



T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANLARININ STRESLE BAŞA ÇIKMA
TARZLARININ DUYGUSAL ZEKA VE ÖZ ŞEFKAT İLE İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Fatma Büşra KERKİT

Malatya-2024

T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANLARININ STRESLE BAŞA ÇIKMA
TARZLARININ DUYGUSAL ZEKA VE ÖZ ŞEFKAT İLE İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Fatma Büşra KERKİT

Danışman: Doç. Dr. Nilgün ÖZTÜRK

Malatya-2024

 İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ	KABUL ONAY FORMU	Doküman No	
		Yayın Tarihi	
		Revizyon No	
		Revizyon Tarihi	
		Sayfa No	

T.C.

İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

**OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANLARININ STRESLE BAŞA
ÇIKMA TARZLARININ DUYGUSAL ZEKA VE ÖZ ŞEFKAT İLE
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

HAZIRLAYAN

DOÇ. DR. NİLGÜN ÖZTÜRK

FATMA BÜŞRA KERKİT

Jürimiz tarafından 24/07/2024 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda bu tez **oybirliği /oyçokluğu** ile başarılı bulunarak Eğitim Bilimleri **Ana Bilim Dalı** Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul etmiştir.

Jüri Üyelerinin Unvanı Adı Soyadı

İmza

1. Doç. Dr. Nilgün ÖZTÜRK

.....

2. Doç. Dr. Ezgi SUMBAS

.....

3. Doç. Dr. Figen KASAPOĞLU

.....

O N A Y

Bu tez, İnönü Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından kabul edilmiş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun/...../..... tarih ve/..... sayılı kararıyla da uygun görülmüştür.

Prof. Dr. Eyüp İZCİ

Enstitü Müdürü

ONUR SÖZÜ

Doç. Dr. Nilgün Öztürk danışmanlığında yüksek lisans tezi olarak hazırladığım ***“Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Duygusal Zeka ve Öz Şefkat ile İlişkisinin İncelenmesi”*** başlıklı bu çalışmanın bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın tarafımdan yazıldığını ve yararlandığım bütün yapıtların hem metin içinde hem de kaynakçada yöntemine uygun biçimde gösterilenlerden oluştuğunu belirtir, bunu onurumla doğrularım.

Fatma Büşra KERKİT



ÖNSÖZ

Tez yazım sürecinde anlayışlı ve sabırlı tutumuyla bana verdiği geri bildirimler sayesinde tezimin tamamlanmasına katkı sağlayan, ihtiyaç duyduğum her an ulaşılabilirdiğim değerli danışman hocam Doç. Dr. Nilgün ÖZTÜRK'e çok teşekkür ediyorum.

Yüksek lisans eğitimim boyunca ders aldığım, bana farklı bakış açıları kazandıran değerli hocalarım Prof. Dr. Abdullah ATLI, Prof. Dr. Taşkın YILDIRIM, Doç. Dr. Yağmur ULUSOY DOĞMUŞ, Dr. Öğr. Üyesi Yüksel ÇIRAK'a teşekkürlerimi sunuyorum. Ayrıca tez savunma jürimde yer alarak değerli eleştirileri ile tezimin gelişimine katkıda bulunan değerli jüri üyeleri Doç. Dr. Ezgi SUMBAS ve Doç Dr. Figen KASAPOĞLU'na teşekkürlerimi sunuyorum.

Bana her konuda destek oldukları gibi bu zorlu tez yazım sürecinde de destek olan, anlayışlı canım aileme anneme, babama, ablama çok teşekkür ediyorum. Bu süreçte kendisiyle oyunlar oynayamadığım zamanlarda sabırla bekleyen canım yeğenime de teşekkür ediyorum. Tezimi yazarken bana yardımcı olan, bitmek bilmeyen sorularıma sabırla cevaplar veren kuzenlerime, teyzeme ve arkadaşlarıma da çok teşekkür ediyorum. Ayrıca tezimi yazarken zaman zaman horlamasıyla zaman zaman mırılmasıyla her zaman yanımda olan canım kedim Tontış'e de teşekkür ediyorum.

Fatma Büşra KERKİT

Malatya, 2024

ÖZET

OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANLARININ STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARININ DUYGUSAL ZEKA VE ÖZ ŞEFKAT İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

KERKİT, Fatma Büşra

Yüksek Lisans, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik
Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Nilgün Öztürk

Temmuz-2024, xiv+103 sayfa

Bu araştırmanın amacı, psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzlarının cinsiyet, medeni durum, çocuk sahibi olma durumu, mezun olunan bölüm, öğrenim düzeyi, kurum türü, çalışılan kurumdaki psikolojik danışman sayısı, okul kademesi, mesleki kıdem, hizmet verilen öğrenci sayısı değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediğini ve okul psikolojik danışmanlarının stresle başa çıkma tarzlarının duygusal zekâ ve öz şefkat ile ilişkisini incelemektir.

Araştırmanın örneklemini 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Türkiye'nin 7 farklı bölgesinde, okullarda çalışmakta olan 464 psikolojik danışman oluşturmaktadır. Araştırma verileri Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği-Kısa Formu, Öz Anlayış Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu ile toplanmıştır. Psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzlarının cinsiyet, medeni durum, çocuk sahibi olma, mezun olunan bölüm, öğrenim düzeyi, kurum türü, çalışılan kurumdaki psikolojik danışman sayısına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesinde bağımsız örneklem t-testi; okul kademesi, mesleki kıdem, çalışılan kurumda hizmet verilen öğrenci sayısı değişkenleri için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon Analizi ve çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Mevcut araştırmanın bulgularına göre, psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzları cinsiyet, mezun olunan bölüm, öğrenim düzeyi, okul kademesi, hizmet verilen öğrenci sayısı değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık göstermezken; medeni

durum, çocuk sahibi olma, kurum türü, çalışılan kurumda bulunan psikolojik danışman sayısı, mesleki kıdem değişkenleri açısından ise anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Duygusal zekâ ve öz şefkat düzeylerinin ise stresle başa çıkma tarzlarını anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Araştırmadan elde edilen bulgular alanyazın ışığında tartışılarak önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Stresle başa çıkma tarzları, duygusal zekâ, öz şefkat, psikolojik danışman



ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SCHOOL PSYCHOLOGICAL COUNSELORS' STRESS COPING STYLES WITH EMOTIONAL INTELLIGENCE AND SELF-COMPASSION

KERKİT, Fatma Büşra

Master, İnönü University, Institute of Educational Sciences Department of Guidance
and Psychological Counseling

Thesis advisor: Assoc. Dr. Nilgün ÖZTÜRK

July-2024, xiv+103 pages

The purpose of this research is to examine whether the way in which psychological counselors' coping styles with stress according to the variables of gender, marital status, having children, graduated department, level of education, type of institution, number of psychological counselors, educational stage, professional seniority, the number of students served and to examine the relationship between the ways in which counselors' coping styles with stress and emotional intelligence and self-compassion

The sample of the research consists of 464 counselors in 7 different regions of Turkey in the 2023-2024 academic year. The research data were collected with the Coping Styles Scale, Emotional Intelligence Trait Scale-Short Form, Self-Compassion Scale and Personal Information Form. Independent samples t-test was used to determine whether counselor's coping styles with stress differed significantly according to gender, marital status, having children, graduated department, level of education, type of institution, and the number of counselors; ANOVA was performed for the variables of educational stage, professional seniority and the number of students served. Pearson correlation and multiple regression analysis was conducted to examine relationship between the variables.

According to the findings of the research, it was observed that while the counselors' coping styles with stress didn't differ significantly in terms of gender, graduated department, level of education, educational stage and number of students

served; they differed significantly in terms of marital status, having children, type of institution, number of counselors and professional seniority variables. It was observed that emotional intelligence and self compassion levels significantly predicted coping styles with stress. The findings obtained from the research were discussed in the light of the literature and suggestions were made.

Keywords: Coping styles with stress, , emotional intelligence, self-compassion, psychological counselor



İÇİNDEKİLER

ONUR SÖZÜ.....	iii
ÖNSÖZ.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLolar LİSTESİ.....	xiii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xv
BÖLÜM I.....	1
1.GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	7
1.3. Araştırmanın Problemi.....	8
1.4. Araştırmanın Önemi.....	8
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	11
1.6. Araştırmanın Varsayımları.....	11
1.7. Tanımlar.....	11
BÖLÜM II.....	12
2. KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	12
2.1. STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI.....	12
2.1.1. Stres.....	12
2.1.2. Stres Kaynakları.....	13
2.1.3. Stresin Belirtileri.....	15
2.1.4. Stres Kuramları.....	16
2.1.4.1. Genel Uyum Sendromu Kuramı.....	16
2.1.4.2. Lazarus ve Folkman'ın Bilişsel Değerlendirme Kuramı.....	17

2.1.4.3. Endler ve Parker’ın Stres Kuramı	18
2.1.4.4. Schwarzer ve Taubert’in Kuramı	18
2.1.5. Stresle Başa Çıkma Tarzları	19
2.2. DUYGUSAL ZEKÂ	21
2.2.1. Duygu	21
2.2.2. Zekâ	22
2.2.3. Duygusal Zekâ	23
2.2.3.1. Duygusal Zekâ Modelleri	24
2.2.3.1.1. Mayer ve Salovey’in Modeli	24
2.2.3.1.2. Goleman’ın Modeli	25
2.2.3.1.3. Reuven Bar-On’un Modeli	26
2.3. ÖZ ŞEFKAT	26
2.3.1. Şefkat	26
2.3.2. Öz Şefkat	27
2.4. İlgili Araştırmalar	29
2.4.1. Stresle Başa Çıkma Tarzları ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	29
2.4.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	31
2.4.3. Duygusal Zekâ ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	33
2.4.4. Duygusal Zekâ ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	36
2.4.5. Öz Şefkat ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	38
2.4.6. Öz Şefkat ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	40
BÖLÜM III	43
3. YÖNTEM	43
3.1. Araştırmanın Modeli	43
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	43
3.3. Veri Toplama Süreci ve Araçları	45

