

# PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ PSİKOLOJİK DANIŞMA BECERİLERİ İLE DUYGU YÖNETİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİ<sup>1</sup>

## The Relationship Between Psychological Counseling Skills And Emotion Management Of Psychological Consultant Candidates

Uzm. Psk. Danışman. Mustafa SARPDAĞ

Milli Eğitim Bakanlığı, 15 Temmuz Şehitler Anadolu Lisesi, Isparta/Türkiye,

ORCID ID: <https://orcid.org/000-0002-3495-9346>

Doç. Dr. Firdevs SAVI ÇAKAR

Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık AD.  
Burdur/Türkiye

ORCID ID: <https://orcid.org/000-0001-8536-3625>

### ÖZET

Bu araştırmada, psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri ile duygu yönetimi arasındaki ilişki incelenmektedir. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın katılımcılarını, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı 4. Sınıflarında okuyan ve "Bireysel Psikolojik Danışma Uygulamaları" dersini almış olan gönüllü 228 psikolojik danışman adayı oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri, Psikolojik Danışma Beceri Ayırt Etme (PDBA) Ölçeği ile Duyguları Yönetme Becerileri (DYB) Ölçeği ile elde edilmiştir. Verilerin analizinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi ile Çoklu Regresyon analizinden yararlanılmıştır. Sonuç olarak araştırmada cinsiyetin psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmazken; duygu yönetimi sözel olarak ifade edebilme becerisinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Buna göre kadın psikolojik danışman adaylarının sözel olarak kendini ifade etme becerisi erkeklerden daha yüksektir. Ayrıca psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri ile duygu yönetimi arasında pozitif anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu; duygu yönetiminin psikolojik danışma becerilerini anlamlı düzeyde yordadığı sonucu elde edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Duygu Yönetimi, Psikolojik Danışman Adayı, Psikolojik Danışma Becerileri

### ABSTRACT

In this study, the relationship between counseling skills of counselors and emotion management is examined. Relational scanning model was used in the research. The participants of the study were 228 psychological counselor candidates who studied in the 4th year of the Guidance and Psychological Counseling Department and took the "Individual Counseling Practices" course. The study was obtained with the Psychological Counseling Skills Discrimination Scale (PDBA) and the Emotion Management Skills (DYB) Scale. Pearson Product Moment Correlation Analysis and Multiple Regression Analysis were used to analyze the data. In summary, while there is no meaningful information on the counseling skills of the counselor candidates of gender; the line in which emotion management verbal expression skill shows a meaningful line according to gender. Accordingly, the ability of female counselors to express verbally is higher than that of men. In addition, their counselors stated that there is a positive and significant relationship between counseling skills and emotion management; it has been found that emotion management significantly predicts counseling skills.

**Key Words:** Emotion Management, Psychological Consultant Candidate, Psychological Counseling Skills

<sup>1</sup> Bu makale Doç. Dr. Firdevs SAVI ÇAKAR'ın danışmanlığında Mustafa SARPDAĞ'ın Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünde 2019 yılında tamamlanan "Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Becerilerinin Yordayıcıları: Psikolojik Danışma Özyetkinliği, Duygu Yönetimi ve Kişilik Özellikleri" adlı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

## 1. GİRİŞ

Günümüzde bireyler bazı ruhsal problemleri için profesyonel desteğe ihtiyaç duyabilmektedirler. Bu ihtiyacı karşılayan önemli mesleklerden biri de psikolojik danışmanlıktır (Yam, 2014). Etkili bir danışma sürecinin gerçekleştirilebilmesi için psikolojik danışmanların sahip olmaları gereken pek çok özellik bulunmaktadır. Bu özelliklerin en önemlilerinden biri psikolojik danışma becerileridir. Bu becerilere yeterli düzeyde sahip olmayan bir danışmanın etkili olmayacağı kabul edilmektedir (Egan, 1975). Bu çerçevede psikolojik danışmanlık alanı için önemli konulardan biriside etkili psikolojik danışman eğitimi olup bu konuda yol gösterecek çalışmalar yapılması önemli bir ihtiyaçtır.

## 2.KAVRAMSAL ÇERÇEVE

### 2.1.Psikolojik Danışma Becerileri

Psikolojik danışma, Amerikan Psikolojik Danışma Derneğine (ACA, 1997) göre “Ruh sağlığı ile psikoloji ve gelişim ilkelerinin; duyuşsal, bilişsel, davranışsal ve etkileşimsel müdahale yöntemleriyle, bireyin iyi oluşu, kişisel ve mesleki gelişimi ile patoloji konularını ele alacak biçimde uygulanmasıdır” (ACA, 1997, akt. Gladding, 2013). Bir diğer tanımda psikolojik danışma, bireylerin yaşamış oldukları sorunlara yönelik olarak kendi kişisel kaynaklarını en uygun biçimde kullanabilmeleri adına psikolojik danışmanların sağladığı yardım süreci olarak tanımlanmaktadır (Murdock, 2013).

