

T.C
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

PSİKOLOJİK DANIŞMAN REHBER ÖĞRETMENLERİN
KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA
STRATEJİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

İsmail SAV

İZMİR

2007

T.C
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

PSİKOLOJİK DANIŞMAN REHBER ÖĞRETMENLERİN
KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA
STRATEJİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

İsmail SAV

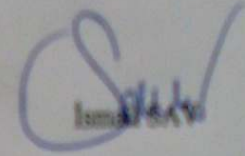
Danışman
Prof. Dr. Ferda AYSAN

İZMİR

2007

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum "Psikolojik Dayanma Rehber Öğretmenlerin Kişilik Özellikleri ile Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı çalışmamın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleceğe aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığı ve yararlandığım eserlerin bibliyografyada gösterilenlerden oluştuğuna, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğuma belletir ve onuruma doğrularım.

13/09/2007


İsmail S. V.

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼ne

İşbu alışma, j¼rimiz tarafından.....

Eğitim Bilimleri
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı
Bilim Dalında

Y¼KSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan : *Prof. Dr. Feride AYDAN Feride Gw*

¼ye : *Yrd. Doç. Dr. Sibel ÖZREN Sibel*

¼ye : *Yrd. Doç. Dr. Neşe BAŞER Neşe*

Onay

Yukarıda imzaların, adı geçen ğretim ¼yelerine ait olduğunu onaylarım. —

Atalay

Prof. Dr. h. c. İbrahim ATALAY
Enstit¼ M¼d¼r¼

Teşekkür

Akademik eğitimim boyunca bilgi ve tecrübelerini paylaşan, araştırmam süresince desteğini eksik etmeyen, tezimin oluşmasında ve tamamlanmasında görüşleriyle ve göstermiş olduğu sabır ve dostça yaklaşımlarından dolayı danışman hocam Prof. Dr. Ferda AYSAN'a içtenlikle teşekkür ediyorum.

Tez çalışmamı tamamlamamda yapmış oldukları değerli öneriler ve yardımları için Yrd. Doç. Dr.Şüheda ÖZBEN ve Yrd. Doç. Dr. Neş'e BAŞER hocalarıma minnetle teşekkür ediyorum.

Araştırmamı yaparken psikolojik danışmanlara ulaşabilmem için yardımlarını esirgemeyen İzmir Rehberlik Araştırma Merkezi'nden Volkan HAZIR ve Buca Rehberlik Araştırma Merkezi'nden Cihangir DİKER' çok teşekkür ediyorum.

Araştırmama katılan ve değerli vakitlerini ayırıp tez çalışmamı tamamlamama yardımcı olan tüm meslektaşlarıma çok teşekkür ediyorum. Araştırma verilerimin analizindeki desteği için Zahid HARMANLI ve araştırmamdaki çevirilere verdiği destek için arkadaşım Özgür ÖKTEM'e çok teşekkür ediyorum.

Tüm yaşamımın sebebi olan, akademik kariyerim boyunca fedakârlık, sabır ve azim ile beni destekleyen çok değerli anne ve babama saygı, sevgi ve minnetle, yürekten teşekkür ediyorum. Ayrıca kalabalık ve geniş ailemdeki herkese sevgi ve saygı ile teşekkür ediyorum.

Yüksek Lisans eğitimim boyunca ve araştırmamı tamamlama sürecinin her aşamasında göstermiş olduğu fedakarlık, özveri ve destekleri ile hep yanımda olan çok sevgili eşim Gülcan SAV en içten duygularım ile teşekkür ediyorum

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
Yemin Metni	i
Değerlendirme Kurulu Üyeleri	
YÖK Dokümantasyon Merkezi ve Tez Veri Formu	ii
Teşekkür	iii
Tablo Listesi	iv
Özet	viii
Abstract	x

BÖLÜM I

GİRİŞ	1
Problem Durumu	7
Kişilik	9
Kişilik Kuramları	11
Freud ve Psikanaliz	12
Psikolojik Danışma Anlayışı ve Psikolojik Danışmanın Rolü	16
Adler ve Bireysel Psikoloji	17
Psikolojik Danışma Anlayışı ve Psikolojik Danışmanın Rolü	19
Jung ve Analitik Psikoloji	21
Psikolojik Danışma Anlayışı ve Psikolojik Danışmanın Rolü	23
Eric Fromm ve Hümanist Psikanaliz	25
Psikolojik Danışma Anlayışı ve Psikolojik Danışmanın Rolü	27
Karen Horney ve Bütüncül Yaklaşım	27
Psikolojik Danışma Anlayışı ve Psikolojik Danışmanın Rolü	29
Harry Stack Sullivan Kişiler Arası İlişkiler Kuramı	30
Psikolojik Danışma Anlayışı ve Psikolojik Danışmanın Rolü	33
Erick H. Erikson Psikososyal Kuram	34
Eric Berne ve Transaksiyonel Analiz	35
Psikolojik Danışma Anlayışı ve Psikolojik Danışmanın Rolü	37
Carl Rogers Danışandan Hız Alan Yaklaşım	38
Psikolojik Danışma Anlayışı ve Psikolojik Danışmanın Rolü	40
Maslow ve Holistik Kuram	43
Frederic Perls Gestalt Danışma Kuramı	45
Psikolojik Danışma Anlayışı ve Psikolojik Danışmanın Rolü	47
Varoluşçu Yaklaşım	48
Psikolojik Danışma Anlayışı ve Psikolojik Danışmanın Rolü	49
Bilişsel Yaklaşım	50
Psikolojik Danışma Anlayışı ve Psikolojik Danışmanın Rolü	53
Davranışçı Psikoloji Kuramı	55
Dollard Ve Miller Pekiştirme Kuramı	56
Kurt Lewin Ve Topolojik Alan Kuramı	58
Henry Murray ve Personoloji	60
Gordon Allport ve Personalistik Psikoloji	61
Sheldon ve Tipoloji Kuramı	62
Eysenck Kişilik Boyutları	63
Cattel Kişilik Faktörleri	65
Gardner Murphy Biyososyal Kuram	66

Etkili Psikolojik Danışman Özellikleri	67
Stres	70
Stresin Gelişimi	73
Stresin Biyolojik Temeli	77
Stresin Psikolojik Yönü	80
Stresin Çeşitleri	83
Stres ve Kişilik	84
Stresle Başa Çıkma	86
Amaç ve Önem	97
Problem Cümlesi	99
Alt Problemler	99
Sayıtlılar	100
Sınırlılıklar	100
Tanımlar	101
Kısaltmalar	
BÖLÜM II	
İLGİLİ YAYIN ve ARAŞTIRMALAR.	
Yurt İçinde Yapılan Yayın ve Araştırmalar	102
Yurt Dışında Yapılan Yayın ve Araştırmalar	106
BÖLÜM III	
YÖNTEM	
Araştırma Modeli	111
Evren örneklem	111
Veri Toplama Araçları	111
Kişisel Bilgi Formu	112
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	112
Hacettepe Kişilik Envanteri	115
Veri Çözümleme Teknikleri	121
BÖLÜM IV	
BULGULAR ve YORUMLAR	
Örnekleme Tanıtıcı Bulgular	122
Alt Problemlere İlişkin Bulgu ve Yorumlar	126
BÖLÜM V	
SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER	
Alt Problemlere Dayalı Bulgulara İlişkin Sonuçlar	169
Tartışma	169
Öneriler	180
KAYNAKÇA	182
EKLER	191

TABLO LİSTESİ

Tablo 1	Örneklemin Cinsiyete Göre Dağılımı	123
Tablo 2	Örneklemin Çalışılan Kurumlara Göre Dağılımı	123
Tablo 3	Örneklemin Yaşa Göre Dağılımı	124
Tablo 4	Örneklemin Mesleki Çalışma Süresine Göre Dağılımı	124
Tablo 5	Örneklemin Mezun Olunan Bölüme Göre Dağılımı	125
Tablo 6	Örneklemin Medeni Duruma Göre Dağılımı	125
Tablo 7	Örneklemin Cinsiyete Göre HKE Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve “t” Testi Sonuçları	126
Tablo 8	Örneklemin Cinsiyete Göre SBTÖ Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve “t” Testi Sonuçları	128
Tablo 9	Örneklemin Çalışılan Kuruma Göre HKE Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve “t” Testi Sonuçları	129
Tablo 10	Örneklemin Çalışılan Kuruma Göre SBTÖ Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve “t” Testi Sonuçları	131
Tablo 11	Yaşa Göre Genel Uyum Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	132
Tablo 12	Yaşa Göre Sosyal Uyum Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	132
Tablo 13	Yaşa Göre Kişisel Uyum Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	133
Tablo 14	Yaşa Göre Kendini Gerçekleştirme Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	133
Tablo 15	Yaşa Göre Duygusal Kararlılık Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	134
Tablo 16	Yaşa Göre Nevrotik Eğilimler Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	134
Tablo 17	Yaşa Göre Psikotik Belirtiler Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	135
Tablo 18	Yaşa Göre Aile ilişkileri Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	135
Tablo 19	Yaşa Göre Sosyal İlişkiler Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	136
Tablo 20	Yaşa Göre Sosyal Normlara Uyum Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	136
Tablo 21	Yaşa Göre Antisosyal Eğilimler Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	137
Tablo 22	Yaşa Göre İyimser Yaklaşım Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	137

Tablo 23	Yaşa Göre Kendine Güvenli Yaklaşım Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	138
Tablo 24	Yaşa Göre Çaresiz Yaklaşım Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	138
Tablo 25	Yaşa Göre Boyun Eğici Yaklaşım Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	139
Tablo 26	Yaşa Göre Sosyal Desteğe Başvurma Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	139
Tablo 27	Mesleki Çalışma Süresine Göre Genel Uyum Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	140
Tablo 28	Mesleki Çalışma Süresine Göre Sosyal Uyum Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	140
Tablo 29	Mesleki Çalışma Süresine Göre Kişisel Uyum Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	141
Tablo 30	Mesleki Çalışma Süresine Göre Kendini Gerçekleştirme Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	141
Tablo 31	Mesleki Çalışma Süresine Göre Duygusal Kararlılık Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	142
Tablo 32	Mesleki Çalışma Süresine Göre Nevrotik Eğilimler Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	142
Tablo 33	Mesleki Çalışma Süresine Göre Psikotik Belirtiler Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	143
Tablo 34	Mesleki Çalışma Süresine Göre Aile İlişkileri Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	143
Tablo 35	Mesleki Çalışma Süresine Göre Sosyal İlişkiler Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	144
Tablo 36	Mesleki Çalışma Süresine Göre Sosyal Normlara Uyum Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	144
Tablo 37	Mesleki Çalışma Süresine Göre Antisosyal Eğilimler Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	145
Tablo 38	Mesleki Çalışma Süresine Göre İyimser Yaklaşım Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	145
Tablo 39	Mesleki Çalışma Süresine Göre Kendine Güvenli Yaklaşım Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	146
Tablo 40	Mesleki Çalışma Süresine Göre Çaresiz Yaklaşım Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	146
Tablo 41	Mesleki Çalışma Süresine Göre Boyun Eğici Yaklaşım Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	147

Tablo 42	Mesleki Çalışma Süresine Göre Sosyal Desteğe Başvurma Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	147
Tablo 43	Mezun Olunan Bölüme Göre Genel Uyum Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	148
Tablo 44	Mezun Olunan Bölüme Göre Sosyal Uyum Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	148
Tablo 45	Mezun Olunan Bölüme Göre Kişisel Uyum Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	149
Tablo 46	Mezun Olunan Bölüme Göre Kendini Gerçekleştirme Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	149
Tablo 47	Mezun Olunan Bölüme Göre Duygusal Kararlılık Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	150
Tablo 48	Mezun Olunan Bölüme Göre Nevrotik Eğilimler Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	150
Tablo 49	Mezun Olunan Bölüme Göre Psikotik Belirtiler Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	151
Tablo 50	Mezun Olunan Bölüme Göre Aile ilişkileri Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	151
Tablo 51	Mezun Olunan Bölüme Göre Sosyal İlişkiler Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	152
Tablo 52	Mezun Olunan Bölüme Göre Sosyal Normlara Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	152
Tablo 53	Mezun Olunan Bölüme Göre Antisosyal Eğilimler Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	153
Tablo 54	Mezun Olunan Bölüme Göre İyimser Yaklaşım Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	153
Tablo 55	Mezun Olunan Bölüme Göre Kendine Güvenli Yaklaşım Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	154
Tablo 56	Mezun Olunan Bölüme Göre Çaresiz Yaklaşım Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	154
Tablo 57	Mezun Olunan Bölüme Göre Boyun Eğici Yaklaşım Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	155
Tablo 58	Mezun Olunan Bölüme Göre Sosyal Desteğe Başvurma Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	155

Tablo 59	Medeni Duruma Göre Genel Uyum Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	156
Tablo 60	Medeni Duruma Göre Sosyal Uyum Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	156
Tablo 61	Medeni Duruma Göre Kişisel Uyum Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	157
Tablo 62	Medeni Duruma Göre Kendini Gerçekleştirme Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	157
Tablo 63	Medeni Duruma Göre Duygusal Kararlılık Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	158
Tablo 64	Medeni Duruma Göre Nevrotik Eğilimler Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	158
Tablo 65	Medeni Duruma Göre Psikotik Belirtiler Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	159
Tablo 66	Medeni Duruma Göre Aile ilişkileri Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	159
Tablo 67	Medeni Duruma Göre Sosyal İlişkiler Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	160
Tablo 68	Medeni Duruma Göre Sosyal Normlara Uyum Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	160
Tablo 69	Medeni Duruma Göre Antisosyal Eğilimler Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	161
Tablo 70	Medeni Duruma Göre İyimser Yaklaşım Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	161
Tablo 71	Medeni Duruma Göre Kendine Güvenli Yaklaşım Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	162
Tablo 72	Medeni Duruma Göre Çaresiz Yaklaşım Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	162
Tablo 73	Medeni Duruma Göre Boyun Eğici Yaklaşım Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	163
Tablo 74	Medeni Duruma Göre Sosyal Desteğe Başvurma Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi	163
Tablo 75	Psikolojik danışmanların HKE İle SBTÖ Alt Ölçekleri Arasındaki Pearson Momentler Korelasyonu	164

ÖZET

Bu araştırmada, İzmir il merkezinde çalışan psikolojik danışman rehber öğretmenlerin kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Bu iki özellik araştırmanın temel değişkenleri olarak kabul edilmiştir. Bunun yanı sıra, teorik anlamda ilişkili olduğu düşünülen diğer bazı özelliklerin de bu temel değişkenlerle ilişkisi araştırılmıştır. Bunlar; cinsiyet, yaş, meslekte çalışma süresi, mezun olunan bölüm, medeni durum, çalışılan kurum türüdür.

Araştırma 2006-2007 eğitim-ğretim yılında İzmir il merkezinde devlete ve özel kurumlara bağlı olan ilköğretim ve ortaöğretim okullarında ve diğer kurumlarda görev alan psikolojik danışman rehber öğretmenle gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan yüz iki psikolojik danışman rehber öğretmene, araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, zgven tarafından geliştirilmiş olan Hacettepe Kişilik Envanteri ve şahin ve Durak tarafından Türkçe'ye adapte edilmiş olan Stresle Başaçıkma Tarzları leği uygulanmıştır. 0.05 ve daha yukarı değerlerdeki istatistiksel sonuçlar manidarlık düzeyi olarak kabul edilmiştir. Sonuçlar SPSS 13.0 bilgisayar programındaki istatistiksel yöntemler, Pearson Momentler Korelasyon Analizi, ANOVA, "t" Testi kullanılarak hesaplanmıştır. Gruplar arasında farklılık olduğunda, farklılığın kaynağını belirlemek için Scheffe testi kullanılmıştır.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular, psikolojik danışmanların kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermiştir

Psikolojik danışman rehber öğretmenlerin cinsiyetleri ile kişilik özellikleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyete göre genel uyum, kişisel uyum, duygusal kararlılık, nevrotik eğilimler, ve psikotik belirtiler boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. .

Çalışılan kurum ile psikolojik danışmanların kişilik özellikleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Psikolojik danışmanların yaşları ile kişilik özellikleri arasında sosyal normlara uyumda anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Meslekte çalışma süresine göre kendini gerçekleştirme ve antisosyal eğilim boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Mezun olunan bölüme göre; kişisel uyum, duygusal kararlılık, psikotik belirtiler, nevrotik eğilimler boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Medeni duruma göre duygusal kararlılık ve antisosyal eğilimler boyutlarında da anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Araştırma sonucunda, psikolojik danışmanların cinsiyetlerine göre stresle başa çıkma stratejilerinde iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım stratejilerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Psikolojik danışmanların stresle başa çıkma stratejilerinde çalıştıkları kurum, yaşları, mezun oldukları bölüm, mesleki çalışma süreleri ve medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

SUMMARY

This research is based on the relationship between the personality traits of the counselors living in the province of İzmir and their strategies for coping stress. These two features are taken as the main variables of this research. In addition, the correlation between several theoretically related suppositions and the above mentioned basic features were also researched. These suppositions are; sex, age, professional seniority, graduation success, marital status, the foundations and the type of foundations they've worked at.

The research was done with counselors who have been working for public and private primary and secondary schools which are situated in İzmir in the school year of 2006-2007. The Personal Information form prepared by the researcher; the Hacettepe Personality Scale prepared by Özgüven and the Coping with Stress Strategies scale which was adapted to Turkish by Şahin and Durak were administered to 102 school counselors. Statistical results of 0.05 and higher were accepted as a significant level. Results were calculated using statistical methods in SPSS 13.0 computer programme, pearson product moment correlation, one way ANOVA, "t" test. The Scheffe test was used when there were significant relationship between the groups.

The results showed that there is a significant relationship between the personalities of counselors and their coping stress.

It has been found that there is a significant correlation between counselors' sex and their personality traits: general conformity, personal conformity, emotional stability, neurotic tendencies, and psychotic symptoms.

No significant correlation between the foundations where the counselors work and the personality traits was observed.

A significant correlation was found between the age and the conformity with social norms. Another correlation observed was between professional seniority and self-fulfillment and antisocial tendencies. Another remarkable correlation was between the department of graduation and emotional stability, psychotic symptoms and neurotic tendencies. Emotional stability and antisocial tendencies also changed depending on marital status.

The findings also showed positive approach, self-confident approach and desperate approach in coping strategies significantly changed depending on sex of counselors.

No changes in coping strategies of counselors were observed depending on the foundation, age, department of graduation, professional seniority and marital status.

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, amaç ve önem, problem cümlesi, alt problemler, sayıtlılar, sınırlılıklar, tanımlar ve kısaltmalar yer almaktadır.

Birey dünya üzerinde almaya başladığı ilk nefes ile her şeyin ilk ve yeni olduğu bu ortamda kendisi, yaşadığı çevre ve diğer insanlar ile kişisel merkezli, sosyal bir ilişki kurar. Birey yaşamı boyunca ihtiyaç duyacağı psikolojik, biyolojik ve sosyal ihtiyaçlar ile örülmüş bir varoluş arayışına dönüşecek sürece ilk adımını atmış olur. Yaşam, bireye kendisini tanıma, iletişimde bulunduğu ortama kendi öznel dünyasından uyum sağlayacak bir iç dinamik kazandırma eğitimi sunar. Bu süreç içerisinde bireyler içsel ya da dışsal faktörler ve zorlanımlı hayat tecrübelerinde önceki iyi hallerini kaybettikleri durumları yaşarlar. Bireyler, yaşadıkları bu süreçte normalleşmek ve bunu sürdürmek için yardıma ihtiyaç duyarlar. Psikolojik yardım ilişkisi, ilkçağlardan beri devam eden bir süreçtir. Her kültür ve toplum da kendi içinden ruhsal iyileştiriciler, rehberler, büyücüler, masalcılar, şamanlar vb. kişileri çıkarmışlardır. Her yardım edicinin taşıdığı belli yetenek ve özellikleri vardır. Bu teknik ve yöntemler sayesinde bireylere yardım edebilmişlerdir. Ruhsal yardıma ihtiyaç duyulan ilkçağlardan günümüze, bu süreç gelişerek şu anki profesyonel yardım mesleklerinin tohumlarını atmıştır.

Psikolojik danışma, danışan ile danışman arasındaki iletişime dayanır. Psikolojik danışman, uzmanlık düzeyinde eğitim almış bir kişi olarak danışma ilişkisini yürütür. Danışma ilişkisi, danışanın gelişmesi ve probleminin çözümüne yardım için belirlenmiş yer ve zamanda, belli sosyal kurallar içinde, yardıma özgü psikolojik yaklaşım ve tekniklerle yürütülen sistemli bir etkileşim sürecidir (Tan, 1986).

Psikolojik danışma; belli bir türde yardım ilişkisi, bir dizi etkinlikler, yöntemler veya hizmetlerin sunulduğu alandır (Nelson-Jones, 1993). Psikolojik yardım ilişkisinde, psikolojik danışmanın danışanla psikolojik zeminde iletişim kurarak işbirliği sağlaması hedeflenir. Ruh sağlığı hizmetleri arasında yer alan psikolojik danışma hizmetlerinin içeriği ve niteliği; uygulayıcı psikolojik danışmanın eğitime, yetkinliğine, mesleki ve kişisel uyumuna bağlı olarak değişebilir.

Gladding(2000), Amerikan Psikolojik Danışma Derneği'nin psikolojik danışmanın alt alanlarına ilişkin tanımlamalarından yola çıkarak psikolojik danışmanlığı; normal kişilerle kişisel, mesleki, sosyal ve eğitsel konularda onları yetkinleştirmeye yönelik, kuramsal temelli, yapılandırılmış oturumlarla sürdürülen, danışanlara daha etkili düşünme, davranma ve hissetmeyi öğretme sürecini içeren ve bir dizi alt uzmanlıkları olan bir meslek olarak tanımlamaktadır (akt. Korkut, 2004).

Psikolojik yardım meslekleri alanında çalışanlar denince ilk akla gelenler; sosyal hizmet uzmanları, psikologlar, hekimler, hemşireler ve psikolojik danışmanlar olmaktadır. Bunlar arasında psikolojik danışmanlık hem ruh sağlığını korumak hem de tedaviye yardımcı olmak gibi çok özel bir fonksiyona sahiptir. Danışma sürecinde psikolojik danışman, kendisine başvuran bireyleri korur ve bireylerin kendilerine uygun çözüm yollarını fark etmesine yardımcı olur. Kişinin kendi problemlerini çözme gücüne güvenir, kendi kararlarını kendi verme (self determination) özgürlüğüne içten inanır (Türk PDR Derneği, 2004).

Danışmanlık, bir süreç olması ile kişilik ve değerler gibi tanımlanması, ölçülmesi zor olan sübjektif değişkenleri içermesi nedeniyle bir sanat olarak değerlendirilebilirken aynı zamanda, insan davranışı ve yardım stratejileri bilgisine dayanması ile yapılandırılmış, ölçülebilir ve objektif bir sistem içermesi nedeniyle bir bilim dalı olarak da değerlendirilebilmektedir (Okun, 1997).

Psikolojik danışman, bireyin yetenekleri, becerileri, ilgileri, tavırları, güdüleri, kişisel ve duygusal problemleri konusunda, kendisini daha iyi anlaması, problem çözme becerilerinin geliştirilmesi, kendi kendine kararlar alabilir ve problemlerini çözebilir hale gelmesini amaçlar. Psikolojik danışma, sözel ve sözel olmayan iletişim yolları ile bireyin problemine çözüm yolu bulmasını, tutum ve davranışlarında değişiklik meydana gelmesini amaçlayan bir süreçtir. Bu süreç içinde danışmanın kendine olan özgüveni artar ve problemlerini çözebilmesi yönünden bir gelişme sağlanır”(Özgüven, 2000: 196).

Psikolojik danışma çeşitli nedenlerle uyum sıkıntısı çeken, kendini yalnız hisseden, başarısız ve değersiz gören kimselere, sorunlarının kaynağını ve çözüm yollarını görmede yardımcı olur. Psikolojik danışma kişinin savunucu tutumunu bırakıp yeni yaşantılara açık hale gelmesi için yapılan yardımdır. Psikolojik danışma sırasında danışmanın yaratacağı geliştirici atmosferde kişi kendini doğru bir biçimde algılamaya başlayacak, bu gelişme onun çevreyi de doğru bir biçimde algılamasına yol açacaktır. Aslında kendini tanımak ve anlamak isteyen herkes bu hizmetlerden yararlanabilir (Kuzgun 2002).

Psikolojik danışma, probleme sahip kişi (danışan) ile onun bireysel probleminin çözümüne yardımcı olabilecek uzman kişi (danışman) arasında, problemin çözümüne yönelik olarak kişi-kişiye ve yüz-yüze iletişim kurulan bir yardım ilişkisidir. Danışmanla danışan arasında kurulan bu yardım ilişkisi, aralarında bir aktarım sürecinin bulunduğu bir iletişimdir. Bu süreçte psikolojik danışmanın mesleği kimliği ile iletişim kurduğu bireysel kimliği iç içe geçmiş ve kaynaşmıştır. Psikolojik danışmanın kişilik özellikleri bu noktada yardım ilişkisinin etkili öğelerinden biri olmaktadır.

Baranackie, Christoph ve Kurcias (1992), Öztan (1995), Sharpley (2000), Üre (2001), Sürücü (2005) tarafından psikolojik danışma sürecini aktif yönlendirici özelliği olan psikolojik danışmanın nitelikleri üzerine araştırmalar yapılmıştır. Dikkat çeken nokta ise, danışma sürecinin etkinliğinin, psikolojik danışmanların niteliğinin

yükseltilmesiyle mümkün olabileceğinin vurgulanmasıdır. Öneriler arasında bu konuda araştırmalar yapılması yer almaktadır.

Rogers(1981), psikolojik danışmanların kişisel özelliklerinin önemini vurgulamaktadır. O'na göre danışanların, psikolojik danışmanlara ilişkin algıları, psikolojik danışmanların izlediği kuramlar ve yöntemlerden daha önemlidir. Danışanlar, psikolojik danışmanların kişisel tarzlarıyla ilgilenmekte ve bundan etkilenmektedirler (akt. Nystul, 1999).

Combs ve ark. (1969, akt. Nystul, 1999) için psikolojik danışmanların en önemli teknikleri, değişimin bir aracı olarak kendilerini kullanmalarıdır. Diğer bir deyişe, psikolojik danışmanlar kişiliklerini; danışanları desteklemek, inandırmak ve onların cesaretlerini ortaya çıkarmak için kullanmaladırlar.

Corey'e(1996) göre, etkili bir psikolojik danışmanın bir kimliği vardır. Kim olduğunu, ne olabileceğini, yaşamdan ne istediğini, kendisi için önemli olanın ne olduğunu bilir. Değerlerini ve amaçlarını gözden geçirmeye isteklidir. Kendisine karşı saygı duyar. Kendi güçlü yanlarının farkındadır. Kendisini güçlü ve yeterli hisseder. Bu gücünü danışanların sağlığı için kullanır. Değerime açıktır. Kendisine ve başkalarına ilişkin farkındalığını geliştirir. Danışanın dünyasını anlayabilir, sahiplenmeden onunla empati kurabilir. Otantik, dürüst ve saydamdır. Kendisini uygun bir biçimde diğer insanlara açar. Maskelerin, savunmaların ve rollerin arkasına saklanmaz. Kültürün kendisini etkilediğinin farkındadır. Kendisini yeniden keşfedebilir, yeniden yaratabilir. Değerilmek istediği yönde kararlar alabilir. Kendi yaşamı ile ilgili seçimler yapabilir. Kendisi, başkaları ve dünya hakkındaki erken kararlarının farkındadır. Sınırlarını koruyabilir. Psikolojik danışma ortamında konuşulan ve yaşanılanların özel yaşantısını etkilemesine izin vermez. Tükenmişlik yaşayabileceğini hissettiğinde önlemini alır.

Danışanı dinlerken danışmanın, kendi doğru ve yanlışlarından, hayat felsefelerinden, kişisel değerlerinden, aynı zamanda karşı tarafın fiziksel görünüşünden,

kökeninden, inançlarından tamamen arınık bir ilişki kurabilmesi mümkün değildir. Ancak, ilk izlenimlerin oluşmasında, güven ilişkisinin kurulmasında doğallık ve objektiflik, danışmanın hiçbir yargılama yapmadan, kendi önyargılarından ve yanlılıktan uzak bir şekilde danışanı dinlemesi, doğal, rahat ve spontan olmasıdır (Laungani, 2002).

1950’li yıllarda Rogers’ın geliştirdiği Birey Merkezli Terapi yaklaşımı danışmanlık mesleğini önemli ölçüde geliştirmiştir. Bu yaklaşım danışmanların eğitimini ve davranış tarzını etkilemiştir (Nazlı, 2003:4). Rogers’ın öne sürdüğü kişilik gelişimi teorisi ile bireyde gelişmeyi sağlayan koşullar ve terapide sağlanması gereken çekirdek koşullar, psikolojik danışmanın günümüze kadar yapılandırılmasında ve gelişmesinde çok büyük bir rol oynamaktadır (Glassman, 1995, Nelson-Jones, 1982).

Kişilik ile stres arasında yakın bir ilişki vardır. Stres bireyin çevresel uyaranlara yeterli şekilde ya da araçal olarak tepkide bulunmasını engelleyen bir dizi koşul ya da aşırı yıpranma maliyeti ya da organizmada olumsuz bazı etkiler kronik yorgunluk, gerilim, üzüntü, fiziksel zarar sinir bozukluğu ya da benlik saygısının kaybı gibi karşılığında tepkide bulunduğu koşullar dizisi olarak tanımlanmıştır (Balcı, 2000: 2).

Stres ve stres vericilerin insana etkisi söz konusu olunca, insanın psikolojik bütünlüğünü oluşturan düşünce, duygu ve davranışlarını anlamaya, tanımaya gerek vardır. Stres tepkisi, ortamda ne olduğuna bağlı olarak değil, insanın olana nasıl tepki verdiğine bağlı olarak ortaya çıkar. Hissettiklerimiz esas olarak düşündüklerimizin paralelindedir. Bu sebeple stres belirli insanla belirli olayın etkileşiminde ortaya çıkar. Yani olay tek başına bir belirleyici değildir. Burada kilit nokta, o belirli durum ile o belirli kişi arasındaki işlemdir (Baltaş, 1999: 32).

Stres ve başa çıkma daha çok olayı yaşayan insanın kişilik özelliklerine ve değerlendirme şekline bağlı olarak ortaya çıkar. Jameson(1980), Swick(1985), ve Hall, Hall ve Abacı(1997) stresin bireyin kişiler arası ilişkisine zarar vereceği ve mesleki performansını olumsuz etkileyeceğini söylemişlerdir.

Bireylerin stresle başa çıkabilmelerinde, üç temel başa çıkma stratejisi vardır. İlk olarak insanlar stres ortaya çıktığında bununla başa çıkmayı tercih edebilirler. İkinci olarak, buna karşı savaşırlar ya da son olarak bundan kaçarlar. Bir stres yönetimi planı oluştururken birey yaşamındaki belirli stres kaynaklarını ele alırken bu yaklaşımlardan hangisinin daha uygun olacağına karar vermesi gerekir (Greenberg, 1984).

Lazarus ve Folkman(1984) başa çıkmayı bireysel olarak önemli görülen ve bireyin başa çıkma becerilerini zorlayıcı olduğu ya da aştığı düşünülen olay ya da durumlar bağlamında ortaya çıkan bir süreç olarak tanımlamıştır. Bu başa çıkma süreci, birey önemli hedeflerinin zarar gördüğünü, yok olduğunu ya da tehlikede olduğunu düşündüğünde başlar. Bu değerlendirmeler çoğunlukla yoğun olumsuz duygularla şekillenir. Bundan dolayı başa çıkma tepkileri duygusal bir alanda başlar ve başa çıkma eylemlerinden ilki bireylerde stres yaratan ve belki de başa çıkmanın etkili şekilde ortaya çıkmasını engelleyen olumsuz duyguları denetim altına almaktır. Duygular, stresi yaratan olgu devam ettiği sürece, başa çıkmanın bir sonucu olarak, yeni bilgiye bir tepki olarak ve karşı karşıya olunan bu olgunun vaziyetinin değerlendirilmelerinin sonucu olarak başa çıkma sürecinin bir parçası olmaya devam ederler. Eğer karşı karşıya olunan durum başarılı bir çözüme ulaşırsa, olumlu duygular hâkim olur ancak durum karmaşık yada istenmeyen bir yön izlerse o zaman da olumsuz duygular hakim olur. Bugüne kadar stres sürecinde olumsuz duygulara değiniliyordu ancak olumlu duyguların stres sürecindeki rolü ve bu duyguları oluşturmada ve sürdürmede başa çıkmanın rolü üstünde yapılan yeni araştırmalar olumlu ve olumsuz duyguların stres sürecinde birlikte yer aldıklarını göstermiştir (Folkman & Moskowitz, 2004).

Stres, onu zihninde taşıyan kişiye aittir. Hepimiz günlük, basit gözlemlerimizden, aynı olaya farklı kişilerin farklı tepki ve yaklaşımlarının olduğunu biliriz. Bu farklılık zihinsel şartlardan, sosyal şartlara kadar uzanan değişkenlerden kaynaklanır. Hatta biliriz ki, biz bir gün dış ortamdan gelen uyaranlara gülüp geçerken, bir başka gün aynı olaylara sert tepkiler verebiliriz. Bu sebeple stres olgusu incelenirken, stres verici

durumlar kadar onlarla karşılaşan bireyin psikolojik özelliklerinin de ele alınması ve değerlendirilmesi önem taşır (Baltaş, 1999: 32).

Bütün psikolojik danışma uygulamalarında terapötik sürecin en önemli unsurlarından birisi psikolojik danışmandır. Psikolojik danışman gerekli yardım etme becerileri konusunda uzmanlaşmış kişidir (Voltan-Acar, 2001).

Problem Durumu

Tyler(1969), psikolojik danışmanın kişiliğinin danışma sürecindeki önemini belirtmiş ve danışmanın işindeki başarısının kişisel bir olay olduğunu vurgulamıştır. Psikolojik danışmanların kullandıkları metot ve tekniklerin, benimsedikleri kuramsal yaklaşımların danışma ilişkisindeki başarıya etkilerinin araştırıldığı çalışmalarda devamlı olarak danışmanların kişisel farklılıklarından doğan sonuçlar ile karşılaşmıştır (Brammer ve Shostrom,1977).

Stres durumu psikolojik danışma sırasında yönlendirmeyi önemli ölçüde etkiler: stresli psikolojik danışmanlar risk almaya ve danışanlarını zorlamaya çok fazla eğilimli olabilirler(Brady, Healy, Norcross & Guy, 1995; Freudenberger, 1974).

Bütün kuramsal ve bilimsel açıklamalar değerlendirildiğinde psikolojik danışman olarak çalışan kişilerin;

- a) Etkili psikolojik danışma sürecine yönelik kişilik özelliklerinin belirlenmesi,
- b) Stresle başa çıkma tarzlarının belirlenmesi,
- c) Ve kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma tarzları arasında değişkenlere göre ilişkilerin belirlenmesi önemli görülmektedir.

Danışmanların eğitiminde, yapacakları mesleğin gerektirdiği kişilik özelliklerini edinecek yaşantıları kazanmaları önemli bir noktayı oluşturur. İçselleştirmeleri gereken

bir mesleki profesyonel kimlik için kendilerini yetiştirmeleri gerekmektedir. Psikolojik danışmanların da, her birey gibi kişisel, zorlanımlı hayat olayları ile karşılaşmaları en doğal bir olgudur. Bu noktada kendi kişisel yaşantılarına yaklaşımları, kişilik özellikleri çerçevesinde olacaktır.

Psikolojik danışma hizmetlerinin bir takım sorunları içinde barındırması, bu hizmetleri yürütmekle görevli olan psikolojik danışmanların uyum ve ruh sağlıklarının nasıl olduğu sorusunu akla getirmektedir. Zira meslekî stres kaynakları aşırı olduğunda, bireylerin performans ile sağlıklarına zarar verebildiği gibi çevre ile baş etme yeteneklerini ve uyumlarını da tehdit etmektedir (Newstron ve Davis 1993). Dolayısıyla insanın uyumu, ruhsal bakımdan sağlıklı bir insanda aranan özellikleri kişiliğinde ne ölçüde ve nasıl bir dengede bağdaştırdığına bağlı olduğu için psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerini yürüten psikolojik danışmanların kişilik özelliklerinin neler olduğu önem kazanmaktadır (akt: Ceyhan, 2000: 5).

Bu belirlemeler ile yapılacak araştırma sonucunda ortaya çıkacak sonuçların mesleğin gelişimi, psikolojik danışman eğitimi ve psikolojik danışmanların geliştirilmesine yönelik yapılacak araştırmalara yön göstermesi açısından önemli olduğu ve araştırılmaya değer olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmada İzmir il merkezinde kamu ve özel sektörde psikolojik danışman olarak çalışan kişilerin, kişilik özellikleri, stresle başa çıkma stratejileri ve değişkenlere göre aralarındaki ilişkileri incelenecektir.

Kişilik

Kişilik teriminin yabancı dillerdeki ortak kökeni «persona» sözcüğüne dayanmaktadır. Persona sözcüğünün asıl anlamı, Latin dilinde, tiyatro oyuncularının kullandığı «maske» dir. Persona sözcüğünün Grekçe «prosopon» ve Etrüskçe «phersu» sözcükleri ile köken akrabalığı bulunduğu düşünülmektedir. Oyun sırasında yüz maskesinin altında, dolayısıyla konuşma ya da şarkılar maskenin içinden çıkıyordu. Böylece «person» sözcüğünden asıl anlamı «içinden tınlama» olan «per-sonare» sözcüğü türedi. Personare sözcüğünden geliştirilen bir anlam farklılaşması ile anlamı, «bir başına birlik» olan «perseuna» sözcüğü ise bize bugünkü kişilik terimi hakkında az çok ipucu vermektedir (Yanbastı, 1996: 9).

Allport(1937), kişiliğin birbirinden farklı olarak elliden fazla tanımına değinmiştir. Ayrıca kişiliği betimleyen 18.000 sözcük bulunduğunu ve bunlardan hiçbirinin tam olarak eş anlamda olmadığı saptanmıştır(Carmichael,1957, Higard,1957).

Ruhbilim Terimleri Sözlüğünde kişilik, kişinin işler durumdaki ruhsal, bedensel ve fizyolojik özelliklerinin kendine özgü olan az çok durağan bütünlüğü şeklinde tanımlanmaktadır (Enç, 1990: 97).

Kişilik, insanın fikri, hissi, sosyal ve moral değerlerinin bir sentezidir (Songar,1986: 152). Kişilik, bireyin kendisinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçlerdir (Burger, 2006: 23). Kişilik, bir kimseyi diğerlerinden ayıran manevi genel karakteristiklerin tümüdür (Cole ve Morgan, 1985). Kişilik, bireyin iç ve dış çevresiyle kurduğu, diğer bireylerden ayırt edici, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimidir (Cüceloğlu, 1993: 404).

Psikolojide kişilik, kapsamı çok geniş olan bir kavramdır. Kişilik bir insanın bütün ilgilerinin, tutumlarının, yeteneklerinin, konuşma tarzının, dış görünüşünün ve

çevresine uyum biçiminin özelliklerini içeren bir terimdir. Bireyin özel ve onu diğerlerinden ayıran davranışlarını içermektedir. Kişilik bu şekilde özeldir; çünkü bireyin sıklıkla sergilediği ya da en sıradan özellikteki davranışlarını ifade eder. Bireyi başkalarından farklılaştırması yönüyle de ayırt edicidir. Bununla birlikte, kişilik kendine özgü ve ahenkli bir bütündür (Yanbastı, 1996: 10).

Kişilikle ilgili birçok tanım bulunmaktadır. İnsanlar sahip oldukları kişilik özellikleriyle tektir ve farklıdır. Bunun için bireylere özgü kişilik özellikleri vardır ve kişilik özellikleri bireyi diğer insanlardan ayırt etmemizi sağlamaktadır (Fredenburgh, 1971). Kişilik bireyi diğer bireylerden ayıran, farklı kılan, bireyin ilerdeki davranışlarına yönelik tahminlerimizin dayanağını oluşturan ve göreceli olarak değişmez özelliklerini belirten bir terimdir. Bu terim, bir insanın bütün ilgilerini, tutumlarını, yeteneklerini, konuşma tarzını, dış görünüşünü ve çevresine uyum biçimini de kapsar. Kişilik bir kişinin fiziksel ve sosyal ortamla etkileşme biçimini tanımlayan düşünce, duygu ve davranışın ayırt edici ve karakteristik örüntüleri olarak tanımlanabilir (Atkinson ve ark, 1999). Bireyin tekliliğinin göstergesi olarak betimlenebilecek olan kişilik kalıcı ve süreklidir (Krahe, 1992).

Kişilik teriminin çağdaş dillerde pek çok karşılığı vardır. Genellikle bu tanımlar üç kategoride toplanabilir:

1. Kişilik sosyal becerilerin toplamıdır, Bir insanın kişiliği onun diğer insanlarla olan çeşitli koşullarda, çeşitli biçimler alan ilişkileri ve davranışlarının toplamıdır.
2. Kişilik bir insanın diğer insanlarda oluşturduğu imajdır. Başkaları üzerinde bıraktığı etkidir.
3. Bir insanın kendinde olan özellikleri ile çevresi arasında geliştirdiği ilişkilerin oluşturduğu davranış eğilimlerinin toplamıdır (Yanbastı, 1996: 11).

Bireylerin tasvirini yaparken en çok kullanılan terimler kişide bulunan kişilik özellikleridir. Psikologlar kişilik özelliklerini sistematikleştirme çalışmaları esnasında; (a) potansiyel özellikler grubunu, insan kişiliğinin çeşitliliğini kapsayan daha küçük bir

gruba indirgemeye çalışırlar; **(b)** kişilik özelliklerini ölçtükleri araçların geçerli ve güvenilir olmasını sağlamaya çalışırlar; ve **(c)** özelliklerin kendi aralarındaki ve özelliklerle davranışlar arasındaki ilişkileri keşfetmek için uygulamalı araştırmalar yaparlar (Atkinson ve ark, 1999).

Kişilik üzerinde çalışmalar yürüten birçok araştırmacı vardır. Kişilik ile yapılan araştırmaların sayısının fazla olmasının yanında, bireyleri sınıflandırmada kullanılan kişilik özellikleri ile ilgili araştırma sayısı da yüksektir. Kişilik özelliklerini saptarken kullanılan temel yöntem faktör analizidir. Faktör analizi farklı değişkenler dizisinde gözlemlenen korelasyonlar örüntüsünü açıklamak için gereken minimum faktör ya da yetenek sayısını belirlemek için kullanılır. Buradaki temel fikir birbiriyle çok yüksek korelasyon içinde olan iki değişkenin aynı belirleyici özelliği ölçmesidir (Atkinson ve ark, 1999). Faktör analizi metodu bu amacın başarılabilmesi için tercih edilen istatistiksel bir araç niteliğindedir. Briggs ve Cheek (1986) faktör analizini ilişkili değişkenlerin gruplandırılmasının, gereksiz değişkenlerin azaltılmasının ve genelde paylaşılabilirlik değişkenlerin tanımlanmasının bir yolu olarak açıklamışlardır. Buss ve Finn (1987) faktör analizinin, kişilik özelliklerinin arasındaki ilişkinin kanıtlanması ve bu özelliklerin sistematikleştirilmesi için kullanıldığını belirtmişlerdir (akt. John ve Srivastava, 1999; Digman, 1990; Krahe, 1992).

Kişilik Kuramları

Kişilik nerdeyse insan sayısınca tanımlaması yapılacak bir bileşen. Bu güne kadar her açıdan kişilik farklı araştırmacılarca ele alındı. Burada kişiliği ele alan kuramları ve kişilik gelişimi ile ilgili açıklamaları ve aynı zamanda kuramların Psikolojik danışma anlayışı ve Psikolojik danışmanın rolü ile ilgili açıklamalar verilecektir.

Freud ve Psikanaliz

Psikoloji bilimine objektif yaklaşımı ilk olarak getiren Freud'un kuramının temelinde nedensellik (determinizm) bulunmaktadır (Schultz ve Schultz, 2001).

Psikanalitik teorinin beş ana ögesi vardır:

1. Topografik Model (Bilinç, bilinç öncesi, bilinçaltı)
2. Yapısal Model (İd, ego, süper ego)
3. Genetik Model (Oral, anal, fallik, latans, genital)
4. Ekonomik Model
5. Dinamik Model

1- Topografik Model:

Freud İnsanın zihinsel özelliklerini bilinç, bilinç öncesi, bilinç dışı olarak üç yönde incelemiştir. Bilinç, bireyin gerçek dünyayla bağlantısı olan dış dünyanın farkındalığını sağlayan yönüdür. Bilinç öncesi ise bilinç ile bilinçdışı arasında yer alır ve her ikisine ait özellikleri taşır. Bilinçdışı ise kişiliğin en güçlü ve kendisiyle ilgili bilgiyi kolay kolay vermeyen kişiliğin en gizli kalmış yönüdür. İçgüdüsel, bastırılmış, kişiliğin güçleri bilinçdışında yer alır.

2. Yapısal Model :

Freud'a göre kişiliği oluşturan üç parça bulunur. Bunlar, id, ego ve süperego'dur. İd ve süperego bilinçdışıdır. Ego temelde bilinçli iken bilinçdışı ve bilinç öncesine göre de çalışan yönleri vardır. İd doğuştan vardır ve kişiliğin tüm kalıtsal özelliklerini taşır, ahlaksız, içgüdüsel ve mantıksızdır. "Haz İlkesine" göre çalışır ve gerginliğe

katlanamaz, isteklerinin hemen yerine getirilmesini ister, id, ilkel saldırganlık ve cinsellik dürtülerine sahiptir ve bunlara göre davranılırsa olacaklar konusunda içgörüsü yoktur. İd'in içinde "Eros" adı verilen temel yaşam enerjisi ile "tanatos" adı verilen temel ölüm içgüdüleri bulunur. Yaşamla ilgili içgüdülere eşlik eden psişik enerjiye "Libido" adı verilmiştir. Ego, İd'den sonra oluşmuştur ve İd'in akıldışı istekleri ile süperego arasında tampon işlevini yerine getirmektedir. Böylece insan, gerçeği değerlendirebilen, aşırı isteklerini frenleyebilen, aşırı katı olmadan toplumla uyum içinde yaşayabilen bir varlık olabilmektedir. Ego, "gerçeklik ilkesine" göre çalışır yani insanın gerçeği değerlendiren, algılama, muhakeme, yargılama, bellek, düşünme gibi işlevleri ego tarafından denetlenir. Egonun Bilinçdışı yönü de ego savunma mekanizmalarıdır. İnsan, bunların devreye girdiğini ve çalıştığını fark etmez. Ego enerjisini id'den alır. İd'in "birincil süreç" adı verilen gerçekdışı düşüncelerine (hayal kurma, halüsinasyon, rüyalar) karşın egonun "ikincil süreç" adı verilen rasyonel yani akılcı düşünce süreci bulunur. İnsanın sağlıklı olabilmesi için egosunun güçlü olması gerekir. Süperego, zihnimizin ideallere ve toplum kurallarına, toplumun yasak ve onaylarına göre çalışan yönüdür ve bilinçdışıdır. Süpergoyu oluşturan iki yön vardır. Birincisi "vicdan" dediğimiz toplumun yasaklarından oluşan yönü, ikincisi de "ego ideal" dediğimiz toplumun onaylarından oluşan yönüdür. İnsan toplum kurallarına uygun davrandığı zaman ego ideal yönü, onu ödüllendirir. Eğer uygun davranmazsa vicdan yönü onu cezalandırır (Akboy, İkiz, 2007: 51,52).

3- Genetik Model:

Freud insanın kişilik gelişiminin yaşamının ilk 5 yılı içinde oluştuğunu ifade etmektedir. Genetik Model kişilik gelişiminin basamakları sayılabilir. Freud, çocuk cinselliğinin, beslenme ya da idrar kesesi ve bağırsak denetiminin kazanılması gibi aslında cinsellikle ilgili olmayan bedensel fonksiyonlardan kaynaklandığını iddia ederek, insanın psikoseksüel gelişiminin her birinin bir önceki dönemin devamı niteliğinde beş aşamadan meydana geldiğini ileri sürmektedir (Gençtan,1988):

a) Oral Dönem (0-1, 5 yaş) : Bu dönemde oral (ağız) bölge, bebekte en önemli haz ve tatmin kaynağıdır. Bebeğin, ihtiyaçları, algılamaları ve kendini anlatım yolları daha çok ağız bölgesinde odaklaşmıştır. Emmek, yutkunmak, daha sonra ısırma, çiğneme gibi ağızla ilgili etkinlikler ile besinlerin ağız bölgesinde yarattığı zengin uyarımlar aracılığıyla fertler ilk tatmin duygularını öğrenmiş olurlar. Buna oral tatmin dönemi denilir. Çocuğun oral ihtiyaçlarının karşılanmaması ya da aşırı şekilde doyurulması, daha sonraki dönemlerde normal dışı kişilik özelliklerinin yerleşmesine neden olabilir; Alkolik, sigara tiryakisi, oral saldırganlık, küfür.

b) Anal Dönem (1,5-3 yaş): Tuvalet eğitimi ile başlar ve toplumla ilk çatışmasını yaşar. Freud'a göre, sarsıcı tuvalet eğitimi bir saplanmaya ve anal kişiliğe yol açabilir. Anal kişiliğe sahip kişiler, tuvalet eğitimlerinin ne şekilde gerçekleştiğine bağlı olarak, aşırı derecede düzenli, katı görüşlü, inatçı, iyimser, cömert, cimri, ya da yaratıcı olabilirler (Burger, 2006).

c) Fallik Dönem (3-6 yaş): Çocuk cinsel organına yönelmiştir. Bu dönemde karşı cinsten ebeveynine ilgi duyulur. Freud'a göre bu cinsellik değildir. Bu yaştaki çocuklar anne ve babalarının ortalarına otururlar. Anneyi babaya bırakmama ya da babayı anneye bırakmama gibi olaylar sergilerler. Önceki dönemlerden farklı olarak fallik dönemde, çocuk kendi bedeninin dışında bir nesnede tatmin arar. Kişiler, bu dönemde bir sevgi nesnesi bulmaya yönelmişlerdir. Bundan başka, kadın ve erkeğin cinsel organlarının anatomik farklılığı da, her iki cins için bir veri olarak kabul edilir ve kişiler için kendi bedensel özellikleri cinsiyetiyle özdeşleştirilir. Fallik dönemin sağlıklı şekilde atlatılması çocuğun kendi cinsiyetini benimsemesine, utanç duygularına kapılmadan meraklarını giderebilmeyi öğrenmesine, çevresindeki durumların ve kişilerin yanı sıra kendi içsel dürtüleri üzerinde de egemen olabilme çabalarını geliştirmesine yardımcı olacaktır.

d) Gizlilik (latency) Dönemi (6-12 yaş): Çocuğun sosyal yaşama girmesiyle başlar. Bütün enerjisini zihinsel olarak harcamak ister. Okuma yazma öğrenir. Sosyal kuralları

öğrenir. Merak artmıştır. Bu dönemde cinsel ilgi kalkar. Sağlıklı cinsel kimlik kazanmasıyla sonuçlanır. Kendi cinsiyle oynar. Gruplarına karşı cinsi olmak istemez. Benimsedikleri rolleri pekiştirmek isterler. Hatta karşı cinsle alay etme görülür. Cinsel dürtülerde geçici olarak bir durgunluğun gözlemlendiği bir devredir (Eroğlu, 1998).

e) Genital Dönem (12–14 yaş): Bu dönemde çocuğun, fizyolojik olgunluğa erişmesi ve bazı hormonların etkinliklerinin artmasıyla, cinsel nitelikli dürtüler başta olmak üzere çeşitli dürtülerin gücü artar. Bu dönemin amacı, bireyin ana-babasına olan bağımlılığından koparak aile dışındaki karşı cinsten kişilerle olgun ve sağlıklı ilişkiler kurabilmeyi öğrenmesine yöneliktir. Karşı cinsle ilginin yanı sıra grup etkinliklerine katılma, meslek seçimine dair tasarılar ve yuva kurma isteği belirir. Kişi giderek çocuksu eğilimlerden gerçeklere yönelik toplumsal yetişkinlik haline gelerek kendi kimliğini bulmaya çalışır. Genital dönemin en önemli probleminden birisi, kişi, ana-baba otoritesinden sıyrılıp kendi bağımsız kimliğini kazanırken, bir kimlik bunalımına düşebilir. Kendi kimliğini bulmada şaşırarak ergen, değişik sosyal gruplar içinde kendine hazır bir kimlik elde etme çabasına girme yolunu seçebilir. Bu döneme ait problemleri atlatan kişiler, sağlıklı cinsel davranışlar ve tutarlı bir kimlikle belirlenen olgun ve yetişkin bir kişilik özelliği kazanmış olurlar.