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	46
3.3.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ).....	46
3.3.3. Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği –Kısa Formu (DZÖÖ-KF)	47
3.3.4. Öz Anlayış Ölçeği (ÖZAN).....	47
3.4. Verilerin Analizi.....	48
BÖLÜM IV	50
4.BULGULAR.....	50
4.1. Cinsiyet Değişkeni Açısından Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Analizine Dair Bulgular	50
4.2. Medeni Durum Değişkeni Açısından Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Analizine Dair Bulgular.....	51
4.3. Çocuk Sahibi Olma Durumu Değişkeni Açısından Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Analizine Dair Bulgular .	51
4.4. Mezun Olunan Bölüm Değişkeni Açısından Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Analizine Dair Bulgular.....	52
4.5. Öğrenim Düzeyi Değişkeni Açısından Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Analizine Dair Bulgular.....	53
4.6. Çalışılan Kurum Türü Değişkeni Açısından Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Analizine Dair Bulgular.....	54
4.7. Çalışılan Kurumda Bulunan Psikolojik Danışman Sayısı Değişkeni Açısından Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Analizine Dair Bulgular.....	55
4.8. Çalışılan Okul Kademesi Değişkeni Açısından Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Analizine Dair Bulgular	55
4.9. Mesleki Kıdem Yılı Değişkeni Açısından Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Analizine Dair Bulgular	56
4.10. Çalışılan Kurumda Hizmet Verilen Öğrenci Sayısı Değişkeni Açısından Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Analizine Dair Bulgular	58

4.11. Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Duygusal Zekâ ve Öz Şefkat ile İlişkisinin İncelenmesine Dair Bulgular	59
BÖLÜM V	62
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	62
5.1. Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Tartışma ve Yorum.....	63
5.2. Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Duygusal Zekâ ve Öz Şefkat ile İlişkisine Dair Tartışma ve Yorum	67
BÖLÜM VI.....	70
6. ÖNERİLER.....	70
6.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler	70
6.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	71
KAYNAKÇA.....	72
EKLER.....	95
EK-1. Etik Kurul Onayı	95
EK-2. Milli Eğitim Bakanlığı Araştırma İzni	96
EK-3. Kişisel Bilgi Formu	97
EK-4. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Örnek Maddeler	98
EK-5. Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği Kısa Formu Örnek Maddeler	99
EK-6. Öz Anlayış Ölçeği Örnek Maddeler	100
EK-7. Ölçek Kullanım İzinleri	101
EK-8. Yönetim Kurulu Kararı.....	102
EK-9. Tez Orijinallik Raporu.....	103

TABLÖLAR LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 1. Katılımcılara Ait Bilgiler.....	44
Tablo 2. Stresle Başa Çıkma Tarzları, Duygusal Zekâ ve Öz Şefkat Ölçeklerinde Elde Edilen Ortalama, Standart Sapma, Basıklık ve Çarpıklık Katsayıları	49
Tablo 3. Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Cinsiyet Değişkenine İlişkin t Testi Sonucu	50
Tablo 4. Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Medeni Durum Değişkenine İlişkin t Testi Sonucu.....	51
Tablo 5. Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Çocuk Sahibi Olma Durumu Değişkenine İlişkin t Testi Sonucu	52
Tablo 6. Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Mezun Olunan Bölüm Değişkenine İlişkin t Testi Sonucu	53
Tablo 7. Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Öğrenim Düzeyi Değişkenine İlişkin t Testi Sonucu	53
Tablo 8. Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Çalışılan Kurum Türü Değişkenine İlişkin t Testi Sonucu	54
Tablo 9. Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Çalışılan Kurumdaki Psikolojik Danışman Sayısı Değişkenine İlişkin t Testi Sonucu	55
Tablo 10. Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Çalışılan Okul Kademesi Değişkeni Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi Sonucu.....	56
Tablo 11. Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Mesleki Kıdem Yılı Değişkeni Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	57
Tablo 12. Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Hizmet Verilen Öğrenci Sayısı Değişkeni Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi Sonucu	58
Tablo 13. Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Duygusal Zekâ ve Öz Şefkat Düzeyleri Arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analizi Sonuçları	59
Tablo 14. Okul Psikolojik Danışmanlarının Duygusal Zekâ ile Öz Şefkat Düzeylerinin Etkili Başa Çıkma Tarzını Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	59
Tablo 15. Okul Psikolojik Danışmanlarının Duygusal Zekâ ile Öz Şefkat Düzeylerinin	

Etkisiz Başa Çıkma Tarzını Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	60
---	----



KISALTMALAR LİSTESİ

RAM	: Rehberlik ve Araştırma Merkezi
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
SBTÖ	: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği
DZÖÖ-KF	: Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği - Kısa Formu
ÖZAN	: Öz Anlayış Ölçeği



BÖLÜM I

1.GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, amacı, önemi, sınırlılıkları, varsayımları ve araştırmada kullanılan kavramların tanımları yer almaktadır.

1.1. Problem Durumu

Son dönemlerdeki, depremler, yangınlar gibi doğal afetlerin yol açtığı yıkım ve kayıplar, savaşların insani trajedileri, pandemi, ekonomik krizlerin getirdiği işsizlik ve gelir kayıpları, teknolojinin hızlı gelişimi ile birlikte yeni becerilerin öğrenilmesinin gerekliliği, mesleki yaşamda karşılaşılan sorunlar bireylerin psikolojik ve fizyolojik sağlığını derinden etkilemektedir. Bu tür olaylar, bireylerde endişe, korku ve çaresizlik duygularını artırarak psikolojik sağlığı olumsuz etkilemektedir. Bu zorlu zamanlarda, bireylerin bu stresli durumlarla başa çıkma stratejileri ön plana çıkmaktadır.

Stres, tarih boyunca insanların ve diğer canlıların çevresel koşulların değişimiyle birlikte hayatta kalma mücadelelerinde karşı karşıya kaldıkları evrensel bir olgudur. Modern dünyada ise yaşamın karmaşıklığı ve hızı, kentsel kalabalık, trafik (Killen, vd., 2013), teknolojiyle beraber sürekli ulaşılabilir durumda olmanın getirdiği baskı ve yoğun bilgi akışına maruz kalmak (Dixit ve Ghosh, 2019; Naidoo, 2018; Reinecke, vd., 2017), ekonomik belirsizlikler, kültürel farklılıklar, siyasi gerilimler, salgın hastalıklar, doğal afetler (Akay, vd., 2024; Karadeniz ve Zabcı, 2020; Şahin, vd., 2022) gibi pek çok stres kaynağı bulunmaktadır. Bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları stres faktörlerinin yanı sıra, zamanlarının büyük kısmını geçirdikleri iş ortamlarından kaynaklanan faktörler nedeniyle de yoğun stres yaşadıkları belirtilmektedir (Chauhan, 2014; Gök, 2009).

Yoğun stres yaşanan iş ortamlarından biri de eğitim kurumlarıdır (Young ve Lambie, 2007). Hem idarecilerin ve öğretmenlerin hem de öğrencilerin ve velilerin değerlerini, inançlarını ve beklentilerini içinde barındıran okul ortamlarının yapısı

itibariyle stresli olduğu belirtilmektedir (Emerce, vd., 2022; Young ve Lambie, 2007). Ayrıca sağlık ve ruh sağlığı alanındaki mesleklerde çalışan kişilerin yoğun ve uzun süreli strese maruz kaldıkları belirtilmektedir (Butler ve Constantine, 2005; Dixit ve Ghosh, 2019; Holman, vd., 2019; Maslach ve Florian, 1988; Mullen ve Gutierrez, 2016). Dolayısıyla ruh sağlığı alanında çalışan okul psikolojik danışmanlarının da yoğun ve uzun süreli strese maruz kaldıkları düşünölmektedir.

Eğitim kurumlarındaki okul psikolojik danışmanları, öğrencilerin çeşitli alanlardaki sorunlarıyla başa çıkmalarına yardımcı olmak için bireysel veya grupla psikolojik danışma oturumları düzenleyerek öğrencilere doğrudan destek sağlayan, grup rehberliği ile öğrencilerin akademik, mesleki, duygusal ve sosyal gelişimlerini destekleyen, öğrencilerin gelişimsel ihtiyaçları hakkında öğretmenlere, okuldaki diğer personellere, ailelere bilgilendirmelerde bulunan, rehberlik programlarını uygulayan, okul ikliminin güçlendirilmesine yönelik profesyonel destek sunan kişilerdir (Milli Eğitim Bakanlığı [MEB] Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Yönetmeliği, 2020). Yönetmelikte de belirtildiği üzere okul psikolojik danışmanları sadece öğrencilere değil okuldaki öğretmenlere ve velilere de rehberlik hizmetini sunmaktadır.

Okul psikolojik danışmanları gelişimsel, önleyici ve iyileştirici hizmetler kapsamında öğretmenlerle ve ailelerle birlikte çalışırken çeşitli zorluklarla karşılaşmaktadır. Yaygın olarak karşılaşılan zorluklar arasında okul yöneticilerinin veya branş öğretmenlerinin danışmanlara yönelik olumsuz tutumlarından kaynaklı olarak iş birliği içinde çalışmanın engellenmesi ve öğrencilere etkili hizmet sunulamaması yer almaktadır (Young ve Lambie, 2007). Ayrıca görev tanımının net olmaması psikolojik danışmanların sorumluluklarını belirlemelerini zorlaştırmakta ve görevlerini etkili bir şekilde yerine getirmelerine engel olabilmektedir (Santoro ve Price, 2021). Bunlara ek olarak danışmanlara uzmanlık alanlarının dışında görevler (örneğin, yönetimle ilgili ya da öğrencileri disipline etmek gibi görevler) verilmektedir. Verilen bu görevler danışmanların hem iş yüklerini artırmakta hem de rehberlik ve danışma hizmeti için yeterli zamanı bulmalarını zorlaştırmaktadır (Atalan Yüksel, 2019; Chandler, vd., 2018).