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

Psikolojik danışmanların etkili bir danışmanlık süreci oluşturabilmeleri ile ilişkili faktörler incelendiğinde; danışmanların almış oldukları eğitim (Arı ve Uslu, 2005), danışmaya ilişkin özyeterlilik (Yam, 2014); kişilik özellikleri (Corey, 2008; Kepçeoğlu, 1994; Yiyit, 2001); empati kurabilme becerileri, kişisel farkındalığa sahiplik, nesnel ve güvenilir olma gibi bir takım özelliklerinin yanı sıra duygularını deneyimleme, ifade etme ve yönetme becerilerinden söz edilmektedir (Nelson-Jones, 2013; Hackney ve Cormier, 2008). Bu doğrultuda psikolojik danışman adaylarının danışmanlık becerileri ile önemli bir değişken olarak duygu yönetimi becerilerinin incelenmesi yararlı olacaktır.

### 2.2.Duygu Yönetimi

Goleman (2006), duygu yönetimini “*genel anlamda yıkıcı duygu ve dürtüleri kontrol altına alma, bireyin içinden gelen olumsuz duygular ve bu duyguların sebep olduğu duygusal tepkiler ile baş edebilmesi*” olarak ifade edilmektedir. İnsanın temel unsurlarından biri olan duygu (Cooper ve Sawaf, 2010) görmezden gelinemez (Akın,2004). Çünkü duygular bizim karar verme süreçlerimizi ve neyi, nerede, nasıl yapacağımıza yardımcı olmaktadır (Goleman, 2007). Duygu yönetimi gerek günlük yaşamda gerekse profesyonel beceriler açısından önemli bir beceri olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle sevinç, keder, mutluluk ve endişe gibi yaşamış olduğumuz duygular bizim iş yaşamımızdaki niteliğimizi etkileyen önemli unsurlardan biridir (Akın, 2004). Duygu yönetimi yüksek olan bireylerde; çaresizlik, engellenmişlik gibi duygularla baş etme, öfkeyi şiddete yöneltmeden doğru bir şekilde kanalize edebilme, saldırgan ve kendine zarar veren davranışlar yerine yüksek sosyal ilişkiler ve öz saygı gibi olumlu sonuçlar meydana gelmektedir. Nitekim duygu yönetimi becerisi gelişmiş bireyler yaşamdan daha fazla doyum alarak yaşam kalitelerini yükseltebilmektedirler (Barutçugil, 2004; Goleman, 2006).

Tüm bireylerde olduğu gibi psikolojik danışmanların da öfke, kızgınlık, pişmanlık, suçluluk, üzüntü, korku, sevgi, zevk, şaşkınlık, iğrenme ve utanma gibi pek çok duyguyu (Corey, 2008; Goleman, 2006) yaşamaları kaçınılmazdır. Dünyaca ünlü psikiyatri uzmanı İrvin Yalom kilolu bir danışanı karşısında hissetmiş olduğu tikslenme duygusuna engel olamadığını kabul etmiş ve etkili bir danışma süreci açısından duyguların kontrol

edilebilmesinin gerektiğini savunmuştur (Nelson- Jones, 2013). Bu bağlamda etkili bir psikolojik danışman kendi duygularını tanıyıp yönetebildiği için karşısındaki bireyin de sorunlarını ve yaşamış olduğu duygusunu daha kolay anlayabilecektir. Çünkü etkili bir psikolojik danışmada duygularının farkında olan bir psikolojik danışmanın katkısı göz ardı edilemez (Karabulut, 2014).

Bu doğrultuda psikolojik danışmanların kendi duygularını danışanlarının duygusundan ayırt edebilmeleri ve duygularını yönetebilmeleri psikolojik danışma sürecini etkileyen önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir (Kuzgun, 1991). Ivey (1986) de duygularını tanıyan, kabullenen bir danışan kadar duygularını doğru bir şekilde ifade edebilen danışmanların önemine dikkat çekmiştir (Ivey, 1986, akt. Karabulut, 2014). Çünkü danışma sürecinde psikolojik danışman öfke ve suçluluk duygusu gibi duygularıyla başa çıkamıyorsa etkili bir danışma sürecinin oluşması beklenemez. Böyle bir durumda psikolojik danışmanın duygularını kontrol edebilmesi için gerekli eğitimler alması uygun olacaktır (Corey, 2008). Carkhuff (2011) da etkili bir psikolojik danışma için mesleki bilgi ve kişilik özelliklerinin yanı sıra duygularını yönetebilme becerilerini harmanlayabilen psikolojik danışmanların daha verimli bir süreç geçireceğine değinmektedir.