4- Ekonomik Model:

Ruhsal aygıt içindeki yapıların, birbirleriyle çatışması veya karşılıklı olarak etkileşmesi önemli olmakla birlikte, ruhsal olayları anlamak için yeterli değildir. Bu karşılıklı etkilerin ya da zıtlıkların ne kadar bir güçle yapıldığının bilinmesi gerekir. Belirli bir davranış ya da ruhsal durum, id, ego ve süper ego arasındaki güç dengesine bağlı olarak ortaya çıkacaktır. Bunların her birinin belirli bir miktar enerjisinin bulunduğu temeline ilişkin bilgiler ekonomik öğretinin verileridir. Bu enerji miktarını arttıracak ya da azaltacak etkenler göze alınıp hesaplar yapılarak kişilerin tedavisine yöneliriz. Veya onların gelecekteki durumlarının ne yola yöneleceğini bu yolla önceden kestirebiliyoruz.

5- Dinamik Model:

Nevrotik, psikotik ve kötü uyumlu kişilerde, davranışın id, ego ve süperegö arasındaki dinamik etkileşiminde, dengesiz uyumsuzluklar vardır. Dinamik öğretisi, ilk üç hipotetik yapı arasında canlı bir etkileşimin bulunduğu ilk sağlıklı ve uyumsuz davranışların bu etkileşimler ile oluştuğu ile ilgilenmektedir. Bu görüş, psikanalize dinamik psikoloji adı verilmesine yol açmıştır.

Psikolojik Danışma Anlayışı ve Psikolojik Danışmanın Rolü

Freud'un insana bakışı olumsuzdur. İnsan "nevrotik" yani ruhsal yönden problemlili bir varlıktır. Kendi başına sorunlarını çözemez ve psikanalizin yardımı mutlaka gereklidir. Analistin rolü, danışanın çözülmemiş geçmiş deneyimlerine içgörü kazanmasına yardım etmektir. Transferans oluşumu danışanın bilinçdışı materyalle gerçekçi bir biçimde başa çıkmasına yardım eder. Danışman, danışanla ilgili yorum yapar ve danışana tanı konarak tedavi plânı oluşturulur. (Akboy, İkiz, 2007: 55).

Psikanalizin amacı, kişinin iç dünyasının yeniden organize edilmesi, kişiliğindeki bilinçdışı özelliklerin farkına varmasını sağlamaktır. Danışan çatışmalarını çözdüğü zaman enerjisini daha üretken ve verimli bir biçimde kullanabilir ve kendisini geliştirebilir. Aynı zamanda toplumla uyum içinde yaşama içerisini geliştirip kendisi ve çevresiyle barışık hale gelebilir (Nye, 1996).

Psikanalistlerin, kendi karşı transferans reaksiyonlarını yetkili olarak analiz edebilmeleri için, bir eğitim analisti tarafından psikanalizden geçirilmesi ve psikanaliz eğitiminden geçmesi gerekmektedir. Psikanalist hastanın kontrol çabalarını onunla karşı karşıya getirmeli ve açıklamalıdır. Daha sonra da kontrol ve nevrozların anlamı ve nedeni konusunda yorum yapmalıdır. Psikanalizin en etkili karşı kontrol metodu sessizliktir. Bu yüzden hasta nasıl tepki gösterirse göstereceği, psikanalist sessizlikle cevap

verebilir. Analist, transferansı çok iyi kavramış olmalı, iyi bir gözlemci olmalı ve dikkatini çok iyi toparlayabilmelidir. Ayrıca çok iyi bir belleğe sahip olmalıdır.

Klasik psikanalizde analistin görevi danışanın çatışmalarını ve bu çatışmaların neden olduğu davranışları görebilmek ve bunların değiştirilmesine olanak sağlayacak ortamı hazırlamaktır. Hasta sahip olduğu tüm nevrozlarını hekimin yanında dile getirir. O da en saldırgan duygulanımların aktarıldığı, sonra da en sevecen, en yumuşak duyguların açıklandığı kişi olur. Doğal olarak analist, terapide, gölgeden başka bir şey olmadığını, bütün bu olayların kendisini, kişisel olarak hedef almadığını bir an bile unutmaz. Hastanın direncini ele alarak bu süreci düzenler. Hastada hangi kişi ve durumlara karşı veya onlar sayesinde bu duygulanımların ortaya çıktığını, kuvvetlendiğini ve bazı ket vurucu şartlar nedeniyle çözümsüz kaldığını bulmaya çalışır ve bunu hastasına gösterir(Altıntaş, Gültekin, 2005: 23).

Psikanaliz, egonun yeniden eğitilmesi sürecidir. Tedavinin amacı, baskı mekanizmasının olumsuz etkilerini ortadan kaldırmak ve yeni davranış örüntüleri seçmektir. Bu süreçte kullanılan teknikler; serbest çağrışım ile bilinçaltındaki bastırılmış duygu ve düşünceleri ortaya çıkarmak, hastanın direncini çözmek, danışana yorum yapma, rüyaların yorumu, transferansların analizi.

Adler ve Bireysel Psikoloji

Adler kuramına bireysel psikoloji adını vermiştir. Çünkü ona göre her birey, tek, bölünmez, öztutarlılığı olan ve kendine özgüdür. Freud'tan farklı olarak Adler, bireyi içgüdü, dürtü ve çocukluk yaşantılarının kurbanı olarak görmez. Adler'e göre, insan yaratıcı bir varlık olup kendi kişiliğini kendi oluşturur. Ona göre kişilik bireyin kendine, diğer insanlara ve topluma yönelik geliştirdiği tutumların bir ürünüdür (Köknel, 1993).

Adler'in Freud'dan ayrıldığı en belirgin nokta onun üstünlük çabasına verdiği önem olmuştur. Adler'e göre, üstünlük duygusu insanların elde etmek istediği esas güçtür ve cinsel dürtülerden daha kuvvetlidir. Bu duygu bireyin, diğerlerinin yanında, kendisini üstün ve aşağı olarak tanımlamasına yol açar. Temel aşağılık duygusu bireyin bebekliği sırasında, gerçekten aciz ve yardıma muhtaçken oluşur ve yerleşir. Bireyin yaşamının geri kalan kısmı bu duygudan kurtulma çabası içinde geçer. Birey diğerlerinden baskın olmak, üstünlük geliştirmek için çabalar. Aşağılık duygusu Adler'in oluşturduğu kavramlardan biridir (Cüceloğlu, 1992).

Adler'e göre, insan davranışlarının gerisindeki temel motif "üstünlük ve egemenlik" içgüdüleri ile güç ve prestij motivasyonlarıdır. İnsan, devamlı olarak karşılaştığı nesnelere, varlıklara ve çeşitli durumlara hükmetmeye, onları güdüm ve denetimi altına almaya çaba gösterir. Evrensel olarak her fertte, böyle bir üstün olma arzusunun bulunduğunu ileri süren Adler, bu içgüdüünün herkes tarafından her zaman ve her yerde tatmin edilmesinin imkânsız olduğundan söz eder. Adler'e göre "yükseklik ve üstünlük duygusu"şu veya bu biçimde engellendiği zaman, yani yeterince tatmin edilmediğinde kişiyi bir yetersizlik ve aşağılık duygusu içine atar. Adler, insanlardaki bu içgüdüü engelleyen en önemli sebepler arasında, organ eksikliği, kısa boyluluk, zayıflık, çirkinlik gibi kişilerdeki bir takım bedensel ayrıcalık ve özürleri saymaktadır.

Adler yetişkin kişiliğinin oluşmasında anne ve babaların etkisi üzerinde durmuştur. Çocuğun ileriki yıllarında kişilik sorunu yaşamasına neden olacak iki tür anne-baba davranışı belirlemiştir. Birincisi, çocuklarına çok özen gösteren ve aşırı koruma sağlayan, dolayısıyla da çocuğunu şımartma tehlikesi yaratan anne ve baba davranışıdır. Şımartmak, çocuğun bağımsızlığını elinden alır, aşağılık duygularını arttırabilir ve bazı kişilik sorunlarının temelini oluşturabilir. Ailesi tarafından şımartılmış insanların kendi başlarına yaşamakta, kendi kararlarını almakta ve her gün karşılaştığımız sıkıntı ve hayal kırıklıklarıyla başa çıkmakta zorlandığını görmüşsünüzdür. Hata yapsalar bile, çocukların kendi sorunlarını çözmelerine ve bazı kararları kendilerinin almalarına izin vermek, uzun vadede onların iyiliğine olacaktır.

Anne babalar çocukların kendi tercihlerini yapmalarına izin vererek onları şımartmaktan kaçınmış olur. Ancak bunu yaparken çok aşırıya kaçmamak gerekir. Ebeveynlerin yaptığı ikinci hata da çocukları ihmal etmektir. Büyüme sürecinde anne babasından çok az ilgi gören çocuklar, soğuk ve şüpheli olur. Yetişkin olduklarında sıcak insani ilişkiler kurmakta zorlanırlar. Samimiyet onları rahatsız eder, birinin kendilerine yakın olmasından ve dokunmasından hoşlanmazlar (Burger, 2006).

Adler, topluma yönelmenin doğuştan var olduğunu ve toplumun insanı ilişki biçimi bakımından belirlemede etkili olduğunu savunmuştur. Adler'in en büyük katkısı, davranışın toplumsal belirleyicilerine önem vermesidir. Yaratıcılık, benlik kavramını ortaya atmıştır. Freud'un ego kavramına karşı Adler, benliği yorumlama yeteneğine sahip organizmaya anlamlı bir hayat sağlamaya çalışan özel bir dizgi olarak tanımlamıştır. Benlik kişinin yaşamına, doyumunu sağlayacak yaşantıları arar. Bunları bulmazsa yaratmaya çalışır. Benlik, kişisel olayları organizmaya yorumlayarak aktarır. Organizmanın gereksinimlerini karşılayacak olanakları yaratır ve kendine özgü yaşam tarzına yardımcı olur. Yaratıcı ben öznel bir sistemdir. Adler'e göre kişiliğin merkezi bilinçtir. İnsan bilinçli bir varlıktır ve genellikle davranışlarının nedenlerini, amaçlarının neler olduğunu bilincindedir. Adler, önce normal dışı psikoloji alanında bir kuram geliştirmiştir. Sonra normal kişiliği incelemiştir.

Psikolojik Danışma Anlayışı ve Psikolojik Danışmanın Rolü

Danışan bir hasta veya iyileştirilmeye muhtaç biri değildir. Danışmanlık hizmeti terapist ile danışan arasında işbirliğini ve sözleşmeyi gerektirir ve danışanla kontrat yapılır. Danışma sürecinde danışanın aktif katılımı sağlanır. Genelde kontrat, hatalı öğrenilmiş hedefleri tanıma ve keşfetme, hatalı varsayımlarını ve düşüncelerini tekrar gözden geçirme ve yeniden yapıcı hedefleri yaşantısal yolla öğrenme olarak da söylenebilir. Danışmanın en temel hedefi, danışanın sosyal ilgisini geliştirmektir. Danışanın farkındalık düzeyi artırılarak, yaşam hedeflerini yeniden yapılandırarak,

irrasyonel düşünce kalıplarını rasyonel düşüncelerle değiştirerek terapinin hedefleri gerçekleştirilir. Danışma süreci yeniden yapılandırma olarak da görülebilir. Danışan tekrar eğitilir ve yeni yapılandırmasını hayatında kullanabilmesi için cesaretlendirilir. Danışma süreci, bilgi vermeyi, öğretmeyi, rehberlik etmeyi ve danışmayı içerir. Danışmada en güçlü davranış değiştirme tekniği, cesaretlendirmedir. Danışanın çarpık düşünce kalıpları cesaretlendirme yoluyla değiştirilebilir. Danışanın kendine inancı artırılır. Cesaret, kişinin sosyal ilgi olarak bilinen davranışları göstermesine neden olur (Kaya ve arkadaşları, 2004).

Mosak'a (1989) göre terapinin hedefleri (Aktaran: Savaşır ve arkadaşları, 2003); Danışanın,

1. Sosyal ilgisini arttırmak,
2. Eksiklik duygusunu yenmek,
3. Yaşam stilini değiştirmek,
4. Diğer insanlarla eşit olduğunu göstermek,
5. Toplumun bir üyesi olduğunu fark ettirmek,
6. Olayları algılamasındaki ve değerlendirmesindeki yanlışlarını düzelttirmek,
7. Sevecenlik duygu ve değerlerini geliştirmek, gruplara katılımını sağlamak ve yapıcı ilişkiler kurmasını sağlamak.

Terapist danışanla birlikte danışma sürecine aktif katılan birisidir. Terapist sıcak ve güven verici bir ilişki kurmalıdır. Terapist dikkatini danışanın öznel olarak gözlenebilen davranışlarına odaklaştırmalıdır. Danışma süresince, danışan dayanışma gücünü terapistiyle olan ilişkisinde geliştirir. Kurulan bu ilişki terapinin en temel ve can alıcı ögesidir. Terapist terapi sürecinde yorumlama ve açıklamalarda bulunabilir. Danışanıya güven verici, dost ve arkadaşlık niteliğinde bir ilişki kurmalıdır. Bunun sayesinde danışanın davranış değişikliği oluşur. Terapist danışanı her yönüyle değerlendirmeli ve baştan hedefleri danışanla beraber belirlemelidir. Bu nedenle danışanın aile yaşantısı, hedefleri, yanlış genellemeleri, bilişsel süreçleri bilinmelidir. Bilişselci olmak "Bilgili Terapist" izlenimi verir. Bazen danışanın tutumu, bilgi

birikiminden daha önemli olabilir. Olumlu danışman özellikleri (içten, kabul edici, empatik, karşılıksız saygı duyabilen, saydam, aktif dinleyen) danışana iletilebilmelidir (Egan, 1975).

Kendini gizleyen danışman kavramı Adlerian görüşün bir parçası değildir. Böyle bir danışman danışanla mesafesini artırır ve Adlerian yaklaşımın temeli olan eşitlikçi kişiye de ilişkiye de engel olur. Mosak'ın (1989) belirttiği gibi, Adlerian danışmanın duyguları ve fikirleri vardır ve bunları ifade etmekte özgürdür. Diğer Adlerian yazarlar danışmanın, ortaklaşa bir terapötik çaba içerisinde bir katılımcı olarak aktif rolünü vurgularlar. Dinkmeyer ve arkadaşları(1987), grup liderinin rolünü grup sürecini oluşturucu ve sürdürücü olarak görürler. Onlara göre üyeler, liderin grubun hareketi için sorumluluk almasını beklerler. Adlerian danışmanın güçlü rolüne ilişkin bir diğer kanıt yüzleştirme, kendini açma, yorumlama ve egemen olan örüntülerin analizi gibi aktif süreçlere katılımıdır. Danışman danışanların inançlarıyla ve hedefleriyle mücadele eder ve onlara grup sürecinde öğrendiklerini yeni inançlara ve davranışlara dönüştürmelerinde yardım eder. Danışmanların danışanlarına birer model olduğunu belirtmişlerdir. Bu durum, danışmanların kendi kimliklerine, inançlarına ve duygularına yönelik açık bir farkındalıklarının olması gerektiğini gösterir. Danışmanlar aynı zamanda danışanların gelişimi için gerekli olan temel koşulların da farkında olmalıdırlar: empati, saygı, özen, dürüstlük, açıklık, içtenlik, kabul davranışın dinamiklerini anlama ve danışanlarda değişimleri kolaylaştıran eylem yönelimli teknikleri kullanma becerisi (Aktaran: Özdoğan, 2000).

Jung ve Analitik Psikoloji

Jung'un kişilik kuramında, kişiliğin gelişiminde merkez düşünce olarak kolektif bilinç dediği ırk ve soya çekim faktörleri, arketipler ve bilinçaltı kavramı önemlidir. Jung'a göre bilinçaltı, kişisel ve kolektif(ırksal) bilinçaltı olmak üzere ikiye ayrılır. Kişisel bilinçaltı, bireyin kişisel dürtü ve düşüncelerinin birikimiyle oluşur. Kolektif

bilinçaltı ise, içgüdüsel dürtüler, ilkel korkular, ırk yaşantıları ve inançlara dayalı duygu ve düşünce eğilimleridir (Coleman, 1994).

Jung'un kuramında yaşam dört bölümden oluşmaktadır: Çocukluk, Gençlik ve Genç yetişkinlik, Orta yaş ve Yaşlılık. Gençlik ve genç yetişkinlikte kişilik bilinçli veya bilinçsiz tüm duygu ve davranışları içeren bireyin toplumsal çevresine uyum sağlamasını kolaylaştıran psike'nin ergenlik döneminde çeşitli kararlar almasını ve topluma yeni uyum biçimleri geliştirmek zorunda olduğunu ifade eder. Gerekli hazırlığı yaparak bu döneme gelen birey zorlanmadan geçişi sağlar. Genç yetişkinlik dönemi meslek, eş seçimi gibi dışsal sorunlarla beraber içsel sorunlarında olduğu bir dönemdir. Ortak yön ise çocukluk düzeyindeki bilinçten kopma güçlüğüdür. Jung'a göre kişilik gelişiminde önemli etkenlerden bir tanesi toplum ve onun kültürüdür. Toplumun onayladığı kişilik tipleri tarihte değişiklik gösterir. Farklı kültürler farklı kişilik gelişimini pekiştirir. Örneğin, uzak doğu kültürleri içedönüklüğü ve sezgiselliği önemser. Jung'un kuramıyla Freud'un kuramındaki farklılıklardan bir tanesi de gelişim sürecinde güdü ve amaçların yeridir. Freud'a göre yaşam ölüme kadar içgüdüsel eylemlerden oluşurken, Jung bireyi kendini yenilemeye çalışan ve yaratıcı bir gelişimin içinde bulunan bir varlık olarak görür. Jung kişiliğin birbiriyle etkileşimde bulunan sistemlerden oluştuğunu bunların ise ego, kişisel bilinçaltı ve onun kompleksleri ve kollektif bilinçaltı, arketipler, persona, anima, animus ve gölge olduklarını söyler. Bunları kapsayanın ise içedönük ve dışadönüklerin tutum, duygu, sezgi ve düşünme fonksiyonlarının olduğunu belirtir (Yanbastı, 1996).

Jung'un kişilik kuramı, kollektif bilinçaltı kavramı ile sadece psikiyatri alanında değil, sosyoloji alanında da büyük yankı uyandırmıştır. Kişiliğin temelinde insan ırkının doğuştan getirmiş olduğu ilkel ve bilinç dışı nitelikler olduğunu ortaya koymuştur. Jung içedönük ve dışadönük kavramlarını ilk kullanan kişidir. İçedönük kimsenin düşünceleri ve ilgileri iç dünyalarına doğru yönelmiştir. Diğer taraftan dışa dönük kimseler ise sürekli başkalarıyla beraber olmak ister ve yalnız kalmak istemez. Jung'a göre bir kimsenin etkin bir yaşam sürdürebilmesi için bu iki yönü denge içinde tutması

gerekmektedir. Ona göre kişilik sorunları, içedönüklük ve dışadönüklük arasında var olan dengesizlikten kaynaklanmaktadır (Cüceloğlu, 1998: 415).

Jung'a göre kişilik birbiriyle etkileşimde bulunan çok sayıda sistemin etkileşiminden oluşur. Ego, kişiliğin bilinçli sistemi olup süreklilik ve bütünlük duygusu sağlar. Kişisel bilinçaltı, bireyin görmezlikten geldiği, bastırıldığı veya unuttuğu deneyimlerini ifade etmektedir. Ego ile alışveriş halindedir, kompleksler burada oluşur. Arketip, insanın var oluşundan bu güne kadar deneyimleri, ortak anıları ve düşünce biçimlerinin gelişiminden oluşmuş duygusal yönü güçlü, kalıtımla gelen evrensel bir düşünme biçimidir. Persona, kişiliğin insanın bilinen yönü olan maskeyi ifade etmektedir. Gölge, bireyin cinsiyetini ifade eden ve kendi cinsiyetini düzenleyen arketipe verilen isimdir. Her erkekte bir kadın imajı, her kadında da bir erkek imajı vardır. Erkekteki bu imaj anima, kadındaki erkek imajı ise animus olarak adlandırılmıştır (Ersanlı, 2005: 242).

Jung, kişiliği dört temel işlev altında ve içedönük ve dışa dönük olarak 8 ayrı şekilde değerlendirmektedir:

- a) Düşünme işlevi; zihinsel bir işlevdir. Dünyayı ve kendini anlama çabası içindedir.
- b) Duygu işlevi; İnsanlara haz, acı, korku ve sevgi gibi öznel yaşantılar sağlamaktadır.
- c) Duyarlılık işlevi; insanların dış dünyanın somut gerçeklerini algılamasını sağlar.
- d) Sezgi işlevi; İnsanlara duygu ve düşüncelerinin ötesine geçerek gerçeğin özüne ulaşmalarını sağlamaktadır(Karahan, Sardoğan, 2004: 14).

Psikolojik Danışma Anlayışı ve Psikolojik Danışmanın Rolü

Analitik psikoterapi belirli bir kuramı izlemez. Jung, terapiyi insanın kendisini tanıması ve yeniden biçimlendirmesi olarak görmüştür. Jung, hayatı boyunca çok farklı yöntemler kullanmıştır. Sonuç alınabildiği sürede her yolun geçerli olduğuna inanmıştı.

Tedavi, hastanın bilinç dünyasının soruşturulmasıyla başlar. Bilince öncelik tanır. Bilinç dışı güçlerin tanınabilmesi amacıyla kişinin rüyaları, düşlemleri ve artistik yapıtları yorumlanır(Altıntaş, Gültekin, 2005: 34).

Analitik tedavide temel kural şudur: "Her türlü psikolojik çözümleme duygusal yaşantılar üzerine yapılır; düşünce yoluyla anlayış kazanma yetersiz bir yöntemdir." Analitik tedavi, hastayla terapist arasında bir etkileşim biçimidir. Terapist, hastaya öneride bulunabilir, bir şey öğretebilir, duygularını yansıtabilir ve ona destek olabilir. Ortam çok önemli değildir, ancak hastayla terapist yüz yüze olmalıdır. İlişkinin gizli kalacağı konusunda anlaşılmalıdır. Terapist-hasta ilişkisi bir ekole bağlanmaktan ziyade bu iki insanın kişilik özellikleriyle ilgilidir. Terapist danışanın ihtiyaçlarına göre kendini arar(Altıntaş, Gültekin, 2005: 35):

Kabul: Terapi sırasında hasta, terapistin açık ve samimi tutumuyla kabul edildiğini hissetmelidir. Terapist psikoterapi görmüş olmalıdır. Böylelikle ilişki hasta-terapist ilişkisinden çok içgörü kazanmış birisinin yaşamını diğeriyle paylaşması sürecine dönüşür. Terapide birey yazgısını tanımalı, özümsemelidir. Terapiye etkin bir şekilde katılmayı kabul ettikten sonra, daha anlamlı bir yaşantı sürebilir.

İçsel Dünya İle İlişki Kurma: Batı kültürü dış dünyayı önemli hale getirerek, iç dünyayı yadsımıştır. Tedaviye başlayan kişiler iç dünyalarını göremeyen kişilerdir. Terapist, hastayı iç dünyasına yöneltmeye çalışır. Kişi bir kez iç dünyasını tanıdıktan sonra, bunu yadsımaz ve bu zamanla bir yaşam tarzına dönüşür.

Transferans: İki türdür. İlki; kişisel, ikincisi; arketipsel. Kişisel transferansta; tedaviye gelen kişi, terapistin kişiliğinde kendi geçmiş ilişkilerini yeniden yaşar. Bu kolay çözümlenir. Arketipsel çözümlemede; terapist kurtarıcı olarak algılanır, çözümleme çok daha zordur.

Karşıt Transferans: Terapistin hastada yansımasıdır. Kaçınılması gereken bir durum olmaktan çok, tedavi süresince terapistte rehberlik eden bir olgudur.

Erich Fromm Hürmanistik Psikanaliz

Erich Fromm, geliştirdiği kurama ‘‘Hürmanistik Psikanaliz’’ adını vermiştir. Fromm'un kuramının temeli, Freud'cu kuramları insancillaştırmak veya hürmanize etmek ve insanın toplum içerisinde bir varlık olarak değerlendirme çabası oluşturur. Fromm, sosyokültürel etkenlere ağırlık vermiş ve insanın daha çok sosyal bir varlık olduğu üzerinde durmuştur. Fromm'a göre, insanın dış dünya ile ilişki kurma ihtiyaının tatmin edilmesi, en az temel ihtiyaçların tatmin edilmesi kadar önemlidir. Çünkü insan davranışına göre yön veren etkiler ve çeşitli etkenler içerisinde en etkin g sevgidir. insanın kendi problemlerini çözme yeteneği bulunduğuna inanır. İnsanoğlunun karmaşık problemleri, insanın kendi eseridir ve bunları çözmek de yine kendi elindedir. Fromm'a göre, insan hayatının amacı, mutluluktur ve bu da erdemli olmakla mümkündür(Altıntaş, Gültekin, 2005: 71).

Kişilik, bireyin fiziksel yapısı ve mizacını oluşturan kalıtsal yönleri ile sosyal ve kültürel etkilerin tümünün ortak ürünüdür İnsan davranışları, içinde bulunduğu kültürün/toplumun doğrudan etkisi altındadır. Ona göre insan doğasının tutkuları ve kaygıları tamamen kültürel kökenlidir. Her insanın sadece kendine has yönlerini içeren bireysel karakterleri olduğu gibi, onun diğer insanlarla ortak yönlerini kapsayan sosyal karakteri de vardır. Sosyal karakter, bir grubun ortak temel deneyimlerinin ve yaşam biçiminin sonucu olarak grup üyelerinin çoğunda gelişmiş olan kişilik yapısının temel çekirdeğinden oluşur ve toplumun devamını sağlar.

Fromm, ihtiyaçları beş bölümde toplar: **İlişki İhtiyacı**, insan kendi ilişkilerini kendi kurmak zorundadır ve bu ilişkilerin en güçlüsü insanların birbirlerine duyabileceği

yakınlıkla gerçekleşir. **Aşkınlık İhtiyacı:** İnsanın hayvan özelliklerinin üstüne çıkma ve bir yaratık olarak kalmayıp, yaratıcı bir varlık olma ihtiyacından kaynaklanır **Köklülük İhtiyacı:** İnsan kökenini arar. Dünyanın tamamlayıcı bir parçası olmak ve bir yere ait olduğunu hissetmek ister. Çocukken kendini annesine ait hisseder. Ancak bu ilişki, çocukluk döneminden sonra da sürerse, zararlı bir saplantıya dönüşür. **Kimlik İhtiyacı:** İnsan bir kimliğe sahip olmak ve diğer insanlardan farklı bir varlık olduğunu da hissetmek ister. **Algı Dayanağına Duyulan İhtiyaç:** İnsanın içinde yaşadığı dünyayı tutarlı bir biçimde algılamasını sağlayacak bir algı dayanağına ihtiyacı vardır. Geliştirdiği algı dayanağı mantıklı ya da mantıksız olabilir ya da bu iki öğeyi birlikte içerebilir (Altıntaş, Gültekin, 2005: 72).

Her insanın sadece kendine has yönlerini içeren bireysel karakteri olduğu gibi, onun diğer insanlarla ortak yönlerini kapsayan sosyal karakteri olduğunu söyler Fromm, kişilik gelişiminde ebeveyn-çocuk ilişkileri üzerinde odaklanmıştır. Küçük çocuk özgür değildir. Fakat ebeveynlerinin koruması altında güvenli ve mutludur. Çocuğun tüm karakteri ailesi tarafından şekillenir. Aile çocuğa, toplumun değerlerini, yaşam biçimlerini, rol becerilerini ve kavramları iletir. Böylece birey, o topluma ait karakter eğilimlerini üzerinde taşır (Yanbastı, 1996).

Fromm'a göre insanın çevreyle ilişkileri iki yöndedir. Birincisi, asimilasyondur ve nesnelere ilişkileri kapsar. İkincisi ise sosyalleşme olup diğer insanlarla ilişkilerini kapsar. Sosyalleşme sembiyotik ilişkilere ve bağlantılara, geri ve içeri çekilmeye, yıkıcılığa veya sevgi ilişkilerine dönüşebilir. Fromm'a göre çeşitli kişilik tipleri vardır ve biri hariç hepsi olumsuz ve antiüretkendir. **Alıcı Eğilim:** Belirgin durumda bulunan ilişki şekli boyun eğmeye yönelik mazoşistik bir ilişkidir **Sömürücü Eğilim:** Sadistik bir ilişki kurmayı gerektirir **Biriktirici Eğilim:** Bu ilişki, istenilen şeyleri, biriktirerek bu gibi şeylere ulaşma isteğine dayanır **Pazarlama Eğilimi:** Başkalarından uzaklaşmaya dayanır **Üretici Eğilim:** olumlu olan tek karakter türüdür. Diğer dört karakter türünün

özelliklerini taşımak ve birleştirmekle beraber yönü başkalarını sevmek, onları da kendi kadar düşünme yaratıcılıktır. (Yanbastı, 1996, Altıntaş, Gültekin, 2005).

Psikolojik Danışma Anlayışı ve Psikolojik Danışmanın Rolü

Fromm psikanaliz yöntemini tedavi şekli olarak kabul eder. Psikolojik Danışmanın hedefi insanları kendisi ve doğa arasında bir denge kurma potansiyeline ulaştırmaktır. Bu dengeyi kurabilmek için birey çevresiyle anlamlı bağlar kurmalıdır. İnsanların ideal olan, üretkenlik ve sevgiye yönelik, kanallar bularak enerjisini boşaltmaya çalışır. Olumsuz eğilimlerini çözümleyerek içindeki yaratıcılığı canlandırmaktır. Kişisel uyum ancak bir topluma uyumla olur. Terapist bireyi çevreci bir yaklaşımla ele alır. Fromm terapistin mutlaka ahlak ve değer yargılarına sahip olması gerektiğini savunur. Çünkü değer yargılarının davranışları etkilediğini söyler (Yanbastı, 1996, Altıntaş, Gültekin, 2005).

Karen Horney Bütüncül Yaklaşım

Horney insan yaşamında emniyet, güven duygusu ve doyumun temel eğilim olduğunu savunmaktadır. İnsanların emniyet ve doyum sağlamak için yiyecek, giyecek, para ve cinsellik gibi pek çok gereksinimlerinden feda edebileceklerini vurgulamaktadır. Horney'e göre insan korku olmadan yaşamak ister, korku insan sağlığı ve mutluluğunun en büyük düşmanıdır. Güvenlik çabası ise insan davranışlarının birinci yönlendiricisidir. İnsanların önce tehlikelerden uzak ve emniyet içinde bir yaşamı daha sonra da çeşitli gereksinimlerinin doyumunu aradıklarını vurgular (Yanbastı, 1996, Altıntaş, Gültekin, 2005).

Horney davranışların oluşumunu insanın çevreyle olan ilişkileri içinde geliştirdiği tepkilerin örgütlenmiş örüntülere dönüşmesi olarak açıklar. Kişi yaşamının ilk yıllarında çevresinden gelen ayrıntısız karmaşık görünümlü tepki örüntüleri elde eder. Daha sonra insanın yaşamı boyunca çevreyle etkileşim sonucu geliştirdiği algılar, duygular, düşünceler, yargılar, amaçlar ve bunların birbiri ile olan karşılıklı etkileşimleri sonucu kişilik oluşur. Kişilik ana-baba, toplum ve kültür tarafından belirlenir (Yanbastı, 1996, Altıntaş, Gültekin, 2005).

Horneye göre nevrotik tepkiler belli bir kültürde ve dönemde çoğunluk tarafından benimsenmiş örüntülerden sapma gösteren davranışlardır. Horney, nevrotik karakter oluştuğunda sosyo-kültürel etkinliklere dikkat çekmiştir. Horney'e göre temel anksiyete, bütün nevrotik belirtilerin esas kaynağıdır. Bunun oluşumunda bireyler arası ilişkiler esas rolü oynar. Düşman bir dünya içinde yardımsız ve olma hissi temel anksiyeteyi doğurur. Temel anksiyete, kişilik bütünlüğü üzerinde sürekli yaygın etkisi olan kronik bir haldir.

Horney'in kaygı ve korkular ile baş edebilmek için fertlerin başvurabileceği davranışların alternatiflerinin üç tanesi, kişilik türlerinin tespit edilmesinde oldukça önemlidir (Eren, 1984).

- a) İnsanlara yaklaşarak sevgi ve yakınlık duyma suretiyle kaygı ve korkuları giderme çabaları şeklinde bir kişilik geliştirme (Sempatik- dışa dönük).
- b) İnsanlardan uzak durmak, onlara karışmamak ve yalnız başına hareket ederek kaygı ve korkulardan kurtulma çabaları şeklinde bir kişilik geliştirme (Antipatik-içe dönük).
- c) İnsanlara karşı gelmek, onlarla mücadeleye girmek, güçlü ve yenilmez olduğunu göstermek, her şeyi tartışarak ve kavga ederek elde etmeye çalışmak şeklindeki faaliyetler yardımıyla kaygı ve korkulardan kurtulma çabalarının oluşturduğu bir kişilik geliştirme (Saldırgan ve öfkeli).

Psikolojik Danışma Anlayışı ve Psikolojik Danışmanın Rolü

Horney'in tedavi yaklaşımında, hastanın varoluş biçiminin değiştirilmesi amaçlanır. Terapist, "hastasının kendini bulmasına, gerçek duygularının ve isteklerinin farkına varabilmesine, kendi değer yargılarını oluşturabilmesine" yardımcı olur. Hastanın gerçek benliğini bulması, diğer insanlarla ilişkilerinin daha açık ve dürüst olmasını sağlar. Tedavinin bir başka amacı, duygusal sıkıntıları hafifletmektir. Hastanın farkında olmadığı davranış biçimlerinin aydınlatılması önemlidir. Horney, tedavinin amaçlarını dört ana noktada toplamış(Altıntaş, Gültekin, 2005: 57):

1- Sorumluluk: İnsanın kendi kararlarını vermesi ve bu kararların getireceği sonuçları kabul etmesi, belirli bir oranda diğer insanlara karşı da sorumlu olduğunu kabullenmesini beraberinde getirir.

2- İçsel Bağımlılık: İnsanın kendi değer yargılarının öncelik sırasını belirleyebilmesi ve bunları günlük yaşamında uygulayabilmesi anlamına gelir.

3- Duyguların Kendiliğindenliği: İnsanın kızgınlık, korku, sevgi, neşe ya da keder gibi duygularını fark edebilmesi, kabul edebilmesi ve denetleyebilmesi anlamına gelir.

4- İçtenlik: İnsanın tüm çatışmalarından kurtulduğu zaman ulaşabileceği bir amaçtır. Terapinin son aşamalarında oludur.

Tedavide değişim, tanıma, içgörü kazanma ve anlama yoluyla gerçekleşir. Horney'e göre bir terapistte üç temel niteliğin bulunması zorunludur ve bu özellikleri taşımayan kişilerin diğer insanları tedaviye girişmeleri sakıncalıdır.

a) Hastaların farkında olmadığı ve davranışları belirleyici olan bilinç dışı güçlerin işleyiş biçimi konusunda geniş bilgiye sahip olmak.

b) Eğitim ve uygulama yoluyla, tedavi konusunda beceri kazanmış olmalı, diğer insanın dünyasını imgelem yoluyla hissedebilmeye yatkın olmalı.

c) Kendi insan ilişkilerinde oldukça etkin davranışlar geliştirebilmiş olmalı.

Tedavi sürecinde, analistin çalışmasını beş ana bölümde inceleyebiliriz:

- 1. Gözlem:** Hastanın davranışlarındaki uzaklık, sıcakkanlılık, katılık, kendiliğindenlik, dik başlılık, uysallık, kuşku, güven, ürkeklik, kendini ortaya koyma vb. genel nitelikler gözlenecektir. Dinleme sürecinde hastanın kendini bırakıp bırakmadığı, gerilimi; soyut genellemeler mi, yoksa kesin ayrıntılar mı sunduğu; konunun özüne inışı ya da dağıtması; kuralcılığı ya da samimi ifadeleri vb. dikkatle gözlenir.
- 2. Anlama:** Analist, hastanın kendisine sunduğu tutarsız malzemeler yığınından tutarlı bir tablo elde etmek için açık içeriği dinlemekle kalmamalı, hastanın gerçekte neyi dile getirmeye çalıştığını da anlamaya çalışmalıdır.
- 3. Yorum:** Analist tarafından, hiçbir gözlem önemsiz kabul edilmemeli. Analist her ayrıntıyı potansiyel açıdan anlamlı değerlendirmelidir. Bunları gerekli gördüğü zaman hastası ile paylaşmalı. Yorumlar rastgele yapılmamalı ve belirli bir sıra izlemelidir.
- 4. Direnç Sırasında Yardım:** Tedavide, hasta direnç gösterebilir. Bu direnç tedaviyi olumsuz yönde etkiler. Burada analist direnci fark edip, bunu hastasına gösterebilmelidir.
- 5. İnsanca Yardım:** Hastaya dostluk ilişkisinde ilgi, yakınlık, cesaret verme ve övgü vb. tepkiler, tedavide olumlu adımlar atılmasını sağlar (Altıntaş, Gültekin, 2005: 58).

Harry Stack Sullivan Kişiler Arası İlişkiler Kuramı

Sullivan'ın kuramı insanlar arası ilişkilere dayanır ve insanlar arası ilişkilerdeki davranışlar vurgulanır. Davranış bozukluklarının temeli insan ilişkilerindeki bozukluklardır. İnsan ilişkilerinde iletişim önemli bir rol oynar. Sullivan kişilik gelişiminde insanlar arası ilişkilerin önemli olduğunu belirterek davranışların oluşumunda organizmanın dışında yer alan olayları önemle vurgulamıştır.

Sullivan, gelişim dönemlerini, bebeklik, birinci çocukluk, ikinci çocukluk, ergenlik öncesi, ilk ergenlik, ikinci ergenlik ve yetişkinlik olarak 7 dönem belirlemiştir. Bu

dönemler birbiriyle içice geçmiştir. Bebeklik döneminde çocuğun temel ihtiyacı, annenin sıcak davranışlar göstermesi ve onun biyolojik ihtiyaçlarını sevecen bir tutumla giderebilmesidir. Çevresindeki etkileşimi, ağız bölgesiyle sağlar. Birinci çocukluk döneminde, benlik sistemi ve cinsiyet kabulü oluşur. Oyun bu dönemde en önemli özelliktir. İkinci çocukluk dönemi ilkökul yıllarını kapsar. Toplumsallaşma, yarışma ve işbirliğini öğrenir. Ergenlik öncesi dönemde, diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmayı öğrenir. İlk ergenlikte, karşı cinse yönelik duygular hâkimdir. Cinsel istek dinamizmi belirir. Bu dönem söz konusu isteklere doyum sağlayıcı davranış örüntüleriyle sona erer. İkinci ergenlikte toplumsal varlık olmanın gereği görev ve sorumluluklar üstlenir. Benlik sistemi tutarlı nitelik alır. Yetişkinlik dönemi ise önceki aşamaları başarıyla geçmekle mümkündür(Altıntaş, Gültekin, 2005).

Sullivan kişiliğin varsayımsal bir kavram olduğunu incelemek için ilişki durumuna dikkat edilmesi gerektiğini savunur. Kişilik ancak insanlarla ilişki halindeyken ortaya çıkar. Kişilik alanı içinde etki gösteren 3 süreç şöyledir (Yanbastı,1996, Altıntaş, Gültekin, 2005):

a) Dinamizm: Kişiliğin incelenmesinde kullanılacak en küçük birimdir. Organizmanın canlılığını sürdürmesini sağlayan göreceli sürekli enerji dönüşümleridir. Açık ve dıştan gözlenebilir oldukları gibi düşlemlerde de görülebilirler. Dinamizmler organizmanın temel gereksinimlerine doyum sağlarlar. Anksiyete sonucu oluşan dinamizme Benlik yada Benlik Sistemi adını verir.

Sullivan'a göre kendimizle ilgili imgelerimiz üç ana sınıfta ele alınabilir. İyi-ben kişileştirmesi, hakkında iyi hissettiğimiz, geçmişte ödüllendirilmiş olan yönlerimizden oluşmaktadır. En önemlisi, bunlar güvenlik duygusuyla bağdaştırdığımız ya da kaygı duygusu yaşamadığımız davranışlarımızdır. Bunun karşıtı olan kötü-ben kişileştirmesi, düşünmek istemediğimiz, geçmişte ödüllendirilmemiş deneyimlerimizi içermektedir. Bu davranışlarımız kaygıyla özdeşleşir. Üçüncü bir kişileştirme ise ben-değil. Bu kişileştirme, tehdit edici bulduğumuz için kendilik sistemimizden çözüştürdüğümüz ve

bilinçaltında sakladığımız yönlerimizi yansıtır. Sullivan'a göre insanlar, ben-değil kişileştirmelerini sadece uyurken ya da şizofren olduklarında fark eder ve deneyimlerler. Çözüşürme kavramı, kabul edilemeyen düşünceleri bilinçten uzak tutmak için sürekli bir enerji harcamayı gerektirir(Burger, 2006).

b) Personifikasyonlar: Kişinin kendine yada bir diğer insana ilişkin geliştirdiği imgelerdir. Gereksinimlerin karşılanması ve anksiyete ile ilgili olaylar sonucu gelişen bazı duygu, tutum ve kavramları içeren bir karmaşadır.

c) Bilişsel Süreçler: Sullivanın kişiliğın kognitif ve bilişsel süreçleri üç aşamalıdır.

1- Prototaksik Yaşantı: Zihinde ortaya çıkan anlık imgeler ve duygulardır. Aralarında bağlantı olmayan bu duygular kişi için bir anlam taşımaz. En arı biçimiyle yaşamın ilk aylarında vardır. Bebek her an edindiği deneyimleri aralarında ilişki kurmadan belleğine kaydeder. Bu belleğın temelini oluşturur.

2- Parataksik Düşünce: Aynı zamanda ortaya çıkan, ancak mantıksal yönden aralarında ilişki olmayan iki olay arasında nedensel bir bağlantı kurma eğilimini içerir. Sullivan'a göre düşüncelerimizin, yaşamımızın ve konuşmalarımızın çoğu parataksik niteliktedir.

3- Sintaksik Düşünce: Düşüncenin en gelişmiş biçimi olan sintaksik düşünce, bir grup tarafından geçerliliği ortaklaşa kabul edilmiş simgeleri içerir. Çocukluğın sonunda görülür. Doğru olarak kabul edilen kavramlara doğru biçimde yaklaşmayı içerir.

Sullivan kişiliği gerilimi azaltmak amacıyla çalışan bir enerji sistemi olarak tanımlar. Gerilimler doğuştan vardır ve eyleme yöneliktir. Sullivan gerilimleri şöyle incelemiştir; **İhtiyaçlar:** Yaşamın fizyolojik ve biyokimyasal gerekleri ile bağlantılıdır. Gereksinimlerin karşılanması aşamalıdır, üst basamaklara gidilmesi için alttakilerin giderilmesi gerekir. Gereksinimlerin karşılanması kişide doyum sağlar. **Anksiyete:** İnsanın güvenliğinin gerçek ya da imgesel bir tehditle karşılaştığı zaman yaşanan yoğun duygudur. Yoğunluğu arttıkça insanın ihtiyaçlarına doyum sağlama etkinliklerinde bir azalma olur. Anksiyete anneden çocuğa empati ile geçer.

Sullivan'a göre, normal dışı davranışlar, gelişim aşaması süresinde yer alan bozuk yaşantılar sonucu, kişinin kendisiyle ve diğer insanlarla yetersiz ilişki ve yanlış personafikasyonlar geliştirilmiş olmasından kaynaklanır. İnsanları anlamamanın tek yolu, onların çeşitli kişiler arası durumlarda nasıl davrandıklarını gözlemlemektir. Sullivan'ın sistemine göre, kendi kavramı sadece diğer insanlarla olan ilişkilerde anlam kazanır(Altıntaş, Gültekin, 2005).

Psikolojik Danışma Anlayışı ve Psikolojik Danışmanın Rolü

Sullivana göre bozuk davranışlar kişiler arası ilişkilerinden kaynaklanır. Hastanın yaşamının belirgin özellikleri uzman-danışman ilişkisi içinde incelenmeye çalışılır. Hastanın anlattıklarına ek olarak anlatım biçiminin, ses tonunun, el-kol hareketlerinin de anlamlı olduğuna inanır. Danışmanın hedefi bozuk iletişimin yerine bireye sağlıklı iletişim kurma davranışı kazandırmak, bunu da toplum içerisinde yapmaktır. Tedavide hasta bir bütün olarak ele alınır.

Terapist insan ilişkilerini çok iyi kavrayabilmeli ve normal dışı davranışlar hakkında bilgi sahibi olmalıdır. Terapist, sürekli ilgili ve dikkatli olmak zorundadır. Terapist, kendi beklentileri dışında ortaya çıkan yeni olguları fark edebilmeli ve değerlendirebilmelidir. Empatik olmalıdır. Terapist, her insanla, her çeşit yapıcı iletişimi kolaylıkla kurabilme özelliğine sahip olmalıdır. Terapist, kendi tepki biçimlerini tanımalı ve bu tepkilerinin görüşmeyi nasıl etkilediğini bilmelidir. Terapist katılımcı gözlemci olmalıdır. Terapist, hastanın anlattıklarını kendi yaşıyormuşçasına değerlendirmelidir. Bunun için aynı kültürden gelmesi gerekir (Yanbastı, 1996)

Erick H. Erikson Psikososyal Kuram

Ericson'un Psikososyal Kuramı Freud'un gerlişimsel dönemlerini yaşamın sonuna kadar uzatmış ve erken çocuk cinselliğine çevrenin, öğretmeninin etkilerini eklemiş, özellikle ergenlik dönemini son derece detaylı açıklamış ve yaşamın sonuna dek insanın her dönemde yerine getirmesi gereken görevleri olduğunu ifade etmiştir(Akboy, İkiz, 2007:54).

Psikososyal Gelişim Dönemlerinde Oluşan Özellikler ve Dönemsel Görevler

Dönem Özellikleri	Yaş	Görevler
1) Güvene karşı güvensizlik	Doğum-1 Yaş	Temel fiziksel ve duygusal gereksinimlerin giderilmesi
2) Özerkliğe karşı utanç/şüphe	2-3 yaş	Keşfetme ve kendine inanma, güvenme
3) İnsiyatife karşı suçluluk	4-5 yaş	Kendi yeterliliğini ve insiyatif kazanma
4) Çalışkanlığa karşı aşağılık duyguları	6-12 yaş	Kişisel amaçları oluşturma ve elde etme
5) Kimlik edinmeye karşı rol karmaşası	12-18 yaş	Sınırlarını zorlama ve kendi kimliğini edinme
6) Yakın ilişkiler kurabilmeye karşı yalıtılmışlık	18-35 yaş	Yakın kişilerarası ilişkiler kurabilme
7) Üretkenliğe karşı durgunluk	35-65	Bir sonraki kuşağa yardım etme ve üretken olma
8) Bütünlüğe karşı ümitsizlik	65+	Yaşam boyu yaptıklarının muhasebesi, bütünleştirilmesi kendini değerli hissetme

Erikson kişilik gelişimini, doğumdan ölüme kadar geçen süreye yayarak kesin sınırlarıyla birbirinden ayrılmayan ama farklı özellikler taşıyan, kökleri ve uzantıları birbirinin içinde bulunan sekiz evrede incelemiştir. Bireyin ilişki kurduğu çevreye ve ilişki biçimine ağırlık vermiştir. Erikson kuramıyla bebeklikten yaşlılığa kadar insan kişiliğinin gelişmesindeki temel zıtlık ve çözümleri izlemiştir. Erikson'a göre insan hayatıyla ilgili tüm aşamalar bir başlangıç formu halinde bulunuyor. Ama her biri bir dizi birbirinin içine geçmiş gelişme döneminde kendi kritik gelişme zamanlarına sahip oluyordu.(Ersanlı, 2005).

Erikson gelişim aşamalarını oldukça detaylı bir şekilde açıklamış ve kişiliğin yaşam boyu gelişmeye devam ettiğini iddia ederek kültürel, tarihsel ve sosyal güçlerin etkisini onaylamıştır (Schultz, 2002).

Erikson'un kişilik yaklaşımı benlik psikoloji olarak adlandırılır. Erikson'a göre, benliğin birinci işlevi bir kimlik duygusu oluşturmak ve bunu korumaktır. Erikson, kimliği, bireysellik ve biriciklik duygularının yanı sıra, geçmiş ve gelecekle bütünlük ve süreklilik duygusunu da içeren, karmaşık bir içsel durum olarak tanımlar. Çok sık ve yanlış kullanılan kimlik bunalımı kavramının yaratıcısı Erikson'dur. Erikson bu kavramı, güçlü bir kimlik duygumuzun olmadığı zaman yaşadığımız kafa karışıklığı ve çaresizlik anlamında kullanmıştır.

Eric Berne ve Transaksiyonel Analiz

Berne'nin kuramı "Geçmişteki yaşantımıza bağlı olarak şu anki kararlarımızı veririz." varsayımına dayanır. Bu yaşantılar geçmiş dönemde yaşamda kalma gereksinmelerimizi karşılamak için uygundur, ama şu an geçerliliğini yitirmişlerdir.

Berne'ye göre, bireyler hayatlarının geçmiş dönemlerini başkalarından etkiler, farklı kararlar almış olabilirler. Ancak kararlar yeniden gözden geçirilebilir ve eğer artık uygun değilse, yeni kararlar alınabilir. İnsan bağımsız doğar, fakat ilk öğrendiği, kendisine söylenenleri yapması gerektiğidir ve insan, hayatının kalan bölümlerini bunları yapmak için harcar. Böylece onun ilk bildiği anne ve babasıdır. Daima onların talimatlarını izler, nadiren seçme ve kendi başına davranma olanağı bulur (Altıntaş, Gültekin, 2005).

Berne'nin teorisi, kişiliğin üç dilimden meydana geldiği görüşü üzerine dayanmaktadır. Kişiliğin oluşumuna duygusallıkla yaklaşan Berne'in teorisinin üç

temel kavramı şunlardır(Berne, 1992):

a) Anababa Ego Durumu: Anababa benlik durumumuz kişiliğimizin insanlara nasıl davranması gerektiği konusunda öğütler, emirler veren kısmıdır. Anababa benlik durumu "Koruyucu" ve "Eleştirici" anababa olmak üzere iki şekilde ortaya çıkar. Kişi ana ve babasının benlik durumlarını, kendi algıladığı biçimde zihninde yeniden inşa ederek bir anlamda kendi benliğinde bir ebeveynlik biçimlendirir. Fertlerin, başkalarına yol gösterme, nasihat etme, yasaklar koyma, davranışları düzenleme ve sınırlama şeklindeki tavırları, onların içinde taşıdıkları ebeveynlik yönlerinin birer dışa yansımasıdır.

b) Çocuk Ego Durumu: Çocuk benlik durumu üç bölümden oluşur. "Doğal Çocuk", "Uslu Çocuk", "Asi Çocuk". Fertler, biyolojik ve sosyolojik bir süreç dahilinde gelişmelerinin sürdürürken, çocukluk yönleri ve özellikleri de gittikçe törpülenerek, daha olgun ve sosyal davranışlara dönüşecektir. Fakat insanlar biyolojik olarak çocukluk yaşından çıkararak daha ileri yaşlara vardıkları ve hatta ihtiyar oldukları zaman bile, kendi benliklerinde açık veya gizli kalmış bir çocukluk yönünü mutlaka taşıyacaklardır.

c) Yetişkin Ego Durumu: Yetişkin benlik durumu kişiliğin akıllı yanıdır. Algılama, bellekte tutma, veri işleme ve benzeri bilişsel etkinlikler yetişkin benlik durumunun fonksiyonudur. Yetişkin benlik durumu yardımıyla fiziksel gerçeklere ilişkin objektif veriler, bilgiler toplayabiliriz. Yetişkin yanımız sayesinde, yargılayıcı ya da duygusal olmadan aklımızın gerekli gördüğü davranışları sergileyebiliriz(Eroğlu, 1998). İnsan hayatının, çocukluk ile yaşlılık arasındaki dönemi yetişkinlik devresidir. Yetişkinlik dönemindeki fertlerin davranışları hakkında düşünülecek olursa, bunlardan çıkarılacak temel özellikleri şu şekilde özetlemek mümkündür: Nispeten bağımsız ve aktif davranışlar, yüksek bir sorumluluk ve duyarlılık düzeyi, içinde bulunulan zaman ile birlikte geçmişi ve geleceği de düşünmek, çok alternatifli bir davranış zenginliği, çalışma ve başarılı olmaya önem verme, istek ve arzuların sosyo-ekonomik, çevre

şartlarına göre sınırlandırılması gibi hususlar, yetişkinliğin ve olgunluğun çağrıştırdığı temel davranış standartlarını meydana getirmektedir(Altıntaş, Gültekin, 2005: 189-190).

