüşlerinin, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir [$p>,05$].

4.5.2. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma özyetkinliklerinin daha önce psikolojik danışma yaşantısı geçirme durumuna ilişkin bulgular.

Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma özyetkinliklerinin daha önce psikolojik danışma yaşantısı geçirme durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan t testine ilişkin bulgular Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12.

Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Özyetkinliklerinin Daha Önce Psikolojik Danışma Yaşantısı Geçirme Türüne Göre Farklılaşma Durumu

Boyutlar	Daha Önce Psikolojik Danışma Yaşantısı	N	\bar{x}	Ss	Sd	T	p
PDÖY ölçeği genel	Evet	119	5,87	1,14	226	1,50	,136
	Hayır	109	5,64	1,16			
Yardım becerisi öz-yeterliği	Evet	119	6,31	1,13	226	,72	,473
	Hayır	109	6,20	1,26			
Tutumları yönetme öz-yeterliği	Evet	119	6,33	1,34	226	1,48	,141
	Hayır	109	6,05	1,51			
Zor danışanla mücadele öz-yeterliği	Evet	119	5,16	1,40	226	1,666	,099
	Hayır	109	4,85	1,39			

Tablo 12’de görüldüğü gibi psikolojik danışman adaylarının PDÖY ölçeği genel ve alt boyutlarına ilişkin görüşlerinin, daha önce psikolojik danışma yaşantısı geçirme durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir [$p>,05$].

4.6. Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Becerileri ile Psikolojik Danışma Özyetkinlik, Duyguları Yönetme Becerileri, Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki

Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri ile psikolojik danışma özyetkinlik, duyguları yönetme becerileri ve beş faktörlü kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik alt problemlere cevap aramak amacıyla yapılan Pearson Momentler Çarpımı korelasyon testine ilişkin bulgular Tablo 13’te verilmiştir.

Tablo 13.

Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Becerileri ile Psikolojik Danışma Özyetkinlik, Duyguları Yönetme Becerileri, Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri Arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutlar	A1	A2	B	B1	B2	B3	B4	B5	C	C1	C2	C3	C4	C5	D	D1	D2	D3
A-PDBA ölçeği genel	,90**	,94**	,13*	,09	,03	-,03	,19**	,12		,19**	,19**	,06	,03	,17**	,12	,17*	,18**	,02
1- Duygu yansıtma	1	,70**	,15*	,11	,03	-,03	,22**	,15*		,19**	,21**	,03	,05	,18**	,15*	,17**	,23**	,04
2- İçerik yansıtma		1	,10	,07	,03	-,03	,14*	,09		,16*	,16*	,08	,00	,15*	,08	,14*	,11	-,01
B-DYB ölçeği genel			1	,79**	,77**	,63**	,51**	,53**		,33**	,35**	-,51**	,51**	,32**	,39**	,32**	,45**	,29**
1-Sözel olarak ifade edebilme				1	,53**	,45**	,23**	,20**		,19**	,17*	-,27**	,51**	,16*	,27**	,21**	,33**	,18**
2-Duyguları olduğu gibi gösterebilme					1	,43**	,21**	,27**		,18**	,23**	-,30**	,29**	,23**	,24**	,21**	,29**	,16*
3-Olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme						1	,07	,23**		,03	-,02	-,40**	,19**	,05	,03	-,07	,02	,10
4-Başa çıkma							1	,27**		,34**	,34**	-,43**	,31**	,19**	,38**	,34**	,34**	,32**
5-Öfke yönetimi								1		,11	,29**	-,36**	,08	,47**	,13*	,11	,22**	,05
C-BFKÖ ölçeği genel										1	,25**	-,19**	,39**	,25**	,45**	,43**	,42**	,35**
1-Açıklık											1	-,19**	,22**	,36**	,32**	,29**	,31**	,25**
2-Sorumluluk												1	-,42**	-,27**	-,27**	-,17**	-,21**	-,31**
3-Duygusal dengesizlik													1	,25**	,42**	,37**	,37**	,36**
4-Dışadönüklük														1	,30**	,26**	,31**	,23**
5-Geçimlilik															1	,87**	,87**	,87**
D-PDÖY ölçeği genel																1	,75**	,57**
1-Yardım becerisi öz-yeterliği																	1	,61**
2- Tutumları yönetme öz-yeterliği																		1
3- Zor danışanla mücadele öz-yeterliği																		

*: p< ,05

**: p< ,01

Tablo 13'te yer alan psikolojik danışma becerileri puanları ile psikolojik danışma özyeterkinlik, duyguları yönetme becerileri, beş faktörlü kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi gösteren Pearson Momentler Çarpımı korelasyon analizi sonuçlarına göre (Tablo 13);

- PDDBA ölçeği genel psikolojik danışma becerileri ile DYB ölçeği genel [$r = ,13$; $p < ,05$], başa çıkma [$r = ,19$; $p < ,01$] boyut puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. PDDBA ölçeği genel psikolojik danışma becerileri ile BFKÖ ölçeği açıklık [$r = ,19$; $p < ,01$], sorumluluk [$r = ,19$; $p < ,01$], geçimlilik [$r = ,17$; $p < ,01$] boyut puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. PDDBA ölçeği genel psikolojik danışma becerileri ile PDÖY ölçeği yardım [$r = ,17$; $p < ,05$], tutumları yönetme [$r = ,18$; $p < ,01$] boyut puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir.

- PDDBA ölçeği duygu yansıtma becerileri ile DYB ölçeği genel [$r = ,15$; $p < ,01$], başa çıkma [$r = ,22$; $p < ,01$], öfke yönetimi [$r = ,15$; $p < ,05$] boyut puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. PDDBA ölçeği duygu yansıtma becerileri ile BFKÖ ölçeği açıklık [$r = ,19$; $p < ,01$], sorumluluk [$r = ,21$; $p < ,01$], geçimlilik [$r = ,18$; $p < ,01$] boyut puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. PDDBA ölçeği duygu yansıtma becerileri ile PDÖY ölçeği genel [$r = ,15$; $p < ,05$], yardım [$r = ,17$; $p < ,01$], tutumları yönetme [$r = ,23$; $p < ,01$] boyut puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir.

- PDDBA ölçeği içerik yansıtma becerileri ile DYB ölçeği başa çıkma [$r = ,14$; $p < ,05$] boyut puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. PDDBA ölçeği içerik yansıtma becerileri ile BFKÖ ölçeği açıklık [$r = ,16$; $p < ,05$], sorumluluk [$r = ,16$; $p < ,05$], geçimlilik [$r = ,15$; $p < ,05$] boyut puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. PDDBA ölçeği içerik yansıtma becerileri ile PDÖY ölçeği yardım [$r = ,14$; $p < ,05$] boyut puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir.

4.7. Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Becerilerinin Psikolojik Danışma Özyetkinlik, Duyguları Yönetme Becerileri ve Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulgular

Araştırmanın çoklu regresyon analizine ilişkin bulguları Tablo 14, Tablo 15, Tablo 16 ve Tablo 17’de verilmektedir. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerilerinin psikolojik danışma özyetkinliği, duyguları yönetme becerileri ve kişilik özellikleri tarafından birlikte yordanmasına ilişkin yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları ise Tablo 14’te verilmiştir.

Tablo 14.

Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Becerilerinin Psikolojik Danışma Özyetkinliği, Duyguları Yönetme Becerileri ve Kişilik Özellikleri Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız değişkenler	B	SH _B	B	T	P
Sabit	3,068	0,565		5,430	0,000
DYB ölçeği alt boyutları					
Sözel olarak ifade edebilme	0,066	0,071	0,080	0,934	0,352
Duyguları olduğu gibi gösterebilme	-0,046	0,074	-0,050	-0,614	0,540
Olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme	0,021	0,077	0,022	0,270	0,787
Başa çıkma	0,153	0,076	0,172	2,015	0,045
Öfke yönetimi	0,023	0,058	0,031	0,390	0,697
BFKÖ ölçeği alt boyutları					
Açıklık	0,098	0,056	0,129	1,735	0,084
Sorumluluk	0,089	0,069	0,096	1,280	0,202
Duygusal dengesizlik	0,084	0,070	0,100	1,202	0,231
Dışadönüklük	-0,092	0,062	-0,128	-1,477	0,141
Geçimlilik	0,062	0,069	0,067	0,897	0,371
PDÖY ölçeği alt boyutları					
Yardım becerisi öz-yeterliği	0,037	0,050	0,077	0,741	0,459
Tutumları yönetme öz-yeterliği	0,035	0,044	0,088	0,799	0,425
Zor danışanla mücadele öz-yeterliği	-0,063	0,036	-0,154	-1,756	0,080
R=,341 R ² =,116 ΔR ² =,063					
F _(13; 214) =2,167 p=,012					

*: p< ,05

Tablo 14’e göre bağımlı değişken psikolojik danışma becerileri ölçeği genel puanları ile bağımsız değişkenler duyguları yönetme becerileri, kişilik özellikleri ve psikolojik danışma özyetkinliği arasında kurulan regresyon modelinin uygun olduğu belirlenmiştir [F_(13, 214)=2,167; p< ,05]. Kurulan regresyon modeline göre, duyguları yönetme becerileri, kişilik özellikleri ve psikolojik danışma özyetkinliği değişkenleri birlikte, psikolojik danışma becerilerindeki değişimin yaklaşık %6’sını açıklamaktadır [ΔR²=,063].

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde, duyguları yönetme becerileri (sözel olarak ifade edebilme, duyguları olduğu gibi gösterebilme, olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme ve öfke yönetimi alt boyutları), kişilik özellikleri ve psikolojik danışma özyetkinliğinin psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri üzerinde anlamlı düzeyde bir etkisi bulunmazken; duyguları yönetme becerileri başa çıkma alt boyutu puanlarının psikolojik danışma becerileri üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir [$\beta=,17$; $t=2,01$; $p<,05$]. Buna göre, psikolojik danışman adaylarının duyguları yönetme becerilerinde başa çıkma düzeyi yükseldikçe psikolojik danışma beceri düzeyleri de artmaktadır.