### 2.3. Psikolojik Danışma Becerileri ve Duygu Yönetimi İlişkisi

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

Nelson-Jones (2013) de pek çok farklı sorunlarla psikolojik danışma almaya gelen danışanları doğru anlayabilmek için psikolojik danışmanların öncelikle kendi duygularını ve ne hissettiklerini anlamaları gerektiğinden bahsetmektedir. Özellikle psikolojik danışmanlar sadece danışma sırasında değil günlük hayatlarında da duygularını tanıyıp uygun şekilde anlatabilmelidirler. Çünkü kendi duygularını tanımayan ve dolayısıyla bu duygularını uygun şekilde anlatamayan bir psikolojik danışman danışma hizmeti verirken zorluk yaşayacaktır. Nelson-Jones, (2013) psikolojik danışmanların kendi duygularını fark edip kontrol edebilmeleri için alıştırma yapmalarının faydalı olacağı görüşündedir. Bunun için psikolojik danışmanların ifade etmekte veya hissetmekte zorluk çektiği ya da kontrol edemediği duygularının olup olmadığını fark etmeye çalışmaları yararlı olacaktır. Dolayısıyla duygu yönetimi, bireylerin duygusal olarak iyi oluşturmalarına yardımcı olacağı gibi onların sağlıklı bir şekilde duyguları ile yüzleşmelerini de sağlayacaktır (Kervancıoğlu, 2008). Corey (2008) de etkili bir psikolojik danışmanın öfke ve suçluluk gibi duygular ile baş edebilmesinin gerektiğine vurgu yapmaktadır. Nitekim duygularını tanıyan ve bu duyguları uygun bir şekilde yansıtabilen bireyler kişisel farkındalığı yüksek bireylerdir (Yeşilyaprak, 2001). Psikolojik danışmanların da meslekleri gereğince duygularını tanıyarak bunu danışanına doğru bir şekilde aktarabilmeleri etkili bir psikolojik danışma hizmeti açısından büyük önem taşımaktadır (Yeşilyaprak, 2001; Karabulut, 2014).

Bu çalışma, psikolojik danışma alanı için çok önemli olan danışma becerileri ile duygu yönetimi becerilerini psikolojik danışman eğitimi sürecindeki danışman adaylarında ele alması açısından alan yazına katkı sağlayacaktır.

### 2.7. Araştırmanın Amacı

Bu çalışma, psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri ile duygu yönetimi arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olup olmadığını ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilmiştir.



## 2.8. Problem Cümlesi

Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri ile duygu yönetimi arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

Alt Problemler:

1-Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?

2-Psikolojik danışman adaylarının duygu yönetimi becerileri cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?

3-Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri ile duygu yönetimi arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

4-Psikolojik danışman adaylarının duygu yönetimi psikolojik danışma becerilerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

## 3. YÖNTEM

### 3.1. Araştırmanın Modeli

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

### 3.2. Araştırmanın Katılımcıları

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

### 3.3. Veri Toplama Araçları

#### 3.3.1. Psikolojik Danışma Beceri Ayırt Etme (PDBA) Ölçeği

Lee vd. (1976) tarafından geliştirilen ve Yaka (2005) tarafından Türk kültürüne uyarlanan Psikolojik Danışma Beceri Ayırt Etme (PDBA) Ölçeğinde toplam 44 madde yer almaktadır. Ölçek “içerik yansıtma” (22 madde) ve “duygu yansıtma” (22 madde) olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Yedili likert tipinde (1: hiç etkili değil, 7: çok etkili) bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçeğin güvenirlik analizleri için Cronbach Alpha değerleri duygu yansıtma becerileri için .73; içerik yansıtma becerileri için ise .76 olduğu gözlemlenmiştir. Ölçeğin tümü için ise alfa değerinin .85 olduğu görülmektedir (Yaka, 2005). Bu araştırma için yapılan güvenirlik analizinde ise ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır.

#### 3.3.2. Duyguları Yönetme Becerileri (DYB) Ölçeği

Çeçen (2006) tarafından geliştirilen, güvenirlik ve geçerlik çalışmaları yapılan Duyguları Yönetme Becerileri (DYB) Ölçeğinde 8’i olumlu 20’si olumsuz ifadeden oluşan toplam 28 madde yer almaktadır. Bireylerin duygularını yönetme becerilerini ölçmeyi amaçlayan ölçek beşli likert tipinde (1: hiç katılmıyorum, 5: tamamen katılıyorum) bir kendini değerlendirme ölçeği olup “Sözel olarak ifade edebilme”, “duyguları olduğu gibi gösterebilme”, “olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme”, “başa çıkma” ve “öfke yönetimi” olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri .78, alt ölçekler için ise sırasıyla .74, .71, .75, .75 ve .73 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırma için yapılan güvenirlik analizinde Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır.

### 3.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde ölçeklere ait ortalama, standart sapma ve çarpıklık puanları betimsel istatistikler tablosuyla gösterilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiş ve Kolmogorov-Smirnov (K-S) testi yapılmıştır.



