

**KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIN YARDIM ETME STİLLERİNİN
A TİPİ KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE DUYGUSAL ZEKALARI İLE
YORDANABİLİRLİĞİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Aslıhan ÖZER

**TRABZON
Haziran, 2013**

**KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIN YARDIM ETME STİLLERİNİN
A TİPİ KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE DUYGUSAL ZEKALARI İLE
YORDANABİLİRLİĞİ**

Aslıhan ÖZER

**Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nce Yüksek Lisans
Unvanı Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.**

**Tezin Danışmanı
Doç. Dr. Hatice ODACI**

**TRABZON
Haziran, 2013**

KTÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Bu çalışma jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir./...../2013

Tez Danışmanı : Doç. Dr. Hatice ODACI

Üye : Yrd. Doç. Dr. Eşref NURAL

Üye : Yrd. Doç. Dr. Hülya KASAPOĞLU

Onay

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

**Doç. Dr. Haluk ÖZMEN
Enstitü Müdür Vekili**

BİLDİRİM

Tezimin içerdiği yenilik ve sonuçları başka bir yerden almadığımı ve bu tezi KTÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsünden başka bir bilim kuruluşuna akademik gaye ve unvan almak amacıyla vermediğimi; tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldığını, aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ediyorum.

Aslıhan ÖZER

28 / 06 / 2013

ÖNSÖZ

Günümüz koşullarında insanlar daha fazla stres verici yaşam olayına maruz kalmakta, hızla değişen yaşam koşullarına ayak uydurmakta zorlanmakta ve giderek daha fazla profesyonel yardım almaya ihtiyaç duymaktadırlar. Bu nedenle psikolojik danışma ve psikolojik danışmanlık mesleği her geçen gün daha fazla önem kazanmaktadır. Bu araştırmada psikolojik danışma sürecinin önemli etkenlerinden biri olan yardım etme stillerinin, psikolojik danışmanlar tarafından tercih edilmesinde kişilik özelliklerinin ve duygusal zekalarının rolünü belirlemek amaçlanmıştır.

Araştırmamın başından sonuna kadar bilgisini ve yardımlarını esirgemeyen, sevgisi ve sabrıyla beni destekleyen değerli danışmanım Doç. Dr. Hatice ODACI'ya teşekkür ve şükranlarımı sunarım. Yüksek lisans eğitimim boyunca anlayışlarını hiçbir zaman esirgemeyen ve üzerimde büyük emekleri olan değerli hocalarım Doç. Dr. Hikmet YAZICI, Doç. Dr. Mustafa ŞAHİN ve Yrd. Doç. Dr. Taner ALTUN'a sonsuz teşekkür ederim. Ayrıca araştırmama sundukları katkı ve iyi niyetlerinden dolayı çok değerli hocalarım Yrd. Doç. Dr. Eşref NURAL ve Yrd. Doç. Dr. Hülya KASAPOĞLU'na teşekkürlerimi sunarım. Araştırmam süresince her ihtiyacım olduğunda içtenlikle yardım eden Arş. Gör. Serkan Volkan SARI ve Tuğba GENÇER'e emek ve katkılarından dolayı teşekkürlerimi sunarım. Hayatımın her alanında olduğu gibi araştırmam süresince de her zaman yanımda olduğunu hissettirerek bana güç veren sevgili eşim Şükrü ÖZER'e minnettarım. Hayatım boyunca maddi ve manevi desteklerini ve sevgilerini büyük fedakarlıklarla sunan sevgili annem Sevgi AYDİLEK, babam Mehmet AYDİLEK ve kardeşim Dilek AYDİLEK'e sonsuz minnet ve şükranlarımı sunarım.

Aslıhan ÖZER

Haziran, 2013

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	IV
İÇİNDEKİLER.....	V
ÖZET	VIII
ABSTRACT	IX
TABLolar LİSTESİ	XI
ŞEKİLLER LİSTESİ	XII
KISALTMALAR LİSTESİ	XIII
1. GİRİŞ	1
1. 1. Araştırmanın Amacı	5
1. 1. 1. Araştırmanın Denenceleri	5
1. 2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi	5
1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	6
1. 4. Araştırmanın Varsayımları.....	6
1. 5. Tanımlar.....	7
2. LİTERATÜR TARAMASI	8
2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi	8
2. 1. 1. Yardım Etme Stilleri	8
2. 1. 1. 1. Gelişimsel Psikolojik Danışma ve Terapi Yaklaşımı (GPDT)	8
2. 1. 1. 1. 1. GPDT'nin Felsefi Temelleri.....	8
2. 1. 1. 1. 1. 1. Platon'un Mağara Metaforu	8
2. 1. 1. 1. 2. Piaget'in Gelişim Dönemleri.....	9
2. 1. 1. 2. Bilişsel Stiller	11
2. 1. 1. 3. Gelişimsel Psikolojik Danışma ve Terapide Kullanılan Teknikler: Dört Bilişsel Stil ve Bu Stillerde Kullanılan Müdahale Yöntemleri.....	14
2. 1. 1. 4. Yardım Etme Stilleri ile İlgili Yapılan Yurtdışı ve Yurtiçi Araştırmalar	18
2. 1. 2. A Tipi Kişilik Özellikleri	20
2. 1. 2. 1. Kişilik	20
2. 1. 2. 2. Kişilik Özellikleri	21
2. 1. 2. 3. Kişilikle İlgili Tipolojik Kuramlar	22
2. 1. 2. 3. 1. Kretschmer'in Tipoloji Kuramı	22
2. 1. 2. 3. 2. Sigmund Freud'un Tipoloji Kuramı	23

2. 1. 2. 3. 2. 1. Topografik Kuram.....	23
2. 1. 2. 3. 2. 2. Yapısal Kuram.....	23
2. 1. 2. 3. 3. Alfred Adler'in Tipoloji Kuramı	25
2. 1. 2. 3. 4. Carl Gustav Jung'un Tipoloji Kuramı	26
2. 1. 2. 3. 5. Otto Rank'ın Tipoloji Kuramı	28
2. 1. 2. 3. 6. Eric Fromm'un Tipoloji Kuramı	29
2. 1. 2. 3. 7. A Tipi ve B Tipi Kişilik Kuramı	30
2. 1. 2. 4. Kişilik Özellikleri ile İlgili Yapılan Yurtdışı ve Yurtiçi Araştırmalar	34
2. 1. 3. Duygusal Zeka	37
2. 1. 3. 1. Tarihsel Süreç İçinde Zeka Yaklaşımları	37
2. 1. 3. 2. Çoklu Zeka Kuramı	39
2. 1. 3. 3. Duygusal Zeka Tanımı	42
2. 1. 3. 4. Duygusal Zeka Modelleri	43
2. 1. 3. 4. 1. Zihinsel Yetenek Modeli (Mayer, Salovey ve Caruso)	44
2. 1. 3. 4. 2. Reuven Bar-On'un Duygusal Zeka Modeli	45
2. 1. 3. 4. 3. Daniel Goleman'ın Duygusal Zeka Modeli	46
2. 1. 3. 4. 4. Robert K. Cooper ve Ayman Sawaf'ın Duygusal Zeka Modeli	47
2. 1. 3. 5. Duygusal Zeka ile İlgili Yapılan Yurtdışı ve Yurtiçi Araştırmalar	48
2. 2. Literatür Taramasının Sonucu	51
3. YÖNTEM	52
3. 1. Araştırmanın Modeli	52
3. 2. Araştırma Grubu	52
3. 3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları	52
3. 3. 1. Demografik Bilgi Formu	53
3. 3. 2. Tercih Edilen Bilişsel Stiller Envanteri	53
3. 3. 3. A Tipi Kişilik Ölçeği	53
3. 3. 4. Duygusal Zeka Değerlendirme Ölçeği	54
3. 4. Araştırmanın İşlem Yolu	54
3. 5. Araştırmada Kullanılan Veri Analiz Teknikleri	55
4. BULGULAR	56
4. 1. Tanımlayıcı Bulgular	56
4. 2. Yardım Etme Stillerinin Yordanmasına İlişkin Bulgular	57
4. 3. Yardım Etme Stilleri ile A Tipi Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular.....	69
4. 4. Yardım Etme Stilleri ile Duygusal Zeka Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular.....	60

4. 5. Yardım Etme Stillerinin Cinsiyete Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulgular	61
4. 6. Yardım Etme Stillerinin Çalışılan Öğretim Kademesine Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulgular	62
4. 7. Yardım Etme Stillerinin Hizmet Yılına Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulgular	63
4. 8. Yardım Etme Stillerinin Eğitim Kariyerine Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulgular	64
4. 9. Yardım Etme Stillerinin En Etkili ve En İyi Uygulanabildiği Düşünülen Yaklaşımına Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulgular	65
5. TARTIŞMA	67
5. 1. A Tipi Kişilik Özellikleri ve Duygusal Zeka ile Yardım Etme Stilleri Arasındaki İlişki ve Yardım Etme Stillerinin Yordanması	67
5. 2. Demografik Değişkenler	70
5. 2. 1. Yardım Etme Stillerinin Cinsiyete Dayalı Farklılığı	70
5. 2. 2. Yardım Etme Stillerinin Çalışılan Öğretim Kademesine Dayalı Farklılığı	71
5. 2. 3. Yardım Etme Stillerinin Hizmet Yılına Dayalı Farklılığı	71
5. 2. 4. Yardım Etme Stillerinin Eğitim Kariyerine Dayalı Farklılığı	72
5. 2. 5. Yardım Etme Stillerinin En Etkili ve En İyi Uygulanabildiği Düşünülen Yaklaşımına Dayalı Farklılığı	72
6. SONUÇLAR ve ÖNERİLER	74
6. 1. Sonuçlar	74
6. 2. Öneriler	75
6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler	75
6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler	75
7. KAYNAKLAR	76
8. EKLER	83
9. ÖZGEÇMİŞ ve İLETİŞİM BİLGİLERİ	88

ÖZET

Psikolojik Danışmanların Yardım Etme Stillерinin A Tipi Kişilik Özellikleri ve Duygusal Zekaları ile Yordanabilirliği

Bu araştırma psikolojik danışmanların A tipi kişilik özellikleri ve duygusal zeka düzeyleri ile yardım etme stilleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve A tipi kişilik özellikleri ile duygusal zekanın yardım etme stillerini yordamadaki rolünü belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu araştırma aynı zamanda psikolojik danışmanların yardım etme stillerinin demografik değişkenler (cinsiyet, çalışılan öğretim kademesi, hizmet yılı, eğitim kariyeri ve en etkili ve uygulanabilir yaklaşım) açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemeyi hedeflemektedir.

Araştırmanın çalışma grubunu; 2010-2011 Eğitim-Öğretim yılında Trabzon ilinde görev yapmakta olan 227 psikolojik danışmandan, ulaşılabilen 181 psikolojik danışman oluşturmaktadır. Araştırmada katılımcılara, araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu, Tercih Edilen Bilişsel Stiller Envanteri (Arıcıoğlu ve Korkut-Owen, 2010), A Tipi Kişilik Ölçeği (Durak-Batıgün ve Şahin, 2011), Duygusal Zeka Değerlendirme Ölçeği (Ergin, 2000) uygulanmıştır.

Araştırma için toplanan verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik teknikleri, bağımsız t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Kruskal Wallis H testi, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ve hiyerarşik regresyon analizi tekniğinden yararlanılmıştır. Yapılan bu araştırma sonucunda A tipi kişilik özellikleri ve A tipi kişilik özelliklerinin alt boyutlarından iş saplantısı ile yardım etme stillerinden diyalektik sistemik stil, hız saplantısı ile somut durumsal stil ve zaman saplantısı ile duygusal- devinimsel stil arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca duygusal- devinimsel stil ile duygusal zeka, duygusal zekanın alt boyutlarından duyguların farkında olma, duyguları yönetme, kendini motive etme, ilişkileri kontrol etme, soyut stil ile duygusal zeka, duygusal zekanın alt boyutlarından duyguların farkında olma, kendini motive etme ve ilişkileri kontrol etme, somut durumsal stil ile duygusal zekanın alt boyutlarından duyguların farkında olma arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte A tipi kişilik özelliklerinin yardım etme stillerinin hiç birini yordamadığı ve duygusal zekanın bütün stillerin anlamlı yordayıcısı olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca yardım etme stilleri cinsiyet, çalışılan öğretim kademesi, hizmet yılı ve eğitim kariyeri değişkenlerine göre farklılaşırken, en etkili ve uygulanabilir yaklaşım değişkenine göre farklılaşmamaktadır.

Sonuçlar literatür ışığında tartışılmış ve ortaya çıkan sonuçlar doğrultusunda öneriler getirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Danışman, Duygusal Zeka, A tipi Kişilik, Tercih Edilen Bilişsel Stiller/Yardım Etme Stilleri

ABSTRACT

Predictability of Psychological Consultants' Helping Styles With A-Type Personality Features and Emotional Intelligence

This research aims to examine the relationship between the characteristics, the levels of emotional intelligence of psychological consultants and their ways of helping styles and the role of their characteristics and emotional intelligences in predicting their way of helping. This research also targets at examining whether psychological consultants' ways of helping people diversify in terms of some demographic variables (gender, in which educational level they work, duration of service, educational career and the most efficient and applicable approach) .

The study group of the research consists of 181 psychological consultants who have been accessible and are currently employed in Trabzon in the Academic year of 2010-2011, out of 227 psychological consultants. In the research, Demographic Information Form, prepared by the researcher, The Most Preferred Cognitive Styles Inventory (Aricioğlu and Korkut-Owen, 2010), A Type Personality Scale (Durak-Batıgün and Şahin, 2011), and Emotional Intelligence Evaluation Scale have been applied on the students.

To analyze the data collected, descriptive statistic techniques, independent t test, one-way analysis of variance (ANOVA), Kruskal Wallis H test, Pearson product-moment correlation coefficient and hierarchal regression analysis technique have been employed. As a result of this research, in A type personality and A type personality characteristics sub dimensions, a positive relationship has been determined between work obsession and dialectic systematic style, obsession of speed and concrete situational style, obsession of time and sensory-motor style. Besides, sensory-motor style and emotional intelligence, out of the sub dimensions of emotional intelligence; being aware of the feelings, managing the feelings, self-motivation, managing relationships, abstract style and emotional intelligence, out of the sub dimensions of emotional intelligence; being aware of the feelings, self-motivation, managing relationships, concrete situational style and out of the sub dimensions of emotional intelligence; being aware of the feelings, are significantly related in a positive way. Furthermore, it has been detected that the ways of helping style of A type personality do not predict anything whereas emotional intelligence is a significant indicator of all styles of helping. In this research, it has been seen that regarding helping styles, there has been significant differences among gender, in which educational level they work, duration of service, educational career. Moreover it has been concluded that helping styles doesn't differentiate according the most efficient and applicable approach.

The results have been discussed in the light of the literature and some suggestions have been put forward based on the results.

Key Words: Psychological Consultant, Emotional Intelligence, A Type Personality, Preference of Cognitive Styles/Helping Styles

TABLolar LİSTESİ

<u>Tablo No</u>	<u>Tablo Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	Platon, İbni Sina, Piaget ve GPDT Bakış Açıklarına Göre Bilişsel/Duygusal Gelişim	11
2.	Gelişimsel Değerlendirmenin Dört Bilişsel/Duygusal Stili	14
3.	A Tipi Davranış Biçimleri	31
4.	Cinsiyete, Çalışılan Öğretim Kademesine, Hizmet Yılına, Eğitim Kariyerine ve En Etkili ve Uygulanabilir Yaklaşım İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları	56
5.	Duyusal Devinimsel Stile Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi	57
6.	Somut Durumsal Stile Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi	58
7.	Soyut Stile Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi	58
8.	Diyalektik Sistemik Stile Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi.....	59
9.	Psikolojik Danışmanların A Tipi Kişilik Özellikleri ile Yardım Etme Stilleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi	60
10.	Psikolojik Danışmanların Duygusal Zeka Düzeyleri ile Yardım Etme Stilleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi	61
11.	Yardım Etme Stillerinin Cinsiyete Dayalı Farklılıklarına Yönelik t Testi Sonuçları	62
12.	Yardım Etme Stillerinin Çalışılan Öğretim Kademesine Dayalı Farklılıklarına Yönelik Kruskal Wallis Testi Sonuçları	63
13.	Yardım Etme Stillerinin Hizmet Yılına Dayalı Farklılıklarına Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	64
14.	Yardım Etme Stillerinin Eğitim Kariyerine Dayalı Farklılıklarına Yönelik Kruskal Wallis Testi Sonuçları	65
15.	Yardım Etme Stillerinin En Etkili ve Uygulanabildiği Düşünülen Yaklaşım Dayalı Farklılıklarına Yönelik Kruskal Wallis Testi Sonuçları.....	66

ŞEKİLLER LİSTESİ

<u>Sekil No</u>	<u>Sekil Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	Gelişimsel Müdahaleler	17

KISALTMALAR LİSTESİ

GPDT	: Gelişimsel Psikolojik Danışma ve Terapi
IQ	: Intellegence Quotient (Zeka)
EQ	: Emotional Quotient (Duygusal Zeka)
DZ	: Duygusal Zeka
TEBSE	: Tercih Edilen Bilişsel Stilller Envanteri
DDS	: Duyusal-Devinimsel Stil
SDS	: Somut Durumsal Stil
SS	: Soyut Stil
DSS	: Diyalektik/ Sistemik Stil
DÖ	: Davranış Ölçeği
IS	: İş Saplantısı
SEU	: Sosyal Etkinliklerden Uzaklaşma
HS	: Hız Saplantısı
ZS	: Zaman Saplantısı
DZDÖ	: Duygusal Zeka Değerlendirme Ölçeği
DFO	: Duyguların Farkında Olma
DY	: Duyguları Yönetme
KME	: Kendini Motive Etme
EMP	: Empati
İKE	: İlişkilerini Kontrol Etme

1. GİRİŞ

Sosyal bir varlık olan insan çevresiyle sürekli iletişim halindedir. İnsanoğlunun günlük yaşamında karşılaştığı olaylar karşısında verdiği tepkiler, sosyo-kültürel ortam, öğrendiği davranış kalıpları, kişilik özellikleri, algılama ve yorumlama biçimi gibi birçok faktörden etkilenmektedir. Bu noktada insanoğlunun ihtiyaçlarını karşılaması için çevresiyle kurduğu iletişimin şeklini ve verdiği tepkileri belirlemede düşünme stilleri önemli bir yere sahiptir.

İnsanlar birbirinden farklı düşünme stilleri kullanırlar. Bu stillere bağlı olarak kişilerin düşüncelerinin içerikleri, davranışları ve duyguları farklılık göstermektedir (Arıcioğlu, 2008). Bu düşünme stillerindeki farklılıklar aynı sosyo-kültürel çevrede yaşayan insanların aynı olay karşısında farklı tepkiler verebilmesine neden olmaktadır. Aynı sosyal ortamda yaşayan bireyler aynı durumlara farklı tepkiler verebilmekte, karşılaştıkları sorunlara karşı farklı bakış açıları geliştirebilmektedir. Hatta aynı ailede yetişmiş iki farklı birey, stres verici bir yaşam olayı karşısında farklı şekillerde düşünüp, farklı çözüm yolları deneyebilmektedir. İnsanların benzer ya da aynı durumlar karşısındaki vermiş oldukları davranışsal ya da duygusal tepkilerinde, birbirleri ile yardımlaşmalarında bilişsel süreçleri etkili olmaktadır.

Bilişsel Süreçlerin etkili olduğu psikolojik danışma yaşantısında, danışanın sorununa dair çözüm yolu belirlenirken hem danışanın hem de danışmanın bilişsel/duygusal süreçleri önem kazanmaktadır. Önem kazanan bu süreçler Ivey tarafından geliştirilen Gelişimsel Psikolojik Danışma ve Terapi (GPDT)'de belirtilmiştir. Ivey GPDT'yi geliştirirken hem Piaget hem de Platon'dan etkilenerek düşünme stillerini ortaya atmıştır (A. E.Ivey, 1986). GPDT Piaget'in dört gelişimsel evresini dikkate alarak, Psikoterapi sürecine uyarlamıştır. Bu stiller: Duygusal/Devinimsel Stil, Somut Durumsal Stil, Soyut Stil, Diyalektik/ Sistemik Stil olarak sıralanır. Bütün olarak baktığımızda her bir stil farklı süreçler içermektedir ve dört stil de birlikte kullanılarak psikoterapi sürecinin çerçevesini oluşturmaktadır (A.E. Ivey, M. B. Ivey ve Simek-Morgan, 1997).

A. E. Ivey, M. B. Ivey, Myers ve Sweeney (2005) İnsanların düşünme ve hissetme biçimleri kurulan ilişkilerde önemli olduğundan, psikolojik danışmanların bilişsel/duygusal stil tercihlerinin psikolojik danışma müdahale stratejilerini belirlemede etkili olduğunu belirtmişlerdir. Buna göre düşünme stilleri yardım etme stillerini de etkilemektedir. Bu araştırmada A. E. Ivey (1986) tarafından da önerildiği gibi düşünme stilleri kavramı yerine zaman zaman yardım etme stilleri kavramı kullanılmıştır. Psikolojik danışmanların kendi bilişsel stillerinin farkına varmaları danışanları ile geliştirecekleri terapötik süreçte tercih edecekleri müdahale stratejilerini değerlendirmeleri açısından önemlidir.

Psikolojik danışmanın terapötik süreçte tercih edeceği müdahale yönteminin bilişsel stillerden etkilendiği düşünülmektedir. Psikolojik danışmanın tercih edeceği müdahale yöntemi bilişsel stillerinden etkilendiği gibi, bilişsel stillerin de kişilik özelliklerinden etkilendiği düşünülmektedir.

Kişilik kavramı, bir insanı başkalarından ayıran özelliklerin tümünü, çevresine uyum sağlamak için geliştirdiği davranış biçimini belirtir. Her insan belli durumlarda, önceden kestirilebilen belli tutumlar takınır, olaylar karşısında belli duygusal tepkiler gösterir ve kendine özgü davranış sergiler (Yörükoğlu, 2004). Sıkça kullanılan bir sözcük olmasına ve bilimsel olarak incelenmesine rağmen “kişilik” sözcüğünün psikologlar arasında üzerinde anlaşmaya varılmış genel bir tanımı yoktur. Aslında kişiliğin nasıl tanımlanacağı ve psikolojinin bu alt dalının hangi konuları kapsayacağı da kişilik psikologlarının devam eden tartışmalarındandır (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2009). Kişilik kavramı ile ilgili pek çok farklı yaklaşım geliştirilmiştir. Bu araştırmada kişilik yapıları A ve B tipi kişilik yapıları olarak ele alınmıştır.

A tipi ve B tipi kişilik ilk olarak iki kardiyolog Friedman ve Rosenman tarafından gözlenmiştir. Fikir ilk defa, oturma odasının sandalyelerini tamir eden döşemecinin sandalyelerin çoğunun sadece önden yırtıldığını söylemesi üzerine ortaya çıkmıştır. Bu durumdan, iki kardiyolog da kalp hastalarının çoğunun endişeli olduklarını ve otururken zor zamanlar geçirdikleri sonucuna ulaşmışlardır. Bu gözlemi başlangıç noktası olarak kullanan ve kendi klinik uygulamalarını da temel alan Friedman ve Rosenman hastalarının iki çok farklı davranış model tipi sergilediği sonucuna varmışlardır. Araştırmaları onları farklılıkların kişilik esaslı olduğuna götürmüştür (Moorhead/Griffin,1992'den aktaran: Durna, 2005). Bu kişilik boyutuna kalp-damar rahatsızlıkları ile özdeşleşmiş bir takım davranışların bir araya gelmesi nedeniyle, kalp rahatsızlığı eğilimli davranış kalıbı adı verilmiştir. Günümüzde bu kişilik boyutuna daha çok A tipi- B tipi kişilik denmektedir (Burger, 2006).

Sıradan bir A tipi kişisi, zorlukların üstesinden gelmek ve başarmak için güdülenmiştir. Rekabetten, iktidar ve tanınırlık kazanmaktan hoşlanırlar, çabuk öfkelenip harekete geçerler. Zamanlarını boşa harcamaktan hoşlanmazlar, işlerini bir an önce iyi bir şekilde yapmak isterler. A tipi insanlar, kendilerinden daha rahat insanları bir engellenme kaynağı olarak görürler. Öte yandan B tipi insanlar daha rahat ve aceleci olmayan kişilerdir. Bazen çok çalıştıkları olur; ama A tipi insanlar kadar kendilerini baskı altına sokmazlar. Bu insanlar A tipi kadar rekabetçi değildir, kolay öfkelenip harekete geçmezler (Burger, 2006).

Bu bağlamda psikolojik danışmanların A tipi veya B tipi kişilik özelliklerinden hangisini sergiledikleri psikolojik danışma sürecinde tercih edecekleri bilişsel stilleri

açısından önem arz etmektedir. A tipi kişilik örüntüsünde görülen rekabet, iktidar, çabuk öfkelenme, kendisinden daha rahat insanları bir engellenme kaynağı olarak görme gibi özellikler psikolojik danışma yaşantısında danışan ile kurulacak olan terapötik ilişkiyi ve belirlenen müdahale yöntemini/ yardım etme stilini de ortaya koyacaktır. Şahin, Güler ve Basım (2009) yaptıkları bir araştırmada A tipi kişilik yoğunluğu arttıkça duygusal zeka seviyesinin azaldığını bulmuşlardır. A tipi bireylerin rekabet, saldırganlık ve düşmanlık duygularının onların çevrelerindeki diğer bireylerin duygularını anlamalarını veya anlama eğilimlerini engellediği sonucuna ulaşmışlardır.

Psikolojik danışmanın yardım etme stillerini belirlemesi ile ilgili bir diğer unsurun da duygusal zeka düzeyi olduğu düşünülmektedir. Duygusal zeka kavramı literatüre ilk olarak Salovey ve Mayer (1990)'ın çalışmaları ile girmiştir. Duygusal Zeka duyguları doğru algılama, ifade etme ve değerlendirebilme yeteneğini içerir: Duyguya erişmek ve/veya duyguyu oluşturma yeteneği, duygu ve duygusal bilgiyi anlama yeteneği, duygusal ve zihinsel gelişimi artırabilmek için duyguları düzenleyebilme yeteneklerini kapsamaktadır (Mayer ve Salovey, 1997). Erken Duygusal Zeka modelinin muğlak olması ve tipik geleneksel zeka tanımının bilişsel özelliklerine daha az önem vermesi Mayer ve Salovey'in yetenek modelini oluşturmasına yol açmıştır (Caruso, Mayer ve Salovey, 2002).

Duygusal Zeka kavramı, çoğu insan ve bilim adamı tarafından Goleman'ın 1995'te yazdığı bir kitapla tanınmıştır. Goleman'ın çalışmalarının temeli Salovey ve Mayer (1990)'ın tanımlamalarına dayanmaktadır, ve gayret, sebat, sosyal beceriler gibi bileşenleri eklemiştir. Yetkinlik listelerini (Goleman, 1998), psikolojik iyilik halini (Bar-On, 1997) merkeze almaları ve konuya geniş açıdan yaklaşmaları, Mayer ve Salovey'in yetenek tabanlı anlayışından daha popüler olması sonucunu doğurmuştur (Caruso ve diğerleri, 2002).

Bireyin iyilik hali ve mutlu olması gibi bileşenleri içeren Duygusal zeka kavramının psikolojik danışma sürecinde, psikolojik danışmanın danışana karşı tutumunu, soruna yaklaşım biçimini yani kullanacağı yardım etme stilini yordayabileceği düşünülmektedir. Duygusal zekası yüksek olanların kendilerinin ve diğerlerinin duygusal durumlarını daha iyi anlayarak ve bu duygusal verileri kullanarak, içinde buldukları zorlu durumlara daha iyi uyum sağlayabildikleri ve sorunların üstesinden daha kolayca gelebildikleri ileri sürülmektedir (Şahin ve diğerleri, 2009).

Şahin ve diğerleri (2009) yaptıkları araştırmada Duygusal zeka ile A tipi kişilik arasında ters yönlü bir ilişki bulmuşlardır. Bu araştırmada A tipi kişilik yoğunluğu arttıkça duygusal zeka seviyesinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. A tipi bireylerin rekabet, saldırganlık ve düşmanlık duygularının, onların çevrelerindeki diğer bireylerin duygularını

anlamalarını veya anlama eğilimlerini engellediği söylenebilir. Bu araştırmada bu düşünceден hareketle, A tipi kişilik özellikleri ve duygusal zekanın psikolojik danışmanların yardım etme stilleri ile ne yönde ilişkili oldukları, psikolojik danışmanların yardım etme stillerini ne derecede yordadıkları, bunun yanında yardım etme stillerinin belirlenen demografik değişkenler açısından anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, psikolojik danışmanların A tipi kişilik özellikleri ve duygusal zeka düzeyleri ile yardım etme stilleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve A tipi kişilik özellikleri ve duygusal zekanın psikolojik danışmanların yardım etme stillerini yordamadaki rolünü belirlemektir.

Bu araştırma aynı zamanda psikolojik danışmanların yardım etme stillerinin demografik değişkenler (cinsiyet, çalışılan öğretim kademesi, hizmet yılı, eğitim kariyeri, en etkili ve uygulanabilir olduğu düşünülen yaklaşım) açısından farklılaşp farklılaşmadığını incelemeyi hedeflemektedir.

1.1.1. Araştırmanın Denenceleri

1. Psikolojik danışmanların A tipi kişilik özellikleri ve duygusal zeka düzeyleri, yardım etme stillerini anlamlı düzeyde yordamaktadır.

2. Psikolojik danışmanların A tipi kişilik özellikleri ile yardım etme stilleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

3. Psikolojik danışmanların duygusal zeka düzeyleri ile yardım etme stilleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

4. Psikolojik danışmanların yardım etme stilleri demografik değişkenlere (cinsiyet, çalışılan öğretim kademesi, hizmet yılı, eğitim kariyeri, en etkili ve uygulanabilir olduğu düşünülen yaklaşım) göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

1.2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Psikolojik danışma sürecinde psikolojik danışmanların tek bir müdahale yöntemi benimseyerek, sadece o yaklaşımın tekniklerini kullanmaları terapötik süreci bazı durumlarda sıkıntıya düşürebilmektedir. Uygulamaya çalışılan psikolojik danışma yaklaşımı danışanın getirmiş olduğu soruna, kişilik özelliklerine, değerlerine, sosyo-kültürel durumuna uygun olmadığında terapötik süreç daha başlangıç aşamasında bile sekteye uğrayabilmektedir. Danışma sürecine danışanların getirmiş oldukları sorunların çözümünde psikolojik danışmanın kendine en yakın hissettiği müdahale yöntemi ya da en iyi uygulayabildiğini düşündüğü yaklaşım her zaman olumlu sonuçlar vermeyebilir.

Her bir terapötik yaklaşımın kendine özgü avantajlı yanları bulunmaktadır. Bir kuramın “doğru” veya “yanlış” olması söz konusu değildir. Her bir kuram insan davranışlarını anlamada ve psikolojik danışma uygulamalarına ayrı bir katkı getirmektedir.

Tek bir modelin geçerliliğini kabul etmek diğer modellerin geçersizliği anlamına gelmez (Corey, 2008). Bu noktada asıl sorun hangi danışma yaklaşımının doğru olduğu değil, hangi danışana hangi yaklaşımın uygulanmasının doğru olacağıdır. Uygun müdahale yaklaşımı belirlenirken bu süreçte nelerin etkili olduğu sorusu akla gelmektedir.

İnsanlar yaşadıkları olaylara çeşitli nedenlerle çeşitli tepkiler vermektedir. Aynı olaya farklı bireylerin farklı tepkiler vermeleri danışma ortamında farklı müdahale yöntemlerinin kullanılmasını gerekli kılmaktadır. İnsanların tepkilerini belirlemede düşünme stilleri önemli bir faktördür. Psikolojik danışmanların tüm düşünme stillerinin farkında olması ve kullanabilmesi danışanda anlaşıldığı hissini oluşturacağından psikolojik danışma ilişkisinin yolunda gitmesini sağlayabilir. Psikolojik danışmanın kendi düşünme stilini bilmesi ve aynı zamanda danışanın düşünme stiline farkına varabilmesi terapötik sürece olumlu katkı yapması açısından önemlidir. Psikolojik danışmanların kişilik özellikleri ve duygusal zeka düzeylerinin yardım etme stillerini yordamda etkili olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmada psikolojik danışmanların psikolojik danışma sürecinde uygun müdahale yöntemini belirlemede etkili olduğu düşünülen yardım etme stilleri ile yardım etme stillerine etki ettiği düşünülen A tipi kişilik özellikleri ve duygusal zeka düzeyleri arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Ülkemizde kişilik özellikleri ve duygusal zeka ile ilgili pek çok araştırmaya rastlanmıştır (Güler, 2008; Şahin ve diğerleri, 2009; Önen, 2012). Bunun yanında A tipi kişilik özellikleri, duygusal zeka ve yardım etme stilleri değişkenlerini içeren herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu açıdan değerlendirildiğinde bu araştırmanın literatüre önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırmanın sonuçlarının genellenebilirliği benzer örneklerle sınırlıdır.
2. Araştırmada belirlenen A tipi kişilik özellikleri, duygusal zeka düzeyi ve yardım etme stilleri çalışmada kullanılan ölçeklerin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. Araştırmadan elde edilen veriler 2010- 2011 Eğitim-Öğretim yılında Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde Trabzon ilinde görev yapan psikolojik danışmanlardan alınanlarla sınırlıdır.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

1. Psikolojik danışmanların A tipi kişilik özellikleri ve duygusal zeka düzeylerinin, yardım etme stillerini etkilediği varsayılmaktadır.