Psikolojik Danışma Anlayışı ve Psikolojik Danışmanın Rolü

Etkileşim analizinin temel amacı, danışana mevcut davranışlarıyla ve hayatının gidişiyle ilgili yeni kararlar almasına destek olmaktır. Bu amaca ulaşmak için danışanın, daha önceki hayat tarzı ile ilgili aldığı kararlarının, seçme özgürlüğünü nasıl sınırladığını görmesine çalışılır. Çünkü geçmiş yaşamda alınan kararlar deterministik ve üretkenlikten yoksun bir bakış açısına neden olmuş olabilir. Danışma sürecinin özü, güdümlü oyunların ve geçersiz hayat senaryolarının bulunduğu hayat tarzı yerine bilinçlilik, kendiliğindenlik ve içtenliğin bulunduğu, kendi kendine kararların alınabildiği bağımsız hayat tarzları oluşturmaktır. Bern Etkileşim Analizinin temel amacını bilinçlilik, kendilindenlik ve içtenlikten oluşan üç özelliğin görülmesi ve açığa çıkarılmasıyla gelişen bir kendine hakim olma durumu olarak belirtir. (Altıntaş, Gültekin, 2005: 191).

Danışman "bir öğretmen, eğitici, ilgili konuyu çok açık ve kesin şekilde ortaya koyan kaynak kişi" rolünü üstlenir. Danışman bir öğretmen olarak; Etkileşim Analizi, Yapısal Analiz, Hayat Senaryoları Analizi ve Oyun Analizi konularını açıklar. Danışman, danışanın geçmiş yaşantılarının etkisiyle aldığı kararların dezavantajlarını, kabul ettiği hayat planlarını, yeniden değerlendirmesine ve diğer insanlarla mücadele için geliştireceği taktikleri keşfetmesine destek olur. Danışana daha gerçekçi bir bilinç elde etmesi ve daha çok kendi kendine yaşaması için seçenekler bulması konularında yardımcı olur. Danışma sürecinde eşit ilişki önemlidir. Değişiklik için gerekli araçlar danışana sağlanır. Danışman, danışana eski kararlarını sorgulamasında, yeni kararlar almasında ona, kendi yetişkin egosundan destek almasını öğretir ve onu bu konuda cesaretlendirir.

Etkileşim Analizi danışma sürecinin bir sözleşme formu haline getirilmiş şeklidir. Sözleşme bireyin değişeceğini belirtir, Sözleşme belirgin açıkça tanımlanmış ve özet olarak ifade edilmiş olmalıdır. Sözleşme danışanın ne yapacağını, ifade ettiği amaçları nasıl gerçekleştireceğini, sözleşmenin sona erdiği zaman ne öğreneceğini içerir. Değişime bağlı olarak yeni sözleşmeler yapılabilir. Danışman iyileştirici olan bu sözleşmeyi destekler ve onunla çalışır. Sözleşme yaklaşımı, ortak sorumluluğu belirtir. Danışman ile birlikte sorumluluğu paylaşan danışan kendi tedavisinde (iyileşmesinde) danışanın bir iş arkadaşı olur. Danışma ilişkilerinde, hem danışan hem danışman aktiftir. Danışma ilişkisiyle ilgili olarak bu konunun birçok belirleyicisi vardır. Birincisi, danışan-danışman arasında anlayış açısından köprü kurulabilir. Aynı sözcüklerle konuşma, duygu ve düşünceleri paylaşma gibi, ikincisi; danışma içerisinde her ikisi de eşit haklara sahiptir. Bu danışanın açıklamak istemediği olaylar, açıklamak için zorlanmayacağıyla ilgilidir. Üçüncüsü; sözleşme, danışan ve danışman arasında eşitliği vurgular ve statü farklılığını azaltır(Altıntaş, Gültekin, 2005: 192).

Carl Rogers Danışandan Hız Alan Yaklaşım

Rogers'a göre insanın kendini gerçekleştirme yeteneği, organizmanın kendi varlığını sürdürmesi ya da geliştirmesi için doğuştan gelen yeteneğidir. Sağlıklı birey başkalarının isteklerine göre değil, kendi duygu ve düşünce ve ihtiyaçları doğrultusunda davranışlar gösteren bireydir. İnsan kendini yönetme, yön verme, denetleme gücü ve kapasitesine sahiptir. İnsan bir bütündür, davranışları bir bütün olarak incelenir. Davranış iç ve dış çevredeki uyaranlara değil, uyarıcıların şekline tepkidir. Bu kurama göre, birey kişiliğinin farkına vardıkça, önemsenme ihtiyacı duymaktadır. Bu ihtiyaç bireylerin tümünde görülen bir durumdur. Olumlu saygı, taktir edilme ve sevilme dibi ihtiyaçların karşılanması, kişilik gelişmesi açısından önemlidir. Bireyler kendilerini diğer insanlardan gördükleri ilgiye göre önemsemeyi öğrenirler, daha sonra yaşantılar ve deneyimler sonucunda kendilerini sever ya da nefret ederler(Altıntaş, Gültekin, 2005: 86).

Carl Rogers insancıl anlayışın önde gelenlerindedir. İnsan doğasının temelde iyi olduğunu ve insan organizmasını güdüleyen temel gücün gerçekleştirme eğilimi olduğunu savunur. Ona göre bu eğilim organizmanın bütün kapasitelerini yerine getirme ya da kendini gerçekleştirme yönünde bir eğilimdir (Atkinson ve diğerleri, 1998). Kendini gerçekleştirmeye yönelik bu istek doğuştandır, ancak çocukluk yaşantıları ve öğrenme yoluyla desteklenebilir veya engellenebilir. Çocuğun benlik duygusunun gelişiminde anne- çocuk ilişkisinin önemi üzerinde durmuştur. Eğer anne çocuğun sevgi ihtiyacını karşılamışsa ki, buna Rogers koşulsuz sevgi demiştir, bebek sağlıklı bir kişilik geliştirme yoluna girecektir. Eğer anne çocuğuna sevgisini ancak yapacağı uygun davranışlar karşılığı verirse, bu da koşullu sevgidir, çocuk annesinin bu tutumunu içselleştirir ve buna uygun değer koşulları geliştirir (Schultz, 2002).

Rogers'a göre benlik, insanın kendine ilişkin algılamalarının düzenlenmiş şeklidir. Benlik bilinç düzeyine çıkınca, deneyimlerde oluşan alan üzerinde bir şekil oluşur. İnsanın deneyimlerinin çoğu algısal alanın zeminini oluştururlar. Ama kolaylıkla bir şekil olabilirler. Rogers'ın kişilik kuramında benlik kavramı önemli bir yer tutar. Benlik kişinin fenomenolojik veya algısal alanın bir bölümüdür. «Ben» hakkındaki bilinçli algılamaları içerir. Benlik kavramı kişinin kendi hakkında sahip olduğu bir imajdır. Özellikle «ben neyim?» gibi var olduğunun farkında olma ve "ben ne yapabilirim?" şeklinde işlevlerinin farkında olmayı içerir. Benlik kavramı kişinin ne olduğu konusundaki görüşlerinin yanı sıra ne olması gerektiği ve ne olmak istediği konusundaki görüşlerini de içerir. Kişinin ne olmak istediği konusundaki görüşleri "ideal benliği" oluşturur. Bu terim bireyin ulaşmak istediği ve sahip olduğu takdirde kendisini çok değerli bulacağı benlik kavramını tanımlar. Benliğin yapısı, çevre ile olan, özellikle çevredeki belli insanlarla, (anne, baba, arkadaş gibi) olan etkileşim sonucu şekillenir. Benlik kavramının gelişimi bireyin çevresi olan yaşantılarını algılayışına bağlıdır. Yaşantıları algılamada diğer insanların kendisi hakkındaki görüşleri önemli bir yer tutar. Özellikle kendisine yakın olan kişilerin tutumları önemlidir. Çocuk bu kişilerin kendisine de değer verdikleri davranışları benimser, bu kişilerin değer vermediği

davranışlardan kaçınır. Zamanla bireyin özdeşleştirdiği bu değerler, onun değer sistemini oluşturur(Yanbastı,1996).

Rogers'a göre psikolojik olarak sağlıklı veya kendini tam olarak ortaya koyan insanın özellikleri şöyledir:

- a)Tüm yaşantılara açıklık,
- b)Her anı dolu dolu yaşama eğilimi,
- c)Kişinin başkalarının düşünceleri veya mantığı yerine kendi içgüdüleriyle davranabilmesi yeteneği,
- d)Düşünce ve davranışta özgürlük duygusu,
- e)Yüksek düzeyde yaratıcılık.

Carl Rogers potansiyelini tam kullanan insan kavramını ortaya koymuştur. Bu kurama göre, hepimiz yaşamın engelleri tarafından önümüz kesilmediği sürece bir başarıya ve mutluluk konumuna doğru ilerleriz. Kendilik kavramlarıyla çelişen bir bilgiyle karşılaşan insanlar, ortaya çıkabilecek kaygıdan kaçınmak için genellikle çarpıtma ve inkar yöntemlerini kullanır. Koşullu olumlu kabul gösteren ailelerde büyümüş insanlar, kendilerinin bazı yönlerini inkar etmeyi öğrenebilirler. Rogers, bu inkarı yenmek için anne babalara ve terapistlere, koşulsuz olumlu kabul görmelerini önerir (Burger, 2006).

Psikolojik Danışma Anlayışı ve Psikolojik Danışmanın Rolü

Danışma sürecinin amacı, danışanın o zamana kadar geliştirdiği ve uyumunu engelleyen tutumları, değerleri, davranışları değiştirmektir. Danışanı merkez alan terapi kuramının yoğunlaştığı nokta da bireyin kendini gerçekleştirme çabalarına yeniden nasıl işlerlik kazandırılacağıdır. Bu anlamda psikolojik danışma, bir insanda esasen varolan güçlere işlerlik kazandırmaktır. Danışandan hız alan terapide tedavinin özgül amaçlarını danışan belirler. Terapistin görevi kişinin bozulan düzenini tamir etmede ona yardımcı olmaktır. Terapist bunu bir anlamda tehlikesiz bir ortam yaratarak, onun korkup bastırıldığı

duygularını artık korkutmadan dile getirebilmesini sağlayarak yapabilir (Altıntaş, Gültekin, 2005: 114).

Rogers'in psikoterapi anlayışına göre;

- (1) Danışana koşulsuz saygı göstermek gerekir.
- (2) Psikoterapist danışanına empatik anlayış göstermek zorundadır.
- (3) Psikoterapist samimi ve içten olmalıdır.

Danışanın yaşamında başarısı, ben ve benim kavramlarının diğeriyle ve yaşam koşullarıyla olan olumlu dengesine ve algılanmasına bağlıdır. Yani terapinin yarattığı olumlu ortam, kişinin kendi kendini arayıp bulmasına, uyumsuz davranışlarını ve acı veren duygularını anlamasına yardımcı olacaktır. Böylece, kendi benliğini yeni davranışlar geliştirerek daha olumlu açıdan algılayabilecektir. Kısaca üç temel amaç güdülmektedir;

1. İnkâr edilmiş davranış ve tutumların tekrar yaşanabilmesi,
2. Benlik kavramının tekrar örgütlenebilmesi,
3. Değerlendirme merkezinin çevrede olmayıp, kendi içinde bulunması.

Rogers, danışma sürecinin basamaklarını şu şekilde açıklamaktadır; Birey yardım için gelir. Yardım süreci genellikle sınırlıdır. Danışman probleme ilişkin duygularını rahat ve açık bir şekilde anlatması için danışanı cesaretlendirir. Danışman, danışandan gelen olumsuz duyguları kabul eder, saygı gösterir ve açıklama yapar. Danışan olumsuz duygularını tamamen açıkladıktan sonra bunu, gelişmeyi sağlayacak olumlu dürtülerin alçak bir ses tonuyla ve tecrübeli bir ağızdan ifadesi izler. Danışman, ifade edilen olumsuz duyguları kabul ettiği şekilde, olumlu duyguları da kabul eder. Kişiyi anlama ve kabul etme tüm danışma sürecinin en önemli basamağıdır(Altıntaş, Gültekin, 2005: 119).

Danışandan hız alan psikolojik danışmada danışman ile danışan arasında karşılıklı olarak kurulacak psikolojik ilişkinin esası kişiler arası iyi ve insancıl ilişkilere dayanmaktadır. Danışman danışana şartsız olumlu kabul, önemseme göstermelidir. Danışman, danışanın iç dünyasını empatik olarak doğru bir şekilde algılamalıdır. Bu kuramda danışmanın belirli bazı bilgilere ya da teknik becerilere sahip olması gerekmez. Danışmanın danışan ile olan ilişkisinde birbirleriyle bir bütün oluşturan üç tutum (Empati-Değer Verme-İçtenlik) danışma sürecinin temelini oluşturur. Bu kuramda ağırlık, danışmanın dünya görüşüne ve insan anlayışına dayalıdır. Danışma ilişkisinin etkililiğinde, danışman'ın kullandığı tekniklerden çok, davranışlarının önemi bu kuramda açıkça görülmektedir. Danışman, bu kurama göre danışma ilişkilerinde bazı özelliklere sahip olmak durumundadır. Bu özellikleri şu şekilde sıralayabiliriz(Yanbastı,1996):

1. Kabul Etme

Kabul etme, danışmanın danışana karşı geliştirmesi gereken ilk ve en önemli tutumdur. Danışman'ın, danışanı olumlu-olumsuz, iyi-kötü yanlarıyla olduğu gibi kabul etme özelliğidir. Kabul, danışanı bir insan olarak değerli bir varlık saymak, özellikleri ve kusurları ne olursa olsun, ona saygı duymak demektir. Onun olduğu gibi olmasına izin vermek, ona karşı yargılayıcı bir tutum takınmamak demektir. Kabul, danışanın değerli bir birey olduğu, ona saygı duymak gerektiği anlamındadır. Sevgi dolu, sıcak bir yaklaşımı içermektedir.

2. Dikkatle Dinleme

Danışanı anlamak için danışman, danışanın sözlerini dikkatle ve ilgiyle dinlemeli ve bütün davranışlarını gözlemelidir. Danışman, danışanı dinlerken tam bir katılımımla, onun hem ne dediğini, hem de neden ve nasıl dediğini anlamak zorundadır. Bu durumda danışman'ın sözlerinin yanı sıra, bakışları, duruş ve diğer gözlenebilen davranışları da önemli etkiler yapabilir.

3. Empatik Anlayış

Rogers, empatik anlayışı, danışanın özel dünyasını, sanki kendi dünyasıymış gibi, fakat niteliğini kaybetmeden hissetmek olarak açıklamaktadır. Empati, danışanın duygularının yoğunluğunu anlama ve algılama yeteneğidir. Empatide iki yön söz konusudur: Danışanın söylediklerini "anlam" açısından anlamak ve danışanın duygularını ona iletme. Empatide ifade edilen duygunun şiddetine dikkat etmek ve o duygunun şiddetine uygun tepki vermek gereklidir. Danışman, danışanın duygularına önem vermelidir. Danışanın ortaya koyduğu duyguların tümünü şartsız olarak kabul eden bir tutum sergileyerek, onların bu temel duygularıyla kon-lak kurmalarını sağlar. Danışanın dikkatini, sürekli olarak o anda tartıştıkları duyguya çekerek onu tehdit eden duygusal olayları açıklamasına yardım eder.

Danışma sürecinin başarısı danışman ile danışan arasında kurulan ilişkinin etkinliğine bağlıdır. Etkili bir ilişki ise iki tarafın beklentisi birbirine uygun düştüğü ölçüde mümkün olmaktadır. Bu nedenle Danışman; danışma sürecinin amacı ve danışanın sorumlulukları hakkında, ilk görüşmede yapacağı açıklamalar, danışanın problemin kaynağının kendisinde olduğunu anlamasına ve problemin çözümünün de kendisine bağlı olduğunu kabul etmesine yardım eder(Altıntaş, Gültekin, 2005).

Maslow ve Holistik Kuram

Goldstein ve Adler'in önemli etkisinde kalan Maslow "Kendini Gerçekleştirme" kavramını onlardan almıştır. Maslow birçok yönden davranışçı psikoloji ile humanistik psikoloji arasında köprü oluşturmuştur. Maslow onun çağına kadar psikolojinin daha çok insanların zayıf tarafları üzerinde, bozukluklar üzerinde durduğunu gözlemiştir. İnsanların güçlü yönlerinin yeterince kavranılmadığını, açıklanmadığını ileri sürmüştür. İnsanın özellikle Freudçu görüşte savunulduğu gibi acıdan kaçan bir mekanizma içinde yaşamadığını inanmıştır. Ona göre insan temelde mutluluk arar. Acıdan kaçmak kaçmak

ana motif değildir. İnsanın daha güçlü, mutlu iyimser ve olumlu yönleri Maslow'un psikolojisinin konusu olmuştur (Yanbastı,1996).

1. İnsanın temel bir yapısı vardır. Bu yapıda organik ve biyolojik gereksinimler, eğilimler ve kapasitelerin yanında, ruhsal gereksinimler, kapasiteler ve kültür ve çevre doğrultusunda veya etkisinde gelişmiş davranış eğilimleri yer alır.
2. Normal, sağlıklı insanlar gizil güçlerini gerçekleştirme yönünde davranırlar.
3. Psikopatoloji insanın doğal kendini gerçekleştirici yapısı engellendiğinde ortaya çıkar. İyi ve doğru olan bu gerçekleşme eğiliminin desteklenmesi kötü olan ise ket vurulmasıdır.
4. Psikoterapi çatışmaları kısaca gelişimi engelleyen etmenleri ortadan kaldırmayı amaçlar.

Kısaca Maslow insanı bütüncü-holistik bir yaklaşımla ele almış, davranışlarda temel gereksinimlerin hiyerarşik etkileşime inanmış, çevre ilişkilerinin kendini gerçekleştirme güdüsündeki rolünü kabul etmiş, insan sağlığına yönelik temel doğasına inanmış, normallığı ideal insan durumu olarak değerlendirmiş, doruk yaşantılarının insan yaşamındaki zenginleştirici yönünü incelemiş çağımızın hem psikoloji hem de psikiyatri dalında katkılan büyük önemli bir bilim adamıdır. Maslow insan kişiliğinin olgunlaşma süreci geçirdiğini ve bu süreçte sıralı hiyerarşik gereksinimler ile çevre ilişkileri ve uyumun önemli rol oynadığını ifade eder. İnsan gereksinimlerinin prioritelerine ve çözüm bulma acilliğine göre bir sıra takip ettiğini savunmuştur. En acil olan, en çabuk çözüm bekleyen gereksinimler en alt basamaklarda yer alırlar(Yanbastı,1996). Bunlar sırayla:

1. Fizyolojik gereksinimler: açlık, susuzluk gibi homeostatik gereksinimlerdir.
2. Korunma gereksinimleri: tehlikeden uzak yaşama gereksinimleridir.
3. Sevgi ve ait olma gereksinimleri.
4. Saygınlık gereksinimleri.
5. Kendini gerçekleştirme gereksinimleri.

6. Kognitif veya bilişsel gereksinimler, öğrenme gereksinimlerini kapsar.
7. Estetik gereksinimlerdir. Güzeli ve iyiyi arama arzularını kapsar.

Frederic Perls Gestalt Danışma Kuramı

Geştalt psikologları, kişiliği birçok fiziksel, ruhsal, içsel ve çevresel etkenin belli biçimde örgütlenmesinden oluşan bir bütün olarak yorumlarlar. Böylece oluşan bütün, başka bir deyişle kişilik, kendisini oluşturan öğelerin toplamından daha farklı ve fazla bir oluşum olup, kendine özgü niteliklere sahiptir. Geştalt kuramının kişilikle ilgili temel kavramı, sosyal ve biyolojik varoluş arasındaki uyumsuzluktur. Çoğu insanlar kendilerini gerçekleştirmekten ziyade, olmak istediklerini gerçekleştirmeyi denerler. Geştalt psikoloji akımına göre kişilik; organizma ile psikolojik alan arasında kurulan dengenin ve bütünlüğün niteliklerini kapsar. Geştalt kuramcılarında kişilik, ego ile eş anlamlı olarak ta kullanılmış, kişiliğe ego demişlerdir.

George ve Cristiani (1995) ve Passons insan doğasına ilişkin sekiz tane öngörüü liste haline getirmişlerdir. Bunlar:

- 1) İnsan, parçaları birbiriyle bağlantılı birleşik bir bütündür. Bu parçalar; beden, duygular, duyular, algılardır. İnsan bütünlüğünün dışında anlayamaz.
- 2) İnsan, çevresinin bir parçasıdır, çevresinden ayrı anlayamaz.
- 3) İnsan, iç ve dış uyaranlara nasıl tepki vereceğini kendisi seçer, insan bir aktördür, reaktör değildir.
- 4) İnsan, kendisine ait tüm duyularını, düşünceleri, duyguları, algıları fark etmek gibi bir potansiyale sahiptir.
- 5) İnsan, farkındalığı olduğu için seçimler yapma kapasitesine sahiptir.
- 6) İnsan, kendi yaşamını etkili bir şekilde yönetme kapasitesine sahiptir.
- 7) İnsan, geçmişi ve geleceği yaşayamaz, yalnızca "bugünü" yaşar.

8) İnsan tamamıyla "iyi" ya da "kötü" değildir.

Gestalt kuramındaki temel kavramlar 3 tanedir(Yanbastı, 1996):

Şimdi: Perls'e göre şimdinin dışında hiç bir şey yoktur. Geçmiş bitmiştir, gelecek ise gelmemiştir. Öyleyse sadece şimdi önemlidir. Güç şu andadır.

Bitirilmemiş İşler: Bunlar genellikle geçirilmemiş dargınlık, öfke, nefret, acı, kaygı, suçluluk, ayrılık gibi duygulardır. Bu duygular kişiyi rahatsız eder. Patolojik kişilik, büyüme ve olgunlaşma sürecinde takılıp kalmış kişiliktir. Nevroz yerine büyüme bozuklukları terimi kullanılır.

Farkındalık: Bu kavram kuramın ve Gestalt terapi uygulamasının temel kavramıdır. Bireyin kendini tanıması ve kendi iç dünyasıyla iletişim kurabilmesi için farkındalığının artması gerekmektedir. Farkındalığın artması, kişinin kendisini ve çevreyle olan ilişkilerini düzenleyebileceği geribildirim sağlar. Farkındalık üç alandan elde edilen verilerle artırılabilir. Bunlar; duyumlarla ilgili olan algısal farkındalık, herhangi bir anda bedenimizde ne olup bittiğini anlamamızı ifade eden bedensel farkındalık ve kafamızın içinde neler olup bittiğiyle ilgili olan, hayal gücüne ilişkin farkındalıktır

Gestaltçılar, ruhsal olayların bütününe ve örgüsüne dikkat çekmişlerdir. Bu kurama göre; yaşantılar bütün ve karmaşık olaylardır. Bunlar fiziksel ve psikolojik, çevresel ve içsel birçok etmenlerin belli biçimlerde örgütlenmesinden meydana gelmektedir. Böylece meydana gelen bütün de içindeki öğelerin toplamından daha farklı bir şey olup kendine özgü nitelikler göstermektedir. Bu nedenle öğeleri incelemek bütün hakkında tam bir fikir vermez.

Bu akımın öncüleri olarak Max Wertheimer (1880-1943), Kari Koffka (1886-1941) ve Wolfrang Köhler (1887-1967) isimlerini sayabiliriz.

Psikolojik Danışma Anlayışı ve Psikolojik Danışmanın Rolü

Geştalt psikolojik danışma, bireyin özbilinçliliğe kavuşarak özünü gerçekleştirmesini amaçlamaktadır. Kişinin kendi bedenine, duygularına, düşüncelerine ve çevresinde olup bitenlere karşı bilinçli olması, Geştalt psikolojik danışma yaklaşımının amacı olarak ifade edilebilir. Amaç, danışanın kendisi için gerekli ve yeterli gücü kazanmasına yardımcı olmaktır. Psikolojik danışma sürecinin amacı; insanların bir bütün olmasına, küçük parçalara ayrılmış kişiliklerinin bilincine varmalarına, bireyin gerçek yeteneklerini ortaya çıkarmaya ve harekete geçirmeye, sonuçta tüm bunları toplayarak bütünleştirmelerine yardımcı olmaktır(Yanbastı, 1996).

Kişilik yeterli güç kazanıncaya kadar, kişinin bütünlük duygusu oluşturulmaya çalışılır. İnsanlar arası ilişkide ortaya çıkan eksikliklerin ve aksaklıkların yarattığı uyum ve davranış bozukluklarının iyileşmesi için, yine insanlar arası ilişkilerden yararlanılır. Bu nedenle önce insanlar arası iletişimin düzenlemesine çalışılır. Yakınmaları olan birey, algısal çevre içinde yer alan öğeler arasında birlik ve bütünlük yaratamadığı ve bunlara bütünlük veremediği için kaygı, endişe sıkıntı ve korku duyar. Bozulan iletişimi düzeltmek için algısal çevre düzenlenir(Yanbastı, 1996).

Geştalt terapistleri maskelerini çıkardıklarında hissedecekleri acı ve korkudan danışanların ne zaman kaçmaya çalışacaklarını bilmelidir. Geri bildirimde bulunarak ve danışanın dikkatini bu duygulardan kaçınmak için kullandığı manevralara yönlendirerek (örneğin rüyanın önemli bölümlerini yumuşak bir sesle açıklayarak) terapistler bu uzaklaşmaları ortadan kaldırmaya çalışırlar. Terapist, gerilimi azaltmak ve eğlenceyi artırmak için şaka gibi komik rahatlama yolları kullanabilir. Bu şakaların etkili olması için, terapistin doğal olma özgürlüğünün olması ve şaka yapacağı zamanı da iyi seçmesi gerekir(Altıntaş, Gültekin, 2005: 160).

Perls(1969) Bilincin açığa çıkarılması sonucunda terapistin görevi öncelikle danışanı engellemektir. Danışman özellikle danışanın kendi iyiliği için, onu idare etme çabasına

girmez. Danışman danışana yardım sözü verirse baştan kaybeder. Bu yardım babacan bir harekettir. Danışma sürecinin başında geştalt terapisti danışanlara danışma sırasında yaptıkları davranışlardan sorumlu olduklarını hatırlatır. terapistlerin danışanlar tarafından yönlendirilmemek için yapacakları tek şey, kendi yaşamlarının sorumluluğunu almaları ve diğer bireylerin sorumluluğunu taşımaktan vazgeçmeleri için kendilerini olgunlaştırabilmeleridir. Bu tür terapistler, danışanların onlardan hoşlanmalarına ya da ihtiyaç duymalarına bağlı olmadan sürekli olarak kendilerine içten destek verirler ve bu arada meslektaşları tarafından ayıplanmaktan korkmazlar. Geştalt terapistlerinin sorumluluklarından biri de tıpkı danışanlar gibi burada ve şimdi varolabilmektir. Geştalt terapisti danışanların farkına varmadıkları özellikleri ortaya çıkararak, onların bilinçlerini artırmaya çalışırlar(Altıntaş, Gültekin, 2005: 158).

Varoluşçu Yaklaşım

Varoluşçu psikolojiye göre insan özgür, kendi yaptıklarından sorumlu ve davranışlarını belirleme gücüne, kendi geleceği ve şimdiki durumu için karar verme yetisine sahip bir varlıktır. Bununla birlikte, insan kendi farkındalığına sahip bir varlıktır. Ona düşünme ve karar verme gücü veren eşsiz bir kapasiteye sahiptir. Farkındalık arttıkça özgürlük artar. Alternatifler arasından seçme gücü insan olmanın temel bir yönüdür. Varoluşçu psikolojide insan doğasının prensipleri şöyle belirtilmiştir:

- 1- Farkındalık kapasitesi;** seçim yapabilmeyi ve bunu yansıtmayı bize gösterir.
- 2- Varoluş kaygısı;** bir yaşam durumudur.
- 3- Özgürlük;** biz alternatifler arasından seçim yapmak için özgürüz ve bu yüzden yaşamımızı yönlendirmekle sorumluyuz.
- 4-Yalıtım;** biz diğer insanlardan kökten bir şekilde yalıtıldık. Bu bizim biricikliğimizdir.
- 5- Ölüm hissi:** Ölüm temel bir insanlık durumudur. Ölümün farkında olmak bize yaşamın anlamını verir(Yanbastı, 1996)

Psikolojik Danışma Anlayışı ve Psikolojik Danışmanın Rolü

Terapötik ilişki varoluşçu terapinin odak noktasıdır. Burada vurgu, insan-insana karşı karşıya gelmek üzerine ve danışanı etkileyen tekniklerden ziyade, danışanla bir yolculuğu paylaşmak üzerinedir. Terapi oturumunun hastanın problemlerinden çok, şimdiki deneyimlerine odaklaşılır. Geçmiş ve gelecek eğer şimdiyle ilgiliyse, kayda değerdir. Danışan varoluşçu bir yardımcıdır; teşhis edilen ve analiz edilen bir obje değildir. Psikanalizdeki bilinçdışı kavramını kabul etmeyen varoluşçular, bunun yerine "kendini aldatma" kavramını kullanmaktadırlar. Kendini aldatma, gerçekleri kendinden uzak tutma veya gerçekleri görmeme anlamına gelmektedir. Kendini aldatma bilincin bütünlüğü içerisinde yer alır. Varoluşçulara göre kişi, kendini aldattığını bilir. Dolayısıyla kendini aldatma bir tercihtir. Bireyin gördüğünü ve bildiğini reddetmeyi tercih etmesidir. Birey bakmayarak, görmeyerek ve bilmezlikten gelerek bu tercihi yapar. Kendini aldatma, kısaca insanın sorumluluktan kaçması ve gerçekleri saptırmasıdır. Bu durum da ruh hastalıklarının başlıca nedenidir. İşte varoluşçu psikolojik terapi sürecinin başlıca amacını, kişinin görmemeyi tercih ettiği bu gerçekleri görmesini sağlamaktır (Altıntaş, Gültekin, 2005: 175).

Danışman, esas olarak danışanın yaşantısı konusunda herhangi bir önyargıda bulunmadan, onun dünyası ile ilgili duygularını anlamaya çalışır. Tek bir varoluşçu metot olmamasına rağmen terapistlerin rol ve işlevlerinde bazı ortak noktalar vardır. Bühler ve Allen'e göre insancıl psikologlar aşağıdakileri içeren bir uyumu paylaşırlar.

1. "Kişiden kişiye yaklaşımı" nın önemini kabul ederler.
2. Terapistin sorumluluğunu önceden kabul ederler.
3. Terapötik ilişkinin karşılığını tanımlarlar.
4. Gelişmiş bir uyumu paylaşırlar.
5. Bütün (tam) bir kişi olarak hastayla sıkı ilişki içinde olunması gerektiğinde ısrar ederler.
6. Son karar ve seçimlerin hastanın elinde olduğunu kabul ederler.

7. Terapist, hastaya kendi potansiyelini, yaratıcılığını ve pozitif aksiyonunu ispat edebilmesi için, ona örnek olan ve hizmet eden kişi olarak bakarlar.
8. Hastaya, kendi dışı bakışını açıklayan, kendi amaçlarını ve değerlerini geliştiren bir özgürlüğün verilmesi gerektiğini düşünürler.
9. Hastanın bağımlılığının azaltılmasına ve danışanın özgürlüğünün arttırılmasına çalışırlar(Altıntaş,Gültekin, 2005: 178).

Terapist, terapi sürecinde danışanı *anlamış olmayı* değil, onu sürekli *anlamaya çalışmayı* amaçlar. Varoluşçu terapist, danışandan kendine özgü düşünme ve bilinç yöntemlerini, hayal gücünü, zekasını ve karar verme gücünü kullanmasını ve mantık dışı varoluş şekillerine karşı rasyonel alternatifler geliştirmesini ister. Terapist danışma sürecinde otoriter bir figür değildir. Danışanı iyileştirecek bir doktor gibi davranmaz. Terapist açık ve dürüst olduğunda danışma süreci bir oyun veya mücadele şeklini almayacak, karar verme gücü olmadığı, yalanını ortaya atan kişi ile danışan arasındaki bir yüzleşme pekliline dönüşecektir. Ancak, varoluşçu terapist danışana karşı her zaman pozitif bir saygı göstermek zorunda değildir. Terapist yalnızca danışanın dürüstlük ve açıklığına karşı pozitif bir saygı gösterebilir, danışanın yalanlarına ve patolojisine karşı ise, bu pozitif saygıyı göstermez, danışanın bu durumunun farkına varmasını sağlamaya çalışır(Altıntaş, Gültekin, 2005: 179).

Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel yaklaşım yelpazesinde Aaron T. Beck başta olmak üzere; Albert Ellis'in Akılcı Duygusal Terapisi, Donald Meichenbaum'un Bilişsel-Davranışsal Değişme Terapisi ve Arnold Lazarus'un Çok Boyutlu Terapisi sayılabilir. Bilişsel yaklaşıma Mahoney, Vittoria Guidano ve Giovanni Liotti gibi pek çok klinisyenin katkısı büyüktür (Beck, 2001; Köknel, 1989).

Ellis, insanı hem akılcı, hem de mantıksız olarak görmektedir. İnsan, olaylardan kolayca etkilenmektedir ve olumsuz duygulara (kaygı, suçluluk, düşmanlık gibi) kapılabilmektedir. Dolayısıyla insanın duygusal problemleri de onun mantıksız düşüncelerine bağlıdır. İnsan mantık gücünü yükselterek kendini duygusal rahatsızlıktan kurtarabilir. Bu yaklaşıma göre suçluluk, kaygı ve öfke, faydasız ve mantık dışı duygulardır(Altıntaş, Gültekin, 2005: 206).

Bilişsel yaklaşımçılar, insanın çok erken yaşlardan itibaren geçirdiği yaşantıların davranışlarını belirlediğini savunurlar. Bunlara göre, insan çocukluğunda kendisi ve çevresi hakkında bazı değer yargıları edinir. Bu değer yargıları anne baba ve yetişkinler tarafından aşılır. Çocuğun sevilme-korunma ve saygı görme ihtiyacı, büyüme-gelişme, iyi bir insan olma ihtiyacı, hep birbiriyle bağlantılıdır. Ellis'e göre, çocuk bu ihtiyaçlarını doyuran yetişkinlerin değerlerini kolayca benimser ve özümser. Çocuğa kusursuz olması gerektiği, aksi takdirde sevilmeyeceği söylenmişse, çocuk bunu hiç eleştirmeden evrensel bir doğru olarak kabul eder. Ancak bu beklentiyi her durumda karşılayamazsa, kendisinin değersiz, yetersiz ve suçlu olduğunu düşünür ve kaygıya kapılır. Çünkü düşünceler, duyguları etkilemektedir. Benliği yıkıcı düşünceler ise, yine benliği yıkıcı duygulara yol açar.

Bilişsel kurama göre bilişler dış ve iç dünyadan gelen uyaranları algı süreçlerine dönüştürür. Sonra bunları belirli bir düzen ve bütünlük içinde işler; değerlendirir yani anlamlandırır ve depolar. Daha sonra belleğe çağırır; anımsar ve yeniden değerlendirir. Dış dünyanın algılanması, algıların seçimi ve elemesi, algılanan uyaranların yorumlanması ve bunlara anlam verilmesi gerçek ve nesnel uyaran durumundan daha çok birey tarafından yaşanan bilişsel süreçlere bağlı olmaktadır (Alper, 1997).

1972 yılında Beck, "Bilişsel Çarpıtmalar Modeli" diye adlandırılan kuramında, depresyonun oluşumunda öncelikle bilişlerin etken ve duygulanım bozukluğunun da bir sonuç olduğunu ileri sürmüştür(Köknel, 1989). Bu yaklaşımda odak noktası; davranışın kendisinden çok onu ortaya çıkaran, yönlendiren ve pekiştiren iç faktörlere

yönelmiştir(Kuzgun, 1991). Buna göre; tüm psikolojik bozuklukların altında yatan ortak mekanizma, danışanın ruhsal durumunu ve davranışlarını etkileyen çarpıtılmış ya da işlevsel olmayan düşüncelerdir. Bu düşüncelerin gerçekçi bir şekilde yeniden değerlendirilip değiştirilmesi, duygularda ve davranışlarda düzelmeler sağlar. Daha kalıcı düzelmeler ise danışanın işlevsel olmayan temel inançlarının değiştirilmesine bağlıdır (Beck, 2001).

1972, 1976 ve 1984 yıllarında Beck, depresyonların ve obsesif-kompulsif nevrozların ruhsal yapısını bilişsel üçlü, bilişsel şemalar ve bilişsel çarpıtma olarak üçe ayırıp incelemiştir. Modelini de birbirleriyle bağlantılı bu üç kavramla bağlantılı olarak açıklamıştır:

Bilişsel Üçlü (Cognitive Triad): Bilişsel üçlü bireyin kendisi, geleceği ve yaşantılarıyla oluşturduğu bilişsel örüntüleri içeren bir üçgen oluşturmaktadır. Depresif birey bu üç öğeyi olumsuz algılar. Beck'in bilişsel üçlü adını verdiği yapıda üç işlev bulunur:

1. Kişinin kendini olumsuz değerlendirmesi: Kişi kendini değersiz, kusurlu, yetersiz olarak görür. Hoş olmayan yaşantılarını kendi fiziksel, ruhsal kusurlarına bağlama eğilimindedir. Bundan dolayı kendini eleştirmeye yatkındır. Kişinin özsaygısı düşüktür.

2. Kişinin çevresini ve yaşamını olumsuz değerlendirmesi: Kişi dünyanın ondan aşırı isteklerde bulunduğunu ve yaşam amaçlarına ulaşacağı yola aşılmaz engeller koyduğunu düşünür. Kişi çevresiyle olan etkileşimini hatalı yorumlar. Yaşamını engeller ve zorlayıcı olaylarla dolu olarak görür.

3. Kişinin geleceğini olumsuz olarak değerlendirmesi: Kişi geleceğine baktığında şimdiki güçlüklerin ve çektiklerinin gelecekte de süreceğini görür; gelecekte engellemeler, hayal kırıklıkları ve yoksunluklarla karşılaşacağını düşünür (Köknel, 1989; Hamamcı, 2002).

Bilişsel Şemalar (Cognitive Schema): Şema kavramı, Beck'in teorisinde önemli bir yer tutar. Beck, yaptığı araştırmalar sonucunda depresif olmaya eğilimli bireylerin kendileri ve dünyaları ile ilgili olumsuz tutumlardan oluşan bir bilişsel yapıya sahip

olduklarını bulmuştur. Beck, daha sonraki yıllarda şema olarak adlandırdığı bu yapıların yaşamın ilk yıllarında önemli kişilerle geçirilen yaşantılar ve öğrenme sonucunda geliştiğini öne sürmüştür. Bu yapılar, bireyler yaşamlarında şemalarıyla ilgili stresli bir durumla karşılaşana kadar aktif değıllerdir. Belirli bir stres içeren durumla harekete geçtikleri zaman da doğrudan kişinin nasıl tepki vereceğini belirlemektedir (Beckve ark, 1979; Akt: Hamamcı, 2002).

Psikolojik Danışma Anlayışı ve Psikolojik Danışmanın Rolü

Bilişsel yaklaşımın başlıca özelliğı, davranış ve bilişi bir çatı altında toplayarak bunlardaki değışiklikleri incelemesidir. Danışma sürecinde, problemin gözlenerek nasıl ortaya çıktığı ve hangi yöntemlerin daha etkin olduğu anlaşılmaya çalışılır Yaklaşımın amacı ise, danışanın probleminin davranışsal, duygusal, bilişsel ve sosyal açıdan doğasını anlayarak çözüme katkıda bulunmaktır (Capuzzi ve Gross; 1999).

Bilişsel yaklaşım uygulayan psikolojik danışman psikanaliz ve danışan merkezli yaklaşımlardan farklı olarak, sürekli etkin ve danışanla etkileşim içindedir. Bilişsel yaklaşıma dayalı danışma içeriğı psikanalizden farklı olarak, “burada ve şimdi” problemlerine odaklanır. Danışanın görüşme sırasında ve görüşmeler arasında geçen zamanda düşünce ve duygularını incelemek, bilişsel yaklaşımın temelini oluşturur (Köknel, 1989).

Beck’in, modelinden türetilen bilişsel yaklaşımda iyileşme süreci, belirli bir bozukluğun bilişsel olarak formüle edilmesine ve bu formülasyonun bir birey olarak o danışanın anlaşılması amacıyla kullanılmasına dayalıdır. Danışman, danışanın duygu ve davranışlarında kalıcı bir değışim sağlayabilmek amacıyla her yolu dener. Danışman danışanda bir bilişsel değışmeye yani danışanın düşünce ve inançlarında bir değışme sağlamaya çalışır (Beck, 2001).

Bilişsel yaklaşımın başlıca amaçları şunlardır:

- Danışanın olumsuz otomatik düşüncelerini değiştirmek.
- Danışanın biliş, duygulanım ve davranış arasındaki bağlantıları tanımasını sağlamak.
- Danışanın çarpıtılmış otomatik düşüncelerine karşı yeni seçenekler bulmasını sağlamak.
- Danışanın yaşantılarını çarpıtmasına neden olan yanlış inançları tanımasını ve değiştirmesini sağlamak (Köknel, 1989).

Bilişsel terapidaki terapötik teknikler, çarpıtılmış anlamlandırmaları, düşünce ve inançların altında yatan işlevsel olmayan inançları belirlemek, test etmek ve düzeltmek üzere düzenlenmiştir. Bilişsel terapidde çok çeşitli bilişsel ve davranışçı stratejiler bir arada kullanılır. Bilişsel teknikler hastanın uygun olmayan varsayımlarını tanımlamayı ve test etmeyi amaçlar(Yılmaz, 2000). Bilişsel yaklaşıma dayalı psikolojik danışma oturumları, danışan için kolaylıkla anlaşılabilmekte, araştırmacılar tarafından test edilebilmekte ve öğrencilere öğretilenmektedir. Ayrıca bu oturumlar zaman ve para açısından da ekonomiktir (Beck, 2005; Shaw, 1975; Taylor,1968).

Bilişsel tekniklerin etkin bir şekilde kullanılmasını sağlayan bilişsel formülasyon, terapistin danışanı anlamasında bir çerçeve sağlar. Terapist vakayı formüle etmek için şu soruları sorar: “Danışanın tanısı nedir? Mevcut problemler nedir? Nasıl gelişmiştir? Nasıl sürmektedir? Hangi düşünce ve inançlar bu problemlerle ilgilidir”. Burada, psikolojik danışmanın danışanla iletişimde takip edeceği basamaklar bellidir. Psikolojik danışman, bu basamakları adım adım geçerek danışanla ilgili olarak bilgi sahibi olabilir. Psikolojik danışmanın süreci formüle etmesi ve buna göre ilerlemesi, oturumların birbiriyle ilişkili olarak sürdürülmesine olanak sağlar. Bilişsel formülasyon terapistin danışanla ilk görüşmesi sırasında başlar ve son oturumlara kadar geliştirilerek sürdürülür. Bu formülasyon, terapistin etkili bir terapi planlamasına yardımcı olur (Yılmaz, 2000).

Davranışçı Psikoloji Kuramı

İnsan, belirli koşullar içinde konformist, biyolojik bir makinedir. Kişiliği kısaca bütünsel organizasyonu olan tepkiler olarak tanımlarlar. Kişilik, uzunca bir süre içinde kazanılan mesleki, ailesel, dinsel, siyasi ve ekonomik alışkanlıklar birikiminin son ürünüdür. Davranış bozuklukları ise çocuklukta kazanılmış yanlış öğrenilmiş davranışlara bağlıdır. Buna göre, başarısızlıkları örtecek tepkiler geliştirilmiştir. Davranış bozukluklarının temelinde çocukluk izleri, geçmişindeki anı ve hayaller değil, çocukluktan beri yapılan öğrenilmiş yanlış tepkiler bulunur(Altıntaş, Gültekin, 2005: 239).

Davranışçı yaklaşım tek bir tema "öğrenme" çevresinde düzenlenmiştir. Şartlı tepki yöntemiyle ilgili öğrenmeyi benimsemişler, öğrenme ilkeleri bu kuramın temelini oluşturmuştur. Davranışçılara, uyarın-tepki (U-T) psikologları da denir. Zira onlar çevreden gelip, organizmayı etkileyen uyarıcılarla, uyarılma sonucu organizmada oluşan tepkileri incelemeyi amaç edinmişlerdir. Her davranış, bir tepkidir. Denge halindeki organizmada hareket olmaz. Fakat ona bir uyarın etki eder etmez derhal bir tepkide bulunacak ve dengesini yeniden elde edecektir. Açlık karşısındaki davranışımız, mide büzülmesiyle yiyecek arama olacaktır. Karnımız doyunca denge tekrar sağlanacaktır. Davranışçılar içgüdüler ve psikolojik kalıtımı reddederler Tüm davranışları bireyin veya türün biyolojik yapısıyla açıklarlar. İnsan doğuştan belli bir organizması olan bir hayvandır. Buna bağlı olarak doğuştan itibaren uyarınlara belirli biçimde cevap verirler. Bu tepkiler dizisi insanlarda edinilmiş davranışlardır. Bütün bunlar beşikten başlayan öğrenme ve eğitim sonucu oluşur(Yanbastı,1996).

Watson'göre kişilik, alışkanlık sistemlerimizin bir son ürünüydü. Başka bir deyişle, yaşamlarımız boyunca belirli bir uyarıcıya az çok kestirilebilir bir biçimde tepki göstermeye koşullanırız. Geçmişte yaşadığımız farklı deneyimler, uyarıcılara verdiğimiz

tepkilerin özelliklerini de şekillendirir, bu nedenle yetişkinlerin kişiliği birbirinden farklılık gösterir.

Skinner, kendi davranışçılık anlayışını radikal davranışçılık olarak tanımlamıştır. Skinner'a göre kişilik çevre tarafından belirlenir. Skinner kişinin üzerinde en güçlü etkenin çevresel koşullar olduğunu söylemektedir(Evans, 1999). Kişiliğin analizi, bireyin davranışta bulunduğu uyarıların, davranışların ve davranışları sürdüren pekiştiricilerin sistemli bir şekilde incelenmesi ile mümkün olur. Onun ortaya attığı edimsel koşullanma kavramı insan davranışlarını her yönüne uygulanabilir (Savran,1993). Skinner'e göre 2 çeşit davranış vardır. Bunlar; tepkisel davranışlar ve edimsel davranışlardır. Tepkisel davranışa neden olan uyarıcı çok belirgin değildir. Koşulsuz uyarıcılar koşulsuz tepkilere neden olur. Dolayısıyla bunlara refleks türü davranışlar denebilir. Tepkisel davranışlar klasik koşullanma ile öğrenilir. Edimsel davranışlar, davranışın sonucu ile kontrol edilir. Günlük hayattaki davranışlarımızın birçoğu edimseldir (Ündar, 2005).

Davranış tedavisinin amacı özetle, istenilmeyen alışkanlıkların değiştirilmesi veya ortadan kaldırılması ve yerine uyumlu davranışların kazandırılmasıdır. Bu amaç için yerine göre birden fazla şartlanma işlemi uygulanabilir. Bu yöntemin aşamaları; karşıt şartlanma, karşılıklı ket vurma, sistematik duyarsızlaştırma, olumlu tekrar şartlanma ve deneysel söndürmedir. Davranışçılar bir kişilik kuramından çok, terapi kuramı geliştirmişlerdir(Yanbastı, 1996).

Dollard Ve Miller Pekiştirme Kuramı

Dollard ve Millerin Kuramının ana kavramları genel hatlarıyla şöyledir(Yanbastı, 1996):

Dürtüler: Bireyi harekete itecek kadar güçlü olan herhangi bir uyarıcı dürtü olarak kabul edilir. Dürtüler, davranışa güç vermekle birlikte yönünü belirlemez. Yeterli şiddete ulaştığında hareketi başlatan ve genellikle fizyolojik süreçlere bağlı olan

dürtülere birincil dürtüler denir. Acı, açlık, susuzluk, cinsellik birincil dürtülere örnek olarak verilebilir. Bu örneklerden de anlaşılacağı gibi dürtünün azalmasının yaşamı için gereklidir. Birincil dürtülerin herhangi birinin davranışlarına olan etkisi dürtünün şiddetine ve doyum şansına bağlıdır. Eğer kişi yeterince yiyecek bulabiliyorsa açlık dürtüsü bireyin davranışlarının belirleyicisi olmayacaktır. Birincil dürtülerin pek çoğu otomatik bir biçimde doyum bulur(Susuzluk, soluma gibi).

İkincil dürtüler ise sonradan kazanılmış olanlardır. Davranış birincil ve ikincil dürtülerle birlikte iyice komplike bir hale gelir. Gelişme süreci içinde birey yeni öğrendikleri ile ikinci dürtüler geliştirir. Sonradan kazanılan öğrenilmiş dürtüler, birincil dürtülerin üzerine yapılır ve altında doğuştan gelen dürtülerin saklandığı bir örüntü oluşturur. Modern toplumda ikincil dürtüler büyük ölçüde birincil dürtülerin yerini almıştır. Birey duruma uygun davranışı göstermeden önce birincil dürtülerin ortaya çıkmasını beklemez. Yani yemek yemek için mide kasılmalarını ve kandaki şeker düzeyinin düşmesini beklemez. Daha çok zamana, yere ve sözlü ilişkilere bağlı olan ikincil dürtü sonradan kazanılmıştır. Bizler sosyalle olmuş bir yetişkinin davranışlarında ikincil dürtülerin varlığını görürüz. İkincil dürtülerin nasıl ortaya çıktıklarını, öğrenme sürecini ve kişilik gelişimini inceleyerek anlamak mümkündür. Bu amaçla Dollard ve Miller küçük bir çocuğun karmaşık bir yetişkin haline dönüşmesini ayrıntılı olarak incelemişlerdir.

Kalıtıl Özellikler: Yeni doğan çocuğun davranışsal donanımları son derece kısıtlıdır. Hemen hemen tümünü özel refleks ve tepkilerin hiyerarşisi oluşturur. Tepkilerin hiyerarşisi, özel bir uyarıcı duruma karşı doğuştan belirlenen tepkiler olarak açıklanabilir. Hoşa gitmeyen bir uyarıcıyla karşılaştığında çocuğun ağlamadan önce uyarandan kaçmağa çalışması doğuştan belirlenmiştir. Bu gelişigüzel gibi görünen davranışların gerçekte rasgele ortaya çıkmadığını, organizmanın tepki tercihleri sonucu doğduğunu söyleyebiliriz. Bu tercihler, doğuştan gelen tepki hiyerarşisi ve organizmanın karşılaştığı yaşantılar tarafından belirlenir. Bireyin doğuştan getirdiği donanımları

arasında birincil dürtüler de önemli yer tutar. Birincil dürtüler harekete iter; özel refleksler ve tepki hiyerarşisi ise davranışa yön verir.

Öğrenme: Dollard ve Miller öğrenme sürecinde dört önemli elemana değinmiştir. Bunlar: dürtü, uyarıcı (işaret) tepki ve pekiştirme (ödül)dür (Yanbastı,1996).

Kurt Lewin Ve Topolojik Alan Kuramı

Lewin'in kişilik kuramında bir takım ilkeler bulunur ve bu ilkelerin birleşmesi kişilik kuramını oluşturur(Yanbastı,1996) .

1. Kişilik bir bölgeler sistemidir. Kişilikte birtakım bölgeler vardır. Bir insanın içinde bulunan çeşitli bölgeler ve bunların sınırlan dinamik bağımlılık içindedir. Yani bir bölgenin durumu diğer bölgenin durumuyla yakından ilgilidir. Topolojik olarak düşünürsek bu bölgeler birbiriyle bağlantılıdır. İnsanın kendi içinde bölgeler arası iletişim vardır Lewin'in kuramında kişilik yaşam alanının bir parçasıdır. Diğer parçası ise çevredir. Yaşam alanını bir tekne içindeki insana benzetmiştir.

2. İç ve dış bölgeler kişilik sistemi içinde yer alır. Gestalt psikolojisi ile ortak anlamdadır. Birbiri ile bağlantısı olan bölgeler alt bölgelere ayrılmışlar ve sınırları Jordan eğrisi ile çevreden ayrı olarak belirtilmiştir. Bu bölgelerin bir kısmı iç bir kısmı ise dış bölgelerdir. İç bölgeler ise çevre ile daha az iletişim içinde olup temel gereksinimlerin kaynaklandığı bölgelerdir Bu bölgelerde oluşan gerilimler duyguları, duygular da lokomasyonları doğurur.

3. Kişilik tipleri hem insandan insana hem de aynı insan için yaşa ve gelişim devresine göre değişir. Kişilik tiplerini Lewin, bölgelerin yapısına, açıklık ve kapalı oluşuna ilkel ve karmaşık oluşlarına göre ve aralarındaki iletişim özelliklerine göre ayırmış fakat belirgin kişilik tipleri üzerinde durmamıştır. Yaşam alanı insan geliştikçe karmaşıklaşır demiştir.

4. Kişilik ile çevre sürekli bir iletişim içindedir. Karşılıklı alış veriş vardır. Kişi bu alış verişler sonucu kişiliğini içindeki bölgelerde olan gerginliği giderir ve dengesini sağlar. Böylece insan kişiliğini etkileyen yaşam alanının en önemli ögesi çevredir ve onunla olan etkileşimlerdir.