**Tablo 1.** Ölçeklerin Normallik Sınaması Sonuçları

Ölçeklerin Normallik Sonucu	N	$\bar{x}$	Ss	K-S	P
DYB Ölçeği	228	3,60	,49	,710	,695
PDBA Ölçeği	228	4,78	,57	1,150	,142

K-S: Kolmogorov-Smirnov Z

Tablo 1'e bakıldığında ölçeklerdeki verilerin dağılımında p değerlerinin ( $p>.05$ ) büyük olduğu ve normal dağılım gösterdiği görülmüştür. K-S testi sonucunda  $p>.05$  olması ölçeklerdeki veri dağılımının normal dağılım gösterdiği anlamına gelmektedir (Büyüköztürk, 2007; Özdamar, 2004). Bu nedenle araştırmamızın veri analizlerinde parametrik test teknikleri seçilmiştir.

Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri ile duygu yönetimi düzeyleri arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi ile yapılmıştır. Duygu yönetiminin psikolojik danışma becerilerini yordayıcılığını test etmek amacıyla çoklu regresyon analizinden yararlanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 ( $p<0,05$ ) olarak belirlenmiştir.

#### 4.BULGULAR VE YORUM

##### 4.1. Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Betimleyici İstatistikler

**Tablo 2.** Araştırmanın Değişkenlerine Ait Betimsel İstatistikler

Ölçek ve Alt Boyutlar	$\bar{x}$	Ss
DYB Ölçeği Genel	3,56	0,43
1-Sözel Olarak İfade Edebilme	3,67	0,68
2-Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme	3,76	0,61
3-Olumsuz Bedensel Tepkileri Kontrol Edebilme	3,42	0,61
4-Başa Çıkma	3,33	0,64
5-Öfke Yönetimi	3,76	0,79
PDBA Ölçeği Genel	4,78	,57
1- Duygu Yansıtma	4,75	,53
2- İçerik Yansıtma	4,81	,70

Tablo 2'de görüldüğü gibi, psikolojik danışman adaylarının DYB ölçeğinden aldıkları puanlara ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri sırasıyla; 3,56, ss=,43 iken alt boyutları için sırasıyla sözel olarak ifade edebilme =3,67, ss=,68; duyguları olduğu gibi gösterebilme =3,76, ss=,61; olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme =3,42,ss=,61; başa çıkma =3,33, ss=,64; öfke yönetimi =3,76, ss=,79 şeklindedir. DYB Ölçeği puan ortalaması ise "yüksek" ( $3,56\pm,43$ ) düzeydedir. En yüksek duyguları yönetme becerileri sırasıyla "duyguları olduğu gibi gösterebilme" ( $3,76\pm,61$ ), "öfke yönetimi" ( $3,76\pm,79$ ) ve "sözel olarak ifade edebilme" ( $3,67\pm,68$ ) becerileridir.

Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri puanlarına ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri ise sırasıyla Psikolojik Danışma Beceri Ayırt Etme Ölçeği için =4,78, ss=,57 iken alt boyutları için sırasıyla duygu yansıtma =4,75, ss=,82; içerik yansıtma =4,81, ss=,70 şeklindedir. Tablo 2'de görüldüğü gibi Psikolojik Danışma Beceri Ayırt Etme Ölçeği ortalaması ( $4,78\pm,57$ ) olup her iki beceri "biraz etkili" düzeydedir.

##### 4.2.Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Becerilerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerilerinin cinsiyet açısından farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız t testi bulguları Tablo 3'te verilmiştir.

**Tablo-3.** Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Becerilerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

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

Tablo 3'te görüldüğü gibi psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerilerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediği görülmektedir [ $p>,05$ ].

### 4.3. Psikolojik Danışman Adaylarının Duyguları Yönetme Becerilerinin Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Psikolojik danışman adaylarının duyguları yönetme becerilerinin cinsiyet açısından farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız t testi bulguları Tablo 4'te verilmiştir.

**Tablo-4.** Psikolojik Danışman Adaylarının Duyguları Yönetme Becerilerinin Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması

Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	Sd	t	p
Duyguları Yönetme Becerileri	Kadın	158	3,59	0,39	226	1,17	0,243
	Erkek	70	3,51	0,51			
Sözel Olarak İfade Edebilme Alt Boyutu	Kadın	158	3,74	0,63	226	2,18	0,030*
	Erkek	70	3,53	0,79			
Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme Alt Boyutu	Kadın	158	3,79	0,60	226	0,82	0,414
	Erkek	70	3,71	0,67			
Olumsuz Bedensel Tepkileri Kontrol Edebilme Alt Boyutu	Kadın	158	3,43	0,58	226	0,21	0,833
	Erkek	70	3,41	0,69			
Başa Çıkma Alt Boyutu	Kadın	158	3,29	0,63	226	-1,70	0,091
	Erkek	70	3,45	0,65			
Öfke Yönetimi Alt Boyutu	Kadın	158	3,81	0,74	226	1,54	0,124
	Erkek	70	3,64	0,88			