2. Psikolojik danışmanların ölçek maddelerini içtenlikle cevapladığı varsayılmaktadır.

1.5. Tanımlar

Kişilik: Bireyin kendisinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçler olarak tanımlanır (Burger, 2006).

A Tipi Kişilik: Kişinin iddali hedeflere ulaşmak için sınırlarını son raddeye kadar zorladığı, hırslı, rekabetçi, sabırsız ve zamanı baskı unsuru olarak hissettiği davranış örüntüsüdür (Eliasz,1995).

Duygusal Zeka: Kendi ve başkalarının duygularını doğru biçimde değerlendirme, duygunun uygun biçimde ifade edilmesi ve duygunun yaşamı daha iyi hale getirmek için düzenlenmesini içeren duygusal bilgiyi işleme sürecidir (Mayer, D'paolo ve Salovey,1990).

Yardım Etme Stilleri: Psikolojik danışmanların verilen bir durumu anlamak veya açıklamak için en rahat kullandıkları bilişsel düşünme biçimleri ve bu düşünme biçimlerinden etkilenen terapötik etkinliklerdir (A. E. Ivey ve diğerleri, 2005).

2. LİTERATÜR TARAMASI

2.1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi

Bu bölümde yardım etme stilleri, kişilik özellikleri ve duygusal zeka ile ilgili kavramlara ilişkin açıklamalara, kuramsal görüşlere, yurtdışı ve yurtiçi araştırmalara yer verilmiştir.

2.1.1. Yardım Etme Stilleri

2.1.1.1. Gelişimsel Psikolojik Danışma ve Terapi Yaklaşımı (GPDT)

GPDT, Ivey tarafından 1986 yılında oluşturulmuştur. Bu yaklaşım Platon ve Piaget'in yapılarının metaforik yorumlarına dayanır. GPDT, psikolojik danışmana, bilişsel stili, gelişimsel psikolojik danışma planını ve danışanın etkili bir şekilde değişmesini kolaylaştırmak için çok özel yöntemler sağlar. Bu yöntemler danışanın gelişimsel özellikleri ile psikolojik danışma müdahalesinin dayandığı dört stilin iyi eşleştirilip eşleştirilmemesine bağlıdır (Arıcıoğlu, 2008). GPDT Platon ve erken dönem Yunan çalışmalarına, yani batı felsefesine dayanmaktadır. Ivey' in gelişimsel terapisi ise hem felsefik hem de psikolojik temellere dayanmaktadır (A. E. Ivey ve Rigazio-Digilio, 2009).

2.1.1.1.1. GPDT'nin Felsefi Temelleri

2.1.1.1.1.1. Platon'un Mağara Meteforu

Bazı insanlar karanlık bir mağarada, doğdukları gündün beri mağaranın kapısına arkaları dönük olarak oturmaya mahkumdurlar. Başlarını da arkaya çeviremeyen bu insanlar, mağaranın kapısından içeri giren ışığın aydınlattığı karşı duvarda, kapının önünden geçen başka insanların ve taşıdıkları şeylerin gölgelerini izlemektedirler. İçlerinden biri kurtulur ve dışarı çıkıp, gölgelerin asıl kaynağını görür ve tekrar içeri dönüp gördüklerini anlatmaya başlar ama içeridekileri duvarda gördüklerinin zahiri olduğuna ve gerçeğin mağaranın dışında cereyan ettiğine inandırması imkansızdır. Platon iki evren tanımlamaktadır. Bir yanda başlangıçsız, sonsuz ve mükemmel olan bir idealer evreni, öte yanda, ölümlü, mükemmel olmayan, nesnel evreninin bulunduğunu belirtmektedir (URL-1, 2013).

A. E. Ivey ve diğerleri (2005) Platon'un mağara meteforunu şu şekilde yorumlamışlardır: bir köle arkasından mum ışığı yansıyacak şekilde bir duvarın karşısında zincirlerle bağlanmıştır. Kölenin karşısındaki duvarda gördüğü onun için duygusal

devinimsel yansıtmaları oluşturan gölgelerden ibarettir. Köle bu imajlar hakkında somut inançlar geliştirir. Eğer köle serbest bırakılırsa o duvarda daha önce gördüklerinin aslında hayalinde canlandırdıkları olduğunu farkeder (soyut işlemsel). Köle özgür olduğu dünyaya daha fazla alıştığına ise kendini sistemin ve dünyanın bir parçası olarak algılamaya başlar ve bu da onun soyut işlem sonrası döneme geçmesini sağlar. GPDT'ye göre bireyin dünyayı anlamlandırması mağara metaforuna dayanmaktadır (A. E. Ivey,1986).

2.1.1.1.2. Piaget'in Gelişim Dönemleri

Gelişimsel Terapi Piaget'in bilişsel gelişim kuramının yeniden yorumlanmasıdır. Piaget'in kuramındaki bazı kavramlar doğrudan danışma ortamında uygulanmak üzere genişletilmiştir ve bu kavramlar etkili bir danışma ve terapiyle ilişkilidir. Gelişimsel terapiye göre gelişimin sonu yoktur (M. B. Ivey ve A. E. Ivey, 1990).

Piaget, bilişsel gelişimi dört temel evreye ayırmıştır. Tüm çocukların bu gelişim aşamalarını sırayla geçirdiğini belirtmektedir (Düzgün,2002).

1. Duyusal-Motor Dönem (0-2 yaş): Bu dönemde bebek kendini ve dış dünyayı duyuları ve motor becerileri yoluyla algılamaya çalışır. Bebek, yaptığı hareketle sonucu arasındaki ilişkileri bulmaya ve anlamaya yönelir. Dönemin başında bebeğin yaptığı tüm hareketler refleks düzeyindedir. Yeni doğan bebek tüm uyarıcılara sadece refleksleriyle tepki verir.

2. İşlem Öncesi Dönem (2-7 yaş): Piaget, bu dönemdeki gelişimlerin daha sonraki bilişsel aşamalar açısından belirleyici özellik taşıdığını belirtmektedir. Bu evrede çocuk henüz bazı kuralları ya da işlemleri anlamaz. Çocuk bu evrede neden sonuç ilişkisini anlayacak bilişsel yeterlikten yoksundur.

3. Somut İşlemler Dönemi (7-14 yaş): Bu dönemde çocukta hızlı bir bilişsel gelişme meydana gelir. Çocukta mantıksal düşünme başlar. Ancak bu dönemde problemin çözülmesi somut nesnelere, hali hazır duruma bağlıdır. Nesnelere ve olaylar hakkında mantıksal olarak düşünebilirler. Problemin çözümü somut nesnelere bağlıdır. Soyut düşünme tam olarak gelişmemiştir. Çocuk sayı, kütle ve ağırlık korunumu kavramlarını edinmiştir.

4. Soyut İşlemler Dönemi(14 yaş ve sonrası): Düşünmenin yetişkinler düzeyine eriştiği dönemdir. Bu dönemde çocuklar, mantıksal düşünme ilkelerine sahiptirler. Soyut düşünebilir, genellemeler yapabilir ve soyut kavramları kuramsal bir durumdan diğer bir duruma geçirebilirler. Geleceğe yönelik sorunlarla ilgilenirler sorunları çözmeye farklı çözümlerini düşünebilirler. Çocuklar ileri düzeyde bilişsel yetenekler kazanmışlardır.

GPDT'nin temel varsayımı çocukluk, gençlik ve yetişkinlikte yaşanan gelişimin Piaget'in aşamalarında olduğu gibi (duyusal motor, işlem öncesi, somut işlemler ve soyut

işlemler) zaman içerisinde ve farklı bağlamlarda yaşam görevleri ile karşılaşabileceğimiz metaforudur. Piaget daha karmaşık ve üst düzey düşünmenin, yani bilişsel yetilerin önemini vurgulamıştır. Ancak GPDT biliş, duygu ve davranışın yani her bir stilin ayrı ayrı önemli olduğunun üzerinde durmuştur. GPDT’de bütüncül bir bakış açısı vardır ve hiçbir gelişim düzeyi bir öncekinden üstün değildir. Her bakış açısı farklıdır ve değerlidir (A. E. Ivey ve diğerleri, 1997).

Hem Platon hem de Piaget bir sonraki aşamanın daha ileri olduğunu ve amacın hep sonrakine ulaşmak olduğunu savunur. GPDT’ye göre ise, gelişim doğrusal bir sırada oluşmamaktadır. Kategorik ve doğrusal gelişim basamaklarını belirten modeller belirli yaşlarda belirli gelişim görevlerinin geliştiğini vurgulamaktadır. Ivey’e göre insanlar doğumdan itibaren bu dönemlerden geçmektedirler. Her dönem kişinin dünyayı algılaması için farklı bir yaklaşım içermektedir. İnsanların, Piaget’in çocuk gelişimini açıklamak için kullandığı, doğrusal gelişim basamakları arasındaki yolculuğu hayat boyu devam ettirmektedir. Farklı olaylar karşısında farklı basamaklara ilişkin davranışlar ve bilişsel-duyuşsal bir stil sergilenmektedir. GPDT daha az hiyerarşiktir, Piaget ve Plato’nun bilginin daha mükemmel şekli veya en iyi düşünce kavramlarına karşın, GPDT’ye göre bilişin daha yüksek formu daha iyi olmak zorunda değildir. Piaget’in dönem kavramı, yaş ve bilişsel yeterliliklerle ilgilidir. GPDT modeli dönemleri ve basamakları ardışık ve bütüncül görür (Arıcıoğlu, 2008).

A. E. Ivey ve Rigazio-Digilio (2009) daha sonraları yaptıkları çalışmalarda erken dönem Fars filozoflarından olan İbni Sina(Avicenna)’nın akıl kademeli gelişiminin GPDT ile paralellik gösterdiğini keşfetmişlerdir. İbni Sina’nın bir takım düşünce ve tanımları bazı kavramların felsefi açıdan açıklığa kavuşmasında rol oynamıştır. GPDT’nin teorik temelleri, dört bilişsel stilin anlaşılması için bir alt yapı oluşturmaktadır (Sweeney, Myers ve Stephan, 2006).

Aşağıda, Platon, Piaget ve GPDT bakış açılarına göre bilişsel/duygusal gelişim Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Platon, İbni Sina, Piaget ve GPDT Bakış Açıklarına Göre Bilişsel/Duygusal Gelişim

Dünya Görüşü	Platon	İbni Sina	Piaget	GPDT
Somut dünya görüşü	Hayal etme (eikasia)	Hiçbir şey bilmeden saf potansiyel	Duyusal motor işlemöncesi	Duyusal/devinimsel
Somut dünya ve soyut dünya arasındaki çizgi	İnanç (Pistis)	Aksiyomlar potansiyeli, apaçık somut gerçekler	Somut işlemler	Somut/ durumsal
Fikir ve düşüncelerin soyut dünyası	Düşünme (dianoia) Bilgi (episteme) Zeka (noesis)	Yansıma potansiyeli Bütünsel bilgiyi kavrama	Soyut işlemler	Formal/ soyut Diyalektik/ sistemik

Kaynak: A. E. Ivey ve Rigazio-Digilio, 2009.

Tablo-1’de de görüldüğü üzere iki anahtar kavram vardır: somut dünya ve soyut dünya. Somut dünya, neyin görülebildiği, işitilebildiği ve hissedilebildiğinden oluşur. Bir başka deyişle olayların, somut dünya durumlarının ve eylemlerin dünyasıdır. Soyut dünya ise, idealarla ilgilidir. Bu dünyada olaylar somut dil ile açık bir şekilde kolayca tanımlanamaz. GPDT, Piaget’in duyusal motor ve soyut dönemlerini metaforik olarak kullanır ve danışanlar tüm yaşlarda bir stil ya da yönelimden diğerine kolayca hareket edebilirler (Arıcıoğlu, 2008).

2.1.1.2. Bilişsel Stiller :

GPDT Piaget’in dört gelişimsel evresini dikkate alarak, Psikoterapi sürecine uyarlamıştır. Bu stiller: Duygusal/Devinimsel Stil, Somut Durumsal Stil, Soyut Stil ve Diyalektik/ Sistemik Stil olarak sıralanır. Bütün olarak baktığımızda her bir stil farklı süreçler içermektedir ve dört stil de birlikte kullanılarak psikoterapi sürecinin çerçevesini oluşturmaktadır (A. E. Ivey ve diğerleri, 1997).

Danışmanlık, psikoloji, sosyal hizmetler gibi alanlar insanlara yardım etmek amacı güden hizmet alanlarıdır. Burada sözü geçen yardım profesyonel bir yardımdır ve insanlarla samimi, uyum içerisinde ilişkiler kurabilme yeteneğini gerektirmektedir.

Danışmanlık mesleğini icra eden danışmanların ortak özelliği iyi birer dinleyici olmalarıdır. Her danışmanın danışma sürecindeki hedeflerine ulaşabilmesi için kendine özgü doğal bir stili bulunmaktadır. Ancak bu stilde çalışmak her danışan üzerinde etkili olmayabilir. Bu sebeple bazı durumlarda danışmanın tarzını değiştirmesi gerekebilir. Etkin bir danışmandan beklenen kendi stilinin yanı sıra gerektiğinde diğer stilleri de kullanabilmesidir (A. E. Ivey, M. B. Ivey ve Zalaquett, 2010). Dört temel gelişimsel yöntem bireylerin mevcut durumdan anlam çıkarma ve deneyimlerini açıklama yollarını anlamak için kullanılır (Clemens, 2007).

1. Duyusal-Devinimsel Stil: Bu stil beş duyu organı ile algılananlara odaklanılır. Bireyin deneyimlerini, farkındalıklarını, bedensel deneyimlerini ve duygularını içermektedir (Sweney ve diğerleri, 2006). Duyguların tanımlanması yerine şimdi ve burada yaşanması tercih edilir. Ayrıca bu stilde bazen duyu motor dönemin sonlarında olduğu gibi mantık dışı ve büyümlü düşünme tarzı görülebilmektedir (A. E. Ivey ve Rigazio-Digilio, 2009). Duyusal devinimsel kişilerin en belirgin özellikleri yaşama odaklı olmaları, yaşamdan keyif almaları ve olumlu duyguları yaşamaya eğilimli olmalarıdır. Hayatın sunduklarını en iyi şekilde yaşarlar ve sadece anın farkındadırlar (A. E. Ivey, 1991'den aktaran: Çivitçi ve Arıcıoğlu, 2012). Bu stilde olan danışanlar genellikle organize olmayan bir şekilde konuşurlar. Bu stildeki danışanlar genellikle kısa dikkat sürelerine sahiptirler. Psikolojik danışmanlar bu tip danışanları sorularla şimdi ve buradaya yoğunlaştırabilirler. Bununla birlikte, eğer danışan majör bir travma geçirmişse, duyu devinimsel desteğin devam ettirilmesi uygun olmayabilir. Böyle durumlarda bazı danışanlar durumdan uzaklaşmak için daha somut veya soyut ve analitik olma ihtiyacında olabilirler. Daha sonra psikolojik danışman yaşantısının temeline geri dönebilir ve sürece danışanın duygular üzerinde çalışmaya başlaması için yardım edebilir (Arıcıoğlu, 2008).

2. Somut-Durumsal Stil: Sorunlarını somut olarak ve çok detaylı bir şekilde anlatabilirler. Bu stildeki danışanlar kendi sorunları ile ilgili olan davranış örüntülerini fark etmekte zorlanırlar (Sweney ve diğerleri, 2006). Farklı bakış açılarından bakmakta güçlük yaşarlar. Duygularını adlandırabilir fakat açıklayamazlar. Bazı danışanlar o kadar somuttur ki, danışmanlar onların içinde bulunduğu müşkül durumu, ne hissettiklerini anlayamazlar. Bu danışanlarla çalışırken odaklanma teknikleri, özetlemeler yararlı olabilmektedir (A. E. Ivey ve Rigazio-Digilio, 2009). Somut stili kullanan danışanlar duygularını şimdiki zaman yerine geçmiş zamanda tanımlama eğilimindedirler. Duyguların yansıtılması üzerine olan beceri eğitimi programlarında, psikolojik danışmanlar danışanlarına "hissediyorsun... duyu" şeklinde yol gösterirler. Bu, duyguyu şimdiki zamana getirmeye yardımcı olur. Psikolojik danışmanın "...hissediyorsun, çünkü..." şeklinde tepki vermesi somut durumsal

dönemin sonlarındaki danışanın bilişsel stilini hareket ettirmeye de yardımcı olacaktır (Arıcıoğlu, 2008).

3. Soyut/Operasyonel Stil: Bu stildeki danışanlar duyguları ve yaşantıları ile ilgili soyut düşünebilir. Soyut/Operasyonel stilin erken dönemlerinde danışanlar yaşam olaylarını yansıtabilirler, duygu, düşünce ve davranışlarındaki örüntülerin farkına varabilirler. Kendi duygu, düşünce ve davranış örüntülerini birbirleri ile ilişkilendirebilirler (Sweney ve diğerleri, 2006). Soyut olabilme becerisi her zaman olumlu değildir. Bir birey ya da aile, kendilerini ya da durumu analiz edebilir, konular hakkında ilginç yollarla konuşabilirler, böylece ruh sağlığı uzmanını, danışanın kendine ilişkin gerçek bir farkındalığı olduğu konusunda yanıltabilir. Bu bireyler soyutlamaları ve analizleri kullanarak gerçek dünyayla ve diğer insanlara bas etmekten kaçınmayı öğrenmiş olabilirler (Arıcıoğlu, 2008).

4. Diyalektik/Sistemik Stil: Bu stildeki danışanlar çevresinde olup biten her şeyin farkındadır. Çok yönlü bakış açısına sahiptirler. Alternatifleri fark edebilir ve değerlendirebilirler. Kendilerinin ve başkalarının duygularını derinlemesine yansıtabilirler. Duygu ve düşünceleri analiz etmekte oldukça iyidirler. Ancak, somut stildeki gibi duyguları deneyimlemekte ve isimlendirmekte güçlük çekebilirler (A.E. Ivey ve Rigazio-Digilio, 2009). Diyalektik-sistemik stili kullanan kişiler kendilerini bir sistemin (aile, iş, dernek vb.) içinde algılayabilmekte ve bu sistemlerin kendi üzerlerindeki etkilerini fark edebilmektedirler. Bu kişiler düşünceleri ve duyguları hakkında karmaşık bir şekilde düşünebilirler; dünyayı algılama biçimlerini ve bu biçimlerin olumlu ve olumsuz yanlarını değerlendirebilirler. Eğer çok üst boyutlarda ve çoğunlukla bu stil kullanılırsa, bu durumda kişiler duygusal-hareketsel tepkileri yaşamazlar ve kendi davranışları hakkında somut konuşmazlar ki, bu da bu stilin olumsuz tarafıdır (Arıcıoğlu ve Korkut-Owen, 2010).

Çoğu danışan birden fazla stilde sorununu dile getirmesine rağmen belirgin olarak bilişsel stillerden bir tanesini kullanmaktadır. Danışmanlar da tedavi sürecinde daha uygun olabileceğini düşündükleri stile odaklanabilirler. GPDT birden fazla stilin danışma sürecinde kullanılabilirdiğini vurgulamaktadır. Örneğin; psikodinamik rüya analizi ile rüyayı somut bir hikayeye, yani rüya sembolünü duygusal-devinimsel stile geçirir ve sonra soyut-operasyonel stilde rüya yansıtılır. Çok az geleneksel yaklaşım duygusal-devinimsel ya da diyalektik/ sistemik yaşantıya birincil düzeyde önem vermektedir (A. E. Ivey ve Rigazio-Digilio, 2009).

A. E. Ivey ve Rigazio-Digilio 2009' a göre danışanlar bütün bilişsel/duygusal stilleri kullanabilecek yeteneğe sahiptir. Fakat bazı danışanlarda bir stil diğer üç stile göre daha fazla gelişmiş olabilir ve danışan bazı durumlarda diğer stilleri de kullanmaya ihtiyaç duyabilir. Bu stiller insanların daha iyi bir hayat sürebilmesi için onlara yardımcı olmayı

amaçlamaktadır. Birey bu gelişimsel bilişsel stillerden birini veya birden fazlasını kullanmakta zorlanıyorsa sıkıntı yaşayabilmektedir. Uygun müdahalenin planlanması ve kullanımı danışanların kullandığı bilişsel stillerin dışındaki bilişsel yeteneklerini kullanabilmelerine de yardımcı olacaktır (Sweney ve diğerleri, 2006).

2.1.1.3. Gelişimsel Psikolojik Danışma ve Terapide Kullanılan Teknikler: Dört Bilişsel Stil ve Bu Stillerde Kullanılan Müdahale Yöntemleri

Aşağıdaki tablo danışanların temel bilişsel/duygusal stillerini değerlendirebilmek için fırsat sunacaktır. Danışanın hangi stili kullandığını bulmak biraz zaman alsa da, hem danışan hem de danışman için terapi sürecinin sağlıklı ilerleyebilmesinde fayda sağlayacaktır (A. E. Ivey ve Rigazio-Digilio, 2009).

Tablo 2. Gelişimsel Değerlendirmenin Dört Bilişsel/ Duygusal Stili

**Duyusal/Devinimsel:
Şimdiki deneyim
unsurlarına
odaklanma**

Tanım ve Güçlü Yanlar: Danışan duygu ve deneyimlerini bütüncül olarak o anda şimdi ve burada deneyimleyebilir. Psikolojik danışman danışanın duygu ve düşünce ifadelerini çoğunlukla rastgele bulur. Duyusal-devinimsel dönemin sonlarında bazı mantık dışı ve büyüdü düşünme tarzı görülebilir. Dikkat süreleri kısadır.

Duygular: Duygular tanımlanmak yerine şimdi ve burada deneyimlenir. Bedensel yaşantı/deneyime vurgu yapılır. Ağlamak, gülmek, duygusal boşalım (katarsis) bu stili temsil eden duygulardır.

Potansiyel Gelişim Engelleri: Danışanlar net ifadelerle hikayelerini anlatmakta zorlanabilir. Kendilerini ve durumlarını yansıtmakta güçlük çekerler. Aynı davranışları tekrar etme eğiliminde olabilirler. Yani dikkat süreleri kısadır ve alışılmış vücut hareketleri gözlenir. Öfke ve diğer duygular gözyaşları ile uygun olmayan dürtüsel şekillerde ifade edilebilir.

Örnek Müdahaleler: Vücut odaklı çalışma, imgeleme, gevşeme teknikleri, ilaç tedavisi, geştalt terapi teknikleri, metaforlar, hipnoz.

Tablo 2. Devamı

Somut/ Durumsal: Hikayeler ve durumsal tanımlar için araştırma	Tanım ve Güçlü Yanlar: Danışan başından geçenlerle ilgili ayrıntılı somut açıklamalarda bulunur ve hikâyesini anlatır. Konuşmak istemeyen/sözel olmayan danışanlar kısa evet ve hayırlı yanıtlar verebilir. Somut stilin sonlarında danışanlar eğer/öyleyse şeklinde düşünüp sebep sonuç ilişkisini muhakeme edebilirler. Davranışsal eylemlerle hareket etmek bu stilde daha kolaydır.
	Duygular: Belirli (spesifik) duygular tanımlanabilir ve adlandırılabilir ama yansıtılamaz. "X hissediyorum, çünkü". Bazı danışanlar duygularını adlandırmakta zorlanabilir ama adlandırmak somut duygusal deneyim için temel niteliğindedir. Önemli bir adımdır aynı zamanda şimdi ve burada yaşanabilecek duygusal deneyim hamlesidir.
	Potansiyel Gelişim Engelleri: Danışanlar sorunlarını detaylı hikâyelerle tekrar tekrar anlatabilirler. Fakat aynı desenli bir davranışı çok sayıda örnekle paylaşırsalar bile aynı davranış kalıplarını göremezler. Bir problemin çözümünde öğrendiklerini yine benzer bir problemin çözümünde kullanamazlar. Genellikle kendi bakış açılarının dışındaki bir perspektiften bakmakta zorluk çekerler.
	Örnek Müdahaleler: Somut hikaye anlatma, atılganlık eğitimi, akılcı-duygusal davranışçı terapi, A-B-C analiz, gerçeklik terapisi ve Adleryan yaklaşımı benimseyenlerin kullandığı "eğer..... o zaman....." problem analizi.
Soyut-Operasyonel: Duygu,düşünce veylem örüntüleri üzerine yansıtma	Tanım ve Güçlü Yanlar: Bu insanlar kendileri ve duyguları hakkında konuşabilirler-hatta bazen başkalarının bakış açıları ile de konuşabilirler. Konuşmaları soyut olma eğilimindedir. Danışanlar soyut stilin sonlarında tekrarlanan davranış veya düşünce kalıplarının ortak yönlerinin farkına varabilirler. Birçok danışman kendini ve kimliğini analiz edebilen bu tip danışanların yanında kendilerini daha rahat hissederler.
	Duygular: Duygular yansıtılmaktan ve deneyimlenmekten ziyade tartışılır. Duygusal deneyim örüntüleri ele alınır.
	Potansiyel Gelişim Engelleri: Soyut stildeki danışanlar örüntüleri tanımak konusunda iyi olabilirler ama somut örnekler vermekte zorlanabilirler. Bu stildeki danışanlar kendilerini ve durumlarını yansıtabilirler ama düşüncelerinin dayandığı varsayımları görmekte başarısızdırlar. Aşırı soyut oldukları için duygularını somut olarak yaşamakta zorlanırlar.
	Örnek Müdahaleler: Öykülerle yansıtma, Rogeryan kişi merkezli çalışma, Beck otomatik düşünceler analizi veya REBT düşünme desenleri, psikodinamik rüya analizleri.

Tablo 2. Devamı

**Diyalektik/Sistemik:
Duygu ve düşünce
kalıplarını bir sistem
içinde bütünleştirmek**

Tanım ve Güçlü Yanlar: Çoğu insan kendi dünyasında bu perspektiften duygularını anlamlandıramaz. Cinsiyet ayrımını fark eden kadının depresyonunun sebebi bu sistemik düşüncelerdir. Sistemik baskıyı farkedenden bir Kızılderili, Hindistanlı ya da bir Kanadalı yani kim olursa olsun duyguları zarar görür ve hatta depresyon durumunda diyalektik düşünce stilini kullanır. Bu stilde çoklu bakış açısı ve pek çok alternatifin kullanılması beklenir. Danışan çevresinde olup bitenlerin farkındadır. Ayrıca danışanlar kendilerinin ve başkalarının düşünce ve duygularını derinlemesine yansıtabilir ve bu duygu ve düşüncelere karşılık verebilirler.

Duygular: Danışanlar duygularını düşünmekte ve analiz etmekte oldukça etkindirler. Duygular genellikle bağlamsallaştırılmıştır. Danışan şu şekilde konuşabilir: "Ailemi bu kazada kaybettiğim için üzgünüm ama hala kalbimde yaşıyorlar". Duygular bakış açısına göre değişebilir.

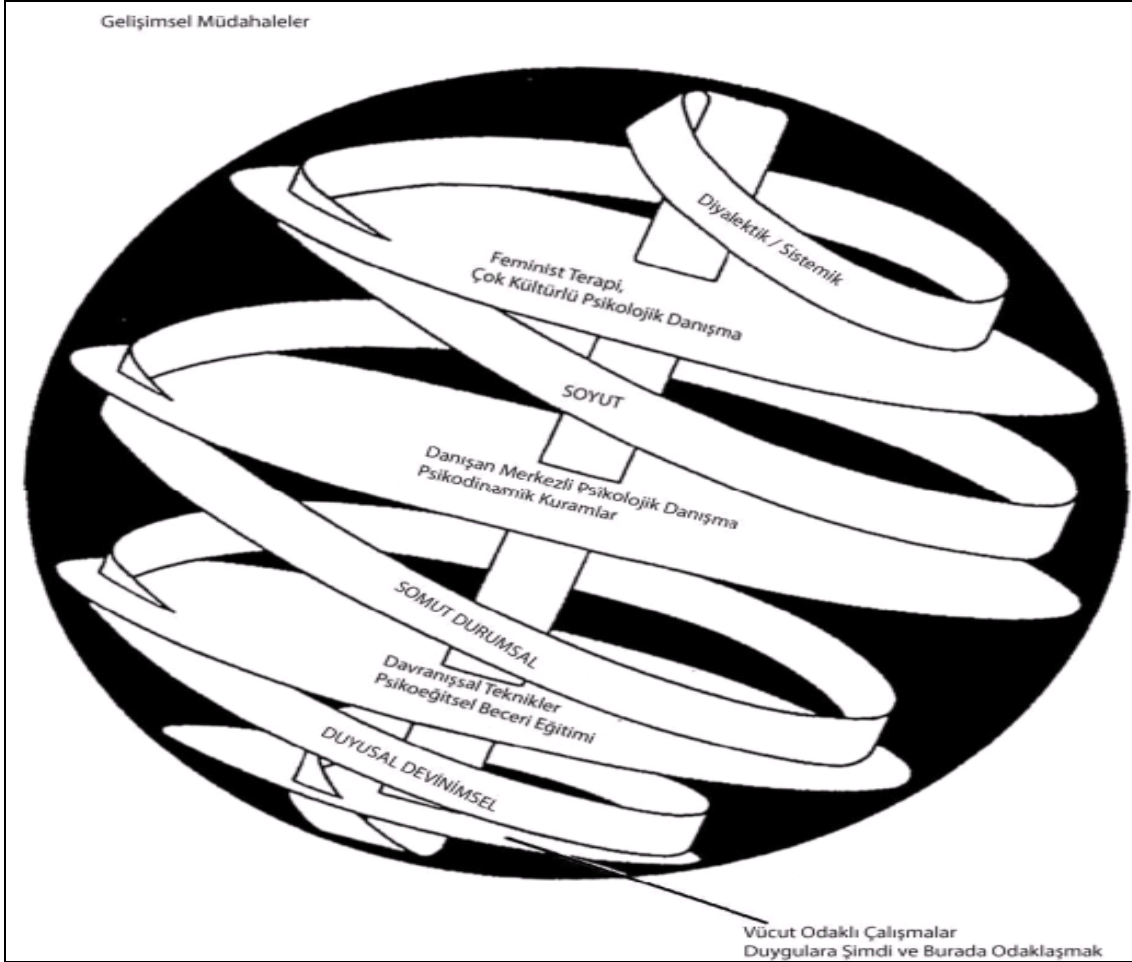
Gelişimsel Engeller: Bu danışanların sürekli yeni yollarla düşünebilme yetenekleri gerçek sorunlardan ve entellektüellikten uzaklaşmaları ile sonuçlanabilir. Bazı danışanlar problem hakkında düşünmeyi, o konuda bir şeyler yapmaya tercih edebilirler. Somut stilde duyguları deneyimlemekte veya duygularını adlandırmakta güçlük çekerler.

Örnek Müdahaleler: Toplum Genogramı, Aile Rüya Analizi, Feminist terapi, Aile Genogramı, Çok kültürlü psikolojik danışma ve terapi, Psikolojik danışman ve danışan arasındaki "ben-sen" konuşması.

Kaynak: A. E. Ivey ve Rigazio-Digilio, (2009); A. E. Ivey ve diğerleri, (2005).

Bazı noktalarda psikolojik danışman, danışanın durumu farklı bir bakış açısıyla görmesine yardım etmek için stilinde yanlış eşleştirme (mismatch) yapmak isteyebilir. Somut yönelimli danışanlar, durumları onlara soyut düzeyde yansıtıldığında bundan yararlanabilirler. Diğer yandan, oldukça soyut ve analitik yönelimli danışanlar, kendi durumlarına ilişkin daha somut ve duygusal-devinimsel bakış açısından yararlanabilirler, böylece durumlarını daha kapsamlı şekilde görmelerine yardımcı olunabilir (Arıcıoğlu, 2008).

GPDT diğer kuramlara bütüncül bir bakış açısıyla yaklaşan bir metateoridir. Gelişimsel alan, farklı kuramların birtakım gelişimsel stillerinin etrafında odaklanma eğiliminde olduğunu hatırlatmaktadır (A. E. Ivey ve Rigazio-Digilio, 2009).



Kaynak: A. E. Ivey ve Rigazio-Digilio, (2009).

Şekil 1. Gelişimsel müdahaleler

Stil 1: Vücut odaklı yaklaşımlar (ilaç tedavisi, meditasyon, egzersiz, yoga) ve şimdi ve burada teknikleri (imgeleme, Gestalt boş sandalye tekniği, odaklanma).

Stil 2: Somut öykü anlatımı, atılganlık eğitimi, düşünce durdurma, otomatik düşünceler envanteri, beceri eğitimi.

Stil 3: Üst düzey empati, birey merkezli yaklaşım, psikodinamik yaklaşımlar, bilişsel çalışma.

Stil 4: Çok kültürlü psikolojik danışma ve terapi, feminist terapi, kuşaklararası aile terapisi, toplumda sosyal eylem (A. E. Ivey ve Rigazio-Digilio, 2009).