Tablo 15.

Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Becerilerinin Psikolojik danışma Özyetkinliği Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız değişkenler	B	SH _B	B	T	P
Sabit	4,30	0,20		21,42	0,000
PDÖY ölçeği alt boyutları					
Yardım becerisi öz-yeterliği	0,06	0,05	0,12	1,19	0,234
Tutumları yönetme öz-yeterliği	0,07	0,04	0,18	1,73	0,084
Zor danışanla mücadele öz-yeterliği	-0,07	0,03	-0,16	-1,93	0,055
R=,222	R ² =,049	$\Delta R^2=,036$			
F _(3; 224) =3,855	p=,010				

*: $p<,05$ **: $p<,01$

Tablo 15'e göre bağımlı değişken psikolojik danışma becerileri ölçeği genel puanları ile bağımsız değişken PDÖY ölçek alt boyut puanları arasında kurulan regresyon modelinin uygun olduğu bulgusu elde edilmiştir [$F_{(3; 224)}=3,85$; $p<,05$]. PDÖY ölçeği alt boyutları, psikolojik danışma becerilerindeki değişimin yaklaşık %4'ünü açıklamaktadır [$\Delta R^2=,036$].

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde PDÖY ölçeğindeki hiçbir alt boyutun tek başına psikolojik danışma becerileri üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir [$p>,05$].

Tablo 16.

Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Becerilerinin Duyguları Yönetme Becerileri Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız değişkenler	B	SH _B	B	t	p
Sabit	4,171	0,313		13,316	0,000
DYB ölçeği alt boyutları					
Sözel olarak ifade edebilme	0,081	0,067	0,098	1,206	0,229
Duyguları olduğu gibi gösterebilme	-0,032	0,075	-0,034	-0,424	0,672
Olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme	-0,087	0,071	-0,094	-1,228	0,221
Başa çıkma	0,141	0,062	0,158	2,277	0,024*
Öfke yönetimi	0,069	0,051	0,095	1,357	0,176
R=,231 R ² =,053 ΔR ² =,032					
F _(5, 222) =2,504 p=,031					

*: p< ,05

Tablo 16'ya göre bağımlı değişken psikolojik danışma becerileri ölçeği genel puanları ile bağımsız değişken DYB alt boyut puanları arasında kurulan regresyon modelinin uygun olduğu bulgusu elde edilmiştir [F_(5, 222)=2,50; p< ,05]. DYB ölçeği alt boyutları, psikolojik danışma becerilerindeki değişimin yaklaşık %3'ünü açıklamaktadır [ΔR²=,032].

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde başa çıkma alt boyut puanlarının psikolojik danışma becerileri üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir [β=,16; t=2,28; p<,05]. Psikolojik danışman adaylarının başa çıkma becerileri yükseldikçe psikolojik danışma beceri düzeyleri de artmaktadır.

Regresyon analizi sonuçlarına göre psikolojik danışma becerisinin başa çıkma becerisi değişkenince yordanmasına ilişkin matematiksel model aşağıdaki gibidir:

$$\text{Psikolojik danışma becerisi} = 4,17 + ,16*BÇ + ,10*SOİE - ,03*DOGG - ,09*OBTKE + ,09*ÖY$$

Tablo 17.

Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Becerilerinin Kişilik Özellikleri Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız değişkenler	B	SH _B	B	T	P
Sabit	3,07	0,44		6,99	0,000
BFKÖ ölçeği alt boyutları					
Açıklık	0,14	0,06	0,16	2,22	0,027*
Sorumluluk	0,12	0,06	0,13	1,89	0,059
Duygusal dengesizlik	0,12	0,06	0,14	1,90	0,059
Dışadönüklük	-0,03	0,05	-0,04	-0,52	0,602
Geçimlilik	0,14	0,08	0,14	1,89	0,060
R=,291	R ² =,085	ΔR ² =,064			
F _(5; 222) =4,109	p=,001				
*: p< ,05	**: p< ,01				

Tablo 17'ye göre araştırmanın bağımlı değişkeni psikolojik danışma becerileri genel puanları ile bağımsız değişken olan kişilik özellikleri puanları arasında kurulan regresyon modelinin uygun olduğu bulgusu elde edilmiştir [F(5, 222)=4,11; p< ,05]. Kişilik özellikleri birlikte psikolojik danışma becerilerindeki değişimin yaklaşık %6'sını açıklamaktadır (ΔR²=,064).

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde açıklık kişilik özelliğinin [β=,16; t=2,22; p<,05] psikolojik danışma becerisi üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı etkiye sahip olduğu, diğer kişilik özelliklerinin anlamlı etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Açıklık kişilik özelliğine sahip psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerilerinin arttığı, diğer kişilik özelliklerinin psikolojik danışma becerisi üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

Regresyon analizi sonuçlarına göre psikolojik danışma becerisinin kişilik özellikleri değişkenlerince yordanmasına ilişkin matematiksel model aşağıdaki gibidir:

Psikolojik danışma becerisi = 3,07 + ,16*açıklık + ,14*geçimlilik + ,14*duygusal dengesizlik + ,13*Sorumluluk - ,04*dışadönüklük

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın sonuçlarına ve bu sonuçlar doğrultusunda önerilere yer verilmiştir.

5.1. Sonuç ve Tartışma

Bu araştırmanın amacı psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri ile psikolojik danışma özyeterkinliği, duygu yönetimi ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Bu doğrultuda araştırmada elde edilen sonuçlar ilgili alan yazınla ilişkili olarak tartışılmıştır.

5.1.1. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerilerinin cinsiyet değişkenine göre incelenmesine ilişkin sonuçlar. Bu araştırmanın sonucunda psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerilerinde cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır. Araştırmanın bu bulgusu Korban (2018), Uslu ve Arı (2005) ile Erlinayaumas vd. (2018) tarafından yapılan araştırmaların sonucu ile paralellik gösterirken; Yaka'nın (2005) yapmış olduğu araştırma sonuçları ile benzer değildir. Örneğin Uslu ve Arı (2005) ile Erlinayaumas vd. (2018) psikolojik danışmanların psikolojik danışma becerilerinin düzeylerini ele aldıkları araştırmalarında kadın ve erkek katılımcıların psikolojik danışma becerileri puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığını belirtmişlerdir. Benzer şekilde çok kültürlü psikolojik danışma yeterlikleri ile psikolojik danışma becerilerini ele alan Korban (2018) da cinsiyetin psikolojik danışmanların danışma becerileri üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını belirtmiştir. Ancak Yaka'nın (2005) yapmış olduğu araştırmanın sonuçlarında ise cinsiyetin psikolojik danışma becerileri üzerinde anlamlı bir fark oluşturduğu görülmüştür. Oluşan bu anlamlı fark psikolojik danışma becerilerini kadın psikolojik danışmanların erkek psikolojik danışmanlara göre daha iyi kullandıkları yönündedir.

Sonuç olarak psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerilerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin literatürde farklı sonuçlar olduğu görülmektedir. Bu farklılığın nereden kaynaklandığını belirlemeye yönelik kapsamlı araştırmalara ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

5.1.2. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerilerinin daha önce psikolojik danışma yaşantısı geçirme durumlarına göre incelenmesine ilişkin sonuçlar. Araştırmanın sonucuna göre psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri, daha önce psikolojik danışma yaşantısı geçirme durumuna ilişkin anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Kısaca daha önce psikolojik danışma yaşantısı geçirme durumunun psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri üzerinde anlamlı bir fark oluşturmadığı söylenebilir.

İlgili alan yazındaki psikolojik danışma becerileri ile daha önceden danışma yaşantısı geçirme arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalara bakıldığında ise psikolojik danışmanların daha etkili bir psikolojik danışma hizmeti sunabilmeleri için danışan koltuğunda bulunmalarının onlara olumlu bir katkı sağlayacağı belirtilmektedir (Yıldırım, 2012). Çünkü geçirilen danışma yaşantısı sayesinde psikolojik danışman, danışanı ile ortak bir yaşantı geçirerek; danışma sırasında danışanın neler hissettiğini ve ne düşündüğünü daha iyi anlayabilecektir (Corey, 2008). Örneğin daha önceden bireysel psikolojik danışma uygulaması yapan psikolojik danışmanların, bireysel psikolojik danışma uygulaması yapmayan psikolojik danışmanlara göre psikolojik danışma becerilerinde daha yüksek puanlar aldıkları (Meydan, 2010) göz önünde bulundurulursa benzer şekilde psikolojik danışman adayının kendisinin de daha önceden bir bireysel psikolojik danışma uygulamasında danışan rolünde bulunması, onun psikolojik danışma becerilerine olumlu bir etki sağlayacaktır. Böylece etkili bir danışma hizmeti sunarken psikolojik danışmanın danışma becerilerini daha etkin bir şekilde kullanabileceği düşünülebilir. Bu nedenle psikolojik danışmaların daha önceden danışma yaşantısı geçirmeleri ile ilgili daha fazla araştırma yapılmasının gerektiği söylenebilir.

5.1.3. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri ile psikolojik danışma özyetkinliği arasındaki ilişkiye yönelik sonuçlar. Bu araştırmadaki psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma özyetkinlikleri ile psikolojik danışma becerileri arasındaki ilişkiye bakıldığında ise; psikolojik danışman adaylarının, psikolojik danışma becerileri ile öz yetkinlik düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu ilişki ise psikolojik danışman adaylarının, psikolojik danışma becerilerinin duygu yansıtma becerileri ile PDÖY ölçeğinin yardım ve tutumları yönetme alt boyutları arasında pozitif yönlü ve anlamlı iken; PDÖY ölçeğinin zor danışanla mücadele etme boyutu arasında anlamlı değildir. Aynı zamanda psikolojik danışman adaylarının, içerik yansıtma becerileri ile sadece PDÖY ölçeğinin yardım becerileri boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunurken diğer boyutlar arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Bireylerin bir işe başlama ve onu bitirmelerinde özyetkinlikleri etkili olmaktadır (Yam, 2014). Bu nedenle bireylerin özyetkinlikleri ne kadar yüksek ise amaçlarına ulaşmaları da daha kolay olacaktır (Aydın, 2007; Bolat, 2011; Karademir, 2012; Yam, 2012). Ayrıca etkili bir psikolojik danışma hizmeti sunabilmek için psikolojik danışmanların da özyetkinliklerinin yüksek olması gerekir (Demirel, 2013).