Okul yönetimi ve branş öğretmenleri ile birlikte iş birliği halinde çalışamamanın ve yaşanan rol stresinin yaratmış olduğu stres dışında okul psikolojik danışmanlarının yapacakları faaliyetler için ortamın fiziksel koşullarının uygun olmaması ya da diğer

bir ifadeyle okul psikolojik danışmanlarının rehberlik servislerinin araç, gereç ve donanımının yetersiz olması ve rehberlik servisinin çalışmaları yürütmek için elverişli olmaması da diğer bir stres kaynağı olabilmektedir (Bardhoshi, vd., 2022). Ayrıca hizmet sunulan öğrenci sayısının fazla olması (Mullen, vd., 2021), öğrencinin sevk işlemlerinde velilerin olumsuz tutumları, ailelere ulaşma ve iletişim sağlama konusunda yaşanan problemler, öğretmenlerin okul PDR programlarını uygulamada isteksiz ve ilgisiz olması psikolojik danışmanları olumsuz etkilemekte ve stres yaşamalarına neden olmaktadır (Çokamay, vd., 2017; Parmaksız ve Gök, 2018).

Psikolojik danışmanların ayrıca krize müdahale hizmetleri kapsamında öğrencilere rehberlik hizmeti sunması gerekmektedir. Bu kapsamda öğrencilerin rehberlik hizmetine ihtiyaç duyabileceği farklı problem alanlarından bazıları şunlardır: gelecek kaygısı (Erdur Baker ve Doğan, 2018), ebeveynleri ile yaşanan çatışmalar (Johnson ve Brookover, 2021), dezavantajlı, farklı kültür ve kimliklere sahip olma (Havlik, vd., 2018; Kağnıcı, 2017), cinsel yönelim krizleri veya madde bağımlılığı (Pau, vd., 2020; Ratts ve Greenleaf, 2018), intihar (Pau, vd., 2020), ihmal ve istismar (Alvarez, vd., 2022; Koçtürk, 2018), şiddet veya zorbalık (Altun, vd., 2022; Elledge, vd., 2016). Dolayısıyla travmatik deneyimlere maruz kalmış öğrencilerle çalışmak da psikolojik danışmanların yoğun stres yaşamasına neden olmaktadır. Ayrıca konsültasyon için destek bulamamak, mobbinge maruz kalmak, iş yeri arkadaşlarıyla sorunlar yaşamak psikolojik danışmanların kendilerini yalnız hissetmelerine neden olabilmekte ve öğrencilere destek sağlamalarını zorlaştırmaktadır (Deniz, 2020; Fye, vd., 2018; Öztürk ve Sumbas, 2023). Velilerin ya da okuldaki personellerin, psikolojik danışmanlara yönelik yüksek (her problemi çözüme kavuşturma vb.) beklentilerinin olması da danışmanların yoğun stres yaşamasına neden olmaktadır (Bengisoy ve Özdemir, 2019).

Yukarıda belirtildiği üzere psikolojik danışmanlar okul ortamında çalışırken birçok stresli durumla karşılaşmaktadır. Uzun süreli ve yoğun strese maruz kalmak psikolojik danışmanlarının hem üretkenliğini, etkili ve verimli çalışmasını hem de fizyolojik ve psikolojik sağlığını olumsuz olarak etkileyerek, tükenmişlik (Bardhoshi, vd., 2022; Dönmez, 2019; Erdoğan, vd., 2024; Fye, vd., 2020; İkiz, 2010; Maor ve Hemi, 2021; Mullen, vd., 2021; Santoro ve Price, 2021; Yıldız Yüksel, 2017), şefkat yorgunluğu (Beaumont, vd., 2016; Bozgeyikli, 2012; Burhan, 2021; Er ve Ulu, 2024; Manganaro, 2023; Mayorga, 2017), depresyon (Du Prel, 2024; Kara, 2019; Temel,

2022; Yang, vd., 2015; Yıldız ve Sarıçam, 2024) gibi olumsuz durumlar yaşamalarına neden olabilmektedir. Bu nedenle psikolojik danışmanların stresle etkili şekilde başa çıkmaları oldukça önemlidir.

Okul psikolojik danışmanlarının hem kendi kişisel hayatlarındaki iyi oluşlarını hem de mesleki yaşamlarını etkili ve verimli şekilde sürdürebilmeleri, karşılaştıkları sorunlarla ve bu sorunların yarattığı olumsuz duygularla başa çıkabilmelerine bağlıdır (Odacı, vd., 2021). Başa çıkma, sorunların nasıl algılandığına yönelik olarak yapılan bilinçli eylemleri içermektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Ayrıca insanların stresle başa çıkma tarzlarının psikolojik ve fizyolojik sağlıkları açısından çok önemli olduğu belirtilmektedir (Littleton, vd., 2007).

Başa çıkma için çeşitli tarzlar olduğu belirtilmekle birlikte yaygın olarak kullanılanlar “etkili /problem odaklı” ve “etkisiz /duygu odaklı” başa çıkmadır (Carver ve Connor-Smith 2010; Dysvik, vd., 2005; Şahin ve Durak, 1995). Bu iki başa çıkma tarzı bazı çalışmalarda uyumlu / uyumsuz başa çıkma olarak da ifade edilmektedir (Connor-Smith ve Flachsbart 2007; Ewert, vd., 2021). Etkili/problem odaklı başa çıkma, strese sebep olan etkenleri değiştirmek, yeniden yapılandırmak ya da varlıklarını sonlandırmak için gösterilen çaba olarak ifade edilirken; etkisiz duygu odaklı başa çıkma ise, durumun birey üzerinde yarattığı duygusal etkileri azaltmaya yönelik olarak gösterilen çabaları ifade etmektedir (Folkman ve Moskowitz, 2007). Stres yaratan duruma karşı problem çözme ve karar verme gibi becerileri kullanarak kendine güvenli bir yaklaşım benimsemek; sorunların çözülebilir olduğuna dair olumlu bir inanca sahip olarak iyimser yaklaşmak; aile veya arkadaşlar gibi bireyin sosyal desteğe başvurması, etkili/problem odaklı başa çıkma tarzı kapsamında değerlendirilmektedir. Etkisiz/duygu odaklı başa çıkma tarzı ise aktif çabaların aksine, stresli durumların çözümüne ilişkin umutsuz bir bakış açısıyla, harekete geçmeyerek çaresiz ve boyun eğici yaklaşımın benimsenmesini içermektedir (Şahin ve Durak, 1995).

Etkili (problem odaklı) başa çıkma tarzının psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkisinin olduğunu, etkisiz (duygu odaklı) başa çıkma tarzının ise kısa dönemde yararlı gibi görünse de zaman içinde psikolojik sıkıntılara yol açabildiği ifade edilmektedir (Connor Smith ve Flachsbart 2007; Mayordomo Rodriguez, vd., 2015). Çiftçi (2019), tarafından yapılan çalışmada stresle başa çıkma konusunda etkili başa çıkma tarzını kullanan çalışanların, etkisiz başa çıkma tarzını kullananlara göre tükenmişlik

düzeylerinin daha az olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Wilkerson ve Bellini (2006) stresle başa çıkma konusunda etkili (problem odaklı) başa çıkma tarzını kullanan psikolojik danışmanların, etkisiz (duygu odaklı) başa çıkma tarzını kullananlara göre psikolojik iyi oluşlarının daha iyi ve tükenmişlik riskinin daha az olduğunu ifade etmişlerdir.

Yapılan araştırmalar, stresle etkili başa çıkmanın okul psikolojik danışmanlarının doğrudan psikolojik iyi oluşuna katkı sağladığını, örgütsel sorunlarını yönetebildiklerini; etkili şekilde başa çıkamadıklarında ise şefkat yorgunluğu, tükenmişlik, depresyon, uyku problemleri gibi psikolojik ve fiziksel sorunlarla karşılaşabileceklerini göstermektedir (Bayraktar, 2020; Shorosh ve Berkovich, 2020; Tummers, 2016). Bu nedenle psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzlarına etki eden faktörlerin incelenmesi önemli görülmektedir.

Bireyin hem kişisel hem de mesleki yaşamında başarılı ve mutlu olmasına katkı sağlayan duygusal zekâ kavramı, hem kendisinin hem de başkalarının duygularını, arzularını anlayabilmesi ve değerlendirebilmesinin yanı sıra, duyguları hayata etkili bir şekilde yansıtarak uygun tepkiler verebilme, onları yönetebilme yeteneğini ifade etmektedir (Yavuz, 2009).

İlgili alanyazında bu konuda yapılan araştırmalarda elde edilen bulgular yüksek duygusal zekânın iş yerindeki performans, iş tatminine, iş yerindeki iş birliğine olumlu katkıları olduğunu göstermektedir (Burnett ve Pettijohn, 2015; Carrillo, vd., 2020; Sharma ve Sharma, 2014). Duygusal zekânın iş performansını ve üretkenliği artırdığı ve yüksek duygusal zekâyâ sahip olmanın daha düşük stres düzeyleriyle ilişkili olduğu alanyazında belirtilmektedir (Carrillo, vd., 2020). Aslan ve Güzel (2018) sağlık çalışanlarıyla yaptıkları araştırmalarında duygusal zekânın problem odaklı (etkili) stresle başa çıkmayı olumlu yönde etkilediği; problem odaklı (etkili) stresle başa çıkma tarzının ise duygusal tükenmeyi azalttığı ve iyileşmeye katkı sağladığı bulgusuna ulaşmışlardır. Önen (2012), öğretmen adaylarının stresle başa çıkma tarzlarını etkileyen faktörleri incelemiş ve duygusal zekânın stresle etkili başa çıkma tarzı ile anlamlı ve pozitif ilişkili olduğunu saptamıştır. Duygusal zekâsı yüksek olan bireylerin stresli durumları yönetebilmekte iyi oldukları ve stresle etkili şekilde başa çıkabildikleri ifade edilmiştir. Fteiha ve Awwad'ın (2020), genç yetişkinlerin duygusal zekâları ile stresle başa çıkma tarzlarının arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, duygusal zekâsı yüksek olanların etkili başa çıkma tarzını daha çok kullandıklarını belirtmişlerdir. İlgili

alanyazında yapılan araştırmaların bulgularından hareketle okul psikolojik danışmanlarının duygusal zekâlarının, stresle bařa çıkma tarzları üzerinde etkisi olabileceği dūřunılmaktadır.