\* $p<,05$

Tablo 4'te görüldüğü gibi psikolojik danışman adaylarının duyguları yönetme becerilerinden sözel olarak ifade edebilme becerilerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılık gösterdiği görülmektedir [ $t=2,18$ ;  $p<,05$ ]. Buna göre kadın psikolojik danışman adaylarının sözel olarak ifade edebilme becerisine ait puanların ( $\bar{x}=3,74$ ) erkek psikolojik danışman adaylarının puanlarından ( $\bar{x}=3,53$ ) anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Buna göre kadın psikolojik danışman adaylarının sözel olarak kendini ifade etme becerisi erkeklerden daha yüksektir.

### 4.2. Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Becerileri ile Duyguları Yönetme Becerileri Arasındaki İlişki

Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri ile duyguları yönetme becerileri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizine ilişkin bulgular Tablo 5'te verilmiştir.

**Tablo 5.** Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Becerileri ile Duyguları Yönetme Becerileri Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutlar	A1	A2	B	B1	B2	B3	B4	B5
A- Psikolojik Danışma Becerileri	,90**	,94**	,13*	,09	,03	-,03	,19**	,12
Duygu Yansıtma Alt Boyutu	1	,70**	,15*	,11	,03	-,03	,22**	,15*
İçerik Yansıtma Alt Boyutu		1	,10	,07	,03	-,03	,14*	,09
B- Duyguları Yönetme Becerileri			1	,79**	,77**	,63**	,51**	,53**
Sözel Olarak İfade Edebilme Alt Boyutu				1	,53**	,45**	,23**	,20**
Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme Alt Boyutu					1	,43**	,21**	,27**
Olumsuz Bedensel Tepkileri Kontrol Edebilme Alt Boyutu						1	,07	,23**
Baş Çıkma Alt Boyutu							1	,27**
Öfke Yönetimi Alt Boyutu								1

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

Tablo 5'te görüldüğü gibi, psikolojik danışma becerileri ile duyguları yönetme becerileri [ $r=,13$ ;  $p<,05$ ] ve başa çıkma [ $r=,19$ ;  $p<,01$ ] alt boyut puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Psikolojik danışma becerileri ölçeği duygu yansıtma becerileri ile duyguları yönetme becerileri [ $r=,15$ ;  $p<,01$ ] ve başa çıkma [ $r=,22$ ;  $p<,01$ ], öfke yönetimi [ $r=,15$ ;  $p<,05$ ] alt boyut puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Psikolojik danışma becerileri içerik yansıtma ile duyguları yönetme başa çıkma [ $r=,14$ ;  $p<,05$ ] alt boyutu arasında pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir.

### 4.3.Psikolojik Danışman Adaylarının Duyguları Yönetme Becerilerinin Psikolojik Danışma Becerilerini Yordama Düzeyi

Psikolojik danışman adaylarının duyguları yönetme becerilerinin psikolojik danışma becerilerini yordama düzeyine ilişkin yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonuçları Tablo 6'te verilmiştir.

**Tablo 6.** Psikolojik Danışman Adaylarının Duyguları Yönetme Becerilerinin Psikolojik Danışma Becerilerini Yordama Düzeyi

Bağımsız Değişkenler	B	SH <sub>B</sub>	B	T	p
Sabit	4,171	0,313		13,316	0,000
Duyguları Yönetme Becerileri					
Sözel Olarak İfade Edebilme Alt Boyutu	0,081	0,067	0,098	1,206	0,229
Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme Alt Boyutu	-0,032	0,075	-0,034	-0,424	0,672
Olumsuz Bedensel Tepkileri Kontrol Edebilme Alt Boyutu	-0,087	0,071	-0,094	-1,228	0,221
Başa Çıkma Alt Boyutu	0,141	0,062	0,158	2,277	0,024*
Öfke Yönetimi Alt Boyutu	0,069	0,051	0,095	1,357	0,176
R=,231 R <sup>2</sup> =,053 ΔR <sup>2</sup> =,032					
F(5, 222)=2,504 p=,031					

\*: p< ,05

Tablo 6'e göre bağımlı değişken psikolojik danışma becerileri genel puanları ile bağımsız değişken duyguları yönetme becerileri arasında kurulan regresyon modelinin uygun olduğu bulgusu elde edilmiştir [F(5, 222)=2,50; p< ,05]. Duyguları yönetme ölçeği alt boyutları, psikolojik danışma becerilerindeki değişimin yaklaşık %3'ünü açıklamaktadır [ΔR<sup>2</sup>=,032].