Fritz Perls'ün Gestalt terapisi şimdi ve burada stratejilerini vurgular, duyuşal-devinimsel vücut farkındalığına yönelimlidir. Davranışçı psikoloji ve davranış şekillendirme genellikle psikolojik danışmanın gözlenebilen yönleri ve somut işlem üzerine odaklanır. Rogers'ın danışan merkezli psikolojik danışması ve psikodinamik yaklaşımlar insan değişiminin soyut işlem dönemine odaklanır. Feminist terapi ve çok kültürlü psikolojik danışma ve terapi, tedavide genellikle, kişinin sistem ve bağlam tarafından nasıl

etkilendiği, şeklinde diyalektik/sistemik konuları vurgular. Tüm kuramların bir değeri ve doğruluğu vardır. Psikolojik danışmanın görevi, danışanına yardım etmek için uygun olan bir yaklaşımı seçmektir. Örneğin, psikolojik danışman bilişsel bir bakış açısıyla çalışıyorsa ve danışanın bilişsel örüntüleri anlama konusunda daha fazla yardıma ihtiyacı varsa, psikolojik danışman önce danışana otomatik düşünceler envanteri uygulayabilir. Bununla birlikte, danışan cevaplamayabilir ve bu durumda psikolojik danışman, Albert Ellis tarafından tanımlanan REBT “ABCDEF” analizi gibi, benzer sonucu verebilecek başka bir strateji dener. Diğer yandan psikolojik danışman, öyküsel (narrative) terapilerle ihtiyaç duyduğu bilgiyi de elde edebilir. Danışanın stiliyle başlanır, eğer ilk yaklaşım sonuç vermezse psikolojik danışman stratejisini danışanın ihtiyacını karşılamak üzere değiştirir (Aricioğlu, 2008).

GPDT bütün yaklaşımlara önem veren bütünleyici bir yaklaşımdır. Fakat GPDT’ de farklı danışanların değişen ihtiyaçlarına cevap verebilmek için psikolojik danışmanın pek çok stratejiyi iyi bilmesi ve uygulayabilmesi gerekmektedir. Yani bu yaklaşımı kullanabilmek için geniş bir bilgi birikimine ve uzun yıllar sürebilecek eğitimleri almak gerekebilir (A. E. Ivey ve diğerleri, 2005).

2.1.1.4. Yardım Etme Stilleri İle İlgili Yapılan Yurtdışı ve Yurtiçi Araştırmalar

Sweney ve diğerleri 2006 yılında yaptıkları bir çalışmada Adleryen terapinin içerisinde GPDT kuramını ve müdahale yöntemlerini sunmuşlardır. Her iki yaklaşım da danışman ve danışanın işbirliği içerisinde olmasını teşvik etmektedir. Yaşam deneyimlerinin tekrar anlamlandırılmasında yeni seçeneklerin ve sonuçların mümkün olduğunu göstermektedir. GPDT ve Adler yöntemleri birlikte kullanıldığında danışanın hayatındaki zorluklar ve çözüm yollarını kolaylaştırmakta daha fazla cesaret ve güç verir. GPDT’nin klinik değerlendirmesi, Adlerin ilk anılar tekniği ile kullanımında danışanlara yardım sürecini kolaylaştırabilir ve meteforlarını tanımlarken hafızalarındaki çok eski anılarını anlamlandırabilmelerini ve yaşam biçimlerini tanımlayan kişisel kurallarını tanımlamalarını kolaylaştırabilir. Bunlara ek olarak GPDT modeli klinisyenlere danışanları ile uyumlu müdahale yöntemlerini seçmelerinde ve daha kısa sürede sorunların giderilmesinde yardımcı olur.

Clemens (2007), gerçekleştirdiği bir okul psikolojik danışmanın GPDT tabanlı konsültasyon çalışmasında, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan bir öğrencisinin olumsuz davranışları karşısında çaresiz kalan fen bilgisi öğretmeni ile yürüttüğü çalışmayı incelemiştir. İlk olarak okul psikolojik danışmanı ile birlikte fen bilgisi öğretmenin bu ve benzeri durumlarda nasıl davrandığını, hangi stili kullandığını belirlemişlerdir. Fen bilgisi

öğretmeninin tercih ettiği çözüm yolunu ve bilişsel gelişim yöntemlerini değerlendirdikten sonra daha önce kullanmadığı farklı bilişsel stillerin de farkında olmasını sağlayarak birlikte yeni bir profesyonel gelişim planı hazırlamışlardır.

Arıcıoğlu (2008) yaptığı çalışmada psikolojik danışmanların düşünme/yardım etme stillerini ortaya koymak amacıyla geliştirilmiş olan Preference Inventory for Cognitive Styles (PICS)-Tercih Edilen Bilişsel Stiller Envanterini (TEBSE) Türkçeye uyarlamış ve Türkiye’de psikolojik danışma ve rehberlik dördüncü sınıf öğrencilerinin yardım etme stillerinin nasıl bir örüntü gösterdiğini araştırmıştır. Araştırmanın sonucunda ise TEBSE’nin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarına ilişkin bulgulara göre TEBSE, geçerli ve güvenilir bir araçtır. Ayrıca Türkiye’deki Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programlarına devam eden dördüncü sınıf öğrencilerinin, daha fazla tercih ettikleri bir bilişsel stil olmadığı, öğrencilerin tüm bilişsel stilleri kullandıkları saptanmıştır.

Arıcıoğlu ve Korkut-Owen (2010), 19 farklı üniversitede Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalında öğrenim gören 713 üniversite dördüncü sınıf öğrencisi ile yaptıkları çalışmada öğrencilerin duyuşsal motor, somut durumsal, soyut ve diyalektik/sistemik olarak gruplanan yardım etme stillerinden hangilerini tercih ettiklerini ortaya koymayı amaçlamışlardır. Araştırma sonuçlarına göre 713 psikolojik danışma ve rehberlik dördüncü sınıf öğrencisi en çok “Duyuşsal devinimsel”, ikinci olarak “Somut durumsal”, üçüncü olarak “Diyalektik sistemik” ve en az “Soyut” stili tercih etmektedir. Ayrıca kızların diyalektik sistemik stili ve somut durumsal stili erkeklerden daha fazla kullandıklarını sonucuna ulaşmışlardır.

Arıcıoğlu ve Çivitçi (2011) dokuz farklı üniversitenin Psikolojik Danışma ve Rehberlik programı son sınıfında öğrenim gören 353 öğrenci ile yaptıkları çalışmada psikolojik danışman adaylarının yardım etme stilleri ve kişilerarası ilişki tarzlarını incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda psikolojik danışman adaylarının kişilerarası ilişki tarzlarının yardım etme stilinde rol oynadığı sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca araştırmanın sonucunda elde edilen bulgular manipulatif tarzın somut durumsal stili, alaycı tarzın ise diyalektik/sistemik stili pozitif yönde yordadığını gösterirken; öfkeli tarzın duyuşsal-devinimsel ve soyut stilleri, duygudan kaçınmacı tarzın ise duyuşsal-devinimsel, somut durumsal, soyut ve diyalektik/sistemik yardım etme stillerini negatif yönde yordadığını göstermektedir.

Çivitçi ve Arıcıoğlu (2012) bir diğer çalışmalarında ise yine dokuz farklı üniversitenin Psikolojik Danışma ve Rehberlik programı son sınıfında öğrenim gören 241’i kız ve 112’si erkek olan toplam 353 öğrenci ile beş faktör kuramına dayalı kişilik özelliklerinin yardım etme stillerini yordama gücünü araştırmışlardır. Araştırma sonucunda psikolojik danışman adaylarının kişilik özelliklerinin yardım etme stillerini yordayıcı bir rolü olduğu bulunmuştur.

Araştırma bulguları dışadönüklüğün duygusal-devinimsel ve somut durumsal yardım etme stillerini; sorumluluğun somut-durumsal ve soyut yardım etme stillerini; deneyimlere açıklığın soyut ve diyalektik-sistemik yardım etme stillerini pozitif yönde yordadığını; duygusal dengesizliğin ise duygusal-devinimsel ve soyut yardım etme stillerini negatif yönde yordadığını göstermektedir.

2.1.2. A Tipi Kişilik Özellikleri

2.1.2.1. Kişilik

İnsan Kişiliği üzerine ilk görüşler filozoflar tarafından ileri sürülmüştür. Bunlar genellikle, değerli gözlem ve anlayışları beraberlerinde taşımakla birlikte, sistematik olarak deneysel araştırmalara uygun değildirler. Bunları takip eden yıllardan sonra kişilik araştırmaları, psikiyatrik vakaların incelenmesi ile ilgilenen tıp doktorları tarafından yapıldı. (Arkonaç, 1998).

Kulaksızoğlu (2002)'na göre kişilik, "bir kimsenin kendine göre belirgin bir özelliğinin olması durumudur veya bir bireyi diğerlerinden farklı kılan bütün ayırıcı özellikleridir". Onur (2004)'e göre ise kişilik kavramı, "benzer durumlara verilen tepkilerdeki bireysel farklılıklar ve farklı durumlarda oldukça tutarlı olan davranışlarımızdır". Cüceloğlu (2005)'na göre kişilik, "bireyin iç ve dış çevresiyle kurduğu, diğer bireylerden ayırt edici, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimi", Burger (2006)' ya göre kişilik "bireyin kendisinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçleri", Yazgan-İnanç ve Yerlikaya (2009)' a göre kişilik "bireyi diğerlerinden ayıran, bireye özgü özellikler bütünü", Sayar ve Dinç (2011)'e göre ise kişilik, "bireyi diğerlerinden farklı kılan, bireyin kendisine özgü özellikleri" şeklinde tanımlanmıştır.

Sıkça kullanılan bir sözcük olmasına ve bilimsel olarak incelenmesine ve açıklanmasına yönelik farklı yaklaşımların bulunmasına rağmen "kişilik" sözcüğünün psikologlar arasında üzerinde anlaşmaya varılmış genel bir tanımı yoktur (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2009). William James (1887) kişiliği şöyle ifade etmiştir: "Çoğumuzda karakter otuz yaşın gelmesiyle birlikte alçı gibi katılaşır ve bir daha asla yumuşamaz." Bedenimiz yıllarla bükülse ve düşüncelerimiz zamanla değişse de, temelde değişmez kalan bir kişilik, bir iç benlik vardır. Zick Rubin (1981) ise kişiliğin kararlılığına ilişkin bu görüşün geçmiş yüzyıllarda psikolojik bir "dogma" olarak kabul edildiğini belirtmektedir. 1970'lerden sonra ise bu geleneksel görüş güncelliğini yitirmeye başlamış ve sadece çocuklukta değil yaşam boyu bir değişimin söz konusu olduğu vurgulanmıştır. Kişiliğin yaşam boyunca değişimi sürdürdüğü görüşü Jung ve Erikson'un kuramlarından destek alarak pek çok yandaş bulmuş ve böylece yeni bir "dogma" oluşmuştur (Akt.: Onur, 2004).

2.1.2.2. Kişilik Özellikleri

Psikologlara göre kişilik, bireyin özel (characteristic) ve ayırıcı (distinctive) davranışlarını içermektedir. Özeldir çünkü bireyin sıklıkla yaptığı ya da en tipik davranışlarını içermektedir. Ayırdedicidir çünkü bu davranışlar kişiyi başkalarından ayırır. Bir toplumdaki insanların hemen hemen aynı olan birçok yanları vardır. Toplumumuzda, örneğin okul çağına gelmiş çocukların okula gitmesi ya da günde üç öğün yemek yenmesi gibi... Kişiliğin incelenmesinde bireyin başkalarından hangi noktalarda ayrıldığı önem kazanmaktadır. Eğer çocuğun okuldan kaçma alışkanlığı varsa, bir kişi çok az ya da çok fazla yemek yiyorsa, bu gibi özellikler kişiliğin ayırıcı özellikleri olmaktadır (Morgan, 2000).

İnsanların düşünce şekilleri, davranış biçimleri, duyguları, dış görünüşleri, yetenekleri, olayları algılama biçimleri ve bu olaylara ve olgulara karşı tepkileri hep farklıdır. Bu farklılıklara çoğunlukla kişilik özellikleri neden olur. Aynı olay karşısında üç farklı kişinin üç farklı tepki göstermesinin temelinde de kişilik yatmaktadır. Aynı çevrede yetişse, aynı eğitimi alsın ve aynı kültürel ortamdan gelse de insanlar arasında bir takım yaklaşım farklılıklarının olduğu görülür. Kişilik insanların çevreyle ilişkilerini etkileyen, iç dünyasına ve davranışlarına yön veren önemli bir etkidir (Durna, 2005). Farklı iki kişi aynı ya da benzer durumlarda aynı şekilde davranmazlar ve davranışlarındaki bu farklılık kişiliklerinin ürünüdür. Örneğin; bir birey sosyal bir ortamda geri planda kalmayı yeğlerken başka bir birey aktif olmayı ve kendini ön plana çıkarmayı tercih edebilir (Sayar ve Dinç, 2011).

Kişilik yapısı ve bunu etkileyen unsurların ortaya konması, bireyin sahip olduğu kişilik biçimine göre yaşantısı boyunca seçeneklerini belirlemede ve kararlarını almada ona yardımcı olacaktır. Bu şekilde birey kendisini daha iyi tanıyacak, çevreyle ilişkilerini daha sağlıklı bir zemine oturtacak, tutum ve davranışlarına yön verme noktasında önemli bir avantaja sahip olacaktır (Durna, 2005). Kişiliğin yapısı ile kastedilen şey onun temel birimleri ya da bu yapıyı oluşturan bloklardır. Her kişilik kuramcısı bu temel birimleri farklı bir biçimde ele almaktadır. Allport'a göre kişiliğin yapısını oluşturan en önemli temel birimler, kişisel yatkinlikler (personal dispositions) adını verdiği, kişiyi bireysel özellikleri açısından tanımlamamıza izin veren kişiye özgü özelliklerdir. Allport iki insanın hiçbir zaman birbirine tıpatıp benzemeyeceğini ifade eder. İnsanın davranışları kendine özgüdür ve insanların birbirlerinden nasıl ayrıldıkları ve nasıl davrandıklarını incelemekte en geçerli birim, ayırıcı özellik (trait) kavramıdır. Ayırıcı özellik, bir bireyin belirli bir kişilik özelliğini ne ölçüde sergilediğine bağlı olarak kişiyi sınıflandıran bir kişilik boyutudur. Ayırıcı özellik yaklaşımı iki temel varsayıma dayanmaktadır. Bu yaklaşıma göre kişilik özellikleri zaman içinde değişmez olduğu gibi durumlara göre de kararlılık göstermektedir. Yani dışadönük

ve sosyal özelliklere sahip olan bir kimse zaman içinde tutarlı bir biçimde bu özelliklerini sergilemeye devam edecektir. Diğer yandan kişinin sahip olduğu bu özellikler farklı durumlarda da tutarlılık gösterecek, kişi evinde olduğu gibi işyerinde de ya da sokakta da dışadönük ve sosyal özellikler sergileyecektir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2009). İnsan davranışı kişilik ve durumsal değişkenler arasındaki etkileşimin bir sonucudur. Kişiliğin mutlak yönü ile kişisel algılar, insanların davranışlarına yön veren unsurları yordayabilmektedir (Basińska ve Drozdowska, 2012).

Kişilik kuramcıları bu alandaki çabaların hangi konular üzerinde odaklanması gerektiği konusunda farklı görüşlere sahiptirler. Bazıları bilinçdışı süreçlere önem verirken, bazıları kişinin öğrenme tarihçesine odaklanmakta, bazıları ise zihinsel süreçlerin incelenmesine öncelik vermektedir. Karmaşık insan davranışlarının ve kendi kendini incelemenin getirdiği güçlükler göz önüne alındığında birbirinden farklı perspektiflere sahip kuramların ortaya çıkması kaçınılmazdır (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2009). Bu çalışmada kişilik özelliklerini kişilik tipleri açısından inceleyeceğiz.

2.1.2.3. Kişilik ile İlgili Tipolojik Kuramlar

Kişiliği tipolojik açıdan inceleyen birçok araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalarda, bireyin davranışları, düşünceleri, fiziki özellikleri, psikolojik ve karakteristik özellikleri gibi çok değişik ölçütler kullanılmıştır (Zel, 2006). Bu bölümde tipoloji kuramları ile ilgili bilgi verilecektir.

2.1.2.3.1. Kretschmer'in Tipoloji Kuramı

Kretschmer ile çağdaş tipoloji kuramları seslerini duyurmuşlardır. Bir Alman psikiyatristi olan Kretschmer beden yapısı ile ruhsal bozukluklar arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Yaptığı çalışmalarda şizofrenik ve manik-depresif hastaların birbirinden çok farklı beden yapılarına sahip olduklarını gözlemiştir. Böylece psikotik, şizofrenik ve manik-depresif hastalar yanında normallerin de beden yapılarını inceleyerek bir sınıflama yapmak istemiştir (Yanbastı, 1990). Kretschmer, kafanın, yüzün ve bedenin çeşitli ölçülerini alarak, insanları üç kısma ayırmıştır:

1. Piknik Tip: Orta boylu, yuvarlak, kafatası omuzlara gömülü, kasları yumuşak ve yağlanmak istidadını gösteren bir tiptir.

2. Atletik Tip: Kalın kemikli, kuvvetli, geniş omuzlu, kasları güçlü ve iyi gelişmiş olur.

3. Astenik ya da Leptozom tip ise narin, ince ve uzun boylu olur.

Kretschmer, beden ölçüleri bakımından bu üç tipe uygun düşmeyenlere, şekilsiz anlamına gelen displastik tip demiştir.

Kretschmer' e göre beden yapısı bakımından piknik tipler açık kalpli olur, duyguları ateşlidir ve çabuk değişir; zekaları pratik olup, sosyal konulara yönelirler; mizaç bakımından dışa dönük, canlı, nükteli ve insancıl kişilerdir. Leptezomlar ise mutaassıp soğukkanlı tiplerdir; zeka bakımından soyut konulara yönelirler, derin düşünürler ve takip fikrine sahiptirler; iradeleri bazen zayıf, çoğu zaman ise sebatlı, adeta inatçıdırlar; mizaç bakımından çekingen, alıngan, içedönük olup, yalnızlıktan hoşlanırlar (Baymur, 1994).

2.1.2.3.2. Sigmund Freud'un Tipoloji Kuramı

2.1.2.3.2.1. Topografik Kuram

Yüzyılın başından ruhsal aygıtın yapısal modelini içeren Ego ve İd adlı yapıtının yayımlandığı 1923 yılına değin geçen süre boyunca, Freud'un en çok ilgisini çeken konu topografik kuram olmuştur (Gençtan, 2004). Topografik görüş Freud'un ilk varsayımlarından biridir. Bu kuramsal yaklaşıma göre ruhsal aygıt birbiriyle ilişkili olmasına rağmen farklı ve özerk çalışma tarzları olan üç düzeyden oluşur: Bilinç, önbilinç ve bilinçdışı (Tura, 2000). Freud insan zihnini bir buzdağına benzetiyordu. Suyun yüzeyinde görülen küçük bölüm bilinç-o anki farkındalığımız- ve önbilinç, o anda zihnimizde olmayan, ancak çağırılması halinde bilince ulaşabilen bütün bilgilerdir (örneğin, ABD başkanının adı). Buzdağının suyun altında kalan büyük bölümü ise bilinçdışını temsil eder. Bilinçdışı itkilerin, arzuların, düşünce ve davranışlarımızı etkileyen ulaşılmaz anılarımızın oluşturduğu bir depodur (Atkinson, Smith ve Nolen-Hoeksema, 2002).

Bilinçdışı zihinsel işlemler, zaman ve yer tanımazlar, düşlerde olduğu gibi yer ve zaman karışıktır, en eski anılar yenilerle bir arada bulunabilir. Bilinçdışı bir yaşantı ya da dürtünün gerçekte olmuş ya da olmamış olmasının bir değeri yoktur. Ayrıca bilinçdışı istek ve dürtüler haz ilkesine bağlı olarak doyum ve boşalım ararlar ve bundan dolayı bilinci sıkıştırma eğilimindedirler (Karahana ve Sardoğan, 2004). Freud' un kişiliğin ve insan davranışının anlaşılması konusundaki en büyük katkısı bilinçdışı kavramını açıklayışı ve insanların farkında olmadıkları bilinçdışı güçler tarafından yönetildikleri yönündeki görüşleridir (Yazgın-İnanç ve Yerlikaya, 2009).

2.1.2.3.2.2. Yapısal Kuram

Freud, topografik modelinin insan kişiliğini açıklayamayacak kadar basit olduğunu keşfetti ve kendi yapısal modelini geliştirmeye koyuldu. Bu model, kişiliği, birbirleriyle insan davranışını belirleyecek şekilde etkileşen üç sisteme ayırıyordu: İd, ego ve süperegö (Atkinson ve diğerleri, 2002).

İd: İd kişiliğin temel sistemidir. Ego ve süperego ondan ayrımlaşarak gelişirler. İd kalıtsal olarak gelen içgüdüleri kapsayan ve doğuştan var olan psikolojik gizilgüçlerin tümüdür. Yaşamın ilk günlerinde çocuğun kişilik yapısı, boşalım arayan içgüdüsel dürtülerle yüklü idden oluşur (Gençtan, 2004).

Ego: Ben (ego), idden gelen dürtüsel talepler ile dış dünyanın gerekleri arasındaki çatışmayı çözmeye çalışır. Egonun bir başka işlevi de id ile üstben (süperego) arasındaki çatışmaları çözmek, idin olduğu kadar süperegonun da taleplerini karşılamaya çalışmaktır (Tura, 2004). Ego, ruhsal yapının düzenleyici denge ve uyum sağlayıcı parçasıdır. Bu düzenleme ve uyum sağlama görevi şu yetiler aracılığıyla gerçekleşmektedir. İdde egemen olan doyum ve haz ilkesine karşılık, egoda egemen olan gerçeklik ilkesidir (Karahana ve Sardoğan, 2004).

Süperego: Süperego ebeveynin talep ve yasaklarının içselleştirilmesiyle oluşmuştur; ahlaki değerleri ve vicdanı temsil eder (Tura, 2004). Süperegoyu ilgilendiren husus, bir şeyin doğru ya da yanlış olduğuna karar verip toplumun ya da temsilcileri tarafından onaylanmamış olan törel ölçütlere göre davranmaktadır. Süperegonun çalışma ilkesi kusursuzluk ve ahlak ilkesidir. Kişiliğin yargılayıcı bölümünü oluşturmaktadır. Bu anlamdaki görevi, yapılan davranışların doğru-yanlış veya iyi-kötü olup olmadığına karar vermektir. Süperego, id ve egoya karşı çıkararak onları kendi istediği düzene yöneltme eğilimindedir (Karahana ve Sardoğan, 2004).

İd, ego ve süperegonun bireyin kişiliğindeki farklı yansımaları psikoanalitik kuramın temelidir. Bu üçlüden herhangi birisi daha etkin olduğunda aşağıdaki üç kişilik tipi ortaya çıkar. "Erotik tip" Freud'un tanımıyla "sevgi kaybetme" korkusuyla yaşar ve özellikle kendisinden sevgiyi sakınanlara bağımlı olarak yaşar. "Obsesif tip" vicdanıyla mücadele eder. "Narsist tip" ise kendini yaşatma ve devam ettirme savaşındadır. Kalifornia'da yapılan bir ankette H.Peskin, kuramı bilen farklı bireylerden yukarıdaki sözünü ettiğimiz kişilik tiplerine örnek vermelerini istemiştir. Farklı bireylerin ayrı ayrı yapmış oldukları tanım, oldukça yüksek bir ilişki göstermiştir. Aşağıda "Erotik", "Obsesif", "Narsist" kişiliklere uygun olan ve olmayan karakteristik özellikler yer almaktadır. Bu bulgular, Freud'un kişilik tiplemesi konusunda uzmanların fikir birliğinde olduğu kanıtlamıştır.

Erotik Tipin Özellikleri

- Başkaları ile olmayı sever
- Kalabalığı sever
- Kendisini ve başkalarını, "popüler", "doğru olanı yapmak", "toplumsal baskı" gibi değerlerle ölçer.
- Abartmayı sever.

Obsesif Tipin Özellikleri

- Eleştirir, şüphesidir
- Kolay kolay etkilenmez
- Obsesif ve rasyonel olmakla övünür
- Basit olayları karmaşık bir biçimde yorumlar

Narsist Tipin Özellikleri

- Kusuru başkalarına atar
- Başkalarıyla ilişkilerinde kendini beğenir
- Kendisiyle ilgili endişelerinin farkında değildir. Kendisinden memnundur (URL-2, 2013).

2.1.2.3.3. Alfred Adler'in Tipoloji Kuramı

Adler'e göre kişilik, bireyin kendisine, diğer insanlara ve topluma karşı geliştirdiği tutumların ürünü olarak gelişmektedir (Karahan ve Sardoğan, 2004). Freud ve Jung'un kişiliğin bizim farkındalık düzeyimizin ötesinde olduğu fikirlerine katılan Adler, insanlar için en zor işin kendilerini tanımak ve değiştirmek olduğunu da kabul etmektedir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2009).

Adler, insan davranışlarının yaşamın ilk gününden başlayarak toplumsal bir yapı içinde geliştiğini vurgular. Aile içinde doğan çocuğun, anne ve diğer aile üyeleriyle çok yakın ilişkiler geliştirmesi kaçınılmaz bir durumdur (Gençtan, 2004). Bir insanın yaşam tarzı, onun yaşamdaki belli sorunlara nasıl yaklaştığı ve bu sorunları nasıl çözdüğü incelenerek anlaşılabilir. Adler'e göre (1964) iş, arkadaşlık, sevgi (aşk), her insanın yaşamında kaçınılmaz bir biçimde karşılaşacağı ödevlerdir. Adler bu üç yaşam ödevinin çözümüne bağlı olarak bir kişilik tipolojisi oluşturmuştur. Adler (1964) tarafından tanımlanan dört kişilik tipi şu şekilde sıralanabilir:

Baskın Tip: Baskın tipteki insanlar diğerlerinin ihtiyaçlarını, çıkarlarını, refahını dikkate almadan davranırlar. Dış dünyaya karşı yönlendirici bir tutuma sahiptirler ve yaşam ödevlerini düşmanca ve anti-sosyal bir tarzda karşılarlar.

Alıcı Tip: En yaygın olan tiptir. Her şeyi başkalarından bekler ve dış dünyaya karşı asalak tarzda bir tutuma sahiptir. Bu tipteki insanlar ihtiyaçlarının çoğunu diğer insanlara yaslanarak giderirler. Sosyal ilgileri yetersizdir. Yaşamda diğer insanlardan mümkün olduğunca fazla şey almakla meşguldürler. Az da olsa sosyal ilgileri olduğu için diğer insanlara zarar vermezler. Ancak yaşam sorunlarını çözmeye hazırlıklı değildirler.

Kaçınan Tip: Ne yeterli sosyal ilgiye ne de kendi sorunlarını çözecek etkinlik derecesine sahiptirler. Başarıyı istemekten çok başarısızlıktan korkarlar. Bu yüzden de sorunlarını çözmekten kaçınarak başarılı hissetmeyi tercih ederler. Bu nedenle yaşam

ödevlerinden kaçarlar. Herhangi bir başarısızlıktan sakınmak için yaşamdaki tüm sorunlardan kaçma eğilimindedirler. Bu özellikler de onları yaşam sorunları karşısında yetersiz kılar.

Sosyal Yetkin Tip: gelişmiş, olgunlaşmış bireye örnek teşkil eder. Yüksek düzeyde sosyal ilgi ve etkinlik derecesine sahiptir. Diğer insanlara içten bir yakınlık duyarlar ve onlarla bir bütünlük duygusu içindedirler. Yaşam ödevlerini sosyal sorunlar olarak değerlendirirler. Bu sorunları çözmenin işbirliği, kişisel cesaret ve başkalarının iyiliği için istekli olmayı gerektirdiğini bilirler (Adler, 1964'ten aktaran: Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2009).

Adler, tipleri tanımlarken yapmak istediği şeyin bireyler arasındaki benzerlikleri daha kolay algılanıp anlaşılır hale getirmek olduğunu ve geliştirdiği tipolojinin bu amaçla kullanılacak bir araç olmaktan öte bir anlamı olmadığını özellikle vurgulamıştır (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2009)

2.1.2.3.4. Carl Gustav Jung'un Tipoloji Kuramı

Jung' a göre kişilik birbirleriyle etkileşimde bulunan ve bilinç, kişisel bilinçdışı ve kolektif bilinçdışı olarak adlandırılan üç farklı bilinçlilik düzeyinde işlevini sürdüren bir dizi sistemden oluşur. Bilinç ve bilinçdışı birbirinden farklı ancak birbirini tamamlayan ve ruhsal yapıyı (psişe) oluşturan yapılardır (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2009). Persona ise toplum beklentilerine karşı insanın taktığı maskedir. Maske kullanmanın amacı başka insanları etkilemektir, toplumsal yaşamda insanlar birbirlerini bu maskelere göre değerlendirirler (Karahan ve Sardoğan, 2004).

Farklı ırklardan ve farklı sınıflardan çok sayıda insanı yirmi yılı aşkın bir süre gözledikten sonra kaleme aldığı "Psikolojik Tipler" isimli kitabında Jung (1976), insanların sahip oldukları iki temel tutuma (dışadönüklük- içedönüklük) ve dört temel işleve (düşünme-hissetme-duyum-sezgi) bağlı olarak oluşturulan sekiz kategoriden birine yerleştirebileceklerini belirtmiştir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2009).

1. Dışadönük Düşünen Tip: Bu tipte bir insanın yaşamına nesnel düşünceler hakimdir. Dışadönük düşünen tip insan, duygusal yönlerini bir yana ittiğinden, diğer insanlara soğuk ve kendini beğenmiş biri izlenimini verebilir (Gençtan, 2004).

2. İçedönük Düşünen Tip: Nesnel dünyaya karşı fazla ilgi göstermeme eğiliminde olan içedönük düşünen tip daha çok teori ve fikirlere önem verir. Kendi düşünceleriyle baş başa kalmayı başkalarıyla birlikte olmaya tercih eden bu kişiler için düşüncelerinin başkalarının kabul edilmesi pek önemli değildir. Başkalarının görüşlerine kulak asmayan bu inatçı ve dik kafalı tavırları diğerlerinin onu kendini beğenmiş, küstah ve kibirli biri olarak tanımlarına yol açabilir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2009).

3. Dışadönük Hisseden Tip: Duyguların düşüncelere egemen olduğu bu tipe kadınlar arasında daha sık rastlanır. Ortaya çıkabilecek küçük bir değişiklik duygularının değişmesine neden olur. Duygusal, sürekli kendilerinden söz eden, gösterişi seven, duygusal tepkileri oynak ve değişken kişilerdir. İnsanlara kolay bağlanırlarsa da bu bağlar geçicidir, sevgileri kolayca öfke ve nefrete dönüşebilir. Düşünce işlevleri gelişmemiştir (Gençtan, 2004).

4. İçedönük Hisseden Tip: Bu tip insanlar duygularını dış dünyadan saklayan, sessiz, ilgisiz, ilişki kurulması ve anlaşılması güç kişilerdir. Genellikle melankolik bir havaları olmasına karşılık, aynı zamanda kendine yeten ve iç huzuru olan kişiler izlenimini de verebilirler (Gençtan, 2004). Derin duygusal deneyimler yaşar ancak bunları diğer insanlarla paylaşmayı tercih etmez. Bu nedenle dış görünüşü soğuk, ketum ve gizemlidir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2009).

5. Dışadönük Duyumsal Tip: Daha çok erkeklerde rastlanan bu tipler gerçekçi, pratik ve aklına koyduğunu yapan kişilerdir. Zevk ve heyecan veren şeyleri severler, ama duyguları yüzeyseldir. Duygulara yönelik tutumlarından ötürü bu kişiler arasında ilaç tutkusu ve cinsel davranış sapmaları daha sık görülür (Gençtan, 2004).

6. İçedönük Duyumsal Tip: Dış dünyayı yavan ve basmakalıp bulur. Dış dünyadan uzak durmayı tercih eden bu tip kendi iç dünyasını dış dünyadan daha ilgi çekici bulur. Duyumların yol açtığı öznel deneyimlerini sanat yoluyla dışa vurabilir. Başkaları üzerinde sakin, edilgen ve kendine hakim bir kişi izlenimi bırakan içedönük duygusal tip, kısır duygu ve düşünceleri nedeniyle diğerleri tarafından ilginç bulunmazlar (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2009).

7. Dışadönük Sezgisel Tip: Genellikle kadınlarda rastlanan bu tip tutarsız bir karaktere sahiptir. Sürekli olarak dünyadaki yenilikleri izleme çabası içindedirler, ancak bir konuyu bitirmeden bir ikincisine başlarlar. Bunun nedeni, düşünce işlevinin kısırlığından ötürü davranışlarına sezgilerine göre yön vermeleridir. Büyük bir istekle başlattıkları dostlukları sürdürmez, aynı işte uzun süre çalışamazlar (Gençtan, 2004).

8. İçedönük Sezgisel Tip: Bu tipteki insanlara genellikle sanatçılar arasında rastlanır. Törelere ve dış gerçeklerle ilişkisi olmadığından insanlarla da iletişim kuramaz. Anlamını kendisinin de bilmediği bir imgeler dünyasında yaşar, ama bu imgelere duyduğu ilgi sürekli olmadığından bir sonuca ulaşamaz (Gençtan, 2004). Kendilerine göre ise anlaşılma bir dâhidirler (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2009).