Araştırmanın bu sonucu alan yazındaki araştırmaların sonuçlarına benzerdir. Örneğin Yayla (2016) etkili psikolojik danışman nitelikleri ile psikolojik danışma özyetkinliği arasında pozitif anlamlı ilişkinin olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde Lent vd. (2003) de psikolojik danışmanların psikolojik danışma özyetkinlikleri arttıkça etkili psikolojik danışman niteliklerinin de arttığını belirtmişlerdir. Bu doğrultuda psikolojik danışma özyetkinliğinin sadece psikolojik danışma sürecindeki inancı değil; psikolojik danışmanın gelecek oturumdaki danışma becerilerini ve buna ilişkin yargılarını da içerdiğini (Larson vd., 1992) düşündüğümüzde psikolojik danışmanın teorik bilgiye sahip olmasının yanı sıra psikolojik danışma becerilerine ilişkin özyetkinlik algısının da önemli bir faktör olduğunu görmekteyiz (Cormier ve Nurius, 2003, akt. Demirel, 2013). Bu da psikolojik danışmanların yürütecekleri danışma süreçlerinde daha etkili bir psikolojik danışma oturumu gerçekleştirmelerine katkı sağlayacaktır.

5.1.4. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri ile duygu yönetimi arasındaki ilişkiye yönelik sonuçlar. Bu araştırmada psikolojik danışman adaylarının duygu yönetimi ve psikolojik danışma becerileri arasındaki ilişki ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Araştırmanın ortaya çıkan sonucunda ise psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri ile duygu yönetimi becerileri arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır. Psikolojik danışman adaylarının içerik yansıtma becerileri ile DYB ölçeğinin sadece başa çıkma boyutu arasında pozitif anlamlı ilişki bulunurken; duygu yansıtma becerileri ile DYB ölçeğinin başa çıkma ve öfke yönetimi boyutları arasında pozitif anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

İlgili literatüre bakıldığında ise doğrudan psikolojik danışmanların duygu yönetimi ile psikolojik danışma becerilerini ele alan bir araştırmaya rastlanılamamıştır. Daha çok psikolojik danışmanların duygu yönetimi becerileri ile mizah tarzları (Akça Erdoğan, 2018), başa çıkma becerileri (Bozdoğan ve Çankaya, 2012), cinsiyetin duygu yönetimi üzerindeki etkisi (Tetik ve Akkaya, 2018) gibi araştırmaların yapıldığı görülmektedir. Ancak bireylerin mesleklerini icra ederken yanlarında sadece akıllarını değil aynı zamanda da duygularını bulundurdıkları (Akçay ve Çoruk, 2012) göz önüne alındığında etkili bir psikolojik danışma süreci için, psikolojik danışmanın duygularının farkında olması (Karabulut, 2014) önemli bir unsurdur. Bunun yanında psikolojik danışmanın duyguları tanınması kadar onları kabullenip doğru bir şekilde yansıtması gerekir (Corey, 2008). Bu nedenle psikolojik danışmanların danışma becerileri ile duygu yönetimi becerileri birlikte değerlendirilmelidir. Buradan hareketle psikolojik danışman adaylarının duyguları yönetme becerileri arttıkça danışma becerilerinin arttığını söyleyebiliriz. Karabulut (2014) da duygularını kontrol edebilen psikolojik danışmanların yürüttükleri psikolojik danışma süreçlerinde daha etkili olabileceklerinden bahsetmektedir. Benzer şekilde Bozdoğan ve Çankaya (2012) ile Polat (2009) da psikolojik danışmanların öfke, korku ve üzüntü gibi olumsuz duygularla baş etmede zorlandıklarını ve bu nedenle duygu yönetimi becerileri konusunda eğitim almalarının gerektiğini belirtmiştir. Özdemir (2013) ise bireylerin koşullara uygun olan duygularını tanıyıp fark etmeleri ve uygun bir şekilde ifade edebilmeleri ile duygu yönetimi becerilerinin önemine dikkat çekerken; Corey (2008) de etkili bir psikolojik danışmanın öfke ve suçluluk gibi duygular ile baş edebilmesinin

gerektiğine vurgu yapmaktadır. Nitekim duygularını tanıyan ve bu duyguları uygun bir şekilde yansıtabilen bireyler kişisel farkındalığı yüksek bireyler olacaktır (Yeşilyaprak, 2001). Psikolojik danışmanların ise mesleki bilgi ve becerilerin yanında duygularını kontrol edilebilen bireyler olması (Charkhuff, 2011) düşünüldüğünde, psikolojik danışmanların ve psikolojik danışman adaylarının duygu yönetimi becerileri ile ilgili daha kapsamlı çalışmaların yapılması faydalı olacaktır.

5.1.5. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiye yönelik sonuçlar. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri ile kişilik özellikleri arasında ilişki incelendiğinde psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri ile kişilik özellikleri arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Bu pozitif anlamlı ilişki psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerilerinin, hem içerik hem de duygu yansıtma becerileri ile BFKÖ ölçeğinin açıklık, sorumluluk ve geçimlilik boyutları arasında olmuştur.

Araştırmanın bu sonucu ilgili alan yazın ile benzerlik göstermektedir. Hurt, vd. (2013), psikolojik danışmaların sorumluluk ve geçimlilik kişilik özellikleri ile mesleki etkililik arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişkinin olduğunu ifade etmişlerdir. Oryenkuru (2015) ise psikolojik danışmanların etkililiği ile danışmanların kişilik özellikleri arasında dışa dönüklük, uyumluluk, sorumluluk ve açıklık puanları arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunurken; nevrotizm arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişkinin olduğunu söylemiştir. Diğer taraftan Naydenova, vd. (2012) ile Upmane, vd. (2016) da psikoloji bölümünde okuyan öğrencilerin dışa dönüklük, sorumluluk ve geçimlilik kişilik özelliklerini taşıdığını belirtmiştir. Nitekim psikolojik danışmanların her ne kadar teknik ve kuramsal bilgiye sahip olsalar da etkili bir psikolojik danışma süreci için bu becerileri kullanabilecekleri uygun bir kişiliğe sahip olmaları (İkiz ve Karaca, 2011) göz önünde bulundurulduğunda Corey (2008) de, değişime açıklık, kendisine saygı duyma, yaşamını biçimlendirmek için tercihler yapabilme, içinde bulunulan anı yaşama, otantik, samimi ve sağlıklı ilişkiler kurabilme gibi kişilik özelliklerinin etkili psikolojik danışmanların kişilik özellikleri olduğunu ifade etmektedir.

5.1.6. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerilerinin psikolojik danışma özyetkinliği, duygu yönetimi ve kişilik özellikleri tarafından yordanma düzeyine ilişkin sonuçlar. Araştırma sonucunda psikolojik danışma özyetkinliği, duygu yönetimi ve kişilik özellikleri değişkenlerinin psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri üzerindeki değişimi birlikte yaklaşık % 6 varyans yüzdesiyle yordadığı belirlenmiştir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde ise duyguları yönetme becerileri (sözel olarak ifade edebilme, duyguları olduğu gibi gösterebilme, olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme ve öfke yönetimi alt boyutları), kişilik özellikleri ve psikolojik danışma özyetkinliğinin psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri üzerinde anlamlı düzeyde bir etkisi bulunmazken; duyguları yönetme becerileri başa çıkma alt boyutu puanlarının psikolojik danışma becerileri üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, psikolojik danışman adaylarının duyguları yönetme becerilerinde başa çıkma düzeyi yükseldikçe psikolojik danışma beceri düzeyleri de artmaktadır. Bu sonuçlar ilgili literatür açısından incelendiğinde; günümüzde bireylerin mesleklerini icra ederken o an yaşamış oldukları duyguyu fark edip kontrol edebilmeleri önemli bir unsur haline gelmiştir (Akçay ve Çoruk, 2012; Özdemir, 2013). Goleman (2006) çaresizlik, engellenmişlik, öfke ve saldırganlık gibi olumsuz duygularla mücadele edebilmede ise başa çıkma becerilerinin önemli bir unsur olduğuna değinmektedir. Başa çıkma becerileri bireylerin hem duygusal olarak iyi oluşlarını artıracığı gibi hem de sağlıklı ve doğru tercihler yaparak yaşamdan daha fazla doyum sağlamalarına yardımcı olacaktır (Çeşitçioğlu, 2003). Genel olarak duygu yönetimi düzeyi yüksek olan bireylerin, olumsuz duygular ile daha etkili başa çıkabildiği belirtilmektedir (Goleman, 2011).