Sosyal Psikoloji Lewin'in grup dinamikleri sosyal psikoloji alanlarındaki çalışmalarını kapsar. Belki de Lewin en çok bu alandaki görüşleriyle tanınmaktadır. Bu alanda çok sayıda deney yapmıştır. Lewin'in grup dinamikleri ile ilgili görüşlerini, bu konudaki ilkelerini açıklayarak tanımlayabiliriz:

1. Transfigürasyon ilkesi; kısaca bireyi nasıl ele alıyorsa grupları ve kültürleri de aynı ilkeler ışığında değerlendirmiştir. Grupları da insanlar gibi belirli bir yaşam alanı içinde kişilikleri olan dinamik bütünler olarak görmüştür. Önemli olan bu birimlerin birbirleriyle olan göreceli durumlarıdır. Lewin'in grup dinamiklerindeki birinci ilkesi kısaca grup psikolojisi ile bireysel psikolojinin eş değerli oluşudur. Grup davranışları da bütün alanın ürünüdür ve burada topolojik vektör kavramları geçerlidir.

2. Grup içindeki güçler dinamik bağlantılar ile açıklanır. Her grup birleştirici veya çözücü güçlerin etkisi altındadır. Çözücü güçler üyeler arasındaki katı, aşılmaz engeller tarafından oluşturulur ya da bireysel amaçlar ile grup amaçları çatış ağında ortaya çıkar, birey seçim yapmak zorunda kalır.

3. Grupta önderlik, karar ve sosyal iklim biraz önce değindiğimiz topolojik ve lokomotif hareketlere bağlıdır.

4. Grup içi ilişkiler ve etnik gerilimler Lewin'in büyük ilgisini çeken bir alandır. Aynı topolojik ilkeleri bu ilişkileri açıklamak için de kullanmış ve sosyal sınıflar, alt gruplar ve azınlık gruplarını özellikle Yahudilerin psikolojisi ve getto psikolojisi ile ilgili çalışmalar yapmıştır.

5. Kişilikle kültürün ilişkisi ise daha önce değindiğimiz ilkeler ışığında oluşur; Kişilik yaşam alanındaki bölgelerin ilişkisinden etkilenir. Bu alan çevre ve insan kişiliğini içerir. Çevre faktörleri arasındaki en önemlisi ise kültürdür. İnsanın içinde yaşadığı kültür yaşam alanının içinde yer alan çevresel faktörlerin en önemlisidir. Kısaca sosyal etmenler yaşam alanının en önemli bölgelerini oluştururlar. Çevre ile kişi arasında bir çatışma dengenin bozulmasına ve gerileme neden olur. Şu halde yaşam alanının nitelikleri büyük ölçüde kültüre bağlıdır. Böylece kişilik kültür tarafından şekillendirilir. Özellikle çocuk yetiştirme yöntemleri insan kişiliğini şekillendirir. (Yanbastı,1996:191–194)

Henry Murray ve Personoloji

Personoloji kuramı kişiliği zaman içinde gelişen karşılıklı bağımlılık içinde bulunan değişkenlerin bütünü olarak görmüştür. Murray çalışmaları süresince pek çok kişilik tanımı yapmıştır. Bunların bir özetini yaparsak kişiliğin temelinde zihnin varsayımsal yapısı olduğunu görürüz. İnsan yaşamının içsel ve dışsal yaşamının tekrar edici yönlerinin bir bütünü olarak değerlendirmiştir. Kişiliğin biyografik olguların sıralanmasının üstünde soyut, genel, denetleyici, doğumdan ölüme dek gelişen "transformatif fonksiyonel operasyonların" tümü olduğunu söylemiştir. Bu tanımların bazı ortak yönleri vardır(Yanbastı,1996:196–199) ;

1. Kişilik soyut bir bütündür. Ampirik olgularla bağlantılı olmakla birlikte bu tür olguların toplamı değildir. Kuramsal bir yapıdır.
2. Kişilik "yaşamın tarihidir" demıştır.
3. Kişilik davranışın dinamik, tekrar eden ve özel, tek yönlerini bütün olarak yansıtır.
4. Kişilik bireyin örgütleyen ve idare eden davranışsal mekanizmadır. Bireyin güdülerine, amaçlarına kısaca tüm davranışlarına düzen ve bütünlük getirir.
5. Kişiliğin temel fonksiyonları bireysel süreçleri yürütmek, kendini ifade etmek, gereksinim-gerilim oluşumlarını ortaya çıkarmak ve gerilimi uzatmak, uzak amaçlara

yönelik "bekleme programları" yapmak, çatışmaları çözmek ve gereksinimleri sürtüşmesiz giderebilmek için örgütler kurmaktır.

6. Kişiliğin temelinde fizyolojik bir yapı bulunur. Psikoloğun alanı olan her konu fizyolojik bir sürece bağlıdır. Bunun da merkezi beyindir. Beyin olmayınca kişilik de olmaz. Kişilik beyin demektir. Beyin süreçleri psikolojinin temel alanıdır. Buna rağmen:

7. Kişilik fizyolojik ve nörolojik düzeylerden farklı, bunların üstünde bir düzeyde yer alır. Psikolog bir nörolog gibi çalışmaz. Fakat psikolojinin temelini fizyoloji ve nörolojiye dayandığını bilir. Kısaca:

8. Kişilikte geçmiş yaşantılar bunları örgütleme işlevleri, soyut ve kavramsal özellikler, fizyolojik süreçlerin temeline dayanarak bütünsel olarak rol oynarlar.

9. Kişilikte, Freudçu yaklaşım doğrultusunda, bir enerji sisteminin bulunduğu, id-ego-süperego katmanlarının varlığına, ilgi, alışkanlık ve hepsinden önemlisi bir gereksinim sisteminin yer aldığına inanır.

Murray'ın psikolojik kökenli gereksinimleri: Alçalma, başarı, yakın ilişki, saldırganlık, otonomi, suçtan kaçınma, karşıt hareket, savunma, saygı gösterme, üstünlük, sergileme, zarardan kaçınma, kaçınma, düzen, oyun, reddetmek, duygululuk, cinsellik, yardım istemek ve anlayıştır.

Gordon Allport ve Personalistik Psikoloji

Allport kişiliği "bireyin çevresine özel uyumunu belirleyen psiko-fizyolojik sistemlerinin dinamik örgütü" olarak tanımlamıştır. Bu tanımlama çağdaş psikolojinin kişilikle ilgili hiyerarşik, bütünleyici, uyum ve sınıflayıcı dinamizm kavramlarının hemen hepsini içermektedir. Dinamik örgütlenme sürekli değişen ve gelişen özellikle uyuma yönelik bir işlemdir. Psikofizyolojik sistemler ise alışkanlıklar, özel ve genel tutumlar ve diğer psikofizyolojik sistemleri kapsar. Psikofizyolojik eğilimlere treyt adını vermiş olan Allport bu kavramı kuramının temeli durumuna getirmiştir. Belirleyicilik ise

kişiliğin bir şeyler yapan ve ortaya çıkaran yönünü vurgular. Kişiliği oluşturan sistemler aynı zamanda davranışları belirler. Bunlar yeterli uyaranlar ortaya çıktığı zaman uyumlu davranışları ve ifade biçimlerini yaratan eğilimlerdir. Özel olma Allport tarafından defalarca altı çizilmiş bir kavramdır. Her birey kendine özgü bir kişilik sistemi geliştirir. Kişilik zaman içinde ortama göre niteliksel bir özellik taşır. Çevreye uyum hem işlevsel hem de evolüsyonel bir önem taşır. Kişilik Allport'a göre bir «sağ kalma» biçimidir. Uyum ise bu sağ kalışın sağlıklı olma boyutunu kapsar. Uyum bir tepki değildir. Hem beceri hem de pasif uyma davranışlarını içerir(Yanbastı,1996).

Allport insanların sahip oldukları kişilikleri; belli zeka ölçüleri, heyecan duyarlılıkları ve boyun eğme ile üstünlük duyguları bakımından üç boyut içerisinde ele almaktadır (Öztabay, 1994). Allport, bireyi grup normlarına göre incelemenin, insan kişiliğini anlamak için kaçınılmaz olduğunu belirtir. İnsanları önceden belirlenmiş gruplara sokmaktansa, bireyi kendi içinde inceleme yaklaşımıyla tek bir bireyin kişiliğini oluşturan özelliklerin benzersiz birleşimini belirlemek mümkündür (Burger, 2006).

Allport, çocukluk davranışlarının yetişkin davranışlarına benzemesine karşın, altlarında yatan dürtülerin aynı olmadığını söyler. Bir amaca hizmet eden davranış işlevsel olarak otonomlaşmıştır. Allport araştırmaları sonucunda üç tür özelliğin olduğunu var saymıştır:

- a) Kardinal özellikler, hayatın her alanında kendini gösteren basit özelliklerdir.
- b)Merkezi özellikler, saldırganlık veya duygusallık gibi davranışsal temalardır.
- c)İkincil özellikler, diğer özellik türlerinden daha az sıklıkta ve süreklilikte kendini gösteren davranışlardır (Schultz, 2002).

Sheldon ve Tipoloji Kuramı

Sheldonun kuramı kişiliği insanın bedeninin dış görünüşüne ve beden yapısı ile karakter eğilimleri arasında bir ilişki olduğuna dayanır;

- 1) Ona göre bedenın varsayımsal, kalıtsal, ölçülebilir, biyolojik bir yapısı vardır. Buna morfogenotip demiştir.
- 2) Gözlenen, ölçülen dış fizik ise fenotiptir.
- 3) Somatotip morfogenotipin ölçülmesini amaçlar. Daha çok genotip'in ölçümüne dayanır.

Beden Boyutları Fotoğraf teknikleri ile bedenın ölçülmesi sonucu somatotipleri saptamaya çalışmıştır. Davranış örgütlerinin, yani kişilik yapısının beden yapısı ile iç içe olan mizaç yapısından kaynaklandığını belirten Sheldon üç beden yapısının karakterize ettiği üç duygusal eğilim veya mizaç türünün bulunduğunu savunmuştur

- 1) Endomorfi: Bunlar yumuşaklık ve yuvarlaklık ile karakterize olurlar. Suda yüzen, yağ oranı çok, kas ve kemik oranı düşük tombullardır. Hazım cihazları başattır. Sosyabilite, yemekten haz duyma, insanları sevme, geç tepkiler, tolerans, sakinlik, rahat insan olma ile karakterize olan kimselerdir.
- 2) Mesomorfi: Sertlik ve köşelilik ile karakterize olurlar. Kemik ve kas oranı yüksektir. Kuvvetli, güçlü ve dayanıklıdırlar. Atletler, askerler, maceracılarıdır. Enerji, hareket, güç, saldırganlık, güç gösterisi, kendini ortaya koyma, macera sevgisi, risk ve atılım eğilimi, duygusal yönden katı ve duyarsız olma, gürlütcülük, yüreklilik ve dar yerlerde sıkılma ile karakterize olan kimselerdir. Hareket güç ve hükmetme özellikleri önde gelir.
- 3) Ektomorfi: İnce, uzun, sıska, koca kafalı entelektüellerdir. Kas ve yağ oranı düşüktür. Hastalıklara dirençsiz, güçsüz, kuvvetsizdirler. Beyin başattır. Tereddüt, kuşku, içe kapanıklık, çabuk tepkiler, sosyofobi, çekingenlik, yalnızlık arası, ses tonunun alçak oluşu, uyku düzensizlikleri, heyecanlılık, dar-kapalı yerleri sevme ile karakterize olan kimselerdir(Yanbastı,1996).

Eysenck Kişilik Boyutları

Eysenck çağdaş kişilik kuramlarının pek çoğunun anlaşılmaz, ölçülmez, karmaşık kavramlarla dolu olduğunu ifade etmiştir. Ona göre önemli olan az sayıda

fakat açık seçik ve özenle belirlenmiş boyutların saptanmasıdır. Kişiliğin tanımı Allport'a yakın bir biçimde yapmıştır:"Kişilik insanın gerçek veya gizil davranış örgütlerinin tümünü kapsar. Bunlar hem kalıtım hem de çevre etmenlerinden kaynaklanıp karşılıklı etkileşim sonucu biçimlenir." der. İnsan kişiliğinde dört temel boyutun bulunduğunu ifade etmiştir. Bunlar:

- 1) Bilişsel boyut (zekâ)
- 2) Değerlendirici boyut (karakter)
- 3) Duygusal boyut (mizaç)
- 4) Somatik Boyut (yapı)'tur.

Son boyut yani somatik-yapısal boyut Eysenck'in tipoloji kuramlarından etkilenişi yansıtır. Birçok çalışmada beden yapısı özelliklerine değinmiştir. Eysenck'in kuramında treyt ve tip kavramları son derece önemlidir. Treytler gözlenen bireysel davranış eğilimleridir. Bireyin alışkanlıkları ve tekrar eden davranışlarının düzenliliğini içerir. Tip ise treyt sendromlarının oluşturduğu daha genel ve kapsamlı davranış örgütleridir. Eysenck son çalışmalarında tutumlar ve ideolojiler üzerinde de durmuştur. Bunların da tip ve treyt gibi kişilikte üst düzeyde yer alan değişkenler olduğunu söylemiştir. Ona göre kişilik hiyerarşik bir düzeyde davranışların örgütlenmesidir. En üst genelleme tipleridir. En altta ise özel bireysel davranışlar vardır.

- 1) Özel davranışlar bir ortamda bir kere gözlenir.
- 2) Alışkanlıklar benzer ortamlarda benzer olarak beliren davranışlardır.
- 3) Treytler alışkanlıkların örgütlenmesidir.
- 4) Tipler ise treytlerin örgütlenmesidir.

Davranışların bu şekilde dört düzeyde sınıflanmasını yaptıktan sonra Eysenck faktör analizi yöntemiyle 1) Tipler genel faktörlerdir, 2) Treytler grup faktörleridir,3) Alışkanlıklar özel faktörlerdir, 4) Özel davranışlar ise hata faktörleridir, demiştir. Zekâ, karakter, mizaç ve bedensel yapıda faktörlerin aynı şekilde ayrılaştığını belirtmiştir(Yanbastı, 1996).

Cattel Kişilik Faktörleri

Cattel kişiliğin insanın belirli bir ortamda ne yapacağını belirleyen faktörler bütünü olduğunu söylemiştir. Psikolojik araştırmaların amacının, değişik insanların her çeşit sosyal ve genel ortamda neler yapacağını tahmin eden yasaların bulunmasına yönelik olmaları gerektiğini belirtmiştir. Kişiliğin her türü gözlenen ve gözlenemeyen bütün davranışları kapsadığını söylemiştir.

Kişilik yapısında bazı katmanların bulunduğunu varsayan Cattel bunları treyt, erg, meta erg, benlik ve özel denklemler olarak açıklar: Treytler en önemli kavramdır. Bunlar davranışlara yön ve çerçeve kazandıran devamlılık ve düzen getiren eğilimlerdir. Treytler bütün insanlarda; (1) ortak veya kişiye özgü özel olabilirler, (2) kaynak veya yüzey treytleri olabilirler, (3) dinamik treytlere veya yetenek treytlere biçiminde bulunurlar. Kaynak treytlere kişiliğin temel özelliklerini oluşturan yapılardır. Bunlar gelişim, psikosomatik ve örgütlenme işlevlerinin temel treytlere dir. Yüzey treytlere ise kaynak treytlere nin birbiri ile olan ilişkisinden doğarlar. Dinamik treytlere kişiyi bir amaca veya hedefe götüren harekete yönelik olma treytlere dir. Hız, enerji ve duygusal reaktivite treytlere dir. Bunlara mizaç treytlere de denir. Yüzey treytlere ise kişinin yaşam tarihçesi, kendini değerlendirmesi ve nesnel testlere değerlendirilen, kaynak ve dinamik treytlere nin ilişkisi sonucu oluşan davranış eğilimleridir. Sayıları 50–60 civarında olan yüzey treytlere vericilik-hilebazlık, güvenilirlik-güvenilir olmayış, bebeksi-olgun, bencil-düşünceli, mantıklı-akılsız, iradeli-iradesiz, otorite karşısında boyun eğici, uzlaşıcı, utangaç-gösterişçi olma boyutlarında değerlendirilmiştir(Yanbastı,1996).

Cattell'e göre kişilik gelişimi yaş dönemleri takip edilerek oluşur. Hem psikoanalitik kuram hem de öğrenme kavramını birleştiren bir yaklaşıma sahiptir. Ona göre gelişim erglerin motifikasyonu, metaerglerin ayrıntılaşması ve benlik yapısının giderek örgütlenmesi sonucu oluşur. Öğrenme Cattell için önemli bir konudur. Koşullanma, dinamik tercih ve yol ayırımları ve tepkiler öğrenmede belli başlı ilkelere dir,

öğrenmenin amacı kişilik gelişimini sağlamaktır, öğrenme genelde amaçlıdır ve sürekli tercihler yapılarak gelişir. Tercihleri amaçlar saptar. Cattell kişilik gelişimi ve yapısında çevrenin, öğrenmeyi etkilemesi açısından son derece önemli olduğunu ifade etmiştir. Çevre etmenleri içinde en önemlisi ailedir. Daha sonra okul, iş, yaşıt grupları, din, politika ve ülkenin geldiğini söylemiştir. Böylece kişiyi tanımak için onun çevre ilişkilerinin incelenmesi gereği üzerinde durulmuştur(Yanbastı,1996).

Gardner Murphy Biyososyal Kuram

Murphy'nin kişilik kuramı biyososyal bir yaklaşımdır. İnsanı çevresiyle ilişki içinde bulunan biyolojik bir varlık olarak değerlendirir. Kişilik bir ucu biyolojik bedende diğer ucu sosyal çevrede olan bipolar bir süreç olarak görür. Ona göre insan «karşılıklı enerji iletişimi ve etkileşimi içinde bulunan, çevreyi içeren büyük alan ve bedeni içeren küçük alan ilişkisi içinde yaşar.» Böylece yetişkin kişilik hem biyolojik hem de sosyal bir bütündür. Alan kuramı bu yaklaşımın temelidir. Fakat insan diğer insanlardan ayrı, kendi içinde bütünleşmiş bir yapı değildir. Sürekli çevresiyle etkileşim ve iletişim içersindedir. Organizma-çevre bütünü dinamik bir alandır.

Murphy kişiliği bir takım parçaların örgütlenmesi olarak görmüştür. Bu parçaların ne olduğu ve nasıl bir araya geldiği onun kişilik yapısı görüşlerinde yansır. Kişilik dört yapısal alana ayrılmıştır(Yanbastı,1996):

1. Fizyolojik eğilimler: Kalıtsal, genlerle geçen embriyolojik eğilimleri kapsar.
2. Kanalizasyonlar: Erken yaşlarda oluşan güdülerin takip ettikleri yolları tanımlar.
3. Koşullanmalar veya koşullanmış tepkiler: Yaşam boyu süren, çevre-biyoloji ikileminin öğrenmeyle kazandığı tepkileri kapsar.
4. Bilişsel ve algısal alışkanlıklar: Bunlarda kanalizasyon ve koşullanmanın ürünleri olan kognitif davranış eğilimlerini içerir.

Benlik ise kişinin kendi kendisini algılama biçimidir. Ben kendimi nasıl tanıyorum sorusuna verilen yanıttır. İdeal benlik ve engellenmiş benlik kavramlarına da

değinen Murphy bunların birbiri ile dinamik bağları olduğunu savunmuştur. Ego benliği kuran, geliştiren ve gerektiğinde savunan, mantıklaştırma, özdeşleşme, kompensasyon gibi mekanizmaları içeren sistemdir. Çoklu kişilikte gözleendiği gibi bazı ruhsal hastalıklarda bireyin kişiliğinde birden fazla otonom ego yer alabilir. Kişilik üç ayrı gelişim döneminden geçerek örgütlenir. Bunlar:

1. Global evre: Global örgütlenme aşamasında kişilikte ayrılaşmış parçalar yoktur. Her şey homojendir. Enerji bütün sisteme yaygındır ve sistem uyarılmaya bütünüyle tepki verir. Global, mass aktivite gözlenir. Yaşamın ilk dönemlerine has bir örgütlenme biçimidir.

2. Ayrılaşma evresi: Ayrılaşma aşamasında enerji artık kişilik sisteminin fark bölümlerine ayrılarak gider. Kişinin davranışları global olmakta çok belirgin yani spesifik olur. Algıları, anıları, tutumları, fikirleri, değerleri ve yargıları bütünsel olmayıp birimsel duruma girerler. Enerji dağılımında heterojenlik ayrılaşma ve bağımsızlık gözlenir.

3. Bütünleşme evresi: Entegrasyon evresinde ise kişiliğin ayrılaşmış parçaları anlamlı, bütün bir sistem içinde birleşerek birbirine bağımlı, ilişki ve iletişim içinde, kenetli bütün bir sistem oluşturur. Enerji bir bölgeden diğerine kolaylıkla akarak ve parçalar arasında iletişim kurar. Uyum ve örgütlenme temel özelliştir. Karşılıklı bağımlılık bu sistemin ana belirtisidir.

Etkili Psikolojik Danışman Özellikleri

Psikolojik danışmanın kişilik özellikleri danışma sürecinin başlamasında, sürdürülmesinde önemli bir etkidir. Etkili bir danışma ve danışmanın işindeki başarısı sahip olduğu kişilik özellikleri ile yakından ilgilidir. Danışman aynı zamanda bir modeldir. Psikolojik yardım ilişkisinde; psikolojik danışmanların bireysel özellikleriyle mesleki becerilerinin birbirini tamamlayarak etkili bir uyum sergilemesi beklenmektedir.

Bunu bir yandan kendisiyle ilgili çatışmalarını çözerek, diğer yandan da bu mesleğin becerilerini kuramsal ve uygulama boyutunda kazanarak sağlayabilir.

Psikolojik danışma yapan kişilerin etkililiğini belirleyen bazı kriterler bulunmaktadır. Bunlar bilişsel yeterlilik, enerji, esneklik, destekleyici olmak, iyi niyet, öz farkındalık, yeterlik ve güçtür. Bunlara ek olarak, danışmanların kişisel değerleri, duygusal objektifliği ve etik kuralları benimsemesi onun etkililiğini belirlemekte ve yardım ilişkisini etkileyen hususları oluşturmaktadır (Cormier ve Cormier, 1991).

Psikolojik danışman, danışanla psikolojik özelliği olan bir nedenden ötürü, bir süreliğine duyuşsal ve kişisel olarak işbirliğini sürdüren, yardım ilişkisinde farkındalığı artırarak başarı sağlamayı amaçlayan, mesleğinde profesyonel bir kişidir. Psikolojik danışmada bulunması gereken beş temel kişilik özelliği; kendinin farkında olması, dürüstlük, uyum, iletişim kurabilme ve alan bilgisidir. Bunların yanında alanda uzmanlık, sözel ve sözel olmayan ifadeleriyle çekicilik ve güvenilirlik özelliklerini de taşımalıdır (Gladding, 2000).

Psikolojik danışma yaklaşımlarının ortak noktaları; kişiler arası sıcaklık ve güven ilişkisi, rahatlatma ve destek, duyarsızlaşma, anlama ya da kavrama, uyum sağlayıcı davranışların pekiştirilmesi olarak özetlenebilir. Buradan hareketle; tüm psikolojik yardım ilişkilerinin amacı danışanın tutum ve davranışlarında bir değişiklik meydana getirmektir. Bu nedenle danışma sürecinde bir tür öğrenme gerçekleşmelidir. Psikolojik danışman, danışanı pekiştirme yoluyla etkilemedeki rolünün farkında olmalı ve bu bilgiyi, arzu edilen değişiklikleri kolaylaştırmak üzere bilinçli bir şekilde kullanmalıdır (Atkinson, Atkinson ve Hilgard; 1995).

Psikolojik danışma kuramları, tanımladıkları danışma ilişkisine, geliştirdikleri yöntem ve tekniklere göre psikolojik danışmandan beklenen kişilik özelliklerini

belirlemişlerdir. Literatürde psikolojik danışmanların kişilik özelliklerine ilişkin yapılan tanımlamalar arasında benzerlikler vardır. Bunlar; empatik olma, kendine güvenilir olma, duyarlı olma, sosyal ve dışa dönük olma, duygusal bakımdan tutarlı olma, analitik düşünme kapasitesine sahip olma, dayanıklı ve güçlü olma şeklinde özetlenebilir.

Arbuckle (1956)'ye göre, "Psikolojik danışma ilişkisinde danışmanı tercih etmenin temelini, seçilen danışmanın psikolojik özelliklerinin belirlediği araştırmalarda mevcuttur" (akt. Sarı, 1991: 7) .

Psikolojik danışma yapan kişilerin etkililiğini belirleyen bazı kriterler bulunmaktadır. Bunlar bilişsel yeterlilik, enerji, esneklik, destekleyici olmak, iyi niyet, öz farkındalık, yeterlik ve güçtür. Bunlara ek olarak, danışmanların kişisel değerleri, duygusal objektifliği ve etik kuralları benimsemesi onun etkililiğini belirlemekte ve yardım ilişkisini etkileyen hususları oluşturmaktadır(Cormier ve Cormier, 1991).

Etkili bir danışmada bulunması gereken sekiz karakteristik özellik şunlardır:

1. Danışanın yaşantılarının arkasındaki anlamı ve duyguları empatik olarak anlayabilmek.
2. Danışanın doğalına şartsız kabul ve saygı göstermek.
3. Danışman becerilerini oturum sırasında açıkça göstermek.
4. Karar sürecinde açık olmak
5. Pozitif bir işbirliği ve terapötik anlaşma için ortam hazırlamak.
6. İçsel duyuları harekete geçirmede çaba göstermek.
7. Akıl sağlığına sahip olmak.
8. Danışman becerilerini profesyonel şekilde gösterebilme yeteneği(Aumann, 2004).

Baranackie, Christoph ve Kurcias (1992), Öztan (1995), Sharpley (2000) Üre(2001), Sürücü (2005) tarafından psikolojik danışma sürecini aktif yönlendirici özelliği olan psikolojik danışmanın nitelikleri üzerine araştırmalar yapılmıştır. Dikkat

çeken nokta ise, danışma sürecinin etkinliğinin, psikolojik danışmanların niteliğinin yükseltilmesiyle mümkün olabileceğinin vurgulanmasıydı (akt. Selçukoğlu 2006).

Psikolojik danışma, danışanın (1) kendisi ve çevresi ile ilgili olarak üretken etkileşimlerde bulunmasına, (2) kendisine ve başkasına karşı yıkıcı davranışlarını değiştirmesine ve (3) daha üretken yaşamasını sağlayacak beceriler kazanmasına yardım etmek olduğundan; yardım eden kişi, davranışı değiştirmek üzere kullanılan tekniklerle ilgili olarak duyguları ne olursa olsun öğrenme, öğrenmeme ve yeniden öğrenmenin temel ilkelerini pratik olarak anlamış olmalıdır. Eğer yardım eden ve/veya yardım edilen bu ilkeleri gözardı edecek olurlarsa, bunlar tarafından yenilgiye uğratılacaklardır. Bazı danışanlar, açıkça bazı öğrenme ilkelerine karşı savaş vermek durumunda oldukları için yardım istemeye gelmektedirler. Bazı danışmanlar, farkında olmadan danışanlarının değiştirmek istediği davranışı pekiştirirler. Bu ilkelerin temel kuramsal bilgisini iyi bir şekilde kazanmak ve yardım etmeye bir öğrenme süreci olarak bakmak yararlı olacaktır(Bandura, 1961,1969; Ferster ve Perrott, 1968; Glaser, 1971; Munay ve Jacobson,1971). Daha da önemli olan, danışmanların bunları kendi yaşantısında kullanması ve başkalarının da kullanmasına yardım edebilmesidir.

Stres

Değişim, bireysel, toplumsal, teknolojik vb. yaşamın birçok alanında gerçekleşen bir olgudur. Değişim, yenilikleri de beraberinde getirdiği için insanlığa yararlı bir olay olarak da kabul edilmektedir. Ancak hızlı değişim, yenilikleri benimseme yeteneğinin sınırlarını zorladığında strese yol açmaktadır. İnsan, hızlı değişikliklere uyum gösterip yaşamını sürdürebilirse de, bu yenilikleri gerçekten benimsemesi ve özümseyebilmesi için, yeni olaylarla geçmiş arasında bir ilişki kurabilmesi, evrenin sürekli dönüşümü içinde yaşamın denetimini sürekli elinde tutabilmesi ve nereden gelip nereye gittiğine ilişkin durum yargılamasını yapabilmesi gerekmektedir. Oysa, çağımız insanının böyle

bir katılımı gerçekleştirmesi giderek güçleşmektedir (Coleman, 1972; akt: Geçtan, 1993).

Stres, zorlanma ve uyum gösterme süreçlerinin içerisinde ortaya çıkan karmaşık, duygusal, davranışsal tepkiler ile bu tepkilerin fizyolojik bağlantılarına verilen addır (Baltaş, Batlaş, 2002).

Stres, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durumdur (Baltaş ve Baltaş, 2002: 26).Başka bir ifadeyle kişinin iyilik halini zora sokan, kapasitesini azaltıcı ve zorlayıcı olarak değerlendirilen kişi ve çevre arasındaki etkileşimdir(Lazarus, Folkman; 1984: 141).

Stres yaşantısı, en genel anlamıyla şöyle tanımlanabilir: İç ve dış ortamdan kaynaklanan etkenlerin, birey tarafından tehdit edici ya da zararlı olarak değerlendirilmesi sonucunda, bedensel ve psikolojik boyutlarda ortaya çıkan aşırı uyarılma halidir (Lazarus ve Folkman, 1984; Köknel, 1988; Caine ve Caine, 1994).

“Stres” Latince'den türemiş ve İngiliz dilinde kullanılan bir terimdir. “Sözlüklerde fiil olarak, baskı yapmak, bastırmak, germek, önem vermek, yüklemek, zorlamak, isim olarak, baskı, basınç, gerilim, güç, kuvvet, önem, şiddet, vurgu, yük, zarar, zor karşılığı kullanılmaktadır.”(Köknel,1998).

Türkçede stres; Ameliyat şoku, travma, soğuk, coşku vb. etkenlerin organizmada oluşturduğu bozuklukların tümü, ruhsal gerilim olarak geçmektedir (TDK, 2007).

Hamner ve Organ'a göre (1978) stres bir bireyin çevresel uyaranlara yeterli şekilde ya da araşsal olarak tepkide bulunmasını engelleyen bir dizi koşul ya da organizmada olumsuz bazı etkiler karşılığında tepkide bulunduğu koşullar dizisidir (akt. Balcı, 2000; 2).

Stres, tüm çevresel, bireysel ve örgütsel etmenlerin belli oranlarda etkili olduğu, kişinin tutum ve davranışlarına yön veren bir durum olarak değerlendirilmektedir. Gerilim, endişe, baskı, çelişki, sıkıntıya düşme, engellenme, zorlanma gibi sözcüklerle ve genellikle olumsuz bir içerikle özdeşleştirilen stresin her zaman kötü ve istenilmeyen bir şey olduğu da ileri sürülmemelidir. Belli oranlarda stres başarı için kaçınılmazdır (Köknel, 1987: 41).

Artan ise stresi bireysel farklar ve psikolojik süreçler yoluyla gösterilen uyumsal bir davranım olarak tanımlanmış ve stresin kişi üzerinde aşırı psikolojik veya fizyolojik baskılar yapan dış ve iç hareket durum veya olayın organizmaya yansıyan sonucu olduğunu belirtmiştir (akt.Pehlivan,1995: 8).

Cüceloğlu'na göre(1992: 321); bireyin fiziksel ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayrete stres denir.

Allen'e göre (1983) stres, "bedenin bir tepkisidir." Bunun anlamı, stresin fiziksel bir durum olması ve fizyolojik bir tepki meydana getirmesidir. Buna göre stres fizyolojik bir durumdur ve endişe, kaygı, depresyon veya engelleme değildir. Bu zihinsel durumlar, fizyolojik tepki için başlatıcı olabilir, ancak kendileri stres değildir. Bazen psikoloji literatüründe kaygı ile stres eşanlamlı kullanılmıştır. Kaygı stresi hızlandırabilir, fakat stresin kendisi değildir. Geç kalındığında kırmızı ışıkta durmak zorunda kalınması stres değildir. Stres bedenin olaya yanıtıdır. Stresi başlatan çevresel uyarıcı etkenlere "stres yapıcı; stresör" denir. Bir stres yapıcı nedendir, stres ise fizyolojik veya psikolojik etki veya sonuçtur (akt.Pehlivan,1993; 10).

Graham-Bonnie (1972)'e göre stres bireyde istenmeyen ve hoş olmayan etkilere yol açan dıştan gelen zararlı bir güç/ baskı olarak tanımlanmıştır. McNeerney (1974) stresi "bedenin korkutucu, heyecanlandırıcı, zihni karıştırıcı, tehlikeli ya da rahatsızlık verici durumlara karşı fiziksel, zihinsel ve kimyasal tepkileri" olarak

tanımlamıştır. Selye (1976) stresi kısaca “bedenin kendisine yapılan herhangi bir baskıya belirli olmayan tepkisi” olarak tanımlamıştır. Bunun yanında biraz stresin faydalı olmasının yanında günlük yaşamda da gerekli olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca bireyin stresten tümüyle kaçınmasının mümkün olmadığını, stresin her yerde var olduğunu dile getirmiş ve bunun ancak insanın yaşamı sona erdiğinde yok olacağını eklemiştir (akt.Greenberg, 1984).

Stres insan hayatının vazgeçilmez bir gerçeğidir ve insanlık tarihi kadar eskidir. Ancak günümüzde anlaşılan haliyle stres, özellikle yoğun sanayileşme süreci ile ortaya çıkmıştır. Bu durum hızla artan üretim ihtiyacı, işçi sınıfının doğuşu, hızlı kentleşme ve yeni eğitim ihtiyaçları gibi sanayii toplumunun önemli özelliklerini de beraberinde getirmiştir (Fındıkçı ve Jones,1996:100). Sanayileşmenin getirdiği endüstrileşmeyle birlikte hızlı teknolojik ve sosyoekonomik değişimler, insanın uyum hızını geride bırakmıştır. Artık çok daha hızlı uyum sağlamak zorunda olan insandaki uyum mücadelesi stresi de beraberinde getirmektedir(Akgün ve Kemaloğlu, 1991: 18).

Stresin Gelişimi

“Stres” kavramı literatürde ilk olarak 1303 yılında İngiliz şair Robert Mannyang tarafından yazılan “Handlying Synne” adlı kitapta yer almıştır. Kelime olarak stresin büyük bir olasılıkla Latince’den geldiği ve kuvvetlice çekmek anlamına gelen “stringere” den türetildiği belirtilmektedir (Cox, 1978; akt. Aysan, 1988).

Bilim dünyasına baktığımızda stres sözcüğünün ilk kez 17. yüzyılda elastiki nesne ve ona uygulanan dış güç arasındaki ilişkiyi açıklamak üzere fizikçi Robert Hooke tarafından kullanıldığını görüyoruz. Thomas Young isimli bir başka fizikçi bunu, yüz yıl kadar sonra bir formül üzerinde göstermiştir. Young’a göre stres, maddenin kendi içinde olan bir güç ya da dirençtir. Madde, kendi üzerine uygulanan dış güce kendi direnci oranında bir tepki gösterir. Elastik kütle, bu stres tepkisi sayesinde eğrilip

bükülerek bu dış gücü dengelemeye ona uyum yapmaya çalışır. Ancak, eğer dış güç elastik kütlelerin kendi içindeki dirençten daha büyükse, böyle bir dengeleme olmaz ve madde niceliksel bir değişime uğrar(kırılabilir) (Şahin,1998: 7).

Stres kavramını ilk olarak ortaya atan Hans Selye, stresi, organizmanın her türlü değişmeye yaygın tepkisi olarak tanımlamıştır. Selye'nin öncü çalışmasının ardından stres sözcüğünün hemen bütün dillerde çevrilmeksizin kullanılmaya başlandığı görülmektedir(Conlan, 2001: 82).

Görüldüğü gibi stresi tanımlayamaya çalışan birçok araştırmacı bu farklı bakış açılarından dolayı değişik tanımlamalar yapmışlardır. Günümüzde de stres herkes tarafından farklı bir şekilde tanımlanmaktadır. Şahin(1998) de, herkesin stresi farklı bir şekilde tanımladığını belirtmektedir. Bütün bu çeşitlilik içinde disiplinler arası uygulanabilirliği olan bir genel kuramsal çerçeve ihtiyacı ortaya çıkmaktadır.

19 yy. ikinci yarısında, stres kavramının içeriğini bugünkü anlamı ile ele alan kişi büyük Fransız fizyoloğu Claude Bernard'dır. Claude Bernard; "İnsanın varlığını sürdürmesi için iç çevresinin oldukça sabit kalması gerektiğini öne sürmüştü ve bunu da yapmış olduğu çalışmalarla göstermiştir. İnsanın etrafında olan değişikliklerden bağımsız olarak beden ısısı, kan basıncı, beden sıvısı, dokuların kimyasal yapısı sabit kalmaya eğilimli olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bernard'ın stresin anlaşılmasına ilişkin katkısı, bu iç ortamın sürekliliğinin olması gereken bir durum olduğunu kanıtlamasıdır. Bedenimizin kendi kendini düzenleyen sistemi bir güç boşluğuna girdiğinde rahatsızlık, hastalık, hatta ölüm ortaya çıkabileceğini, stresin, kendi kendini düzenleyen sistemi idaresinden çıkartarak böylesi bir güç boşluğuna yol açtığını belirtmiş, iç ortamın sürekliliğinin önemli olduğunu vurgulamıştır.(Stern and Zemke,1990: 19).

1910'da Sir William Osler yapmış olduğu çalışmalar sonucunda koroner kalp hastalığının bir biçimi olan "angina pectoris" üzerine verdiği bir derste, bu hastalığın genellikle iş hayatındaki Yahudiler arasında görüldüğünü söylemişti. Yahudiler, işle

çevrili yoğun bir hayatları olan, önemli ölçüde kişisel zevklerini ihmal eden ve çoğunlukla evlerinden uzakta yaşayan kimselerdi. Sir Osler stres ve straini yoğun iş ve endişe ile eşleştirmiştir. 15 yıl kadar sonra ise Harvard Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden Walter B.Cannon tarafından “kaçma ve savaşıma” reaksiyonlarının laboratuvar şartlarındaki incelemesinde stres terimini kullanılmıştır. Cannon, organizmada sabit düzeni sağlamak üzere bir bütün halinde çalışan bedensel mekanizmaların kurduğu düzeni “homeostasis” olarak adlandırmıştır. Kavram “aynı durumu koruyabilme yeteneği” olarak tanımlanabilir. Homeostasis tıpta, yaşayan “organizmanın dengesini koruma” özelliğini anlatmak için kullanılır. Cannon stres düzeyinin ölçülebileceğini ima etmiştir (Baltaş, Baltaş 2002: 305-306).

1940'ların başında Stewart Wolf ve Harold Wolff adlı araştırmacılar ise, zihinsel, duygusal ve davranışsal olayların beden üzerinde ilaçlar, mikroorganizmalar, alkol ve diğer somut fiziksel olaylar kadar çok etki yaptığını göstermişlerdir (Stern and Zemke, 1990 akt.Şimşek, 2005: 17).

Prag Alman Üniversitesi'nde tıp doktoru olan ve felsefe dalında doktora yapan Dr. Hans Selye 1936'da hemen hemen on yıldır üstünde çalıştığı olguyu tanımlamak için ilk kez stres kavramını kullanmıştır. 1960'lara kadar stres yanıtının duygusal, bilişsel ve davranışsal yönleriyle çok az ilgilenmiştir. Selye, bedenin strese karşı yanıtının zamanla değişikliğe uğradığını göstermiş, yani stres ne kadar uzun sürerse, bedenin yanıtının değişiklik göstermesinin o kadar muhtemel olduğunu belirtmiştir (Stern and Zemke, 1990, akt.Şimşek, 2005: 17).

Psikoloji alanında stresle ilgili çalışmalar 1950'li yıllarda Amerikan Psikoloji Derneği'nin yıllık raporlarında yer almaya başlamıştır. Akademik çalışmalarda psikolojik bir kavram olarak stresin yaygınca kullanılmasında rol oynayan üç temel etken vardır: Bunlardan birincisi stres kavramının toplayıcı özelliğe sahip olmasıdır. Stres, endişe, gerginlik, çatışma, duygusal çöküntü, ağır dış şartlar, benlik tehdidi, engellenme, güvenliğin tehdidi, uyarılma ve daha pek çok terimin yerine kullanılmıştır.

İkinci olarak, stres kavramı psikolojik olayların fizyolojik belirleyicilerini gösterme imkânı vermiş; bu bağlantıların rahatça izlenebilmesi günümüzde daha da geçerlilik kazanan davranışçı psikolojinin tedavi yöntemlerine katkıda bulunmuştur. Stresin psikolojik kavram olarak ele alındığı üçüncü önemli alan insanla ilgili her alanda “alışılmamış etkilerin” araştırılmasıdır. (Baltaş, Baltaş 2002: 305-306).

Lazarus, Deese ve Osler 1952'de çeşitli stres durumlarının başarıya etkisi üzerinde durmuşlardır. Bireye ve duruma bağlı özellikleri ve farkları belirlemek için yaptıkları incelemelerde, bireysel farklılıkların durumla ilgili değişiklikler kadar önemli olduğunu tespit etmişlerdir. Lazarus 1964'te yapılan çeşitli çalışmaların kendilerini en önemli kavram olarak zihinsel değerlendirmeye (cognitive appraisal) getirdiğini yayınlamıştır. Aynı yıllarda(1962) Appley, durumlara ve olaylara stres verici yorumunu getiren önemli bir değerlendirme kriterinin “tehdit algısı” olduğunu söylemiştir. Durumların stres verici ya da stres vermeyici olarak yorumlanmasında “kişisel belirleyicilerin” önemli olduğunu, belirtmiştir(Lazarus,1966, Akt. Baltaş, Baltaş, 2002: 308).

Haggard 1949'da, bugün psikolojik stresler dediğimiz durumların duygusal stresler adı ile ele almış ve bunların bazı özelliklerini tanımlamıştır. Haggard'a göre duygusal stresin hissedildiği durum, insanın tamamen tehdit edildiği, uyum mekanizmalarının ciddi olarak yorgun olduğu ve vücudunun tüm kuvvetinin tükendiği durumdur. Böyle bir durumda hissedilen duygusal stresi tolere etme yeteneğini şekillendirecek önemli "bir faktör" vardır. Bu faktör çocukluk dönemi özdeşleşmelerinin niteliği ile bugünkü kişilik yapısının stres oluşturan durum karşısındaki ihtiyaçlarıdır.

1952'de Lazarus ve arkadaşları bu konulardaki yoğun çalışmalarının sonuçlarını dört ana ilkede toplamışlardır.

- İnsanların stres tepkilerinde önemli bireysel farklılıklar vardır.
- Stresli durumlarda, hangi kişilerin ileri derecede etkilenebileceklerini önceden bilebilmek, kişi, iş ve ürün için çok önemli ve yararlıdır.

- Bilinen klasikleşmiş kişilik yapıları ile streslere verilen tepkiler arasındaki ilişki konusunda çok az bilgi elde edilebilmiştir.
- İnsanlardan stres altında iyi bir verim (performans) elde edebilmek, onları harekete geçirmek için yüksek bir güdü (motivasyon) düzeyine ihtiyaç vardır.

Selye'ye(1974) göre, Genel Uyum Sendromu üç aşamadan oluşmuştur: İlk aşama alarm aşamasıdır ve iki basamağı vardır. İlk basamakta, organizma bir şok içindedir. Bu homeostatik dengenin bozulduğu ve gerilimin yaşandığı aşamadır. Alarm durumuna yol açan faktörler, “stresörler” çeşitlidir. Bu sırada organizma, “savaş ya da kaç” tepkisi içine girerek, ikinci basamak olan “şok karşıtı” uyum süreçlerini başlatır. Aynı anda organizmanın bütün alt sistemleri (endokrin, otonom sinir sistemi) ve onlara bağlı tüm organ ve kas sistemleri harekete geçer. İkinci aşama olan direnç aşamasında organizma stres yapıcıyla ve stresli durumla uzun süre karşı karşıya kaldıktan sonra, beden kendi alarm reaksiyonuyla strese karşı koymaya başlar ve stres yapıcı artık mevcut değilmiş gibi davranır. Beden kendisini yenilemeye başlar. Tükeniş aşaması olan üçüncü aşamada ise, stresin çok uzun sürmesi ya da stres yükünün gittikçe artması, uyum enerjisini zayıflatır, dolayısıyla ciddi ve sürekli gerilim sonucu bitkinlik ve yıkım başlar. Tükenme safhasında kayıtsızlık ve duygusal geri çekilmenin başladığı nokta, artık geri dönülmez bir noktadır(Şahin,1998: 7-8).

Stresin Biyolojik Temeli

Canlı sistemin biyolojik ya da psikolojik dengesindeki bozulmaya ilişkin bilgi, otonom sisteme geldiğinde ve bu uyarıcı için stres, “biyolojik veya psikolojik dengenin bozulması” yorumu yapıldığında, otonom sinir sistemi, aynı anda endokrin sistemini de uyarır. Endokrin sistem de hipotalamus, pitüiter, paratiroid, tiroid, adrenal, pankreas ve yumurtalıklar gibi doğrudan kana karışan hormonları üreten bezleri uyarır. Bu bezler,

stres sırasında organizmayı harekete geçirecek hormonları kanın içine salgılayarak, mesajın kan yoluyla organizmaya yayılmasını sağlar.

- Göz bebeği genişler ve tükürük salgısı engellenir.
- Boşaltım sistemi gevşetilir ve cinsel organların faaliyetleri engellenir.
- Organizma daha çok uyarıcıyı görebilir, daha rahat ve hızlı nefes alıp verir.
- Hücrelerin enerji ihtiyacını karşılayabilmek için kalp daha hızlı çalışır.
- Depolanmış yağ ve şeker kana karışır ve glikoz salgısı artarak, tüm beden için gerekli enerji sağlanır.
- En çok enerji tüketen sistemlerden biri olduğu için, sindirim sistemi faaliyetlerini yavaşlatır ve böylece enerji diğer sistemlere paylaşılır.
- Kanda alyuvarlar artar(beyne ve kaslara daha fazla oksijen taşınır).
- Kan, kas sistemine ve diğer bölgelere gerekli olduğu için deri yüzeyinden uzaklaşır.
- Boşaltım sistemi gevşetilir daha az enerji ihtiyacı içine girer.
- Bütün duyu organları daha duyarlı hale gelir, işitme keskinleşip odaklaşır.

Organizma, yeni denge durumuna döndüğünde sempatik sistem yavaşlar, çünkü bu kez parasempatik sinir sisteminin faaliyeti başlar. Sempatik sinir sisteminin tam tersi faaliyetler devreye girer, organizmayı stres öncesi duruma döndürür (Şahin,1998: 8).

Vücut bazı hastalıklarda olduğu gibi stresli psikolojik durumlarda bir takım ani tepkiler verir(Mocan,1987: 25). Bunlar ise tansiyon yükselmesi, sindirim bozukluğu, terleme, nefes darlığı, baş ağrısı, yorgunluk, alerji ve mide bulantısı gibi durumlardır(Rosch, 1986: 233).

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

oluşturmak için kimyasal değişimlerin meydana geldiği catatoxic tepkilere de sahiptir. Bedenin hastalığa sebep olan etmenleri ele alırken olduğu gibi bireyde stresi ele alırken aynı temel yaklaşımlara sahip olacaktır (Greenberg, 1984).

Cannon'un stresörlere karşı organizmanın gösterdiği tepkileri incelerken ortaya attığı "savaş veya kaç" tepkisi günümüzde geçerliliğini korumaktadır. Kişi yaptığı değerlendirme sonucu mücadele edemeyeceğine inandığı tehlikeli durumdan kaçır veya başa çıkabileceğine inandığı tehlikeyle mücadele eder(Sabuncuoğlu ve Tüz,1996: 143).

Stresleyici sürerse, genel uyum sendromu direnme aşamasına geçer. Direnme halinde olmanın işaretleri yorgunluk, endişe ve gerilimi içermektedir. Kişi stresleyiciyle savaşmaktadır. Bu aşama süresince özel bir stresleyiciye direnme fazla olabilirken diğerlerine az olabilir. Bir kişi sadece sınırlı enerji konsantrasyon ve stresleyicilere direnme yeteneğine sahiptir. Bireyler diğer zamanlara göre streslendiklerinde hastalıklara karşı daha az dirençli hale gelmektedir (Ivancevich ve Matterson,1990: 220).

Genel uyum sendromu, biyolojik gelenek içinde yapılan laboratuvar araştırmaları sonucu 1936 yılında Hans Selye tarafından ortaya atılmış bir kavramdır. "Genel Uyum Sendromu, alarm tepkisi, direnç dönemi ve tükenme dönemi gibi aşamalardan oluşur. Kurama göre, birey stres kaynağı ile karşı karşıya kalınca, sempatik sinir sistemi etkinleşir; bedende "savaş ya da kaç" tepkisi oluşur."(Altuntaş,2003: 13).

Selye'ye göre savunma reaksiyonu geneldir. Zira stresleyiciler vücudun birçok bölgesinde etkiye sahiptirler. Adaptasyon (uyumlulaştırma) vücudun stresleyicilerle başa çıkmasına ya da stresleyicilere göre, vücudun düzenlenmesine yardımcı olması için dizayn edilen savunma mekanizmalarının dürtülenmesi anlamına gelmektedir ve sendrom da reaksiyonun bireysel parçalarının az ya da çok birlikte meydana geldiklerine işaret etmektedir (Ivancevich ve Matterson,1990: 220).

İnsanların iyi ve kötü stresten bahsettikleri görülür, birçok durumda da savunma mekanizması oluşturmanın faydalarını görmüşüzdür. “İyi” stres bedenini kendini savunması ve güçlüklerin üstesinden gelmesidir. Uyum sağlama alışkanlık kazanma, başa çıkmayı öğrenme ve hatta zorluklara karşı daha dirençli olma gibi özellikler iyi stresin yararlı yönleridir. Daha iyi bir performans sergiler ve mutlu oluruz (Conlan,2001: 84).

Stresin Psikolojik Yönü

Stres tepkisinin özünde bireyin değişmelere uyum sağlama çabası vardır. Değişme ve bu değişmeye bağlı olarak gösterilmesi gereken uyum çabası ne kadar fazla ise bireyin bunu algılama ve yorumlama düzeyine göre ortaya çıkacak stres tepkisi de o oranda yüksek olacaktır (Pehlivan, 2000).

İnsanlar edinmiş oldukları davranış kalıplarına ve zihinsel özelliklerine göre stres karşısında psikolojik tepki olarak geri çekilme, kabullenme, karşı koyma veya korku, endişe, depresyon gibi duygusal problemler geliştirebilirler. Öte yandan dikkatin azalması, zihni bir konu üzerinde toplama güçlüğü, çeşitli konular arasında ilişki kurma güçlüğü, aşırı unutkanlık, obsesif (takıntılı) düşünceler zihinsel düzeydeki problemlerden bazılarıdır (Baltaş ve Baltaş, 2002: 30).

Bireyin genel psikolojik durumunu etkileyen gündelik sıkıntıların, çeşitli olası kaynakları vardır. Bunlardan biri önemli yaşam olaylarıdır. Kişi ne kadar çok önemli yaşam olayına maruz kalmışsa, daha sonra bir hastalık geçirme olasılığı o kadar yüksek olmaktadır (Lazarus, 1981. akt. Şahin, 1998).

Stres günümüzün hızlı değişim, çatışma ve rekabetle dolu dünyasında bireyin sağlığını ve verimliliğini etkileyen bir kavram olarak görülmektedir. Stres bireylerin bedensel ve duygusal yapılarına etki eden ve zorlayan bir durumdur(Çelik, 1999).

Değişiklikten doğan zorlanma ve bu duruma uyum sağlama çabası, kişinin ruh, beden sağlığını ve hayat enerjisini tehdit edici boyutlara ulaşabildiği gibi, yapabilme inancın ve iyimserliğini kaybetmeyen bireyler için olumlu enerji kaynağı olabilir ve yepyeni bir hayatın kapılarını açabilir (Baltaş ve Baltaş, 2002). Yaşam değişikliği ve zorlanma özellikle değişiklikler olumsuzsa ve kişi için bir uyum yapmaya zorluyorsa büyük bir stresör olabilmektedir (Bernstein, 1994).

İş doyumundaki azalmalar, kişinin hayatındaki olumsuz yaşam olaylarıyla, gündelik sıkıntılarla ve kişilik özellikleriyle de birleşince, genellikle, huzursuzluk, gerginlik, öfke, anksiyete, depresyon, yorgunluk gibi subjektif duygulanımlar ve soğuk algınlıklarında artış, allerjik reaksiyonlar, gastroentestinal hastalıklar ve madde kullanımı gibi fizyolojik sorunlarla ilişkili görülmektedir (Beehr ve Newman 1978, Dua 1996).