Jung'un tipolojisi, insanların bölümlendirilemeyeceği görüşünü savunan psikiyatristlerin ağır eleştirilerine uğramıştır. Oysa Jung da diğer psikiyatristler gibi, her insanın tek ve kendine özgü bir varlık olduğunu kabul eder. Gerçekte Jung'un anlatmak

istediği, her insanın bu sekiz kategoriden birine ait olduğu değil, bilinç ve bilinçdışı düzeylerinde çeşitli tutum ve işlevlerin farklı bir dağılım gösterdiğidir (Gençtan, 2004).

Isabelle Myers ve Katherine Briggs, Jung'un sınıflamasının eğitim alanında pratik bir kullanımını oluşturmak için Myers – Briggs Tip Belirleyicisi'ni (MBTI) geliştirmişlerdir (Veznedaroğlu ve Özgür, 2005). Tip profilinin ilk harfi olan "E" dışadönüklük ve "I" harfi ise içe dönüklüğü temsil eder. İkinci harf grubunda "S" duygusallığı ve "N" sezgiselliği, üçüncü harf grubunda "T" düşünen tipi, "F" duygusal tipi ifade etmektedir. Profilin son harf grubunda olan "J" ve "P" ise sırasıyla algılayan ve yargılayan kişilik tipini göstermektedir. Bu harfler ile 16 farklı karakter kombinasyonu yapılarak, 16 farklı kişilik tipi oluşturulabilir (Beauvois ve Eledge, 1996). MBTI, yukarıdaki sınıflamaya bağlı olarak öğreneni 16 tipten birine yerleştirir. Bunlar; ESTJ, ENTJ, ISTP, INTP, ENTP, ENFP, INFJ, INTJ, ESFJ, ENFJ, ESFP, INFP, ESTP, ESFP, ISFJ, ISTJ' dir. Jung'un psikolojik tipleri ve buna bağlı olarak geliştirilen MBTI, öğrenme stilleri modellerinden kişiliğe ve duygusal özelliklere bağlı model içerisinde yer almaktadır (Veznedaroğlu ve Özgür, 2005).

2.1.2.3.5. Otto Rank'ın Tipoloji Kuramı

Rank insanları ortalama, nevrotik ve artist olmak üzere üç gruba ayırmıştır. Ortalama insan; toplumda yararlı bir kişidir, çevreden saygı görür. Toplum değerleri geçerli olduğu sürece o da geçerlidir. Ancak böyle bir insan, çoğunlukla kendini değersiz hissedecektir. Özdeşim kurduğu toplumda hızlı ve köklü bir değişim olduğunda, şaşkınlığa düşebilir (Karahan ve Sardoğan, 2004). Rank ortalama insandan hoşlanmadığını açık seçik belli etmiş ve yazılarında ona pek yer vermemiştir (Gençtan, 2004). Rank idealleştirdiği insan için artist terimini kullanmıştır (Gençtan, 2004). Rank'ın idealize ettiği insan olan artist, sıradan bir işçi ya da ev hanımı olabilir. Rank yaratıcı bütünleşmeye ulaşan insanları artist olarak adlandırmıştır. Nevrotik ise yaratıcı bütünleşmeye ulaşamamıştır. Sürekli kendini dinler, kendini aşırı derecede eleştirerek, küçük, zayıf ve değersiz bulur (Karahan ve Sardoğan, 2004). Nevrotik, içinde bulunduğu durumları kendi iç dünyasına göre algılar ve çevresindeki olayların kendisiyle ilgili olup olmadığının ayrımını yapmakta güçlük çeker. Tepkilerini genelleştirme eğilimindedir ve bu tepkiler "hep ya da hiç" biçiminde ortaya çıkar. Duygularına suçluluk ve kızgınlık egemendir, sevgiyi fark etmekte güçlük çeker ve kendini sürekli haklı bulur. Olayları yanlış yorumladığından, davranışlarının yönetiminde sürekli aksaklıklar olur (Gençtan, 2004). Nevrotik ve artist kişilerin ortak bir yanı vardır. Her iki grup da toplum beklentilerinden ayrılmanın yarattığı sıkıntıya katlanmayı göze almışlardır (Gençtan, 2004).

2.1.2.3.6. Eric Fromm'un Tipoloji Kuramı

Fromm çağdaş toplumlarda yer alan beş sosyal karakter tipi tanımlamıştır. Bu sosyal karakter tipleri ya da diğerleri ile ilişki biçimleri, varoluşsal ihtiyaçlar ve içinde yaşanılan sosyal bağlamın etkileşimini temsil eder. Fromm bu sosyal karakter tiplerini üretken olan(sağlıklı) ve üretken olmayan(sağlıksız) olmak üzere iki genel sınıfa ayırmıştır (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2009). Fromm üretken olmayan yönelim biçimlerini sonradan dörde ayırmıştır. Aslında bu dört yönelim biçimi birbirine oldukça geçişmiştir ve hiçbiri yalın bir biçimde tek başına yaşanmaz. Ancak üretken olmayan bir insanda, bu yönelim biçimlerinden yalnızca biri kişiliğe egemendir (Gençtan, 2004).

Alıcı yönelimli Tip: Diğer insanlardan sürekli yardım bekler ya da isterler. Kendi başlarına kaldıklarında yalnızlık ve çaresizlik duygularına kapılırlar. Her şey yolunda gittiğinde iyimser ve dost olan bu kişiler, bağımlı oldukları insanlardan beklediklerini bulamadıklarında ya da kendilerini itilmiş hissettiklerinde kolayca kaygı ve panik yaşarlar. Güvenliklerini bağımlı oldukları kişilerden alırlar. Bu kişiler bencil ve acımasız olsa bile! Alıcı insan yaşam sorunlarını kendi gücüyle çözümlenebileceğini düşünmez.

Sömürücü yönelimli Tip: Sömürücü karakter, davranışlarını "istediğimi elde ederim" ilkesine göre düzenler. Fromm sömürücü tipe "ısrırgan ağız" adını verir. Bu insanlar kendi değerlerini bile dıştan alırlar. Diğer insanların sahip olduğu ve önem verdiği şeyleri isterler. Karşılıksız verilen bir armağanın onlar için hiçbir anlamı yoktur. Diğer insanlardan zor kullanarak ya da kurnazlıkla bir şeyler almak isterler. Kendi ürettikleri şeyler insanlardan aldıklarından ya da kopardıklarından daha az değerlidir. Bu tip erkekler bir kadını kendileri için değil, başka erkekler tarafından sevildiği için severler. Hatta başkalarının fikirlerini bile kendilerine mal ederler. Duygularına düşmanlık ve haset egemendir. Ancak diğer insanları sömürebildikleri zaman rahatlar ve kendilerini güçlü hissederler.

İstifçi Yönelimli Tip: Bu insanlar "biriktirdikleri ve sahip oldukları" oranda kendilerini güven içinde hisseder, harcamayı ürkütücü bir tehdit gibi yaşarlar. Bu tip erkek bir kadını sevemez, ona sahip olmak ister.

Pazarlayıcı Yönelimli Tip: Pazarlayıcı yönelim çağdaş dünyanın bir ürünüdür. Eşyalar gibi insanların da paketlenmiş biçimleri, etiketleri ve ticari adlarının önem kazanması yakın geçmişte ortaya çıkan bir olgudur. Az önce tanımlanan diğer yönelim tipleri bile, bir insanın başkalarıyla kendisi olarak ilişki kurma biçimlerini içerir. Pazarlamacı yönelimde ise kişinin insan olarak nitelikleri önem taşımaz. Pazarlayıcı yönelim, çağdaş insanın kendisiyle ve diğer insanlarla derinliğine ilişkiler kurabilmesini engeller (Gençtan, 2004).

Fromm daha sonraları, üretken olmayan kişiler grubuna bir çift karakter daha katmıştır: ölümü çekici bulan “nekrofil” ve yaşama aşık olan “biyofil” (Gençtan, 2004). Fromm’ a göre insanların büyük çoğunluğu bu iki yönelimi de belli ölçülerde kişiliklerinde barındırmaktadır ve bu iki eğilim arasındaki çatışma çoğu kez üretken bir gelişmenin kaynağıdır (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2009).

2.1.2.3.7. A Tipi ve B Tipi Kişilik Kuramı

A tipi ve B tipi kişilik yapıları ilk olarak iki kardiyolog Meyer Friedman ve Ray Rosenman tarafından gözlemlenmiştir. Rosenman ve Friedman bekleme salonlarındaki koltukların tamirini yapan işçinin, koltukların sadece ön kısımlarının hasar gördüğünü söylemesi üzerine hastalarını daha yakından gözlemlemeye başladılar. Hastalarının bekleme salonunda geçirdikleri süre boyunca oldukça kaygılı olduklarını ve beklerken zaman geçirmekte zorlandıklarını gördüler. Kendi hastalarından yola çıkarak yaptıkları bu çalışma sonucunda birbirinden farklı kişilerin iki çok farklı davranış kalıbıyla karşılaştılar. Bu iki davranış kalıbını ise A tipi ve B tipi olarak adlandırdılar (Griffin ve Moorhead, 2010).

A tipi kişilik yapısı, kişinin sınırlarını son raddeye kadar zorladığı, iddialı hedeflere ulaşmak için sürekli bir arzu ve çaba içerisinde olduğu davranış kalıbı olarak kendini gösterir. A tipi kişiler amaçlarına en kısa sürede ulaşmak için zaman baskısı altında çalışan kişiler olarak karakterize edilirler. A tipi davranış örüntüsü kavramını geliştiren Friedman ve Rosenman A tipi davranış örüntüsünün koroner kalp hastalığı üzerinde bir risk faktörü olduğu görüşündedirler. A tipi kişisi daha yüksek mesleki pozisyonlara terfi için diğerleri ile sürekli rekabet etme eğilimindedir, hırslı, rekabetçi, sabırsız ve zaman baskısı altında yaşarlar. İşlerinde hırslıdırlar (Eliasz, 1995). Hissettikleri baskının çevresel kaynaklı olmadığını, yani kendi kendilerine oluşturduklarını fark etmezler. Sürekli olarak hissettikleri stresten dolayı bazı A tipi kişileri kalp krizi gibi stresle bağlantılı fiziksel hastalıklara daha yatkındırlar. A tipi davranış örüntüsündeki bireylerin agrasif, hırslı, rekabetçi bireyler olarak koroner kalp hastalığı geliştirmeye yatkın oldukları yapılan klinik gözlemlerle de ortaya konmuştur. Bu gözlemler A tipi ve B tipi tespiti için yapılandırılmış görüşmelerin temeli olan büyük ölçekli çalışmalarda da kabul edilmiştir (Mahajan ve Rastogi, 2011). Sağlık üzerinde birçok olumsuz etkisi olduğu tespit edilmiş olan zihinsel stresin, A tipi davranış örüntüsünün önemli bir göstergesi olduğu görülmektedir (Nyberg, 2002).

A tipi davranış örüntüsü sergileyen insanlar son derece rekabetçi ve başarı yönelimli kişilerdir; bir zaman darlığı duygusu taşır, gevşemekte zorlanır, ertelemeler ya da yetersiz buldukları insanlarla karşılaştıklarında sabırsızlığa kapılır ya da öfkelenirler. Dışadönük olarak kendine güvenen kişiler olmalarına rağmen, kendilerine yönelik sürekli bir kuşku

duygusu taşırlar; kendilerini giderek azalan bir süre içinde giderek daha çok şey yapmaya zorlarlar. Bazı genel A tipi davranış biçimleri Tablo 3'te listelenmiştir (Atkinson ve diğerleri, 2002).

Tablo 3. A Tipi Davranış Biçimleri

-
1. İki şeyi aynı anda yapmak ya da düşünmek.
 2. Giderek daha çok faaliyeti daha az zamana sıkıştırmak.
 3. Çevreyi ya da güzel şeyleri fark edememe ya da ilgi göstermeme.
 4. Başkalarından hızlı konuşmalarını isteme.
 5. Sırada beklemeye zorlandığında ya da çok hızlı hareket ettiğini düşündüğü bir arabanın arkasından giderken gereksiz derecede öfkelenme.
 6. Bir şeyin iyi olmasını istiyorsan kendin yap, sözüne inanma.
 7. Konuşurken el kol hareketleri yapma.
 8. Sık sık diz oynatma ya da parmak tıkırdatma.
 9. Şiddetli tonlamaları olan konuşma örüntüsü ve sık sık müstehcen sözler kullanma.
 10. Hiçbir zaman geç kalmamaya aşırı önem verme.
 11. Hiçbir şey yapmadan oturmakta zorluk çekme.
 12. Çocuklarla oynarken bile, her oyunu kazanmak için oynama.
 13. Kendi başarılarını da başkalarının başarılarını da sayıları temel alarak ölçme (görülen hasta, yazılan makale sayısı vb).
 14. Konuşurken nefes alma, dudak ıslatma, kafa sallama, yumruk sıkma, masaya vurma.
 15. Daha iyi ya da daha hızlı yapabileceğini düşündüğü şeyleri başkaları yaparken seyredince sabırsızlanma.
 16. Hızlı göz kırpma ya da tike benzer kaş kaldırma.
-

Kaynak: Friedman ve Rosenman (1974)' ten uyarlayan Atkinson ve diğerleri (2002).

Yüksek rekabet duyguları onları çok çalışmaya motive edebilir; fakat kolay kolay tatmin olmazlar. Zihinleri stresli bir hayat yaşamalarına ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük olmasına yol açan baskı unsuru düşüncelerle doludur (Mahajan ve Rastogi, 2011).

A tipi davranış biçimine sahip bir yaşantı günümüzün modern yaşama biçimi ile teşvik edilen ve ödüllendirilen bir tavidir. Çünkü çevrelerindeki insanlardan daha hızlı ve saldırgan olarak düşünen, konuşan, hareket eden, yaşayan ve hatta oynayan insanlara

dünyada bundan önce hiç görülmediği biçimde değer verilmektedir. A tipi davranış biçiminin temel özelliklerini aşağıdaki şekilde sıralamak mümkündür.

1. Hareketlilik: A tipi davranış biçimini benimsemiş bir kişinin kesin bir konuşma tarzı vardır. Bu kişiler konuşmalarını belirli bir noktaya yönelik sürdürürler ve bazı kelimelere aşırı vurgu yaparlar, sık ve kuvvetli jestlerle konuşurlar. Cümlelerin arasında kuvvetli nefes aralıkları bulunur.

2. Dürtü ve İhtiras: A tipi davranış biçimine sahip kişiler, kendileri ve başkaları için yüksek bir beklenti düzeyleri koyar ve bunun gerçekleşmemesi durumunda büyük ölçüde rahatsızlık duyarlar. Bu kişiler başarılarının az ve kısa mutluluk verdiği, harekete yönelik insanlardır.

3. Rekabet, Saldırganlık ve Düşmanlık Duyguları: A tipi davranış biçimi içindeki birey, kendisi ve başkalarıyla sürekli bir yarış içindedir. Kendilerini zaptetmek için gösterdikleri gayrete rağmen, düşmanlık ve öfke gibi duygu ve davranışları kolayca ortaya çıkartılabilir.

4. Tek Açılı Kişilik: A tipi davranış biçimine sahip bir kişi, çoğunlukla kendisi ile meşgul ve benmerkezcidir. Bu kişiler büyük çoğunlukla, hayatın diğer cephelerini ve ailelerini ihmal edecek ölçüde kendilerini işlerine vermişlerdir.

A tipi kişiliğe sahip kişiler bir arkadaşlarını ziyarete veya doktora gittikleri zaman bile telefonla iş görüşmesi yaparlar. Doktora çok seyrek olarak giderler. Bu kişiler bir ruh sağlığı uzmanına neredeyse hiç gitmezler. Çoğunlukla geçimi zor insanlardır. Çevrelerindeki insanların problemleriyle vakit kaybetmek istemedikleri için çevrelerine sevimsiz göründükleri çok olur. Sevilmek yerine kendilerine saygı gösterilmesini tercih ederler. Bu kişiler işten çıkarılmışsa, bu hiçbir zaman kişisel başarısızlık sebebiyle olmayıp, iş arkadaşları veya amirlerle olan kişilik çatışması nedeniyle (A. Baltaş ve Z. Baltaş, 2000).

A tipi kavramı stresle aynı çerçevede ele alınmamalıdır. A tipi kişilik belirli davranış örüntüsüne sahiptir. Ayrıca kişi bu davranış örüntüsünün özelliklerinin hepsine birden sahip olmayabilir. Bu özelliklerden bazıları görülebilirken bazılarında daha fazla özellik görülebilmektedir. A tipi kişiliğe sahip bireyler strese yol açan durumlar karşısında daha kırılgan bir yapıya sahiptir. A tipi davranış biçimi hayata değişik şekillerde yansır. A tipi davranış yaşam biçimi (life style) olarak tanımlanabilir. Bu tip kişiler sürekli çatışma, rekabet, zaman baskısı, sabırsızlık, mükemmeliyetçilik gibi şartları kendi kendilerine oluştururlar. Bu şartlar altında stresten etkilenmeleri daha kolay olur. Bağışıklık sistemi zayıf bir kişinin sigara ve alkol kullanarak kanser riskini arttırması gibi, A tipi kişiler bu koşulları kendileri yaratırlar. Adeta bu koşullar altında yaşamak ister. B tipi davranış

biçiminin hayata yansması A tipinin tam tersidir. Oldukça sakin, rahat, geniş insanlardır. Sıkıntıya gelemmez. Strese dayanıklıdırlar (Aksoy, 2009).

B tipi insanlar, A tipi davranış için listelenen özellikleri taşımayan kişilerdir. B tipi insanlar, suçluluk duygusu olmaksızın gevşeyebilirler ve tahrik olmadan çalışabilirler; sabırsızlığın eşlik ettiği bir baskı duygusu taşımazlar ve kolay öfkelenmezler (Atkinson ve diğerleri, 2002). B tipi insanlar katı kurallardan arınmış ve esnektirler. Zamanı sorun etmezler, rahat ve sabırlıdırlar. Başarı konusunda aşırı hırslı değillerdir. Kolay kolay sinirlenmez ve tedirgin olmazlar. Yapılan işten zevk almayı bilirler. İşleriyle ilgili rahatlıkları onlara suçluluk duygusu vermez, sakin ve düzenli çalışırlar (Pehlivan, 2000).

B tipi kişiler kendilerini duygularını tanıyabilir, yeteneklerinin farkındadırlar. Yapabileceklerinin veya yapamayacaklarının farkındadırlar. Rahatlıkla çevresindekilerle iletişim kurabilirler. Cana yakındırlar. Rekabetten hoşlanmaz, rekabeti ancak kendileriyle yaparlar. Oldukça sakinlerdir. Dürtülerinin ve ihtiraslarının kurbanı olmazlar. Çevresindekileri düşman olarak görmezler. Hayata tek bir açıdan bakmaz, hayatın her platformunda yer almaktan mutluluk duyarlar. Kendilerine ve çevresindekilere zaman ayırmayı severler. Eğlenmekten hoşlanır, tatili dinlenmek için yaparlar (Aksoy, 2009).

B tipi kişilik özelliği; bu kişiler işleriyle ilgili olarak oldukça rahat davranırlar. Zaman ve başarı ile ilgilenmemek, işte kalite aramak, başkalarıyla yarışmamak, kendisinden emin, sağlığına düşkün ve boş vakti bol olmak, her şeyi olduğu gibi kabul etmek, herkesle dostluk içinde olmak, çevreye açık ve sosyal yaşamı seven bir özellik taşımak temel özelliklerdendir. B tipi kişilik özelliği gösteren kişilerin bazı zararlı alışkanlıkları (sigara, alkol v.b.), ya da kalıtsal kalp problemleri olsa bile daha sağlıklı kişiler olarak da adlandırılabilir. Bu kişiler stresin etkisinden de kolayca kurtulabilirler (Aktaş, 2001).

Sıradan bir A tipi kişisi, zorlukların üstesinden gelmek ve başarmak için güdülenmiştir. Rekabetten, iktidar ve tanınırlık kazanmaktan hoşlanırlar, çabuk öfkelenip harekete geçerler. Zamanlarını boşa harcamaktan hoşlanmaz, işlerini bir an önce iyi bir şekilde yapmak isterler. A tipi insanlar, kendilerinden daha rahat insanları bir engellenme kaynağı olarak görürler. Öte yandan B tipi insanlar daha rahat ve aceleci olmayan kişilerdir. Bazen çok çalıştıkları olur; ama A tipi insanlar kadar kendilerini baskı altına sokmazlar. Bu insanlar A Tipi kadar rekabetçi değildir, kolay öfkelenip harekete geçmezler. A tipi ve B tipi olarak sınıflandırılan insanların hepsi bu tanıma tıpatıp uymayabilir, insanların bazen A tipi bazen de B tipindeki gibi davranacağı durumlar da bulunabilir. Ancak diğer özelliklerde olduğu gibi araştırmacılar her birimizin genelde ne derece A tipi ya da B tipiymiş gibi davrandığımızı belirleyebilirler (Burger, 2006). Örgütlerde çalışan bireyler A ve B tipinin özelliklerini karışık olarak da taşıyabilirler. Bu tip insanlara *karma tip* adı verilir. Ancak önemli olan bireyin hangi tipin özelliklerine daha

yakın davranışlar sergilediğidir. Örneğin bir insan hem çok sabırlı hem de çok sabırsız olamadığı gibi, olağanüstü koşullarda herkes hızlı davranmak zorunda kalabilir. Burada önemli olan normal ve olağan koşullarda bile kişinin davranışlarına hırs, acele ve sürat egemen ise puanı düşük olsa bile A tipinin risklerine sahiptir (Pehlivan, 2000).

Üst düzeydeki yöneticilik pozisyonları için yapılan mücadelelerde, çok kere A tipi kişilikler, B tipi kişiliklere yenilirler. Çünkü içinde buldukları şiddetli rekabet duygusu ve ihtiras görüş alanlarını daraltır, zekalarından gerektiği ölçüde yararlanmalarını engeller. Günler içinde alınması gereken bir karar, hızla birkaç dakika içinde alınabilir. Bu durum da taktik ve stratejik hataların ortaya çıkmasına sebep olabilir. (A. Batlaş ve Z. Baltaş, 2000).

Sonuçta her ne kadar A tipi kişilik yapısına sahip olan bireyler, çalışma azmi, sabırsız oluşları ve de gösterilen hedefi daha kısa bir sürede yerine getirme başarısı gösterebilirler; B tipi kişilik yapısına sahip olan bireylere nazaran stresten etkilenme ve stresin doğurduğu hastalıklara yakalanma oranları daha fazladır. Ancak kariyer yaşamında her mesleğin kendine özgü koşulları olduğu faktörü de göz önüne alındığında, B tipi kişilik yapısına sahip olan bireylerin de özellikle risk gerektirmeyen, rekabet ortamının sıkı olmadığı bölümlerde ya da işlerde A tipi kişiliklere göre başarı şansının daha fazla olduğu söylenebilir (Gümüştekin ve Gültekin, 2009).

A Tipi kişilikte, stres belirtileri ile en önemli ilişkiyi gösteren boyut düşmanlık olarak bilinmekle beraber, A Tiplerinin aynı zamanda etkisiz başa çıkma yöntemlerini kullandığı da bilinmektedir. Ancak A Tiplerinde yaşanan stres belirtilerinde, bilişsel zeka ve duygusal zekanın ne derecede rolü olduğunu açıklayan araştırmalara rastlanmamıştır. A Tiplerinin yaşadıkları düşmanlığın ve gösterdikleri benmerkezçiliğin, duyguları anlamakta ve bu duygusal verilerin kullanıldığı sosyal ilişkilerde sorunlara yol açacağı düşünülebilir. Bu açıdan bakıldığında A Tiplerinin duygusal zeka düzeylerinin daha düşük olacağı ve bunun yaşadıkları stres belirtilerini yordamada önemli etkisinin olacağı değerlendirilmektedir (Güler, 2008).

2.1.2.4. Kişilik Özellikleri İle İlgili Yapılan Yurtdışı ve Yurtiçi Araştırmalar

Z'olnierczyk-Zreda ve Cies'lak (2001) yaptıkları çalışmada, Varşova ve Polonyo'da banka, sigorta şirketi, reklam ajansı ve diğer farklı kuruluşlarda çalışan (yaşları 28 ile 56 arasında değişen) A tipi kişilik yapısına sahip 63 düşük ve üst düzey yönetici ile çalışmışlardır. Bu çalışmada 25 A tipi kişilik yapısına sahip yönetici ile sağaltım çalışması yapılmıştır. Yine A tipi kişilik yapısına sahip olan 36 kişi ise sağaltım programına alınmamıştır. Bu çalışma sağaltım çalışmasına katılanları katılmayanlarla karşılaştırmak ve uygulanan müdahalenin etkililiğini analiz etmek amacı ile yapılmıştır. Araştırmanın

sonucunda depresyon, öfke, benlik saygısı gibi stres kaynaklı duygusal semptomlarda önemli ölçüde azalma olduğu gözlenmiştir.

Aktaş (2001) yapmış olduğu çalışmada kamu kuruluşunda çalışan 81 üst düzey yöneticinin iş stresleri ve kişilik özelliklerini değerlendirmek istemiştir. Araştırmada kişilik özelliği ile stres düzeyi arasında istatistiki açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırma örnekleminin büyük bir bölümünün (%81,92) A tipi kişilik özelliği gösterip, (80 kişinin) aynı zamanda yüksek iş stresi düzeyinde olduğu görülmüştür.

Durna (2005) yaptığı araştırmada, üniversite öğrencilerinde A ve B tipi kişilik yapısı ile bir takım değişkenler arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma sonucunda kişilik yapısı ile ailenin gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Buna göre, alt ve üst gelir düzeyine sahip ailelerden gelen bireylerin orta gelir düzeyine göre daha çok A tipi kişilik özellikleri taşıdıkları saptanmıştır. Kişilik yapısı ile ailenin ikamet ettiği yer arasında da anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Buna göre, il ve ilçelerde ikamet eden ailelerden gelen bireyler köydekilere oranla daha çok A tipi kişilik özellikleri taşımaktadırlar. Bununla birlikte kişilik yapısı ile; cinsiyet, bitirilen lise türü, samimi olunan arkadaş sayısı, öğrenim görülen okul, anne ve babanın eğitim düzeyi arasında ilişki belirlenmemiştir.

Güler (2008) yaşları 17 ila 26 arasında değişen 271 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmada A Tipi kişilerin yaşadıkları strese bilişsel ve duygusal zekâlarının nasıl bir rolü olduğu ve kullanılan başa çıkma yöntemleriyle ne tür bir ilişkilerinin olduğunun irdelenmesi amacıyla yaptığı çalışma sonucunda stres belirtilerinin; stresle etkisiz başa çıkma yöntemleri, duygusal zekânın genel ruh durumu boyutu, cinsiyet ve A Tipi kişilik örüntüleriyle ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ancak bireyler A Tipi kişilik yoğunluğuna göre değerlendirildiğinde, A Tipi bireylerde stres belirtilerini yordayan en önemli değişkenin duygusal zekânın alt boyutu olan genel ruh durumu olduğu, B Tipi bireylerin stres belirtilerinde ise stresle etkili ve etkisiz başa çıkma yöntemlerinin yordayıcı gücü olduğu görülmüştür. Ayrıca A Tipi bireylerin duygusal zekâ düzeylerinin B Tiplerinden daha düşük olduğu; stresle başa çıkma yöntemlerini etkili olarak kullanamadıkları ve stres belirtilerinin daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. B Tipi kişilik özelliğine sahip olmanın, belirli oranda yüksek duygusal zekâyı beraberinde getirdiği değerlendirilmiştir.

Soysal, Can ve Kılıç (2009) yaşları 19 ile 23 arasında değişen 158 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada A tipi davranış örüntüsü ile sürekli öfke ifadesi arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda A tipi davranış örüntüsü ile sürekli öfke arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. A tipi davranış açısından cinsiyetler arasında bir fark belirlenmezken, kız öğrencilerin sürekli öfke ve içe yönelik öfke puanlarının erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir

Erdem, Yıldırım, Atilla ve Oksay (2009) Elazığ ilinde üç farklı hastanede çalışan 100 kişi ile yaptıkları araştırmada, hastane çalışanlarının kişilik özellikleri ile zamanı kullanma biçimlerini inceleyerek, demografik değişkenlere göre karşılaştırmasını yapmışlardır. Araştırma bulgularına göre hastane çalışanları genel olarak A tipi kişilik özelliklerine sahiptir. Alt boyutlar açısından ise her bir alt boyut birbiriyle eşleştirilmiş, t testi aracılığıyla karşılaştırılmış ve aralarındaki farklılıklar istatistiksel olarak da anlamlı bulunmuştur. Hastane çalışanlarının kişilik özellikleri en fazladan en aza doğru işe odaklılık, sabırsızlık, rekabetçilik ve öfkeli sırasını izlemektedir. Ayrıca kişilik özellikleri açısından çalışanlar hastanelere, mesleklerine/görevlerine, cinsiyete ve öğrenim durumuna göre istatistiksel açıdan önemli bir farklılık göstermezken, bekar çalışanların evlilere göre A tipi kişilik özelliklerini daha fazla öne çıkardığı gözlemlenmiştir.

Avcı ve Kaya (2010) İzmir de faaliyet gösteren beş yıldızlı otel çalışanı 190 kişi ile yaptıkları çalışmada, iş ortamında yıldırma davranışının çalışanın kişilik özelliğine göre farklılık gösterip göstermediğini araştırmışlardır. Araştırma sonucunda “kendini göstermeye yönelik saldırıların” ve “sosyal ilişkilere yönelik saldırıların” bireyin kişilik özelliğine (A tipi ve B tipi) göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Ayrıca yıldırma davranışlarını temsil eden beş boyut içinden sadece kendini göstermeye yönelik saldırıların ve sosyal ilişkilere yönelik saldırıların çalışanın kişilik özelliğine göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bu bağlamda, A tipi kişilik özelliğine sahip çalışanlarda kendini göstermeye yönelik saldırılar anlamlı farklılık yaratacak düzeyde fazladır. B tipi kişilik özelliği gösteren çalışanlarda ise, sosyal ilişkilere yönelik saldırılar anlamlı farklılık yaratacak düzeyde farklılık göstermektedir. Diğer boyutlar arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Mahajan ve Rastogi (2011) 100 lisans öğrencisi ile yaptıkları araştırmada A tipi ve B tipi kişilik ile öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki farklılıkları incelemişlerdir. Yapılan analizler sonucunda öğrencilerin A tipi ve B tipi kişilik özelliklerine sahip olmaları ile psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.

Shaheen (2012) farklı iki meslek grubu olan eğitim ve tıp alanında çalışan 170 A tipi ve B tipi profesyonel kadın ile yaptığı çalışmada iş- aile çatışmasını araştırmıştır. Araştırma sonucunda A tipi kişilik ile iş-aile çatışması arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca A tipi kişiliğe sahip kadınların B tipi kişiliğe sahip olanlara göre daha fazla iş-aile çatışması yaşadığı bulunmuştur.

Johnson, Schermer, Vernon ve Lang (2012) 247 çift yetişkin ikizle yaptıkları çalışmada A tipi davranış örüntüsünün gözlenen (fenotipik), genetik ve çevresel düzeyde tüm boyutlarının, kişilik ile arasındaki ilişkiyi kalıtım açısından incelemişlerdir. Araştırmada A tipi davranışın 6 alt boyutu olan; sabırsızlık, öfke, işe bağlılık, acelecilik, iş

memnuniyetsizliği ve rekabet ölçülmüş ve sadece iş memnuniyetsizliği boyutunun genetik olmayan çevresel faktörlerle ilgili olabileceği, bunun dışındaki diğer boyutların fenotipik ilişkilerin genetik faktörlere bağlı olduğu sonucu bulunmuştur.

İbrahimoğlu ve Karayılan (2012) 264 üniversite öğrencisi ile yaptığı bir çalışmada, öğrencilerin A tipi ve B tipi kişilik yapısı ile zamanı etkin kullanım biçimleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmanın sonucunda, A Tipi kişilik özelliği taşıyan öğrencilerin zaman yönetimi becerilerinde cinsiyet, öğretim gördükleri sınıf ve iş durumuna göre anlamlı farklılıkların olmadığı, barındığı yer ve öğretim türlerine göre ise anlamlı farklılıkların olduğu saptanmıştır.

2.1.3. Duygusal Zeka

2.1.3.1. Tarihsel Süreç İçinde Zeka Yaklaşımları

Zeka kavramlar ve algılar yardımıyla soyut ya da somut nesnelere arasındaki ilişkiyi kavrayabilme, soyut düşünebilme, yargılayabilme ve bu zihinsel işlevleri uyumlu bir şekilde bir amaca yönelik olarak kullanabilme yeteneğidir. Günümüzde zekaya ilişkin kuramlar, zekanın geliştirilebilecek bir kapasite ya da potansiyel olduğu ve biyolojik temellerinin bulunduğu noktalarında birleşmektedir. Bireyin doğuştan sahip olduğu, kalıtımla kuşaktan kuşağa geçen ve merkez sinir sisteminin işlevlerini kapsayan; deneyim, öğrenme ve çevreden kaynaklanan etkenlerle biçimlenen bir bileşimdir. Zeka birçok zihinsel yeteneğin değişik durum ve koşullarda kullanılmasını içerir (Çuhadar, 2006).