Stresle bařa çıkma da zihinsel esnekliğin de önemli bir özellik olduğu vurgulanmaktadır. Bireyin içsel dūnyasına dair farkındalığını ve kabulūnū içeren öz şefkat kavramının ise bu zihinsel esnekliği temele alan etkili bir bařa çıkma becerisi olarak nitelendirilmektedir (Ekři, vd., 2022; şahin, 2010). z şefkat, bireyin kusurlarına karşi merhametli olmasını, kendine nezaketli olmasını, hatalarını kendini yargılamadan ve suçlamadan kabul etmesini ve kendi deneyimlerini insanlığın ortak deneyimlerinin bir parçası olarak görmesini içermektedir (Neff, 2004; Neff, vd., 2007). Yüksek z şefkate sahip olan kişinin kendini değerli ve sevgi dolu hissettiği, yaşamındaki zorluklarla daha sağlıklı ve etkili bir şekilde bařa çıkabildiği ifade edilmektedir (Neff, 2003a; Neff, vd., 2005).

İlgili alanyazında bu konuda yapılan araştırmalarda elde edilen bulgular öz şefkatin, yaşam doyumu (Yang vd., 2016), psikolojik iyi oluş (Zessin ve Garbade, 2015), benlik saygısı (Stephenson, vd., 2018), psikolojik sağlamlık (Dilmaç, 2020) ile pozitif yönde; tükenmişlik (Hashem ve Zeinoun, 2020), depresyon (Luo vd., 2019), anksiyete (Ulu, 2022) ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Stresli durumlarda, öz şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin kendilerini geri çekmek yerine durumu kabullenerek yaşanan zorluklara karşi dengeli bir bakış açısı geliştirdikleri ifade edilmektedir (Uğur Uzbaş, 2021). Ayrıca ilgili alanyazın incelendiğinde stresle başa çıkma tarzları ile öz şefkat arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmektedir (Chishima, vd., 2018; Costa ve Pinto Gouveia 2013; Gillanders, vd., 2015; Leary, vd., 2007; Sirois, 2014). Ewert ve diğerlerinin (2021) z şefkat ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir metaanaliz çalışmasında öz şefkatin etkili başa çıkma tarzıyla anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkili olduğu, etkisiz başa çıkma tarzıyla negatif ilişkili olduğu ve öz şefkatin etkisiz başa çıkma tarzı üzerinde koruyucu bir faktör olma özelliğine sahip olduğu ifade edilmiştir. Yapılan alışmalar öz şefkatin psikolojik iyi oluşu artırdığı ve psikopatolojik durumlara karşi koruyucu bir faktör olduğunu da göstermektedir (MacBeth ve Gumley 2012; Muris ve Petrocchi, 2017; Zessin, vd., 2015).

Bireylerin hem kişisel hayatlarında hem de profesyonel iş yaşamlarından kaynaklı olarak yaşayabilecekleri pek çok stres yaratan durum bulunmaktadır (Jeyabharathy, 2023). Özellikle ruh sağlığı alanında çalışanların uzun süreli strese maruz kaldıkları ilgili alanyazında belirtilmektedir (Butler ve Constantine, 2005). Eğitim kurumlarında çalışan okul psikolojik danışmanları okul rehberlik ve psikolojik danışmanlık programını uygularken yukarıda ifade edildiği gibi hem kurumsal hem de işle ilgili stres yaşamaktadırlar (DeMato ve Curcio, 2004). Okul psikolojik danışmanlarının uzun süreli strese maruz kalmaları (Young ve Lambie, 2007) ve stresle başa çıkma tarzlarının psikolojik ve fizyolojik sağlık yönünden önemli olduğunun belirtiliyor (Littleton, vd., 2007) olması nedeniyle okul psikolojik danışmanlarının stresle başa çıkma tarzları ile ilişkili değişkenlerin araştırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu kapsamda bireyin hem kişisel hem de mesleki yaşamında başarılı ve mutlu olmasına katkı sağlayan duygusal zekâ ve yine bireyin içsel dünyasına dair farkındalığını ve kabulünü içeren öz şefkatin okul psikolojik danışmanlarının yaşamış oldukları stresle başa çıkmalarında etkili olabilecek değişkenler olduğu düşünülmektedir. Ayrıca günlük hayatta aile ve iş ortamında yaşanan pek çok olay stres kaynağı haline gelebileceği için stresle başa çıkma tarzlarını etkileyen değişkenlerin neler olduğunun tespit edilmesine yönelik araştırmaların yapılmasına da ihtiyaç duyulmaktadır. Yapılacak olan bu çalışmadan elde edilen bulgular bu alandaki boşluğu doldurarak okul psikolojik danışmanlarının stresle başa çıkma tarzlarını etkileyen faktörlerin anlaşılmasına katkı sunacağı düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı okullarda çalışmakta olan psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzlarının çeşitli değişkenler (cinsiyet, medeni durum, çocuk sahibi olma durumu, mezun olunan bölüm, öğrenim düzeyi, çalışılan kurum türü, çalışılan kurumda bulunan psikolojik danışman sayısı, çalışılan okul kademesi, mesleki kıdem yılı, çalışılan kurumda hizmet verilen öğrenci sayısı) açısından farklılık gösterip göstermediğini ve okullarda çalışmakta olan psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzlarının duygusal zekâ ve öz şefkat ile ilişkisini incelemektir.

1.3. Araştırmanın Problemi

Bu araştırmanın problem cümlesi “Okul psikolojik danışmanlarının stresle başa çıkma tarzları demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık göstermekte midir? ve “Okul psikolojik danışmanlarının stresle başa çıkma tarzlarının duygusal zekâ ve öz şefkat düzeyleri ile arasında bir ilişki var mıdır? ” olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın problem cümlesi ve amacı doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır.

1. Okullarda çalışmakta olan psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzları, demografik değişkenlere (cinsiyet, medeni durum, çocuk sahibi olma durumu, mezun olunan bölüm, öğrenim düzeyi, çalışılan kurum türü, çalışılan kurumda bulunan psikolojik danışman sayısı, çalışılan okul kademesi, mesleki kıdem yılı, çalışılan kurumda hizmet verilen öğrenci sayısı) göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Okullarda çalışmakta olan psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzlarının duygusal zekâ ve öz şefkat düzeyleri ile arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Okullarda çalışmakta olan psikolojik danışmanların duygusal zekâ ve öz şefkat düzeyleri stresle başa çıkma tarzlarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.4. Araştırmanın Önemi

Okul psikolojik danışmanları, öğrenciler arasında akademik başarıyı ve yaşam boyu öğrenmeyi en üst düzeye çıkarmak, kariyer anlayışını geliştirmek ve tüm öğrencilere sağlıklı kişisel ve sosyal gelişim fırsatları sağlamak için çalışmaktadırlar (Yeşilyaprak, 2016). Okullarda bu görevleri yerine getirirken öğretmen ve yöneticilerle aynı zamanda öğrenci ve velilerle iletişim halinde olup koordinasyonu sağlamanın yanı sıra ruh sağlığı alanında da hizmet sunan okul psikolojik danışmanları birçok zorlu durumla karşılaşmakta ve yoğun strese maruz kalmaktadır. Okul rehberlik ve psikolojik danışma programını uygularken karşılaştıkları bu zorluklar danışan/öğrenci etkileşimlerinden, rollerin belirsizliğinden, yeterli kurumsal desteğin olmamasından, iş yeri ilişkileriyle ilgili olarak iş birliği eksikliği ve meslektaş (konsültasyon) desteği eksikliğinden kaynaklanabilmektedir (Meyers, 2005; Parmaksız ve Gök, 2018; Tuzgöl Dost ve Keklik, 2012). Ayrıca okul danışmanlarından sürekli olarak öncelikleri belirlemeleri ve işlerini en iyi şekilde nasıl gerçekleştirebilecekleri konusunda kararlar

almaları istenmekte ve bu durum stresin artmasına neden olabilmektedir (Burnham ve Jackson, 2000). Bu nedenle okul psikolojik danışmanları strese, empati yorgunluğuna, duygusal tükenmeye ve danışmanların işten ayrılmasına neden olan çeşitli zorlu durumlarla karşı karşıya kalmaktadır (Mullen ve Crowe, 2017). Dolayısıyla okul psikolojik danışmanları günlük yaşantılarının yanı sıra okullarda mesleki görev ve sorumluluklarını yerine getirirken birçok olumsuz durumla karşılaşmakta ve yoğun stres yaşamaktadırlar (Akay, vd., 2017; Rumsey, vd., 2020; Tuzgöl Dost ve Keklik, 2012; Uzbaş, 2009). Gray (1982) okul danışmanları için altı örgütsel stres etkeni tanımlamıştır. Bunlar: karar verme yetkisi eksikliği, finansal güvenlik, mesleki olmayan görevler, aşırı iş yükü, danışman-öğretmen profesyonel ilişkileri ve danışman-müdür ilişkileridir. Kişisel yaşamlarının yanı sıra mesleki yaşamlarında da uzun süreli ve yoğun strese maruz kalmak psikolojik danışmanların hem kişisel hem de mesleki yaşantılarını olumsuz etkileyerek tükenmişlik, şefkat yorgunluğu, depresyon gibi olumsuzluklar yaşamalarına yol açabilmektedir (Burhan, 2021; Dönmez, 2019; Yang, vd., 2015).