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde duyguları yönetme becerilerinden başa çıkma puanlarının psikolojik danışma becerileri üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir [β=,16; t=2,28; p<,05]. Buna göre psikolojik danışman adaylarının başa çıkma becerileri yükseldikçe psikolojik danışma becerileri de artmaktadır.

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

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

## 5. SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri ile duyguları yönetme becerileri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Bu doğrultuda çalışmada elde edilen sonuçlar ilgili alan yazınla ilişkili olarak tartışılmıştır.

### 5.1. Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Becerileri Ve Duyguları Yönetme Becerilerinin Cinsiyet Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın ilk bulgusunda, psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerilerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Araştırmanın bu bulgusu Korban (2018), Uslu ve Arı (2005) ile Erlinayaumas ve diğerleri (2018) tarafından yapılan araştırmaların sonucu ile paralellik gösterirken; Yaka'nın (2005) yapmış olduğu araştırma sonuçları ile benzerlik göstermemektedir. Uslu ve Arı (2005) ile Erlinayaumas ve diğerleri (2018) psikolojik danışmanların psikolojik danışma becerileri düzeylerini ele aldıkları araştırmalarında kadın ve erkek katılımcıların psikolojik danışma becerileri puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığını belirtmişlerdir. Benzer şekilde çok kültürlü psikolojik danışma yeterlikleri ile psikolojik danışma becerilerini ele alan Korban (2018) 'da cinsiyetin psikolojik danışmanların danışma becerileri üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını belirtmiştir. Ancak Yaka'nın (2005) yapmış olduğu araştırmanın sonuçlarında ise cinsiyetin psikolojik danışma becerileri üzerinde anlamlı bir fark oluşturduğu görülmüştür. Oluşan bu anlamlı fark psikolojik danışma becerilerini kadın psikolojik danışmanların erkek psikolojik danışmanlara göre daha iyi kullandıkları yönündedir. Sonuç olarak psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerilerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin literatürde farklı sonuçlar olduğu görülmektedir. Bu farklılığın nereden kaynaklandığını belirlemeye yönelik kapsamlı araştırmalara ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın diğer bulgusunda ise, psikolojik danışman adaylarının duyguları yönetme becerilerinden sözel olarak ifade edebilme becerilerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Buna göre kadın psikolojik danışman adaylarının sözel olarak kendini ifade etme becerisi erkeklerden daha yüksektir. Bu bulgu, alan yazında duygu yönetimi becerilerinin cinsiyet açısından farklılık gösterdiğini ortaya koyan araştırma bulguları ile paraleldir. Tetik ve Akkaya (2018) tarafından yapılan çalışmada da, duygu yönetimi becerileri alt boyutlarından olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilmede kadınlarla erkekler arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre kızlar olumsuz bedensel tepkilerini kontrol etmede erkeklerden daha başarılıdır. Yine literatürde yer alan bazı araştırmalarda, empatik eğilim düzeyinin kadınlarda yüksek olduğu (Hojat et al, 2014) tespit edilmiştir. Bir diğer araştırma da, üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. Buna göre, duyguları yönetme ve kendini motive etme alt boyutlarında kadınların erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yapılan bazı araştırmalarda da duygusal zekâ alt boyutlarının kadınların lehine yüksek bulunduğu (Harrod and Scheer; 2005) belirtilmektedir. Bu sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde, cinsiyetin danışmanlık becerileri açısından oldukça açıklayıcı bir değişken olduğu söylenebilir.

## 5.2. Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Becerileri İle Duygu Yönetimi Becerileri Arasındaki İlişkiye Yönelik Sonuçlar

Bu araştırmada psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri ile duygu yönetimi becerileri arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır. Psikolojik danışman adaylarının danışma becerilerinden içerik yansıtma ve duygu yansıtma becerileri ile duyguları yönetme becerilerinde başa çıkma boyutu arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca, araştırmada psikolojik danışma becerilerinden duygu yansıtma becerileri ile duyguları yönetme becerilerinden öfke yönetimi arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlar, kendi duygularını yönetme becerileri yüksek olan danışmanların daha etkili psikolojik danışma süreci yürüteceği şeklinde yorumlanabilir. Böylece, psikolojik danışmanlar kendi duygularını başarılı şekilde yönetebildiği oranda danışanlarının duygularını doğru olarak anlayabilir ve yönetebilir. Buradan hareketle psikolojik danışman adaylarının duyguları yönetme becerileri arttıkça danışma becerilerinin arttığını söyleyebiliriz. İlgili literatüre bakıldığında, psikolojik danışmanların duygu yönetimi becerileri ile başa çıkma becerileri arasında ilişki olduğunu ortaya koyan araştırmaların bulguları ile tutarlı olduğu görülmektedir (Bozdoğan ve Çankaya, 2012). Nitekim etkili bir psikolojik danışma süreci için, psikolojik danışmanın kendi duygularının farkında olması (Karabulut, 2014), duyguları tanıması kadar onları kabullenip doğru bir şekilde yansıtması gerekir (Corey, 2008).