Psikoloji sözlüğü zekayı; *“Soyut düşünme, kavrama, problem çözme, bildiklerini yeni durumlara uygulama, akıl yürütme, bellek, geçmiş deneyimlerden kazanılan bilgileri kullanma vb. de dahil olmak üzere zihinsel yetilerin toplamı”* olarak tanımlamaktadır (Budak, 2005).

Sperman'a göre zihinsel etkinliklerde rol oynayan genel bir zeka vardır ve buna “g” faktörü (genel faktör) denir. Belirli zihinsel etkinliğin gösterilebilmesi için genel zihinsel yeteneğin dışında gerek duyulan zihin gücüne “s” faktörü (özel faktör) denir. Zekayı ölçmek g'yi ölçmektir (Selçuk, Kayılı ve Okut, 2004). Thorndike, Sperman'ın g faktörünü reddeder ve zekanın birbirinden ayrı faktörlerden meydana geldiğini belirtir. Buna göre faktörler birbirinden bağımsızdır, genel bir zeka yoktur; zeka değil, zekalar vardır. Zihinsel bir problem çözümünde birden fazla faktör rol oynamaktadır (Bümen, 2005). Thorndike çalışmaları sonucunda zekayı, soyut zeka, mekanik (pratik) zeka ve sosyal zeka olmak üzere üçe ayırmıştır (Kuzgun, 2004).

Bir doğa bilimcisi olan Galton tarafından zeka ilk kez ölçülmeye çalışılmıştır. Galton zekayı temel duyu organlarının duyarlılığı ile ölçmeye çalışmıştır ve zekanın normal üstü bir

duygusal ve algısal beceri olduğunu bir kuşaktan diğerine geçtiğini belirtmiştir. Bilgilerin duyular aracılığıyla elde edildiğini ve kişinin algısal aygıtları ne kadar sağlam ise o kadar zeki olduğunu vurgulamıştır (Ülgen, 1997; Atkinson ve diğerleri, 2002). Galton' un başlattığı bu geleneği, psikolog McKeen Cattell ABD' ye taşımış, Thorndike ile birlikte zeka testleri ve zeka ölçümü için gereken temel kuramsal çalışmayı gerçekleştirmiştir (Bümen, 2005).

Thurstone (1961), çok sayıda testin hem geliştirilmesine, hem de sonuçlarına büyük ölçüde katkıda bulunan faktör analizi tekniğini uygulayarak grup faktör kuramı diye adlandırılan zeka kuramını ortaya koymuştur. Thurstone, çalışmalarında 12 faktör bulmuşsa da, bunlardan ancak yedi tanesini adlandırabilmiştir. Bu yedi temel faktör: sayısal, sözel, uzaysal, sözcük akıcılığı, akıl yürütme, anlamsız belleme, algısal faktörlerdir. Thurstone (1954), bulmuş olduğu yetenekleri ölçmek amacı ile Temel Yetenekler Testi (Primary Mental Abilities Test-P.M.A) adını verdiği bir test geliştirmiştir. Milli Eğitim Bakanlığı uzmanları tarafından bu testin 5-7, 7-11 ve 11-17 yaşlar için hazırlanmış formları değişik zamanlarda Türkiye'ye uyarlanmıştır (Thurston, 1961; 1954'ten aktaran: Kuzgun, 2004).

Piaget ise geleneksel zeka anlayışına karşı çıkarak, zekanın zeka testlerinden alınan puan olmadığını belirtmiştir. Piaget zekayı zihnin değişme ve kendini yenileme gücü olarak tanımlamış ve zekaya gelişimsel açıdan yaklaşmıştır (Selçuk ve diğerleri, 2004).

Galton ile başlayan bireyler arası zihin gücü farklarının incelenmesi akımına en büyük katkıyı yapan Binet'dir. Binet (1916) bir süre, kendisinden önce gelenlerin yaptığı gibi, zekayı duyum keskinliğini saptamaya yarayan araçlarla ölçmeye çalışmış, fakat aldığı sonuçlardan hoşnut olmamıştır. Binet'e (1916) göre bellek alanı duyum keskinliği ve tepki hızı gibi basit zihinsel öğeleri ölçmek olanaklıdır ve bu alanlarda bireyler arasında farklar olduğu açıktır. Ancak bu beceriler, zeka denilen gücün güvenilir göstergeleri değildir. Çünkü zeka karmaşık işlemlerde kendini gösteren bir yetidir (Binet, 1916'dan aktaran: Kuzgun, 2004).

Öğrenme güçlüğü yaşayan ve yaşamayan öğrencileri gözlemleyen Fransız psikolog Alfred Binet bu öğrencilerin özelliklerini birbirlerinden ayırmaya çalışmış ve elde ettiği bilgilerle ilk zeka ölçeğini geliştirmiştir. Binet'in elde ettiği verilere dayanarak geliştirdiği bu zeka ölçeğinin uyarlanmasını Terman 1905 senesinde Stanford Üniversitesinde yaparak 1916 yılında Stanford-Binet testi olarak yayımlanmıştır (Ülgen, 1997).

Binet zekanın algısal motor becerilerden çok, akıl yürütme ve problem çözme yeteneklerini gerektiren becerilerle ölçülmesi gerektiğini düşünerek bir başka Fransız psikolog, Theophile Simon 'la işbirliği yapmış ve 1908 ile 1911 de değişiklikler yaptığı bir

ölçek geliştirmiştir. Stanford Binet 'in dil yeteneğine fazla ağırlık verdiğini ve görüşlerinin yetişkinler için uygun olmadığını düşünen David Wechsler, sözel ve performans ölçeği şeklinde ikiye ayrılan bir ölçek geliştirmiştir (Atkinson ve diğerleri, 2002). Wechsler 1939 yılında yetişkinler için WAIS adında bir zeka ölçeği geliştirmiş, daha sonra 1949'da çocuklar için ikinci bir ölçek (WISCE) düzenlemiştir. Çocuklar için geliştirdiği ölçeği 6-16 yaş grubuna bireysel olarak uygulamak üzere 1974 yılında yeniden düzenleyen Wechsler, yetişkinler için hazırlanan ölçeği de son kez 1980 yılında geliştirmiştir (Bümen, 2005).

Günümüzde zeka kavramını tanımlarken IQ'nun ele alınması beraberinde bazı sorunları da ortaya çıkarmıştır. IQ' su yüksek olan kişilerin yaşamlarında bazen başarılı olamadıkları, IQ düzeyleri ve buldukları yer açısından çoğu zaman doğru orantılı olmadığı görülmüştür. Zeka bir uyum düzeyi olarak tanımlanmasına karşın bazen IQ düzeyi yüksek kişilerin yaşamda başarılı olamaması bilim adamlarının dikkatini çekmiş zekanın yeniden tanımlanması gerçeğini beraberinde getirmiştir (Abacı, 2003). Bu durum klasik zeka (IQ) tanımlarına karşın alternatif zeka tanımlarının yapılabildiği üzerinde araştırmaların yapılmasına neden olmuştur. Bu zeka tanımlarından bazıları ise sosyal zeka, çoklu zeka ve duygusal zekadır (Göçet, 2006).

Edward Thorndike, Edgar Poll, David Wechsler ve Howard Gardner, zekânın bilişsel ve bilişsel olmayan kısımları ile ilgili öncü çalışmaları gerçekleştiren bilim adamlarıdır. Bilişsel olmayan zeka, genellikle, kişisel, duygusal, sosyal ve yaşama ait zeka boyutlarını ele almaktadır. Bu boyutların, günlük yaşam için zekanın bilişsel yönü kadar, hatta bilişsel yönden daha fazla önemli olduğu belirtilmektedir. (Doğan ve Şahin, 2007).

2.1.3.2. Çoklu Zeka Kuramı

Wechsler ve Thorndike zeka kavramını tanımlamaya çalışırken zekanın bilişsel olmayan yönlerine dikkat çekmişleridir. 1930'lu yılların sonuna doğru Thorndike 'sosyal zeka' kavramını ortaya atmış ve zekanın bilişsel olmayan yönüne dikkat çekmiştir (Göçet, 2006). 1920 ve 1930'lu yıllarda IQ kavramının popülerleşmesinde etkili olan tanınmış psikolog E.L. Thorndike, Harper's Magazine'deki bir makalesinde duygusal zekanın bir yönü olan "sosyal" zekanın – başkasını anlayabilme ve "insan ilişkilerinde akıllıca davranabilme"nin- IQ'nun başlı başına bir parçası olduğunu öne sürmüştür. O dönemin diğer psikologları sosyal zekaya karşı daha kuşkucu bir tavır takınarak, bunu başkalarını istediği gibi yönlendirebilme- isteseler de istemeseler de, kendi istediklerini onlara yaptırabilme olarak algılamışlardır. Ancak sosyal zeka hakkındaki bu görüşlere IQ kuramcıları tarafından fazla önem verilmemiştir (Goleman, 2007a). 1983'te Howard Gordner'in çoklu zeka kavramına kadar zekanın duygusal yanı çok fazla dikkate alınmamıştır (Göçet, 2006).

Şimdiki testlere daha kapsamlı bir eleştiri Howard Gardner'dan (1983) gelmiştir. Gardner en az altı ayrı tür zeka olduğuna inanmaktadır. Bunlar, birbirinden bağımsızdır ve her biri kendi kurallarına göre beyinde ayrı bir sistem (ya da modül) olarak işler. Bu sistemler şunlardır: (a) Linguistik(sözel/dilsel), (b) Mantıksal- Matematiksel, (c) Uzamsal, (d) Müzikle İlgili, (e)Bedensel- Kinestetik, (f)Kişisel (Atkinson ve diğerleri, 2002).

Gardner'ın geliştirdiği Çoklu Zeka Kuramı'nın iki temel özelliği, onu geleneksel anlayıştan ayırmaktadır. Birincisi kuramın zekâ tanımı, gerçek yaşamda problem çözmeye ve ürün elde etmeye dayanır. İkinci özellik ise, zekanın çoğul olarak ele alınmasıdır (Bümen 2005). Gardner(1993), 1983 yılında "Çoklu Zeka Kuramı"nı ortaya attığında, ilk önce "yedi" zeka Checkley'e (1997) verdiği bir mülakatta, "sekizinci" bir zeka alanının daha varlığından söz etmiş; nitekim Gardner (1999), yazmış olduğu "Intelligences Reframed" (Zekalar Yeniden Şekillendi) adlı eserinde orijinal "yedi zekalar" listesine bir "sekizinci" zeka alanını daha eklemiştir. Gardner'ın ortaya atmış olduğu bu sekiz zekâ alanının isimleri de şu şekilde sıralanmaktadır: 1. Sözel/Dilsel Zekâ 2. Mantıksal/Matematiksel Zekâ 3. Görsel/Uzamsal Zekâ 4. Bedensel/Kinestetik Zekâ 5. Müziksel/Ritmik Zekâ 6. Sosyal/Bireyler arası Zekâ 7. Kişisel/Özedönük Zekâ 8. Doğa/Doğacı Zekâ (Akt.: Baş, 2011).

Dil Zekası: Sözcükler zekası ya da bir dilin temel işlemlerini açıkça kullanabilme yeteneğidir. Okuma, yazma, dinleme ve konuşma ile iletişim sağlayarak, bu zekanın en belirgin özellikleri kullanılır. Daha önemlisi, dil zekasının kullanımı, önceki bilgiyi ve anlamayı yeni bilgiye bağlanmaya yardımcı olmakta ve bağlantının nasıl olduğunu açıklamaktadır (Bümen, 2005). Aslında dilsel zeka matematik, fen gibi birçok akademik konu için pasaport görevi görmektedir. Akademik girdiler anlatım yöntemi ya da yazılı olarak verilmektedir (Ay, 2003).

Mantıksal-Matematiksel Zeka: Mantık/matematiksel zeka, sayılar ve akıl yürütme zekası olarak belirtilmektedir. Tümdengelim ve tümevarım kullanarak akıl yürütme, soyut problem çözme ve bir biri ile ilişkili kavramlar ve düşünceler arasındaki karmaşık ilişkiyi anlama yeteneği ya da benzer yönleri arama zekası olarak belirtilmektedir (Başaran, 2004).

Görsel/ Uzamsal Zeka: Gardner, görsel uzamsal zeka alanının ana elemanları olarak üç yetenek ileri sürer. Bu yetenekler şunlardır:

1. Nesnelere doğru bir şekilde algılamak.
2. Bir nesneyi uzayda hareket ediyor gibi hayal ederek ya da başka birinin perspektifinden resimleyerek yönlendirmek.
3. Birinin algılarını iki ya da üç boyutlu somut örnekler halinde transfer etmek.

Bu zeka alanı sadece nesnelere görsel-uzamsal olarak kavrama yeteneği ile sınırlı değildir. Kör bir insan yüksek düzeyde görsel-uzamsal zekaya sahip olabilir. Bu alanın ana elemanı, zihinsel imajlar yaratma yeteneğidir. İmajlar şeklinde düşünme yeteneğine sahip olma, diğer zeka alanlarını da geliştirir (Selçuk ve diğerleri, 2004).

Bedensel/Kinestetik Zeka: Bu zeka tüm beden ve eller ile ilgili zekadır. Başka bir deyişle bu zeka, beden devinimlerini denetlemeyi ve yorumlamayı, fiziksel nesnelere düzenlemeyi ve bedenle ile zihin arasında bir uyum oluşturmayı sağlar. Eski Yunanlılar kültürlerini bedenün önemi, nasıl görüldüğü ve edimi üzerine kurmuşlardır. Modern çağda olimpiyat oyunları bu geleneği sürdürmektedir (Ay, 2003).

Müziksel/ Ritmik Zeka: Seslerin perde, ritim, tını özelliklerini ayırt edebilme, bestelerin müzikal değerini takdir edebilme. Örnek: Müzisyenlerin uğraşı konuları (Kuzgun, 2004). Müziksel-ritmik zeka, bir kişinin bir besteci, bir müzisyen ya da bir şarkıcı gibi müzik formlarını algılaması, ayırt etmesi ve ifade etmesi kabiliyetidir (Saban, 2005).

Sosyal/Bireyler Arası Zeka: Gardner kuramını ilk ortaya attığında kişiler arası ve içsel zekayı “kişisel zekalar” adı altında toplamıştı. Daha sonraki çalışmalarında tam olarak değilse de bunların birbirinden bağımsız olduğu yargısına varmıştı. Kişiler arası zeka diğer insanları tanımak ve onlarla başarılı bir etkileşim kurmak için kullanılır. İnsanlarla ilgilenmek, birlikte çalışmak, onlarla öğrenmek, onlara öğretmek bu zekası baskın olanların hoşlandığı şeylerdir. Liderlik becerileri, arkadaşlık becerileri, empatik olabilme sosyal zekası yüksek olanların en belirgin özellikleridir. Dünyadaki büyük liderler, uluslararası yöneticiler, genel kabul görmüş sanatçılar hep bu zekası baskın olanlardan çıkmaktadır (Selçuk ve diğerleri, 2004).

Kişisel/ Özedönük Zeka: Bu zeka türü, kendilik bilgisi ya da kendini tanıma zekası, ya da kendini bilme ve kendi yaşamı ve öğrenmesi ile ilgili sorumluluk alma yeteneği olarak belirtilmektedir (Başaran, 2004). İçsel zeka, kişinin hedeflerini belirleme, bağımsız çalışma, motive etme, sağlıklı seçimler yapabilme, duygusal sağlığa sahip olma, olaylar karşısında yılmama, geri çekilebilme ve tepki verebilme yeteneklerini etkiler. Büyük yapıtların ve buluşların temelinde yatan sezgi yeteneği içsel zekanın eseridir (Selçuk ve diğerleri, 2004).

Doğa/Doğacı Zeka: Bu zeka; doğa, çevre ve canlı zekası olarak da adlandırılabilir. Doğadaki tüm canlıları tanıma, araştırma ve canlıların yaratılışları üzerine düşünmeye dönük çalışmaların tümü doğa zekasıyla ilgili becerileri kapsar (San ve Gülerüz, 2004). Doğacı zeka ile öğrenenler; doğa olayları ve oluşumlarına karşı hassasiyete, bitki türleri ve bakımı konusunda duyarlılığa, mevsimlere ve iklim olaylarına karşı ilgiye, çevreci etkinliklere katılarak, lider görevler alma eğilimine, evcil hayvan besleme isteğine, kelebek veya böcek koleksiyonu yapma eğilimine, hayvanat bahçeleri, botanik bahçeleri ve tarihi

müzelere gezi yapma isteğine, doğadaki canlıları inceleme ve araştırma eğilimine sahiptirler (Bümen, 2005).

Çoklu zeka kuramı, her bireyin değişen derecelerde tüm sekiz zeka alanına sahip olduğunu savunur. Yetenekler biyolojik, kültürel ve çevresel faktörlerin etkisi ile zaman içerisinde gelişebilir ya da gerileyebilir. Çoğumuz, birkaç zeka alanında güçlü, birkaç zeka alanında zayıf ve geri kalan diğer zeka alanlarında ise orta derecede yetkinizdir (Comeau ve Hebert, 2005).

Gardner, her zeka türünü çeşitli bakış açılarından çözümler: Bilişsel işlemler, mucizelerin görülmesi ve diğer istisna kişiler, beyin hasarı vakalarından elde edilen bulgular, farklı kültürlerde görülen ifadeler ve evrimsel gelişmenin olası çizgisi. Örneğin, beyin hasarının bazı türleri, belli zeka tipini bozabilirken ve diğerleri üzerinde hiçbir etki yaratmayabilir (Atkinson ve diğerleri, 2002). Bazı insanlar birtakım zeka alanlarından yoksunken (örn: otistik ve zihinsel engelli bireyler), bazı insanlar ise belli zeka alanlarında yetenekli (örn: Goethe ve Da Vinci) olabilirler (Comeau ve Hebert, 2005).

2.1.3.3. Duygusal Zeka

Duygusal zeka konsepti ilk olarak 1990 yılında iki psikolog, New Hampshire Üniversitesi'nden John Mayer ve Yale Üniversitesinden Peter Salovey tarafından ortaya konmuştur. Daha sonra Daniel Goleman'ın Duygusal Zeka (Emotional Intelligence) adlı kitabında, evrimleştirici güçlerin insanların içindeki iki belirgin uyarlayıcı kapasiteyi bileylediğinden söz edilmiştir. Bunlardan biri duygusal olan yürek veya cesaret, diğeri de rasyonel (akılcı) olan kafa ya da beyindir. Her iki kapasite de optimal uyarlanabilirlik için çok önemlidir. Zekanın geleneksel tanımları genellikle ve özellikle öğrenmeye yatkın ve akılcı işlemler, örneğin; analitik beceriler, hafıza, mantık, sözlü ifade, vb. üzerinde odaklanmıştır. Bir insanın doğal entellektüel kapasitesi (zeka kapasitesi) olarak neyin kabul edilmesi gerektiğini belirlemek için zaman içinde çok değişik zeka testleri icat edilmiştir. Mayer ve Salovey'in çalışmalarına kadar, duygusal kapasite kavramına pek az dikkat edilmiştir (Loehr, 1999).

Duygusal zeka kavramının yaygınlaşmasını ve akademik çevrelerin dışında da ele alınmasını sağlayan kişi, Daniel Goleman olmuştur. 1995 yılında yazdığı 'Duygusal Zeka Neden IQ'dan Daha Önemlidir' kitabıyla kamuoyunun ilgisini çekmiş ve duygusal zeka kavramıyla ilgili pek çok çalışma yayımlamaya başlamıştır (Çakar ve Arbak, 2004). Goleman, bu kitabında, duygusal zekânın bilişsel zekadan daha önemli olduğunu vurgulamakta, duygusal zeka yoksunluğu durumunda, kişinin aile yaşamından mesleki başarısına, toplumsal ilişkilerinden sağlık durumuna kadar birçok alanda çok kötü sonuçlar doğurabildiğini belirtmektedir (Doğan ve Şahin, 2007).

İngilizce'de "Emotional Intelligence - EI" veya "Emotional Quotient - EQ" olarak tanımlanan ve Türkçe'ye "Duygusal Zeka - DZ" olarak çevrilen yeni zeka kavramı; hem duygu, hem de zeka konusundaki araştırmaları gündeme getirmiştir. (Doğan ve Şahin, 2007).

Goleman' a göre "Duygusal zeka", kendimizin ve başkalarının hislerini tanıma, kendimizi motive etme, içimizdeki ve ilişkilerimizdeki duyguları iyi yönetme yetisine gönderme yapar (Goleman, 2007b). IQ ve duygusal zeka birbirlerine karşıt değil, birbirinden ayrı yetilerdir. Hepimizde akıl ve duygusal hassasiyet karışıktır; IQ' su yüksek ancak duygusal zekası düşük (veya IQ' su düşük ve duygusal zekası yüksek) kişiler, kalıplaşmış inanışlara karşın görece enderdir. Aslında IQ ve duygusal zekanın birbirinden bağımsız olgular olduğunu açıkça ortaya koyar. Bildik zeka testlerinin aksine, "duygusal zeka puanı" nı çıkaran tek bir kalem kağıt testi yoktur ve hiçbir zaman da olmayabilir (Goleman, 2007a).

Salovey ve Mayer (1990) ve Mayer ve Salovey (1997) psikoloji alanında büyük bir ihtiyaç haline gelmiş olan duygu ile ilgili yetenekleri bireysel farklılıklara göre düzenleme çerçevesinde, artan bu talebi karşılamak için bir duygusal zeka modeli önermişlerdir. Bu teorik model duygusal zeka ile ilgili ilk yetenek bazlı testlerin oluşturulmasını sağlamıştır. İlk bulgular olmasına rağmen duygusal zekanın, kişisel ilişkiler kurma ve iş yerinde başarıya ulaşma gibi önemli yaşam amaçlarının üzerinde tatmin edici bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Burada en önemli unsur, yetenek tabanlı duygusal zeka testlerinin, genellikle değerlendirilen kişilik yönlerine oranla nispeten farklı ve güvenilir yetenek ölçümleri vermeleridir (Salovey ve Grewal, 2005).

2.1.3.4. Duygusal Zeka Modelleri

Duygusal zeka ile ilgili literatür incelendiğinde iki temel model karşımıza çıkmaktadır. Cobb ve Mayer (2000) bu iki modeli şu şekilde tanımlamıştır:

Yetenek Modeli: Duygusal zekayı bir yetenekler grubu olarak tanımlamakta; duygusal zekanın önemi ve duygulardan yararlanarak mantık yürütmenin potansiyel kullanımları üzerinde durmaktadır.

Karma model: Yetenek modeline göre daha popüler bir yöntemdir. Duygusal zeka yeteneğini sosyal beceriler, özellikler ve davranışlarla harmanlayan bu modeller duygusal zekanın bizi ulaştırabileceği başarılarla ilişkin parlak vaatlerde bulunmaktadır.

2.1.3.4.1. Zihinsel Yetenek Modeli (Mayer, Salovey ve Caruso)

Salovey ve Mayer 1990'a göre duygusal zeka; kişinin kendisinin ve başkalarının his ve duygularını algılayabilmesi, ayırt etmesi ve bu bilgiyi kullanarak düşünce ve eylemlerini yönlendirme yeteneğini içeren sosyal zekanın bir alt kümesidir. Daha sonra Mayer ve Salovey 1997 yılında geliştirdikleri yetenek modeline "duygusal kapasite" kavramını eklemiştir (Di Fabio ve Palazzeschi, 2008).

Duygusal zekanın duygu-ilgi yeteneklerini içeren bu model; duyguları anlama, yüzler, resimler, sesler ve kültürel eserleri tespit ve deşifre edebilme ve kişinin kendi duygularını tanımlayabilmesi yeteneklerini temsil etmektedir. Duyguları kullanabilme yeteneği, bilgiyi işleme ve karar verme gibi bilişsel faaliyetleri kolaylaştırmak için duyguların kullanılabilmesidir. Duyguları tanıma yeteneği; duyguların dilini, farklı duygular arasındaki ayrımları ve duyguların neden-sonuç ilişkilerini kavrayabilmeyi temsil etmektedir. Duyguları yönetme yeteneği ise kişinin kendisinin ve başkalarının duygularını etkileyebilmesi, düzenleyebilmesi yeteneğidir (Cote, Lopes, Salovey ve Miners, 2010).

Duyguları Algılamak: Duygusal zekanın ilk boyutu duyguları algılamaktır. Duyguları algılama boyutu, kişinin hem kendi duygularını tanımlayabilmesi yeteneğini içerir hem de başka insanların yüzlerindeki duyguları, resimleri, sesleri ve kültürel eserleri tespit ve analiz edebilme yeteneğidir. Duyguları algılama boyutu, duygusal bilgiyi diğer tüm işlemlerde kullanmayı mümkün kılacağı için duygusal zekanın en temel yönünü temsil etmektedir (Salovey ve Grewal, 2005). Hayatımıza giren değişik duyguları fark etme ve tanıma yeteneğidir (Loehr, 1999).

Duygunun Düşünceyi Kolaylaştırması: Duygusal zekanın ikinci boyutu, duygunun düşünceyi kolaylaştırması boyutudur. Duyguları gereksiz hisler olarak görmek yerine, düşüncelerimizi geliştiren, iletişim kurmak istediğimizde bilişsel yetelerimizi geliştirmenin anahtarı olarak görmek daha doğru olacaktır. Caruso ve Salovey (2004)' in vermek istedikleri en önemli mesaj duygularımızın düşüncelerimizi geliştirdiğidir. Bu düzeyde güçlü yetenekleri olan bireyler diğerlerine göre kendi duygularını hissetmekte ve onları tanımlamakta önemli özelliklere sahip olarak öne çıkmaktadır (Demir, 2010).

Duyguları Anlama: Duygusal zekanın üçüncü boyutu, duyguların dilini anlamak ve duygular arasındaki karmaşık ilişkileri yorumlayabilme yeteneğini içeren duyguları anlama boyutudur. Duyguları anlamaya örnek verecek olursak, mest olmak ile mutlu olmak arasındaki fark gibi duygular arasındaki küçük farklılıklara duyarlı olabilme, fark edebilme yeteneğini içermektedir. Bunun yanında, duyguların zamanla nasıl değiştiğini/yön değiştirdiğini (zaman içerisinde yaşanan şok duygusunun kedere dönüşebilmesi gibi) tarif etme ve tanıma yeteneğini de içermektedir (Salovey ve Grewal, 2005).

Duyguları Yönetme: Duygusal zekanın dördüncü boyutu duyguları yönetmedir ve kişinin hem kendisinin hem de başkalarının duygularını düzenleme yeteneğini içerir. Örneğin; duygusal zekası yüksek olan bir politikacı yapacağı etkili bir konuşmayla onu dinleyenler üzerinde öfkelenmekte haklı olduğu izlenimini bırakabilir ve onların da aynı duyguyu yaşamalarını sağlayabilir (Salovey ve Grewal, 2005). Loehr (1999)'a göre de başkalarının duygularını düzenleme ve yönetme yeteneğidir. Bu faktörün özünde başkalarıyla anlaşma kabiliyeti, kişilerarası etkinlik yeteneği ve liderlik kapasitesi yatmaktadır.

IQ'nun geleneksel tanımları doğal kapasiteler içermesine karşın, Mayer ve Salovey'in tanımladığı duygusal faktörler öğrenilerek kazanılabilir. Duygusal IQ bugün ne durumda olursa olsun, eğitilebilir niteliktedir (Loehr, 1999).

Mayer ve Salovey duygusal zekanın yetenek alanlarını ele alıp değerlendirmişler ve çok faktörlü duygusal zeka ölçeğini geliştirmişlerdir. Mayer ve Salovey'in (1997) ilk dönem çalışmalarında geliştirdikleri 12 yetenek testinden oluşan bir duygusal zeka ölçeği olan MEIS (The Multifactor Emotional Intelligence Scale- Çok Yönlü Duygusal Zeka Ölçeği) yakın tarihli çalışmalarda profesyonel kullanım için revize edilmiş ve yeni versiyonu ile MSCEIT adını taşıyarak yetenek modeli ölçeği geliştirilmiştir (Edizler, 2010). Mayer- Salovey- Caruso, Duygusal Zeka Testini (MSCEIT) geliştirmişlerdir. Bu test çok etkenli Duygusal zeka Ölçeğinin (MEIS) güncellenmiş halidir (Otacıoğlu, 2009).

2.1.3.4.2. Reuven Bar_On' un Duygusal Zeka Modeli

Bar-On'un (1997) teorik modeline göre duygusal zeka çevrenin baskı ve istekleri ile başa çıkma yöntemlerinin toplamı olan duygusal ve sosyal yeteneklerin hepsidir (Di Fabio ve Palazzeschi, 2008). Bar-On' un duygusal zeka modeli; duygusal zeka ve sosyal zeka modellerini kapsayan bir modeldir. Çünkü Bar-On'un temel olarak yoğunlaştığı konu bilişsel olmayan zeka faktörleridir. Bu faktörler; zekanın kişisel, duygusal, sosyal ve hayatta kalma boyutlarını içermektedir. Bu faktörlerin ortak paydası; kişinin gündelik hayatla başa çıkabilmesi açısından bilişsel zekadan daha etkin olmalarıdır (Çakar, 2002).

Bar-On 1997'ye göre duygusal zeka 15 alt boyutu olan 5 boyuttan oluşmaktadır:

1) Kişisel Duygusal Zeka:

- Duygusal öz farkındalık
- Girişkenlik
- Öz saygı
- Kendini gerçekleştirme
- Bağımsızlık

3) Şartlara ve Çevreye Uyum:

- Problem çözme
- Gerçeklik testi
- Esneklik testi

4) Stres Yönetimi:

- Stres toleransı
- Dürtü Kontrolü

2) Kişilerarası Duygusal Zeka:

- Empati
- İlişki becerileri
- Sosyal sorumluluk

(Bar_On, 1997'den aktaran: Klumper, 2006).

Bar-On' un duygusal zeka modeline bakıldığında kişisel boyut, kişilerarası boyut, şartlara ve çevreye uyum boyutu, stres yönetimi boyutu ve genel ruh hali boyutlarından oluştuğu görülmektedir.

Kişisel boyut; kişinin kendi iç dünyasıyla ilgilidir. Kişinin kendine saygısı, kendini duygusal olarak bilebilme, ısrarcı bir şekilde kendini ifade edebilme, bağımsız olabilme ve kendi potansiyelini hayata geçirebilme becerileri bu boyutun kapsamındadır. Kişilerarası boyut; kişinin kişiler arası ilişkilerdeki kapasitesi ve faaliyetlerini içermektedir. Kişinin olaylara empatiyle yaklaşabilmesi, sosyal sorumluluk sahibi olabilmesi ve iyi kişilerarası ilişkiler kurabilme becerisi bu boyutu oluşturmaktadır. Şartlara ve çevreye uyum boyutu kişinin çevrenin talepleriyle başa çıkma becerilerini içermektedir. Kişinin gerçekliği test edebilme (öznel olan ile gerçek olan arasındaki farkı ayırt edebilme), esnek olabilme ve problemleri çözebilme becerileri bu boyutu oluşturmaktadır. Stres yönetimi boyutu; kişinin stresle başa çıkma becerilerini içermektedir. Kişinin strese tolerans ve tepki kontrolü (bir şeye tepki duyduğu halde bu tepkisini kontrol ederek bu tepkiye direnmek ya da ertelemek) becerileri bu boyutu oluşturmaktadır. Genel ruh hali boyutu ise kişinin yaşam hakkındaki memnuniyeti ve yaşama genel bakışını içermektedir. Kişinin iyimser olabilme becerisi ve yaşamdan duyduğu mutluluk bu boyutu oluşturmaktadır (Çakar, 2002).

Bu kurama göre duygusal yeterliliğe sahip duygusal açıdan zeki insanlar duygularının farkında ve kendine güvenmektedirler. Bu bireyler kendine yetme ve kendini yönlendirme becerisine sahiptirler. Diğer bireyleri anlar, ilişki kurar ve onlarla iyi geçinirler. Esnek bir yapıya sahiptirler. Problem çözüp stresli olayların üstesinden gelebilirler, soğukkanlıdırlar. Kolay kolay umutsuzluğa kapılmazlar ve hayattan zevk alıp yaşam aktivitelerinden doyum almaya, mutlu olmaya bakarlar (Deniz ve Yılmaz, 2006). Bar-On'un duygusal zeka yaklaşımı gerçek yaşam sonuçları ve etkili performans olgusu üzerine odaklanmaktadır (Edizler, 2010).

2.1.3.4.3. Daniel Goleman'ın Duygusal Zeka Modeli

Goleman Duygusal zeka modelinde beş boyuttan bahsetmektedir;

Özbilinç: İçinde bulunduğumuz anda neler hissettiğimizi bilmek ve bu hisleri karar vermemize yol gösterecek biçimde kullanmak; kendi yetelerimize yönelik gerçekçi bir değerlendirmeye ve sağlam temellere dayanan bir özgüven hissine sahip olmak

(Goleman, 2007b). Duygularını tanıyan kişiler, hayatlarını daha iyi idare ederler; kiminle evleneceğinden, hangi işe gireceğine kadar kişisel karar gerektiren konularda ne düşündüklerinden çok daha emindirler (Goleman, 2007a).

Duyguları İdare Edebilmek: Duyguları idare yeteneği, öz bilinç temeli üzerine gelişir. Bu yeteneği zayıf olan kişiler sürekli huzursuzlukla mücadele ederken, kuvvetli olanlar ise hayatın tatsız sürprizleri ve terslikleriyle karşılaştıktan sonra kendilerini daha kolay toparlayabilmektedir (Goleman, 2007a).