Okul psikolojik danışmanlarının kişisel yaşamlarını sağlıklı ve mutlu bir şekilde sürdürebilmek, mesleklerini etkili ve verimli bir şekilde yerine getirebilmek, stresin neden olduğu bu olumsuz durumların üstesinden gelebilmek veya bu tür durumları önleyebilmek konusunda stresle başa çıkma tarzları önem taşımaktadır. Bu nedenle okul psikolojik danışmanlarının stresle başa çıkma tarzlarını ve bu tarzlara etki edebilecek değişkenlerin tespit edilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Özellikle pozitif psikoloji alanında sıkça çalışılan duygusal zekâ ve öz şefkat kavramlarının stresle başa çıkma üzerinde etkisi olabileceği bulgusunu elde eden çalışmalar (Adıgüzel, 2022; Aktakka, 2020; Bal, 2021; Chishima, vd., 2018; Elbir, 2022; Enns, 2018; Ewert, 2021; Özer, 2019; Por, vd., 2011; Sirois, 2014; Yıldız Coşkun, 2019) bulunmaktadır.

Bu araştırmada psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzları üzerinde etkisi olabileceği öngörülen değişkenlerden biri duygusal zekâdır. İş yerinde duygusal zekânın önemli bir rol oynadığı, yüksek duygusal zekâyâ sahip olan bireylerin, stresin nedenlerini daha derinlemesine fark ettiklerini ve stresle etkili şekilde başa çıktıklarını, iş doyumlarının daha yüksek olduğu ve mesleki görevlerini daha verimli şekilde

gerçekleştirdikleri ifade edilmektedir (Arora, 2017; Muratoğlu, 2023; Shooshtarian, vd., 2013).

Araştırmada başa çıkma tarzları üzerinde etkisi olabileceği öngörülen diğer değişken ise öz şefkattir. Bireyin benliğine gösterdiği öz şefkat, yaşamdaki zor ve acı deneyimleri ile baş edebilmesine yardımcı olan becerilerin artmasını da sağlamaktadır (Neff ve Germer, 2017). Öz şefkati yüksek bireylerin, daha açık fikirli olabildikleri ve olaylara verdikleri tepkileri değiştirebilme konusunda daha yetenekli oldukları ifade edilmektedir (Neff, 2023). Öz şefkatin kişilerin psikolojik sağlığını korumada ve yaşadıkları zorluklarla başa çıkmalarını kolaylaştırmada önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir (Küçük, 2020; Sirois, vd., 2015).

Stresle etkili başa çıkma tarzına sahip olmanın, okul psikolojik danışmanlarının kişisel ve mesleki yaşamlarına fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Corey (2015), zorlu yaşam olaylarının psikolojik danışmanları etkileyebileceğini ve bu zorluklarla psikolojik danışmanların etkili şekilde başa çıkmaları gerektiğini ifade etmektedir. Bu bağlamda okul psikolojik danışmanlarının stresle başa çıkma tarzlarını ve bu tarzlara etki edebileceği düşünülen değişkenlerin araştırılması önemli görülmektedir.

Yapılan alanyazın taramasında okullarda çalışmakta olan psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzlarını inceleyen sınırlı sayıda araştırmanın olduğu görülmüştür (Bulut, 2007; Demircan, 2021; Odacı, vd., 2021). Örneklem olarak daha çok psikolojik danışman adaylarında çalışıldığı gözlemlenmiştir (Bayar, vd., 2016; Düşmez ve Yayıcı, 2015; Yüksel Şahin ve Gündüz, 2019). Özellikle okullarda çalışmakta olan psikolojik danışmanlar üzerinde yapılan araştırmaların azlığı ve okul psikolojik danışmanlarının stresle başa çıkma tarzları, duygusal zekâ ve öz şefkat kavramlarını bir arada inceleyen bir araştırmaya rastlanamamış olması sebebiyle bu araştırmanın alanyazında ilgili boşluğu doldurmaya destek olacağı öngörülmektedir. Araştırmanın sonucunda elde edilen bulguların, bir ölçüde alanyazına katkı sağlayacağı ve konuya ilişkin önleme ve müdahale çalışmalarına rehberlik edebileceği düşünülmektedir.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma, 2023-2024 eğitim öğretim yılında Türkiye'nin 7 farklı bölgesinde resmi ve özel okullarda çalışmakta olan psikolojik danışmanlardan toplanan verilerle sınırlıdır.
2. Araştırma, veri toplama araçlarının “Kişisel Bilgi Formu”, “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği”, “Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği-Kısa Formu” ve “Öz Anlayış Ölçeği”nin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

1.6. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmaya katılan okul psikolojik danışmanlarının, araştırmada kullanılan “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği”, “Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği -Kısa Formu” ve “Öz Anlayış Ölçeği”ne içtenlikle ve objektif bir şekilde kendi durumlarını yansıtacak şekilde cevap verdikleri varsayılmıştır.

1.7. Tanımlar

Okul Psikolojik Danışmanı: Öğrencilerin akademik başarılarına ve gelecek kariyerlerine yönelik rehberlik sağlayan, iyi eğitilmiş ve profesyonel sertifikalara sahip kişilerdir (Amerikan Okul Danışmanları Derneği [American School Counselor Association ASCA] (2022)).

Stresle Başa Çıkma: Kişinin içsel ve dışsal talepler arasındaki çatışmaları azaltmak, tolere edebilmek veya kontrol altında tutabilmek için çeşitli bilişsel ve davranışsal yöntemlere başvurusudur (Lazarus, 1981).

Duygusal Zekâ: Bireyin hem kendi hem de başkalarının duygularına farkındalığının olması, anlaması, analiz etmesi, gerektiğinde uygun şekilde tepki verip yönetebilmesi ve elde ettiği bilgiyi ilişkilerde etkili bir şekilde kullanabilme yeteneğidir (Salovey ve Mayer, 1990).

Öz Şefkat: Bireyin olumsuz deneyimleri karşısında acılarına duyarlı olması, kendine şefkatli ve nezaketli yaklaşması, yetersizliklerini ve başarısızlıklarını anlayışla karşılaması, yargılayıcı olmaktan kaçınan bir tutum göstermesi ve yaşamış olduğu deneyimlerin insanlığın ortak tecrübelerinin bir parçası olduğunu kabul etmesidir (Neff, 2003a).

BÖLÜM II

2. KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmanın değişkenleri olan stresle başa çıkma tarzları, duygusal zekâ ve öz şefkat kavramları hakkında kuramsal bilgilere, değişkenler arası ilişkilere ve yapılmış ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI

2.1.1. Stres

Stres sadece günümüz toplumuna ait bir gerçeklik değildir. Stresle ilgili ilk çağlardan itibaren birçok çalışma yapılmış olsa da stres kavramını ilk kez 17. yy'da fizik çalışmalarıyla ünlü olan Robert Hook kullanmıştır. Hook, stresi elastik nesnelere dışarıdan uygulanan etki olarak tanımlamıştır. Stres tıp alanında ise ilk kez 19. yy' da organizmanın dışarıdan gelen çeşitli olumsuz etkenler nedeniyle kaybettiği iç dengesini tekrar kazanmak için göstermiş olduğu değişiklik olarak tanımlanmıştır ve hastalıkların temelinde yatan faktör olarak düşünülmüştür (Benjamin Stora, 1992). Stres kavramı, biyoloji alanında ise ilk kez 20. yy'ın ortalarında, Uluslararası Stres Enstitüsü'nün kurucusu olan Hans Selye tarafından kullanılmıştır. Selye, stresi organizmanın her türlü zararlı müdahaleye karşı kendini koruma altına alması olarak tanımlamıştır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Amerika Psikoloji Derneği'nin 1955 yılında yayımladığı yıllık raporlarında, Selye'nin stresle ilgili yaptığı önemli çalışmalara yer vermesiyle stres, psikoloji biliminin çalışma konusu haline gelmiştir (Lazarus ve Folkman, 1984). Dolayısıyla stres kavramı zamanla birçok disiplinin çalıştığı bir konu haline gelerek multidisipliner bir çalışma alanı olmuştur. Bu nedenle stres için üzerinde uzlaşmaya varılmış tek bir tanım bulunmamaktadır (Fink, 2017).

Ulusal alanyazında stres kavramına yönelik yapılan tanımlardan bazıları şöyledir: Tutar (2002)'a göre stres, bireyin davranışlarını, iş yaşamındaki performansını, sosyal ilişkilerini olumsuz olarak etkileyerek, bireyde fiziksel aynı zamanda psikolojik olarak olumsuz izler bırakan bir durumdur. Budak (2003)'a göre stres, bireyin psikolojik, bilişsel ve sosyal işleyişindeki dengesinin tehdit edilmesi durumunda, var olan dengeyi korumak ya da dengenin bozulması durumunda bozulan dengeyi yeniden oluşturmak için yeni davranışlar geliştirmeye zorlayan uyarıcılara karşı verilen fiziksel, psikolojik ve bilişsel tepkilerdir. Cüceloğlu (2017) stresi, bireyin fiziksel ve sosyal ortamında meydana gelen olumsuz koşullar sebebiyle psikolojik ve fizyolojik olarak zorlanması sonucunda sarf ettiği çaba olarak tanımlamaktadır. Baltaş ve Baltaş (2022) stresi, bireye özgü olan, bireyi zorlayan durum ile birey arasındaki etkileşimden kaynaklanan, bireyin fiziksel ve psikolojik bütünlüğüne zarar veren etkenler olarak tanımlamaktadır. Birey hem bilinçli/istemli olarak hem de bilinç dışı mekanizmalar yoluyla stres etkeninden korunmaya çalışmaktadır.