Karabulut (2014) da duygularını kontrol edebilen psikolojik danışmanların yürüttükleri psikolojik danışma süreçlerinde daha etkili olabileceklerinden bahsetmektedir. Tüm bu bulgularla ilişkili olarak, Bozdoğan ve Çankaya (2012) ile Polat (2009) da psikolojik danışmanların öfke, korku ve üzüntü gibi olumsuz duygularla baş etmede zorlandıklarını ve bu nedenle duygu yönetimi becerileri konusunda eğitim almalarının gerektiğini belirtmiştir. Psikolojik danışmanların mesleki bilgi ve becerilerin yanında duygularını kontrol edilebilen bireyler olmasının gerekliliği (Charkhuff, 2011) düşünüldüğünde, psikolojik danışmanların ve psikolojik danışman adaylarının duyguları yönetme becerileri ile danışmanlık becerileri arasındaki ilişkiyi ortaya koyması açısından bu bulgunun önemli olduğu düşünülmektedir.

## 5.3. Psikolojik Danışman Adaylarının Duygu Yönetiminin Psikolojik Danışma Becerilerini Yordama Düzeyine İlişkin Sonuçlar

Bu araştırmada duygu yönetimi becerilerinin psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerilerini anlamlı düzeyde yordadığı ve psikolojik danışma becerileri üzerinde pozitif yönlü anlamlı bir etkiye sahip olduğu sonucu elde edilmiştir. Sonuç olarak psikolojik danışman adaylarının başa çıkma becerileri yükseldikçe psikolojik danışma beceri düzeylerinin de arttığını söyleyebiliriz. Bu bulgu literatür ışığında ele alındığında; psikolojik danışmanların mesleki bilgi ve becerilerinin yanında duygu yönetimi becerileri ile birlikte bir bütünlük taşımaları gerektiği belirtilmektedir (Charkhuff, 2001). Kendi duyguların farkında olmayan bir psikolojik danışman, danışanın o anki duygu ve ihtiyaçlarını doğru bir şekilde anlamayacak ve yarardan çok zarar verecektir. Bu farkındalığa sahip olmayan bir psikolojik danışman, ne danışanı için ne de kendisi için hiçbir yarar sağlayamayacak ve aksine kendi duyguları ile de gelgitler yaşayacaktır. Aday ya da mesleğe yeni başlayan psikolojik danışmanların ilk başlarda kendi duygularıyla baş etmede çok sık karşı karşıya kaldıklarını ve bu nedenle kaygılandıklarını belirtmektedir. Ancak burada önemli olanın ise bu tür duyguları göz ardı etmek yerine; fark ederek onlarla nasıl baş edilebileceğinin



yolunu aramak ve süpervizyon almak olduğuna değinmektedir (Corey, 2008). Özdemir (2013) bireylerin koşullara uygun olan duygularını tanıyıp fark etmeleri ve uygun bir şekilde ifade edebilmeleri ile duyguları yönetme becerilerinin önemine dikkat çekmektedir. Bu durumunun psikolojik danışma süreci açısından çok daha kritik bir öneme sahip olduğu ve kendi duygularını tanıyan ve iyi yönetebilen bir psikolojik danışmanın çok daha etkili olacağını söyleyebiliriz.

Bu sonuçların psikolojik danışmanların ve danışman adaylarının kendi duygularını yönetme becerileri ile psikolojik danışma becerileri arasındaki ilişkinin ortaya koyulması; danışman adaylarının danışmanlık eğitimi sürecinden itibaren duygu yönetimi becerilerinin geliştirilmesinin önemini vurgulaması bakımından önemlidir.

## 6.SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak bu araştırmada, cinsiyetin psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucu elde edilmiştir. Diğer taraftan araştırmada, psikolojik danışman adaylarının duygu yönetimi sözel olarak ifade edebilme becerisinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Buna göre kadın psikolojik danışman adaylarının sözel olarak kendini ifade etme becerisi erkeklerden daha yüksektir. Ayrıca psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri ile duygu yönetimi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; duygu yönetiminin psikolojik danışma becerilerini anlamlı düzeyde yordadığı sonucu elde edilmiştir.

Araştırmada elde edilen bulgulara dayanarak, bu konuda çalışmak isteyen araştırmacılara yönelik bazı önerilere yer verilmiştir.

1. Psikolojik danışman adaylarının danışma becerilerine katkı sağlamak için duygu yönetimi becerilerini artıracak deneysel çalışmalar yapılabilir.
2. Bu araştırmada psikolojik danışman adayları ile sınırlı olan psikolojik danışma becerileri ve duygu yönetimi arasındaki ilişki, alanda çalışan profesyonel psikolojik danışmanlar üzerinde yeniden incelenebilir.