Kendini Harekete Geçirmek: Duyguları bir amaç doğrultusunda toparlayabilmektir (Goleman, 2007a). Altılar, Kayılı ve Okut (2004)' a göre beklentilerimiz, arzularımız, dürtülerimiz ve potansiyellerimizdir. Daha doğrusu duygusal zekamızı geliştirirken bize doğru yolu gösteren yön levhalarıdır.

Başkalarının Duygularını Anlamak: İnsanların neler hissettiğini sezmek, onların açılarından bakabilmek ve çok farklı insanlarla dostluk geliştirip, uyum sağlayabilmek (Goleman, 2007b).

İlişkileri Yürütebilmek: İlişki sanatı, büyük ölçüde, başkalarının duygularını idare etme becerisidir. Bu becerilerini çok geliştirmiş kişiler, insanlarla sürtüşmesiz bir etkileşim sürdürmeye dayalı her alanda başarılı olur ve parlak bir sosyal yaşam sürdürürler (Goleman, 2007a).

2.1.3.4.4. Robert K. Cooper ve Ayman Sawaf'ın Duygusal Zeka Modeli

Cooper ve Sawaf'ın duygusal zeka modeli duygusal zekayı örgüt içindeki etkileri açısından, özellikle de duygusal zeka ve liderlik ilişkisini incelemektedir. Cooper ve Sawaf'ın modelinde duygusal zeka 4 boyuttan oluşmaktadır: 1- Duyguları Öğrenmek, 2- Duygusal Zindelik, 3-Duygusal Derinlik, 4- Duygusal Simya.

Birinci boyut olan “duyguları öğrenmek” kişinin duygusal potansiyelinin farkında olması ve bunu hayatı ve ilişkilerine genelleyebilmesi üzerine kuruludur. Duygusal dürüstlük, enerji, farkında olma, geribildirim, sezgi, sorumluluk ve ilişkiler yoluyla bir kişisel etkinliği ve güveni kapsamaktadır. Duygusal zindelik kavramı; zindelik kavramının sadece fiziksel alanda değil duygusal alanda da gerekli bir kavram olduğunun üzerinde durmaktadır. Duygusal zindelik, esneklik ve yenilenme ile çatışmaları dinleme ve yönetme yeteneğini arttıran yapıcı hoşnutsuzluğu içermektedir. Yapıcı hoşnutsuzluk, hoşnutsuzluk gibi olumsuz bir duygudan nasıl yararlı sonuçlar elde edilebileceğini anlatırken, duyguların çift yönlü olduğunu (olumlu ve olumsuz) ve iki gruptaki duyguların da yeri geldiğinde örgüt açısından iyi olabileceğini ifade etmektedir. Üçüncü boyut olan “duygusal derinlik”te ise kişinin içsel amaçlarını tam olarak belirlemesi, bunlara kendisini adanması ve bunu örgütteki amaçlarıyla da koordine etmesi üzerine kuruludur. Kişinin kendine özgü potansiyel ve amaçlarını belirlemesi, kendisini

amaçlarına duygusal olarak adanması, dürüstlüğü yaşaması ve insanlarda yetkisi olmadan etki uyandırmasını içermektedir. Son olarak “duygusal simya” ise; dürüstlüğü yaşamak, yetki olmadan etki, sezgisel akış ve düşüncesele zaman değişimi ilkelerinden oluşmaktadır. Bu ilkeler yeni çözüm yolları geliştirmek, fırsatların farkına varıp bunları değerlendirmek ve var olan yetenekleri kullanarak yaşamdaki olaylarla başa çıkma gücünü arttırmak, yaratıcı düşünmek için kullanılırlar (Cooper ve Sawaf, 2010).

2.1.3.5 Duygusal Zeka İle İlgili Yapılan Yurtdışı ve Yurtiçi Araştırmalar

Bu bölümde duygusal zeka ile ilgili olarak yurtdışında ve ülkemizde özellikle son yıllarda yapılan araştırmalara yer verilecektir.

Caruso, Mayer ve Salovey (2002) duygusal zekanın naif bir kişilik teorisi mi yoksa bir zeka türü mü olduğu sorusundan yola çıkarak 52’si bayan 128’i erkek olan 183 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmada, Çok Faktörlü Duygusal Zeka Ölçeğini (MEIS) kullanmışlardır. Araştırma sonucunda duygusal zekanın kişilik özelliklerinden nispeten bağımsız bir zeka alanı olduğunu bulmuşlardır. Yaptıkları çalışma duygusal zeka kavramının ayırt edici geçerliliğini desteklemiştir.

Petrides, Frederickson ve Furnham (2004) İngiltere’de yaş ortalamaları 16,5 olan 650 ortaöğretim öğrencisi ile yaptıkları araştırmada duygusal zekanın akademik performans ve sapkın davranışlar üzerindeki rolünü araştırmışlardır. Araştırmanın sonucunda duygusal zekanın zihinsel yetenek ve akademik performans üzerinde etkili olduğunu bulmuşlardır. Özellikle dezavantajlı ve savunmasız gençlerin duygusal zekaları ile okulda sergiledikleri sapkın davranışları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Aslan (2008) 291 sağlık personeli üzerinde duygusal zekanın çatışmayı çözümüleme yöntemleri üzerinde etkili olduğuna ilişkin bir araştırma yapmıştır. Bu araştırmayla, çatışma çözümüleme ile duygusal farkındalık ve duygularını olumlu kullanmanın ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın sonucunda; kendi duygularının farkında olma ve duyguların olumlu kullanımı boyutları, bütünleştirme ve uzlaşma boyutlarıyla pozitif ilişkili bulunmuştur.

Erdoğdu (2008) üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeylerini bazı sosyal değişkenler açısından incelemiştir. Araştırmasında dışa dönük olan öğrencilerin duygusal zekalarını, içe dönük öğrencilere göre daha yüksek bulmuş, bunlara ek olarak öğrencilerin okudukları alanlar ve anne babanın demokratik tutumları duygusal zeka ölçeği puanlarına göre anlamlı farklılıklar göstermiş ve duygusal zekanın gelişimine destek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Gürşimşek, Vural ve Demirsöz (2008) sınıf öğretmenliği eğitimi programı ve okul öncesi öğretmenliği eğitimi programı öğretmen adaylarının duygusal zekâ puanları ile

iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmanın sonuçlarına göre; öğretmen adaylarının duygusal zekâları ile iletişim becerileri arasında olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Di Fabio ve Palazzeschi (2008) yaptıkları bir araştırmada öğretmenlerin duygusal zekaları ile mesleki öz-yeterlikleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre öğretmenlerin duygusal zekaları ile mesleki öz yeterlilikleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulmuşlardır. Ayrıca duygusal zeka düzeyinin yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaştığını bulmuşlardır.

Şahin ve diğerleri (2009) üniversite öğrencilerinde bilişsel zeka ve duygusal zekanın, stresle başa çıkma yöntemleri ve stres belirtileri ile ilişkisini A Tipi kişilik örüntüsünde incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre yaşanan stres belirtilerinin; stresle etkili başa çıkma ve duygusal zekanın alt boyutlarından stres yönetimi ve genel ruh durumu ile olumsuz yönde, etkisiz başa çıkma ve A Tipi kişilikle ise olumlu yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca cinsiyetin kız olmasının yaşanan stres belirtileri ile olumlu yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

Aydın (2010) üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiyi ve duygusal zeka ve umudun psikolojik sağlamlığı yordamadaki rolünü araştırmıştır. Araştırma sonucunda duygusal zeka ve umut düzeyi yüksek olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yüksek olduğunu bulmuştur. Ayrıca duygusal zeka alt boyutları olan duyguların farkında olma, empati, duygularını yönetme için cinsiyete bağlı anlamlı farklılıklar bulmuştur.

Çetinkaya ve Alparslan (2011) üniversite öğrencilerinin duygusal zekalarının iletişim becerileri üzerine etkisinin belirlenebilmesini araştırmışlardır. Duygusal zekanın alt boyutlarından empatik duyarlılık boyutunun iletişim becerileri üzerindeki etkisi istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bulunmuştur. Araştırmanın ölçmeye çalıştığı duygusal zeka ve iletişim becerileri boyutları arasında beklendiği gibi pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Seyis (2011) ortaöğretim öğrencilerinin motivasyonları ve duygusal zekaları ile akademik başarıları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma sonuçları duygusal zeka ve motivasyon değişkenlerinin ortaöğretim öğrencilerinin akademik başarılarını anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir. Bunun yanında kız öğrencilerin duygusal zeka ve akademik başarı puanlarının erkek öğrencilerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Ghorbanshiroudi, Khalatbari, Salehi, Bahari, ve Keikhayfarzaneh, (2011) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmalarında duygusal zeka ve yaşam doyumu ile iletişim becerileri eğitimi arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Bu araştırma sonucunda

iletişim becerileri eğitiminin duygusal zeka ve yaşam doyumu düzeylerini artırdığı görülmüştür. İletişim becerileri eğitimi duygusal zeka ve yaşam doyumunu geliştirmiştir.

Moon ve Hour (2011) Güney Kore' de yaptıkları araştırmada yaşları 25-51 arasında değişen 295 büyük mağaza çalışanının duygusal zekalarının duygusal tükenmişlik üzerindeki etkilerini ve duygusal tükenmişliğin bireyin iş doyumu ve iş performansını nasıl etkilediğini araştırmışlardır. Araştırma sonucunda ise duygusal tükenmişliğin örgütsel bağlılık açısından iş performansını ve iş doyumunu olumsuz yönde etkilediğini sonucuna ulaşımlardır. Ayrıca duygusal tükenmişlik ile iş performansı ve duygusal zekanın unsurları olan duygular, iyimserlik ve sosyal beceriler arasında ilişki olduğunu doğrulamıştır.

İkiz ve Totan (2012) öğretmen adayı olan üniversite öğrencilerinde öz-duyarlığın duygusal zekâyı açıklayıcı etkisini araştırmışlar ve öz-duyarlık alt alanlarının duygusal zekanın alt alanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı etkileri olduğunu sonucuna ulaşımlardır. Ayrıca özsevecenlik ve bilinçlilik alanlarının duygusal zekayı arttırdığı; öz yargılama ve aşırı özdeşleşme alanlarının duygusal zekanın stresle başa çıkma ve genel ruh sağlığı alanlarını olumsuz etkilediği saptanmıştır. Duygusal zeka alanlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık olduğu ancak cinsiyetin öz-duyarlık alanlarında etkisi olmadığı saptanmıştır. Bu çalışmanın sonuçları, öz-duyarlığın duygusal zeka üzerinde doğrudan etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Önen (2012) 300 öğretmen adayı ile yaptığı çalışmada öğretmen adaylarının kişilik özelliklerinin ve duygusal zeka düzeylerinin stresle başa çıkabilmeleri üzerindeki etkisini araştırmıştır. Araştırma sonucunda araştırmaya katılan öğretmen adaylarının stresle başa çıkma envanteri ile kimlik işlevleri ve duygusal zeka ölçeği puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Ancak duygusal zeka ölçeği ile kimlik işlevleri ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Lupu (2012) akademik açıdan yetenekli olan ve olmayan lise öğrencilerinin duygusal zeka ve duygusal empati düzeyleri ile duygusal empatinin duygusal zekanın belirleyicisi olup olmadığını araştırmıştır. Akademik açıdan yetenekli olan öğrencilerin duygusal zeka düzeylerinin yüksek ve duygusal empati düzeylerinin düşük olduğunu bulmuştur. Bulgular akademik üstünlüğün duygusal zeka düzeyini etkilediğini ve duygusal empatinin duygusal zekanın yordayıcısı olduğunu göstermiştir.

Bhullar, Schutte ve Molouff (2012) 370 yetişkin ile yaşam doyumunu etkileyen psikolojik sorunlar ile duygusal zeka arasında bir ilişki olup olmadığını araştırmışlar ve duygusal zekanın psikolojik stres ile düşük düzeyde, yaşam doyumu ile yüksek düzeyde ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

2. 2. Literatür Taramasının Sonucu

Gerçekleştirilen literatür taraması sonucunda yardım etme stillerinin, psikolojik danışma yaşantısını etkileyen bir faktör olduğu gözlenmiştir. Psikolojik danışma sürecinde psikolojik danışmanın yardım etme stilini belirlemede kişilik özelliklerinin ve duygusal zeka düzeylerinin etkili olabileceği düşünülmüş ve bu iki kavram ele alınmıştır. Yapılan literatür taraması ile de psikolojik danışmanın yardım etme stilini belirlemede doğrudan veya dolaylı etkiye sahip olan kişilik özellikleri ve duygusal zeka düzeyleri bileşenlerinin yardım etme stilleri ile ilişki içerisinde olabileceği düşünülmüştür. Yapılan literatür taraması sonucunda yardım etme stilleri ile kişilik özelliklerinin birlikte ele alındığı yeterli sayıda araştırmanın olmadığı görülürken, yardım etme stilleri ile duygusal zeka değişkenlerinin ise birlikte ele alındığı herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla bu çalışmanın sonuçlarının literatüre önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

3.YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada ilişkisel (correlational) yöntem ve nedensel karşılaştırma (causal comparative) yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel araştırmalar iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri belirlemek ve neden-sonuç ile ilgili ipuçları elde etmek amacıyla yapılan araştırmalardır. Kısacası, korelasyonel araştırma, bazı ilişki türü ya da türlerinin ne dereceye kadar olduğunu bulmaya çalışır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2009).

İnsan grupları arasındaki farklılıkların nedenlerini ve sonuçlarını koşullar ve katılımcılar üzerinde herhangi bir mücadele olmaksızın belirlemeyi amaçlayan çalışmalara nedensel karşılaştırma (casual- comparative) araştırması denir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2009). Karşılaştırma yolu ile ilişki belirlemede en az iki değişken vardır. Bağımsız değişkene göre gruplar oluşturulur, bağımlı değişkene göre aralarında bir farklılaşma olup olmadığına bakılır (Karasar, 2008).

Bu araştırmada bağımsız değişkenler olan A tipi kişilik özellikleri ve duygusal zekanın, bağımlı değişken olan yardım etme stilleri ile olan ilişkilerinin incelenmesi ve bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni yordamadaki rollerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bunun yanında tüm değişkenlerin cinsiyet, çalışılan öğretim kademesi, hizmet yılı, eğitim kariyeri ve en etkili ve uygulanabilir olduğu düşünülen yaklaşıma göre anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi de bu araştırmanın amaçlarının arasındadır.

3.2. Araştırma Grubu

2010-2011 Eğitim-Öğretim yılında Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde Trabzon ilinde görev yapmakta olan toplam 227 psikolojik danışmanın tamamına ulaşılması amaçlanmıştır. Bu araştırmanın çalışma grubunu; 2010-2011 Eğitim-Öğretim yılında Trabzon ilinde görev yapan 227 psikolojik danışmandan ulaşılabilen 181 psikolojik danışman oluşturmaktadır.

3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Araştırmada psikolojik danışmanlara, "Demografik Bilgi Formu", "Tercih Edilen Bilişsel Stilller Envanteri" "A Tipi Kişilik Ölçeği" ve "Duygusal Zeka Değerlendirme Ölçeği" ve uygulanmıştır.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bilgi formu çeşitli demografik değişkenlerin belirlenmesinde kullanılmıştır. Bu formda araştırmaya katılan psikolojik danışmanların cinsiyet, çalışılan öğretim kademesi, hizmet yılı, eğitim kariyeri ve en etkili ve uygulanabilir olduğu düşünülen yaklaşım gibi çeşitli değişkenlere ilişkin sorular yer almıştır.

3.3.2. Tercih Edilen Bilişsel Stiller Envanteri

Barrio, Myers ve Sweeney (2006) tarafından geliştirilen (Preference Inventory for Cognitive Styles/ PICS), Tercih Edilen Bilişsel Stiller Envanteri TEBSE, Arıcıoğlu ve Korkut Owen (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış, ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. TEBSE, toplam 28 maddeden ve Duyusal Devinimsel (DD), Somut Durumsal (SD); Soyut (S) ve Diyalektik Sistemik (DS) adlarında dört alt boyuttan oluşmaktadır. Yapı geçerliğinde açıklayıcı faktör analizinde, ölçek için dört boyutlu yapı elde edilmiş, doğrulayıcı faktör analizinde sınanan modelin oldukça iyi uyum indekslerinin olduğu saptanmıştır. TEBSE'nin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları ve 77 kişiyle dört hafta arayla yapılan test tekrar test güvenirlik katsayıları sırasıyla DD .58 ve .70; SD .58 ve .80; S .69 ve .70, DS ise .64 ve .64'dir. İlk iki alt boyut altışar, son iki alt boyut ise sekizer maddeden oluşmakta ve ölçek dört ayrı puan vermektedir. Öğrencilerden ölçekte yer alan her bir maddenin kendilerine ne kadar uyduğunu 1–4 arasında derecelyerek göstermeleri istenmektedir. Maddelere verilen tepkiler, 1=Nadiren, 2=Bazen, 3=Sık sık ve 4=Genellikle şeklinde derecelendirilmektedir. Ölçekte tersine çevrilmiş madde bulunmamaktadır. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksekliği kişilerin tercih ettikleri bilişsel stili ortaya koymaktadır. Her stil için eşit sayıda madde bulunmadığı için stil puanları öncelikle z standart puanlarına dönüştürülmektedir. Hem bireysel hem de grup olarak uygulanabilen ölçeğin cevaplama süresi yaklaşık 10 dakikadır (Arıcıoğlu ve Owen, 2010).

3.3.3. A Tipi Kişilik Ölçeği

Rathus ve Nevid'in (1989), Friedman ve Ulmer (1984), Matthews ve arkadaşları (1982) ile Musante ve arkadaşlarının (1983) çalışmalarına dayanarak oluşturdukları soru listesinden Durak-Batıgün ve Şahin (2006) tarafından uyarlanarak oluşturulmuş, 25 maddeli 5'li Likert tipi bir ölçektir. Rathus ve Nevid (1989) çalışmasında soru halinde verilen bu maddeler, Durak-Batıgün ve Şahin (2006) tarafından düz cümleye dönüştürülmüştür. Geliştirilen ölçek, "rekabetçilik", "sabırsızlık", "başarı odaklılık" gibi, A-Tipi kişiliğin belirli davranışsal bileşenlerini kapsamaktadır. Katılımcılara ilgili maddede

belirtilen davranışın kendilerini ifade edip etmediği sorulmakta ve derecelendirmeleri istenmektedir. Yüksek puanlar bireyin tipik A-Tipi kişiliğe sahip olduğunu göstermektedir. Puan aralığı 25-125 arasında değişmektedir. Ölçeğin psikometrik özellikleri iki farklı çalışmanın örneklemi üzerinde ($N = 426$ ve $N = 94$) incelenmiştir (Durak-Batıgün ve Şahin, 2006). Ölçek dört faktör tabanlı alt ölçekten oluşmaktadır; “İş saplantısı” (rekabetçilik, başarı odaklılık ve işe verilen önem ifadelerini içeren 12 madde), “Sosyal etkinliklerden uzaklaşma” (4 madde), “Hız saplantısı” (6 madde), “Zaman saplantısı” (3 madde). Tüm ölçek için Cronbach alfa katsayısı .86’dır. Faktör tabanlı alt ölçekler için alfa katsayıları sırasıyla .79, .70, .48, ve .70’dır. Maddelerin çift ve tek numaralı olarak hesaplanan iki yarım test güvenilirliği $r = .83$ ’dür. A-Tipi ölçeği ile stres belirtileri, strese yatkınlık, etkili başa çıkma yöntemleri değişkenleri arasındaki korelasyonlar sırasıyla .43 ($p < .001$), .34 ($p < .001$), ve -.10 ($p < .05$) olarak bulunmuştur (Durak-Batıgün ve Şahin, 2006). Ölçeğin mevcut örneklem için Cronbach alfa katsayısı .87’dir (Durak-Batıgün ve Şahin, 2011).

3.3.4. Duygusal Zeka Değerlendirme Ölçeği

Hall (1999) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Ergin (2000) tarafından yapılmıştır. Ergin’in çalışmasında Cronbach alfa katsayısı .84 olarak bulunmuştur. “Duygusal Zeka Değerlendirme Ölçeği”, duyguların farkında olma (1. , 2. , 4. , 17. , 19. , 25. maddeler), duygularını yönetme (3. , 7. , 8. , 10. , 18. , 30. maddeler), kendini motive etme (5. , 6. , 13. , 14. , 16. , 22. maddeler), empati (9. , 11. , 20. , 21. , 23. , 28. maddeler), ilişkilerini kontrol etme (12. , 15. , 24. , 26. , 27. , 29. maddeler) olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. Likert tipinde hazırlanan ölçek (1: Tamamen katılmıyorum, 2: Kısmen katılmıyorum, 3: Çok az katılmıyorum, 4: Çok Az katılıyorum, 5: Kısmen katılıyorum, 6: Tamamen katılıyorum) 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki sorulara verilen cevaplar altılı likert tipi ölçek üzerinden değerlendirilmektedir. Değerlendirmede tersine çevrilen ifade bulunmamaktadır.

3.4. Araştırmanın İşlem Yolu

Öncelikle 2010-2011 eğitim-öğretim yılında Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde Trabzon ilindeki görev yapmakta olan psikolojik danışman sayısı belirlenmiştir. Bu sayıyı belirlemek amacı ile Trabzon İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı Rehberlik ve Araştırma Merkezi ile yapılan görüşme sonucu Trabzon merkez ve ilçelerinde görev yapmakta olan psikolojik danışman sayısı 227 olarak belirlenmiştir. 227 psikolojik danışmandan 204’üne ulaşılmıştır. 204 psikolojik danışmandan elde edilen verilerin 23 tanesi eksik doldurulduğu için geçersiz sayılarak elenmiş ve analizler 181 ölçek dikkate alınarak gerçekleştirilmiştir.

3.5. Araştırmada Kullanılan Veri Analiz Teknikleri

Araştırma için toplanan verilerin analizinde SPSS 16.0 (Statistical Package For Social Sciences) programı kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistik teknikleri ile değişkenlere ilişkin ortalama, standart sapma, frekans ve yüzdeler bulunmuştur. Psikolojik danışmanların tercih ettikleri bilişsel stillerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız t testi ile incelenmiştir. Psikolojik danışmanların tercih ettikleri bilişsel stillerinin hizmet yılına dayalı farklılıklar tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Çalışılan öğretim kademesi, eğitim kariyeri, en etkili ve uygulanabilir psikolojik yaklaşıma dayalı farklılıklar parametrik testlerin uygulanmasına uygun olmadığı için nonparametrik testlerden biri olan Kruskal Wallis H testi ile incelenmiştir. Sırasıyla A tipi kişilik özellikleri ile yardım etme stilleri ve duygusal zeka ile yardım etme stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesinde ise Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı tekniğinden faydalanılmıştır. A tipi kişilik özellikleri ve duygusal zekanın tercih edilen bilişsel stilleri yordamadaki rolü hiyerarşik regresyon analizi ile incelenmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmada ele alınan amaçlar doğrultusunda toplanan verilerin istatistiksel çözümlenmeleri sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Tanımlayıcı Bulgular

Elde edilen veriler öncelikle tanımlanmaya çalışılmıştır. Bu doğrultuda aşağıda katılımcıların sosyo-demografik özellikleri ile ilgili tanımlayıcı istatistik analiz sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4. Cinsiyete, Çalışılan Öğretim Kademesine, Hizmet Yılına, Eğitim Kariyerine ve En Etkili ve Uygulanabilir Yaklaşım İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

		Frekans	Yüzde%
Cinsiyet	Kadın	108	60
	Erkek	73	40
	Toplam	181	100
Çalışılan Öğretim Kademesi	İlköğretim	95	52
	Lise	81	45
	Diğer	5	3
	Toplam	181	100
Hizmet Yılı	1-5	51	28
	6-10	48	27
	11-15	56	31
	16+	26	14
	Toplam	181	100
Eğitim Kariyeri	Lisans	166	92
	Yüksek Lisans	12	6
	Doktora	3	2
	Toplam	181	100
En Etkili ve Uygulanabilir Yaklaşım	Hümanistik Yaklaşım	80	44
	Bilişsel Davranışçı Yaklaşım	90	50
	Psikanalitik Yaklaşım	3	2
	Diğer Yaklaşımlar	8	4
	Toplam	181	100

Araştırma grubu 108'i (%60) kadın ve 73'ü (%40) erkek olmak üzere toplam 181 psikolojik danışmandan oluşmaktadır. Araştırma grubunu oluşturan psikolojik

danışmanların 95'i (%52) ilköğretim, 81'i (%45) lise ve 5'i (%3) diğer kurumlarda çalışmaktadır. Psikolojik danışmanların hizmet yılı değişkenine göre dağılımları ise 51'i (%28) 1-5 yıl arası, 48'i (%27) 6-10 yıl arası, 56'sı (%31) 11-15 yıl arası ve 26'sı (%14) 16 yıl ve üzeri şeklindedir. Yine araştırmaya katılan psikolojik danışmanların 166'sı (%92) lisans, 12'si (%6) yüksek lisans ve 3'ü (%2) doktora programından mezun olmuştur. Son olarak araştırma grubunu oluşturan psikolojik danışmanların 80'i (44) hümanist yaklaşımın, 90'ı (%50) bilişsel davranışçı yaklaşımın, 3'ü (%2) psikanalitik yaklaşımın ve 8'i (%4) ise diğer yaklaşımların en etkili ve uygulanabilir yaklaşım olduğunu belirtmişlerdir.

4.2. Yardım Etme Stillerinin Yordanmasına İlişkin Bulgular

Değişkenlerin yardım etme stillerini yordayıp yordamadığına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar tablo-5, 6, 7 ve 8'de verilmiştir.

Tablo 5. Duyusal Devinimsel Stile Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi

Model	Yordayan	R	R ²	ΔR^2	F	df	B	B	p
1	(Constant)	.228	.052	.030	2.406	4/176	16.248		.000*
	IS						-.066	-.154	.081
	SEU						-.032	-.036	.671
	HS						.119	.159	.099
	ZS						.165	.134	.110
2	(Constant)	.408	.167	.123	3.805	5/171	10.521		.000*
	IS						-.033	-.077	.384
	SEU						.054	.062	.466
	HS						.054	.072	.462
	ZS						.210	.170	.045*
	DFO						.126	.262	.075
	DY						-.053	-.102	.448
	KME						.132	.260	.117
	EMP						-.141	-.285	.128
	İKE						.104	.206	.234

* $P < 0.01$), IS: İş Saplantısı, SEU: Sosyal Etkinliklerden Uzaklaşma, HS: Hız Saplantısı, ZS: Zaman Saplantısı, DFO: Duyuların Farkında Olma, DY: Duyuları Yönetme, KME: Kendini Motive Etme, EMP: Empati, İKE: İlişkilerini Kontrol Etme

Duyusal devinimsel stilin yordanmasına yönelik yapılan hiyerarşik regresyon analizinde, birinci adımda A tipi kişilik özellikleri, ikinci adımda ise duygusal zeka değişkenleri dahil edilmiştir. Birinci adımda modele alınan A tipi kişilik özellikleri değişkeninin duygusal devinimsel stilin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı belirlenmiştir. İkinci adımda modele alınan duygusal zeka değişkeninin ise Duyusal devinimsel stili anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir ($F_{(5/171)}=3.805$, $p < 0.01$). Duyusal zekanın toplam varyansın %12'sini açıkladığı belirlenmiştir. A tipi kişilik özelliklerinin alt boyutlarından ZS ($B=.170$)'nın modele katkısı anlamlıdır.

Tablo 6. Somut Durumsal Stile Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi

Model	Yordayan	R	R ²	ΔR^2	F	df	B	B	P
1	(Constant)	.171	.029	.007	1.323	4/176	14.338		.000*
	IS						.008	.018	.841
	SEU						-.001	-.001	.988
	HS						.111	.135	.166
	ZS						.064	.047	.578
2	(Constant)	.399	.160	.115	3.606	5/171	11.110		.000*
	IS						-.004	-.008	.925
	SEU						.086	.089	.296
	HS						.069	.083	.393
	ZS						.197	.145	.088
	DFO						.321	.609	.000*
	DY						-.231	-.408	.003*
	KME						-.009	-.016	.924
	EMP						-.048	-.088	.638
	İKE						.024	.043	.805

* $P < 0.01$), IS: İş Saplantısı, SEU: Sosyal Etkinliklerden Uzaklaşma, HS: Hız Saplantısı, ZS: Zaman Saplantısı, DFO: Duyguların Farkında Olma, DY: Duyguları Yönetme, KME: Kendini Motive Etme, EMP: Empati, İKE: İlişkilerini Kontrol Etme

Somut durumsal stilin yordanmasına yönelik yapılan hiyerarşik regresyon analizinde, birinci adımda A tipi kişilik özellikleri, ikinci adımda ise duygusal zeka değişkenleri de alınmıştır. Birinci adımda modele alınan A tipi kişilik özellikleri değişkeninin somut durumsal stilin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı belirlenmiştir. İkinci adımda modele alınan duygusal zeka değişkeninin ise somut durumsal stili anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur ($F_{(5/171)}=3.606$, $p < 0.01$). Duygusal zekanın toplam varyansın %11'ini açıkladığı ortaya çıkmıştır. Duygusal zekanın alt boyutlarından DFO ($B=.609$) ve DY ($B=-.408$)'nin modele anlamlı katkıları olduğu belirlenmiştir.

Tablo 7. Soyut Stile Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi

Model	Yordayan	R	R ²	ΔR^2	F	df	B	B	p
1	(Constant)	.124	.015	.007	.684	4/176			.000*
	IS						-.092	-.092	.305
	SEU						-.036	-.036	.680
	HS						.146	.146	.135
	ZS						-.016	-.016	.853
2	(Constant)	.298	.089	.041	1.847	5/171			.000*
	IS						-.061	-.061	.512
	SEU						.019	.019	.832
	HS						.073	.073	.471
	ZS						.051	.051	.563
	DFO						.215	.215	.161
	DY						-.276	-.276	.052
	KME						.393	.393	.024*
	EMP						-.160	-.160	.414
	İKE						.016	.016	.929

* $P < 0.01$), IS: İş Saplantısı, SEU: Sosyal Etkinliklerden Uzaklaşma, HS: Hız Saplantısı, ZS: Zaman Saplantısı, DFO: Duyguların Farkında Olma, DY: Duyguları Yönetme, KME: Kendini Motive Etme, EMP: Empati, İKE: İlişkilerini Kontrol Etme

Soyut stilin yordanmasına yönelik yapılan hiyerarşik regresyon analizinde, birinci adımda A tipi kişilik özellikleri, ikinci adımda ise duygusal zeka değişkenleri incelenmiştir. Birinci adımda modele alınan A tipi kişilik özellikleri değişkeninin soyut stilin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı belirlenmiştir. İkinci adımda modele alınan duygusal zeka değişkeninin ise soyut stili anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur ($F_{(5/171)}=1.847$, $p<0.01$). Duygusal zekanın toplam varyansın %04'ünü açıkladığı saptanmıştır. Duygusal zekanın alt boyutlarından KME ($B=.393$)'nin modele katkısı anlamlıdır.

Tablo 8. Diyalektik Sistemik Stile Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi

Model	Yordayan	R	R ²	ΔR^2	F	df	B	B	p
1	(Constant)	.190	.036	.014	1.652	4/176	18.925		.000*
	IS						.085	.146	.099
	SEU						.099	.083	.329
	HS						-.033	-.033	.735
	ZS						.054	.033	.698
2	(Constant)	.422	.178	.135	4.111	5/171	15.789		.000*
	IS						.056	.096	.273
	SEU						.179	.150	.075
	HS						-.098	-.098	.312
	ZS						.249	.150	.075
	DFO						.270	.418	.004*
	DY						-.401	-.578	.000*
	KME						.145	.212	.198
	EMP						-.030	-.045	.809
	İKE						.081	.119	.487

* $P<0.01$), IS: İş Saplantısı, SEU: Sosyal Etkinliklerden Uzaklaşma, HS: Hız Saplantısı, ZS: Zaman Saplantısı, DFO: Duyguların Farkında Olma, DY: Duyguları Yönetme, KME: Kendini Motive Etme, EMP: Empati, İKE: İlişkilerini Kontrol Etme

Diyalektik sistemik stilin yordanmasına yönelik yapılan hiyerarşik regresyon analizinde, birinci adımda A tipi kişilik özellikleri, ikinci adımda ise duygusal zeka değişkenleri dahil edilmiştir. Birinci adımda modele alınan A tipi kişilik özellikleri değişkeninin diyalektik sistemik stilin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı bulunmuştur. İkinci adımda modele alınan duygusal zeka değişkeninin ise diyalektik sistemik stili anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır ($F_{(5/171)}=4.111$, $p<0.01$). Duygusal zekanın toplam varyansın %13'ünü açıkladığı belirlenmiştir. Duygusal zekanın alt boyutlarından DFO ($B=.418$) ve DY ($B=-.587$) 'nin modele anlamlı katkıları olduğu ortaya çıkmıştır.