Profesyonel bir meslek elemanı olarak psikolojik danışmanların mesleki bilgi ve becerilerinin yanında duygu yönetimi becerileri ile bir bütünlük taşımaları gerektiği (Charkhuff, 2001) ve etkili bir psikolojik danışanın özellikleri arasında suçluluk ve öfke gibi olumsuz duygularla baş edebilme becerisinin önemi vurgulanmaktadır (Corey, 2008). Özellikle öfke, suçluluk, ölüm ve cinsellik gibi duygularla baş edemeyen psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma oturumları sırasında daha çok zorlandıkları belirtilmektedir (Corey, 2008). Gladding (2013) kendi duyguları ile baş etmeye yönelik adım atan bir psikolojik danışmanın bile, duyguları

ile baş edemeyen bir psikolojik danışmana göre daha etkili bir danışma hizmeti sunacağını ifade etmektedir. Çünkü duyguları ile baş edemeyen bir psikolojik danışmanın, pek çok farklı sorunla psikolojik danışma yardımı almaya gelen danışanlarını doğru bir şekilde anlayamadığı için etkili bir psikolojik danışma hizmeti sunması beklenemez (Nelson-Jones, 2013). Bu nedenle psikolojik danışmanların meslekleri gereğince duygularını tanıyan ve onlarla baş edebilen bir birey olmaları yürütecekleri psikolojik danışma oturumlarının da niteliğine olumlu katkı sağlayacaktır (Karabulut, 2014). Nitekim Zalewski vd. (2011) duygu yönetimi becerilerine sahip bireylerin duygularla baş edebilme becerilerinin yüksek olduğunu ve karşılaşılan sorunlarla başa çıkmada daha etkin olduklarını belirtmişlerdir. Benzer şekilde Miller vd. (2006) de etkin bir duygu yönetimi becerisine sahip bireylerin daha az olumsuz davranışlar sergilediklerini, başa çıkma becerilerini daha etkin kullandıklarını belirtmişlerdir. Elde edilen sonuçlara göre, psikolojik danışman adaylarının duygu yönetimi becerilerini geliştirmeye yönelik uygulamaların psikolojik danışmanların etkililiğine olumlu katkı sağlayacağı söylenebilir.

Aynı zamanda araştırmanın bu sonucu ile ilgili alan yazında farklı sonuçların da olduğu görülmektedir. Örneğin Bozoğlan ve Çankaya'nın (2004) psikolojik danışmanların duygularla başa çıkma becerilerini inceledikleri araştırmanın sonucu ile araştırmanın bu sonucu farklılık göstermektedir. Bozoğlan ve Çankaya (2004) psikolojik danışmanların duygularla başa çıkma yolu olarak olumsuz bir yöntem olan bastırma ve kaçmayı sık kullandıklarını belirtmişlerdir. Benzer şekilde Kervancı (2008) da duygu yönetimi eğitiminin duygu yönetimi becerileri üzerindeki etkisini araştırdığı çalışmanın sonucunda anlamlı bir etkinin oluşmadığını belirtmiştir. Bu farklı sonuçlara ilişkin olarak; duygu yönetimi ile psikolojik danışma becerileri arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkinin farklı örneklem gruplarıyla derinlemesine incelenmesi bu farklılığın anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

İlgili alan yazında da belirtildiği gibi psikolojik danışma becerileri açısından önemli bir unsur olan duygu yönetimi becerileri ile daha çok araştırma yapılmasının alan yazına olumlu katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Çünkü etkili bir psikolojik danışman; kendi gereksinimlerini, çelişkilerini, ihtiyaçlarını ve sorumluluklarını bilen bir bireydir (Hackney ve Cormier, 2008). Kendi duygularının farkında olmayan bir psikolojik danışman ise, danışanın o anki duygu ve ihtiyaçlarını doğru bir şekilde

anlamayacak ve danışanına yarardan çok zarar verecektir. Örneğin Corey (2008) mesleğinin başlarında yürütmüş olduğu psikolojik danışma oturumlarında yaşamış olduğu duyguları ile baş etmekte zorlandığını ve danışanlarının asıl sorunlarını kaçırdığını belirtmiştir. Benzer şekilde dünyaca ünlü psikiyatri uzmanı İrvin Yalom da kilolu bir danışanı karşısında hissetmiş olduğu tikslenme duygusuna engel olamadığını kabul etmiş ve etkili bir danışma süreci açısından duyguların kontrol edilebilmesinin gerektiğini savunmuştur (Nelson-Jones, 2013). Bu doğrultuda, psikolojik danışmanların ve psikolojik danışman adaylarının duygu yönetimi becerilerine odaklanılmasının psikolojik danışma becerilerinin geliştirilmesi açısından katkı sağlayacağı açıkça görülmektedir.

5.1.6.1. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerilerinin psikolojik danışma özyetkinliği tarafından yordanma düzeyine ilişkin sonuçlar. Bu araştırmada psikolojik danışma özyetkinliğinin psikolojik danışma becerileri üzerindeki değişimin yaklaşık %4'ünü açıkladığı sonucu elde edilmiştir. Ancak regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde ise PDÖY ölçeğindeki hiçbir alt boyutun tek başına psikolojik danışma becerileri üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadığı görülmüştür.

Bireylerin koymuş oldukları hedefe ulaşmalarında önemli bir yere sahip olan özyetkinlik (Aydın, 2007) etkili bir psikolojik danışma hizmeti açısından da önemli bir unsurdur (Demirel, 2013). Çünkü yüksek bir özyetkinlik algısına sahip psikolojik danışman etkili bir psikolojik danışma hizmeti gerçekleştirecektir. Buradan hareketle ilgili alan yazında da psikolojik danışma özyetkinliğinin yüksek olmasının etkili psikolojik danışma hizmeti sunma ile doğru orantılı olduğundan bahsedilmektedir (Demirel, 2013; Larsons vd., 1992; Lent vd., 2006; Özteke, 2011; Yam, 2012).

Özetle ilgili alan yazında yüksek bir psikolojik danışma özyetkinliğine sahip olan psikolojik danışmanın, psikolojik danışma sürecindeki var olan kaygısıyla baş edebileceği ve kendisini motive ederek psikolojik danışma becerilerini daha güçlü kullanabileceği belirtilse de (Larsons vd., 1992) bu araştırmada psikolojik danışma becerileri üzerinde psikolojik danışma özyetkinliğinin etkili olmadığı bulunmuştur. Yani bu araştırmaya göre psikolojik danışma özyetkinliğinin psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerilerini yordamadığını söyleyebiliriz. Burada

psikolojik danışma özyetenkinliğinin psikolojik danışma becerileri üzerinde anlamlı bir etki oluşturmamasının araştırmanın psikolojik danışman adayları ile yapılmış olmasından kaynaklandığı düşünölmektedir.

5.1.6.2. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerilerinin duygu yönetimi tarafından yordanma düzeyine ilişkin sonuçlar. Bu araştırmada duygu yönetiminin psikolojik danışma becerilerini yordadığı ve psikolojik danışma becerileri üzerinde pozitif yönlü anlamlı bir etkiye sahip olduğu sonucu elde edilmiştir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ait t testi sonuçları incelendiğinde ise DYB ölçeğinin başa çıkma alt boyut puanlarının psikolojik danışma becerileri üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı etkiye sahip olduğu görölmüştür. Sonuç olarak psikolojik danışman adaylarının başa çıkma becerileri yükseldikçe psikolojik danışma beceri düzeylerinin de arttığını söyleyebiliriz

Psikolojik danışmanların mesleki bilgi ve becerilerinin yanında duygu yönetimi becerileri ile birlikte bir bütönlük taşımaları gerektiği (Charkhuff, 2001) göz önünde bulundurulursa insanlığın temel unsurlarından biri olan duygu (Cooper ve Sawaf, 2010) görmezden gelinemez (Akın,2004). Çünkü duygular bizim karar verme süreçlerimizi ve neyi, nerede, nasıl yapacağımıza yardımcı olmaktadır (Goleman, 2007). Hele ki sevinç, keder, mutluluk ve endişe gibi yaşamış olduğumuz duygular bizim iş yaşamımızdaki niteliğimizi etkileyen önemli unsurlardan biridir (Akın, 2004). Psikolojik danışmanların da meslekleri gereğince duygularını tanıyarak bunu danışanına doğru bir şekilde aktarabilmeleri etkili bir psikolojik danışma hizmeti açısından da ayrıca önem taşımaktadır (Yeşilyaprak, 2001; Karabulut, 2014). Bu nedenle psikolojik danışmanların ve danışman adaylarının duygu yönetimi becerileri ile psikolojik danışma becerileri arasındaki ilişki ortaya koyacak çalışmaların yapılmasının, ilgili alan yazına olumlu katkılar sağlayacağı düşünölmektedir.

5.1.6.3. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerilerinin kişilik özellikleri tarafından yordanma düzeyine ilişkin sonuçlar. Bu araştırmada, kişilik özelliklerinin psikolojik danışma becerilerini yordadığı ve sadece açıklık kişilik özelliğinin psikolojik danışma becerisi üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı etkiye sahip olduğu, diğer kişilik özelliklerinin anlamlı etkisinin olmadığı sonucu

elde edilmiştir. Kısaca açıklık kişilik özelliğine sahip olan psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerilerinin arttığı, diğer kişilik özelliklerinin psikolojik danışma becerisi üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı söylenilebilir.

Bireyler mesleklerine uygun olan kişilik özelliklerini taşıyabilmelidir (Kepçeoğlu, 1994). Özellikle Psikolojik danışmanların kişiliklerinin psikolojik danışma oturumlarının niteliğini etkilediğini (Rogers, 1981, akt. Nuystull, 1999) göz önünde bulundurulduğunda psikolojik danışmanların sorumluluk sahibi olma, dışadönük, yeniliklere açık ve duygusal dengeye sahip olabilme gibi bazı kişilik özelliklerine sahip olmalarının gerektiği görülmektedir (Egan,1975; Muslu-Köseoğlu, 1994). Bu nedenle araştırmada elde edilen kişilik özellikleri ve psikolojik danışma becerileri arasındaki ilişkinin alan yazın ile tutarlı olduğu görülmektedir. Ayrıca Upmane vd. (2016) ile Naydenova vd. (2012) de araştırmaların bu sonuçlarına benzer şekilde psikoloji bölümünde okuyan öğrencilerin açıklık, dışa dönüklük, sorumluk ve geçimlilik kişilik özelliklerini taşıdığını belirtmiştir.