## KAYNAKÇA

Akça-Erdoğan, B. (2018). *Okul psikolojik danışmanlarının (rehber öğretmenlerin) kullandıkları mizah Tarzlarına göre duygu yönetimi becerilerinin ve Psikolojik iyi oluşlarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.

Akçay, C., & Çoruk, A. (2012). Çalışma yaşamında duygular ve yönetimi: Kavramsal bir inceleme. *Eğitimde Politika Analizi Dergisi*, 1(1), 3-25

Akın, M. (2004). *İşletmelerde duygusal zekânın üst kademe yöneticiler ile astlar arasındaki çatışmalar üzerindeki etkileri (Kayseri'deki büyük ölçekli işletmelerde bir uygulama)*. (Doktora Tezi) Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.

Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal Bilimler için veri analizi el kitabı*. (Geliştirilmiş 7. Baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık

Carkhuff, R. R. (2011). *21. Yüzyılda yardım etme sanatı*. (R. Karaca ve F. E. İkiz, Çev.), Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Cooper, R. K. & Sawaf, A. (2010). *Liderlikte duygusal zeka*. (B. Ayman ve B. Sancar, Çev.). (2. Baskı) İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık

Çeçen, A.R. (2006). Duyguları yönetme becerileri ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikoloji ve Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(26), 101-113

Egan, G. (1975). *Psikolojik danışmaya giriş*. (Akkoyun, F., Korkut, F., Eyllen, B., Duyan, V, Çev.). Ankara: Form Ofset

Eraslan, M. (2016). Gençlerde Duygusal Zekâ Ve Empatik Eğilim Düzeylerinin Yaş, Cinsiyet ve Spor Yapma Değişkenlerine Göre İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 24(4), 1839-1852.



- Gladding, S.T. (2013). *Psikolojik danışma. Kapsamlı bir meslek* (N. Voltan Acar, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Goleman, D. (2006). *Duygusal zeka neden IQ'dan daha önemlidir?*. (B. S. Yüksek, Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goleman, D. (2007). *Duygusal zeka*. (B. S. Yüksek, Çev.) İstanbul: Varlık Yayınları.
- Hackney, H. & Cormier, S. (2008). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: psikolojik yardım süreci el kitabı*. (T. Ergene, S. Aydemir, Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Harrod, N.R., & Scheer, S.D. (2004). An exploration of Adolescent Emotional Intelligence in Relation to Demographic Characteristics. *Adolescence*, 40(159), 503-512.
- Hojat, M., Gonnella, J.S., Nasca, T.J., Mangione, S., Vergare, M., & Magee, M. (2014). Physician Empathy: Definition, Components, Measurement, and Relationship to Gender and Specialty. *Am J Psychiatry*. 159(9),1563-1569.
- Karabulut, E. (2014). *Psikolojik danışman adaylarının duygusal zekâ düzeyleri ile düşünme stilleri arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Karasar, N. (2014) . *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Kepçeoğlu, M. (1994). *Psikolojik danışma ve rehberlik*. Ankara: Özerler Matbaası.
- Kervancı, F. (2008). *Büro çalışanlarının duygu yönetimi yeterlilik düzeylerinin geliştirilmesinde duygu yönetimi eğitimi programının etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kuzgun, Y. (1991). *Rehberlik ve psikolojik danışma*. Ankara: ÖSYM Yayınları.
- Murdock, N.L. (2013). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları. Olgu sunu yaklaşımıyla*. (F. Akkoyun, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Ltd.
- Nelson-Jones, R. (2013). *Psikolojik danışma becerileri-yardımcının el kitabı*. (G. Sart. Çev.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özdemir, E. (2017). *Duygu yönetimi eğitimi programının AVM Çalışanlarının duygularını yönetme beceri düzeyine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Toros Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Tetik, S., & Akkaya, B. (2018). Üniversite gençlerinin duygu yönetimi becerileri üzerine bir araştırma. *Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 7(4), 99-121.
- Uslu, M. & Arı, R. (2005). Psikolojik danışmanların danışma becerisi düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 509-519.
- Voltan Acar, N. (2010). *Yeniden terapötik iletişim: kişiler arası ilişkiler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Yaka, B. (2005). *Psikolojik danışmanların temel psikolojik danışma becerilerine ilişkin yeterlik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir
- Yam, F. C. (2014). *Psikolojik danışma öz yeterliği: kişilik özellikleri, durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve geçmiş eğitim yaşantıları* (Yüksek Lisans Tezi), Gazi Osman Paşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat
- Yeşilyaprak, B. (2001). Duygusal zeka ve eğitim açısından doğurguları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 25, 139-146.
- Yiyit, F. (2001). *Okul psikolojik danışmanlarının yetkinlik beklentilerini ölçmeye yönelik bir ölçek geliştirme çalışması*. (Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.