4.3. Yardım Etme Stilleri ile A Tipi Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

A tipi kişilik özellikleri ve yardım etme stilleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan korelasyon analizi sonuçları tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9. Psikolojik Danışmanların A Tipi Kişilik Özellikleri İle Yardım Etme Stilleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.DO	1	.862(**)	.672(**)	.786(**)	.529(**)	.039	.145	.004	.173(*)
2.IS		1	.425(**)	.488(**)	.248(**)	-.058	.095	-.039	.174(*)
3.SEU			1	.427(**)	.201(**)	-.007	.073	-.015	.138
4.HS				1	.472(**)	.131	.165(*)	.079	.089
5.ZS					1	.163(*)	.115	.023	.070
6.DDS						1	.449(**)	.564(**)	.569(**)
7.SDS							1	.396(**)	.536(**)
8.SS								1	.416(**)
9.DSS									1
Ort	72.0829	30.8619	10.5414	19.3757	11.3039	18.0387	17.4475	23.3923	22.5525
Ss	12.02446	6.59358	3.19977	3.78480	2.29527	2.83111	3.10980	4.71590	3.81427

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$ DO: Davranış Ölçeği (A tipi Kişilik Ölçeği), IS: İş Saplantısı, SEU: Sosyal Etkinliklerden Uzaklaşma, HS: Hız Saplantısı, ZS: Zaman Saplantısı, DDS: Duyusal-Devinimsel Stil, SDS: Somut Durumsal Stil, SS: Soyut Stil, DSS: Diyalektik- Sistemik Stil

Yapılan analiz sonucunda A tipi kişilik ile DSS arasında olumlu yönde korelasyon olduğu belirlenmiştir ($r = .173$, $p < 0.05$). Bununla beraber A tipi kişiliğin alt boyutlarından IS ile DSS arasında da olumlu yönde korelasyon olduğu görülmektedir ($r = .174$, $p < 0.05$). Yine A tipi kişilik özelliklerinin alt boyutlarından HS ile SDS arasında olumlu yönde korelasyon olduğu bulunmuştur ($r = .165$, $p < 0.05$). Son olarak A tipi kişilik özelliklerinin alt boyutlarından ZS ile DDS arasında da olumlu yönde korelasyon olduğu ortaya çıkmıştır ($r = .163$, $p < 0.05$).

4.4. Yardım Etme Stilleri ile Duyusal Zeka Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Duyusal zeka ve yardım etme stilleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan korelasyon analizi sonuçları tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10. Psikolojik Danışmanların Duygusal Zeka Düzeyleri İle Yardım Etme Stilleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.DZDO	1	.917(**)	.864(**)	.934(**)	.925(**)	.917(**)	.322(**)	0.134	.205(**)	0.084
2.DFO		1	.749(**)	.821(**)	.805(**)	.796(**)	.315(**)	.215(**)	.218(**)	0.135
3.DY			1	.822(**)	.684(**)	.689(**)	.276(**)	-0.002	0.129	-0.097
4.KME				1	.821(**)	.793(**)	.323(**)	0.097	.237(**)	0.076
5.EMP					1	.900(**)	.257(**)	0.146	.174(*)	0.128
6.IKE						1	.297(**)	0.145	.175(*)	0.133
7.DDS							1	.449(**)	.564(**)	.569(**)
8.SDS								1	.396(**)	.536(**)
9.SS									1	.416(**)
10.DSS										1
Ort	1.3594	28.0608	26.3425	26.7459	27.8508	26.9448	18.0387	17.4475	23.3923	22.5525
Ss	25.79012	5.89931	5.49280	5.56592	5.74116	5.59337	2.83111	3.10980	4.71590	3.81427

* $p<0.05$ ** $p<0.01$ DZDO:Duygusal Zeka Değerlendirme Ölçeği, DFO: Duyguların Farkında Olma, DY: Duyguları Yönetme, KME: Kendini Motive Etme, EMP: Empati, IKE: İlişkilerini Kontrol Etme, DDS: Duyusal-Devinimsel Stil, SDS: Somut Durumsal Stil, SS: Soyut Stil, DSS: Diyalektik- Sistemik Stil.

Yapılan analiz sonucunda, katılımcıların duygusal zekaları ile DDS ($r=.322$, $p<0.01$) ve SS ($r=.205$, $p<0.01$) arasında olumlu yönde anlamlı korelasyon olduğu belirlenmiştir. Ayrıca duygusal zekanın alt boyutlarından DFO ile DDS ($r=.315$, $p<0.01$), SDS ($r=.215$, $p<0.01$) ve SS ($r=.218$, $p<0.01$) arasında olumlu yönde korelasyon olduğu belirlenmiştir. Duygusal zekanın DY alt boyutu ile DDS arasında olumlu yönde anlamlı korelasyon olduğu ($r=.276$, $p<0.01$) belirlenmiştir. Duygusal zekanın KME alt boyutuyla DDS ($r=.323$, $p<0.01$) ve SS ($r=.237$, $p<0.01$) arasında olumlu yönde anlamlı korelasyon olduğu belirlenmiştir. Son olarak Duygusal zekanın alt boyutlarından IKE ile DDS ($r=.297$, $p<0.01$) ve SS ($r=.175$, $p<0.05$) arasında olumlu yönde anlamlı korelasyon olduğu belirlenmiştir.

4.5. Yardım Etme Stillerinin Cinsiyete Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulgular

Psikolojik danışmanların tercih ettikleri bilişsel stillerinin cinsiyete dayalı farklılıklarını test etmek amacıyla yapılan t testi sonuçları tablo 11'de verilmiştir.

Tablo 11. Yardım Etme Stillerinin Cinsiyete Dayalı Farklılıklarına Yönelik t Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	Ort.	Ss.	t	P
DDS	Kadın	108	18.1574	2.97705	0.685	0.494
	Erkek	73	17.863	2.61042		
SDS	Kadın	108	18.2315	2.92781	4.323	.000*
	Erkek	73	16.2877	3.02526		
SS	Kadın	108	23.6296	5.46799	0.823	0.412
	Erkek	73	23.0411	3.31008		
DSS	Kadın	108	23.0185	3.93874	2.016	.045*
	Erkek	73	21.863	3.53677		

P<0.05 DDS: Duyusal Devinimsel Stil, SDS: Somut Durumsal Stil, SS: Soyut Stil, DSS: Diyalektik-Sistemik Stil.

Yapılan analiz sonucunda SDS ($t=4.323$, $p<0.05$) ve DSS ($t=2.016$, $p<0.05$) ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Buna göre SDS boyutunda kadınların puanlarının ($X=18.2315$) erkeklerden ($X=16.2877$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu; DSS boyutunda da benzer şekilde kadınların puanlarının ($X=23.0185$) erkeklerden ($X=21.8630$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

4.6. Yardım Etme Stillerinin Çalışılan Öğretim Kademesine Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulgular

Psikolojik danışmanların tercih ettikleri bilişsel stillerin çalıştıkları öğretim kademesine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Örneklemin bu noktada parametrik ölçümlere uymamasından dolayı veriler nonparametrik istatistik yöntemlerden birisi olan Kruskal Wallis testi ile incelenmiştir. Sonuçlar tablo 12'de verilmiştir.

Tablo 12. Yardım Etme Stillerinin Çalışılan Öğretim Kademesine Dayalı Farklılıklarına Yönelik Kruskal Wallis Testi Sonuçları

	Öğretim kademesi	N	Sıra ort.	Sd	X ²	p	Anlamlılığın kaynağı
DDS	İlköğretim	95	103.92	2	16.118	.000*	A-B
	Lise	81	74.01				
	Diğer	5	120.7				
SDS	İlköğretim	95	94.46	2	1.041	0.594	-
	Lise	81	86.62				
	Diğer	5	96.2				
SS	İlköğretim	95	98.12	2	4.206	0.122	-
	Lise	81	82.16				
	Diğer	5	99				
DSS	İlköğretim	95	98.84	2	7.492	.024*	A-B
	Lise	81	79.93				
	Diğer	5	121.4				

*p<0.05, A:İlköğretim, B:Lise, C:Diğer. DDS: Duyusal Devimsel Stil, SDS: Somut Durumsal Stil, SS: Soyut Stil, DSS: Diyalektik-Sistemik Stil.

Yapılan analiz sonuçlarına göre katılımcıların çalıştıkları öğretim kademesi ile DDS ($X^2=16.118$) ve DSS ($X^2=7.492$) arasında anlamlı farklılıkların bulunduğu belirlenmiştir. Anlamlı farkın kaynağını belirlemek amacıyla Mann Whitney- U testi gerçekleştirilmiştir.

Buna göre ilköğretim kademesinde çalışanların DDS puanlarının ($X= 101.83$) lise kademesinde çalışanlardan ($X= 72.87$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Yine ilköğretim kademesinde çalışanların DSS puanlarının ($X= 96.93$) da lise kademesinde çalışanlardan ($X= 78.62$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

4.7. Yardım Etme Stillerinin Hizmet Yılına Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulgular

Psikolojik danışmanların tercih ettikleri bilişsel stillerin hizmet yıllarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) yapılmıştır. Sonuçlar tablo 13'te verilmiştir.

Tablo 13. Yardım Etme Stillerinin Hizmet Yılına Dayalı Farklılıklarına Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Hizmet yılı	N	X	Ss	F	P
DDS	1- 5 yıl	51	18.9804	2.7239	3.714	.013*
	6- 10 yıl	48	17.5	2.80577		
	11- 15 yıl	56	18.1071	2.61241		
	16 yıl ve üstü	26	17.0385	3.10459		
SDS	1- 5 yıl	51	18.3333	3.00444	2.144	0.096
	6- 10 yıl	48	17.0417	3.00325		
	11- 15 yıl	56	17.3036	3.16182		
	16 yıl ve üstü	26	16.7692	3.19133		
SS	1- 5 yıl	51	24.549	6.66127	2.211	0.089
	6- 10 yıl	48	22.4792	3.71306		
	11- 15 yıl	56	23.6429	3.41882		
	16 yıl ve üstü	26	22.2692	3.73693		
DSS	1- 5 yıl	51	23.9216	3.32171	3.202	.025*
	6- 10 yıl	48	22.125	4.30549		
	11- 15 yıl	56	22.0179	3.32205		
	16 yıl ve üstü	26	21.8077	4.26164		

* $P < 0.01$ DDS: Duyusal Devinimsel Stil, SDS: Somut Durumsal Stil, SS: Soyut Stil, DSS: Diyalektik-Sistemik Stil.

Yapılan analiz sonucunda katılımcıların hizmet yılları ile yardım etme stilleri arasında anlamlı farklılıkların olduğu belirlenmiştir. Buna göre hizmet yılı ile DDS ($F=3.714$, $p < 0.05$) ve DSS ($F=3.202$, $p < 0.05$) arasında anlamlı farklılığın olduğu belirlenmiştir.

Ortaya çıkan anlamlılığın kaynağını belirlemek amacıyla Tukey Post Hoch istatistiğinden faydalanılmıştır. DDS göre bakıldığında, hizmet yılı hizmet yılı 1- 5 yıl olanların puanlarının ($X= 3.6727$) hizmet yılı 6- 10 yıl ($X= 1.94193$) ve 16 yıl ve üstü ($X= 1.48039$) olanların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. DSS açısından bakıldığında ise hizmet yılı 1- 5 yıl olanların puanlarının ($X= 3.7843$), hizmet yılı 11- 15 yıl olanların puanlarından ($X= 1.90371$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

4.8. Yardım Etme Stillerinin Eğitim Kariyerine Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulgular

Psikolojik danışmanların tercih ettikleri bilişsel stillerin eğitim kariyerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Örneklemenin bu noktada parametrik ölçümlere

uymamasından dolayı veriler nonparametrik istatistik yöntemlerden birisi olan Kruskal Wallis testi ile incelenmiştir. Sonuçlar tablo 14'te verilmiştir.

Tablo 14. Yardım Etme Stillerinin Eğitim Kariyerine Dayalı Farklılıklarına Yönelik Kruskal Wallis Testi Sonuçları

	Eğitim kariyeri	N	Sıra ort.	Sd	X ²	p	Anlamlılığın kaynağı
DDS	Lisans	166	89.3	2	2.272	0.321	-
	Yüksek lisans	12	107.42				
	Doktora	3	119.5				
SDS	Lisans	166	90.64	2	0.248	0.883	-
	Yüksek lisans	12	92.38				
	Doktora	3	105.5				
SS	Lisans	166	87.69	2	8.159	.017*	B-A
	Yüksek lisans	12	125.29				
	Doktora	3	136.83				
DSS	Lisans	166	88.27	2	6.085	0.052	-
	Yüksek lisans	12	115.88				
	Doktora	3	142.33				

* $p < 0.05$, A:Lisans, B:Yüksek Lisans, C:Doktora, DDS: Duyusal Devinimsel Stil, SDS: Somut Durumsal Stil, SS: Soyut Stil, DSS: Diyalektik-Sistemik Stil.

Yapılan analiz sonucunda katılımcıların eğitim kariyerleri SS arasında anlamlı farklılığın olduğu belirlenmiştir ($X^2=8.159$, $p < 0.05$). Anlamlı farkın kaynağını belirlemek amacıyla Mann Whitney- U testi gerçekleştirilmiştir.

Buna göre eğitim kariyeri yüksek lisans olanların SS puanlarının ($X= 123.96$) lisans mezunu olanların puanlarından ($X= 87.01$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

4.9. Yardım Etme Stillerinin En Etkili ve En İyi Uygulanabildiği Düşünülen Yaklaşım Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulgular

Psikolojik danışmanların tercih ettikleri bilişsel stillerin en iyi ve uygulanabilir olduğunu düşündükleri yaklaşıma göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Örneklemin bu noktada parametrik ölçümlere uymamasından dolayı veriler nonparametrik istatistik yöntemlerden birisi olan Kruskal Wallis testi ile incelenmiştir. Sonuçlar tablo 15'te verilmiştir.

Tablo 15. Yardım Etme Stillerinin En Etkili ve En İyi Uygulanabildiği Düşünülen Yaklaşımına Dayalı Farklılıklarına Yönelik Kruskal Wallis Testi Sonuçları

	Yaklaşım tarzı	N	Sıra ort.	Sd	X ²	p	Anlamlılığın kaynağı
DDS	Hümanistik Yaklaşım	80	93.26	3	1.348	0.718	-
	Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım	90	87.57				
	Psikanalitik Yaklaşım	3	89.83				
	Diğer Yaklaşım	8	107.5				
SDS	Hümanistik Yaklaşım	80	94.28	3	1.66	0.646	-
	Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım	90	86.85				
	Psikanalitik Yaklaşım	3	116.5				
	Diğer Yaklaşım	8	95.38				
SS	Hümanistik Yaklaşım	80	91.19	3	0.944	0.815	-
	Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım	90	92.58				
	Psikanalitik Yaklaşım	3	81.33				
	Diğer Yaklaşım	8	74.94				
DSS	Hümanistik Yaklaşım	80	90.25	3	0.471	0.925	-
	Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım	90	91.73				
	Psikanalitik Yaklaşım	3	73.5				
	Diğer Yaklaşım	8	96.81				

DDS: Duyusal Devinimsel Stil, SDS: Somut Durumsal Stil, SS: Soyut Stil, DSS: Diyalektik-Sistemik Stil.

Yapılan analiz sonucunda katılımcıların en iyi uygulayabildiği psikolojik yaklaşım tarzları ile yardım etme stilleri arasında anlamlı farklılığın olmadığı belirlenmiştir.

5. TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı psikolojik danışmanların A tipi kişilik özellikleri ve duygusal zeka düzeyleri ile yardım etme stilleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve A tipi kişilik özellikleri ve duygusal zekanın psikolojik danışmanların yardım etme stillerini yordamadaki rolünü belirlemektir. Bu araştırma aynı zamanda psikolojik danışmanların yardım etme stillerinin cinsiyet, çalışılan öğretim kademesi, hizmet yılı, eğitim kariyeri ve en etkili ve uygulanabilir yaklaşım açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemeyi de hedeflemiştir.

Bu bölümde araştırmanın yukarıda belirtilen amaçları çerçevesinde elde edilen bulguların literatür ışığında tartışılarak yorumlanmasına yer verilmiştir.

5.1. A Tipi Kişilik Özellikleri ve Duygusal Zeka ile Yardım Etme Stilleri Arasındaki İlişki ve Yardım Etme Stillерinin Yordanması

Bu çalışma sonucunda A tipi kişilik özellikleri ve A tipi kişilik özelliklerinin alt boyutlarından iş saplantısı ile diyalektik sistemik stil arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Yine A tipi kişilik özelliklerinin alt boyutlarından hız saplantısı ile somut durumsal stil ve zaman saplantısı ile duygusal devinimsel stil arasında olumlu yönde bir ilişki bulunmuştur.

Duygusal zeka ve alt boyutları ile yardım etme stillerinin alt boyutları arasındaki ilişkilere bakıldığında; duygusal- devinimsel stil ile duygusal zeka, duygusal zekanın alt boyutlarından duyguların farkında olma, duyguları yönetme, kendini motive etme, ilişkileri kontrol etme arasında olumlu yönde bir ilişki bulunmuştur. Soyut stil ile duygusal zeka, duygusal zekanın alt boyutlarından duyguların farkında olma, kendini motive etme ve ilişkileri kontrol etme arasında da anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Son olarak somut durumsal stil ile duygusal zekanın alt boyutlarından duyguların farkında olma arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir.

Bununla birlikte yardım etme stillerinin yordamasına yönelik duygusal devinimsel stil, somut durumsal stil, soyut stil ve diyalektik sistemik stil için ayrı ayrı yapılan hiyerarşik regresyon analizleri sonucunda, A tipi kişilik özelliklerinin yardım etme stillerinin hiç birini yordamadığı ve duygusal zekanın bütün stillerin anlamlı yordayıcısı olduğu bulgulanmıştır. Elde edilen bu bulgular literatürdeki ilgili bulgularla karşılaştırılmış ve yorumlanmıştır.

İlgili literatür incelendiğinde duygusal zeka ile A tipi kişilik özelliklerinin birlikte ele alındığı çalışmalara rastlanırken, (Güler, 2008; Şahin ve diğerleri, 2009) duygusal zeka ve kişilik özelliklerinin yardım etme stillerini yordayıp yordamadığıyla ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Çivitçi ve Arıcıoğlu 2012 yılında psikolojik danışman adaylarının kişilik özelliklerinin yardım etme stillerini yordamada etkili olduğunu bulmuşlardır. Yaptıkları çalışmada kişilik özelliklerini beş faktörlü kişilik kuramına göre incelemişlerdir. Bu iki araştırmanın birbirini destekler nitelikte olmaması A tipi kişilik özelliklerine sahip bireylerin tek açılı kişilik özelliği sergilemelerinden kaynaklanabilir. A tipi davranış biçimine sahip bir kişi, çoğunlukla kendisi ile meşgul ve benmerkezcidir. Çevrelerindeki insanların problemleriyle vakit kaybetmek istemezler (A. Baltaş ve Z. Baltaş, 2000).

A tipi kişilik özellikleri ve alt boyutundan iş saplantısı ile diyalektik sistemik stil arasında bulgularan anlamlı ilişkinin, A Tipi kişilerin kendilerini işlerine adanmış olmalarından yani işlerine fazlasıyla önem vermelerinden kaynaklandığı düşünülebilir. A tipi kişilik yapısına sahip olan kişiler daha yüksek mesleki pozisyonlara terfi için diğerleri ile sürekli rekabet etme eğilimindedir, hırslı, rekabetçi, sabırsız ve aynı zamanda zaman baskısı altında yaşarlar (Eliasz,1995). Diyalektik sistemik stildeki danışman ise alternatifleri fark edebilir (A. E. Ivey ve Rigazio-Digilio, 2009). Bu stildeki kişiler düşünceleri ve duyguları hakkında karmaşık bir şekilde düşünebilirler; dünyayı algılama biçimlerini ve bu biçimlerin olumlu ve olumsuz yanlarını değerlendirebilirler (Arıcıoğlu, 2008). Karmaşık düşünebilmeleri, avantajları ve dezavantajları sezinleyerek değerlendirebilmeleri, kendilerini iş hayatında başarıya ulaştıracak yolları fark etmelerini sağladığından, iş saplantılı kişilerin bu stili tercih ettikleri düşünülebilir.

Hız saplantısı olanların başarılarını hızlı olmalarına bağlamalarından dolayı az zamanda çok iş çıkarma eğilimleri bulunmaktadır. Ölçek maddelerine bakıldığında somut durumsal stili ölçen maddelerin zaman israfını önleyecek planlı eylemlere önem verilen ifadeleri içerdiği görülmektedir. Hız saplantılı kişilerin az zamanda çok iş yapma eğiliminde olmalarından dolayı planlı eylemlerle zaman israfının önüne geçen somut durumsal stili tercih ettikleri düşünülebilir.

Zaman saplantısı ile duygusal-devinimsel stil arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duyusal-devinimsel kişilerin en belirgin özellikleri yaşama odaklı olmaları, yaşamdan keyif almaları ve olumlu duyguları yaşamaya eğilimli olmalarıdır. Hayatın sunduklarını en iyi şekilde yaşarlar ve sadece anın farkındadırlar (Ivey, 1991'den aktaran: Çivitçi ve Arıcıoğlu, 2012). Bu kişiler için yaşanan an çok önemlidir ve en iyi şekilde değerlendirmek isterler. Zaman saplantısı olan kişiler bekletmekten ve bekletilmekten hoşlanmazlar, zaman ve içinde bulunulan an çok önemlidir. Yapılması gereken işi zamanında yapma eğiliminde olmaları bu stili tercih etmelerinin nedeni olarak görülebilir.

Duyusal devinimsel stil ile psikolojik danışmanların duygusal zeka düzeyleri arasında anlamlı ilişki çıkması, duygusal zekası yüksek olan psikolojik danışmanların duygusal- devinimsel stili kullandıklarını göstermektedir. Aynı şekilde duygusal zekanın alt

boyutlarından duyguların farkında olma, duyguları yönetme, kendini motive etme ve ilişkileri kontrol etme boyutlarından yüksek puan alan psikolojik danışmanların duyusal - devinimsel stili kullandıkları söylenebilir.

Duyusal- devinimsel stil ile duygusal zekanın alt boyutlarından duyguların farkında olma arasındaki ilişki, duyusal devinimsel stildeki stresi azaltmak için vücudu gevşetme ve manevi/ spritüel bütünlük sağlandığında bunu içinde hissetme durumu ile duyguların farkında olma alt boyutunda olan zaman uygunsuz duyguları, hataları değerlendirme ve olumsuzluk nedenlerinin ne olduğunu bulmaya çalışma arasındaki ilişkiden kaynaklanabilir. Duyusal -devinimsel stil ile duygusal zekanın alt boyutlarından duyguları yönetme arasındaki ilişki, duyusal- devinimsel stildeki stresi azaltmak için vücudu gevşetebilme ile duyguları yönetme boyutundaki baskı altında sakin olma durumu arasındaki ilişki ile açıklanabilir. Duyusal- devinimsel stil ile duygusal zekanın alt boyutlarından kendini motive etme arasındaki ilişki, duyusal-devinimsel stildeki kendini çok farklı yollarla ifade edebilme ile kendini motive etme alt boyutundaki bir başarısızlık durumunda başarabilmek için tekrar tekrar deneyebilecek gücü olma ile ilişkilendirilebilir.

Duyusal -devinimsel stil ile duygusal zekanın alt boyutlarından İlişkilerini kontrol etme arasındaki ilişki, Ivey ve diğerleri (2005) tarafından da belirtildiği gibi duyusal-devinimsel stili kullanan kişilerin hayatın sunduğu imkan ve olanakları en iyi şekilde yaşamaları, yaşamdan keyif almaları, sadece içinde bulunulan anın farkında olmaları ve olumlu duyguları yaşamaya olan eğilimleri ile ilişkilerini kontrol edebilme alt boyutunun başkalarının karamsarlıklarını kolaylıkla iyimserliğe çevirebilme, diğer insanların mizacına ihtiyacına ve güdülerine tepkilerde bulunma özelliği arasındaki ilişkiye dayandırılabilir.

Soyut stil ile duygusal zeka ve duygusal zekanın alt boyutlarından duyguların farkında olma, kendini motive etme ve ilişkileri kontrol etme arasında anlamlı yönde bir ilişki bulunmuştur. Duyguların farkında olmak, içinde bulunulan anda neler hissettiğini bilmeyi ve bu hisleri karar vermeye yol gösterecek biçimde kullanmayı, bireyin kendi yetilerine yönelik gerçekçi bir değerlendirme yapmasını içerir. Kendini motive etmek, duyguları bir amaç doğrultusunda toparlayarak harekete geçirebilmeyi ve ilişkilerini kontrol edebilmek ise başkalarının duygularını idare edebilmeyi içerir (Goleman, 2007a; Goleman, 2007b). Soyut stildeki danışanlar duyguları ve yaşantıları ile ilgili soyut düşünebilir. Soyut operasyonel stilin erken dönemlerinde danışanlar yaşam olaylarını yansıtabilirler, duygu, düşünce ve davranışlarındaki örüntülerin farkına varabilirler. Kendi duygu, düşünce ve davranış örüntülerini birbirleri ile ilişkilendirebilirler (Sweney ve diğerleri, 2006). Aynı özellikler soyut stili kullanan psikolojik danışmanlar için de geçerlidir. Soyut stilin duygu düşünce ve davranış örüntülerinin farkına varabilme ve

bunları birbirleri ile ilişkilendirebilme özellikleri ile duygusal zekanın alt boyutlarının özelliklerinin benzer nitelikte olması bu stilin tercih edilmesinin nedeni olarak gösterilebilir.

Duygusal zekanın alt boyutlarından duyguların farkında olma ile somut stil arasında çıkan anlamlı ilişki için ise bu stili kullanan kişilerin yaşam olaylarını çok detaylı ve somut şekilde anlatabilmesinde, duygularının farkında olmasının önemli bir etken olduğu sonucuna ulaşılabilir. Somut stili kullanan kişiler yaşam olaylarını somut ve oldukça ayrıntılı bir şekilde anlatabilirler ve kişisel dünyalarını anlatmakta oldukça uzadırlar (A. E. Ivey ve Rigazio-Digilio, 2009).

5.2. Demografik Değişkenler

Bu araştırmada yardım etme stilleri ile cinsiyet, çalışılan öğretim kademesi, hizmet yılı ve eğitim kariyeri arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Bunun yanında yardım etme stillerinin en iyi uygulanabilen yaklaşıma göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ortaya çıkan sonuçlar literatürdeki ilgili bulgularla karşılaştırılmış ve yorumlanmıştır.

5.2.1. Yardım Etme Stillerinin Cinsiyete Dayalı Farklılığı

Bu araştırmada TEBSE'nin alt boyutlarından olan somut durumsal stil ve diyalektik-sistemik stil ile cinsiyet arasında anlamlı farklılığın olduğu bulgulanmıştır. Her iki stilde de kadınların puanlarının erkeklerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürde bu alanda yapılmış çok fazla çalışma olmamasıyla birlikte Arıcıoğlu ve Korkut- Owen'ın 2010'da yaptıkları çalışmanın sonuçları bu araştırmaya paralel niteliktedir. Adı geçen araştırmacılar çalışma sonucunda yardım etme stillerinin alt boyutlarından somut-durumsal stil ve diyalektik-sistemik stilin cinsiyete göre farklılaştığını, her iki stilde de kadınların puanlarının erkeklere göre yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Somut durumsal stili ölçen maddelere bakıldığında serbest zamanı bizzat planlama, planlı hobilere hoşlanma gibi daha çok planlamaya dayalı ve stresli bir günün sonunda her şeyi sevdiği birine anlatarak rahatlama, çok sinirlendiğinde bu durumdan kurtulmak için mutlaka birisiyle paylaşma gibi iletişime dayalı ifadeler olduğu görülmektedir. Kadınların erkeklere göre planlı olma ve zamanı yönetmeye ve iletişim kurarak sıkıntılarını birilerine anlatmaya daha yatkın olmaları planlamanın ve iletişimin önemli olduğu bu stili tercih etmelerinin nedeni olarak görülebilir.

Diyalektik-sistemik stil açısından bakıldığında ise Arıcıoğlu 2008'de yaptığı çalışmada bu stilin müdahale yöntemleri arasında aile rüya analizi, feminist terapi gibi müdahale yaklaşımlarının olduğunu belirtmiştir. Aynı zamanda Corey 2008 femist terapinin toplumu kadınların düşünce ve isteklerini niteliklerine değer verecek şekilde değiştirme amacıyla olduğunu belirtmiştir. Kadınların erkeklere göre bu stili tercih

etmelerinde, bu stilin kadın ve aileye dayalı müdahale yöntemlerini içermesinin önemli bir etken olduğu düşünülebilir.

5.2.2. Yardım Etme Stillerinin Çalışılan Öğretim Kademesine Dayalı Farklılığı

Yardım etme stillerinin alt boyutlarından duyuşal-devinimsel stil ve diyalektik sistemik stil ile çalışılan öğretim kademesi arasındaki farklılaşma bu çalışmanın diğeri bir bulgusudur. Buna göre her iki stil için de ilköğretim kademesinde çalışanların puanlarının lise kademesinde çalışanlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. İlköğretim kademesi 7-14 yaş arası dönemi kapsamaktadır. Bu dönem Piaget'in gelişimsel kuramına göre somut işlemler dönemine denk gelmektedir. Bu dönemde problemin çözülmesi somut nesnelere, hali hazır duruma bağlıdır (Düzgün, 2002). Duyusal-devinimsel stilde beş duyu organıyla algılananlar anlatılır, onlara odaklanılır (Sweney ve diğeri, 2006). Bu durum özellikle ilköğretim birinci kademe öğrencilerinin somut işlemler döneminde olmaları onlarla çalışan rehber öğretmenlerin bu stili benimsemelerinin bir nedeni olarak görülebilir. İlköğretim birinci kademe öğrencilerinin kendilerini ve duygularını soyut bir şekilde anlatamamaları rehber öğretmenlerin daha çok devinimsel davranışlarına odaklanmalarına neden olduğu söylenebilir. Aynı şekilde ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin soyut işlemler dönemine geçmeye yaklaşmış oldukları düşünüldüğünde, rehber öğretmenlerin düşünceleri ve duyguları ile ilgili daha karmaşık bir şekilde düşünebilmeyi gerektiren diyalektik sistemik stili de tercih ettikleri söylenebilir.

5.2.3. Yardım Etme Stillerinin Hizmet Yılına Dayalı Farklılığı

Araştırma sonuçlarına göre yardım etme stillerinin alt boyutlarından duyuşal-devinimsel stil ve diyalektik sistemik stil hizmet yılına göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Duyusal-devinimsel stil açısından bakıldığında hizmet yılı 1-5 yıl olanların puanların hizmet yılı 6-10 yıl ve 16 yıl ve üstü olanların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca diyalektik-sistemik stil puanlarına göre hizmet yılı 1-5 yıl olanların, 11-15 yıl olanların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgulanmıştır. Buna göre her iki stilin de çalışma hayatının ilk yıllarında olan rehber öğretmenler tarafından tercih edildiği görülmektedir.

Duyusal- devinimsel stilde daha az karmaşık olan bedensel ve zihinsel rahatlama yöntemleri daha çok kullanıldığı için (örneğin; beden odaklı yaklaşım, duyuşal boşalma, gevşeme teknikleri), meslek hayatının henüz başında olan psikolojik danışmanların bu stili daha rahat kullanmasını sağlayabildiği ve bu nedenle de bu stili tercih ettikleri düşünülebilir.

Diyalektik-sistemik stili ölçen maddelere bakıldığında problem çözmede başkalarından yardım alma ve kendini entelektüel tartışmalara girmiş bulma gibi ifadelere rastlanmaktadır. Çalışma hayatının başında olan psikolojik danışmanların kendilerinden daha tecrübeli olanlardan yardım alma davranışları sergilemeleri ile kendilerini mesleklerinde kanıtlama isteklerinden dolayı entelektüel yapılarını ön plana çıkarma eğiliminde olduklarından bu stili tercih ettikleri düşünülmektedir.

5.2.4. Yardım Etme Stillерinin Eğitim Kariyerine Dayalı Farklılığı

Araştırma sonuçlarına göre eğitim kariyeri yüksek lisans olanların yardım etme stillerinin alt boyutlarından soyut stil puanlarının lisans mezunu olanların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Çoğu psikolojik danışma kuramı doğası gereği soyuttur (Arıcıoğlu, 2008). Yüksek lisans mezunu olan psikolojik danışmanların bu eğitim süresince daha kavramsal ve detaylı bir eğitim görmeleri onları hem daha soyut düşünmeye hem de uygulamalarında soyut stilin gerektirdiği müdahale yöntemlerini kullanmaya yönelttiği düşünülmektedir.

5.2.5. Yardım Etme Stillерinin En Etkili ve En İyi Uygulanabildiği Düşünülen Yaklaşım Dayalı Farklılığı

Araştırma sonucu elde edilen bulgulara göre psikolojik danışmanların en iyi uygulayabileceklerini düşündükleri yaklaşımlar değişkeni ile tercih ettikleri bilişsel stiller arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Benze bir çalışmada, Arıcıoğlu ve Korkut- Owen (2010) psikolojik danışma ve rehberlik bölümü dördüncü sınıf öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, tercih edilen bilişsel stiller öğrencilerin en rahat uygulayabileceklerini düşündükleri yaklaşıma göre farklılaşmadığını bulmuşlardır. Buldukları bu bulgunun nedeni olarak PDR 4. sınıf öğrencilerinin psikolojik danışma deneyimlerinin olmamasını göstermişlerdir.