Uluslararası alanyazında ise stres kavramına yönelik yapılan tanımlardan bazıları şöyledir: Barrow ve Prosen (1981) stresi, kişinin sağlığını tehdit eden, verimliliğini engelleyen, psikolojik dengesini bozan bir sorun olarak tanımlamışlardır. Ayrıca stresin insan yaşamının doğal bir unsuru olduğunu ve her daim var olacağını belirtmişlerdir. Lazarus ve Folkman (1984), birey ile çevre arasındaki etkileşimde meydana gelen, bireyin var olan kaynakları ile ihtiyaçları ve beklentileri arasındaki farklılık nedeniyle huzursuzluk yaratan durum olarak tanımlamışlardır. Boss ve diğerleri (2017) stresi, düzenli ve dengeli olan bir durumda yaşanan aksaklık olarak tanımlamaktadır.

Yapılan tanımlarda genellikle stresin olumsuz bir durum olduğunun üzerinde durulsa da, stres zaman zaman bireyi olumlu olarak da etkileyebilmektedir. Bireyin kendini geliştirmesi için, üretebilmesi için kısa dönemli gerçekleşen stresler bireyi olumlu olarak etkileyebilmektedir (Yılmaz Cantürk ve Yılmaz, 2020).

2.1.2. Stres Kaynakları

Strese sebep olan her bir faktör kültürdeki, ailedeki, teknolojiye, iş yaşamındaki, ekonomideki, toplumdaki değişimlerden etkilenmektedir. Bu değişimlere paralel olarak hayatımıza sürekli yeni ve birçok stres faktörü girmektedir (Randall, 2017; Siddiqui, 2024). Literatürde strese yol açan faktörler çeşitli şekillerde

sınıflandırılmaktadır ancak genel olarak üç grupta sınıflandırıldığı görülmektedir (Aydın, 2004; Baltaş ve Baltaş, 2022; Yılmaz Cantürk ve Yılmaz, 2020).

- **Fiziki (Çevresel) Stres Faktörleri:** Genellikle toplumun büyük çoğunluğunu etkileyen faktörlerdir. Zorlayıcı hava koşulları, hava kirliliği, gürültü kirliliği, sağlık hizmetlerinin ve sosyal alanların (tiyatro, konser, müze, vb.) yetersizliği gibi kentin genel problemleri, kalabalık ortamlar, kimyasal maddelere ve radyasyona maruz kalmak, dünyadaki veya ülkedeki ekonomik krizler, iktidar seçim dönemlerindeki krizler, hızlı teknolojik değişimler vb. faktörler bireylerin stres yaşamasına neden olabilmektedir.
- **Örgütsel Stres Faktörleri:** Bireyin iş ortamının yapısından, işinin niteliğinden, iş ortamında karşılaştığı durumlardan kaynaklanan faktörlerdir. Uzun çalışma saatleri, aşırı/yetersiz iş yükü, vardiyalı çalışma sistemi, sorumluluk düzeyi yüksek işler, gelişme ve ilerlemeye imkan tanımayan monoton işler, çalışma ortamındaki fiziksel koşulların yetersizliği (havalandırma sistemindeki aksaklıklar, iç ve dış ortamdaki gürültü, vb.), görev tanımındaki belirsizlikler, iş yerindeki diğer çalışanlarla iletişimin yetersiz olması, iletişim kanallarındaki aksaklıklar, mobbing, taciz, istihdam yetersizliği, iş güvenliğinin eksikliği, iş güvencesinin olmaması, çalışanlara fikirleri sorulmadan iş yerinde yeni kararlar alınması, yeni teknolojilere geçiş, terfi alma ile ilgili sorunlar, ücret eşitsizliği, dedikodu, çalışanlar arasındaki rekabet, ast-üst ilişkisindeki problemler, baskıcı yönetim tarzı, vb. faktörler çalışanların stres yaşamasına neden olabilmektedir.
- **Bireysel Stres Faktörleri:** Kişilik yapısı, yaş, cinsiyeti, eğitim düzeyi, yaşam tarzı, ekonomik durum gibi bireyin kendisinden kaynaklanan veya aile fertlerinin yaşadıkları ciddi hastalıklar, vefat, boşanma, aldatılma, aileye yeni bir ferden katılması gibi aile içinden kaynaklanan stres faktörleridir. Ayrıca bireyin gelişimsel dönemlerinde karşılaştığı ve uyum sağlaması gereken durumlardan kaynaklanan faktörler de birey için stres verici olabilmektedir. Örneğin yaşamın ilk yıllarındaki uyku güçlükleri, beslenme zorlukları, çocukluk döneminde okula başlama; ergenlikteki fizyolojik değişimler; genç yetişkinlik dönemindeki iş hayatına geçiş, evlilik kararı; orta yetişkinlik dönemindeki menopoza, andropoz; yaşlılık döneminde emeklilik hayatına uyum, vb. durumlar da birey için stres verici faktörlerdir.

Herhangi bir durumu stres verici olarak tanımlayabilmek için, bireyin o durumu nasıl algıladığının ve durumun bireyde nasıl bir anlam ifade ettiğinin değerlendirilmesi gerekmektedir. Ancak genel olarak bir durumun stres kaynağı olarak değerlendirilmesinde karşılaşılan durumun daha önceden deneyimlenen zararlı ve tehdit edici bir durumla ilişkilendirilip ilişkilendirilmemesi; öngörülebilir, beklenen bir durum olup olmaması; olayın gerçekleşip gerçekleşmeyeceğinin veya ne zaman gerçekleşeceğinin belirsizliği; içinde bulunulan duruma ne kadar süre maruz kalındığı belirleyici rol oynamaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984).

2.1.3. Stresin Belirtileri

Karşılaşılan stres verici durumlar, bireylerin algılarına ve bilişsel değerlendirmelerine bağlı olarak birey üzerinde farklı etkiler oluşturabilmektedir. Benzer stres verici durum karşısında farklı kişiler, farklı belirtiler gösterebilirken; aynı birey daha önce karşılaşmış olduğu stres verici duruma farklı zamanlarda, farklı belirtiler de gösterebilmektedir (Güzel, 2019). Rowshan (2020) bu belirtileri beş grupta sınıflandırmaktadır:

- **Fiziksel Belirtiler:** Uyku düzensizlikleri, baş ağrısı veya dönmesi, kaslarda kasılma, kalp çarpıntısı, sırt ve göğüste ağrı, nefes darlığı, eklem ağrıları, sindirim bozuklukları (kabızlık, kolit), hazımsızlık, yüksek tansiyon, el ve ayaklarda uyuşma veya buz kesilmesi, aşırı terleme, libido düşüklüğü, aşırı çok/az yemek, diş gıcırdatma ve sıkma, tırnak yeme, sık sık idrara çıkma, adet düzensizlikleri, cilt hastalıkları, alerjiler fiziksel belirtilerdendir.
- **Duygusal Belirtiler:** Güvensizlik hissi, duygusal gerginlik, ruh halinde dengesizlik, sık sık öfkelenme, kaygı, huzursuzluk hissi, özgüven düşüklüğü, yetersizlik hissi, ümitsizlik, sürekli kabuslar görmek, rahatlama güçlükleri bireyin yaşayabileceği duygusal belirtilerdendir.
- **Zihinsel Belirtiler:** Bireyde odaklanma sorunları, kararsızlık yaşama, unutkanlığın artışı, aşırı düşünme, zihinsel bulanıklık, intihara eğilimli düşünceler, sürekli benmerkezci konuşma, karamsarlık hali gibi belirtiler görülebilmektedir.
- **Psikolojik Belirtiler:** Yaşamın anlamının kaybedilmesi, çevredeki kişilere yoğun öfke veya düşmanlık hissetme, sürekli kendini suçlama, değersizlik hissi oluşması bu grupta toplanabilmektedir.

- Sosyal Belirtiler: İnsanlardan izole olmak, iletişim kurma problemleri, her durumda savunmacı tutum sergilemek, çekingenlik, verilen sözleri tutmama, hoşgörölü olamama, iş birliğinden kaçınma gibi davranışlar göröllebilir.

Tarhan (2018) ise stres belirtilerini, bireyin kendisinde oluşan stres belirtileri ve bulunduğu çevredeki stres belirtileri olmak üzere ikiye ayırmaktadır. Bireyin kendisinde oluşan stres belirtilerine; geçmeyen yorgunluk hali, unutkanlık, korkulu rüyalar, yersiz suçluluk hissetme, karamsarlık, ağız kuruluğu, titreme, karıncalanma hissi, idrar sıklığı, uyku düzensizlikleri, iştahsızlık sorunlarını örnek olarak vermektedir. Tartışmaların ve şikayetlerin artması, çalışma düzeninin bozulması, kurallara uymama, otoriteye karşı gelmek gibi durumların ise içinde bulunulan grubun stres belirtileri olduğunu ifade etmiştir.

2.1.4. Stres Kuramları

2.1.4.1. Genel Uyum Sendromu Kuramı

Selye (1956) stresin oluşumunu açıklamak için Genel Uyum Sendromu kuramını ileri sürmüştür. Selye'ye göre değişim, hayatın ayrılmaz bir özelliğı olmakla birlikte aynı zamanda birey için tehlikeli ve zarar verici bir unsur haline gelebilmektedir. Çünkü meydana gelen her bir değişime organizmanın uyum sağlaması gerektiğini ifade etmektedir. Bu uyum sağlama sürecinde organizmada çeşitli tepkiler meydana gelmektedir. Selye bu tepkileri sırasıyla alarm, direnç, tükenme olmak üzere üç aşamalı bir süreç içinde ele almıştır.