Kalitatif (niteliksel) iş yükü yapılacak işin gerektirdiği nitelikler ile işi yapacak olan kişinin sahip olduğu nitelikler arasında, mevcut eleman aleyhinde bir uyumsuzluğun olması durumudur. Buna göre, iş yapacak olan kişi veya eleman işin gerektirdiği bilgiye, yeteneğe ve kişisel özelliklere tam olarak sahip olmadığı zaman, bu iş kendisi için zor gelecektir (Eroğlu, 2000).

Stres yaşantıları içinde algılanan tehdit ve kayıp, yalnızca stresi duymakla anlatım bulmamakta; aynı zamanda kızgınlık, kaygı, depresyon, korku, üzüntü, suçluluk, kıskançlık ve utanç gibi duygularla da ilgili bir yaşantıdır. Bu anlamda psikolojik stres, birey ve çevresi arasındaki uyum süreci ile ilgili duygusal bir yaşantıdır (Aysan, 1988).

Davranış bilimcileri, duygusal yaşantıları özellikleri açısından ikiye ayırmaktadır. Lazarus (1976) bu ayrımı olumlu ve olumsuz olarak belirlemiştir. Buna

göre olumsuz tonu olan duygular duygusal stres olarak tanımlanmakta ve bu duygular stresin oluşturduğu ürünler olarak ele alınmaktadır (Aysan, 1988).

a. Stres ve Tehdit: Tehdit bireyin karşılaşılabileceği hasarın beklenmesidir. Potansiyel hasarın fazla olması durumunda tehdidin de fazla olacağı bunun ise uyum ve başa çıkma çabalarının yoğun olmasına neden olacağı belirtilmektedir. Tehdide uyum sağlamak, tehlikeyi yok etmek veya beklenen zararı azaltma ile ilgilidir. Tehdidin değerlendirilmesinde bireyin çevre ile ilgili inançları ve tehdidi kontrol edebilme yeteneği önem kazanmaktadır (akt. Aysan, 1988).

b. Stres ve Çatışma: Birlikte yerine getirilmeyecek iki ayrı eğilim veya amacın varlığı söz konusu olduğunda, çatışma olmaktadır. Stres olgusu, içinde çatışma, tehdit veya engellenmeyi kaçınılmaz kılan bir kavramdır.

1. Çatışmayı çözmek için girişimde bulunabilir.

2. Kişiliğine zarar gelmeyecek bir biçimde stresin etkisini azaltmaya, bir orta yol bulmaya çalışabilir.

3. Çatışmanın kaynağından uzaklaşabilir ve çözülmemiş çatışmanın neden olduğu kişilik bozukluğuna maruz kalabilir (Crow ve Crow, 1965; Akt. Aysan 1988) .

c. Stres ve Algı: Magnusson (1971) , bireyin her hangi bir durum veya olayla ilgili algılama biçiminin, bireyin davranışını etkileyen en önemli kurumsal faktör olduğunu belirtmektedir (Aysan, 1988).

Stresin duygusal ve psikolojik sonuçları arasında depresyon, ruhsal durumun hızlı ve sürekli değişimi, asabilik, gerginlik, özgüven azalması veya güvensizlik, aşırı hassasiyet veya kolay kırılabilirlik, öfke patlamaları, saldırganlık veya düşmanlık ile duygusal tükenmişliğe yer verilmiştir (Braham, 2004:54).

Stres Çeşitleri

Stres denildiğinde genelde olumsuzluklar akla gelmektedir. Stresin olması organizmanın karşılaştığı problemleri çözmeye çaba harcaması için gereklidir. Bilim sağlık ve tıp alanında yapılan birçok buluş insanoğlunun karşılaştıkları problemlerle başa çıkma çabasının bir ürünüdür. Bu anlamda gelişmenin olabilmesi için yeterli düzeyde stres gereklidir. Stresin az ya da aşırı olması organizmanın gelişimini engellemektedir(Baltaş,1997: 65).

Stresle ilgili olarak yapılan ilk çalışmalarda insanın stres davranışının yalnızca bir boyutu ele alınmış ve temel olarak "'distress-zararlı stres" üzerinde durulmuştur. Araştırma sonuçlarında bazı bireylerin stres karşısında zayıf duruma düşüp ciddi hastalıklara yakalanmalarına karşılık, bazıları için stres performanslarını arttıran bir etken "Eustress-yararlı stres" olmuştur. Yapıcı stres birey ve örgüt için yapıcı bir eylem yoludur. Eustres denilen bu tür stres, bireyin çevresiyle dengeli bir ilişki kurmasında başarısını arttırmaktadır(Pehlivan,1995: 59).

Stresin performans üzerindeki etkileri 1908'de Harvard Fizyoloji Laboratuvarları'nda Robert M. Yerkes ve John D. Dodson tarafından belirlenmiştir. Onlara göre stres düzeyindeki belli artışlar, performansta ve yeterlilikte artışa yol açmaktadır. Bu sınırlar artı ya da eksi yönde aşılırsa yani stres miktarı normalin çok altında ya da çok üstünde olursa performans ve yeterlilikte azalmalar başlar. Günümüzde bu bulgu, Yerkes-Dodson Kanunu olarak bilinmektedir (Şahin,1998: 21).

Orta düzeye kadar olan stres seviyesi performansı arttırmasına rağmen aşırı yüksek stres bir bireyin fiziksel ve moral sistemlerini çok yükleyebilmesinin yanında onları bozabilmektedir. İnsanlar aşırı stresten dolayı hastalık çeker gibi ızdırap çekebilmektedir. Yıkıcı stres, iş görenlerin ve örgütlerin işlerini yerine getirememesine

yol açar. Orta düzeyde stresin verimliliği arttırmasına karşılık, aşırı düzeydeki stres iş görenin fiziksel ve zihinsel sistemini bozar ve aşırı yüklenmesine neden olur. Yoğun stres çalışanlarda, devamsızlık, devir, hata yapma, iş kazalarında artış, doyumsuzluk ve performans düşüklüğü gibi tepkilerin ortaya çıkmasına neden olur(Pehlivan,1995: 60).

Stresin kısa dönemdeki etkilerinden bazıları, kişinin kalp hızının artması, kan basıncının fırlaması, sınırların bozulması, tahammülsüzleşmesi ve bazen verimliliğin düşmesine neden olan sinirlilik ve kaygıdır. Buna karşılık, hedefe yönelik, etkinliği artıran kısa süreli stres, performansı da yükseltebilir(EGM, 2000).

Bu bağlamda yoğun stresin etkilerini azaltmak ve olumlu stresin etkilerini arttırmak için kişisel özelliklerin iyi bilinmesi gerekir (Ceylan,1997: 105).

Stres ve Kişilik

Kişilik, insanın bir bütünlük içinde süreklilik gösteren davranış özellikleri ve çevresine uyum biçimidir. Bu anlamda kişilik deyimi insanın dış görünüşü, kendi benliğini kullanma biçimini, ölçülebilir iç ve dış özelliklerini, kendi içinde ve dış çevreyle uyum sağlamasını, kalıplaşmış davranışlarını kapsar(Pehlivan,1995: 22). Stres ve diğer çeşitli sağlık sorunlarıyla karşılaşmada, dışa dönüklük veya içe dönüklük, A ve B davranış tipine sahip olmak gibi kişilik özellikleri önemli rol oynamaktadır (Mc. Michael, 1961: 77).

Eysenck tarafından geliştirilen kişilik ölçeği ile, kişilik özellikleri ile stres arasındaki ilişki incelenmiştir. Eysenck'e göre kişilikte nevrotilik ve bunun karşıtı olan dengelilik, ikincisi dışa dönüklük ve bunun karşıtı olan içe dönüklük olmak üzere iki boyut vardır. İnsanlarda bu kişilik özelliklerinden biri baskındır ve kişiliği belirleme özelliğine sahiptir. Karşılaşılan problemlere, sahip olunan kişilik özelliğine göre tepkiler gösterilir(akt. Kırel, 1991: 12-13).

Stres tepkileri üzerinde algılanan kontrol etkisi, insanların stresörler hakkında nasıl düşündükleri ile stresörün etkisi arasındaki ilişkiyi gösterir. Kişinin dünyayı algılaması ona katılmasına ve onu yorumlamasına bağlıdır. Algılarımız; çocuklukta deneyimlerimiz, çevremiz, inancımız, kültür ve eğitimimizden etkilenir. İnsan dış dünyadaki belli nesnelere bile kendi ihtiyacı yönünde farklı algılayabilmektedir(Baltaş,1993). İhtiyaç ve güdülerimizle, geçmiş yaşantıların oluşturduğu önyargılar algıda seçiciliği ve hazırlığı belirleyerek stres açısından o olayın kişi için “tehdit edici” olarak algılanıp algılanmamasını etkiler. Stresin değerlendirilmesinde kişilik özelliklerinin önemli olduğunu vurgulayan görüşler doğrultusunda yapılan araştırmalarda kalıtım, çocukluk yaşantıları ve sonraki öğrenmelerin, strese karşı geliştirilen dayanıklılığın belirleyicileri olduğu saptanmıştır. Olayların insana etki yapmasında, insanı zorlamasında, zararlı strese sokmasında kişinin kişilik özelliklerinin strese yakın olmasının büyük payı vardır. Strese yatkın insanların özellikleri:

1. Düşmanlık duyguları baskın olan kişiler.
2. Kendilerine her konuda bir suçluluk payı çıkaranlar.
3. Aşırı duyarlı ve duygusal tepkileri önde olanlar.
4. Bencil kişilik özellikleri baskın olanlar.
5. Olayları çok iyi ya da çok kötü bulanlar.
6. Olgulaşmamış kişilik özellikleri önde olanlar.
7. Çevreyle etkileşimi pasif olanlardır (Baltaş, Baltaş,1988: 39).

Dr. Meyer Friedman ve Dr. Ray Rosenman isimli kardiyologlar gerçekleştirdikleri araştırmalarda A ve B tipi kişilik olmak üzere iki kişilik tipi saptamışlardır(Akat, 1994: 351). Ayrıca bu uzmanlar, insanlarda kalp rahatsızlığı riskini belirleyen etkenlerin başında yaşam tarzının geldiğini söyleyen ilk bilim adamlarıdır. Buna göre; Friedman ve Rosenman, kalp rahatsızlıklarından yakın bir çok hastanın

benzer kişilik, yaşam tarzı ve dünyaya bakış açısına sahip insanlar olduklarını belirlemişlerdir(Hargreaves,1998: 24).

Bu iki doktor çok sayıda San Francisco'lu erkeği incelemiş ve onları Tip A ve Tip B olarak adlandırdıkları iki grupta toplamışlardır. Tip A insanların rekabetten korkmayan, iddialı, sabırsız, saldırgan, çabuk karar veren ve çabuk hareket eden inatçı kişiler olduğu ve onlara hep son tarihleri düşündüren ve her geçen dakikadan faydalanmak istemelerine sebep olan bir acelecilik hastalığına sahip oldukları belirlenmiştir. Tip A insanı konuşma yapılarından da anlaşılabilir. Tip A insanı yüksek sesle ve çabuk konuşmakta, alıntı, göze batan kelimeler kullanmakta, özel olarak vurgulamak istediği kelimeleri tekrarlamakta ve başkaları konuşurken sık sık onların sözünü kesmektedir. Tip B insanların ise, daha sakin, daha yavaş oldukları, rekabetten daha az hoşlandıkları, daha fazla rahatlarını sevdiğileri, daha durgun ve sabırlı oldukları belirlenmiştir. Kısa bir süre önce yayınlanan bir araştırma bu davranış özelliklerinin erken yaşlarda yerleştiğini göstermektedir. Tip A davranışlarına üç-dört yaşındaki çocuklarda da rastlanmıştır. Yetişkinler arasında da sürdürülen araştırmalar önemli biyolojik farklılıklar göstermiştir. Örneğin; Tip A insanların, Tip B insanlarına göre kandaki yağ düzeyi daha yüksektir ve kalp krizi geçirme olasılığı Tip B insanına göre altı kat daha fazladır(Norfolk, 1998: 24).

Stresle Başa Çıkma

Schafer'e göre (1987) Stresle başa çıkma veya bir diğer deyişle stres yönetimi, ruh ve beden sağlığını korumak, üretici ve verimli bir yaşam sürdürmek için gereklidir. Stres yönetiminin amacı, stresin bütününden kaçınmak değildir ki bu zaten olanaksızdır. Fakat verimlilik, enerji ve atıklığe doğru olumlu bir güç oluşturmaktır. Amaç ne çok az, ne de çok fazla olan, optimum stres düzeyini korumaktır (akt. Pehlivan, 2002: 143).

Lazarus ve Launier (1978), stresle başa çıkmayı, bireyin sahip olduğu kaynakları aşan iç ve dış talepler arasındaki çatışmayı tolere edip azaltmak için içsel olarak kullanılan çaba şeklinde tanımlamaktadırlar. Bilişsel fenomenolojik yaklaşımda, başa çıkmanın, iki temel fonksiyonu olduğu kabul edilir. Birincisi, birey ve çevre arasında süregelen ilişkinin değişikliğe uğraması, ikincisi ise, stresle ilgili duyguların denetiminin sağlanmasıdır (akt.Aysan, 1988).

Psikoloji tarihine baktığımızda stresle başa çıkmaya beş farklı tarzda yaklaşıldığını görmekteyiz:

- 1- Freud' un psikanalitik kuramında önerdiği bilinçdışı savunma mekanizmaları.
- 2- Erikson'un "yaşam dönemleri" yaklaşımında sözünü ettiği özgüven, özyeterlilik ya da içsel kontrol gibi bireysel kaynaklar.
- 3- Evrim kuramı ve davranışçı akımdaki problem çözme çabaları.
- 4- Cannon, Selye gibi araştırmacıların öne sürdüğü hem hayvanların hem insanların stres karşısında gösterdiği genetik olarak programlanmış bir tepki.
- 5- Organizmanın, kendi fizyo-psikolojik kaynaklarının zorlanıp tükenmesi karşısında gösterdiği, uyum yapmaya yönelik, sürekli değişen, bilişsel ve davranışsal çabalar (Compas, 1987; Folkman, 1984; Moos ve Billings, 1982, 1986; Patterson, Hamilton ve McCubbin, 1987; akt. Şahin ve Durak, 1995).

Lazarus (1966–1967)' a göre başa çıkma, dolaysız eylem ve etkiyi azaltma olarak iki süreci içerir. Dolaysız eylem, bireyin çevresi ile olan ilişkisini kendi lehine değiştirmeyi içeren bir davranıştır. Bu davranış, tehlikeye karşı hazırlık, saldırganlık, kaçma ve hareketsizlik biçiminde olabilir. Başa çıkmanın ikinci biçimi ise, stresin neden olduğu hoş olmayan durumun etkisini azaltma yoluna gitmedir. Lazarus (1976), bu davranış biçimini semptomatik ve psişik davranış olmak üzere iki kategoriye ayırmaktadır. Buna göre, bireyin alkol ve sakinleştirici ilaçları kullanması semptomatik davranış biçimi, savunma mekanizmalarını kullanması ise psişik davranış biçimidir. Birey yer değiştirme, bastırma, yadsıma, tepki geliştirme, yansıtma ve mantığa vurma

gibi savunma mekanizmalarını kullanarak, kendisi için tehdit edici olarak algıladığı yaşantının oluşturacağı zararı azaltma yoluna gitmektedir (Aysan, 1988).

Kökeni bilişsel kuramda olan başa çıkma modeli, bireylerin stres verici durumları nasıl değerlendirdiklerinin ve başa çıkma sürecini nasıl etkinleştirdiklerinin önemine vurgu yapar. (Friedrich ve ark. 1985). Başta Lazarus (1986) olmak üzere pek çok araştırmacı, stresle başa çıkma yöntemlerinin şu iki çeşit işlevden birine yönelik olduğunu ifade etmektedirler: 1. Sorun odaklı başa çıkma. Sorun içeren ve bu nedenle strese neden olan durumu değiştirmek. Diğer bir deyişle; doğrudan strese neden olan olaya, uyarıcıya ya da duruma yönelmek ve bunlarda değişim yaratmak. 2. Duygu odaklı başa çıkma. Durum değiştirilemeyecek gibiyse, durumdan kaynaklı stres tepkilerine ya da duygulara yönelmek ve durumu değiştirmeksizin, duruma ilişkin duyguları değiştirmek (akt. Onbaşıoğlu 2004).

Uçman'a göre (1990) başa çıkma, stres yapıcıların uyandırdığı duygusal gerilimi azaltmak, yok etmek ya da bu gerilime dayanma amacı ile gösterilen davranış ve duygusal tepkilerin bütünüdür (akt. Pehlivan,2002: 143).

Steers'e göre (1981) stresle başa çıkma stratejilerini iki grupta toplamak mümkündür. Bunlar bireysel ve örgütsel stratejilerdir (akt. Balcı, 200: 29).

Lazarus'un modeline göre başa çıkma yolları iki başlık altında toplanabilir. Bunlar a) soruna ya da savaşılmaya yönelik başa çıkma ve b) duyguya ya da kaçınmaya yönelik başa çıkmadır (akt. Pehlivan, 1995: 67).

Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilen etkileşimsel stres ve başa çıkma kuramına göre stres, bireyin zorlayıcı bir durumla karşılaştığında varolan kaynakları ile söz konusu durumun gereklilikleri arasında dengesizlik olması halinde ortaya çıkmaktadır. Yani diğer bir ifadeyle stres, bireyin huzur ya da genel iyilik durumuna yönelik bir tehdit olarak değerlendirdiği ve/veya varolan kişisel kaynaklarını aşan ya da

zorlayan “kişi-çevre etkileşimi” sonucunda yaşanmaktadır (Folkman 1984, Folkman ve Lazarus 1985, Folkman ve Lazarus 1986, Lazarus 1976, Lazarus1993).

Folkman ve arkadaşları(1986), sorun odaklı davranışların, durumu değiştirmeye yönelik, aktif, mantıklı, serinkanlı, bilinçli çabaları içerirken, duygulara yönelik yaklaşımların genellikle uzaklaşma, kendini kontrol etme, sosyal destek arama, kabullenme gibi yaklaşımları içerdiğini belirtmişlerdir (Akt: Şahin ve Durak 1995).

Folkman ve Lazarus (1980)’a göre, birey öncelikle stres kaynağını değerlendirmekte, daha sonra başa çıkma stratejilerini uygulamaktadır. Değerlendirme birincil ve ikincil değerlendirme olmak üzere iki düzeydedir. Birincil değerlendirme de stres durumunun kişi için taşıdığı anlam belirlenmektedir. İkincil değerlendirme de ise, birey stres durumu karşısındaki başa çıkma seçeneklerini belirlemektedir. Söz konusu değerlendirmenin yapılmasından sonra kişi başa çıkma stratejilerini uygulamaya başlamaktadır (Şahin, 1995: 21).

Csikszentmihalyi (1990), etkin başa çıkmayı dönüştürülmüş başa çıkma (transformational coping) ya da olgun savunma (mature defence); etkin olmayan başa çıkmayı da geriletici başa çıkma (regressive coping) olarak ifade etmektedir. Dönüştürülmüş başa çıkma, stres verici bir olay ya da yaşantıyı yaşamın kalitesini artırmak adına fırsata dönüştürmeyi ifade etmektedir. Dönüştürülmüş başa çıkma, akış kuramının mantığına uygun olarak, bilinci etkin düzenleme becerilerine dayanmaktadır(Aydın,2006: 8).

Stres tepkisi sayesinde birey ya tehlike yerinden uzaklaşır ya da mücadele ederek yeni duruma uyum sağlar (Bolaç, 1995: 2). Günümüzde insanlar stresle karşılaşınca çok nadir olarak kavga-kaçış tepkisini kullanırlar. Bunun en önemli nedeni içinde yaşanan çağın gerekleridir. Çünkü uygar insan bir tehditle karşılaşınca sinirsel tepkilerini bastırma ve kontroletme mücadelesi vermektedir, çünkü tehditler çoğunlukla fiziksel değildir ve fiziksel savunmayı gerektirmemektedir. Bu nedenle

daha çok duygusal tepkiler insan yaşamının önemli tepki şekilleri olarak ortaya çıkmaktadır (Akgün ve Kemalöğlu, 1991: 18).

Etkin başa çıkma stratejileri çok sayıda olup, bunlar koruyucu etkenler olarak görölmektedir; bu nedenle etkin başa çıkma, işlevsel başa çıkma olarak da ifade edilmektedir. Başa çıkma stratejileri çoğunlukla "yaklaşma-uzaklaşma (approach-withdrawal)" (Hess ve Copeland, 2001) ve "soruna odaklı, duyguya odaklı (problem focused, emotion focused)" biçiminde sınıflandırılmaktadır. Soruna odaklı başa çıkma stratejileri, stresli durumu değiştirmek için bir şeyler yapmayı amaçlamaktadır. Duyguya odaklı başa çıkma stratejileri ise, problemlili durumu düzeltmeye çalışmadan, yalnızca olumsuz etkilerini ortadan kaldırmayı amaçlayan stratejileridir. Ancak, duyguya ve soruna odaklı stratejiler çoğunlukla bir arada kullanılmakta ya da duruma göre biri daha ağırlıklı kullanılmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984; Folkman ve diğerleri, 1986; Lazarus, 2000b). Soruna odaklı başa çıkma stratejileri, stres yaratan durumun doğrudan çözümüne dayandığı için, duygu odaklı başa çıkma stratejilerinden daha etkili görölmektedir. Planlı problem çözme, olumlu biçimde yeniden değerlendirme, sorumluluk kabul etme, yüzleşme ve uzlaşma (Folkman ve diğerleri, 1986; Morris, 1996) gibi stresle başa çıkma stratejileri doğrudan ya da soruna odaklı başa çıkma stratejileri arasındadır. Freud'un psikanalitik kuramındaki savunma mekanizmaları da duyguya odaklı stresle başa çıkma stratejileri arasında yer almaktadır. Sorunun nedeni yerine belirtilerine müdahaleyi içerdigi için, inkâr ve dikkati başka yöne çekme gibi kaçınmaya ilişkin stratejiler daha az etkili başa çıkma stratejileri olarak görölmektedir. Ancak, belirli durumlarda bu başa çıkma stratejileri de duygusal dengeye katkıda bulunabilmektedir (Seiffge-Krenke,1993). Örneğin, diğer başa çıkma stratejileri işe yaramadığında ortamdan kaçınmayı ifade eden "geri çekilme" stratejisi etkili bir davranış olarak görülebilir. Yaşamda öyle durumlar vardır ki geri çekilmek olumlu ve gerçekçi bir tepki haline gelebilir (Morris, 1996, akt. Aydın,2006: 8).

Folkman ve Lazarus (1980)'a göre, birey öncelikle stres kaynağını değerlendirmekte, daha sonra başa çıkma stratejilerini uygulamaktadır. Değerlendirme

birincil ve ikincil değerlendirme olmak üzere iki düzeydedir. Birincil değerlendirme de stres durumunun kişi için taşıdığı anlam belirlenmektedir. İkincil değerlendirme de ise, birey stres durumu karşısındaki başa çıkma seçeneklerini belirlemektedir. Söz konusu değerlendirmenin yapılmasından sonra kişi başa çıkma stratejilerini uygulamaya başlamaktadır (Şahin, 1995: 21).

Stres tepkisi sayesinde birey ya tehlike yerinden uzaklaşır ya da mücadele ederek yeni duruma uyum sağlar(Bolaç,1995:2). Günümüzde insanlar stresle karşılaşınca çok nadir olarak kavga-kaçış tepkisini kullanırlar. Bunun en önemli nedeni içinde yaşanan çağın gerekleridir. Çünkü uygar insan bir tehditle karşılaşınca sinirsel tepkilerini bastırma ve kontrol etme mücadelesi vermektedir, çünkü tehditler çoğunlukla fiziksel değildir ve fiziksel savunmayı gerektirmemektedir. Bu nedenle daha çok duygusal tepkiler insan yaşamının önemli tepki şekilleri olarak ortaya çıkmaktadır (Akgün ve Kemaloğlu, 1991: 18).

Folkman(1984) başa çıkma stratejilerini a)problemde odaklanan, b) duyguda odaklanan olmak üzere iki grupta incelemiştir. Buna göre, problemde odaklanan başa çıkma, bilgi ve planlanan eyleme giden mantıksal analizi içerir. Örneğin, kanserin ilk işaretini fark eden hastanın hemen muayene ve tedaviye yönelmesi probleme odaklanmış bir stratejinin kullanılmasıdır. Duyguda odaklanan başa çıkma ise, istenmeyen bir olaya bağlı olarak oluşan duyguları ortadan kaldırma çabasıdır. Örneğin, kanserli bir hastanın ilk belirtileri inkar etmesi hastalığın yarattığı olumsuz duyguları ve rahatsızlığı en az düzeyde tutmaya çalışması duyguya odaklanmış bir stratejiyi kullanmaktır. (Şahin, 1995:22).

Stresle etkili başa çıkan kişiler hem duygu odaklı hem de problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanırlar. Problem merkezli başa çıkma stratejileri şunlardır; karşı çıkma, sosyal destek arama ve planlı problem çözmedir.

Duygu merkezli başa çıkma stratejileri şunlardır; kendini kontrol etme, uzaklaştırma, olumlu yeniden değerlendirme, sorumluluk kabul etme, kaçma/kaçınmadır.

İnsanlar olumsuz duygularının egemenliği altına girmeyi ve bu duyguların problem çözme eylemlerini etkilemesini önlemek için problem odaklı başa çıkmayı uygulamaya çalışırlar. Bir problem çözülemez hale geldiğinde de duygu odaklı başa çıkma kullanılır. Bu farklılaşma insanların değişikliği mümkün görüp görmedikleri algısına göre de ortaya çıkmaktadır. Değişiklik mümkün ise problem odaklı, eğer durum kabul etmeyi gerektiriyorsa “gerilimi azaltma” şeklinde duygu odaklı başa çıkma stratejisi kullanıldığı bulunmuştur (Ekşi, 2001).

Haan(1982), stres yaşantılarında genellikle kullanılan süreçleri; kolaylaştırıcı-zorlaştırıcı tutum, çatışmayı çözücü tutum; duyarlılık, algısal bozukluk, katılık; kendine acıma, kendini cezalandırma, kendini reddetme, saldırganlık, ego kontrolü, söyleneni yapmaya gösterilen direnç, başkalarını suçlama, diğerlerini eleştirme ve talepkar davranma olarak belirtilmiştir (Aysan, 1988).

Caplan(1964), stres yaşantılarında ve kriz durumlarında kullanılan başa çıkma stratejilerini, uyuma yönelik ve uyumsuz olmak üzere iki boyutta karşılaştırmalı olarak ele almaktadır. Buna göre:

- a.** Gerçekleri araştırmak ve durumla ilgili bilgiyi sağlamak için arayışa geçmek uyuma yönelik; sorunların hayalci düşünceye dayanarak yadsınması ise uyumsuz bir yaklaşımdır.
- b.** Diğerlerinden yardım isteme uyuma yönelik; buna karşın yardımı kabul etmeye ilişkin olarak direnç gösterme ise uyumsuz bir yaklaşımdır.
- c.** Bireyin kendine inanıp güvenmesi uyuma yönelik; bireyin yeteneklerine inanmaması ise uyumsuz bir yaklaşımdır.

Aplley (1967)' e göre stresle başa çıkma stratejileri:

1. Bedenle İlgili Teknikler:

- a) Bedenin gevşemesi**
- b) Fizik egzersizleri**
- c) Beslenme**

2. Zihinsel Teknikler:

- a) Makul olmayan inançlar**
- b) Zihinsel düzenleme tekniği**

3. Davranışçı Teknikler:

- a) Yeni bir davranış modelinin kazandırılması**
- b) Zaman düzenlemesi**
- c) Öfkeyi yenmek.**

Lazarus(1985)'a göre stresle baş etmek için başvurulan çeşitli stratejiler incelendiğinde tipik bazı davranış türleri görülür. Birçok kişi stres karşısında kendini sigaraya, yemeğe, alkole verir ya da bunlardan birkaçına başvurur. Sigara sıklıkla kullanılan bir gevşeme aracıdır. Oysaki sigaranın sağlık üzerinde yaptığı zararlar, bir stresle baş etme stratejisi olarak yararlarından çok daha fazladır. Aynı şekilde, strese tepki olarak aşırı yemek, başlangıçta genellikle rahatlatıcı olmakla birlikte, bu tür bir davranış kendi başına ya da alınan kilolar nedeniyle ek bir stres kaynağı haline gelebilir. Alkol kullanımı içinde aynı şeyler söylenebilir. Bazı kişiler strese tepki olarak geri çekilmeye eğilimlidirler. Bu kişiler stresli durumlarda pasif davranır, sorunlarıyla yüzyüze gelmekten kaçınırlar. Bazen de sorunlarını tümüyle yok sayarak olayların dışına çıkarlar. Böyle bir davranış o kişiyi engellenmiş ve öfkeli bir durumda bırakabilir. Bu tür duyguların içe atılması nedeniyle stres yaratıcı olaylar ortadan kalktıktan sonra bile sorun çözülmemiş olarak kalır (Aysan, 1988).

Lazarus(1985)'a göre, yaygın olarak kullanılan bir başka stresle başa çıkma davranışı da aşırı tepki göstermektir. Küçük hayal kırıklıklarının dert edinilmesi, ya

da değişikliklerden olumsuz şekilde etkilenme bu tür davranışlara örnektir. Aşırı tepki gösterme çeşitli biçimlerde ortaya çıkabilir. Örneğin başkalarına karşı öfke nöbetleri, kırılcılık ve kaygılanma. Bu tepkilerin alışkanlık haline gelmesi kişiyi strese daha yakın hale getirir. Bir başka zararlı alışkanlık da stres karşısında hiç tepki göstermeyip, yaşanan sıkıntının içeride tutulmasıdır. Ancak, belli bir noktada daha fazla dayanılamayacağından, hiç beklenmedik bir anda herhangi bir olayın strese dönüşme olasılığı yüksektir (Şahin, 1995: 21).

Etkili başa çıkmanın ilk adımı, stresin kaynaklarını belirlemektir. Wong (1993) stres kaynaklarını sekiz alanda inceler. Bunlar; iç kaynakların yarattığı stres, kişilerarası stres, kişisel stres, aile stresi, iş stresi, toplumsal stres, çevresel stres ve parasal stres.

Başta çıkma süreci, kişinin kendi sınırlılıklarından ve toplumsal kaynağın sınırlılığında etkilenir. Bu kaynak ve sınırlılıklar, kişinin kendi yeterlilik düzeyini, kişilik özelliklerini, tutum ve inançlarını, mali durumunu, fiziki sağlık durumunu ve toplumsal ağlarını içerir (Ekşi, 2001: 20).

Başta çıkma stratejilerinin, sonuçlarından bağımsız olmaları da önemli özelliklerinden birini oluşturmaktadır. Stratejinin başarıyla işleyip işlemediği başta çıkma kavramının dışında tutulmaktadır (akt. Aysan, 1988).

Yaşam olaylarının stres yapıcı ve zorlayıcı etkisi bunların sayısına, şiddetine, bireyin bunlarla başta çıkma ve denetleme gücüne bağlı olduğu belirtilmektedir(Köknel, 1988). Pearlın ve arkadaşları(1981) stresle başta çıkma mekanizmalarının, yaşam stresinden sonra ortaya çıkan gerilimi ve benlik saygısındaki zedelenmeyi önlediğini söylemişlerdir (Sorias, 1990). Stresle başta çıkma veya diğer bir deyişle stres yönetimi, ruh ve beden sağlığını korumak, üretici ve verimli bir yaşam sürebilmek için gereklidir. Stres yönetiminin amacı sistemin bütününden kaçınmak değil, verimlilik, enerji ve atikliğe doğru olumlu bir güç oluşturmaktır (Schafer, 1987; akt.Pehlivan, 2000).

Yaşanan stresli olayların sıklığı ve yoğunluğu hem iş yerinin koşulları, hem de bireyin kişiliğinin etkileşimi ile ilgilidir. Stresli olaylar bazı iş ortamlarında diğerlerine göre daha fazlayken, bazı insanlarda da diğerlerine göre daha yoğun yaşanır (Motowidlo ve ark. 1986, Jung 1999,)

Folkman (1984), Folkman ve Lazarus (1985) ve Folkman ve Lazarus (1986)'a göre başa çıkma, bireyin dış ve iç dünyanın yarattığı gereksinim ve zorlukları gidermek, onları kontrol altında tutmak, gerginlikleri azaltmak için gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabayı tanımlar. Başa çıkmanın işlevi ise genel olarak, bireyi olumsuz fiziksel ya da psikolojik sonuçlardan korumaktır.

Yazın içerisinde stresle başa çıkma davranışlarının iki genel isim altında toplandığı görülmektedir. Bunlar, sorunlu insan-çevre ilişkisinin, problem çözme, karar oluşturma ve/veya hareket yoluyla kontrol edilmesi için kullanılan problem odaklı başa çıkma ve duyguların ya da sıkıntının düzenlenmesini, karşılaşılan taleplerin sonucu olarak hissedilen gerginliğin azaltılmasını amaçlayan duygu odaklı başa çıkma örüntüleridir (Folkman 1984, Folkman ve Lazarus 1986, Coyne ve Downey, 1991). Aslında hiçbir başa çıkma örüntüsü özünde iyi ya da kötü değildir, ancak durumun gerektirdiği başa çıkma ile kişinin kullandığı başa çıkmanın uygunluğuna bağlı olarak, iyi ya da kötü sonuçlara neden olmaktadır (Glyshaw ve ark. 1989, Lazarus 1993).

Stresi önlemenin en etkin yollarından biri, yaşamın bütün alanlarında sosyal desteğe sahip olmaktır. Sosyal destek, bireyin ihtiyaçlar hiyerarşisinde var olan ait olma, sevgi, takdir ve kendini gerçekleştirme gibi temel ihtiyaçlarının başka bireylerle (arkadaşları, ailesi, üstleri veya profesyonel danışmanlar vb.) kurduğu etkileşim sonucunda tatmin edilmesi anlamına gelmektedir. Yüksek düzeyde sosyal desteğe sahip olan çalışanların stres kaynaklarından biri olan güvensizlik hissine sahip olmamaları nedeniyle, aynı ortamda olmalarına rağmen sosyal desteğe sahip olmayan bireylere oranla daha az stres yaşadıkları araştırmalarla ortaya konulmuştur(Tutar, 2000).

Yardım ilişkilerinde çalışan bireyler başkalarına yardım etmekten doyum sağladıkları için yardım etmek istemektedirler. Bu doyum, onların yoğun stres ve acı yaşayan incinmiş bireylerle çalışmalarını devam ettirmelerine yarayan önemli bir etmendir. Danışanlarında güçlülük, yaratıcılık ve dayanıklılık yaşama ve dolayısıyla onların kişisel gelişim ve değişimlerine katkısı olduğunu düşünme, danışmanlarda doyumunu arttırmaktadır. Bıkkınlık ve tükenmişlik yaşama doyum alma ile negatif ilişkili olmaktadır(Cicone, 2003, Collins, Long, 2003, Kraus, 2005, Schauben, Frazier, 1995, Toler, 2003. akt. İkiz, 2006).

Bir psikolojik danışmanın temel işlevi danışmanlıktır. Danışmanların tükenmesinin diğer çalışanların tükenme yaşamalarına benzetilmesi olanaksızdır. Danışmanlık mesleği,“diğerlerinin” daha üretken, verimli yaşamaları, karar anlarında daha yeterli problem çözme becerileri sergilemeleri, yaşamlarındaki zorluklarla ve çarpıklıklarla daha kolay başa çıkabilmeleri için sunulan bir hizmettir. Danışmanlar, danışman rolünün getirdiği, karşılanması gereken bitip tükenmeyen beklentileri karşılayandır; hazırlandıklarından çok farklı pek çok aktiviteyi karşılayandır. Bu noktada danışmanların kendilerine olan saygılarını yitirmeleri beklenebilir (Warnath, 1979).

Amaç ve Önem

Bu araştırmanın amacı psikolojik danışmanların kişilik özelliklerini ve stresle başa çıkma stratejilerini belirleyerek aralarındaki ilişkiyi incelemektir.

Psikoterapide, muhtemel değişim ve gelişimin temel belirleyicisi, terapötik ilişkinin kendisidir. Bu terapötik ilişkinin anlık yapılandırılmasının terapist üzerinde, doğrudan dile getirilmese de, terapistin kendi yaşamını anlamlandırması, kendi stres ve travma durumlarının üstesinden gelmesi ve kendi manevi gelişimini sağlaması açısından olumlu etkileri olmaktadır. Bu noktada tükenmişlik, merhamet, acıma ve bıkkınlık yaşanabilmektedir(Jodry, 2003).

Yeryüzünde danışman sayısı kadar danışma kuramının olduğu düşünülmektedir. Çünkü, belli bir danışma yaklaşımında uzmanlaşmış olsa bile, her danışmanın kendi kişisel özellikleri nedeniyle, aynı yaklaşımın eğitimini alanlar arasında da kaçınılmaz olarak farklılıklar bulunmaktadır. Belli bir yaklaşımda uzmanlaşmaya yönelik olsun veya olmasın, danışmanın kendi kişisel yaklaşımını tanıması ve zamanla olgunlaştırması önemli olmaktadır. Belli bir yaklaşımın benimsenmiş olması durumunda bile, danışmanın bunu kendi kişiliği ile bütünleştirmiş olması beklenmektedir. Bunun için her danışman adayının danışma kuramları konusunda çok ayrıntılı bilgiler kazanmaktan daha çok kendi kişisel kuramını tanımaya yönelik olarak çalışması, onu kendi ayakları üzerine basabilen bir danışman yapmaya yaramaktadır(Akkoyun, 1997)

Psikolojik danışmanların aldıkları kuramsal eğitim ile meslek yaşantısında başa kaldıkları zaman en etkili yöntemin kendi doğal ve içsel dinamiklerini eklektik bir yaklaşımla ve bütünleştirerek uygulamak olduğunu görüyorlar. Psikolojik danışman ile danışan arasındaki bu iletişimin etkili olabilmesi, danışmanın kişisel özellikleri ile kullandığı psikolojik yaklaşım ve teknikler konusundaki bilgi ve tecrübeleri ile ilgilidir. Bu nedenle danışma ilişkisinde psikolojik danışmanın kişilik özellikleri de oldukça önemli rol oynamaktadır.

Psikolojik danışmanların kişilik özellikleri olumlu öğelerle çevrili ve stresle başa çıkma konusunda etkili becerilere sahip olması gerekmektedir. Psikolojik danışmanın danışma ilişkisindeki etkisi, danışmanların kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma tarzlarının bilinmesini önemli hale getirmektedir. Psikolojik Danışmanlarla ilgili yapılan araştırmaların oldukça sınırlı olması, Psikolojik Danışmanların Kişilik özellikleri ile Stresle Başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma olarak ilk olma özelliği taşıyacaktır.

Psikolojik danışmanların kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiye yönelik çalışmanın araştırma sonuçları; Psikolojik Danışma Mesleğinin gelişimi, Psikolojik danışma eğitimi veren Üniversite Bölümlerinin yetiştirilen danışman adaylarının kişilik özellikleri ve stresle başa çıkabilme gibi durumları taşımasına ve süpervizörlük (Üst Denetçi) eğitiminin programlarına alınmasına ya da alana alınacak ve Psikolojik Danışman olacak bireylerin sahip olması gereken kriterlere yönelik çalışma ve araştırmalara kaynaklık ederek önemli bir eksikliği tamamlayacaktır.

Problem Cümlesi

Psikolojik danışmanların kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasında nasıl bir ilişki vardır?

Alt Problemler

1. Cinsiyete göre psikolojik danışmanların kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Çalıştığı kuruma göre psikolojik danışmanların kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Yaşa göre psikolojik danışmanların kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. Meslekte çalışma süresine göre psikolojik danışmanların kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
5. Mezun olunan bölüme göre psikolojik danışmanların kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
6. Medeni duruma göre psikolojik danışmanların kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
7. Psikolojik danışmanların kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma tarzları arasında bir ilişki var mıdır?

Sayıtlar

1- Araştırmaya katılan psikolojik danışmanlar, uygulanan envanter ve ölçekleri samimi olarak yanıtlamışlar, gerçek duygu ve düşüncelerini yansıtmışlardır.

Sınırlılıklar

1- Araştırma İzmir il merkezinde görev yapan psikolojik danışmanlar ile sınırlıdır.

2- Araştırmada ele alınan kişilik özellikleri, Hacettepe Kişilik Envanteri'ndeki maddelerle sınırlıdır.

3- Araştırmada ele alınan stresle başa çıkma stratejileri, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'ndeki maddelerde belirtilen başa çıkma yolları ile sınırlıdır.

Tanımlar

Stres: Stres yaşantısı, İç ve dış ortamdan kaynaklanan etkenlerin, birey tarafından tehdit edici ya da zararlı olarak değerlendirilmesi sonucunda, bedensel ve psikolojik boyutlarda ortaya çıkan aşırı uyarılma halidir (Lazarus ve Folkman, 1984; Köknel, 1988; Caine ve Caine, 1994).

Kişilik: . Kişilik bir kişinin fiziksel ve sosyal ortamlarla etkileşme biçimini tanımlayan düşünce, duygu ve davranışın ayırt edici ve karakteristik örüntüleri olarak tanımlanabilir (Atkinson ve ark, 1999).

Psikolojik Danışman: Psikolojik danışma bireyin karar verme ve problem çözme ihtiyaçlarını karşılayarak gelişim ve uyumunu sürdürmesine yardımcı olmak amacıyla bireyle yüzyüze kurulan psikolojik yardım ilişkisidir. Bu yardımı alan kişiye “danışan”, yardımı veren uzmana ise “psikolojik danışman” denir. (Kepçeoğlu 1986).

Bu araştırmada üniversitelerin Psikoloji, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ve Eğitimde Rehberlik Hizmetleri bölümlerinden mezun, psikolojik danışma eğitimi almış kişiler psikolojik danışman olarak anılacaktır.

Kısaltmalar:

HKE : Hacettepe Kişilik Envanteri

SBTÖ : Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

RPD : Rehberlik ve Psikolojik Danışma

EPH : Eğitimde Psikolojik Hizmetler

BÖLÜM II

İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın bu bölümünde yurt içinde ve yurt dışında psikolojik danışman, rehber öğretmen, kişilik özellikleri, stresle başa çıkma konularında yapılmış araştırmalar yer almaktadır.

Yurt İçinde Psikolojik Danışmanlar ile Yapılan Araştırmalar

Akçalı (1991) psikolojik danışmanların empatik beceri düzeyleri ile sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında, bu değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olmadığını saptamıştır.

Psikolojik danışmanlarda tükenmişlik konusu Özer (1998), Seğmenli (2001), Çoban ve Demir (2004), Özabacı, İşmen ve Yıldız (2004) tarafından incelenmiştir. Özer(1998) Türkiye genelinde çalışan 595 rehber öğretmen üzerinde yaptığı araştırmasında, rehber öğretmenlerin %85'inin "öğretmenlerden ve yöneticilerden destek ve yardım görmediğini hatta engellendiklerini" ifade ettiklerini ve rehber öğretmenlerin %13'ünün duygusal tükenme, %24'ünün kişisel başarısızlık, %2'sinin duyarsızlaşma yaşadığını saptamıştır.

İstengel (2006) Okul rehber öğretmenlerinin kişilik özellikleri ile iş stresleri arasındaki ilişkiye baktığı araştırmasında yaşa göre iş stresinin arttığı, ilköğretimde çalışanların lisedeki rehber öğretmenlere göre daha stresli olduklarını, mezuniyet bölümüne göre anlamlı bir fark olmadığını belirlemiştir. Ayrıca kişisel ve sosyal uyumla mezun olunan bölüm arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Seğmenli (2001) rehber öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri üzerine bir araştırma yapmıştır. Ankara il merkezinde çalışan 200 rehber öğretmene "Maslach

Tükenmişlik Envanteri” uygulanmıştır. Araştırmada rehber öğretmenler işteki memnuniyet değişkenine göre karşılaştıklarında tükenmişliğin her üç boyutunda (duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarısızlık) tükenme yaşandığı sonucuna varılmıştır. Ayrıca rehber öğretmenler yaşlarına göre karşılaştırıldıklarında duyarsızlaşma şeklinde tükenme yaşandığı ve 23-30 yaş sınırları içinde bu durumun en belirgin olduğu sonucuna varılmıştır.

Aşık-Ceyhan’ın (1999) değişik coğrafi bölgelerdeki 15 ilde 534 rehber öğretmen üzerinde yaptığı “meslekî sorun düzeyleri farklı okul rehber öğretmenlerinin kişisel ve sosyal uyum düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi” adlı araştırmada:

- Meslekî sorun düzeyi yüksek olan rehber öğretmenlerin düşük olanlara göre kişisel ve sosyal uyum düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür.
- Kadınların erkeklere, 2-4 yıl rehber öğretmen olarak çalışanların 5 yıldan daha fazla çalışanlara göre kişisel uyum düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur.
- Meslekî sorun düzeyi düşük ve gündüzlü okulda çalışan rehber öğretmenlerin kişisel uyum düzeyleri, meslekî sorun düzeyi yüksek ve yatılı okullarda çalışanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- Mesleğin geleceğine ilişkin beklentileri “daha iyi olacak” şeklinde olan rehber öğretmenlerin sosyal uyum düzeyleri, “daha kötü olacak” şeklinde olanlarınkinden daha yüksek bulunmakla birlikte; kişisel uyum düzeyleri arasında önemli farklılıklar bulunmamıştır. Bu araştırmanın sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde okullarda karşılaşılan meslekî sorunların düzeyinin rehber öğretmenlerin kişisel ve sosyal uyum düzeyleri üzerinde önemli farklılıklara neden olduğu görülmektedir.

Paksoy’un (2003) Erzurum ilinde görev yapan 67 rehber öğretmen üzerinde yaptığı “rehber ve psikolojik danışmanlarda stres kaynaklarının incelenmesi” adlı araştırmada örneklemini oluşturan gruba Baltaş & Baltaş tarafından geliştirilen stres kaynağı anketi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda; kadınların iş stresinin, erkek rehber

öğretmenlerden daha fazla olduğu, evli rehber öğretmenlerin sosyal stresinin ise bekâr rehber öğretmenlerden daha fazla olduğu görülmüştür. Bunun yanında; ortaöğretimde çalışan rehber öğretmenlerin sosyal stresinin ilköğretimde çalışanlardan daha fazla olduğu sonucu çıkmıştır. Ayrıca; rehber öğretmenlerde stres yaratan üç etkenin yönetici ve öğretmenlerin rehberlik konusunda yeterince bilgi sahibi olmamaları (%81), yönetici ve öğretmenlerin rehberlik konusunda üzerlerine düşen görev ve sorumluluk da isteksiz davranmaları (%76), rehberlikle ilgili sosyal çevrenin (idare, öğretmen, veli, öğrenci, personel gibi) psikoloji ve ruh sağlığı konusunda ön yargılı tutumları (%72) oldukları görülmektedir.

Özer (1998) tarafından yapılan “rehber öğretmenlerde tükenmişlik düzeyi, nedenleri ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi” adlı araştırmada 67 ilden 595 rehber öğretmene ulaşılmıştır. Bulgulara göre; rehber öğretmenlerde en çok kişisel başarısızlık şeklindeki tükenmişliğin (%24) görüldüğünü, onu duygusal tükenmişliğin (%13) takip ettiğini ve çok az bir oranda da duyarsızlaşma şeklindeki tükenmişliğin (%2) görüldüğünü göstermiştir. Bulgular; kadın rehber öğretmenlerde duygusal tükenmişliğin, bekar rehber öğretmenlerde, hizmet süresi 2-5 yıllık rehber öğretmenlerde, mesleği istemeden seçen rehber öğretmenlerde ve meslekî işlev düzeyini orta ve kötü olarak değerlendiren rehber öğretmenlerde hem duygusal, hem de kişisel başarısızlık şeklindeki tükenmişliğin, Rehberlik Araştırma Merkezlerinde (RAM) çalışan rehber öğretmenlerde de kişisel başarısızlık şeklindeki tükenmişliğin daha çok görüldüğünü göstermiştir. Yine araştırma sonucu; alanda rehber öğretmenlerin karşılaştıkları güçlükler ve sorunlar sıralamasında %85 olarak yönetici ve öğretmenlerden destek görememe ve engellenmeleri, %70 olarak görev ve sorumlulukları düzenleyen yönetmelik ve genelgelerin hizmetlerin gereği yönünden yeterli olmaması, meslek elemanlarının uygulamada unvan ve rol karmaşası yaşamaları %70 oranında ifade edilmiştir.

Ekşi (2006) İstanbul ilindeki 58 erkek, 167 kadın rehber öğretmenlerin okul iklimi ve kaygı düzeylerini incelemiştir. Kaygı ile yaş, meslek, cinsiyet, kurum, çalışma süresine göre anlamlı bir ilişki bulamamıştır.

Yurt İçinde Stresle İlgili Yapılan Araştırmalar:

Dağ (1990), kontrol odağı ve başa çıkma tarzları ile psikopatoloji arasındaki ilişkileri incelemiştir. Sonuçta, dış kontrol odağı inancı ile psikolojik belirti gösterme düzeyi arasında ve başa çıkma tarzları dağarının (öğrenilmiş güçlülük) olmasıyla psikolojik belirti gösterme düzeyi arasında düşük, ancak anlamlı korelasyonlar bulunmuştur.

Azizoğlu (1993), psikolojik yardım aramaya yönelen ve yönelmeyen bireylerde stres, kontrol odağı inancı, yalnızlık algısı ve psikolojik belirti gösterme düzeyi arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonunda, kontrol odağı inancı ve psikolojik belirti gösterme düzeyi arasında psikolojik yardım aramaya yönelen ve yönelmeyen bireyler arasında anlamlı farklılıklar elde etmiştir.

Yılmaz (1993), üniversite öğrencilerinin stres düzeyleri ve psikopatoloji arasındaki ilişkiyi ayrıca öğrencilerin stres durumlardaki başa çıkma tarzlarını incelemiştir. Araştırmanın sonucunda öğrencilerin başa çıkma tarzları ile sorun çözmeye yönelik davranışları ve stres düzeyleri arasında doğru orantılı bir ilişkinin varlığına işaret etmiştir. Yine erkeklerin kızlara göre stresle başa çıkma tarzları açısından daha başarılı oldukları gözlenmiştir.

Sürük (1994), üniversite öğrencilerinin, stresle başa çıkma tarzlarını bazı değişkenler açısından incelemiştir. Araştırmanın sonucunda öğrencilerin stresle başa çıkmalarında öğrenilmiş güçlülük etkisinin olumlu yönde varlığına işaret etmiştir.

Şahin (1995), yetiştirme yurtlarında kalan ve aileleriyle yaşayan liseli öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarını araştırmıştır. Bu araştırmanın sonucunda öğrencilerin, yaş büyüdükçe yurttan kalmanın yarattığı olumsuz etkilerin azaldığı ve olumsuz başa çıkma tarzlarına daha az başvurdukları saptanmıştır.

Kahraman (1995) cinsiyetleri, yalnızlıkları ve sınıf düzeyleri farklı olan ve olmayan liseli öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları üzerine yaptığı incelemede bireyin yaşadığı yalnızlığın bir stres kaynağı olabileceği, başarının ise stresi azaltmada olumlu bir etkisini olduğunu belirlemiştir. Yine yatılı okuyan öğrencilerin daha çok yalnızlığı yaşadıkları, çaresizliğe kapıldıkları, bunun da stresle başa çıkmalarını olumsuz etkilediğinden söz etmiştir.

Aysan (1988) lise öğrencilerinin stresle başa çıkmada kullandıkları başa çıkma tarzlarını bazı değişkenler açısından incelemiştir. Buna göre yaş faktörünün problem çözme, kendini suçlama, hayal etme ve kaçınma gibi başa çıkma tarzları üzerinde bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Ancak gençlerin yaşlan büyüdükçe sosyal destek arama davranışlarında da bir azalma olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde ise, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha çok problem çözme yöntemlerine başvurdukları, sorunlarını çözmede çevreden daha çok destek sağladıklarını bulmuştur. Ayrıca kız öğrencilerin erkeklere göre daha hayalci ve kendilerini daha fazla suçladıklarından söz etmiştir.

Yurt Dışında Psikolojik Danışmanlarla Yapılan Araştırmalar:

Etkili bulunan danışmanların iş tatminlerinin yüksek olduğu, belirsizliklere karşı hoşgörülü olabildiklerini ve kendisine saygı düzeylerinin yüksek olduğu (Wiggins ve ark, 1986) görülmektedir.