Araştırmada elde edilen sonuçlar kısaca özetlenecek olursa; cinsiyet ve daha önceden psikolojik danışma yaşantısı geçirme durumunun, psikolojik danışman adayların psikolojik danışma becerileri üzerinde anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmektedir. Öte taraftan psikolojik danışman adayların psikolojik danışma becerilerinden içerik ve duygu yansıtma becerileri ile duygu yönetimi, kişilik özellikleri ve psikolojik danışma özyetkinliği değişkenleri arasındaki ilişkinin pozitif ve anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerilerinin psikolojik danışma özyetkinliği, duygu yönetimi ve kişilik özellikleri tarafından yordanma düzeyine bakıldığında ise psikolojik danışma özyetkinliği, duygu yönetimi ve kişilik özelliklerinin psikolojik danışma becerileri üzerindeki değişimi birlikte %6 olarak yordadığı sonucu elde edilmiştir. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerilerinin duygu yönetimi, kişilik özellikleri ve psikolojik danışma özyetkinliği tarafından ayrı ayrı yordanma düzeyine bakıldığında ise, genel olarak duygu yönetimi ve kişilik özelliklerinin psikolojik danışma becerilerini yordadığı ve pozitif anlamlı bir etki oluşturdukları görülürken; psikolojik danışma özyetkinliği için ise aynı şeyi söylemek mümkün olmamıştır.

Araştırmanın sonucunda elde edilen daha önceden psikolojik danışma yaşantısı geçirme durumunun, psikolojik danışman adayların psikolojik danışma becerileri

üzerinde anlamlı bir fark yaratmamasının, psikolojik danışman adaylarının gerçekleştirdikleri bireysel psikolojik danışma uygulamalarının sayısının az olması (Meydan, 2010) ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Aynı durumun psikolojik danışma özyetkinliğinin psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerilerini yordamaması için de geçerli olduğu düşünülmektedir. Çünkü psikolojik danışman adaylarının gerçekleştirdikleri bireysel psikolojik danışma uygulamaları onlara deneyim kazandıracığı için (Meydan, 2010) psikolojik danışman adaylarının kendilerine olan inançları da bu doğrultuda artacaktır. Nitekim psikolojik danışma özyetkinliği ile deneyim (Charlton, 2009; Gündüz ve Çelikkaleli, 2009; Tang vd., 2004) ve eğitim durumunun artması arasında doğru orantılı bir ilişkinin olduğu belirtilmektedir (Bilgiç, 2011; Charlton, 2009; Mullen vd., 2015; Yam, 2014). Bu nedenle alan yazında etkili bir psikolojik danışma süreci ile doğru orantılı olduğu belirtilen psikolojik danışma özyetkinliğinin (Demirel, 2013; Larsons vd., 1992; Özteke, 2011; Yam, 2012) bu araştırmada psikolojik danışma becerileri yordamamasının ve benzer şekilde psikolojik danışma becerileri ile daha önceden psikolojik danışma yaşantısı geçirme durumunun psikolojik danışma becerileri üzerinde anlamlı bir fark yaratmamasının araştırmanın psikolojik danışman adayları ile gerçekleştirilmiş olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Araştırmada elde edilen bu sonuçların ise ilgili alan yazına psikolojik danışman adayların psikolojik danışma becerileri ile ilgili çalışmalara kaynaklık oluşturabileceği düşünülmektedir.

5.2. Öneriler

Araştırmanın bu bölümünde alan uygulayıcılarına ve bu kavramlar ile çalışma yapmak isteyen araştırmacılara yönelik bazı önerilere yer verilmiştir.

1. Psikolojik danışman adaylarının danışma becerilerine katkı sağlamak için duygu yönetimi becerilerini artıracak deneysel çalışmalar yapılabilir.
2. Bu araştırmada psikolojik danışman adayları ile sınırlı olan psikolojik danışma becerileri ve duygu yönetimi arasındaki ilişki, alanda çalışan profesyonel psikolojik danışmanlar üzerinde yeniden incelenebilir.
3. Bu araştırmada daha önceden psikolojik danışma yaşantısı geçirme durumu ile psikolojik danışma becerileri arasında anlamlı bir sonuç elde edilememiştir. Ancak bu sonuç deneysel bir çalışma ile tekrar incelenebilir

(bireysel danışma yaşantısı geçirme, grupla psikolojik danışma yaşantısı geçirme durumları).

4. Bu araştırmada psikolojik danışman adayları ile sınırlı olan psikolojik danışma becerileri, alanda çalışan psikolojik danışmalarla farklı değişkenler (hizmet yılı, cinsiyetleri, yaşları, çalışmakta oldukları okul türleri, eğitim durumları) açısından incelenebilir.
5. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerilerini geliştirmeye yönelik ders ve uygulamalar artırılabilir.



KAYNAKLAR

- Acar, E. (2007). *İşletme yönetiminde duygusal zekânın yeri ve önemi üzerine bir çalışma*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hatay.
- Akça-Erdoğan, B. (2018). *Okul psikolojik danışmanlarının (rehber öğretmenlerin) kullandıkları mizah Tarzlarına göre duygu yönetimi becerilerinin ve Psikolojik iyi oluşlarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Akçay, C. ve Çoruk, A. (2012). Çalışma yaşamında duygular ve yönetimi: Kavramsal bir inceleme. *Eğitimde Politika Analizi Dergisi*, 1(1), 3-25
- Aladağ, M. ve Bektaş, D. Y. (2007). *Psikolojik danışman eğitiminde psikolojik danışma becerilerinin kazandırılması*. IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulmuş bildiri, Dokuz Eylül Üniversitesi, Çeşme, İzmir.
- Alkan, N. (2007). Beş faktör kişilik ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ankara. Yayımlanmamış Araştırma.[Gümüş Ö.D.,(2009)'dan alıntı.]*.
- Akın, M. (2004). *İşletmelerde duygusal zekânın üst kademe yöneticiler ile astlar arasındaki çatışmalar üzerindeki etkileri (Kayseri'deki büyük ölçekli işletmelerde bir uygulama)*. (Doktora Tezi)Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Aksoy, V. ve Diken, H. (2009). Rehber öğretmenlerin özel eğitimde psikolojik danışma ve rehberliğe ilişkin öz yeterlik algılarının incelenmesi. *İlköğretim Online*. 8 (3), 709-719.
- Asarlı, Z. (2012). *Okullarda çalışan psikolojik danışmanların okul psikolojik danışma öz yeterlik algılarının incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J. & Hoeksema, S. N. (2002). *Psikolojiye Giriş*. (Y. Alogan. Çev.). Ankara: Arkadaş.
- Aydın, D. (2007). Sosyal öğrenme kuramı (Ed: M. Engin Deniz). *Eğitim Psikolojisi*. Ankara: Maya Akademi Yayın Dağıtım.
- Baloğlu, M. ve Harris Morag B. C. (2003). Psikolojik danışma öğrencilerinin cinsiyet ve program türü ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(20), 8-9.
- Baltaş, Z. (2013). *İnsanın dünyasını aydınlatan ve işine yansıyan ışık: Duygusal zeka*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Bandura, A. (1986). The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 4(3), 359-373.
- Barutçugil, İ. (2004). *Organizasyonlarda duyguların yönetimi*. (10. Baskı.) İstanbul: Kariyer Yayıncılık,
- Bolat, O. İ. (2011). Öz yeterlik ve tükenmişlik ilişkisi: Lider-üye etkileşiminin aracılık etkisi. *Ege Akademik Bakış*, 11(2), 255-266
- Bozoğlan, B. ve Çankaya, İ. (2012). Psikolojik danışmanların duygularla başa çıkma yollarının incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2), 15-27.
- Börekçi, A. G. (2002). *Çalışma ortamlarında duygusal zeka, uygulamadan bir örnek*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. (Çeviren: İnan Deniz, E. Sarıoğlu). (1.Baskı). İstanbul: Kaktüs Yayınları.
- Büyükikiz, K. K. (2011). *Türkçeyi yabancı dil olarak öğrenenlerin yazma becerileri ile öz yeterlik algıları arasındaki ilişki üzerine bir araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal Bilimler için veri analizi el kitabı*. (Geliştirilmiş 7. Baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık

- Carkhuff, R. R. (2011). *21. Yüzyılda yardım etme sanatı*. (R. Karaca ve F. E. İkiz, Çev.), Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Ceyhan, E. (1999). Mesleki sorun düzeyleri farklı okul rehber öğretmenlerinin kişisel ve sosyal uyum düzeylerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(13), 46-54.
- Charlton, A. L. (2009). *School counselors' perceived self-efficacy for addressing bullying in the elementary school setting*. Unpublished doctoral dissertation, Dissertation submitted to the Faculty of Virginia, Polytechnic Institute and State University.
- Conteh, J. A., Mariska, M. A. & Huber, M. J. (2018). An examination and validation of personal counseling and its impact on self-efficacy for counselors-in-training. *Journal of Counselor Practice*, 9(2), 109-138.
- Cooper, R. K. & Sawaf, A. (2010). *Liderlikte duygusal zeka*. (B. Ayman ve B. Sancar, Çev.). (2. Baskı) İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık
- Cüceloğlu, D. (1998). *İyi düşün doğru karar ver*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Cüceloğlu, D. (2005). *Yeniden insan insana*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2006). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çeçen, A. R. (2002). *Duyguları yönetme becerileri eğitimi programının öğretmen adaylarının duyguları yönetme becerileri üzerindeki etkisi* (Doktora tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Çeçen, A. R. (2006). Duyguları yönetme becerileri ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikoloji ve Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(26), 101-113
- Çeşitcioğlu, M. (2003). *Kaliteli insan*. İstanbul: Alfa Yayınları.