1. Alarm Aşaması: Bu aşamada organizma tehdit edici bir durum algılar ve özerk sinir sistemi organizmaya “harekete geçmelisin” mesajını iletir. Bedende fiziksel olarak değişiklikler (kan basıncında artış, kaslarda gerginlik, göz bebeklerinde büyüme, ani adrenalin salgılanması, vb.) meydana gelir. Organizma kendisini korumak için “savaş ya da kaç” tepkisi gösterir. Organizma stres verici durumdan kaçmaya ya da mücadele etmeye hazırlanır. Eğer başarılı olursa, organizma normal haline geri döner. Ancak stres verici duruma maruz kalma devam ederse ve bu durum atlatılmazsa direnç aşaması başlar.
2. Direnç Aşaması: Bu aşamada organizma stres verici duruma uyum sağlayarak normal koşullara dönmüş izlenimi verir. Ortaya çıkan fiziksel belirtiler yok olur. Ancak aslında organizma dengesini koruyabilmek, tehdidi önleyebilmek için var

olan enerjisini verimli bir şekilde kullanma gayreti içindedir. Direnç devam ettikçe organizma yorulmaya başlar. Bu aşama başarılı olarak atlatılmazsa tükenme aşamasına geçilir.

3. Tükenme Aşaması: Bu aşamada organizma stres kaynaklarıyla mücadele etmeye devam ettiği için enerjisi tükenmeye başlar. Var olan kaynakların azalmasıyla birlikte stres verici durumla başa çıkamaz, uyum sağlayamaz ve alarm dönemindeki belirtiler nüksedebilir. Bireyde çeşitli hastalıklar, davranışsal bozukluklar, psikolojik rahatsızlıklar ortaya çıkabilmektedir.

2.1.4.2. Lazarus ve Folkman'ın Bilişsel Değerlendirme Kuramı

Birey çevresindeki olayları sürekli değerlendirmektedir. Bu değerlendirme sürecinde birey karşılaştığı durumu tehdit edici ya da zorlayıcı olarak algılayarsa, kendisine huzursuzluk veren duygularla baş etmeye çalışır. Stresin etkili olarak çözümü, olumlu duyguların yaşanmasıyla sonuçlanırken; stresin çözümlenememesi sıkıntılara yol açarak bireyin stresi ortadan kaldırmak için daha fazla mücadele etmesine sebep olmaktadır. Bu kuramın üç temel değerlendirme unsuru bulunmaktadır: İlki bilişsel değerlendirme, ikincisi başa çıkma ve üçüncüsü yeniden değerlendirmedir (Folkman, 1997; Lazarus ve Folkman, 1984).

- Bilişsel Değerlendirme: Strese verilen tepkiler, bireyin çevresindeki durumlara yüklediği anlamlara ve bireyin bilişsel süreçlerine göre farklılaşmaktadır (Boyd, vd., 2009; Lazarus ve Folkman, 1984). Burada önemli olan olayın kendisinden ziyade, olayın birey için stresli olarak algılanıp algılanmadığıdır (Lazarus, 1991). Bilişsel değerlendirmenin, birincil değerlendirme ve ikincil değerlendirme şeklinde iki temel değerlendirme unsuru vardır. Birincil değerlendirmede; birey çevre etkileşiminde karşılaşılan durumun stresli olarak algılanıp algılanmadığına karar verilir. Karşılaşılan durumlarda nelerin tehdit oluşturup, oluşturmadığının ya da oluşturma ihtimalinin değerlendirilmesini içermektedir (Oliver ve Brough, 2002). İkincil değerlendirmede; birey stresli durum karşısında neler yapabileceğiyle ilgili olarak var olan kaynaklarının, başa çıkma becerilerinin, geleceğe ilişkin beklentilerinin değerlendirmesini yapmaktadır (Lazarus, 1991).
- Başa Çıkma: Bilişsel değerlendirme kuramının diğer unsuru başa çıkmadır. Bireyin stresli durumu çözebilmek için potansiyelini zorlayan, kendisinin veya

çevrenin taleplerini yönetebilmek için gereken bilişsel ve davranışsal çabaları içermektedir (Lazarus ve Folkman 1984).

- Yeniden Değerlendirme: Durumun birey için artık stres verici olarak görülmeyip, normal durum haline dönüşüp dönüşmediği veya başa çıkma çabalarının etkili olup olmadığının değerlendirilmesi yapılmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984).

2.1.4.3. Endler ve Parker'ın Stres Kuramı

Endler ve Parker'ın (1990) kuramında, bireylerin gündelik yaşamlarındaki stresli ve mutsuz edici yaşantılarla başa çıkmak için kullanacağı başa çıkma stratejilerinin, fizyolojik ve psikolojik iyi olma hallerini korumadaki önemi vurgulanarak üç farklı boyutta başa çıkma stratejisi incelenmiştir. Bu stratejiler; görev odaklı, duygu odaklı ve kaçınma odaklı olmak üzere üç boyutta ele alınmıştır.

- Görev Odaklı Başa Çıkma: Bu yaklaşımda, birey stres yaratan durumlarla başa çıkmak için aktif çaba harcar ve problemlere odaklanıp çözüm arayarak, bu olumsuz durumları etkisiz hale getirmeyi hedeflemektedir.
- Duygu Odaklı Başa Çıkma: Birey stresli durumlarla başa çıkmak için duygusal tepkileri azaltmaya odaklanarak duygusal olarak rahatlamayı amaçlamaktadır.
- Kaçınma Odaklı Başa Çıkma: Bu yaklaşım, stres yaratan koşullara karşı kendini kapatma ve aktif çaba göstermemeyi içermektedir. Birey, stresle başa çıkmak yerine, stresli durumları yok sayma veya onlardan uzak durma eğilimi göstermektedir.

Bu üç başa çıkma tarzı, farklı durumlarda ve kişisel tercihlere göre değişebilmektedir. Ancak, genel olarak, görev odaklı başa çıkma stratejileri stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmaya yardımcı olabilirken, duygu odaklı ve kaçınma odaklı stratejiler uzun vadede daha az etkili olabilmekte ve stresi artırabilmektedir.

2.1.4.4. Schwarzer ve Taubert'in Kuramı

Schwarzer ve Taubert (2002), stresle başa çıkma sürecini zamansal bağlamda ele alan bir yaklaşım geliştirmişlerdir. Bu yaklaşıma göre, bireylerin stresli bir olayla başa çıkma amaçlı verdiği tepkiler olayın gerçekleştiği anda, öncesinde ve sonrasında

farklılıklar göstermektedir. Bu süreçlerdeki başa çıkma tepkileri ise reaktif başa çıkma, proaktif başa çıkma, beklentisel başa çıkma ve önleyici başa çıkma olmak üzere dört grupta değerlendirilmiştir (Schwarzer ve Taubert, 2002).

Reaktif başa çıkma, bireyin önceki veya mevcut durumdaki stresli koşulların yol açtığı hasar ve kayıpları telafi etme veya kabul etme çabalarını içermektedir. Beklentisel başa çıkma, bireyin gelecekte olası bir tehditle veya zorlayıcı durumla başa çıkmak için gösterdiği çabaları ifade etmektedir. Olayın henüz gerçekleşmediği durumlardaki gösterilen çabaları içermektedir. Önleyici başa çıkma, yakın gelecekteki olaylardan ziyade uzak gelecekteki belirsizliklere karşı yapılan hazırlık çabalarını içermektedir. Beklentisel başa çıkma ile arasında benzerlikler bulunmakla birlikte, beklentisel başa çıkma yakın gelecekteki olaylardan ziyade daha çok uzun vadeli belirsizliklerle başa çıkmaya odaklanmaktadır. Proaktif başa çıkma, bireylerin zorlu hedeflere ulaşmak, kişisel gelişimi desteklemek ve yeni fırsatlar yaratmak amacıyla çeşitli kaynakları bir araya getirebilmek için gösterdikleri çabaları içermektedir. Mevcut durumdaki tehditleri telafi etmek için çaba gösteren reaktif başa çıkmadan farklı olarak, proaktif başa çıkma hem geleceğe hem de hedefe yöneliktir. Bu başa çıkma yaklaşımında bireyler olası stres etkenlerini, riskleri öngörür ancak onları bir tehdit unsuru, zarar olarak görmek yerine gelişimleri için yapıcı bir eylem ya da bir fırsat olarak değerlendirirler (Schwarzer ve Taubert, 2002).

2.1.5. Stresle Başa Çıkma Tarzları

Stres kaynaklarını hayatımızdan tamamen çıkarmanın mümkün olmadığı göz önüne alınırsa, hem fiziksel hem psikolojik sağlığımızı koruma açısından stresle etkili şekilde başa çıkma büyük önem taşımaktadır. Tıpkı birey için stres verici durumların farklılık göstermesi gibi bireylerin stresle başa çıkmak için kullandıkları başa çıkma tarzları da farklılık göstermektedir (Baltaş ve Baltaş, 2022). Ayrıca bireylerin stres verici durumlarda stresle başa çıkmada kullandıkları baş etme tarzlarının önemli olduğu da vurgulanmaktadır. Stresle baş etmede etkili bir başa çıkma tarzı stres seviyesini düşürürken, stresle baş etmede etkisiz bir başa çıkma tarzı stres seviyesini yükseltmektedir (Lazarus, 2006). Başa çıkma tarzları ise geçmiş yaşantılardan, bireyin sahip olduğu sosyal destekten, kişilik özelliklerinden, eğitim düzeyinden, maddi imkanlarından, fiziksel ve psikolojik durumlarından etkilenmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Compas ve diğerleri (2001) tarafından başa çıkma bilinçli/gönüllü olarak gerçekleşen bir eylem olarak görülürken, Skinner ve Zimmer-Gembeck (2007)'e göre, başa çıkma, istemsiz/otomatik olarak gerçekleşen bir eylem olarak görülmektedir. Türküm (2001)'e göre başa çıkma, bireyin gerilimi ortadan kaldırmak, etkisini azaltmak veya gerilime direnebilmek amacıyla verdiği mücadele biçimleridir. Folkman ve diğerlerine (1986) göre başa çıkma, bireyin kendisinden veya çevresinden gelen potansiyelinin üzerindeki beklentileri karşılayabilmek için verdiği bilişsel ve davranışsal çabalaradır.