Okul psikologlarının tükenmişlik düzeyleri ile onların kişisel değişkenleri, demografik değişkenleri ve çevresel değişkenleri arasındaki ilişkiyi araştıran Wylie (2003), demografik değişkenler ile tükenmişlik arasında bir ilişki saptamamıştır. Kişisel değişkenlerden “kendinden emin olan” bireylerin stresli koşullar altında içlerini rahat tutabildikleri ve bu “daha rahat” bireylerin talepler karşısında kolay endişelenmemeleri sonucu kişisel başarı düzeylerinin daha yüksek olduğunu, daha az duyarsızlaşma yaşadıklarını saptamıştır.

Okul psikologlarının duygusal tükenme alt ölçeği ile yüksek düzeyde stres yaşamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Çalışma ortamlarında stres oluşturan durumların yoğun olarak yaşandığını belirten okul psikologları, aşırı yük altında olduklarını, psikolojik ve fiziksel enerji kaybı yaşadıklarını belirtmişlerdir (Wylie, 2003).

Baranackie, Christoph ve Kurcias (1992), Öztan (1995), Sharpley (2000), Üre (2001), Sürücü (2005) tarafından psikolojik danışma sürecini aktif yönlendirici özelliği olan psikolojik danışmanın nitelikleri üzerine araştırmalar yapılmıştır. Dikkat çeken nokta ise, danışma sürecinin etkinliğinin, psikolojik danışmanların niteliğinin yükseltilmesiyle mümkün olabileceğinin vurgulanmasıydı.

Arbuckle (1956)'ye göre, “Psikolojik danışma ilişkisinde danışmanı tercih etmenin temelini, seçilen danışmanın psikolojik özelliklerinin belirlediği araştırmalarda mevcuttur” (Akt. Sarı, 1991: 7).

Butler ve Constantin'in (2005) 533 okul danışmanı ile yaptığı "profesyonel okul danışmanlarında kolektif özsaygı ve mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki" konulu araştırmaya göre; okul danışmanlarında kolektif özsaygı ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasında negatif ilişki vardır. Yani, yüksek kolektif özsaygı düzeyine sahip bireylerde mesleki tükenmişlik daha düşük oranda görünmektedir. Ayrıca, şehir merkezindeki okullarda çalışan danışmanlarda diğer tür okul ortamlarına göre daha fazla tükenmişlik yaşadıklarını belirtmişlerdir. 20 yıl ve daha fazla süredir çalışan okul danışmanlarının tükenmişlik düzeyleri ise 10 yıldan az çalışanlara kıyasla oldukça yüksek düzeydedir.

Kişisel özellikler ile danışmanlık teori seçimi arasındaki ilişkiyi araştıran Freeman (2003)'in çalışmasında 132 öğrenciden elde edilen sonuçlara göre, danışmanlık öğrencilerinin kişilik özelliklerine göre bir danışmanlık teorisi tercih etmedikleri saptanmıştır. Guillot Miller (2003), okul danışmanlarının kendilerini danışmanlığa hazırlayan programların yeterlikleri konusundaki, okulda yürüttükleri danışmanlık dışı görevler konusundaki, danışmanlığın profesyonel kimliğine ilişkin inançları konusundaki algılarını incelemiştir. Bu çalışmada, lisans eğitiminde alan deneyimi ve uygulama dersi alan okul danışmanları ile okul danışmanlığı modelleri ve becerileri hakkında hizmetiçi eğitim alan danışmanların liderlik, tavsiyede bulunma, takım çalışması ve işbirliği, danışmanlık ve koordinasyon görevlerini, alan deneyimi ve uygulama dersi almayan okul danışmanlarına göre daha başarılı olarak yerine getirdikleri saptanmıştır.

Moracco, Butcke ve McEven'in (1984, akt.Morrisette,2000) 550 danışmana uyguladığı Danışman mesleki stres envanteri ile stres etkenlerini tanımlamaya çalışmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre danışmanların mesleki stresi çok boyutlu olmakla beraber altı temel etkenden oluşmaktadır. Bunlar: karar verme yetkisinin olmayışı, mali stres, görev tanımı dışındaki sorumluluklar, mesleki iş yükünün fazlalığı, öğretmenlerle ilişkiler, müdürle ilişkiler.

Wiggins'in (1984) psikolojik danışmanların iş doyumları üzerine yaptığı araştırmada cinsiyet, yaş, çalışma süresinin belirleyici olmadığı görülmüştür(akt. Ceyhan,2000: 53).

Write ve Gutkin 1981'de okul psikologlarının iş doyumunu ile ilgili yapmış oldukları araştırmada, düşük iş doyumunu ile iş yükü arasında ilişki olduğunu, yüksek iş doyumunun ise meslektaşlar ile ilişkiler boyutunda ilişkili olduğunu göstermişlerdir. Bu araştırmada söz konusu araştırmayla öğrenci sayısının çok olması yani iş yükü ile iş stresinin yüksek olması arasında ilişki olması bakımından paralellik vardır (akt. Ceyhan, 2000: 52).

Yurt Dışında Stresle Başa Çıkma İle İlgili Araştırmalar

Jerusalem ve Schwarzer (1989), Alman ve Türk ergenlerinin düşük benlik saygısı olanlarının probleme odaklanan başa çıkma tarzlarını daha az, duyguya odaklanan başa çıkma tarzlarını daha çok kullandıklarını saptamışlardır.

Duygusal ve bilgi sağlayıcı destek arama ve hayal kurma başa çıkma tarzlarının depresif deneklerce en yaygın kullanılan başa çıkma tarzları oldukları bulunmuştur (Coyne, Aldwin ve Lazarus 1981). Bu çalışmada, depresif olmayan denekler arasında, probleme odaklanan başa çıkmalarla, kendini suçlama türü başa çıkma tarzları açısından fark olmadığı sonucuna varmıştır.

İyimserlik-kötümserlik kişilik faktörlerinin başa çıkma tarzlarına etkisinin incelendiği bir başka araştırmada, iyimserlik ile probleme odaklanmış başa çıkma, sosyal destek arama ve stresli durumun olumlu yönlerine odaklanma arasında anlamlı pozitif korelasyonlar vardır. Kötümserlik ise inkar, uzaklaşma, stres verici duygulara odaklanma ve amaçtan sapma ile bağlantılıdır (Schejer, Weintraub ve Carver 1986).

Folkman (1980), problem çözmeye ve duygulara yönelik başa çıkma tarzlarının çoğunlukla aynı zamanda oluştuğunu; etkileşim boyunca bireyin isteklerinin ve kullandığı başa çıkma tarzlarının kullanımını şekillendirdiğini, ancak başa çıkma tarzlarının da çevresel etkileri ve bunların ne şekil olacağını kısmen belirlediğini ileri sürmektedir.

Wethington ve Kessler (1991) stresli yaşantılarda, sosyal destek konusundaki algıların desteği uygun ve istenir olma konusunda etkilendiğini saptanmıştır.

Damis (1988) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir araştırmada, stresli olaylarla içsellerin daha çok ruh hali bozukluğu göstermesini, bu deneklerdeki "kendini suçlama" eğilimine bağlamıştır. Tanck ve Robbins (1979), üniversite öğrencileriyle yaptıkları bir çalışmada, içsellikle probleme odaklanmış başa çıkma ve meditasyon tekniğinin kullanımı arasında; dışsallıkla profesyonelyardım arama, hayal kurma, alkol ve cinsel rahatlama tarzlarının kullanımı arasında pozitif korelasyonlar saptamışlardır.

Seligman (1984), bireyin kendini suçlu hissetmesi ile depresif kişilik arasındaki ilişkiyi incelemek üzere yaptığı çalışmada, herhangi bir durumdan kendini sorumlu tutma ve suçlu hissetmeyi bir yüklenme biçimi olarak depresyonla ilişkili bulmuştur.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırma modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, kişisel bilgi formu, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Hacettepe Kişilik Envanteri ve veri çözümleme teknikleri yer almaktadır.

Araştırma Modeli

Bu çalışma 2007 yılında İzmir il merkezinde çalışan psikolojik danışmanların kişilik özelliklerini ve stresle başa çıkma tarzlarını belirlemek amacıyla hazırlanmış betimsel bir araştırmadır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, İzmir il merkezinde kamu ve özel sektörde çalışan psikolojik danışma eğitimi almış psikolojik danışmanlardan oluşmaktadır.

Araştırmanın örnekleme, tez araştırmasına ve anket çalışmasına katılması için ulaşılan 300 kişiden, gönüllü olarak anketleri cevaplayan 102 psikolojik danışmandan oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları:

Araştırmanın amaçları doğrultusunda analiz edilecek verileri elde etmek için psikolojik danışmanların demografik faktörlerini belirlemek için kişisel bilgi formu,

kişilik özelliklerini belirlemek için Hacettepe Kişilik Envanteri ve stresle başa çıkma stratejilerini belirlemek için Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu:

Araştırmaya katılan psikolojik danışmanlara ait kişisel bilgilere ulaşmak için 6 maddelik bir kişisel bilgi formu hazırlanmıştır. Kişilik özelliklerini ve stresle başa çıkma stratejilerinin etkileyebilecek cinsiyet, yaş, çalışma süresi, çalışılan kurum, medeni durum ve mezun olduğu bölüm maddeleri kişisel bilgi formunda yer almıştır.

Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ);

Araştırmada Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilmiş, Stresle Başa çıkma Yolları Envanteri'nin Şahin ve arkadaşları (1992) tarafından kısaltılmış hali "Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeği" kullanılmıştır.

Folkman ve Lazarus'un "Başa çıkma Yolları Envanteri" (Ways of Coping inventory), stresle başa çıkma konusunun incelendiği araştırmalarda sıklıkla kullanılan ve duruma yönelik bir ölçektir. Bu ölçeğin ilk formu, 68 maddelik, "evet/hayır" formatında bir listedir. Bu liste kullanılarak yapılan faktör analizleri, ölçeğin yorumlanabilir beş faktörden oluşan bir yapısı olduğunu göstermiştir. Daha sonra maddeler üzerinde yapılan bir değişiklikte, bu liste dörtlü "Likert Tipi" bir ölçeğe dönüştürülmüş ve 66 maddelik "Başa çıkma Yolları Envanteri" oluşturulmuştur. Bu ölçekten çeşitli araştırmacıların amaçlarına ve örnekleme göre bazı maddeler çıkardıkları ya da ekledikleri ifade edilmektedir (Endier ve Parker, 1990).

Ölçeğin sınırlı ilk yarısının ortadan kaldırılması ve Türk Gençlerine uyarlanması çalışmaları Şahin ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilmiştir. Şahin ve arkadaşlarının

(1992) çalışmasındaki faktör analizi sonucu oluşturulan yedi alt ölçek, yeniden değerlendirilmiş, her alt ölçeğin kendi içindeki madde toplam korelasyonları düzeltilmiş ve Cronbach Alpha'larına bakılmıştır.

SBTÖ'nün Faktör Yapısı

Otuz maddelik SBTÖ, iki aşamada faktör analizine tabi tutulmuştur. Principal Axis yöntemiyle yapılan ilk faktör analizi sonucunda, sekiz faktörlük bir yapı ortaya çıkmıştır. Ancak "screen test" uygulaması sonucunda ve yorumlanabilme durumuna göre bunların beş faktöre indirgenebileceği görülmüş ve yeni bir analiz ile veriler beş faktörlü çözüme zorlanmıştır.

Bulunan faktörler:

1. Kendine Güvenli Yaklaşım (Örneğin: "Ne olursa olsun, direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum", "Herşeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum").
2. Çaresiz Yaklaşım (Örneğin; "Keşke daha güçlü bir insan olsaydım diye düşünürüm", "Kendimi kapana sıkışmış gibi hissedirim").
3. Boyuneğici Yaklaşım (Örneğin: "Başagelen çekilir diye düşünürüm", "Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım").
4. İyimser Yaklaşım (Örneğin: "İyimser olmaya çalışırım", "Olaylardan olumlu bir şey çıkartmaya çalışırım").
- 5- Sosyal Desteğe Başvurma (Örneğin: "Sorunun gerçek nedenim anlayabilmek için başkalarına danışırım", "Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır" olarak isimlendirilmiştir).

SBTÖ'nün Güvenirliği

SBTÖ'nün güvenirligi Cronbach Alpha güvenirlilik katsayısı ile saptanmıştır: Üç ayrı örneklem grubuna uygulanmış ve güvenirlilik katsayıları saptanmıştır.

SBTÖ Alt Ölçeklerinin Üç Ayrı Çalışmadan Elde Edilen Güvenirlik Katsayıları

Alt Ölçekler	I. Çalışma	II. Çalışma	III. Çalışma
İyimser Yaklaşım	.68	.66	.49
Kendine Güvenli Yaklaşım	.80	.77	.62
Çaresiz Yaklaşım	.73	.64	.68
Boyuneğici Yaklaşım	.70	.72	.47
Sosyal Desteğe Başvurma	.47	.45	-
N	545	408	232

Tablo I'de görüldüğü gibi bu çalışmada kullanılan 30 maddelik kısaltılmış ve uyarlanmış "Başa çıkma Tarzları Ölçeği"nin güvenilirlik katsayısının .68 olduğu saptanmıştır. Kısa formdaki beş alt ölçeğin güvenilirlik katsayılarının .45 ile .80 arasında değiştiği gözlenmiştir (Şahin; Durak, 1995).

SBTÖ'nün Geçerliği

SBTÖ'nün psikolojik sorun belirtileriyle ilişkilerine, daha sonra çeşitli kişilik boyutları ve durumsal değişkenlerle ilişkilerine bakılmıştır. "Sosyal Desteğe Başvurma" dışındaki tüm alt ölçekler Şahin ve ark.'nın yaptığı üç çalışmada da kullanılan psikolojik sorun belirtileri ölçümleri ile beklenen yönlerde ve anlamlı ilişkiler içindedir. Örneğin, "Kendine Güvenli Yaklaşım" alt ölçeği depresyon ($r = -.26, p < .001$), anksiyete ($r = -.12, p < .001$) ve hostilite ($r = -.14, p < .001$) ile anlamlı negatif korelasyonlar verirken, "Çaresiz Yaklaşım" ölçeği söz konusu belirtilerle, ($r = .23, p < .001$) ve ($r = .53, p < .001$) arasında değişen anlamlı ilişkiler göstermiştir.

Geçerlik çalışmalarında, Lazarus ve Folkman'ın Başa çıkma Yöntemleri Ölçeği ve Tobin ve arkadaşlarının "Stresle Başa çıkma Envanteri" üzerinde yapılan faktör analizi çalışmaları da, ölçeklerdeki iki temel boyutun (problem çözmeye yönelik ve

duygulara yönelik başa çıkma mekanizmaları), bu çalışmada elde edilen verilere benzer alt faktörlerden oluştuğunu ortaya çıkarmıştır (Şahin; Durak, 1995).

SBTÖ'nin Puanlanması

SBTÖ'nin alt ölçekleri birbirinden bağımsız olarak ayrı ayrı puanlanmaktadır. Toplam 30 madde vardır. Alt Ölçekler Kendine Güvenli Yaklaşım yedi madde (8-10-14-16-20-23-26), İyimser Yaklaşım beş madde (2-4-6-12-18), Çaresiz Yaklaşım sekiz madde (3-7-11-19-22-25-27-28), Sosyal Desteğe Başvurma dört madde (1-9-29-30), Boyun Eğici Yaklaşım altı madde (5-13-15-17-21-24) olmak üzere beş adettir. Her bir maddeye katılma derecesi, 0 ile (Hiç uygun değil), 30 (Biraz uygun), 70 (Uygun), 100 (Çok uygun) arasında değişmektedir. 4'lü Likert tipi ölçek kullanılmıştır. Gençlerin kendilerini en iyi tanımladığını düşündüğü dereceyi işaretlemeleri gerekmektedir, 1 ve 9. Maddeler hariç tüm maddeler 1 ile 4 arasında puan almakta, sözü edilen iki madde ise ters puanlanmaktadır (4'den 1'e doğru). Her alt ölçeğe ait maddeler toplanarak ham puanlar elde edilmektedir böylece her öğrencinin beş alt ölçeğe ait beş ayrı puanı elde edilmiş olur. (Şahin, 1995).

Hacettepe Kişilik Envanteri (HKE)

Hacettepe Kişilik Envanteri, 1976 yılında ÖZGÜVEN tarafından geliştirilmiş, 1978 yılında birinci revizyon, 1982 yılında ikinci revizyonu yapılarak bugünkü halini almıştır. Hacettepe Kişilik Envanteri bireylerin “kişisel” ve “sosyal” uyum düzeylerini ölçmek amacıyla oldukça kapsamlı bir ölçme aracı olarak 168 maddeden oluşmaktadır. Ayrıca Hacettepe Kişilik envanteri, kişisel uyum için dört, sosyal uyum için dört olmak üzere toplam sekiz alt ölçekten meydana gelmektedir.

Hacettepe Kişilik Envanterinde kullanılan alt ölçekler;

Kişisel Uyum :

- Kendini Gerçekleştirme
- Duygusal kararlılık
- Nevrotik Eğilimler
- Psikotik Belirtiler

Sosyal Uyum :

- Aile ilişkileri
- Sosyal İlişkiler
- Sosyal Normlara Uyum
- Antisosyal Eğilimler

Genel Uyum: Kişisel Uyum + Sosyal Uyum

Şeklinde geliştirilmiştir. Ayrıca bireyin genel uyumu, kişisel uyumu ile sosyal uyumunun toplamından alınan puanlarla belirlenmektedir.

Hacettepe Kişilik Envanterinde, Maddelerin düz cümle olması yerine doğrudan doğruya kişiye soru yöneltmenin cevaplandırmada “zorunlu seçme” (Forced Choice) yöntemine uygun bir cevaplama tarzı olacağı, uyarıcı tepki ilişkisini canlı tutacağı, spontane cevaplar vermeyi kolaylaştıracağı, ilk akla gelen cevabı vermede daha etkili olacağı varsayılarak “ Zorunlu seçme “ yöntemi kullanılmıştır. Bu amaçla, “Evet” ve “Hayır” olmak üzere iki seçenek verilmekte ve bireylerden, envanteri cevaplandırırken “ bir madde üzerinde fazla zaman harcamaması, aklına gelen ilk cevabı işaretlemesi, atlamadan tüm soruları cevaplandırması” ve “boş” bırakmaması istenmektedir (Özgüven, 1992).

Hacettepe Kişilik Envanterinin Güvenirliği:

Hacettepe Kişilik Envanteri üzerinde, Özgüven(1976-82) tarafından, çeşitli gruplar üzerinde envanterin aralıklı tekrar yöntemi ile yapılan güvenirlilik çalışmalarının genel sonuçları olarak, alt ölçeklere ilişkin güvenirlilik katsayıları “Standart Normlar” alt ölçeğinde en düşük, 0.58 ve “Genel Uyum “ puanında en yüksek, 0.92 olmak üzere, ortalama güvenirlilik 0.82 olarak bulunmuştur. Genellikle, kişisel uyum alt ölçeklerinin güvenirlilikleri, sosyal uyum alt ölçeklerine göre biraz daha yüksektir(Özgüven, 1992).

Kızıltan(1982) tarafından, üniversite öğrencilerinden oluşan 56 kişilik bir grup üzerinde, iki hafta ara il envanterin tekrarı yöntemi ile elde edilen Hacettepe Kişilik Envanteri güvenirlilik katsayıları; Kişisel uyum 0.93, Sosyal uyum 0.84, Kendini gerçekleştirme (KG) 0.80, Duygusal kararlılık (DK) 0.81, Nevrotik eğilimler (NE) 0.93, Psikotik Belirtiler (PB) 0.86, Aile İlişkileri (Aİ) 0.84, Sosyal ilişkileri (Sİ) 0.83, Sosyal Normlar (SN) 0.71, Antisosyal Eğilimi (AE) 0.79, Genel Uyum (GU) 0.92 olarak bulunmuştur. (Özgüven, 1992).

Hacettepe Kişilik Envanterinin, envanterin tekrarı yöntemi ile elde edilen güvenirlilikleri oldukça yüksektir. Alt ölçeklerin güvenirlilikleri de bağımsız birer ölçek olarak kullanılabilir düzeyde yüksek bulunmaktadır. Kişisel uyum alt ölçeklerinin ortalaması 0.85, Sosyal uyum alt ölçeklerinin ortalaması ise yaklaşık 0.80'dir. (Özgüven, 1992).

Hacettepe Kişilik Envanterinin Geçerliği

Geçerlik, bir ölçme aracının ölçmek üzere hazırlandığı amacını ölçme derecesidir. Hacettepe Kişilik Envanterinin geçerlik çalışmaları çeşitli yöntemlerle yapılmıştır. Envanterin asıl amacı normalden sapsmış ya da sapma eğilimi gösteren kişileri normal sınırlar içinde olan bireylerden ayırt edebilmek olduğu için, normal

gruplarla psikiyatri kliniklerinde psikotik ve nevrotik vaka tanısı konulmuş bireylere Hacettepe Kişilik Envanteri uygulanmış normal ve normalden sapmış bu iki grubun Hacettepe Kişilik Envanterinin toplam ve alt ölçeklerinden aldıkları puanlar birbirleri ile karşılaştırılmışlardır. Çeşitli gruplar üzerinde yapılan bu tür çalışmalarda ortalamalar arasındaki farklar tüm puanla için pek çoğunda 0.01'in ötesinde manidar bulunmuştur. Sonuç olarak Hacettepe Kişilik Envanteri toplam ve alt ölçeklerinin klinik vakaları normal bireylerden ayırabildiği anlaşılmıştır (Özgüven, 1992).

HKE ve Benlik Tasarımı Envanteri Özgüven ve İslam(1983) benzer ölçek geçerliği çalışmasında .48 ile .79 geçerlik katsayısına ulaşılmıştır. Minnesota Kişilik Ölçeği ve HKE benzer ölçek geçerliğinde Özgüven ve Yıldırım(1988) korelasyonların çoğunluğu .50 nin üstünde olmak üzere .40 ile .78 arasında değişmiştir.

HKE'nin Puanlanması

HKE'de maddelerin dağılımı tek bir anahtarla tüm ölçeklere ilişkin puanların elde edilebileceği bir desen içinde yapılmıştır. 8 alt ölçek, 3 toplam puan ve geçerlik puanı, envanter puanlama anahtarının bireyin cevap kağıdının üzerine yerleştirildikten sonra, belirtilen puanlar bir anda elde edilmektedir.

HKE'de alınan yüksek puanlar sağlıklı ve uyumlu oluşu , düşük puanlar ise uyumsuz oluşu işaret etmektedir.

Öncelikle cevap kağıdı gözden geçirilir ve her ikiside işaretlenmiş olan maddeler elenir. HKE CEVAP ANAHTARI kağıdın üzrine yerleştirilir. 8 alt ölçeğin puanları toplanarak karşılıklarına yazılır. Alt ölçeklerin puanları da toplanarak Sosyal Uyum, ve Kişisel Uyum puanları bulunur. Bu puanlarda toplanarak Genel Uyum puanı bulunur.

Geçerlik puanı için aynı hazırlanmış 8 madde (21-67), (42-143), (63-120), (84-95), (105-71), (126-48), (147-25), (168-1), kontrol edilir. Her ikisi (Evet-Evet), (Hayır-Hayır) şeklinde ise puan verilir. Bu sorulara iki farklı cevap verilmişse puan verilmez. Geçerlik puanı 5 ve daha aşağı olması durumunda cevap kağıdı geçersiz sayılmaktadır.

Kendini Gerçekleştirme: Kendini gerçekleştiren kişinin davranış özelliklerinden kendine güvenme, kendi yeteneklerinin farkında olma, kendi kendine kararlar verebilme, doğru bildiğini söyleyebilme, kabul edildiği ve bir işe yaradığı duygusu içinde olma gibi niteliklerle ilişkilidir (Özgüven, 1992).

Duygusal Kararlılık: Duygusal kararlılık, bireyin duygusal yönden kararlı oluşunu belirtir. Duygusal kararlılığı yüksek olan bireyler, genellikle kendine güvenen, az üzülen, alıngan olmama özellikleri gösteren kişilerdir. Çoğu kez sakin ve huzurlu bireyler izlenimi verirler. Başkalarından pek az tavsiye isterler. Kendi kararlarını kendileri verme eğilimindedirler. Ortaya çıkan yeni ve yabancı durumlardan çekinmezler. Acil durumlarda etkili davranışlar gösterirler. Duygusal kararlılığı düşük olan kişiler, genellikle gergin ve kaygılı olurlar. Sıkıntılı durumlarda gözyaşlarını tutamazlar. Karşılaştıkları yeni durumlarda ise ya korkak ve çekingen, ya da aşırı düzeyde atak ve kavgacı olabilirler (Özgüven, 1992).

Nevrotik Eğilimler: Nevrotik belirtileri olan kişiler, kronik yorgunluk, baş ağrısı, uyuyamama, görme güçlükleri, iştahsızlık vb. gibi çeşitli psikosomatik belirtilerin birinden ya da birkaçından şikâyetçidirler. Nevrotik kişiler, duygusal çatışmalarını genellikle fiziksel yollardan ifade etmektedirler. Ayrıca, nevrotik eğilimler benliğini olduğu gibi kabul edememe, mükemmeliyetçi olma, eleştiriye açık olmama gibi davranışları da içerir (Özgüven, 1992).

Psikotik Belirtiler: Psikotik belirtileri düşük olan bireylerde, insanlardan uzaklaşma ve yalnız kalmayı yeğleme eğilimi, dikkatini bir noktada toplama güçlüğü ve hayal kurma eğilimi gözlenir. Bu bireyler, alıngan ve aşırı duygusaldırlar. Kendilerine yönelik düşünceleri fazladır. Psikotik belirtileri normal olan bireyler ise belirli ölçüler içinde, hayal dünyasından bağımsız olarak yaşamını sürdürür (Özgüven, 1992).

Aile İlişkileri: Bireyin ailesi ile olan ilişkilerini yansıtır., kişinin anne babası ve kardeşleri ile dostça ve sağlıklı ilişkiler içinde olduğunu ailesini sevdiğini, ailesi

tarafından sevildiğini gösterir. Bazı bireyler, aile bireylerini normal ölçüler içinde, kendilerinden isteklerde bulunan, ancak belli düzeyde bağımsız olma hakkını onlara tanıyan kişiler olarak görürler. Zamanlarının çoğunu aileleri ile evde geçirirler ve birlikte etkinlik gösterirler. Aile ilişkilerinin düşük olması ise bireyin ailesi ile olan ilişkilerinde, karışıklık ve uyumsuzluk bulunduğuna işaret eder. Genellikle ana babası ve kardeşleri ile problemleri olan bireyler, aile üyelerini çok otoriter bulurlar, onların kendilerinden çok fazla şey beklediklerini düşünürler. Çok zorunlu durumlar dışında, evde olmaktan kaçınırlar, evden kaçma isteklerini sık sık ifade ederler (Özgüven, 1992).

Sosyal İlişkiler: Bireyin diğer insanlarla olan ilişkilerinin niteliğini belirtir. Sosyal ilişkileri iyi olan bireylerin, sosyal olgunluk yönünden uyumlu ve sosyal becerileri yüksek düzeydedir. Bu kişiler arkadaşları ve diğer yetişkin gurupları içinde mutlu ve rahat bir görünüm verirler. Konuşmaktan hoşlanırlar ve başkalarının söylediklerine ilgi gösterirler. Başkalarını sever ve başkaları tarafından sevilirler. Topluluk içinde esnek bir tutum benimserler, kabul gören davranışlar sergilerler. Kendilerini sosyal durumlarda uygun şekilde idare etmesini bilirler (Özgüven, 1992).

Sosyal ilişkileri iyi olmayan bireyler sosyal beceriler ve sosyalleşme bakımından durgundur. Bu kişiler, arkadaş ve yetişkin gurupları içerisinde iken, kendilerini mutlu ve rahat hissetmezler. Konuşmaktan ve başkaları ile bir arada olmaktan hoşlanmazlar. Dışarıdan gelen sosyal uyarıcılara tepki göstermede isteksiz hareket ederler ya da hiç tepki göstermezler (Özgüven, 1992).

Sosyal Normlara Uyum: Uyulması zorunlu durumlara olduğu kadar, dikkate alınması gereken sosyal kural ve toplum değerlerine ve başkalarının haklarına saygılı olma, bunun yanı sıra kendi istek ve gereksinimlerini de toplumla uzlaşarak, belli ölçülerde bağımsız olarak karşılama gibi davranışlardır (Özgüven, 1992).

Sosyal normlara bağlı olan bireyin, başkalarının haklarını anlayışla

karşılığını, kişisel isteklerini grubun gereksinimlerine göre erteleyebildiğini ya da değiştirebildiği bilinmektedir. Bu kişiler toplumda neyin yanlış neyin doğru olarak kabul edildiğinin bilincindedirler (Özgüven, 1992).

Antisosyal Eğilimler: Antisosyal eğilimleri olan kişiler, genellikle sert, öfkeyle dolu, kavgacı, incitme isteği duyan, zor kullanmaya eğilimli, oç alma duyguları içinde olan, saygısız bireylerdir. Eşyalara, özellikle başkalarının eşyalarına zarar vermekten, bilinçli olarak toplumsal normlara ters düşen davranışlarda bulunmaktan hoşlanırlar ve bu şekilde kişisel doyum sağlamaya çalışırlar (Özgüven,

Veri Çözümleme Teknikleri

Ölçek puanları ve kişisel bilgi formları Excel ortamında veri dosyasına kaydedilerek SPSS 13.0 istatistik programında “t” testi, ANOVA tekyönlü varyans analizi ve Scheffe testi ile analiz edildi.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUMLAR

Araştırmanın bu bölümünde psikolojik danışmanlar için hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, Hacettepe Kişilik Envanteri ve Stresle Başaıkma Tarzları Ölçeğinin uygulanmasından elde edilen verilerin sayısal ve istatıksel sonuçları tablolaştırılarak verilmiş ve sonuçlar yorumlanmıştır.

Gruplar arasında farkın olup olmadığını belirlemek için ikili değişkenlerde “t”, ikiden fazla olan değişkenlerde “ANOVA” testi, gruplar arasındaki farkın, hangi değişkenler arasından kaynaklandığını belirlemek için ise “Scheffe” testi uygulanmıştır.

Bulgular sırasıyla psikolojik danışmanların cinsiyet, çalışılan kurum, yaş, mesleki çalışma süresi, mezun olunan bölüm, medeni durumlarına göre dağılımları ve araştırmanın alt problemlerine ilişkin olarak uygulanan Hacettepe Kişilik Envanteri ve Stresle Başaıkma Tarzları Ölçeği sonuçları ile istatıksel olarak yorumlanmıştır.

Örnekleme Tanıtıcı Bulgular

Araştırma örnekleme cinsiyet, çalışılan kurum, yaş, mesleki çalışma süresi, mezun olunan bölüm, medeni duruma göre dağılımları incelenmiş 102 psikolojik danışmandan oluşmaktadır.

Tablo1
Örneklemin Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	n	%
Erkek	30	29.4
Kadın	72	70.6
Toplam	102	100.0

Tablo 1 incelendiğinde psikolojik danışmanların 30'unun (%29,4) erkek ve 72'sinin (%70,6) kadın olduğu görülmektedir.

Tablo 2
Örneklemin Çalışılan Kurumlara Göre Dağılımı

Kurum	n	%
Lise (Kamu)	41	40.2
Lise (Özel)	2	2.0
İlkokul (Kamu)	38	37.3
İlkokul (Özel)	4	3.9
RAM	1	1.0
Özel Eğitim (Kamu)	1	1.0
Özel Eğitim (Özel)	7	6.9
Diğer (Kamu)	5	4.9
Diğer (Özel)	3	2.9
Toplam	102	100.0

Tablo 2 incelendiğinde psikolojik danışmanların 41'nin (%40.2) Kamu sektöründe lisede çalıştığı, 2'sinin (%2) Özel sektörde lisede çalıştığı, 38'inin (%37.3) Kamu sektöründe ilkokulda çalıştığı, 4'ünün (%3.9) Özel sektörde ilkokulda çalıştığı, 1'inin (%1) Rehberlik Araştırma Merkezinde çalıştığı, 1'inin (%1) Kamu sektöründe Özel eğitim kurumunda çalıştığı, 7'sinin (%6.9) Özel sektörde Özel eğitim kurumlarında

çalıştığı, 5'inin (%4.9) Kamu sektöründe Diğer kurumlarda çalıştığı, 3'ünün (%2.9) Özel sektörün Diğer kurumlarında çalıştığı görülmektedir.

Tablo 3
Örneklemin Yaşa Göre Dağılımı

Yaş	n	%
20-25	10	9.8
26-30	35	34.3
31-35	34	33.3
36 ve üstü	23	22.5
Toplam	102	100.0

Tablo 3 incelendiğinde psikolojik danışmanların 10'u (%9.8) 20–25 yaşlarında, 35'i (%34.3) 26–30 yaşlarında, 34'ü (%33.3) 31–35 yaşlarında, 23'ü (%22.5) 36 ve üstü yaşlarda oldukları görülmektedir.

Tablo 4
Örneklemin Mesleki Çalışma Süresine Göre Dağılımı

Çalışma Süresi	n	%
0-5 yıl	32	31.4
6-10 yıl	39	38.2
11 yıl ve üstü	31	30.4
Toplam	102	100.0

Tablo 4 incelendiğinde psikolojik danışmanların 32'si (%31.4) 0–5 yıldır, 39'u (%38.2) 6–10 yıldır, 31'i (%30.4) 11 yıl ve üstü çalışıyor oldukları görülmektedir.

Tablo 5
Örneklemin Mezun Olunan Bölüme Göre Dağılımı

Bölüm	n	%
PDR	56	54.9
Psikoloji	33	32.4
EPH	13	12.7
Toplam	102	100.0

Tablo 5 incelendiğinde psikolojik danışmanların 56'sı (%54.9) Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü mezunu, 33'ü (%32.4) Psikoloji bölümü mezunu, 13'ü (%12.7) Eğitimde Psikolojik Hizmetler bölümü mezunu oldukları görülmektedir.

Tablo 6
Örneklemin Medeni Duruma Göre Dağılımı

Medeni Durum	n	%
Bekar	30	29.4
Evli	62	60.8
Boşanmış	10	9.8
Toplam	102	100.0

Tablo 6 incelendiğinde psikolojik danışmanların 30'unun (%29.4) bekâr, 62'sinin (%60.8) evli, 10'unun (%9.8) boşanmış oldukları görülmektedir.

Alt Problemlere İlişkin Bulgu ve Yorumlar

Bu bölümde araştırmanın alt problemlerine ilişkin bulgu ve yorumlara yer verilmektedir.

1- Cinsiyete göre psikolojik danışmanların kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır? Alt problemine ilişkin bulgu ve yorumlar.

Tablo 7

Örneklemin Cinsiyete Göre HKE Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve “t” Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	\bar{X}	ss	t	p
Genel Uyum	Erkek	30	123.17	13.995	2.405	.018*
	Kadın	72	114.79	16.784		
Sosyal Uyum	Erkek	30	61.43	5.935	.544	.589
	Kadın	72	60.67	7.664		
Kişisel Uyum	Erkek	30	61.73	9.310	3.448	.001*
	Kadın	72	54.10	10.531		
Kendini Gerçekleştirme	Erkek	30	16.07	2.406	.576	.566
	Kadın	72	15.74	2.732		
Duygusal Kararlılık	Erkek	30	14.60	2.568	3.575	.001*
	Kadın	72	12.31	3.098		
Nevrotik Eğilimler	Erkek	30	15.67	2.952	3.696	.000*
	Kadın	72	12.99	3.482		
Psikotik Belirtiler	Erkek	30	15.40	3.286	3.178	.002*
	Kadın	72	13.11	3.325		
Aile ilişkileri	Erkek	30	16.73	3.107	.515	.608
	Kadın	72	16.43	2.522		
Sosyal İlişkiler	Erkek	30	16.63	2.953	.937	.351
	Kadın	72	16.03	2.983		
Sosyal Normlara Uyum	Erkek	30	12.73	2.741	-.703	.484
	Kadın	72	13.19	3.125		
Antisosyal Eğilimler	Erkek	30	15.33	2.309	.647	.519
	Kadın	72	15.00	2.397		

Tablo 7 incelendiğinde aşağıdaki bulgular elde edilmiştir;

- Psikolojik danışmanların, HKE Genel Uyum Alt Ölçeği puanları, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t=2.405$; $p<.05$).
- Psikolojik danışmanların, HKE Sosyal Uyum Alt Ölçeği puanları, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir($t=.544$; $p>.05$).
- Psikolojik danışmanların, HKE Kişisel Uyum Alt Ölçeği puanları, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir($t=3.448$; $p<.01$).
- Psikolojik danışmanların, HKE Kendini Gerçekleştirme Alt Ölçeği puanları, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir($t=.576$; $p>.05$).
- Psikolojik danışmanların, HKE Duygusal Kararlılık Alt Ölçeği puanları, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir($t=3.575$; $p<.01$).
- Psikolojik danışmanların, HKE Nevrotik Eğilimler Alt Ölçeği puanları, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir($t=3.696$; $p<.01$).
- Psikolojik danışmanların, HKE Psikotik Belirtiler Alt Ölçeği puanları, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir($t=3.178$; $p<.01$).
- Psikolojik danışmanların, HKE Aile ilişkileri Alt Ölçeği puanları, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir($t=.515$; $p>.05$).
- Psikolojik danışmanların, HKE Sosyal İlişkiler Alt Ölçeği puanları, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir($t=.937$; $p>.05$).
- Psikolojik danışmanların, HKE Sosyal Normlara Uyum Alt Ölçeği puanları, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir($t= -.703$; $p>.05$).
- Psikolojik danışmanların, HKE Antisosyal Eğilimler Alt Ölçeği puanları, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir($t=.647$; $p>.05$).

Psikolojik danışmanların HKE alt ölçeklerinden genel uyum, kişisel uyum, duygusal kararlılık, nevrotik eğilimler ve psikotik belirtiler boyutlarında cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık gösterdikleri tespit edilmiştir. Bu alt ölçeklerde erkek psikolojik danışmanlar, kadın psikolojik danışmanlardan daha yüksek puanlar almışlardır.

Tablo 8
Örneklemin Cinsiyete Göre SBTÖ Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puan Ortalamaları,
Standart Sapmaları ve “t” Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	\bar{X}	ss	t	p
İyimser Yaklaşım	Erkek	30	2.49048	.415538	2.678	.009*
	Kadın	72	2.21232	.501225		
Kendine Güvenli Yaklaşım	Erkek	30	2.10667	.419304	2.278	.025*
	Kadın	72	1.88333	.463605		
Çaresiz Yaklaşım	Erkek	30	.70417	.429870	-2.877	.005*
	Kadın	72	.97924	.444077		
Boyun Eğici Yaklaşım	Erkek	30	.56111	.478430	-.806	.422
	Kadın	72	.63931	.432909		
Sosyal Desteğe Başvurma	Erkek	30	2.28333	.424129	.935	.352
	Kadın	72	2.19097	.466280		

Tablo 8 incelendiğinde aşağıdaki bulgular elde edilmiştir;

- Psikolojik danışmanların, SBTÖ İyimser Yaklaşım Alt Ölçeği puanları, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir($t=2.678$; $p<.01$).
- Psikolojik danışmanların, SBTÖ Kendine Güvenli Yaklaşım Alt Ölçeği puanları, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir($t=2.278$; $p<.05$).
- Psikolojik danışmanların, SBTÖ Çaresiz Yaklaşım Alt Ölçeği puanları, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir($t= -2.877$; $p<.01$).
- Psikolojik danışmanların, SBTÖ Boyun Eğici Yaklaşım Alt Ölçeği puanları, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir($t= -.806$; $p>.05$).
- Psikolojik danışmanların, SBTÖ Sosyal Desteğe Başvurma Alt Ölçeği puanları, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir($t=.935$; $p>.05$).

Psikolojik danışmanların iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım alt ölçeklerinde cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık gösterdikleri tespit edilmiştir. Bu alt ölçeklerde erkek psikolojik danışmanlar, kadın psikolojik danışmanlardan daha yüksek puanlar almışlardır.

2-Çalıştığı kuruma göre psikolojik danışmanların kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır? Alt problemine ilişkin bulgu ve yorumlar.

Tablo 9
Örneklemin Çalışılan Kuruma Göre HKE Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve “t” Testi Sonuçları

	Kurum	n	\bar{X}	ss	t	p
Genel Uyum	Lise	41	113.71	17.996	-1.591	.116
	İlkokul	38	119.79	15.805		
Sosyal Uyum	Lise	41	59.22	7.411	-1.842	.069
	İlkokul	38	62.26	7.255		
Kişisel Uyum	Lise	41	54.49	11.728	-1.210	.230
	İlkokul	38	57.53	10.487		
Kendini Gerçekleştirme	Lise	41	15.51	2.917	-.564	.574
	İlkokul	38	15.84	2.200		
Duygusal Kararlılık	Lise	41	12.61	3.405	-.861	.392
	İlkokul	38	13.24	3.035		
Nevrotik Eğilimler	Lise	41	12.95	3.577	-1.489	.141
	İlkokul	38	14.18	3.784		
Psikotik Belirtiler	Lise	41	13.44	3.640	-1.012	.315
	İlkokul	38	14.26	3.592		
Aile ilişkileri	Lise	41	15.85	2.735	-1.754	.083
	İlkokul	38	16.89	2.523		
Sosyal İlişkiler	Lise	41	15.71	3.010	-1.346	.182
	İlkokul	38	16.61	2.909		
Sosyal Normlara Uyum	Lise	41	12.80	3.265	-.928	.356
	İlkokul	38	13.45	2.854		
Antisosyal Eğilimler	Lise	41	14.85	2.780	-.802	.425
	İlkokul	38	15.29	1.944		

Tablo 9 incelendiğinde aşağıdaki bulgular elde edilmiştir;

- Psikolojik danışmanların HKE Genel Uyum Alt Ölçeği puanları, çalıştıkları kuruma göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir($t = -1.591$; $p > .05$).
- Psikolojik danışmanların HKE Sosyal Uyum Alt Ölçeği puanları, çalıştıkları

kuruma göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir($t = -1.842$; $p > .05$).

- Psikolojik danışmanların HKE Kişisel Uyum Alt Ölçeği puanları, çalıştıkları kuruma göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir($t = -1.210$; $p > .05$).
- Psikolojik danışmanların HKE Kendini Gerçekleştirme Alt Ölçeği puanları, çalıştıkları kuruma göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir($t = -.564$; $p > .05$).
- Psikolojik danışmanların HKE Duygusal Kararlılık Alt Ölçeği puanları, çalıştıkları kuruma göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir($t = -.861$; $p > .05$).
- Psikolojik danışmanların HKE Nevrotik Eğilimler Alt Ölçeği puanları, çalıştıkları kuruma göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir($t = -1.489$; $p > .05$).
- Psikolojik danışmanların HKE Psikotik Belirtiler Alt Ölçeği puanları, çalıştıkları kuruma göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir($t = -1.012$; $p > .05$).
- Psikolojik danışmanların HKE Aile ilişkileri Alt Ölçeği puanları, çalıştıkları kuruma göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir($t = -1.754$; $p > .05$).
- Psikolojik danışmanların HKE Sosyal İlişkiler Alt Ölçeği puanları, çalıştıkları kuruma göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir($t = -1.346$; $p > .05$).
- Psikolojik danışmanların HKE Sosyal Normlara Uyum Alt Ölçeği puanları, çalıştıkları kuruma göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir($t = -.928$; $p > .05$).
- Psikolojik danışmanların HKE Antisosyal Eğilimler Alt Ölçeği puanları, çalıştıkları kuruma göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir($t = -.802$; $p > .05$).

Psikolojik danışmanların çalıştıkları kuruma göre HKE alt ölçeklerinden aldıkları puanların arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Tablo 10
Örneklemin Çalışılan Kuruma Göre SBTÖ Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puan
Ortalamaları, Standart Sapmaları ve “t” Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	\bar{X}	ss	t	p
İyimser Yaklaşım	Lise	41	2.23693	.532236	-.453	.652
	İlkokul	38	2.28951	.496537		
Kendine Güvenli Yaklaşım	Lise	41	1.91707	.382036	.752	.455
	İlkokul	38	1.84211	.492447		
Çaresiz Yaklaşım	Lise	41	.96951	.495117	.598	.552
	İlkokul	38	.90803	.411772		
Boyun Eğici Yaklaşım	Lise	41	.65447	.500542	1.431	.156
	İlkokul	38	.51395	.353082		
Sosyal Desteğe Başvurma	Lise	41	2.25610	.452382	1.144	.256
	İlkokul	38	2.14474	.409480		

Tablo 10 incelendiğinde aşağıdaki bulgular elde edilmiştir;

- Psikolojik danışmanların SBTÖ İyimser Yaklaşım Alt Ölçeği puanları, çalıştıkları kuruma göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir($t = -.453$; $p > .05$).
- Psikolojik danışmanların SBTÖ Kendine Güvenli Yaklaşım Alt Ölçeği puanları, çalıştıkları kuruma göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir($t = .752$; $p > .05$).
- Psikolojik danışmanların SBTÖ Çaresiz Yaklaşım Alt Ölçeği puanları, çalıştıkları kuruma göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir($t = .598$; $p > .05$).
- Psikolojik danışmanların SBTÖ Boyun Eğici Yaklaşım Alt Ölçeği puanları, çalıştıkları kuruma göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir($t = 1.431$; $p > .05$).
- Psikolojik danışmanların SBTÖ Sosyal Desteğe Başvurma Alt Ölçeği puanları, çalıştıkları kuruma göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir($t = 1.144$; $p > .05$).

Psikolojik danışmanların çalıştıkları kuruma göre SBTÖ alt ölçeklerinden aldıkları puanların arasında, anlamlı bir farklılık göstermedikleri tespit edilmiştir.

3- Yaşa göre psikolojik danışmanların kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır? Alt problemine ilişkin bulgu ve yorumlar.

Tablo 11
Yaşa Göre Genel Uyum Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Yaş	n	\bar{X}	ss	F	p
20-25	10	114.20	17.473	1.195	.316
26-30	35	114.91	13.963		
31-35	34	116.91	17.307		
36 ve üstü	23	122.65	17.770		
Top.	102	117.25	16.401		

Tablo 11 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Genel Uyum alt ölçeğinden aldıkları puanlar, yaşa göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(3,98)}=1.195$; $p>.05$].

Tablo 12
Yaşa Göre Sosyal Uyum Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Yaş	n	\bar{X}	ss	F	p
20-25	10	59.80	6.613	1.700	.172
26-30	35	59.63	6.687		
31-35	34	60.59	7.813		
36 ve üstü	23	63.74	6.804		
Top.	102	60.89	7.178		

Tablo 12 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Sosyal Uyum alt ölçeğinden aldıkları puanlar, yaşa göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(3,98)}=1.700$ $p>.05$].

Tablo 13
Yaşa Göre Kişisel Uyum Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Yaş	n	\bar{X}	ss	F	p
20-25	10	54.40	12.492	.669	.573
26-30	35	55.23	9.819		
31-35	34	56.32	10.631		
36 ve üstü	23	58.91	11.634		
Top.	102	56.34	10.727		

Tablo 13 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Kişisel Uyum alt ölçeğinden aldıkları puanlar, yaşa göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(3,98)}=.669$; $p>.05$].

Tablo 14
Yaşa Göre Kendini Gerçekleştirme Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Yaş	n	\bar{X}	ss	F	p
20-25	10	14.50	2.369	1.268	.290
26-30	35	15.86	2.390		
31-35	34	15.79	2.972		
36 ve üstü	23	16.43	2.501		
Top.	102	15.83	2.633		

Tablo14 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Kendini Gerçekleştirme alt ölçeğinden aldıkları puanlar, yaşa göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(3,98)}=1.268$; $p>.05$].

Tablo 15
Yaş'a Göre Duygusal Kararlılık Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Yaş	n	\bar{X}	ss	F	p
20-25	10	12.40	3.806	.619	.605
26-30	35	12.63	2.901		
31-35	34	13.06	3.045		
36 ve üstü	23	13.65	3.325		
Top.	102	12.98	3.121		

Tablo 15 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Duygusal Kararlılık alt ölçeğinden aldıkları puanlar, yaş'a göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(3,98)}=.619$; $p>.05$].

Tablo 16
Yaş'a Göre Nevrotik Eğilimler Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Yaş	n	\bar{X}	ss	F	p
20-25	10	14.30	3.860	.677	.568
26-30	35	13.14	3.397		
31-35	34	13.85	3.421		
36 ve üstü	23	14.39	3.858		
Top.	102	13.77	3.540		

Tablo 16 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Nevrotik Eğilimler alt ölçeğinden aldıkları puanlar, yaş'a göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(3,98)}=.677$; $p>.05$].

Tablo 17
Yaşa Göre Psikotik Belirtiler Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları Sapmaları ve Varyans Analizi

Yaş	n	\bar{X}	ss	F	p
20-25	10	13.20	3.860	.395	.757
26-30	35	13.69	3.397		
31-35	34	13.62	3.421		
36 ve üstü	23	14.43	3.858		
Top.	102	13.78	3.540		

Tablo 17 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Psikotik Belirtiler alt ölçeğinden aldıkları puanlar, yaşa göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(3,98)}=.395$; $p>.05$].

Tablo 18
Yaşa Göre Aile ilişkileri Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Yaş	n	\bar{X}	ss	F	p
20-25	10	16.50	2.550	.610	.610
26-30	35	16.23	2.402		
31-35	34	16.38	3.257		
36 ve üstü	23	17.17	2.289		
Top.	102	16.52	2.695		

Tablo 18 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Aile ilişkileri alt ölçeğinden aldıkları puanlar, yaşa göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(3,98)}=.610$; $p>.05$].

Tablo 19
Yaşa Göre Sosyal İlişkiler Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Yaş	n	\bar{X}	ss	F	p
20-25	10	15.70	3.831	.306	.821
26-30	35	16.57	3.310		
31-35	34	16.06	2.628		
36 ve üstü	23	16.09	2.627		
Top.	102	16.21	2.973		

Tablo 19 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Sosyal İlişkiler alt ölçeğinden aldıkları puanlar, yaşa göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(3,98)}=.306$; $p>.05$].

Tablo 20
Yaşa Göre Sosyal Normlara Uyum Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Yaş	n	\bar{X}	ss	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p
20-25	10	13,00	2,667	Gruplar Arası	86,783	3	28,928	3,420	,020
26-30	35	12,40	3,060						
31-35	34	12,62	3,095						
36veüstü	23	14,74	2,435	Grup İçi	828,864	98	8,458		
Top.	102	13,06	3,011	Toplam	915,647	101			

Tablo 20 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Sosyal Normlara Uyum alt ölçeği puanları yaşa göre $p<.05$ düzeyinde anlamlı bir fark göstermektedir [$F_{(3,98)}=3.420$. $p<.05$]. Farklılığın kaynağını bulmak için yapılan Scheffe testi sonucuna göre 26–30 yaş grubu ile 36+ yaş grubu arasında $p<.05$ düzeyinde anlamlı bir fark görülmüştür.

Tablo 21
Yaşa Göre Antisosyal Eğilimler Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Yaş	n	\bar{X}	ss	F	p
20-25	10	14.60	3.273	2.007	.118
26-30	35	14.43	2.535		
31-35	34	15.53	1.942		
36 ve üstü	23	15.70	2.055		
Top.	102	15.10	2.365		

Tablo 21 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Antisosyal Eğilimler alt ölçeğinden aldıkları puanlar, yaşa göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(3,98)}=2.007$; $p>.05$].

Tablo 22
Yaşa Göre İyimser Yaklaşım Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Yaş	n	\bar{X}	ss	F	p
20-25	10	2.45714	.593999	.811	.491
26-30	35	2.20408	.466508		
31-35	34	2.31517	.515424		
36 ve üstü	23	2.32919	.454691		
Top.	102	2.29413	.492347		

Tablo 22 incelendiğinde, psikolojik danışmanların İyimser Yaklaşım alt ölçeğinden aldıkları puanlar, yaşa göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(3,98)}=.811$; $p>.05$].

Tablo 23
Yaşa Göre Kendine Güvenli Yaklaşım Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Yaş	n	\bar{X}	ss	F	p
20-25	10	2.06000	.618601	1.300	.279
26-30	35	1.82857	.509077		
31-35	34	1.98824	.393712		
36 ve üstü	23	2.02609	.382833		
Top.	102	2.06000	.618601		

Tablo 23 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Kendine Güvenli Yaklaşım alt ölçeğinden aldıkları puanlar, yaşa göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(3,98)}=1.300$; $p>.05$].

Tablo 24
Yaşa Göre Çaresiz Yaklaşım Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Yaş	n	\bar{X}	ss	F	p
20-25	10	.83750	.530494	1.525	.213
26-30	35	.85714	.496442		
31-35	34	1.02956	.423158		
36 ve üstü	23	.79348	.381773		
Top.	102	.89833	.455577		

Tablo 24 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Çaresiz Yaklaşım alt ölçeğinden aldıkları puanlar, yaşa göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(3,98)}=1.525$; $p>.05$].