- Demirel, Y. (2013). *Psikolojik danışma öz yetkinlik ölçeğinin hazırlanması*. (Yayınlanmamış IHB), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dolapçı, S. ve Demirtaş, V. (2016). Öğretmen adaylarının öz-yeterlilik algıları ve kaynaştırma eğitimine bakış açıları. *Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi (BAED)*, 7(13), 141 – 160.
- Dökmen, Ü. (2004). *Evrenle uyumlaşma sürecinde var olmak, gelişmek, uzlaşmak*. (11. Basım). İstanbul: Sistem Yayıncılık
- Düşmez, İ. ve Yayıcı, L. (2016). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 5(9), 61-84.
- Egan, G. (1975). *Psikolojik danışmaya giriş*. (Akkoyun, F., Korkut, F., Eyllen, B., Duyan, V, Çev.). Ankara: Form Ofset
- Egan, G. (1997) *Kişilerarası ilişkiler kurmada ve kişisel yardım hizmetini vermede sistematik bir model* (Akkoyun, F.,Çev). Ankara: Form Ofset.
- Eksi, H. (2004). Kişilik ve başa çıkma: basa çıkma tarzlarının durumsal ve eğilimsel boyutları üzerine çok yönlü bir araştırma. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 4(1), 81.
- Ekşi, H., Ismuk, E. ve Parlak, S. (2015). Okul psikolojik danışmanlarında iş doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik danışma özyeterliliği ve dinlenme becerileri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(2), 84-103.
- Eren, E. (2000). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*. İstanbul: Beta Basım Yayım
- Erkan, Z. (2011). *Okul psikolojik danışmanı öz-yeterliliğini yordamada eğitim yaşantılarına ilişkin memnuniyetin rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.

- ErlinaYaumas, N., Mohd N., Mahmud, Z., Umar, J., Wekke, I. & Rahayu, T. (2018). The importance of counselling basic skills for the counsellors. *International Journal of Pure and Applied Mathematics*. 119. 1195-1207.
- Geçtan, E. (2014). *Psikanaliz ve sonrası*. (16. Baskı). İstanbul: Metis Yayınları.
- Gerrig, R. J. & Zimbardo, P.G. (2012). *Psikoloji ve yaşam*, (Gamze Sart, Çev.), İstanbul: Nobel Yayınları
- Gladding, S. T. (2013). *Psikolojik danışma. Kapsamlı bir meslek* (N. Voltan Acar, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Goleman, D. (2006). *Duygusal zeka neden IQ'dan daha önemlidir?* (B. S. Yüksek, Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goleman, D. (2007). *Duygusal zeka*. (B. S. Yüksek, Çev.) İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goleman, D. (2011). *İş başında duygusal zeka*. (H. Balkara, Çev.). İstanbul: Varlık yayınları.
- Gratz, K. L. & Tull, M. T. (2009). The relationship between emotion dysregulation deliberate self-harm among inpatients with substance use disorders. *Cognitive Therapy and Research*, 34(6), 544–553.
- Gültekin, A. (2006). *Psikolojik danışma ve rehberlik öğrencilerinin problem çözme becerilerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Gündüz, B. (2012). Okul psikolojik danışmanlarında yetkinlik inancı ve tükenmişlik. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*. 12 (3), 1749-1767.
- Gündüz, B. ve Çelikkaleli, Ö. (2009). Okul psikolojik danışmanlarında mesleki yetkinlik inancı. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 5 (1), 119- 133.
- Hackney, H. & Cormier, S. (2008). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: psikolojik yardım süreci el kitabı*. (T. Ergene, S. Aydemir, Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık.

- Havighurst, S. S., Wilson, K. R., Harley, A. E., Kehoe, C., Efron, D. & Prior, M. R. (2013). "Tuning Into Kids": Reducing young children's behavior problems using an emotion coaching parenting program. *Child Psychiatry & Human Development*, 44(2), 247-264.
- Hill, C., Roffman, M., Stahl, J., Friedman, S., Hummel, A. & Wallace, C. (2008). Helping Skills Training for Undergraduates: Outcomes and Prediction of Outcomes. *Journal of Counseling Psychology*. 55. 359-370. 10.1037/0022-0167.55.3.359.
- Hurt, A. A., Grist, C., Malesky, L. & McCord, D. (2013). Personality traits associated with occupational 'Burnout' in ABA Therapists. *Journal of applied research in intellectual disabilities: JARID*. 26. 10.1111/jar.12043
- İkiz, F. E. (2006). *Danışma becerileri eğitiminin danışmanların empatik eğilim, empatik beceri ve tükenmişlik düzeyleri üzerindeki etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- İkiz, F. E. (2009). İlköğretim okullarında çalışan psikolojik danışmanların empati düzeylerinin incelenmesi. *Elementary Education Online*, 8(2), 346-356.
- İkiz, F. E. (2010). Psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Kirsehir Education Faculty*, 11(2).
- İkiz, F. E ve Karaca, R. (2011). Danışma becerileri eğitiminin psikolojik danışmanların empatik becerisine etkisi. *e-journal of New World Sciences Academy*, 6(2), 1585-1595.
- İstengel, A. M. (2006). *Okul Rehber Öğretmenlerinin kişilik özellikleri ve iş stresleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Izard, C. E. (1992) Basic emotions, relations among emotions, and emotion cognition relations. *Psychological Review*, 99, 561-565.

- Jaafar, W. M. (2011). The counseling performance among trainee counselor in Malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 30. 512-516. 10.1016/j.sbspro.2011.10.100.
- Jaeken, M., Zech, E., Brison, C., Verhofstadt, L. L., Van Broeck, N. & Mikolajczak, M. (2017). Helpers' self-assessment biases before and after helping skills training. *Frontiers in psychology*, 8, 1377. doi:10.3389/fpsyg.2017.01377
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2006). *Yeni insan ve insanlar*. İstanbul: Evrim Yayınları.
- Karabulut, E. (2014). *Psikolojik danışman adaylarının duygusal zekâ düzeyleri ile düşünme stilleri arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Kavas, A. B. (2006). *Bireysel ve grupla psikolojik danışma uygulamalarına yönelik bir değerlendirme: Kazanılan beceriler, süreç ve öneriler*. I. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulamaları Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuş bildiri, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Kepçeoğlu, M. (1994), *Psikolojik danışma ve rehberlik*. Ankara: Özerler Matbaası.
- Kervancı, F. (2008). *Büro çalışanlarının duygu yönetimi yeterlilik düzeylerinin geliştirilmesinde duygu yönetimi eğitimi programının etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Keskin, H., Akgün, A. E. ve Yılmaz, S. (2013). *Örgütlerde duygusal zeka ve duygusal yetenekler: Çalışma ortamında duyguların akıllıca yönetimi*. İstanbul: Der Yayınları.
- Korban, İ. (2018). *Psikolojik danışmanların çok kültürlü psikolojik danışma yeterliklerinin psikolojik danışma becerilerini yordama düzeyi*. Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul

Köseoğlu, S. M. (1994). *Psikolojik danışmanların empatik becerilerinin ve kişilik özelliklerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kuzgun, Y. (1991). *Rehberlik ve psikolojik danışma*. Ankara: ÖSYM Yayınları.

Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Ankara.

Langelier, C. A. (2006). *Duygu yönetimi beceri çalışma kitabı*. (M. Bilgin, R. Çeçen. Çev.). Ankara: Pegem Yayıncılık.

Lannin, D., Guyll, M., Cornish, M., Vogel, D. & Madon, S. (2018). The importance of counseling self-efficacy: Physiologic stress in student helpers. *Journal of College Student Psychotherapy*. 1-11. 10.1080/87568225.2018.1424598.

Larson, L. M., Suzuki, L. A., Gillespie, K. N., Potenza, M. T., Bechtel, M. A. & Toulouse, A. (1992). Development and validation of the counseling self-estimate inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 39, 105–120.

Larson, L. M. (1998). The social cognitive model of counselor training. *The Counseling Psychologist*. 26(2), 219-273.

Lent, R. W., Hill, C. E. & Hoffman, M. A. (2003). Development and validation of the counselor activity self-efficacy scales. *Journal of Counseling Psychology*, 50(1), 97-108.

Maldonado, J. (2008). The influence of gender identification and self-efficacy on counseling students: A multicultural approach. *Journal of Multicultural Gender and Minority Studies*, 2 (1), 1-15.

Meydan, B. (2010). *Psikolojik danışman adaylarının içerik yansıtma ve duygu yansıtma becerilerine ilişkin yeterlik düzeylerinin incelenmesi*.

(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Meydan, B. (2014). *Bireyle psikolojik danışma uygulamasında mikro beceri süpervizyon modeli'nin etkililiğinin incelenmesi; Ege Üniversitesi örneği*. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir

Miller, A. L., Fine, S. E., Kiely Gouley, K., Seifer, R., Dickstein, S. & Shields, A. (2006). Showing and telling about emotions: interrelations between facets of emotional competence and associations with classroom adjustment in head start preschoolers. *Cognition And Emotion*, 20(8), 1170-1192.

Muslu-Köseoğlu, S. (1994), *Psikolojik danışmanların empatik becerilerinin ve kişilik özelliklerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Mullen, P. R., Uwamahoro, O., Blount, A. J. & Lambie, G. W. (2015). Development of counseling students' self-efficacy during preparation and training. *The Professional Counselor*, 5, 175-184.

Murdock, N. L. (2013). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları. Olgu sunu yaklaşımıyla*. (F. Akkoyun, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Ltd.

Naydenova, I., Lounsbury, J., Levy, J. J. & Kim, J. Y. (2012). Distinctive big five and narrow personality traits of psychology majors. *Individual Differences Research*. 10. 129-140.

Nelson-Jones, R. (1982). *Danışma psikolojisi kuramları*. (F. Akkoyun, Çev.). Cassell Educational Limited

Nelson-Jones, R. (2013). *Psikolojik danışma becerileri-yardımcının el kitabı*. (G. Sart. Çev.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Onyekuru, B. U. & Ibegbunam, J. (2015). Personality traits and socio-demographic variables as correlates of counseling effectiveness of counsellors in Enugu State, Nigeria. *Journal of Education and Practice*, 6, 64-70.