Erdur-Baker ve Çetinkaya (2007) psikolojik danışmanların başlıca mesleki sorunlarını, fiziksel imkansızlıklar, yöneticilerde ve diğer öğretmenlerde rehber öğretmenlere ilişkin önyargı olması ve işbirliği yapılmaması ve psikolojik danışma uygulamalarının gerçekleştirilememesi olarak saptanmıştır. Ayrıca ülkemizdeki mevcut eğitim sisteminin Seviye Belirleme Sınavı (SBS), Lisans Yerleştirme Sınavı (LYS) gibi sınavlara dayalı olması okullarda çalışan rehber öğretmenlerin öğrencileri dersten alarak uzun süreli psikolojik danışma görüşmeleri yapmalarını engellemektedir. Okullarda çalışan rehber öğretmenler öğrencilerle kısa süreli teneffüs saatlerinde daha çok ders başarısına yönelik eğitsel rehberlik faaliyetleri yapabilmektedirler. Bunun yanında bazı fiziksel

yetersizliklerin de okullarda bireyle veya grupla psikolojik danışma yapmayı güçleştirdiği söylenebilir. Bu nedenlerden dolayı okullarda çalışan psikolojik danışmanların da beklenen düzeyde psikolojik danışma deneyimine sahip olmadıkları söylenebilir. Ayrıca mesleki gelişimi destekleyen mevcut hizmet içi eğitim kurslarının yeterli ve geliştirici nitelikte olmaması, geliştirici nitelikte olan özel kursların ise zaman ve maddi açıdan ekonomik olmaması gibi nedenler rehber öğretmenlerin çalışma hayatında da deneyim ve gelişimleri için bir sınırlılık arz etmesi bu bulgunun bir nedeni olarak görülmektedir.

6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Bu araştırma psikolojik danışmanların A tipi kişilik özellikleri ve duygusal zeka düzeyleri ile yardım etme stilleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan sonuçlara ve önerilere yer verilmiştir.

Yapılan araştırmada psikolojik danışmanların A tipi kişilik özellikleri ve A tipi kişilik özelliklerinin alt boyutlarından iş saplantısı ile yardım etme stillerinden diyalektik sistemik stil, hız saplantısı ile somut durumsal stil ve zaman saplantısı ile duygusal-devinimsel stil arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, duygusal-devinimsel stil ile duygusal zeka, duygusal zekanın alt boyutlarından duyguların farkında olma, duyguları yönetme, kendini motive etme, ilişkileri kontrol etme, soyut stil ile duygusal zeka, duygusal zekanın alt boyutlarından duyguların farkında olma, kendini motive etme ve ilişkileri kontrol etme, somut durumsal stil ile duygusal zekanın alt boyutlarından duyguların farkında olma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Ayrıca; A tipi kişilik özelliklerinin yardım etme stillerinin hiç birini yordamadığı ve duygusal zekanın ise bütün yardım etme stillerinin anlamlı yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre yardım etme stilleri cinsiyet, çalışılan öğretim kademesi, hizmet yılı ve eğitim kariyeri değişkenlerine göre farklılaşırken, en etkili ve uygulanabilir yaklaşım değişkenine göre farklılaşmamaktadır.

Araştırma sonuçlarına göre yardım etme stillerinden soyut durumsal stil ve diyalektik-sistemik stilin cinsiyete göre farklılaştığı ve kadınların bu stilleri erkeklerden daha fazla tercih ettikleri; çalışılan öğretim kademesi açısından ilköğretimde çalışanların lisede çalışanlara göre duygusal-devinimsel ve diyalektik-sistemik stili daha çok benimsedikleri; hizmet yılı değişkenine göre hizmet yılı 1-5 yıl olanların 6-10 yıl ve 16 yıl ve üstü olanlara göre duygusal-devinimsel stili daha çok tercih ettikleri benzer şekilde hizmet yılı 1-5 yıl olanların hizmet yılı 11-15 olanlara göre diyalektik sistemik stili daha yüksek düzeyde kullandıkları; eğitim kariyerine göre yardım etme stillerinden soyut stilin farklılaştığı, eğitim kariyeri yüksek lisans olanların soyut stilleri lisans olanlardan daha çok tercih ettikleri ortaya çıkmıştır.

6.2. Öneriler

6.2.1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler

1. Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) öğretmen Yetiştirme ve Geliştirme Genel Müdürlüğü tarafından, halen okullarda görev yapan psikolojik danışmanların mesleki gelişimlerini ve danışma becerilerini destekleyecek nitelikte hizmet içi eğitim kursları düzenlenebilir. Ayrıca; mevcut olan hizmet içi eğitim kursları yeterlilik ve geliştiricilik açısından gözden geçirilebilir ve etkililikleri sınanabilir.

2. Lisans eğitiminde özellikle uygulamalı derslerde (bireyle psikolojik danışma, grupta psikolojik danışma) farklı bilişsel stillerin öğretimine yer verilerek psikolojik danışman adaylarının 4 bilişsel stili de yerinde ve zamanında etkili bir biçimde kullanmaları sağlanabilir.

6.2.2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Okullarda çalışan psikolojik danışmanlar için psikolojik danışma uygulamaları yapabilecekleri ortam ve zaman düzenlemeleri yapılabilir.

2. Araştırmanın sonuçlarının genellenebilirliği açısından bu çalışma daha geniş örneklem grupları ile çalışılabilir ve farklı illerde benzer örneklerle araştırmalar yapılarak karşılaştırmalı çalışmalar organize edilebilir.

3. Kültürler arası çalışmalar yapılarak farklı kültürlerle karşılaştırmalar yapılabilir.

7. KAYNAKLAR

- Abacı, R. (2003). *Yaşamın kalitelendirilmesi*(6. Baskı). İstanbul: Değişim Yayınları.
- Aksoy, Ö. (2009). Öğretmen ve okul yöneticilerinde a tipi kişilik özellikleri ile tükenmişlik ilişkileri ve Bayrampaşa ilçesi ilköğretim okullarında yapılan bir uygulama. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi: İstanbul.
- Aktaş, A. M. (2001). Bir kamu kuruluşunun üst düzey yöneticilerinin iş stresi ve kişilik özellikleri. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 56(4), 25-42.
- Altılar, Z.,Kayılı, H. ve Okut, L. (2004). *Çoklu zeka uygulamaları*(4. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Arıcıoğlu, A. (2008). Psikolojik danışman adaylarının yardım etme stilleri. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Arıcıoğlu, A. Ve Korkut-Owen, F. (2010). Psikolojik danışman adaylarının yardım etme stilleri. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 152-260.
- Arkonaç, S. A. (1998), *Psikoloji zihin süreçleri bilimi* (2. Baskı). İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Aslan, S. (2008). Kişilik, huy ve psikopatoloji. *Psikiyatride derlemeler, olgular ve varsayımlar (RCHP)*, 2 (1-2), 7-18.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Darly, J. B. And Nolen-Hoeksema, S. (2002). *Psikolojiye giriş* (2. Baskı) (çev: Yavuz Alogan). Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Avcı, U. ve Kaya, U. (2010). Yıldırma (mobbing) ve kişilik ilişkisi: hizmet sektörü çalışanları üzerinde bir araştırma. *Afyon Kocatepe Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, 7(2),51-79.
- Ay, S. (2003), Okuma stratejileri ile çoklu zeka kuramının ilişkilendirilmesi. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Aydın, B. (2010). Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2000), *Stres ve başa çıkma yolları* (20. Baskı). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Basińska, M. A. and Drozdowska, M. (2012). Type a behavior in individuals with psoriasis as a determinant of acceptance of illness. *Postępy Dermatologii i Alergologii*, 29(6), 432- 439.
- Baş, G. (2011). Çoklu zeka kuramının öğrenme-öğretme süreçlerine yansımaları. *Bilim ve Aklın Aydınlığında Eğitim*, 138-139, 14-28.
- Başaran, I. (2004). Etkili öğrenme ve çoklu zeka kuramı: Bir inceleme. *Ege Eğitim Dergisi*, 2004 (5), 7-15.
- Baymur, F. (1994). *Genel psikoloji*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Beauvois, M. H. and Eledge, J. (1996). Personality types and megabytes: student attitudes toward computer mediated communication (cmc) in the language classroom. *Calico Journal*, 13(2-3), 27-45.

- Bhullar, N., Schutte, N.S and Molouff, J. M. (2012). Trait emotional intelligence as a moderator of the relationship between psychological distress and satisfaction with life. *Individual Differences Research*, 10 (1), 19-26.
- Budak, S. (2005). *Psikoloji sözlüğü* (2.baskı). Ankara: Bilim ve Sanat yay.
- Burger, J.M. (2006). *Kişilik* (çev. İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Bümen, N. T. (2005). *Okulda çoklu zeka kuramı* (3. Baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün,Ö., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (4. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Caruso, D. R. and Salovey, P. (2004). *The emotionally intelligent manager: How to develop and use the four key emotional skills of leadership*. San Francisco: Jossey-Bass A Wiley Imprint, CA.
- Caruso, D. R., Mayer, J. D. and Salovey, P. (2002). Relation of an ability measure of emotional intelligence to personality. *Journal Of Personality Assesment*, 79(2), 306-320.
- Clemens, E. (2007). Developmental counseling and therapy as a model for school counselor consultation with teachers. *Professional School Counseling*, 10(4), 352-359.
- Cobb, C.D. and Mayer, J.D.(2000). Emotional intelligence: What the research says. *Educational Leadership*, 58 (3), 14-18.
- Comeau, D. and Hebert, T.Y. (2005). Multiple intelligence: Theory and pedagogy. *A Peer Reviewed Journal*, 8 (3). <http://people.ucalgary.ca/~egallery/volume8/comeau2.htm> adresinden 15 Aralık 2012 tarihinde edinilmiştir.
- Cooper, R. K. ve Sawaf, A. (2010). *Liderlikte duygusal zeka* (Çev: Banu Sencer ve Zelal B. Ayman). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları* (Çev. Tuncay Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Côté, S., Lopes, P. N., Salovey, P. and Miners, C.T.H. (2010). Corrigendum to emotional intelligence and leadership emergence in small groups. *In The Leadership Quaterly*, 21 (3), 496-508.
- Cüceloğlu, D. (2005). *İnsan ve davranışı* (14. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çakar, U. (2002). Duygusal zekanın dönüşümcü liderlik davranışı üzerindeki etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Çakar, U. ve Y. Arbak (2004). Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu-zeka ilişkisi ve duygusal zeka. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6 (3),23-48.
- Çetinkaya, Ö. ve Alparslan, A. M. (2011). Duygusal zekanın iletişim becerileri üzerine etkisi: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dergisi*,16 (1), 363-367.

- Çivitçi, N. ve Arıcıoğlu, A.(2012). Beş faktör kuramına dayalı kişilik özellikleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12 (23), 78-96.
- Çuhadar, C. H. (2006, Nisan). Müziksel zeka, Ulusal Müzik Eğitimi Sempozyumu Bildirisi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Denizli.
- Demir, M. (2010). Örgütsel çatışma yönetiminde duygusal zekanın etkisi: konaklama işletmelerinde iş görenlerin algılamaları üzerine bir araştırma. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 11 (2), 199-211.
- Deniz, M. E. ve Yılmaz, E. (2006). Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 25 (1), 17-26.
- DiFabio, A. and Palazzeschi, L. (2008). Emotional intelligence and self- efficacy in a sample of Italian high school teachers. *Social Behavior and Personality*, 36 (3), 315-326.
- Doğan, S. ve Şahin, F. (2007). Duygusal zeka: Tarihsel gelişimi ve örgütler için önemine kavramsal bir bakış. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16 (1), 231-252.
- Durak-Batıgün, A. ve Şahin, N. H.(2006). İş stresi ve sağlık psikolojisi araştırmaları için iki ölçek: A tipi kişilik ve iş doyumunu. *Türk Psikiyatri Dergisi*,17 (1), 32-45.
- Durak-Batıgün, A., Şahin, N. ve Karslı, E. (2011). Psikosomatik hastalıkları olan bireylerde stres, kendilik algısı, kişilerarası tarz ve öfke ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22 (4), 245-254.
- Durna, U. (2005). A tipi ve b tipi kişilik yapıları ve bu kişilik yapılarını etkileyen faktörlerle ilgili bir araştırma. *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 19(1), 275-290.
- Düzgün, Ş. (2002). *İnsanda gelişim ve öğrenme*. Erzurum: Eser Ofset.
- Edizler, G. (2010). İnsan kaynakları yönetiminde duygusal zeka ölçüm ve modelleri. *Journal of Yaşar University*, 18 (5), 2970-2984.
- Elias, A. A. (1995). Characteristic structure of motivation in type a persons. *Polish Psychological Bulletin*, 26 (4), 297-318.
- Erdem, R., Yıldırım, H. H., Atilla, G. ve Oksay, A. (2009). Hastane çalışanlarının kişilik özellikleri ve zamanı kullanma biçimlerinin incelenmesi. *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*, 12 (2), 105-120.
- Erdoğan, M.Y. (2008). Duygusal zekanın bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(23), 62-76. <http://www.e-sosder.com/?sayfa=dergelist&aranan=1> adresinden 17 Aralık 2012 tarihinde edinilmiştir.
- Erdur-Baker, Ö. Ve Çetinkaya, E. (2007). Etik: Davranışta kırılma noktası. Özyürek, R., Korkut-Owen, F. ve Owen, D. (Ed.). (2007). Gelişen psikolojik danışma ve rehberlik, meslek sürecinde ilerlemeler içinde, (s. 163-182) Ankara: Nobel Yayın.
- Ergin, E. (2000). Üniversite öğrencilerinin sahip oldukları duygusal zeka düzeyi ile 16 kişilik özelliği arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Gençtan, E. (2004). *Psikanaliz ve sonrası* (10. Baskı). İstanbul: Metis Yayınları.

- Ghorbonshiroud, S., Khalatbari, J., Salehi, M., Bahari, S. and Keikhayfarzaneh, M.M. (2011). The relationship between emotional intelligence and life satisfaction and determining their communication skill test effectiveness. *Indian Journal of Science and Technology*, 4 (11), 1560-1564.
- Goleman, Daniel (2007a). *Duygusal zeka neden IQ'dan daha önemlidir?* (31. Baskı) (Çev. Banu Seçkin Yüksel). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goleman, Daniel (2007b). *İş başında duygusal zeka* (5. Baskı)(Çev. Handan Balkara). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Göçet, E. (2006). Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişki. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Güler, M.(2008). A tipi kişilik örüntüsünde bilişsel ve duygusal zekanın stresle başa çıkma ve stres belirtileri ile ilişkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Kara Harp Okulu: Ankara.
- Gümüştekin, G. E. ve Gültekin, F. (2009). Stres kaynaklarının kariyer yönetimine etkileri. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23, 147-158.
- Gürşimşek, I., Vural, D. E., Demirsöz, E.S. (2008). Öğretmen adaylarının duygusal zekaları ile iletişim becerileri arasındaki ilişki. *Mehmet Akif Ersoy Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8, 1-11.
- Ivey, A. E. (1986). *Developmental therapy*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Ivey, A. and Ivey, M.B. (1990). Assessing and facilitating children's cognitive development: Developmental counseling and therapy in a case of child abuse. *Journal of Counseling and Development*, 68, 299-305.
- Ivey, A. E., Ivey, M.B., Myers, J.E. and Sweeney, T. J. (2005). *Developmental counseling and therapy. Promoting wellness over the lifespan*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Ivey, A. E., Ivey, M.B., Simek-Morgan, L. (1997). *Counseling and psychotherapy, a multicultural perspective* (4. Edition). Boston: A Viacom Company.
- Ivey, A., Ivey, M. B. And Zalaquett, C. (2010). *International interviewing and counseling: Facilitating client development in amulticultural society* (7. Edition) Belmont, C.A: Brooks/Cole. Cengage Learning.
- Ivey, A. E. And Rigazio-Digilio, S. A. (2009). Developmental counselling and therapy: the basics of why it may be helpful and how to use it. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4 (32), 1-11.
- İbrahimoğlu, N. ve Karayılan, D. (2012). A ve b tipi kişilik özellikleri ile zaman yönetimi davranışları arasındaki ilişkiler. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 33, 251-262.
- İkiz, E. ve Totan, T.(2012). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlılık ve duygusal zekanın incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 51-71.
- İnanç, B.Y ve Yerlikaya, E. E. (2009). *Kişilik kuramları* (2. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

- Johnson, A. M., Schermer, J. A., Vernon, P. A. and Lang, K. L. (2012). Genetic correlations among facets of type a behavior and personality. *Twin Research and Human Genetics*, 15 (4), 491-495.
- Karahan, T. F. ve Sardoğan, M. E. (2004). *Psikolojik danışma ve psikoterapide kuramlar*. Samsun: Semih Ofset.
- Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi* (18. Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Klumper, D. H. (2006). An Examination of ability-based emotional intelligence in the structured employment interview. Unpublished doctoral dissertation, Oklahoma State University, Oklahoma.
- Kulaksızoğlu, A.(2002). *Ergenlik Psikolojisi* (5. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kuzgun, Y. (2004), "Zeka ve Yetenekler" , Kuzgun, Y. ve Deryakulu, D. (Ed.), Eğitimde Bireysel Farklılıklar.(1. Baskı içinde 13-).Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Loehr, J. E. (1999). *Stres altında başarılı olmak* (çev. Tuncer Büyükonat). İstanbul: Beyaz yay.
- Lupu, V. (2012). Emotional Intelligence in gifted and non-gifted high school students. *Buletin Ştintific*, 2 (34),128-132.
- Mahajan, E. and Rastogi, R. (2011). Psychological well-being of students with type a and b personalities. *The IUP Journal Of Organizational Behavior*, 10 (1), 57-75.
- Mayer, J. D., DiPaolo, M. And Salovey, P. (1990). Perceiving Affective content in ambiguous visual stimuli: a component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*, 54 (3&4), 722-781.
- Mayer, J. D. and Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? P. Salovey and D.J. Sluyter (Eds.). In *Emotional Development and Emotional Intelligence*. New York: Basic Books.
- Moon, T.W., Hur, W. (2011). Emotional intelligence, emotional exhaustion and job performance. *Social Behavior and Personality*, 39 (8), 1087-1096.
- Moorhead, G. (2010). *Organizational behavior : Managing people and organizations*. Boston [u.a.] : Mifflin, 2010.
- Morgan, T. C. (2000). *Psikolojiye giriş* (14. Baskı) (çev: Hüsni Arıcı ve diğerleri). Ankara: Meteksan.
- Nyberg, L. (2002). *Type A Behavior And Hyperactivity/ADHD : AreTheyRelated?* Upsala: Acta Universitatis Upsaliensis.
- Onur, B. (2004). *Gelişim psikolojisi*(6. Baskı). Ankara: İmge Kitabevi.
- Otacıoğlu, G.S. (2009). Duygusal zeka (EI) üzerine farklı eleştiri ve değerlendirmeler. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 26, 333-344.
- Önen, A. S., 2012. Öğretmen adaylarının kişilik özellikleri ve duygusal zeka düzeylerinin stresle başa çıkmalarına etkileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42, 310-322.
- Pehlivan, İ. (2000). *İş yaşamında stres*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

- Petrides, K. V., Frederickson, N., Furnham, A. (2002). The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school. *Personality and Individual Differences*, 36 (2004), 277-293.
- Saban, A. (2005). *Öğrenme öğretme süreci: Yeni yaklaşımlar* (4. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Salovey, P. And Grewal, D. (2005). The science of emotional intelligence. *American Psychological Society*, 14 (6), 281-285.
- Salovey, P and Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*. 9, 185-211.
- San, İ. ve Güler, H. (2004). *Yaratıcı eğitim ve çoklu zekâ uygulamaları*. Ankara: Artım Yayınları.
- Sayar, K. ve Dinç, M. (2011). *Psikolojiye giriş*. İstanbul: Pasifik Ofset.
- Selçuk, Z., Kayılı, H. ve Okut, L. (2004), *Çoklu zeka uygulamaları* (4. Baskı).Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Seyis, S. (2011). Ortaöğretim öğrencilerinin motivasyonları ve duygusal zekaları ile akademik başarıları arasındaki ilişki. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Shaheen, N. (2012). Type a behavior and work-family conflict in Professional women. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 9 (3), 70-74.
- Soysal, A. Ş., Can, H. ve Kılıç, K. M. (2009). Üniversite öğrencilerinde a tipi davranış örüntüsü ile öfke ifadesi arasındaki ilişkinin analizi ve cinsiyetler açısından karşılaştırılması. *Klinik Psikiyatri*, 12, 61-67.
- Sweeney, T. J., Myers, J. E. and Stephan J. B. (2006). Integrating developmental counselling and therapy assessment with Adlerian Early recollections. *Journal of Individual Psychology*, 62 (3), 251-269.
- Şahin, N. H., Güler, M. ve Basım, N. H. (2009). A tipi kişilik örüntüsünde bilişsel ve duygusal zekanın stresle başa çıkma ve stres belirtileri üzerine etkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20 (3), 243-254.
- Tatlıoğlu, K. ve Deniz, M. E. (2011). Farklı öz- anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(2), 19-42.
- Tura, S. M. (2000). *Günümüzde psikoterapi*. İstanbul: Metis Yayınları.
- URL 1, <http://blog.milliyet.com.tr/eflatun-ve-magarabenzetmesi/Blog/?BlogNo=35958> adresinden 20.04.2013 tarihinde edinilmiştir.
- URL 2, <http://w2.anadolu.edu.tr/aos/kitap/ehsm/1024/unite08.pdf>. adresinden 21.03.2013 tarihinde edinilmiştir.
- Ülgen, G. (1997), *Eğitim psikolojisi* (3. Baskı).İstanbul : Alkım Yayınevi.
- Veznedaroğlu, R. L. ve Özgür, A. O. (2005). Öğrenme stilleri: Tanımlamalar, modeller ve işlevleri. *İlköğretim online*, 4 (2), 1-16. <http://ilkogretimonline.org.tr> adresinden 15.12.2012 tarihinde edinilmiştir.

Yanbastı, G. (1990). *Kişilik kuramları*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.

Yörükoğlu, A. (2004). *Gençlik çağı/ Ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar* (12. Baskı). İstanbul: Özgür Yayınları.

Zel, U. (2006). *Kişilik ve liderlik* (2. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Zolnierczyk-Zreda, D. And Cieslak, R. (2001). Modifying type A in a nonclinical population of polish managers. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, 7 (3), 309-332.

8. EKLER

Ek: 1 Kişisel Bilgi Formu**KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

- 1- Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()
- 2- Çalıştığınız Öğretim Kademesi: İlköğretim() Lise() DiğerBelirtiniz.....
- 3- Hizmet Yılıınız: 1-5() 6-10() 11-15() 16+ ()
- 4- Eğitim Kariyeriniz: Lisans () Yüksek Lisans () Doktora ()
- 5- Bu yaklaşımlardan sizce en etkilisi ve uygulayabildiğiniz hangisidir?
Hümanistik Yaklaşım () Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım () Psikanalitik Yaklaşım ()
Diğer Yaklaşım ()

Ek: 2 Tercih Edilen Bilişsel Stiller Envanteri

TEBSE

Bu ölçeğin amacı, günlük olaylarda farklı yollarla düşünen, hisseden ve hareket eden insanları daha iyi anlamaktır. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Cevaplarınız, her bir durumun sizi ne ölçüde tanımladığını yansıtmalıdır. Her bir ifadeyi okuduktan sonra, sizi ne derece yansıttığını ifadenin karşısındaki derecelerin yanındaki paranteze (X) işareti koyarak belirtiniz.

1-Nadiren, 2-Bazen, 3-Sık sık, 4-Genellikle

No		1	2	3	4
1	Stresli bir günün sonunda, her şeyi sevdiğim birine anlatarak rahatlarım.				
2	Diğer insanlar nasıl hissettiğini bilirler.				
3	Stresi azaltmak için vücudumu gevşetirim.				
4	Kendimi dünya görüşümü daha iyi anlamama yardımcı eden söyleşilere girmiş bulurum.				
5	Bir sonraki aşamada neyle karşılaşacağımı bilmediğim zaman bile, kendimi nasıl kontrol edeceğimin farkındayım.				
6	Manevi/spritüel dünyama odaklandığımda kendimi huzurlu hissederim.				
7	Serbest zamanımı kendimi daha iyi anlamama yardımcı olan etkinlikleri yapmak için kullanırım.				
8	Yaşadığım kültürün hayatımı hangi yönlerden etkilediğini düşünürüm.				
9	Serbest zamanlarımdan keyif almayı bilirim.				
10	Başkalarının kültürünü (yaşam biçimini) daha iyi anlamak için onlarla konuşmak hoşuma gider.				
11	Serbest zamanımı bizzat planlarım.				
12	Kendimi çok farklı yollarla ifade edebilirim.				
13	Serbest zamanımı nasıl kullanacağımı bilmek hoşuma gider.				
14	Kendimi arkadaşlarımla entelektüel tartışmalara girmiş bulurum.				
15	Planlı hobilere hoşlanırım.				
16	Hayatımda olanları kontrol etmek için yollar düşünürüm.				
17	Karşı cinsten olsaydım yaşam nasıl olurdu diye düşünürüm.				
18	Maneviyatımı kendimi daha iyi tanımak için kullanırım.				
19	Problem çözerken diğer insanlardan yardım alırım.				
20	Serbest zamanlar kendim ve hayat hakkında farklı görüşler edinmeme yardımcı olur.				
21	Manevi tarafımla bütünleştiğim zaman bedenimde huzur hissederim.				
22	Günlük hayatımı manevi değerlerim yönlendirir.				
23	Serbest zaman etkinliklerim bana entelektüel açıdan ilginç gelir.				
24	Diğer insanlar kendimi anlamamda bana yardımcı olurlar.				
25	Manevi/spritüel bütünlüğümü sağladığımda bunu içimde hissederim.				
26	Egzersiz yaptığımda düzenli bir programım olmasından hoşlanırım.				
27	Duygularım hakkında düşündüğüm zaman, kendimle ilgili yeni yönler keşfederim.				
28	Çok sınırlendiğimde, bundan kurtulmam için mutlaka birisine her şeyi anlatmam gerekir.				

Ek: 3 A Tipi Kişilik Ölçeği

DÖ

Aşağıda kişilerin gündelik yaşamlarındaki davranışlarına ilişkin 25 cümle verilmiştir. Her cümlenin yanında o cümledeki ifadelerin sizi ne kadar tanımladığına ilişkin %0 ile %100 arasında değişen bir ölçek vardır. Lütfen ifadeyi dikkatle okuyup sizi ne kadar tanımladığını o derecenin yanındaki kutu içine X işareti koyarak işaretleyiniz.

%0=Hiçbir zaman, %25=Nadiren, %50=Bazen, %75=Sık sık, %100=Her zaman

NO	CÜMLELER	0%	25%	50%	75%	100%
1	Hızlı yemek yer ve hızlı yürürüm.					
2	Konuşurken bazı önemli kelimeleri vurgulayarak söylerim.					
3	Çocukların rekabetçi olmaları için özendirilmeleri gerektiğine inanırım.					
4	Yavaş çalışan birini görünce rahatsız olurum.					
5	İnsanlarla konuşurken, ne söylüyorlarsa, bir an önce söylemeleri için aceleci davranırım.					
6	Trafikte sıkışıp kalınca ya da bir bankada sıra beklemek zorunda kalınca öfkelenirim.					
7	Bir başka insanı dinlerken bile aklım kendi sorunlarımda olur.					
8	Aynı anda birkaç işi bir arada yapmaya çalışırım (telefonla konuşurken hesap yapmak, dişlerimi fırçalarken gazete okumak, saç kuruturken ders çalışmak vb.)					
9	Tatillerimi işlerimi yetiştirmek amacıyla kullanırım.					
10	Konuşmalar sırasında konuyu beni ilgilendiren yöne doğru çekerim.					
11	Zamanımı sadece gevşemek ve rahatlamak için harcadığımda suçluluk duyarım.					
12	Çalışırken etrafımda olup biteni fark edemeyecek kadar kendimi işe veririm.					
13	Kendimi geliştirmek, sosyal konulara zaman ayırmak yerine daha çok çalışmam gerektiğini düşünürüm.					
14	Gün geçtikçe, daha az zaman içinde, daha çok iş çıkartmak için çaba gösteririm.					
15	Randevularıma hep zamanında giderim.					
16	Konuşurken kendi görüşlerimi vurgulamak için yumruklarımı sıkmak yada masaya vurmak gibi hareketler yaparım.					
17	Başarılarımın, hızlı çalışma yeteneğimden kaynaklandığını düşünürüm.					
18	İşlerin hemen ve hızlı yapılması gerektiğini düşünürüm.					
19	İşlerimi daha çabuk bitirmek için sürekli olarak daha etkili yollar bulmaya çalışırım.					
20	Oyunculardan zevk almak yerine kazanmak için hırslı davranırım.					
21	Diğer kişiler iş yaparken sık sık araya girerim.					
22	Diğer kişiler geç kaldıklarında rahatsız olurum.					
23	Yemekten sonra hemen masadan uzaklaşıp işe yönelirim.					
24	Telaş içindeyimdir (kendimi sürekli olarak bir şeyleri hemen bitirmek zorundaymış gibi hissedirim)					
25	Şu anki çalışma düzeyimden memnun değilim.					

Ek: 4 Duygusal Zeka Değerlendirme Ölçeği

DZDÖ

Aşağıdaki cümlelerin altındaki seçeneklerden sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz.

1=Tamamen Katılmıyorum 2=Kısmen Katılmıyorum 3=Çok Az Katılmıyorum 4: Çok az katılıyorum 5:Kısmen katılıyorum 6:Tamamen katılıyorum

NO	CÜMLELER	1	2	3	4	5	6
1	Sağduyumun bir ürünü olan olumlu ve olumsuz duygularımın her ikisini de hayatıma yön vermede kullanırım.						
2	Olumsuz duygularımla hayatımda ne gibi değişiklikler yapmam gerektiğini ortaya koyarım						
3	Baskı altında sakinimdir.						
4	Duygularımı her an kendime uygun bir şekilde ifade ederim.						
5	Kendimi tehdit ve tehlike altında hissettiğim zaman kendime hakim olup ne yapmam gerektiği konusunda kendimi odaklayabilirim.						
6	Kendimi tehdit ve tehlike altında hissettiğim zaman büyük ölçüde olumlu duygularla hareket ederim (mizah, şaka, mücadeleci vb.)						
7	Neler hissettiğimin farkındayım.						
8	Bazı şeyler yolunda gitmeyip alt üst olduğu zaman yeniden kolayca soğukkanlı olabilirim.						
9	Başkalarının problemlerini dinlemede oldukça iyiyim.						
10	Olumsuz duyguların beni uzun süre etkilemesine izin vermem.						
11	Başkalarının duygusal ihtiyaçlarına duyarlıyım.						
12	Başkalarının üzerinde sakinleştirici bir etkim var.						
13	Bir başarısızlık durumunda başarabilmek için tekrar tekrar deneyebilecek gücüm vardır.						
14	Hayatta karşılaştığım güçlükler çözümlere çözüm bulmaya çalışırım.						
15	Diğer insanların mizacına, ihtiyaçlarına ve güdülerine tepkilerde bulunurum.						
16	Kolayca sükunet, dikkat ve hazır olmayı gerektirecek durumlara girebilirim.						
17	Zaman uygunsa olumsuz duygularımı, hatalarımı değerlendirir ve olumsuzluk sebebinin ne olduğunu bulmaya çalışırım.						
18	İşler yolunda gitmediği zaman kendime hakim olurum.						
19	Sağlığım için gerçek duygularımdan haberdar olmak çok önemlidir.						
20	Doğrudan ifade edilmese bile başkalarının duygularını kolayca anlayabilirim.						
21	İnsanların duygularını yüz ifadelerinden anlamada başarılıyım.						
22	Bir grev söz konusu olduğunda olumsuz duygularımdan kolayca sıyrılabilirim.						
23	Başkalarının belirgin olmayan ihtiyaçlarını kolayca sezebilirim.						
24	İnsanlar benim diğer insanların duygularını etkilediğimi düşünürler.						
25	Gerçek duygularından haberdar olan insanlar kendi hayatlarını daha kolay yönetirler.						
26	Genellikle başka insanların karamsarlıklarını kolaylıkla iyimserliğe çevirebilirim.						
27	Bir ilişkiyle ilgili tavsiye isteyenler için uygun birisiyim.						
28	Başkalarının duygularına güçlü bir şekilde uyarım.						
29	Kendi kişisel amaçlarına ulaşmada başkalarına yardımcı olurum.						
30	Olumsuz duygularımdan kolayca sıyrılabilirim						

9. ÖZGEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ

1985 Uşak doğumluyum. Eğitim hayatımın lisans eğitimine kadar olan kısmını babamın görevi nedeniyle Zonguldak'ın Çaycuma ilçesinde, Barbar İlköğretim okulu ve Oktay Olcay Yurtbay Anadolu lisesinde tamamladım. 2003 yılında Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünü kazanarak lisans eğitimime başladım. 2007 yılında mezun oldum ve bu tarihten sonra Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde rehber öğretmen olarak Zonguldak, Kütahya ve Trabzon illerinde görev yaptım. Ayrıca 2008 yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünde Yüksek lisans yapmaya hak kazandım. Halen Trabzon Boztepe İlkokulunda rehber öğretmen görev yapmaktayım. Yabancı dilim İngilizcedir.

İletişim Bilgileri

E posta: as_.ay@hotmail.com

Telefon: 0 506 584 68 29

Adres : Boztepe İlkokulu İran Cad. Merkez/TRABZON