Tablo 25
Yaşa Göre Boyun Eğici Yaklaşım Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Yaş	n	\bar{X}	ss	F	p
20-25	10	.66667	.623610	1.631	.187
26-30	35	.52381	.392209		
31-35	34	.74118	.452309		
36 ve üstü	23	.55058	.406643		
Top.	102	.61631	.445812		

Tablo 25 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Boyun Eğici Yaklaşım alt ölçeğinden aldıkları puanlar, yaşa göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(3,98)}=1.631$; $p>.05$].

Tablo 26
Yaşa Göre Sosyal Desteğe Başvurma Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Yaş	n	\bar{X}	ss	F	p
20-25	10	2.30000	.510990	.415	.743
26-30	35	2.25714	.475448		
31-35	34	2.20588	.441548		
36 ve üstü	23	2.14130	.431870		
Top.	102	2.30000	.510990		

Tablo 26 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Sosyal Desteğe Başvurma alt ölçeğinden aldıkları puanlar, yaşa göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(3,98)}=1.631$; $p>.05$].

4- Meslekte çalışma süresine göre psikolojik danışmanların kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır? Alt problemine ilişkin bulgu ve yorumlar.

Tablo 27

Mesleki Çalışma Süresine Göre Genel Uyum Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Süre	n	\bar{X}	ss	F	p
0-5 yıl	32	111.59	15.508	2.943	.057
6-11 yıl	39	119.26	15.290		
11 yıl ve üstü	31	120.58	17.610		
Top	102	117.25	16.401		

Tablo 27 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Genel Uyum alt ölçeğinden aldıkları puanlar, çalışma süresine göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(2,99)}=2.943$; $p>.05$].

Tablo 28

Mesleki Çalışma Süresine Göre Sosyal Uyum Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Süre	n	\bar{X}	ss	F	p
0-5 yıl	32	59.00	6.988	2.158	.121
6-11 yıl	39	61.00	7.041		
11 yıl ve üstü	31	62.71	7.276		
Top	102	60.89	7.178		

Tablo 28 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Sosyal Uyum alt ölçeğinden aldıkları puanlar, çalışma süresine göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(2,99)}=2.158$; $p>.05$].

Tablo 29
Mesleki Çalışma Süresine Göre Kişisel Uyum Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları,
Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Süre	n	\bar{X}	ss	F	p
0-5 yıl	32	52.53	10.568	3.076	.051
6-11 yıl	39	58.26	10.031		
11 yıl ve üstü	31	57.87	11.042		
Top	102	56.34	10.727		

Tablo 29 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Kişisel Uyum alt ölçeğinden aldıkları puanlar, çalışma süresine göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(2,99)}=3.076$; $p>.05$].

Tablo 30
Mesleki Çalışma Süresine Göre Kendini Gerçekleştirme Alt Ölçeğinin Puan
Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Süre	n	\bar{X}	ss	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p
0-5	32	14.91	2.374	Gruplar A. Grup İçi	53.054	2	26.527	4.058	.020*
6-11	39	16.64	2.661		647.112	99	6.536		
11+	31	15.77	2.604						
Top	102	15.83	2.633	Toplam	700.167	101			

Tablo 30 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Kendini Gerçekleştirme alt ölçeğinden aldıkları puanlar, çalışma süresine göre anlamlı bir fark göstermektedir [$F_{(2,99)}=4.058$; $p<.05$]. Farklılığın kaynağını bulmak için yapılan Scheffe testi sonucuna göre 0–5 yıldır çalışan grup ile 6–11 yıldır çalışan grubun puanları arasında $p<.05$ düzeyinde anlamlı bir fark görülmüştür.

Tablo 31
Mesleki Çalışma Süresine Göre Duygusal Kararlılık Alt Ölçeğinin Puan
Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Süre	n	\bar{X}	ss	F	p
0-5 yıl	32	11.94	3.068	2.800	.066
6-11 yıl	39	13.31	2.903		
11 yıl ve üstü	31	13.65	3.261		
Top	102	12.98	3.121		

Tablo 31 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Duygusal Kararlılık alt ölçeğinden aldıkları puanlar, çalışma süresine göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(2,99)}=2.800$; $p>.05$].

Tablo 32
Mesleki Çalışma Süresine Göre Nevrotik Eğilimler Alt Ölçeğinin Puan
Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Süre	n	\bar{X}	ss	F	p
0-5 yıl	32	12.81	3.897	1.824	.167
6-11 yıl	39	14.36	3.224		
11 yıl ve üstü	31	14.03	3.440		
Top	102	13.77	3.540		

Tablo 32 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Nevrotik Eğilimler alt ölçeğinden aldıkları puanlar, çalışma süresine göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(2,99)}=1.824$; $p>.05$].

Tablo 33
Mesleki Çalışma Süresine Göre Psikotik Belirtiler Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Süre	n	\bar{X}	ss	F	p
0-5 yıl	32	12.97	3.365	1.468	.235
6-11 yıl	39	13.95	3.426		
11yıl ve üstü	31	14.42	3.548		
Top	102	13.78	3.460		

Tablo 33 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Psikotik Belirtiler alt ölçeğinden aldıkları puanlar, çalışma süresine göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(2,99)}=1.468$; $p>.05$].

Tablo 34
Mesleki Çalışma Süresine Göre Aile İlişkileri Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Süre	n	\bar{X}	ss	F	p
0-5 yıl	32	16.00	2.527	1.034	.359
6-11 yıl	39	16.92	2.507		
11yıl ve üstü	31	16.55	3.064		
Top	102	16.52	2.695		

Tablo 34 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Aile ilişkileri alt ölçeğinden aldıkları puanlar, çalışma süresine göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(2,99)}=1.034$; $p>.05$].

Tablo 35
Mesleki Çalışma Süresine Göre Sosyal İlişkiler Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Süre	n	\bar{X}	ss	F	p
0-5 yıl	32	16.03	3.605	.081	.922
6-11 yıl	39	16.31	2.821		
11 yıl ve üstü	31	16.26	2.490		
Top	102	16.21	2.973		

Tablo 35 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Sosyal İlişkiler alt ölçeğinden aldıkları puanlar, çalışma süresine göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(2,99)}=.081$; $p>.05$].

Tablo 36
Mesleki Çalışma Süresine Göre Sosyal Normlara Uyum Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Süre	n	\bar{X}	ss	F	p
0-5 yıl	32	12.69	2.717	2.761	.068
6-11 yıl	39	12.54	3.347		
11 yıl ve üstü	31	14.10	2.663		
Top	102	13.06	3.011		

Tablo 36 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Sosyal Normlara Uyum alt ölçeğinden aldıkları puanlar, çalışma süresine göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(2,99)}=2.761$; $p>.05$].

Tablo 37
Mesleki Çalışma Süresine Göre Antisosyal Eğilimler Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Süre	n	\bar{X}	ss	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p
0-5	32	14.28	3.072	Gruplar A.	36.208	2	18.104	3.389	.038*
6-11	39	15.23	1.677	Grup İçi	528.811	99	5.342		
11+	31	15.77	2.077						
Top	102	15.10	2.365	Toplam	565.020	101			

Tablo 37 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Antisosyal Eğilimler alt ölçeğinden aldıkları puanlar, çalışma süresine göre anlamlı bir fark göstermektedir [$F_{(2,99)}=3.389$; $p<.05$]. Farklılığın kaynağını bulmak için yapılan Scheffe testi sonucuna göre 0-5 yıldır çalışan grup ile 11+ yıldır çalışan grubun puanları arasında $p<.05$ düzeyinde anlamlı bir fark görülmüştür.

Tablo 38
Mesleki Çalışma Süresine Göre İyimser Yaklaşım Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Süre	n	\bar{X}	ss	F	p
0-5 yıl	32	2.15625	.545928	2.005	.140
6-11 yıl	39	2.38465	.475113		
11 yıl ve üstü	31	2.32258	.436385		
Top	102	2.29413	.492347		

Tablo 38 incelendiğinde, psikolojik danışmanların İyimser Yaklaşım alt ölçeğinden aldıkları puanlar, yaşa göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(2,99)}=2.005$; $p>.05$].

Tablo 39
Mesleki Çalışma Süresine Göre Kendine Güvenli Yaklaşım Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Süre	n	\bar{X}	ss	F	p
0-5 yıl	32	1.83750	.538666	1.429	.245
6-11 yıl	39	1.98462	.473252		
11yıl ve üstü	31	2.01935	.332084		
Top	102	1.94902	.460466		

Tablo 39 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Kendine Güvenli Yaklaşım alt ölçeğinden aldıkları puanlar, yaşa göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(2,99)}=1.429$; $p>.05$].

Tablo 40
Mesleki Çalışma Süresine Göre Çaresiz Yaklaşım Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Süre	n	\bar{X}	ss	F	p
0-5 yıl	32	.91406	.435841	.337	.715
6-11 yıl	39	.85269	.502428		
11yıl ve üstü	31	.93952	.421889		
Top	102	.89833	.455577		

Tablo 40 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Çaresiz Yaklaşım alt ölçeğinden aldıkları puanlar, yaşa göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(2,99)}=.337$; $p>.05$].

Tablo 41
Mesleki Çalışma Süresine Göre Boyun Eğici Yaklaşım Alt Ölçeğinin Puan
Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Süre	n	\bar{X}	ss	F	p
0-5 yıl	32	.64063	.509954	1.620	.203
6-11 yıl	39	.52205	.389668		
11 yıl ve üstü	31	.70978	.432270		
Top	102	.61631	.445812		

Tablo 41 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Boyun Eğici Yaklaşım alt ölçeğinden aldıkları puanlar, yaşa göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(2,99)}=1.620$; $p>.05$].

Tablo 42
Mesleki Çalışma Süresine Göre Sosyal Desteğe Başvurma Alt Ölçeğinin Puan
Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Süre	n	\bar{X}	ss	F	p
0-5 yıl	32	2.28125	.563507	.499	.609
6-11 yıl	39	2.20513	.333797		
11 yıl ve üstü	31	2.16935	.467204		
Top	102	2.21814	.454177		

Tablo 42 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Sosyal Desteğe Başvurma alt ölçeğinden aldıkları puanlar, yaşa göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(2,99)}=.499$; $p>.05$].

5- Mezun olunan bölüme göre psikolojik danışmanların kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır? Alt problemine ilişkin bulgu ve yorumlar.

Tablo 43
Mezun Olunan Bölüme Göre Genel Uyum Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Bölüm	n	\bar{X}	ss	F	p
PDR	56	120.20	15.638	2.220	.114
Psikoloji	33	112.79	15.331		
EPH	13	115.92	20.471		
Top	102	117.25	16.401		

Tablo 43 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Genel Uyum alt ölçeğinden aldıkları puanlar, bölümlere göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(2,99)}=2.220$; $p>.05$].

Tablo 44
Mezun Olunan Sosyal Uyum Alt Ölçeğinin Bölüme Göre Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Bölüm	n	\bar{X}	ss	F	p
PDR	56	60.98	7.028	.025	.976
Psikoloji	33	60.67	6.981		
EPH	13	61.08	8.779		
Top	102	60.89	7.178		

Tablo 44 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Sosyal Uyum alt ölçeğinden aldıkları puanlar, bölümlere göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(2,99)}=.025$; $p>.05$].

Tablo 45
Mezun Olunan Bölüme Göre Kişisel Uyum Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları,
Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Bölüm	n	\bar{X}	ss	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p
PDR	56	59.21	9.923	Gruplar A. Grup İçi	1095.991	2	547.995	5.154	.007*
Psikoloji	33	52.06	9.734		10527.000	99	106.333		
EPH	13	54.85	13.165						
Top	102	56.34	10.727	Toplam	11622.990	101			

Tablo 45 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Kişisel Uyum alt ölçeğinden aldıkları puanlar, bölümlere göre anlamlı bir fark göstermektedir [$F_{(2,99)}=5.154$; $p<.01$]. Farklılığın kaynağını bulmak için yapılan Scheffe testi sonucuna göre PDR mezunu grup ile Psikoloji mezunu grubun puanları arasında $p<.01$ düzeyinde anlamlı bir fark görülmüştür.

Tablo 46
Mezun Olunan Bölüme Kendini Gerçekleştirme Alt Ölçeğinin Göre Puan
Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Bölüm	n	\bar{X}	ss	F	p
PDR	56	16.16	2.433	1.015	.366
Psikoloji	33	15.52	2.740		
EPH	13	15.23	3.166		
Top	102	16.16	2.433		

Tablo 46 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Kendini Gerçekleştirme alt ölçeğinden aldıkları puanlar, bölümlere göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(2,99)}=1.015$; $p>.05$].

Tablo 47

Mezun Olunan Bölüme Duygusal Kararlılık Alt Ölçeğinin Göre Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Bölüm	n	\bar{X}	ss	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p
PDR	56	13.68	2.930	Gruplar A. Grup İçi	76.763	2	38.381	4.188	.018*
Psikoloji	33	11.76	3.052		907.198	99	9.164		
EPH	13	13.08	3.378						
Top	102	12.98	3.121	Toplam	983.961	101			

Tablo 47 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Duygusal Kararlılık alt ölçeğinden aldıkları puanlar, bölümlere göre anlamlı bir fark göstermektedir [$F_{(2,99)}=4.188$; $p<.05$]. Farklılığın kaynağını bulmak için yapılan Scheffe testi sonucuna göre PDR mezunu grup ile Psikoloji mezunu grubun puanları arasında $p<.05$ düzeyinde anlamlı bir fark görülmüştür.

Tablo 48

Mezun Olunan Bölüme Göre Nevrotik Eğilimler Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Bölüm	n	\bar{X}	ss	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p
PDR	56	14.68	3.242	Gruplar A. Grup İçi	117.553	2	58.776	5.068	.008*
Psikoloji	33	12.30	3.302		1148.261	99	11.599		
EPH	13	13.62	4.292						
Top	102	13.77	3.540	Toplam	1265.814	101			

Tablo 48 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Nevrotik Eğilimler alt ölçeğinden aldıkları puanlar, bölümlere göre anlamlı bir fark göstermektedir [$F_{(2,99)}=5.068$; $p<.01$]. Farklılığın kaynağını bulmak için yapılan Scheffe testi sonucuna göre PDR mezunu grup ile Psikoloji mezunu grubun puanları arasında $p<.01$ düzeyinde anlamlı bir fark görülmüştür.

Tablo 49
Mezun Olunan Bölüme Göre Psikotik Belirtiler Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Bölüm	n	\bar{X}	ss	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p
PDR	56	14.70	3.275	Gruplar A. Grup İçi	104.432	2	52.216	4.679	.011*
Psikoloji	33	12.58	3.072		1104.823	99	11.160		
EPH	13	12.92	4.212						
Top	102	14.70	3.275	Toplam	1209.255	101			

Tablo 49 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Psikotik Belirtiler alt ölçeğinden aldıkları puanlar, bölümlere göre anlamlı bir fark göstermektedir [$F_{(2,99)}=4.679$; $p<.05$]. Farklılığın kaynağını bulmak için yapılan Scheffe testi sonucuna göre PDR mezunu grup ile Psikoloji mezunu grubun puanları arasında $p<.05$ düzeyinde anlamlı bir fark görülmüştür.

Tablo 50
Mezun Olunan Bölüme Göre Aile ilişkileri Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Bölüm	n	\bar{X}	ss	F	p
PDR	56	16.52	2.628	.023	.977
Psikoloji	33	16.58	2.646		
EPH	13	16.38	3.280		
Top	102	16.52	2.695		

Tablo 50 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Aile ilişkileri alt ölçeğinden aldıkları puanlar, bölümlere göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(2,99)}=.023$; $p>.05$].

Tablo 51
Mezun Olunan Bölüme Göre Sosyal İlişkiler Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları,
Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Bölüm	n	\bar{X}	ss	F	p
PDR	56	16.68	2.949	1.918	.152
Psikoloji	33	15.85	2.729		
EPH	13	15.08	3.451		
Top	102	16.21	2.973		

Tablo 51 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Sosyal İlişkiler alt ölçeğinden aldıkları puanlar, bölümlere göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(2,99)}=1.918$; $p>.05$].

Tablo 52
Mezun Olunan Bölüme Göre Sosyal Normlara Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları,
Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Bölüm	n	\bar{X}	ss	F	p
PDR	56	12.89	3.108	.526	.593
Psikoloji	33	13.03	2.744		
EPH	13	13.85	3.338		
Top	102	12.89	3.108		

Tablo 52 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Sosyal Normlara Uyum alt ölçeğinden aldıkları puanlar, bölümlere göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(2,99)}=.526$; $p>.05$].

Tablo 53
Mezun Olunan Bölüme Göre Antisosyal Eğilimler Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Bölüm	n	\bar{X}	ss	F	p
PDR	56	12.89	3.108	.655	.522
Psikoloji	33	13.03	2.744		
EPH	13	13.85	3.338		
Top	102	12.89	3.108		

Tablo 53 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Antisosyal Eğilimler alt ölçeğinden aldıkları puanlar, bölümlere göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(2,99)}=.655$; $p>.05$].

Tablo 54
Mezun Olunan Bölüme Göre İyimser Yaklaşım Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Bölüm	n	\bar{X}	ss	F	p
PDR	56	2.39031	.512907	2.484	.089
Psikoloji	33	2.19052	.458318		
EPH	13	2.14286	.420560		
Top	102	2.29413	.492347		

Tablo 54 incelendiğinde, psikolojik danışmanların İyimser Yaklaşım alt ölçeğinden aldıkları puanlar, bölüme göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(2,99)}=2.484$; $p>.05$].

Tablo 55
Mezun Olunan Bölüme Göre Kendine Güvenli Yaklaşım Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Bölüm	n	\bar{X}	ss	F	p
PDR	56	1.97143	.489049	.153	.858
Psikoloji	33	1.92727	.457761		
EPH	13	1.90769	.352282		
Top	102	1.94902	.460466		

Tablo 55 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Kendine Güvenli Yaklaşım alt ölçeğinden aldıkları puanlar, bölüme göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(2,99)}=.153$; $p>.05$].

Tablo 56
Mezun Olunan Bölüme Göre Çaresiz Yaklaşım Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Bölüm	n	\bar{X}	ss	F	p
PDR	56	.80804	.432333	3.032	.053
Psikoloji	33	1.04939	.474922		
EPH	13	.90385	.433475		
Top	102	.89833	.455577		

Tablo 56 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Çaresiz Yaklaşım alt ölçeğinden aldıkları puanlar, bölüme göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(2,99)}=3.032$; $p>.05$].

Tablo 57
Mezun Olunan Bölüme Göre Boyun Eğici Yaklaşım Alt Ölçeğinin Puan
Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Bölüm	n	\bar{X}	ss	F	p
PDR	56	.54155	.453205	2.775	.067
Psikoloji	33	.76374	.427491		
EPH	13	.56410	.394044		
Top	102	.61631	.445812		

Tablo 57 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Boyun Eğici Yaklaşım alt ölçeğinden aldıkları puanlar, bölüme göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(2,99)}=2.775$; $p>.05$].

Tablo 58
Mezun Olunan Bölüme Göre Sosyal Desteğe Başvurma Alt Ölçeğinin Puan
Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Bölüm	n	\bar{X}	ss	F	p
PDR	56	2.28571	.438045	1.665	.195
Psikoloji	33	2.16667	.494764		
EPH	13	2.05769	.383974		
Top	102	2.21814	.454177		

Tablo 58 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Sosyal Desteğe Başvurma alt ölçeğinden aldıkları puanlar, bölüme göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(2,99)}=1.665$; $p>.05$].

6- Medeni duruma göre psikolojik danışmanların kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır? Alt problemine ilişkin bulgu ve yorumlar.

Tablo 59
Medeni Duruma Göre Genel Uyum Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Medeni Durum	n	\bar{X}	ss	F	p
Bekar	30	113.00	17.201	1.916	.153
Evli	62	118.29	16.203		
Boşanmış	10	123.60	13.167		
Top	102	117.25	16.401		

Tablo 59 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Genel Uyum alt ölçeğinden aldıkları puanlar, medeni durumlarına göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(2,99)}=1.916$; $p>.05$].

Tablo 60
Medeni Duruma Göre Sosyal Uyum Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Medeni Durum	n	\bar{X}	ss	F	p
Bekar	30	59.17	7.679	1.261	.288
Evli	62	61.53	6.918		
Boşanmış	10	62.10	7.031		
Top	102	60.89	7.178		

Tablo 60 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Sosyal Uyum alt ölçeğinden aldıkları puanlar, bölümüne göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(2,99)}=1.261$; $p>.05$].

Tablo 61
Medeni Duruma Göre Kişisel Uyum Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Medeni Durum	n	\bar{X}	ss	F	p
Bekar	30	53.77	11.494	2.113	.126
Evli	62	56.76	10.555		
Boşanmış	10	61.50	7.605		
Top	102	56.34	10.727		

Tablo 61 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Kişisel Uyum alt ölçeğinden aldıkları puanlar, medeni durumlarına göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(2,99)}=2.113$; $p<.01$].

Tablo 62
Medeni Duruma Göre Kendini Gerçekleştirme Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Medeni Durum	n	\bar{X}	ss	F	p
Bekar	30	15.33	2.998	1.394	.253
Evli	62	15.90	2.421		
Boşanmış	10	16.90	2.644		
Top	102	15.83	2.633		

Tablo 62 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Kendini Gerçekleştirme alt ölçeğinden aldıkları puanlar, medeni durumlarına göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(2,99)}=1.394$; $p>.05$].

Tablo 63
Medeni Duruma Göre Duygusal Kararlılık Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları,
Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Medeni Durum	n	\bar{X}	ss	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p
Bekar	30	12.03	3.409	Gruplar A. Grup İçi	61.701	2	30.850	3.312	.041*
Evli	62	13.15	3.002		922.260	99	9.316		
Boşanmış	10	14.80	1.989						
Top	102	12.98	3.121	Toplam	983.961	101			

Tablo 63 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Duygusal Kararlılık alt ölçeğinden aldıkları puanlar, medeni durumlarına göre anlamlı bir fark göstermektedir [$F_{(2,99)}=3.312$; $p<.05$]. Farklılığın kaynağını bulmak için yapılan Scheffe testi sonucuna göre Boşanmış olan grup ile Bekar grubun puanları arasında $p<.05$ düzeyinde anlamlı bir fark görülmüştür.

Tablo 64
Medeni Duruma Göre Nevrotik Eğilimler Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları,
Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Medeni Durum	n	\bar{X}	ss	F	p
Bekar	30	13.47	3.521	1.067	.348
Evli	62	13.68	3.643		
Boşanmış	10	15.30	2.791		
Top	102	13.77	3.540		

Tablo 64 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Nevrotik Eğilimler alt ölçeğinden aldıkları puanlar, medeni durumlarına göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(2,99)}=1.067$; $p>.05$].

Tablo 65
Medeni Duruma Göre Psikotik Belirtiler Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları,
Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Medeni Durum	n	\bar{X}	ss	F	p
Bekar	30	13.00	3.434	1.169	.315
Evli	62	14.05	3.541		
Boşanmış	10	14.50	2.877		
Top	102	13.78	3.460		

Tablo 65 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Psikotik Belirtiler alt ölçeğinden aldıkları puanlar, medeni durumlarına göre anlamlı bir fark göstermektedir [$F_{(2,99)}=1.169$; $p>.05$].

Tablo 66
Medeni Duruma Göre Aile ilişkileri Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart
Sapmaları ve Varyans Analizi

Medeni Durum	n	\bar{X}	ss	F	p
Bekar	30	16.30	2.718	.345	.709
Evli	62	16.69	2.665		
Boşanmış	10	16.10	2.998		
Top	102	16.52	2.695		

Tablo 66 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Aile ilişkileri alt ölçeğinden aldıkları puanlar, medeni durumlarına göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(2,99)}=.345$; $p>.05$].

Tablo 67
Medeni Duruma Göre Sosyal İlişkiler Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Medeni Durum	n	\bar{X}	ss	F	p
Bekar	30	16.13	3.170	.151	.860
Evli	62	16.16	2.960		
Boşanmış	10	16.70	2.669		
Top	102	16.21	2.973		

Tablo 67 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Sosyal İlişkiler alt ölçeğinden aldıkları puanlar, medeni durumlarına göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(2,99)}=.151$; $p>.05$].

Tablo 68
Medeni Duruma Göre Sosyal Normlara Uyum Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Medeni Durum	n	\bar{X}	ss	F	p
Bekar	30	12.60	3.136	.503	.606
Evli	62	13.23	2.865		
Boşanmış	10	13.40	3.658		
Top	102	13.06	3.011		

Tablo 68 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Sosyal Normlara Uyum alt ölçeğinden aldıkları puanlar, medeni durumlarına göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(2,99)}=.503$; $p>.05$].

Tablo 69
Medeni Duruma Göre Antisosyal Eğilimler Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları,
Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Medeni Durum	n	\bar{X}	ss	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p
Bekar	30	14.13	2.501	Gruplar A. Grup İçi	41.411	2	20.706	3.915	.023*
Evli	62	15.44	2.309		523.609	99	5.289		
Boşanmış	10	15.90	1.370						
Top	102	15.10	2.365	Toplam	565.020	101			

Tablo 69 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Antisosyal Eğilimler alt ölçeğinden aldıkları puanlar, medeni durumlarına göre anlamlı bir fark göstermektedir [$F_{(2,99)}=3.915$; $p<.05$]. Farklılığın kaynağını bulmak için yapılan Scheffe testi sonucuna göre boşanmış olan grup ile bekar grubun puanları arasında $p<.05$ düzeyinde anlamlı bir fark görülmüştür.

Tablo 70
Medeni Duruma Göre İyimser Yaklaşım Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları,
Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Medeni Durum	n	\bar{X}	ss	F	p
Bekar	30	2.27148	.508009	.373	.690
Evli	62	2.32258	.504868		
Boşanmış	10	2.18571	.375255		
Top	102	2.29413	.492347		

Tablo 70 incelendiğinde, psikolojik danışmanların İyimser Yaklaşım alt ölçeğinden aldıkları puanlar, medeni durumlarına göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(2,99)}=.373$; $p>.05$].

Tablo 71
Medeni Duruma Göre Kendine Güvenli Yaklaşım Alt Ölçeğinin Puan
Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Medeni Durum	n	\bar{X}	ss	F	p
Bekar	30	1.99333	.488441	.651	.524
Evli	62	1.90968	.461895		
Boşanmış	10	2.06000	.365756		
Top	102	1.94902	.460466		

Tablo 71 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Kendine Güvenli Yaklaşım alt ölçeğinden aldıkları puanlar, medeni durumlarına göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(2,99)}=.651$; $p>.05$].

Tablo 72
Medeni Duruma Göre Çaresiz Yaklaşım Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları,
Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Medeni Durum	n	\bar{X}	ss	F	p
Bekar	30	.95433	.560498	.473	.624
Evli	62	.88710	.412230		
Boşanmış	10	.80000	.378227		
Top	102	.89833	.455577		

Tablo 72 incelendiğinde, psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzlarından Çaresiz Yaklaşım alt ölçeğinden aldıkları puanlar, medeni durumlarına göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(2,99)}=.473$; $p>.05$].

Tablo 73
Medeni Duruma Göre Boyun Eğici Yaklaşım Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları,
Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Medeni Durum	n	\bar{X}	ss	F	p
Bekar	30	.72889	.496789	1.433	.244
Evli	62	.56177	.424953		
Boşanmış	10	.61667	.385301		
Top	102	.61631	.445812		

Tablo 73 incelendiğinde, psikolojik danışmanların Boyun Eğici Yaklaşım alt ölçeğinden aldıkları puanlar, medeni durumlarına anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(2,99)}=1.433$; $p>.05$].

Tablo 74
Medeni Duruma Göre Sosyal Desteğe Başvurma Alt Ölçeğinin Puan Ortalamaları,
Standart Sapmaları ve Varyans Analizi

Medeni Durum	n	\bar{X}	ss	F	p
Bekar	30	2.27500	.411840	.731	.484
Evli	62	2.21371	.487228		
Boşanmış	10	2.07500	.354534		
Top	102	2.21814	.454177		

Tablo 74 incelendiğinde, psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzlarından Sosyal Desteğe Başvurma alt ölçeğinden aldıkları puanlar, medeni durumlarına göre anlamlı bir fark göstermemektedir [$F_{(2,99)}=.731$; $p>.05$].

7 - Psikolojik danışmanların kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma tarzları arasında bir ilişki var mıdır? Alt problemine ilişkin bulgu ve yorumlar.

Tablo 75

Psikolojik danışmanların HKE İle SBTÖ Alt Ölçekleri Arasındaki Pearson Momentler Korelasyonu

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Genel Uyum (1)	r	--	.875**	.944**	.734**	.775**	.840**	.805**	.686**	.519**	.505**	.584**	.204*	.266**	-.467**	-.270**	.119
Sosyal Uyum (2)	r		--	.667**	.614**	.475**	.607**	.552**	.734**	.540**	.708**	.623**	.059	.143	-.269**	-.175	.136
Kişisel Uyum (3)	r			--	.712**	.871**	.879**	.862**	.556**	.430**	.298**	.477**	.273**	.313**	-.536**	-.295**	.087
Kendini gerçekleştirme (4)	r				--	.490**	.483**	.509**	.485**	.465**	.289**	.364**	.106	.169	-.451**	-.242*	.097
Duygusal Kararlılık (5)	r					--	.730**	.667**	.381**	.209*	.218*	.471**	.279**	.312**	-.431**	-.237*	.066
Nevrotik Eğilimler (6)	r						--	.664**	.568**	.284**	.351**	.394**	.300**	.356**	-.433**	-.198*	.020
Psikotik Belirtiler (7)	r							--	.435**	.509**	.143	.369**	.202*	.186	-.477**	-.310**	.129
Aileiçi İlişkiler (8)	r								--	.313**	.339**	.268**	.139	.074	-.254**	-.180	.169
Sosyal İlişkiler (9)	r									--	.023	.004	.045	.005	-.189	-.132	.135
Sosyal Normlara Uyum (10)	r										--	.459**	-.058	.142	-.116	.012	-.046
Antisosyal Eğilimler (11)	r											--	.037	.163	-.140	-.176	.109
İyimser Yaklaşım (12)	r												--	.643**	-.377**	-.194	.167
Kendine Güvenli Yaklaşım (13)	r													--	-.386**	.067	-.032
Çaresiz Yaklaşım (14)	r														--	.449**	-.130
Boyun Eğici Yaklaşım (15)	r															--	-.094
Sosyal Desteğe Başvurma (16)	r																--

*p>.05 ** p<.01

Psikolojik danışmanların kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkilere bakıldığında değişkenlerin çoğunlukla aralarında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. HKE alt ölçeği Genel Uyum ile sosyal uyum ($r=.875$, $p<.01$), kişisel uyum ($r=.944$, $p<.01$), kendini gerçekleştirme ($r=.734$, $p<.01$), duygusal kararlılık ($r=.775$, $p<.01$), nevrotik eğilimler ($r=.840$, $p<.01$), psikotik belirtiler ($r=.805$, $p<.01$), aile ilişkileri ($r=.686$, $p<.01$), sosyal ilişkiler ($r=.519$, $p<.01$), standart normlar ($r=.505$, $p<.01$), antisosyal eğilimler ($r=.584$, $p<.01$), iyimser yaklaşım ($r=.204$, $p<.05$), kendine güvenli yaklaşım ($r=.266$, $p<.01$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Genel uyum ile çaresiz yaklaşım ($r=-.467$, $p<.01$) ve boyuneğici yaklaşım ($r=-.270$, $p<.01$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Genel uyum ile sosyal desteğe başvurma ($r=.119$, $p<.05$) arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır. Ancak bu ilişki anlamlı bulunmamıştır.

HKE alt ölçeği Sosyal uyum ile kişisel uyum ($r=.667$, $p<.01$), kendini gerçekleştirme ($r=.614$, $p<.01$), duygusal kararlılık ($r=.475$, $p<.01$), nevrotik eğilimler ($r=.607$, $p<.01$), psikotik belirtiler ($r=.552$, $p<.01$), aile ilişkileri ($r=.734$, $p<.01$), sosyal ilişkiler ($r=.540$, $p<.01$), standart normlar ($r=.708$, $p<.01$), antisosyal eğilimler ($r=.623$, $p<.01$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Sosyal uyum ile çaresiz yaklaşım ($r=-.269$, $p<.01$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Sosyal uyum ile iyimser yaklaşım ($r=.059$, $p<.05$), kendine güvenli yaklaşım ($r=.143$, $p<.05$), sosyal desteğe başvurma ($r=.136$, $p<.01$) arasında pozitif yönde bir ilişki; boyuneğici yaklaşım ($r=-.175$, $p<.05$) arasında negatif yönde bir ilişki saptanmıştır, ancak bu ilişkiler anlamlı bulunmamıştır.

HKE alt ölçeği Kişisel uyum ile kendini gerçekleştirme ($r=.712$, $p<.01$), duygusal kararlılık ($r=.871$, $p<.01$), nevrotik eğilimler ($r=.879$, $p<.01$), psikotik belirtiler ($r=.862$, $p<.01$), aile ilişkileri ($r=.556$, $p<.01$), sosyal ilişkiler ($r=.430$, $p<.01$), standart normlar ($r=.298$, $p<.01$), antisosyal eğilimler ($r=.477$, $p<.01$), iyimser yaklaşım ($r=.273$, $p<.01$), kendine güvenli yaklaşım ($r=.313$, $p<.01$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Kişisel uyum ile çaresiz yaklaşım ($r=-.536$, $p<.01$), boyuneğici yaklaşım ($r=-.295$, $p<.01$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Kişisel uyum sosyal desteğe başvurma ($r=.087$, $p<.05$)

arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır, ancak bu ilişkiler anlamlı bulunmamıştır.

HKE alt ölçeği Kendini gerçekleştirme ile duygusal kararlılık ($r=.490$, $p<.01$), nevrotik eğilimler ($r=.483$, $p<.01$), psikotik belirtiler ($r=.509$, $p<.01$), aile ilişkileri ($r=.485$, $p<.01$), sosyal ilişkiler ($r=.465$, $p<.01$), standart normlar ($r=.289$, $p<.01$), antisosyal eğilimler ($r=.364$, $p<.01$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanırken; Kendini gerçekleştirme ile çaresiz yaklaşım ($r=-.451$, $p<.01$) ve boyuneğici yaklaşım ($r=-.242$, $p<.01$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Kendini gerçekleştirme ile iyimser yaklaşım ($r=.106$, $p<.05$), kendine güvenli yaklaşım ($r=.169$, $p<.05$), sosyal desteğe başvurma ($r=.097$, $p<.05$) arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır, ancak bu ilişkiler anlamlı bulunmamıştır.

HKE alt ölçeği Duygusal kararlılık ile nevrotik eğilimler ($r=.730$, $p<.01$), psikotik belirtiler ($r=.667$, $p<.01$), aile ilişkileri ($r=.381$, $p<.01$), sosyal ilişkiler ($r=.209$, $p<.05$), standart normlar ($r=.218$, $p<.05$), antisosyal eğilimler ($r=.471$, $p<.01$), iyimser yaklaşım ($r=.279$, $p<.01$), kendine güvenli yaklaşım ($r=.312$, $p<.01$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanırken; Duygusal kararlılık ile çaresiz yaklaşım ($r=-.431$, $p<.01$) ve boyuneğici yaklaşım ($r=-.237$, $p<.05$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Duygusal kararlılık ile sosyal desteğe başvurma ($r=.066$, $p<.05$) arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır, ancak bu ilişki anlamlı bulunmamıştır.

HKE alt ölçeği Nevrotik Eğilimler ile psikotik belirtiler ($r=.664$, $p<.01$), aile ilişkileri ($r=.568$, $p<.01$), sosyal ilişkiler ($r=.284$, $p<.01$), standart normlar ($r=.351$, $p<.01$), antisosyal eğilimler ($r=.394$, $p<.01$), iyimser yaklaşım ($r=.300$, $p<.01$), kendine güvenli yaklaşım ($r=.356$, $p<.01$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanırken; Nevrotik Eğilimler ile çaresiz yaklaşım ($r=-.433$, $p<.01$) ve boyuneğici yaklaşım ($r=-.198$, $p<.05$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Nevrotik Eğilimler ile sosyal desteğe başvurma ($r=.020$, $p<.05$) arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır, ancak bu ilişkiler anlamlı bulunmamıştır.

HKE alt ölçeği Psikotik belirtiler ile aile ilişkileri ($r=.435$, $p<.01$), sosyal ilişkiler ($r=.509$, $p<.01$), antisosyal eğilimler ($r=.369$, $p<.01$), iyimser yaklaşım ($r=.202$, $p<.05$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanırken; Psikotik belirtiler ile çaresiz yaklaşım ($r=-.477$, $p<.01$) ve boyuneğici yaklaşım ($r=-.310$, $p<.01$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Psikotik belirtiler ile standart normlar ($r=.143$, $p<.05$), kendine güvenli yaklaşım ($r=.186$, $p<.05$), sosyal desteğe başvurma ($r=.129$, $p<.05$) arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır, ancak bu ilişkiler anlamlı bulunmamıştır.

HKE alt ölçeği Aile ilişkileri ile sosyal ilişkiler ($r=.313$, $p<.01$), standart normlar ($r=.339$, $p<.01$), antisosyal eğilimler ($r=.268$, $p<.01$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanırken; Aile ilişkileri ile çaresiz yaklaşım ($r=-.254$, $p<.01$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Aile ilişkileri ile iyimser yaklaşım ($r=.139$, $p<.05$), kendine güvenli yaklaşım ($r=.074$, $p<.05$), sosyal desteğe başvurma ($r=.169$, $p<.05$) arasında pozitif yönde bir ilişki saptanırken; Aile ilişkileri ile boyuneğici yaklaşım ($r=-.180$, $p<.05$) arasında negatif yönde bir ilişki saptanmıştır, ancak bu ilişkiler anlamlı bulunmamıştır.

HKE alt ölçeği Sosyal ilişkiler ile standart normlar ($r=.023$, $p<.05$), antisosyal eğilimler ($r=.004$, $p<.05$), iyimser yaklaşım ($r=.045$, $p<.05$), kendine güvenli yaklaşım ($r=.005$, $p<.05$) arasında sosyal desteğe başvurma ($r=.135$, $p<.05$) arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır, ancak bu ilişki anlamlı bulunmamıştır. Sosyal ilişkiler ile çaresiz yaklaşım ($r=-.189$, $p<.05$) ve boyuneğici yaklaşım ($r=-.132$, $p<.05$) arasında negatif yönde bir ilişki saptanmıştır, ancak bu ilişki anlamlı bulunmamıştır.

HKE alt ölçeği Standart normlar ile antisosyal eğilimler ($r=.459$, $p<.01$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Standart normlar ile kendine güvenli yaklaşım ($r=.142$, $p<.05$), boyuneğici yaklaşım ($r=.012$, $p<.05$) arasında pozitif yönde bir ilişki saptanırken; Standart normlar ile iyimser yaklaşım ($r=-.045$, $p<.05$), çaresiz yaklaşım ($r=-.189$, $p<.05$), sosyal desteğe başvurma ($r=-.046$, $p<.05$)

arasında negatif yönde bir ilişki saptanmıştır, ancak bu ilişkiler anlamlı bulunmamıştır.

HKE alt ölçeği Antisosyal eğilimler ile iyimser yaklaşım ($r=.037$, $p<.05$), kendine güvenli yaklaşım ($r=.163$, $p<.05$), sosyal desteğe başvurma ($r=.109$, $p<.05$) arasında pozitif yönde bir ilişki saptanırken; Antisosyal eğilimler ile çaresiz yaklaşım ($r=-.140$, $p<.05$), boyuneğici yaklaşım ($r=-.176$, $p<.05$) arasında negatif yönde bir ilişki saptanmıştır, ancak bu ilişkiler anlamlı bulunmamıştır.

SBTÖ alt ölçeği İyimser yaklaşım ile kendine güvenli yaklaşım ($r=.643$, $p<.01$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanırken; İyimser yaklaşım ile çaresiz yaklaşım ($r=-.643$, $p<.01$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. İyimser yaklaşım ile sosyal desteğe başvurma ($r=.167$, $p<.05$) arasında pozitif yönde bir ilişki saptanırken; İyimser yaklaşım ile boyuneğici yaklaşım ($r=-.194$, $p<.05$) arasında negatif yönde bir ilişki saptanmıştır, ancak bu ilişkiler anlamlı bulunmamıştır.

SBTÖ alt ölçeği Kendine güvenli yaklaşım ile çaresiz yaklaşım ($r=-.386$, $p<.01$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Kendine güvenli yaklaşım ile boyuneğici yaklaşım ($r=.067$, $p<.05$) arasında pozitif yönde bir ilişki saptanırken; sosyal desteğe başvurma ($r=-.032$, $p<.05$) arasında negatif yönde bir ilişki saptanmıştır, ancak bu ilişkiler anlamlı bulunmamıştır.

SBTÖ alt ölçeği Çaresiz yaklaşım ile boyuneğici yaklaşım ($r=.449$, $p<.01$) arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. ($r=-.386$, $p<.01$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Çaresiz yaklaşım sosyal desteğe başvurma ($r=-.130$, $p<.05$) arasında negatif yönde bir ilişki saptanmıştır, ancak bu ilişki anlamlı bulunmamıştır.

SBTÖ alt ölçeği Boyuneğici yaklaşım ile sosyal desteğe başvurma ($r=-.094$, $p<.05$) arasında negatif yönde bir ilişki saptanmıştır, ancak bu ilişki anlamlı bulunmamıştır.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu araştırma psikolojik danışman rehber öğretmenlerin kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin ortaya konulması amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu amaca yönelik olarak araştırmaya katılan psikolojik danışmanların kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma stratejilerinin cinsiyetlerine, çalıştıkları kurum türüne, yaşlarına, meslekte çalışma sürelerine, mezun oldukları bölümlere ve medeni durumlarına göre değişip değişmediği incelenmiştir. Bu bölümde alt problemlere ait bulgular ve yorumlar yoluyla ulaşılan sonuçlar, tartışma ve sonuçlara yönelik öneriler yer almaktadır.

Sonuçlar ve Tartışma

Araştırmanın alt problemlerinden elde edilen bulgular yoluyla şu sonuçlara ulaşılmıştır.

► Psikolojik danışmanların cinsiyetleri kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma stratejileri üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.

Bu sonuç erkek psikolojik danışmanların kişilik özelliklerinde daha uyumlu ve stresle başa çıkma tarzlarında kadın psikolojik danışmanlara göre daha olumlu başa çıkma stratejileri kullandıklarını göstermektedir. Psikolojik danışmanların cinsiyetlerine göre farklılaşmalarında toplumda erkek ve kadının rolleri, kadın ve erkekte beklenenler, çocukluktan itibaren nasıl eğitildikleri, sınıf ve cinsler arası eşitsizlikler, ataerkil ideoloji ve sosyalleşme sürecinin belirleyici bir rol oynadığı düşünülmektedir. Her iki cins de toplumsal cinsiyet rolleriyle tutarlı şekilde sosyalleştirilmektedir. Sosyalleştirme sonucunda duygu odaklı düşünme, aile terbiyesi kadınlarla özdeşleştirilen; güç, statü, öz güven ve mantık odaklı düşünme ise

geleneksel olarak erkeklerle özdeşleştirilen unsurlardır.

Psikolojik danışmanların kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma stratejilerine yönelik çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Cinsiyete göre farklı sonuçlara ulaşılmıştır.

Bu araştırmalardan biri İstengel(2006) tarafından rehber öğretmenlerin kişilik özellikleri ve iş stresleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmadır. Araştırma sonucunda Kişilik alt boyutlarından başarıma, başatlık, sebat, düzen, danışmaya hazır oluş, askerî liderlik alt boyutlarında kadınlar erkeklere oranla aritmetik ortalamaya göre daha yüksek puan almışlardır. Erkekler kişilik alt boyutlarından değişim, kendini suçlama ve kadınsı özellikler alt boyutlarında kadınlardan daha yüksek puan almışlardır. Ancak, rehber öğretmenlerin iş stresinin cinsiyete göre farklılaşma göstermediği saptanmıştır.

Aşık, Ceyhan'ın (1999) değişik coğrafi bölgelerdeki 15 ilde 534 rehber öğretmen üzerinde yaptığı “meslekî sorun düzeyleri farklı okul rehber öğretmenlerinin kişisel ve sosyal uyum düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi” adlı araştırmada: Kadın rehber öğretmenlerin, erkek rehber öğretmenlere göre kişisel uyum düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur.

Ceyhan (2000) yaptığı araştırmada cinsiyetin, rehber öğretmenlerin kişisel uyum düzeylerini farklılaştırdığı, sosyal uyum düzeylerini farklılaşdırmadığını ortaya koymuştur.

Ekşi (2006) İstanbul ilindeki 58 erkek, 167 kadın rehber öğretmenlerin okul iklimi ve kaygı düzeylerini incelemiştir. Kaygı ile yaş, meslek, cinsiyet, kurum, çalışma süresine göre anlamlı bir ilişki bulamamıştır.

Paksoy'un (2003) Erzurum ilinde görev yapan 67 rehber öğretmen üzerinde yaptığı “rehber ve psikolojik danışmanlarda stres kaynaklarının incelenmesi” adlı araştırmada kadınların iş stresinin, erkek rehber öğretmenlerden daha fazla olduğunu bulmuştur.

Psikolojik danışmanların Stresle başa çıkmada İyimser Yaklaşım, Kendine Güvenli Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım tarzlarında cinsiyetlerine göre farklılaşma gösterdikleri tespit edilmiştir. Bu alt ölçeklerde erkekler aritmetik ortalamaya göre kadınlardan daha yüksek puanlar almışlardır. Boyun Eğici yaklaşım, ve Sosyal desteğe başvurmada anlamlı düzeyde bir fark belirlenmemiştir.

Matheny, Curlette, Aysan ve ark.'na (2002) göre, ABD'li ve Türk öğrenciler arasında algılanan stres, yaşam doyumu ve genel olarak başa çıkma kaynakları bakımından anlamlı fark bulunamamıştır. Her iki ülkenin öğrencileri arasında, başa çıkma kaynakları bakımından erkekler lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu çalışma erkekler lehine anlamlı fark olması dolayısıyla bu çalışmalar ile paralel sonuçlara ulaşmıştır.

Patterson ve Mc Cubin (1987), Aysan (1988), Dogan (1995), Wilson, Pritchard ve Reyalee (2005) çalışmalarında kızların erkeklere göre stresle başa çıkmaya ilişkin stratejileri daha fazla kullandıklarını belirlemişlerdir. Buna karşın Yılmaz (1993), stresle başa çıkma stratejileri kullanma açısından erkeklerin kızlara göre daha başarılı olduklarını ifade etmiştir.

Elde edilen bu bulgular, Şahin(1999), Şahin(1995), Hamilton ve Fagot(1988), Tanch ve Robbins'in araştırmaları ile farklı sonuçlar ortaya koymuştur. Bu araştırmalarda başa çıkma tarzlarının kullanımında cinsiyete göre bir farklılık belirlenmemiştir.

Kepçeoğlu'nun(1976) okullarda çalışan psikolojik danışmanların problemlerini saptamak amacıyla yaptığı araştırmada erkek danışmanların kadınlara oranla daha problemlili olduğu bulunmuşken, bu araştırmada iş stresi cinsiyete göre farklılık göstermemektedir.

► Psikolojik danışmanların çalıştıkları kurum türü, kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma stratejileri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir .

İlköğretim ve liselerde görev yapan psikolojik danışmanların, farklı gelişim düzeyinde bulunan öğrencilere rehberlik ve danışmanlık yapmaları dolayısıyla çalışma alanları da farklı olmaktadır. İlköğretimdeki öğrencilere yönelik yapılan çalışmalar daha çok sosyal beceri eğitimi, verimli çalışma teknikleri, ergenlik dönemi özellikleri ve karşılaşılan sorunlar olmaktadır. Lise düzeyinde ise öğrencilere yönelik yapılan rehberlik faaliyetleri genel olarak meslek seçimi, kariyer danışmanlığı, öfke ile başa çıkma, Öğrenci Seçme Sınavı olmaktadır. Bu farklılıklara rağmen rehber öğretmenlerin kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasında çalışılan kuruma göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Araştırma sonunda psikolojik danışmanların çalıştıkları kurum değişkenine göre anlamlı bir fark belirlenmemiştir. Aynı şekilde stresle başa çıkma tarzları arasında çalıştıkları kurum değişkenine göre ilkokul ve lisede çalışanlar arasında anlamlı bir fark belirlenmemiştir.

Kepçeoğlu'nun (1976) okul türüne göre baktığımızda da ilköğretimde çalışan rehber öğretmenlerin ortaöğretimde çalışanlara kıyasla iş streslerinin fazla olduğu görülmektedir.

Elde edilen bulgular İstengel(2006) ile kişilik özellikleri bakımından paralellik gösterirken stresle başa çıkma açısından paralellik göstermemektedir. İstengel araştırmasında çalıştığı okul türüne göre, rehber öğretmenlerin kişilik alt boyutları anlamlı bir farklılaşma göstermemiştir. İş stresi bakımından ilköğretim okullarında çalışanlar, ortaöğretim okullarında çalışanlara oranla daha yüksek düzeyde iş stresi hissetmektedirler.

Ekşi (2006) rehber öğretmenlerin kaygı düzeyleri ile çalışılan kurum arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır.

İlköğretim ve ortaöğretim kurumlarında psikolojik danışman ve rehber öğretmenlerin her ne kadar çalışma alanları farklı gibi gözüksede bu eğitim kurumları içinde, mesleğin saygınlığının her geçen gün artması, mesleki rol ve kavramların netleşmesi ve sağlamlaşmasından dolayı bu kurumlar arası mesleki farklılık bir problem kaynağı olmamaktadır.

► Psikolojik danışmanların yaşları, kişilik özellikleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir. Fakat stresle başa çıkma stratejileri üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur.

Bireylerin yaşları ilerledikçe düşünceleri, davranışları ve olaylara bakışları farklılaşıp değişmekte ve olgunlaşmaktadır. Bu değişme ve gelişme bireylerin daha deneyimli ve tecrübeli olmalarını sağlamaktadır. Psikolojik danışmanlık mesleğinde daha uzun yıllar geçirmiş olan bireyler bu yılları deneyim olarak kendi kişiliklerine katmaktadırlar.

Yaş değişkenine göre psikolojik danışmanların kişilik özelliklerine göre sosyal normlara uyum alt ölçeğinde 36 yaş ve üzeri olan grubun 26-31 arasındaki gruba göre sosyal ve toplumsal kurallara daha çok uydukları görülmektedir. Puan ortalamalarına bakınca yaş ile birlikte sosyal normlara uyumun arttığı görülmektedir. Yaş değişkeni açısından Psikolojik danışmanların Stresle başa çıkma tarzlarında da anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Yaş değişkeni açısından bu araştırma sonuçlarından farklı sonuçlara ulaşan araştırmalarda, Bulut(2005), İstengel(2006) okul psikolojik danışmanlarının yaşa göre olumsuz başa çıkma tarzlarından sosyal desteğe başvurmada ve iş stresi algılarında 40 yaş ve üzeri grubun lehine anlamlı bir fark belirlenmiştir.

Seğmenli (2001) rehber öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri üzerine bir araştırma yapmıştır. Rehber öğretmenler yaşlarına göre karşılaştırıldıklarında duyarsızlaşma şeklinde tükenme yaşandığı ve 23-30 yaş sınırları içinde bu durumun en belirgin olduğu sonucuna varılmıştır.

Hamarat ve arkadaşları'nın (2001) 18-40, 41-65 ve 66 yaş üzerindeki yaş grupları üzerinde yaptıkları araştırmaya göre, algılanan stresin genç yetişkinlerde yaşam doyumu için daha iyi bir gösterge olduğu saptanmıştır

Şahin (1995), yetiştirme yurtlarında kalan ve aileleriyle yaşayan liseli öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarını araştırmıştır. Bu araştırmanın sonucunda öğrencilerin, yaşları büyüdükçe olumsuz başa çıkma tarzlarına daha az başvurdukları saptanmıştır.

Aysan (1988) lise öğrencilerinin stresle başa çıkmada kullandıkları başa çıkma tarzlarını bazı değişkenler açısından incelemiştir. Buna göre yaş faktörünün problem çözme, kendini suçlama, hayal etme ve kaçınma gibi başa çıkma tarzları üzerinde bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Ancak gençlerin yaşlan büyüdükçe sosyal destek arama davranışlarında da bir azalma olduğu belirlenmiştir.

Kepçeoğlu'nun (1976) okullarda çalışan psikolojik danışmanların problemlerini saptamak amacıyla yaptığı araştırmada 21-30 yaşları arasındaki rehber öğretmenlerin iş stresinin 50 yaş ve üzeri olanlara kıyasla daha fazla olduğu saptanmıştır.