- Oskay, Ü. (2011). *İletişimin ABC'si*. (6. Basım.) İstanbul: Der Yayınları
- Özbayrak, C. (2002). *Çalışma ortamlarında duygusal zeka, uygulamadan bir örnek*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özdemir, E. (2017). *Duygu yönetimi eğitimi programının AVM Çalışanlarının duygularını yönetme beceri düzeyine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Toros Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Özgözgü, S., Bektaş, M., Arıkan, F., ve Şimşek, H. (2017). Okul psikolojik danışmanlarının genel öz-yeterlik inancı ve örgütsel özdeşleşme algısı. *İlköğretim Online*, 16(3).
- Özgün, M. S. (2007). *Okul psikolojik danışmanlarının kişilik özellikleri ile mesleki yetkinlik beklentileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Özkalp, E. ve Cengiz, A. A. (2003). *İşyerinde duygular ve yönetimi*. 11. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi. Afyon Kocatepe Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, 943-955.
- Özteke, H. İ. (2011). *İlköğretim okullarında çalışan psikolojik danışmanların sosyal karşılaştırma ve öz-bilinç düzeyleri ile psikolojik danışma öz yeterlik inancı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Pamukçu, B. ve Demir, A. (2013). Psikolojik danışma öz-yeterlik ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 5 (40), 212-221

- Pamukçu, B. (2011). *Investigation of counseling self efficacy levels of counselor trainees*. (Yüksek Lisans Tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Polat, S. (2009). Öğretmen adaylarının çok kültürlü eğitime yönelik kişilik özellikleri. *International Online Journal of Educational Sciences*, 1(1).
- Sali-Bilgiç, H. (2011). *Rehber öğretmenlerin öz yeterlilikleri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Satıcı, B. (2014). *Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterlik algularının mizah tarzları ve süpervizyon yaşantıları açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Sav, İ. (2007). *Psikolojik danışman ve rehber öğretmenlerin kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Savi Çakar, F. ve İkiz, F. E. (2016). Psikolojik iyi oluş, yardım arama tutumu ve benlik saygısının psikolojik danışman adaylarının psikolojik belirtilerine etkisi. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 3571-3587.
- Sayar, K. ve Dinç, M. (2009). *Psikolojiye giriş*. İstanbul: Dem Yayınları
- Sayan, F. Ö. (2002). *İnsan duygularının ses işleme ve hata yönetiminde kullanılması*. (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Schaeffle, S., Smaby, M. H., Maddux, C. D., & Cates, J. (2005). Counseling skills attainment, retention, and transfer as measured by the skilled counseling scale. *Counselor Education & Supervision*, 44, 280-292.
- Sharpley, F., Fairnie, E., Bates, R. & Lee, P. (2000). The use of counsellor verbal response modes and client-perceived rapport. *Counselling Psychology Quarterly*. 13. 99-116. 10.1080/09515070050011097.

- Schultz, D. P. & Schultz, S. E. (2002). *Modern psikoloji tarihi*. (Y. Aslay, Çev.), İstanbul: Kaknüs Yayınları
- Sullivan, T. N., Helms, S. W., Kliewer, W., & Goodman, K. L. (2010). Associations between sadness and anger regulation coping, emotional expression, and physical and relational aggression among urban adolescents. *Social Development, 19(1)*, 30–51.
- Tang, M., Addison, K. D., LaSure-Bryant, D., Norman, R., O'Connell, W. & Stewart-Sicking, J. A. (2004). Factors that influence self-efficacy of counseling students: An exploratory study. *Counselor Education & Supervision, 44*, 70-81.
- Tarhan, N. (2006). *Duyguların dili*. İstanbul: Timaş Yayınları
- Tetik, S. ve Akkaya, B. (2018). Üniversite gençlerinin duygu yönetimi becerileri üzerine bir araştırma. *Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi, 7(4)*, 99-121.
- Tınar, M. Y. (1996), *Çalışma psikolojisi*, (1. Baskı) İzmir.
- Thompson, R. L., Brossart, D. F., Carlozzi, A. F. & Miville, M. L. (2002). Five-Factor Model (Big Five) Personality traits and universal-diverse orientation in counselor trainees, *The Journal of Psychology, 136(5)*, 561-572, DOI: [10.1080/00223980209605551](https://doi.org/10.1080/00223980209605551)
- Tolan, B., İsen, G. ve Batmaz, V. (1991). *Sosyal psikoloji*, Ankara: Adım Yayıncılık.
- Türk Dil Kurumu. (2011). *Türkçe sözlük*, Ankara: TDK
- Türkmen, E. (2009). *İş karakteristikleri ve algılanan örgütsel destek kavramlarının öz yeterlik inancı ile ilişkisi ve öz yeterlik inancının çalışan performansı üzerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Upmane, A., Gaitniece-Putāne, A. & Šmitiņa, A. (2016). Psychology students personality traits and motivation to choose studies. society. integration. education. Proceedings of the International Scientific Conference. 1. 540. 10.17770/sie2016vol1.1525.



- Uslu, M. ve Arı, R. (2005). Psikolojik danışmanların danışma becerisi düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 509-519.
- Uslu, M. (2005). *Psikolojik danışmanların danışma becerilerinin geliştirilmesi*. (Doktora Tezi), Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Voltan Acar, N. (2010). *Yeniden Terapötik İletişim: kişiler arası ilişkiler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Voltan-Acar, N. (2012). *Psikolojik danışma ve rehberlik terimleri sözlüğü*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Yaka, B. (2005). *Psikolojik danışmanların temel psikolojik danışma becerilerine ilişkin yeterlik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir
- Yalçın, İ. (2006). 21. Yüzyılda psikolojik danışman. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 39 (1), 117-133.
- Yam, F. C. (2014). *Psikolojik danışma öz yeterliği: kişilik özellikleri, durumluksüreklilik kaygı düzeyleri ve geçmiş eğitim yaşantıları* (Yüksek Lisans Tezi), Gazi Osman Paşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat
- Yanbastı, G. (1990). *Kişilik Kuramları*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Yayla, E. ve İkiz, F. E. (2017). Psikolojik danışmanların etkili nitelikleri ile danışma öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(48).
- Yaylacı, G. Ö. (2006). *Kariyer yaşamında duygusal zekâ ve iletişim yeteneği*. İstanbul: Hayat Yayıncılık
- Yazgan-İnanç, B. ve Yerlikaya, E.E. (2008). *Kişilik kuramları*. (1 Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Yeşilyaprak, B. (2001). Duygusal zeka ve eğitim açısından doğurguları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 25, 139-146.

- Yıldırım, H. (2003). *Empati ile beş faktör kişilik modeli arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Trabzon.
- Yıldırım, T. (2012). Grupla psikolojik danışmada duyamadığımız ses: suskunluk. *Kuram ve Uygulamalı Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(1), 119-134.
- Yıldız Yüksel, H. (2017). *Psikolojik danışmanların algıladıkları yıldırma davranışları, tükenmişlik düzeyleri ve psikolojik danışmadaki öz yeterliliklerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Yiyit, F. (2001). *Okul psikolojik danışmanlarının yetkinlik beklentilerini ölçmeye yönelik bir ölçek geliştirme çalışması*. (Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Yüksel, K., Diken, İ. H., Aksoy, V. ve Karaaslan, Ö. (2012). Rehber öğretmen adaylarının özel eğitimde psikolojik danışma ve rehberliğe ilişkin öz-yeterlik algıları. *Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31 (1), 137-14.
- Zalewski, M., Lengua, L. J., Wilson, A. C., Trancik, A. & Bazinet, A. (2011). Associations of coping and appraisal styles with emotion regulation during preadolescence. *Journal of Experimental Child Psychology*, 110(2), 141–158.



EKLER

Ek-1

-  Silinmiş Öğeler 218
-  Arşiv
- Konuşma Geçmişi
- Yeni klasör

BL Durcu Luleci <durcu.pamukcu@ege.edu.tr>
3.08.2016 Çar 09:56
Siz

Pamukcu ve Demir, 2013.pdf
369 KB

CASES uygulama.pdf
263 KB

2 ek (632 KB) Tümünü indir Tümünü OneDrive'a kaydet

Merhaba Mustafa Bey,
Ölçeği çalışmanızda tabii ki kullanabilirsiniz. Ölçek formunu ve ölçeği kullanmanız durumunda atıf yapmanız gereken makaleyi ekte gönderiyorum.
Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.

Arş. Gör. Dr. Burcu PAMUKÇU
Ege Üniversitesi, Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Res. Assist. Dr. Burcu PAMUKÇU
Ege University, Faculty of Education
Department of Educational Sciences
Counseling and Guidance Program

Kimden: "mustafa Sarpdağ" <msarpdag@hotmail.com>
Kime: "burcu luleci" <burcu.luleci@ege.edu.tr>
Gönderilenler: 2 Ağustos Salı 2016 23:16:11
Konu: psikolojik danışma öz yeterlik ölçeği

merhabalar hocam

MAKÜ tezli PDR yüksek lisans öğrencisiyim ve tez çalışmamda sizin uyarılama çalışmasını yapmış olduğunuz psikolojik danışma öz yeterlik ölçeğini kullanmak istiyorum. Emeginize saygı ve etik ilkeler açısından sizden izin almak istiyorum.

mustafa sarPdağ
MAKÜ Eğitim Bilimleri
PDR tezli yüksek lisans/ tez dönemi
msarpdag@hotmail.com

➤ Gönderilmiş Öğeler

🗑 Silinmiş Öğeler 218

📁 Arşiv

Konuşma Geçmişi

Yeni klasör

BY baris.yaka <baris.yaka@ege.edu.tr>

24.02.2017 Cum 13:22

Siz

Barış YAKA-PDBAÖ ve Özellik...
181 KB

Betül Meydan-PDBAÖ-Yükse...
861 KB

3 ek (5 MB) Tümünü indir Tümünü OneDrive'a kaydet

Merhaba,

Ölçeği, tezinizde elbette kullanabilirsiniz, ilginiz için teşekkür ederim. Ekte hem ölçeği hem de onunla ilgili iki çalışmayı gönderiyorum; ancak ölçek sanırım başka çalışmalarda da kullanıldı, o çalışmalara da ulaşmanız yararınıza olacaktır.