Kişilik özelliklerinin yaşla birlikte geliştiği düşünülmektedir. Birey zaman içerisinde yaşam ve dünya ile daha uyumlu kişilik özelliklerini güçlendirmektedir. Fakat stresle başa çıkma stratejileri kazanılmış alışkanlıklar olması sebebiyle yaşla birlikte değişme göstermediği düşünülmektedir.

► Psikolojik danışmanların çalışma süreleri ile kişilik özellikleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir. Çalışma süresinin stresle başa çıkma stratejileri üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur.

Mesleğin ilk yıllarında sosyal statü değiştirerek, öğrencilikten çıkıp meslek hayatına atılan genç rehber öğretmenlerin yeni çevreye uyum sağlamaya çalışırken acemilik yaşamaları özsaygılarının azalmasına neden olabilir. Meslek hayatına yeni

atılıp, uygulamalarda tam olarak ne yapılacağıının bilgisini kullanmada sıkıntılar yaşayan rehber öğretmenler, kendilerini başarısız hissedecek ve sonuçta da tecrübesizlik yaşayacaklardır. Bunun yanında ileri yıllarda kazanılan tecrübeler sorunlarla başa çıkma becerilerini geliştirip, problem yaşama riskini azaltabilir.

Araştırma sonucuna göre psikolojik danışmanların çalışma süresi değişkenine göre kişilik özelliklerinden kendini gerçekleştirmede anlamlı bir fark bulunmuştur. Mesleğe yeni başlayan psikolojik danışmanların 5-10 yıldır çalışanlara göre anlamlı düzeyde düşük puan aldıkları görülmektedir. Çalışma süresi artıkça ve deneyim kazandıkça psikolojik danışmanların kendilerini gerçekleştirme durumları yükselmektedir.

İstengel(2006)Meslekî kıdeme göre, rehber öğretmenlerin kişilik boyutlarından sebat alt boyutu 1-5 yıllık deneyime sahip olanlarla 11-20 yıllık deneyime sahip olanlar arasında anlamlı bir farklılaşma göstermektedir. Rehber öğretmenlerin 11-20 yıl meslekî kıdeme sahip olanları diğer gruptakilere göre daha fazla sebat göstermektedirler. Meslekî kıdeme göre, rehber öğretmenlerin kişilik boyutlarından düzen alt boyutu da aynı gruplar arasında anlamlı bir farklılaşma göstermektedir. Yine 11-20 yıl deneyime sahip olanlar daha düzenli kişilik yapısı göstermektedirler.

Aşık-Ceyhan'ın (1999) yaptığı araştırmada 2-4 yıl çalışan rehber öğretmenlerin, 5 yıldan daha fazla çalışanlara göre kişisel uyum düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur.

Butler ve Constantin'in (2005) 533 okul danışmanı ile yaptığı 20 yıl ve daha fazla süredir çalışan okul danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin 10 yıldan az çalışanlara kıyasla oldukça yüksek düzeydedir.

Psikolojik danışmanların çalışma süresi değişkenine göre kişilik özelliklerinden antisosyal eğilimlerinde anlamlı bir fark bulunmuştur. 0-5 yıldır çalışan grubun puanları, 11 ve üstü yıldır çalışanların puanlarına göre anlamlı

düzyeyde düşük puan aldıkları görölmektedir. Çalışma süresi artıkça ve deneyim kazandıkça psikolojik danışmanların sosyalleşmeleri artmaktadır. 0-5 yıldır çalışan grubun yeni göreve başlaması, rol karmaşası, ve mesleğe uyum gibi faktörler sebebiyle antisosyal özelliklerinin daha çok olabileceği düşünölmektedir.

Wiggins'in (1984) psikolojik danışmanların iş doyumları üzerine yaptığı araştırmada cinsiyet, yaş, çalışma süresinin belirleyici olmadığı görölmüştür(akt. Ceyhan,2000: 53).

Psikolojik danışmanların çalışma süresi değişkenine göre stresle başa çıkma tarzlarında anlamlı bir fark belirlenememiştir.

► Psikolojik danışmanların mezun oldukları bölüm, kişilik özellikleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir. Psikolojik danışmanların bölümlerinin, stresle başa çıkma stratejileri üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur.

Lisans eğitimi boyunca farklı bir alanda eğitim almalarına rağmen, rehber öğretmen olarak atanan öğretmenlerin, bu alanda hizmet etmek için eğitimlerini tamamlamış olan psikolojik danışma ve rehberlik ve eğitimde psikolojik hizmetler mezunlarıyla kişilik özellikleri açısından farklılık göstermeleri mesleki kaygı ve mesleki adaptasyon sancıları olarak yorumlanabilir.

Guillot Miller (2003), okul danışmanlarının kendilerini danışmanlığa hazırlayan programların yeterlikleri konusundaki, okulda yürüttükleri danışmanlık dışı görevler konusundaki, danışmanlığın profesyonel kimliğine ilişkin inançları konusundaki algılarını incelemiştir. Bu çalışmada, lisans eğitiminde alan deneyimi ve uygulama dersi alan okul danışmanları ile okul danışmanlığı modelleri ve becerileri hakkında hizmetiçi eğitim alan danışmanların liderlik, tavsiyede bulunma, takım çalışması ve işbirliği, danışmanlık ve koordinasyon görevlerini, alan deneyimi ve uygulama dersi almayan okul danışmanlarına göre daha başarılı olarak yerine getirdikleri saptanmış.

Psikolojik danışmanların mezuniyet alanına göre PDR mezunu grubun Kişilik özellikleri alt ölçeklerinden Kişisel Uyum, Duygusal Kararlılık, Nevrotik Eğilimler, Psikotik Belirtiler puanları Psikoloji mezunu grubun puanlarından anlamlı düzeyde yüksek bir fark görülmüştür.

Kulaksızoğlu'nun 1990'da devlet ve özel okullar ile dersanelerde çalışan psikolojik danışmanları kapsayan araştırmasında, psikolojik danışmanların mezuniyet durumları, çalıştıkları okul türü ve mesleğini seçme durumlarına göre mesleklerinden ve okuldaki statülerinden memnun olmaları açısından önemli farklılıklar bulunmamıştır (belirtildiği yer: Ceyhan,2000: 56).

Psikolojik danışmanların mezuniyet alanına göre Stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. İstengel(2006) rehber öğretmenlerin mezuniyet alanlarına göre iş streslerinde anlamlı bir fark belirlememiştir.

Kepçeoğlu'nun(1976) psikolojik danışmanların problemlerini saptamak amacıyla yaptığı araştırmada eğitim fakültesinden mezun olanların diğerlerine göre daha problemlili olduğu saptanmıştır.

Bireylerin yaptığı iş ve meslek yaşamlarının büyük bir bölümünü kaplar. Meslek bireyin yaşam alanının odak noktası olmaktadır. Eğitimini aldıkları mesleği, yapamamak bireyde olumsuz bir his bırakmaktadır. Diğer alanlardan mezun olan rehber öğretmenler, lisans eğitimleri boyunca farklı bir alanda hizmet vermek için eğitim almışlardır. Bu farklılık mesleki hayallerinin değişmesi ve farklılaşması bir adaptasyon süreci ve mesleki farklılaşmanın bir sonucu olarak yorumlanabilir.

► Psikolojik danışmanların medeni durumları kişilik özellikleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir. Medeni durum değişkeni stresle başa çıkma stratejileri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir.

Boşanmış psikolojik danışmanların antisosyal eğilim ve duygusal kararlılık puanları evli ve bekarlara göre yüksektir. Hayatlarında boşanma gibi çok ciddi bir kararı veren psikolojik danışmanların duygusal açıdan daha güçlü oldukları ve bu boşanma olayın tamamlanmasından sonra daha aktif ve sosyal oldukları şeklinde yorumlanabilir. Evlilik kurumunun bireye yüklediği sorumluluktan sonra daha sosyal olup, daha aktif olmuşlar ve artık duygusal kararlılıkları bu olaydan sonra güçlenmiş olduğu düşünülmektedir.

Psikolojik danışmanların medeni durumları ve kişilik ve stres özellikleri ile ilgili yapılan araştırma sayısı sınırlı olmakla birlikte, aşağıdaki araştırmalarda farklı sonuçlar bulmuşlardır.

Başören (2005) yaptığı araştırmada bekâr olan rehber öğretmenlerin, evli olan rehber öğretmenlere nazaran daha yüksek tükenmişlik gösterdiğini tespit etmiştir

Başka bir araştırmada, Özer (1998) bekar rehber öğretmenlerde hem duygusal, hem de kişisel başarısızlık şeklindeki tükenmişliğin daha çok görüldüğünü göstermiştir.

Stresle başa çıkma tarzlarında Medeni durum değişkenine göre anlamlı yönde bir fark tespit edilmemiştir.

Günümüzde bireyler aile ilişkilerinde anlaşmazlık yaşayıp, ilişkilerini sonlandırıyorlar. Bu durum aile üyelerinin hepsi için tüm şartların alt üst olduğu bir ortama dönüşüyor. Boşanmış olan bireyler aslında hayatlarında bir soruna çözüm üretmiş olmaktadır. Boşanma sebeplerinin insanların iyi ruh hallerini çok uzun süre etkilemektedir. Bu zor sürecin bitmesi, mesleği danışmanlık olan boşanmış grubun daha kararlı ve daha aktif olduklarını düşündürmektedir.

► Psikolojik danışmanların kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma stratejileri üzerinde anlamlı bir ilişki vardır.

Bu sonuç kişilik özelliklerindeki genel uyum düzeyi arttıkça bireyin stresle başa çıkma stratejilerinde daha olumlu yaklaşımları seçtiğini ortaya koymaktadır. Kişilik özellikleri bireylerin, yaşamlarındaki olaylara bakış açısını davranışlara dönüştüren bir etkidir. Kişilik özelliklerindeki uyum düzeyi arttıkça birey daha sağlıklı, mutlu, spontan ve yaratıcı olmaktadır. Bu özellikler stres faktörlerinin algılanmasında çözüm odaklı ve olumlu yaklaşımları tercih etmeyi sağlamaktadırlar.

Stresle başa çıkma stratejisi ortamda olan duruma bağlı olarak değil, bireyin tepkisini nasıl vereceğine bağlı olarak ortaya çıkar. Bu sebeple stres belirli insanla belirli olayın etkileşiminde ortaya çıkar. Yani olay tek başına bir belirleyici değildir.

Kişilik ile stres arasında yakın bir ilişki vardır. Stres bireyin çevresel uyaranlara yeterli şekilde ya da araçsal olarak tepkide bulunmasını engelleyen bir dizi koşul ya da aşırı yıpranma maliyeti ya da organizmada olumsuz bazı etkiler -kronik yorgunluk, gerilim, üzüntü, fiziksel zarar sinir bozukluğu ya da benlik saygısının kaybı gibi- karşılığında tepkide bulunduğu koşullar dizisi olarak tanımlanmıştır (Balci, 2000:2).

Psikolojik danışman, yardım edici becerilerle donanmış, kendisi etkili olarak yaşayan, danışanlarının sorunları olan alanlarda, danışanlarından daha etkili yaşayan ve çözüm üreten bir kimsedir. Yardım edicilerin, temel insan ilişkileri ve krizleri daha etkili olarak karşılayarak yaşamak için gerekli becerileri kazanmış olması düşünülmektedir.

Rogers(1981), psikolojik danışmanların kişisel özelliklerinin önemini vurgulamaktadır. O'na göre danışanların, psikolojik danışmanlara ilişkin algıları, psikolojik danışmanların izlediği kuramlar ve yöntemlerden daha önemlidir.

Danışanlar, psikolojik danışmanların kişisel tarzlarıyla ilgilenmekte ve bundan etkilenmektedirler (akt. Nystul, 1999).

Öneriler

Yukarda yer alan sonuçlar doğrultusunda psikolojik danışmanların mesleki yeterliliklerini, verimlerini arttırmalarına yardımcı olmak için ve bu alanda çalışan araştırmacılara ve eğitimcilere şu öneriler getirilmiştir.

- Kadın ve erkek psikolojik danışmanların bu mesleki yeterliliği devam ettirebilmeleri ve yeni gelişme ve bilgilere ulaşabilmeleri için Üniversitelerin akademik kadrolarınca belli eğitimlerden (kişilik özellikleri, stresle başa çıkabilmeleri ve olumlu liderlik özellikleri) geçirilmeleri sağlanmalıdır.
- Rehber öğretmen yetiştiren bölümlerin özellikle PDR ve Psikoloji bölümlerinin ders programlarının birbirine olabildiğince yakınlaştırılması sağlanmalıdır.
- Psikolojik danışman yetiştiren üniversitelerimizin ilgili bölümlerinde verilen derslerin uygulama alanıyla daha fazla örtüşmesi sağlanmalı ve bu bölümlerde okuyan öğrencilerin iş stresi ve psikolojik yardım ilişkisinin danışmanda yaratacağı stres ve etkilenme ile daha kolay baş etmelerini sağlayacak kişilik özelliklerini geliştirici ders dışı etkinlikler de programa konulmalıdır. İlgili bölüm öğrencilerine, üniversite bünyesinde, bu kişilik özelliklerini destekleyecek ve stresiyle başa çıkma yöntemlerini öğrenmelerini sağlayacak danışmanlık hizmeti verilmelidir.

- Rehberlik Araştırma Merkezleri, psikolojik danışmanların uygulamalı eğitim ve kendi içlerinde mesleki danışma ve süpervizyon uygulamasını hayata geçirerek psikolojik danışmanların mesleki stres ve tükenme kavramlarına yönelik önlemler almalıdır.
- Psikolojik danışmanlık öğrencilerinin mesleğin gerektirdiği kişilik özelliklerine göre seçilmesi daha etkili psikolojik danışman ve meslek elemanları yetiştirilmesini sağlayacaktır
- Psikolojik danışmanların kendilerini mesleki yönden geliştirmeleri için sürekli bir şekilde yeni gelişmeleri ve takip etmeli mesleki deneyimi ile ilgili eğitim almalıdırlar. Psikolojik Danışma alanı modern çağın hızına ayak uydurarak çok hızlı bir şekilde gelişmektedir. Her yeni gün yapılandırılmış ve spesifik danışma teorileri ve uygulamaları hızla çoğalmaktadır. Psikolojik danışmanlık mesleğini sürdürenlerin, kendilerini mesleki yönden geliştirecek eğitim, seminer ve uygulamalara katılmaları mesleki ve kişisel doyumlarını arttırarak daha verimli ve sağlıklı çalışma performansı göstereceklerdir.

KAYNAKÇA

- Akboy, R.ve İkiz, E. (2007). **Psikolojik Danışma ve Rehberlikte Çağdaş bir Anlayış**. Ankara: Nobel Yayın.
- Akcalı,F.O.(1991). **Kaygı Seviyesinin EmpatikBeceriyeEtkisi**. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Allport, G.W. ve Odbert, H. S. (1936). **Trait-Names; A psycho-lexical study**. Psychological Monographs, 47,No:211
- Altuntaş, E.(2003). **Stres Yönetimi**. İstanbul :Alfa Yayınları.
- Altuntaş,E. veGültekin, M. (2005). **Psikolojik Danışma Kuramları**. İstanbul: Aktüel Yayınları.
- Ankara EGM (2000). **Stres ve Başetme Yolları**. Ankara: Sağlık İşleri Daire Başkanlığı Ruh Sağlığı Merkezi.
- Appley, M. H. ve Trumbull, R. (1967). **Psycholoqical Stres**. New York: Applenton-Century- Crofts,
- Aşık-Ceyhan, E. (1999). **Meslekî sorun düzeyleri farklı okul rehber öğretmenlerinin kişisel ve sosyal uyum düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi**. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Atkinson, R. L., Richard C., Smith, Edward E., Bem, Susan Nolen- Hoeksema (1999). **Psikolojiye Giriş**. Ankara: Arkadaş Yayınları.
- Atkinson, R. L, Atkinson, R.C. ,Smith, E.E. ve Hilgard, E.R. ,(1990). **Introduction to Psychology** , 10th Edition , Harcourt Brave Jovanovich, San Diego, pp.578- 587.
- Aysan, F. (1988). **Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi**. Yayınlanmamış Doktora Tezi, H. Ün. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Balcı, A. (2000). **İş Stresi**. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Baltaş , A. ve Baltaş, Z. , (1988) , **Başarılı ve Sağlıklı Olmak İçin Stres ve Başa çıkma Yolları**. 6. Baskı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, A. (1997). **Stres Altında Ezilmeden Öğrenmede ve Sınavlarda Üstün Başarı**. 9. Basım. İstanbul. Remzi Kitapevi.

- Baltaş, Z., (1984). **Kavram Olarak Stres**,. Pedagoji Dergisi. S: 2.
- Baltaş, A.ve Baltaş, Z. (1985). **Stresle Başa çıkma Program ve Tekniklerinin Uygulama Değerleri**. II. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları. s. 182-183. Ankar.:Psikologlar Derneği Yayınları.
- Baltaş, Z. (2000). **Sağlık Psikolojisi**, , İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş,A. ve Baltaş,Z.. (2002). **Stres ve Başa çıkma Yolları**. 21. Basım İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Başören, M. (2005) **Çeşitli değişkenlere göre rehber öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karaelmas Üniversitesi. Zonguldak
- Baymur, F. (1990). **Genel Psikoloji**. 9. Baskı. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Bernstein, D. A. (1994). **Psychology**. New Jerse: Houghton Mifflin Company.
- Beehr, T.A.ve Newman J.E.(1978). **Job stress, employee health, and organizational effectiveness**. A facet analysis, model and literature review. Personnel Psychology, 31: 665-699.
- Brady, J.L. Guy, J.D. Poelstra, P.L. ve Brokaw, B.F. (1999). **Vicarious Traumatization, Spirituality, The Treatment Of Sexual Abuse Survivors: A National Survey Of Women Psychotherapists**. Professional Psychology: Research And Practice. 30(4). 386-393.
- Brady, J. L., Healy, E C, Norcross, J, C, & Guy, J. D. (1995). **Stress in counsellors: An integrative research review**. İçinde: W. Dryden (Ed.), The stresses of counselling in action (ss. 1-27). London, UK: Sage.
- Braham, B. J.(2004). **Stres Yönetimi: Ateş Altında Sakin Kalabilmek**. İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Brammer, L., & Shostrom, E. (1989). **Therapeuticpsychology** (4. Baskı). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bulut,N. (2007). **Okul Psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiler**. Türk PDR Dergisi. Mart. Ankara.
- Burger, J. M. (2006). **Kişilik**.(Çev:İ. D. E. Sarıoğlu).İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Butler, S.K., Constantine, M.G. (2005). **Collective Self-Esteem And Burnout İn Professional School Counselors**. Professional School Counseling. Vol 9.

No1:55-62.

- Caine, R. N. ve Caine, G. (1994). **Beyin temelli öğrenme** (Çeviri editörü: Gülten Ülgen). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Ceyhan, E. (2000).**Mesleki Sorun Düzeyleri Farklı Okul Rehber Öğretmenlerinin Kişisel ve Sosyal Uyum Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi.**(Anadolu Üniversitesi Yayınları. No: 1185), Eskişehir.
- Cole, L., Morgan, ve John. J.B. (1985). **Çocukluk ve Gençlik Psikolojisi.** (Çev: Belkıs Halim Vassaf). 3. Basım. İstanbul: M. E. Basımevi.
- Coleman, J. C., (1994). **Abnormal Psychology and Modern Life.** Scott Foresman Com.,Dallas.
- Kepçeoğlu, M.(1990). **Psikolojik Danışma ve Rehberlik,** Kadioğlu Matbaası, Ankara 1990.
- Conlan, Roberta (2001). **Zihnin Halleri.** (Ceviri: Derya Duman). Ankara: Phoenix Yayınları
- Connor, M. (1994). **Training the Counsellor: An İntegrative Model.** Florance, KY, USA: Routledge.
- Corey, G. (1996). **Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy.** CA: Brooks/Cole Publishing Company.
- Cormier, W.H., Cormier, L. S. (1991). **Interviewing Strategies For Helpers.** (3rd Edition). Pacific Grove, California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Coyne JC, Downey G (1991) **Social factors and psychopathology: Stress, social support and coping processes.** Ann Rev Psychol 42: 401-425.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). **FLOW: The psychology of optimal experience.** New York: Harper & Row Publishers, Inc.
- Cüceloğlu, D. (1998). **İyi düşün doğru karar ver** (Yirmi üçüncü basım). İstanbul: Sistem yayıncılık.
- Cüceloğlu, D.(1993). **İnsan ve Davranışı.** İstanbul : Remzi Kitabevi.
- Dağ İ. (1990). **Kontrol Odağı, Stresle Başa çıkma Stratejileri ve psikolojik Belirti Gösterme İlişkileri.** Yayınlanmamış Doktora Tezi, H. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Egan, G (1975). **The Skilled Helper: A Model For Systematic Helping And Interpersonal Relating.** Editör: Füsün Akkoyun. Monterey, California: Brooks/cole Publishing Company
- Ekşi, F. (2006).**Rehber öğretmenlerin okul iklimi algıları ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki üzerine bir araştırma.** Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.Marmara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri. İstanbul.
- Ekşi, H. (2001). **Eğitim, İlahiyat ve Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin Başa çıkma, Dini Başa çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma.** Basılmamış Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Enç, M. (1990). **Ruh Bilim Terimleri Sözlüğü.** Ankara: Karatepe Yayınları
- Eren, E. (1984), **Yönetim Psikolojisi,** Genişletilmiş 2. Baskı, İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Matbaası, İstanbul.
- Eroğlu, F., 1998, **Davranış Bilimleri.** 4.Basım, Beta Yayın Dağıtım, İstanbul.
- Eroğlu,F. . (2000). **Davranış Bilimleri,** Ankara: Nokta Yayınları, ss. 322-323
- Ersanlı, K.(2005). **Ben olmak İstiyorum,** Eser Ofset, Samsun. 4. Baskı, s.80-90
- Fındıkçı, İ.ve Jones, F.(1996). **Eğitim Yöneticiliği ve Öğretmenlik Mesleğinde Stres.** Bilim ve Teknik Dergisi.Sayı 340 Mart-Tübitak
- Folkman, S. (1984). **Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis.** J Pers Soc Psychol 46:839-852.
- Folkman, S. ve Lazarus R. (1986). **Appraisal, coping, health status and psychological symptoms.** J Pers Soc Psychol 50: 571-579.
- Folkman, S. ve Lazarus, R.S. (1980) **An analysis of coping in a middle-aged community sample.** J Health Soc Behav21: 219-239.
- Folkman, S. ve Lazarus, RS. (1985) **If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination.** J Pers Soc Psychol 48: 150-170.
- Freudenberger, H.J. (1974). **Staff Burnout.** Journal Of Social Issue. 30. pp:159-165.
- Friedrich, WN. Wiltturner, LT. ve Cohen, DS. (1985). **Coping resources and parenting mentally retarded children.** Am J Ment Defic 90: 130-139.

- Geçtan, E.(1988) **Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar**. İstanbul : Remzi Kitabevi.
- Gladding ,S.T.(2000). **Counseling : A Comprehensive profession**.USA;NJ:Prentice Hall.
- Glassman,W.E.(1995). **Approaches to Psychology**(2nd Edition). Buckingham, Philadelphia: Open University Press.
- Glyshaw, K. Cohen, LH. ve Towbes, LC (1989). **Coping strategies and psychological distress: Prospective analyses of early and middle adolescents**. Am J Comm Psychol 17: 607-623.
- Hess, R. ve S. Copeland, E. P. (2001). **Students'stress, coping strategies, and school completion: A longi-tudinal perspective**. School Psychology Quarterly, 16 (4), 389-405.
- İstengel,A.M.(2006). **Okul Rehber Öğretmenlerinin kişilik özellikleri ve iş stresleri arasındaki ilişkinin incelenmesi**,Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi,Marmara Üniversitesi,Eğitim Yönetimi Bölümü,İstanbul
- Jodry, J. (2003). **From Patient To Client To Fellow Teacher: How Psychotherapists Grow Through Thier Interactions In The Therapeutic Relationship**. DAI. October. 3087819.
- Jung, CG. (1999). **Personality and stress: traits, types, and biotypes**. **Stress and Health**. Third Edition, PL Rice (Ed), s. 95-126.
- Karahan, T.F. ve Sardogan, M.E. (2004). **Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar**. Samsun: Deniz Kültür Yayınları
- Kepceoglu, M. (2001). **Psikolojik Danışma ve Rehberlik**. İstanbul: Alıkm
- Kepçeoğlu, M. (1986). **Eğitimde Psikolojik Hizmetlerin Rolü ve Önemi**, Türk Eğitim Derneği Bilim Dizisi, No.10, Ankara: Şafak Matbaası, s. 11.
- Köknel, Ö. (1982). **Kişilik**. Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, s. 292-293.
- Köknel, Ö. (1988). **Zorlanan İnsan**. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köknel, Ö. (1988). **Kişilik**. İstanbul. Altın Kitaplar.
- Kuzgun, Y. (1995). **Rehberlik ve Psikolojik Danışma**. Dördüncü Baskı. Ankara: OSYM Yayınları
- Kuzgun, Y. (2002). **Rehberlik ve Psikolojik Danışma**, Ankara: ÖSYM Yayınları

- Laungani, P. (2002). **The Counseling Interview: First Impressions.** Counseling Psychology Quarterly. 15(1).
- Lazarus, R.S. (1976). **Patterns of adjustment (third edition).** New York: McGraw Hill, Inc.
- Lazarus, R.S. ve Folkman, S. (1984). **Stres appraisal and coping.** New York: Halsted Press.
- Mathewson, R.H. (1962). **Guidance: Policy and Practice,** Third Ed. New York: Harper and Row Pub, s. 141.
- Matterson, M.T. ve Ivanchevich, J.M. (1998). **Individual Stress Management Interventions: Evolution of Techniques.** Stress Management Interventions At Work, New York: McGraw Hill,
- Mead, M. (1962). **Deprivation of Maternal Care.** World Health Organization,
- Mosak, H. (1989). “**Adierian Psychoiogy**”. En. R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), Current Psychotherapies (pp.65-116). Itasca, I.L.:Peacock.
- Mocan, G. (1987). **Stresin Oluşturduğu Psikosomatik Hastalıklar, Stres Yönetimi Semineri.** Türkiye Sanayi Sevk ve İdare Enstitüsü, Gebze-Kocaeli.
- Morrisette, P. J. (2000). **School counsellor well being.** Guidance and Counselling, 16, 2-8.
- Motowidlo SJ, Packard JS, Manning MR (1986). **Occupational stress: Its causes and consequences for job performance.** J Appl Psychol, 71(4): 18-629.
- Muslu-Köseoglu, S. (1994). **Psikolojik Danışmanların Empatik Becerilerinin**
- Nelson-Jones, R. (1982). **Danışma Psikolojisi Kuramları.** Editör: Füsün Akkoyun. Cassell Educational Limited.
- Newman, B. M. ve Newman, P. R. (1991). **Development Through Life.** Fifth
- Norfolk D., (1989). **İş Hayatında Stres.** Çev.: Leyla Serdaroğlu, İstanbul: FormYayımları.
- Okun B.F. (1997). **Effective Helping. Interviewing And Counseling Technigues.** (5th Edition). USA: Brooks/Cole Publishing Company.
- Onbaşıoğlu, M. (2004). **Stresle baş etmede zihinsel yöntemler.** Türk Psikoloji Bülteni, 10: 34-35.
- Onur, B. , (1993). **Çocuk ve Ergen Gelişimi.** Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.

- Ozer, R. (1998). **Rehber Öğretmenlerde Tükenmişlik Düzeyi, Nedenleri ve Çeşitli Değişkenler Göre İncelenmesi**. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özer, R. (1998). **Rehber öğretmenlerde tükenmişlik düzeyi, nedenleri ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi**. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Özgüven, İ.E. (1992). **Çağdaş Eğitimde Psikolojik Danışma ve Rehberlik**. Ankara: SistemOfset.
- Özgüven, İ.E. (2000). **Çağdaş Eğitimde Psikolojik Danışma ve Rehberlik**. Ankara:Sistem Ofset.
- Pehlivan, İ.(1995). **Yönetimde Stres Kaynakları**. Ankara: Pegem Yayınları
- Pehlivan, İ. (2002). **İş Yaşamında Stres**. Ankara: Pegem Yayıncılık
- Rogers, C.R. (1951). **Client-Centered Therapy**. Boston: Mass. Houghton-Mifflin Co.
- Sabuncuoğlu, Z. (1984). **Çalışma Psikolojisi**. Uludağ Üniversitesi Basımevi.
- Sargın, N. (1993). **Rehber Öğretmenlerin Empati Düzeylerinin Geliştirilmesine İlişkin Bir Model Önerisi**. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü .
- Savran, C. (1993). **Sıfat Listesinin (ACL) Türkiye Koşullarına Uygun Dilsel Eşdeğerlilik, Geçerlilik, Güvenilirlik ve Norm Çalışması ve Örnek Bir Uygulama**. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Doktora Tezi, İstanbul.
- Schultz, D. P.ve Schultz, S. E., 2002, **Modern Psikoloji Tarihi**. (Çev:Y.Asly), İstanbul: Kaknüs Yayınları
- Seğmenli, S.(2001). **Rehber öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi**. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Selye, H. (1974). **The stress of life**. New York: McGravv-Hill.
- Selye, H. (1976). **“The Stress of Life”**. McGraw-Hill Book Co, New York.Social Work Clinician. Child And Adolescent Social Work Journal. 16(A). 227-290.
- Songar, A.(1981), **"Temel Psikiyatri"**. İstanbul: Minnetoğlu Yayınları

- Sorias, O. (1990). **Yaşam Stresine Karşı Koruyucu Olarak Sosyal Destekler**. Ege Üniversitesi, Psikoloji Seminer Dergisi, s. 805-811.
- Stern, F.M. ve Zemke, R.,(1990),**Stressiz Satış**(Çev.CüneytBaşbuğ). İstanbul: Rota Yayınları
- Süleymanoğlu, B. (1994). **Psikolojik danışmanlık ve rehberlik eğitiminin kendini kabul düzeyine etkisi**. Yayınlanmamış yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi. Ankara.
- Şahin, N.(1994). **Stresle Başa çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım**. Türk Psikologlar Derneği Yayınları: 2, Ankara.
- Şahin, N. H. & Durak, A.(1995). “**Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri için Uyarlanması**”. Türk Psikoloji Dergisi, Cilt: 10, Sayı 34, s.56-73.
- Şahin, N.(1998). **Stresle Başa Çıkma**. S. TEVRÜZ (ed.), (Türk Psikologlar Derneği yayını, No:2), Ankara
- Tan, H. (1986). **Psikolojik Danışma ve Rehberlik**. İstanbul: MEB yayınları.
- Tan, H. (1992). **Psikolojik Yardım İlişkileri, Danışma ve Psikoterapi**. İstanbul: MEB Yayınları Öğretmen Kitapları Dizisi:166.
- Tutar, H. (2000). **Kriz ve Stres Ortamında Yönetim**, İstanbul: Hayat Yayınları, s.298
- Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği,(2004). **Psikolojik Danışma ve Rehberlik Alanında Çalışanlar İçin Etik Kurallar**, 4. Baskı.Ankara
- Türküm A. S.(1999) **İyimserlik ve Stresle Başa Çıkma**. Anadolu Üniversitesi Yayınları. Eskişehir. s. 77.
- Uçman, P. (1990). **Ülkemizde Çalışan Kadınlarda Stresle Başa çıkma ve Psikolojik Rahatsızlıklar**. Psikoloji Dergisi. C. 7, S.24.
- Uslu, M. ve Arı, R. (2005). **Psikolojik Danışmanların Danışma Becerisi Düzeylerinin İncelenmesi**. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi. Konya.
- Ündar, E. (2005). **Okul Öncesi Öğretmenlerin Kişilik Özelliklerinin İş Tatminleri Üzerindeki Etkisi**. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

- Voltan-Acar, N. (1994). **Terapötik İletişim**. Kişiler arası İlişkiler. 2.Baskı. Ankara: Ertem Matbaacılık.
- Wiggins, J. et all (1986). **Effectiveness Related to Personality and Demographic Characteristics of Secondary School Counselors**. Counselor Education and Supervision .September.
- Wylie, C.L. (2003). **An Investigation Into Burnout In The Field Of School Psychology**. DAI. August. 3080880.
- Wylie, C.L. (2003). **An Investigation Into Burnout In The Field Of School**
- Yanbaşı, G., (1996), **Kişilik Kuramları**, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir.
- Yeşilyaprak, B. (2004). **Eğitimde Rehberlik Hizmetleri Gelişimsel Yaklaşım**, Ankara: Nobel Yayınları.

EKLER:**1- Kişisel Bilgi Formu****2- HKE****3- SBTÖ**

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Cinsiyeti	:	Erkek	Kadın	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Yaşı	:	20 - 25	<input type="checkbox"/>	
		25 - 30	<input type="checkbox"/>	
		30 - 35	<input type="checkbox"/>	
		35 ÜZERİ	<input type="checkbox"/>	
Meslekte Çalışma Süresi:		0- 5	<input type="checkbox"/>	
		5 İLE 10	<input type="checkbox"/>	
		10 VE ÜZERİ	<input type="checkbox"/>	
Mezun Olduğunuz Bölüm:		PDR	<input type="checkbox"/>	
		PSİKOLOJİ	<input type="checkbox"/>	
		EPH	<input type="checkbox"/>	
Medeni Hali	:	BEKAR	<input type="checkbox"/>	
		EVLİ	<input type="checkbox"/>	
		BOŞANMIŞ	<input type="checkbox"/>	
			KAMU	ÖZEL
Görev Yaptığını Kurum:		LİSE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		İLKOKUL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		RAM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		ÖZEL EĞİTİM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		DİĞER	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

HACETTEPE KİŞİLİK ENVANTERİ (HKE) (Takım A) (İKİNCİ REVİZYON)

Envanter için EVET ya da HAYIR şeklinde cevaplandırabilecek sorular vardır. Bu sorular çeşitli durumlarda sizin genellikle ne düşündüğünüz, nasıl uygulandığınız ve ne şekilde davranışta bulunduğunuz ile ilgilidir. Her soruya cevaplandırırken önce sizin için cevabın Evet mi yoksa Hayır mı olduğunu kararlaştırınız, sonra da cevap kağıdında uygun yeri parmak işareti ile tıklayarak yapınız. Cevaplandırırken bir kişi olarak sadece kendi gerçek durumumuzu ifade ediniz. Bir soru üzerinde fazla zaman harcamayınız. İlk aklınıza gelen cevabı işaretleyiniz. Atlamadan soruların hepsini cevaplandırınız. Başarılar . Teşekkürler

	Evete	Hayır
1. Başkaları sizinle tartışmaya kalkınca hemen rahatsız olur musunuz?		
2. Zıt görüşte olanlara rağmen planınızı genellikle uygulayabilir misiniz?		
3. Yaptıklarınıza üzüldüğünüz zamanlar çok oluyor mu?		
4. Bazı anlamsız düşünceler zihninizi meşgul edip sizi rahatsız eder mi?/		
5. Bir şanssızlığa uğrayacağınızdan korkuyor musunuz?		
6. Oturduğunuz yerde duramaz hale geldiğiniz zamanlar olur mu?		
7. Sık sık önemsiz şeyleri kendinize dert ediniz misiniz?		
8. Diğer insanlarla tanışmakta zorluk çeker misiniz?		
9. Çözemediğiniz ve cesaretinizi kıran sorunlarınız ve sorumluluklarınız var mı?		
10. Bazen hiç kimsenin sizi iyi anlayamadığını düşündüğünüz olur mu?		
11. Arkadaşlarınızla dışarıda çok fazla zaman harcadığınız için ailenizin sizden şikayet ettiği olur mu?		
12. Aile içinde kararlar alınırken sizin de fikirlerinizi alırlar mı?		
13. İnsanları birbirleri ile tanıştırmak size kolay gelir mi?		
14. Olabildiğince kalabalıktan uzak kalmak eğiliminiz var mı?		
15. Arkadaşlarınız sosyal ilişkilerinizi istenilen düzeyde bulurlar mı?		
16. Tanışmadığınız yeni birisine de dostça davranmak gerekir mi?		
17. Yasalara uymayan davranışları için insanlar haklı görülebilir mi?		
18. Başkalarına sır vermek size güç gelir mi?		
19. Saygısız oluşlarından dolayı gençlerden öç almak istediğiniz zamanlar oluyor mu?		
20. Çoğu zaman yanlış veya kötü bir şey yapacağınızdan kaygılanır mısınız?		
21. Size kötü davrandıkları için öç almayı istediğiniz kişiler oldu mu?		
22. Fikirlerinizi başkalarına kabul ettirmenin güç olduğu kanısında mısınız?		
23. Çoğu zaman başkalarının aynı konuda ne karar verdiklerini öğrenme zorunluluğu duyar mısınız?		
24. Hoş olmadığı için sizi uzun zamandır üzen bir yaşantınız var mı?		
25. Duygularınızı kontrol altında tutabiliyor musunuz?		
26. Güç bir durumla karşılaşacağınızı düşününce heyecanlanır ve terler misiniz?		

27. Görme gücünüzdeki bozukluklardan sık sık yakınır mısınız?		
28. Aileniz bireyleri ile sık sık tartışmalarınız olur mu?		
29. Beklentinizin üstünde dostluk gösteren insanlara karşı dikkatli olmaya çalışır mısınız?		
30. Dikkatinizi bir konu üzerinizde toplamada çok güçlük çeker misiniz?		
31. Çoğu zaman tüm vücudunuzda bir kırıklık, halsizlik hisseder misiniz?		
32. Aileniz, onlara karşı düşünceli davrandığınız kanısında mıdır?		
33. Aileniz bireyleri genellikle birbirine karşı sakın davranırlar mı?		
34. Birbiri ile şakalaşan kimseler arasında olmak ister misiniz?		
35. Diğer insanlarla ilişki kurmada sizi yetenekli bulurlar mı?		
36. Genellikle karşı cinsten birisi ile çalışmaktan hoşlanır mısınız?		
37. Sahibine haber vermeden bazı şeyleri ödünç almak doğru sayılabilir mi?		
38. Kişinin toplumdaki adet ve geleneklere uyması sizce önemli midir?		
39. Kendini beğenmiş oldukları için çevrenizdeki çoğu kişileri uyarmak zorunda kaldığınız oluyor mu?		
40. Hakkınızda dedikodu yapacaklarından kuşkulanırsınız mı?		
41. Zararsız yalanlar söyleyerek zor durumlardan kurtulmak size kolay gelir mi?		
42. Arkadaşlarınız sizi, "eğriye eğri doğruya doğru", diyen bir kişi olarak mı bilirler?		
43. Çevrenizdeki kişiler önemli konularda sizin görüşünüzü de öğrenmek isterler mi?		
44. Arkadaşlarınızın çoğu kadar siz de güçlü ve sağlıklı mısınız ?		
45. Çevrenizdeki kişilerden kolayca hastalık kapın bir yaradılıştasınız mı?		
46. "Başaramadım" gibi bir duygudan rahatsız mısınız?		
47. Sağlığınıza çok dikkat etmek ihtiyacında mısınız?		
48. İçinde bulunduğunuz koşullardan dolayı sık sık sinirlendiğiniz olur mu?		
49. Belli etmeseniz bile çevrenizdekilere sık sık darıldığınız olur mu?		
50. Moralinizin bozulduğu ve bundan kurtulmanın çok zor olduğu zamanlar oluyor mu?		
51. Çevrenizdeki kişilerin çoğu ile arkadaşlık etmek yerine yalnız olmayı tercih eder mısınız?		
52. Tanıdıkların bulunmadığı bir çevrede sıkılganlık çeker misiniz?		
53. Ailenizdeki kişilerin bazıları size karşı çok cimri davranıyor mu?		
54. Ailenizin çoğu kez her şeye itaat etmenizi beklemeleri sizi kızdırır mı?		
55. Mutlu olacağınız sayıda ve nitelikte arkadaşlarınız var mı?		
56. Gürültülü eğlencelere katılmaktan hoşlanır mısınız?		
57. Sosyal etkinlikler sırasında başkalarını eğlendirmek size zor gelir mi?		
58. İş ve sorumluluklardan kaçmak her zaman hatalı mıdır?		
59. İnsan verdiği sözü her zaman yerine getirmeli midir?		

60. Kapılarını açık bırakan kişilerin eşyalarının çalınmasını hak ettikleri görüşüne katılır mısınız?		
61. Karşıt cinsten birisi ile birlikte olunca genellikle onun cinsiyeti ile ilgili şeyler mi düşünürsünüz?		
62. Bulduğunuz çevrede çok fazla konu-komşu dedikoduları yapılıyor mu?		
63. İnsan ilişkilerinde utangaç bir kişi misiniz?		
64. Kişileri birbirine tanıştırmak ve başkalarına tanıştırmak size kolay gelir mi?		
65. Başkaları sizi yetenekli ve cesur bulur mu?		
66. Alınan bir kişi misiniz?		
67. Fiziki görünüşünüzden dolayı duygusal bir hassasiyetiniz var mı?		
68. Duygularınıza olan güveninizden dolayı görüşlerinizin esnek olduğu kanısında mısınız?		
69. Sık sık kabızlıktan ve mide ağrılarından şikayetiniz olur mu?		
70. Ara sıra zihninizi ağır işlediğini hissedersiniz mi?		
71. Başkalarının mutluluğunu kıskandığınız zamanlar oluyor mu?		
72. Başarmayı arzu ettiğiniz şeyleri düşünmek, onları yapmaktan daha çok haz veriyor mu?		
73. Size açık olan avantajlı durumlardan bazı kişilerin yararlanma çabasında oldukları kanısında mısınız?		
74. İstekli olduğunuz toplantı veya etkinliklere katılmanız genellikle engellenir mi?		
75. En az anlayış gördüğünüz yerin aileniz olduğunu düşündüğünüz oluyor mu?		
76. Koşulsuz olarak her insana yardım eder misiniz?		
77. Sönük geçmekte olan bir toplantıya öncülük edip canlandırmak size kolay gelir mi?		
78. Çabuk arkadaş edinen bir kişi misiniz?		
79. Ortaya çıkan fırsatlarda otobüse ücret ödmeden binmek bir şerefsizlik midir?		
80. İşlerini düze çıkarmak için pek çok kişinin yalan söylediği kanısında mısınız?		
81. Sosyal kurallardan oldukça bağımsız bir yaşantı içinde misiniz?		
82. Çevrenizdeki çoğu kişilerin politik görüşleri sizinkine ters düşer mi?		
83. Başkalarının saflığını kendi çıkarlarına kullanan kimseleri ayıplar mısınız?		
84. Aileniz, sizin başarılı olduğunuz kanısında mıdır?		
85. İsteddiğiniz bir işe veya mesleğe girmenizin engellendiği oldu mu?		
86. Önemli olmayan konular yüzünden sık sık eleştirildiğiniz olur mu?		
87. Yaptığınız bir yanlış kabul etmek size zor gelir mi?		
88. Ailenizin düşündüğü gibi olmama duygusu sizi rahatsız ediyor mu?		
89. Belirli bir nedeni olmadan duygularınız kolayca neşeden üzüntüye, üzüntüden neşeye dönüşür mü?		
90. Çevrenizdeki insanlara gerçeği kabul ettirmenin güç olduğu zamanlar olur mu?		
91. Zihninizi dolduran türlü düşünceler uykunuzu kaçırır mı?		

92. Genellikle sakin ve meseleleri soğukkanlı olarak ele alan bir kişi misiniz?		
93. Zaman zaman aleyhinize çalışan insanların varlığından şüphelendiğiniz olur mu?		
94. İnsanların içinde iken bile kendinizi yalnız hissedersiniz mi?		
95. Aileniz yeterli düzeyde başarılı olduğunuz kanısında mıdır?		
96. Akşamları eve dönüş sizi kaygılandırır mı?		
97. Ailenizdeki kişilerden bazılarının yakınlık ve sevginize yeterince karşılık vermediği oluyor mu?		
98. Yeni tanıştığınız bir kimse ile konuşmaktan çekinir misiniz?		
99. Çevrenizdeki insanlar çoğu zaman sizi hayal kırıklığına uğrattılar mı?		
100. Sizce geçinilmesi güç kişilere de nazik davranılmalı mıdır?		
101. Davranışınızın çevresindekilere aykırı düşmesi sizi rahatsız eder mi?		
102. Söz dinlemeyip kendisini problemin içine atmakta ısrar eden kişiler cezalarını çekmeli midir?		
103. Bazı konularda kendi kendinizle kavga içinde misiniz?		
104. İnatçı kişilere biraz zor kullanmanın onlara ikna etmede yararlı olacağı kanısında mısınız?		
105. Başkalarının mutluluğunu kıskandığınız zamanlar oluyor mu?		
106. Başkalarının sizden hoşlandığı duygusu içinde misiniz?		
107. Yeteneğinizi küçümseyip başladığınız bazı işleri yarım bıraktığınız olur mu?		
108. Kafesleri içinde olsa da vahşi hayvan görmekten heyecanlanır mısınız?		
109. Sizi eleştirdikleri zaman sakin kalabiliyor musunuz?		
110. Kendinizi sınırlı bir kişi olarak mı görürsünüz?		
111. Üzüntülü ve heyecanlı olduğunuz zaman konuşmanızda kekemelik olur mu?		
112. Sonradan pişman olacağınız çok şey yaptığınız oluyor mu?		
113. Kaslarınızda bazen asabi hareketler veya tikler olur mu?		
114. Belirli bir neden yokken kendinizi son derece neşeli veya üzüntülü hissettiğiniz zaman olur mu?		
115. Yaşı sizden küçük olanların daha rahat bir yaşam sürdürdükleri kanısında mısınız?		
116. Hoşlanmadıkları için ailenizin evde misafir etmek istemedikleri arkadaşlarınız var mı?		
117. Ailenizle aranızdaki değer yargıları ve inanç farkları nedeniyle önemli sorunlarla karşılaştığınız oluyor mu?		
118. Aileniz sizden çok fazla şeyler mi bekliyor?		
119. Kız ve erkeklerin birlikte bulunduğu durumlarda kendinizi rahat hissedersiniz mi?		
120. İnsan ilişkilerinde utangaç bir kişi misiniz?		
121. Çıkarlarını korumak için pek doğru olmayan yollara sapanları ayıplar mısınız?		
122. Bir şeyi bulan kişiye onu saklama hakkı verilmeli midir?		

123. İnsanların inançlarında kusur etmeleri, bir diğerine bunu başkalarına yayma hakkı verir mi?		
124. Yaptığınız şeylerin yanlış anlaşılacağı kaygısı için de misiniz?		
125. İnsanların koşulsuz olarak serbest davranmalarına izin verilirse toplumun daha iyi olacağı kanısında mısınız?		
126. İçinde bulunduğunuz koşullardan dolayı sık sık sinirlendiğiniz olur mu?		
127. Arkadaşlarınız istemediğiniz bir davranışta bulunduğu zaman, çoğunlukla bunu, çekinmeden kendisine söyleyebilir misiniz?		
128. Gerçek yeteneklerinizi gösterebildiğiniz kanısında mısınız?		
129. Kendinize özgü bir plan yapmaktansa arkadaşlarınızın önerilerini uygulamak size daha kolay gelir mi?		
130. Açlık hissi duymadan yemek yediğiniz zamanlar oluyor mu?		
131. Akşama doğru ya da sabahları kendinizi çok yorgun hisseder misiniz?		
132. Ne okuduğunuzun farkında olmadan bir süre okuyup sonra dikkatinizi topladığınız olur mu?		
133. Çoğu zaman kendinizi yorgun ve halsiz hisseder misiniz?		
134. Eleştirilmek sizi çok kırar mı?		
135. Hoşlanmadığınız birisi ile karşılaşmamak için yolunuzu sık sık değiştirdiğiniz oluyor mu?		
136. Cinsel konularda kendinizi rahat hisseder misiniz?		
137. Başka bir aile veya grubun üyesi olmayı istediğiniz zamanlar olur mu?		
138. Aile bireylerinin kişisel meselelerinizi bilmek istemelerinden şikayetçi misiniz?		
139. Aileniz karşı cinsten olan arkadaşlarınızı genellikle reddeder mi?		
140. Bulduğunuz çevrede halk tarafından seilmeyen çok kişi var mı?		
141. Topluluk içinde tanıştığınız insanlarla çabucak kaynaşabiliyor musunuz?		
142. Uzlaşma kabul etmeyen kişilere nazik davranır mısınız?		
143. Arkadaşlarınız sizi, eğriye eğri doğruya doğru diyen bir kişi olarak mı bilirler?		
144. Saygısızlık gösterenlere aynı şekilde cevap verir misiniz?		
145. Onlara aldırmmamak yerine öç almanın daha iyi olduğu kanısında mısınız?		
146. Yasalara aykırı davranmadan yasanın bir açığından yararlanmada bir sakınca görür müsünüz?		
147. Duygularınızı kontrol altında tutabiliyor musunuz?		
148. Arkadaş edinmede zorluk çekiyor musunuz?		
149. Doğru yargılarınızı bile, değerli bulmadıkları olur mu?		
150. Cesaret verilmediği zaman işlerinize devam etmek size zor gelir mi?		
151. Heyecanlı olaylar sizi karamsarlıktan kurtarır mı?		
152. İşler kötü gittiği zaman çabuk heyecanlanan bir kişi misiniz?		
153. Bazen içinizden insanlara küfretmek gelir mi?		
154. Sık sık başınız ağrır mı?		

155. Ayrıntılı konuşmadıkları için sık sık kişilerin sözlerini tekrarlatmak zorunda kalır mısınız?		
156. Bazen sevdiğiniz kişiyi kırmaktan hoşlandığınız olur mu?		
157. Sizden gelen bir neden yokken işlerinizin ters gittiği zamanlar oluyor mu?		
158. Evden kaçıp başka bir yere gitmeyi düşündüğünüz zamanlar oluyor mu?		
159. Aileniz bireylerinin hepsini denk ölçüler içinde seviyor musunuz?		
160. Evde sakin olmak için ya susmak ya da dışarı çıkmak zorunda olduğumuz zamanlar olur mu?		
161. Taşındığınız sorumlulukların ağırlığı sizi fazlaca hareketsiz hale getiriyor mu?		
162. Neşeli arkadaşlar arasına katılınca üzüntülerinizi unutabiliyor musunuz?		
163. Sıkışık durumlardan kurtulmak için gerçeği söylemediğiniz zamanlar olur mu?		
164. Bulunmuş olan bir eşyayı her zaman iade etmek gerekli midir?		
165. Yaşamının bir döneminde her insanın bir şeyler çalmış olabileceği görüşüne katılır mısınız?		
166. Bazı insanların mal ve mülklerini tahrip etmeyi hak ettiklerini düşündüğünüz olur mu?		
167. Size kötü davrandıkları için öç almayı istediğiniz kişiler oldu mu?		
168. Başkaları sizinle tartışmaya kalkınca hemen rahatsız olur musunuz?		

STRESLE BAŞAÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ

Bu ölçek, kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size hiç uygun değilse, % 0'ın altındaki parantezin içinde (X) işareti koyun. Çok uygun ise % 100'ün altına (X) işareti koyun.

Sizi ne kadar tanımlıyor

BİR SIKINTIM OLDUĞUNDA		%0	%30	%70	%100
1	Kimsenin bilmesini istemem	()	()	()	()
2	İyimser olmaya çalışırım	()	()	()	()
3	Bir mucize olmasını beklerim	()	()	()	()
4	Olayı/olayları büyütmeyip, üzerinde durmamaya çalışırım.	()	()	()	()
5	Başa gelen çekilir diye düşünürüm.	()	()	()	()
6	Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.	()	()	()	()
7	Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim.	()	()	()	()
8	Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım	()	()	()	()
9	İçinde bulunduğum kötü durumu, kimsenin bilmesini istemem	()	()	()	()
10	Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.	()	()	()	()
11	Olanları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam	()	()	()	()
12	Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım.	()	()	()	()
13	İş olacağına varır diye düşünürüm.	()	()	()	()
14	Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım	()	()	()	()
15	Problemin çözümü için adak adarım.	()	()	()	()

Sizi ne kadar tanımlıyor

BİR SIKINTIM OLDUĞUNDA		% 0	% 30	% 70	% 100
16	Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum.	()	()	()	()
17	Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.	()	()	()	()
18	Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.	()	()	()	()
19	Her şeyin istediğim gibi olamayacağına inanırım.	()	()	()	()
20	Problemi/problemleri adım adım çözmeye çalışırım.	()	()	()	()
21	Mücadeleden vazgeçerim.	()	()	()	()
22	Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.	()	()	()	()
23	Hakkımı savunabileceğime inanırım.	()	()	()	()
24	Olanlar karşısında "kaderim buymuş" derim.	()	()	()	()
25	"Keşke daha güçlü bir insan olsaydım" diye düşünürüm.	()	()	()	()
26	Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissedirim.	()	()	()	()
27	"Benim suçum ne diye " düşünürüm.	()	()	()	()
28	"Hep benim yüzümden oldu" diye düşünürüm.	()	()	()	()
29	Sorununun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.	()	()	()	()
30	Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır.	()	()	()	()