Saygılarımla,

Dr. Barış Yaka

Kimden: "mustafa Sarpdağ" <msarpdagg@hotmail.com>
Kime: "baris.yaka" <baris.yaka@ege.edu.tr>
Gönderilenler: 23 Şubat Perşembe 2017 14:48:40
Konu: "Psikolojik Danışma Beceri Ayırt Etme Ölçeği (PDBAÖ)" İZİN İSTEĞİ

merhabalar hocam
MAKÜ tezli PDR yüksek lisans öğrencisiyim ve tez çalışmamda ülkemize kazandırmış olduğunuz "Psikolojik Danışma Beceri Ayırt Etme Ölçeği (PDBAÖ)"ni kullanmak istiyorum. Emеğimize saygı ve etik ilkeler açısından sizden izin almak istiyorum.

mustafa sarPdağ
MAKÜ Eğitim Bilimleri
PDR tezli yüksek lisans/ tez dönemi
msarpdagg@hotmail.com

00.04.2019

☰ Outlook

☰ + Yeni ileti

📁 Gelen Kutusu 11

🗑 Gereksiz E-posta 12

✎ Taslaklar 74

➤ Gönderilmiş Öğeler

🗑 Silinmiş Öğeler 20

📁 Arşiv

Konuşma Geçmişi

Yeni klasör

🔍 Ara

🔄 Yanıtla 🗑 Sil 🕒 Gereksiz 🗑 Süpür 📁 Taşı 🗑 Kategorilere Ayır ... ⬆ ⬇ ✕

Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği

🕒 İzleme bayrağı.

ÇS Çağlayan SEVİNÇ <cağlayansevinc@mu.edu.tr>

5.04.2019 Cum 12:59

Siz; msarpdagg@hotmail.com

Duygulan Yönetme Becerileri ...
215 KB

DYBÖ%2c A.Rezan ÇEÇEN.doc
54 KB

2 ek (269 KB) Tümünü indir Tümünü OneDrive'a kaydet

Merhabalar ,

Prof. Dr. Ayşe Rezan ÇEÇEN EROĞUL hocamız İstedığınız dokümanları ve ölçeği yollamamı istedi. Kolay gelsin, iyi çalışmalar dilerim.

Çağlayan SEVİNÇ

Bilgisayar İşletmeni

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Outlook Ara

+ Yeni ileti

Gelen Kutusu 9

Gereksiz E-posta 23

Taslaklar 74

Gönderilmiş Öğeler

Silinmiş Öğeler 218

Arsiv

Konuşma Geçmişi

Yeni klasör

Yanıtla Sil Gereksiz Süpür Taşı Kategorilere Ayır

Fwd: BFI

İzleme bayrağı. 24.02.2017 tarihinde başlayacak. 24.02.2017 tarihinde sona erecek.

9.03.2017 Per 10:22 tarihinde yanıtladınız

N nese.alkan <nese.alkan@atilim.edu.tr>
23.02.2017 Per 15:05
Siz

bfirelibfactorfnl.spo 381 KB

BFimaddeler1.doc 105 KB

4 ekin (550 KB) tümünü göster Tümünü indir Tümünü OneDrive'a kaydet

Merhaba,
Ekte ilgili dokumanlari iletiyorum
Kolayliklar
Nese

Ek -2

MAKÜ Kayıt Tarih ve No: 29/12/2017 - 22448



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı : 48178250-300-E.18167
Konu : Araştırma İzni (Mustafa SARPDAG)

25/12/2017

MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi : 16/01/2017 tarihli ve 83204037-668 sayılı yazınız.

Üniversitemiz Eğitim Bilmimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Mustafa SARPDAG'ın Doç.Dr. Firdavs SAVI ÇAKAR danışmanlığında "Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Becerilerinin Yordayıcıları: Psikolojik Danışma Özyeterkinliği, Duygu Yönetimi ve Kişilik Özellikleri" adlı çalışması kapsamında araştırma yapma isteğinin uygun görüldüğüne ilişkin Üniversitemiz Alınış Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dekanlığının 21.12.2017 tarih ve E.72931 sayılı yazısı ekte gönderilmiştir.
Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

e-İmza ile

Prof.Dr. Tahir YÜKSEK
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Ek: Resmî Yazı (1 Sayfa)

BELGEİN ASLI
ELEKTRONİK İMZALIDIR
26/12/2017

Mehmet BİLGİLİ
YAKI

MAKÜ Kayıt Tarih ve No: 04/04/2017 - 5701

Evrak Tarih ve Sayısı: 27/03/2017-E.10799



T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı



Sayı : 50913635-605.01-E.10799
Konu : Mustafa SAPRDAĞ'ın Tez Çalışması

27/03/2017

MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
İstiklal Yerleşkesi PK:15030 Merkez/BURDUR

İlgi : 16.01.2017 83427534-302.08.01/E.668 sayılı yazınız.

İlgi yazı ile bildirilen Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Mustafa SARPDAĞ'ın "Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Becerilerinin Yordayıcıları: Psikolojik Danışma Özyeterkinliği, Duygu Yönetimi ve Kişilik Özellikleri" adlı çalışması ile ilgili ilgi yazınızda yer alan ölçekleri Üniversitemiz Eğitim Fakültesinde "Bireysel Psikolojik Danışma Uygulamaları" dersini almış olan öğrencilerden basit tesadüfi yöntem ile seçilecek yaklaşık 60 gönüllü psikolojik danışman adayına uygulama isteği adı geçen Fakültenin 21/02/2017 tarih 05/1 sayılı Fakülte Bilim Kurulu Kararı ile uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

e-İmzalıdır
Prof.Dr. Ahmet ÖGKE
Rektör Yardımcısı

- Ek:
1- Eğitim Fakültesi Dek.'nın yazısı
2- Eğitim Fakültesi Bilim Kurulu Kararları

BELGENİN ASLI
ELEKTRONİK İMZALIDIR.

28.03.2017

AU DİKİS
Akdeniz Üniversitesi

Evrakın Doğrulama İçin : <http://eysyulakizdeniz.edu.tr/en/Vison/Dogrula/8A4847N>

Adres: Akdeniz Üniversitesi Rektörlüğü Kampüsü / Antalya
Telefon: 0242 227 44 00 / 033 000 Faks: 0242 306 13 09
e-Posta: iletisim@akdeniz.edu.tr Elektronik Ad: iletisim@akdeniz.edu.tr - Pın Kodu: 08081

Büyük İktisatçılar
Uyuzlu Bilgiyeve İşletme
Tel No: 242274440



Bu belge 5078 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.



T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı : 47855647-399



.../.../2017

Konu : Mustafa SARPDAĞ Anket Uygulama İsteği 21.03.2017-0 0000

MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

- İlgi : a) 16.01.2017 tarihli ve 83427534-302.08.01-E.668 sayılı yazınıza.
b) Üniversitemiz Buca Eğitim Fakültesi Dekanlığının 14.03.2017 tarihli ve 85316909/399-1297 sayılı yazısı.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Mustafa SARPDAĞ'ın Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışman Becerilerinin Yordayıcıları: Psikolojik Danışma Özyeterliliği, Duygu Yönetimi ve Kişilik Özellikleri" adlı tez çalışmasının "Bireysel Psikolojik Danışma Uygulamaları" dersini almış olan öğrencilere uygulama yapma isteğinin uygun görüldüğüne dair Üniversitemiz Buca Eğitim Fakültesi Dekanlığından alınan ilgi yazı fotokopisi ekte gönderilmektedir.

Bulgilerini ve gereğini arz ederim

Prof. Dr. Ayşe OKUR
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Ek : İlgi (b) yazı ve eki (3 sayfa)

Evrak Tarihi ve Sayısı: 27/01/2017-E.5196



T.C.
MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Fakültesi Dekanlığı



Sayı : 52793143-302.08.01-E.5196
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

27/01/2017

MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı 1530424004 nolu öğrencisi Mustafa SARPDAĞ'ın "Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Becerilerinin Yordayıcıları: Psikolojik Danışma Özyetkinliği, Duygu Yönetimi ve Kişilik Özellikleri" adlı çalışmasını Fakültemiz Eğitim Bilimleri Bölümünde öğretim programlarını aksatmadan kendisi tarafından uygulama yapılması koşulu ile Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim. Saygılarımla.

Prof. Dr. Sibel KARAKELLE
Dekan V.

Evrakın Doğrulması İçin : <https://cbys.mehmetakif.edu.tr/en/Vision/Dogrula/SF3N3H4>

İntikâl Yeri: 15030 / BURDUR
Telefon: +90 248 213 40 00 Faks: +90 248 213 41 60
e-Posta: egitim@mehmetakif.edu.tr Elektronik Ağ: <http://egitim.mehmetakif.edu.tr> Kap Adresi : maku@ha01.kep.tr

Ayrıntılı bilgi için lütfen: İktisat Daire
Evrak Ptn Kodu: 10681



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Mustafa SARPDAG
Doğum Yeri ve Tarihi : AKSU-İSPARTA 16/07/1992

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi/Eğitim Fakültesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (2011-2015)
Yüksek Lisans Öğrenimi : Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Rehberlik ve
Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı (2015-
2019)
Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

Bilimsel Faaliyetleri

SAVİ ÇAKAR, F. ve SARPDAG, M. (2016) *Lise öğrencilerinin internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki*. I. Uluslararası Akademik Araştırmalar Kongresi'nde sunulmuş bildiri, INES, Antalya.

İş Deneyimi

Çalıştığı Kurumlar : Kilimli İmam Hatip Ortaokulu (2016-....)

İletişim

E-Posta Adresi : msarpdagg@hotmail.com

Tarih: 2019