İlgili alanyazına göre stresle başa çıkma tarzlarında en çok Lazarus ve Folkman'ın ortaya koyduğu sınıflandırma kullanılmaktadır. Lazarus ve Folkman (1984), stresle başa çıkma tarzlarını problem odaklı (aktif/etkili) ve duygu odaklı (pasif/etkisiz) başa çıkma olarak iki grupta sınıflandırmıştır.

Problem odaklı/etkili başa çıkma tarzında, stres verici durumun ortadan kaldırılması veya ortaya çıkmadan engellenmesi ya da etkisinin azaltılması amaçlanmaktadır. Genellikle zorlayıcı olan mevcut durumu değiştirmeye yönelik gösterilen çabaları içermektedir. Birey tarafından stres oluşturan problemleri tanımlanmaya çalışılır, alternatif çözümler üretilir, çözümler faydaları açısından karşılaştırılarak uygun olanı seçilir, uygulanır ve ortaya çıkan sonuç değerlendirilir (Lazarus ve Folkman, 1984). Örneğin yaklaşmakta olan bir kasırga felaketi karşısında bireyin ailesiyle birlikte güvenli bir yere gitmesi, kapılara pencerelere sürgüler ve kepenkler taktırması ve bunları kullanması problem odaklı bir başa çıkmadır (Güzel, 2019). Bu tarzı kullanan bireyler stres verici durumların değişebileceğini ve değiştirecek gücün kendilerinde olduğuna inanmaktadırlar (Lazarus ve Folkman, 1984).

Duygu odaklı/etkisiz başa çıkma tarzında, stres verici durumun etkisinin azaltılması ve huzursuzluk veren duyguların değiştirilmesi amaçlanmaktadır. Duygu odaklı yöntemlerde birey yaşadığı sıkıntıyı azaltabilmek için stres verici durumu düşünmeyi reddetme (uzak durma), görmezden gelme (inkar), çıkarları doğrultusunda iyiye yorma, alkol, ilaç kullanma veya aşırı yemek yeme (kaçma) gibi eylemlerde bulunabilmektedir (Jones ve Birght, 2001). Duygu odaklı başa çıkma tarzını kullanan bireyler stres etkeninin oluşturduğu olumsuz duyguların etkisini azaltmak için daha çok suçlayıcı ve kadercilik anlayışını kullanmaktadırlar (Folkman ve Lazarus, 1980).

Stres etkeninin birey tarafından kontrol edilebilir olarak algılanıp algılanmaması, kullanılan başa çıkma tarzını etkileyebilmektedir. Birey stres etkenini kontrolü mümkün olan bir durum olarak algıladığında daha çok problem odaklı başa çıkma tarzlarını, stres etkenini kontrolü mümkün olmayan bir durum olarak algıladığında ise duygu odaklı başa çıkma tarzlarını kullanmaktadır (Park, vd., 2004).

Şahin ve Durak (1995) tarafından yapılan ölçek uyarlama çalışmasında stresle başa çıkma tarzları, etkili başa çıkma tarzı ve etkisiz başa çıkma tarzı şeklinde iki alt boyutta incelenmektedir. Etkili başa çıkma tarzı; kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama alt boyutlarından oluşurken; etkisiz başa çıkma tarzı; çaresiz/kendini suçlayıcı yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyutlarından oluşmaktadır.

Etkili başa çıkma tarzını kullanan birey, sorunların çözümünde potansiyeline, yeteneklerine güvenmektedir ve harekete geçmek için tereddüt etmez. Ayrıca çevresindeki kişilerin tecrübelerinden ve desteklerinden faydalanır. Etkisiz başa çıkma tarzını kullanan bireyler ise, sorunlar karşısında çaresiz ve suçlayıcı bir tutum sergilemenin yanı sıra sorunun kaynağını kendileri olarak görme eğilimindedirler. Sorunlara kadercı bir bakış açısıyla yaklaşarak, sorunları ruhani yollarla çözüme kavuşturmaya çalışmaktadırlar (Şahin ve Durak, 1995).

2.2. DUYGUSAL ZEKÂ

2.2.1. Duygu

Genel anlamda duygu, psikolojik alt yapısı olan, bilişsel, deneyimsel, tepkisel, fizyolojik gibi birçok bileşenden oluşan ve bireyin harekete geçmesini sağlayan bir süreç veya durum olarak tanımlanmaktadır (Morgan, 2015; Salovey ve Mayer, 1990). Duygunun bilişsel bileşeni, bireyin bulunduğu durumu, çevre şartlarını yorumlayarak değerlendirmesini içermektedir. Deneyimsel bileşen, bireyin öznel deneyimlerinden kaynaklanan ruh halini içermektedir. Fizyolojik bileşen, bireyin vücudunda meydana gelen, örneğin kalp atış hızındaki, kaslardaki veya salgılanan hormonlardaki değişiklikleri içermektedir. Duygunun tepkisel bileşeni ise, bireyin bir durum karşısında kendini nasıl ifade ettiği, duygunun oluşumuna kaynaklık eden durumla başa çıkma biçimlerini içermektedir (Morgan, 2015; Smith, vd., 2014).

Duygular, düşüncelerin eyleme dönüşmesi için ön koşuldur. Örneğin, birey inandığı şeylere ümit duygusunu besleyerek motive olur ve harekete geçer. Bilişlerimiz enerji ve hareket sağlarken, duygular bireyin gideceği yönü belirlemekte ve bireyin kendini anlatabilmesinde büyük rol oynamaktadır (Tarhan, 2023). İnsan doğasında sevgi, ümit, mutluluk gibi olumlu duyguların yanında bencillik, kibir, öfke, kıskançlık gibi olumsuz duygular barındırmaktadır. Bu duygular bireyin karar vermesinde, kendini tanımasında, zorluklarla mücadelesinde, iletişim kurmasında, hayata uyum sağlamasında yönlendirici rol oynamaktadır (Greenberg, 2012; Tarhan, 2023).

2.2.2. Zekâ

Bilim insanları zekâyâ ilişkin farklı teoriler ileri sürerek, farklı yönlerini keşfettikleri için herkes tarafından kabul edilen ortak bir zekâ tanımından bahsedilememektedir. Ancak yapılan tanımlarda genel olarak zekânın; kavramları anlamlandırma, mantıklı düşünme, etkili planlama yapma, bilgiyi uygulama, çıkarsamalar yapma, çevreyle etkili şekilde baş etme, problem çözme, dikkati toplama, gözünde canlandırma, farklı durumlara uyum sağlama yeteneklerini içerdiği belirtilmektedir (Cohen ve Swedlik, 2013).

Sternberg (1999) zekâyı, mantık yürütme süreçleri bakımından üçe ayırmaktadır. İlk zekâ tipi, eleştirel düşünmeyi gerektiren analitik düşünme becerilerinden oluşmaktadır. İkinci zekâ tipi, yaratıcı düşünmek, hayal kurmak, tecrübelerden faydalanmak için gereken problem çözme becerilerinden oluşmaktadır. Üçüncüsü ise bireyin farklı sosyo-kültürel ortamlara uyum sağlamasına ve çevresini ihtiyaçları doğrultusunda değiştirebilmesine yardımcı olan pratik düşünme becerilerinden oluşmaktadır (Gerrig ve Zimbardo, 2020).

Gardner (1983), duyguların da ayrı bir zekâ alanı olarak ele alınması gerektiğini belirterek geleneksel yaklaşımların benimsedikleri değişmeyen, standart bir zekâ anlayışının aksine, zekânın birçok farklı yeteneğin bir araya gelmesiyle oluştuğunu ve her bir yeteneğin geliştirilebileceğini ifade ederek zekânın, çoğul zekâ anlayışı doğrultusunda ele alınması gerektiğini öne sürmüştür. Gardner'ın bilim dünyasına tanıttığı Çoklu Zekâ Teorisi'ne göre; sözel, mantıksal, uzamsal, müzikal, sosyal (kişilerarası), içsel (kişisel), kinestetik (bedensel) ve doğa zekâsı olmak üzere zekânın 8 farklı alana sahip olduğu öne sürülmüştür (Gardner, 1999; Yavuz, 2009). Ancak bu zekâ

türlerinde her ne kadar duygulara yer verilmiş olsa da daha çok bilişsel kapasiteye odaklanılarak duygunun ve zekânın birlikte incelenmesi göz ardı edilmiştir.

2.2.3. Duygusal Zekâ

Salovey ve Mayer bilimsel çalışmalarında duygusal zekâ kavramından ilk kez bahsederek kavramı, bireyin kendisinin ve aynı zamanda başkalarının da duygularını gözlemleyebilme, anlayabilme, duygulardan elde ettiği bilgiyi davranışlarını ve düşüncelerini yönlendirmede kullanabilme becerisi olarak tanımlamaktadırlar (Salovey ve Mayer, 1990).

1995 yılında en çok satan kitaplar arasında yer alan Goleman'ın “Duygusal Zekâ (EQ Neden IQ'dan Daha Önemlidir?)” kitabı ile kavram popüler hale gelerek birçok araştırmacı tarafından çalışılan bir kavram haline gelmiştir (Goleman, 2014).

Goleman (2014), duygusal zekâyı aksaklıklara rağmen hedefleri doğrultusunda ilerleyebilme, duygularını kontrol edebilme, empati yapabilme, umudunu kaybetmeme, sıkıntıların bilişsel fonksiyonları engellemesine izin vermeme, kendi motivasyonunu sağlayabilme becerisi şeklinde ifade etmektedir. Bar-On ise duygusal zekâyı, çevre etkisiyle ortaya çıkan herhangi bir istenmeyen durumla veya başkalarının beklentileriyle baş edebilmek için gereken bireysel, duygusal ve sosyal yetilerin birleşimi şeklinde tanımlamıştır (Bar-On, 1997). Tarhan (2023) ise duygusal zekâyı, huzurlu ve başarılı yaşam için sahip olunması gereken duygusal nitelikler olarak tanımlamaktadır.

Yüksek duygusal zekâyı sahip olanlar, uzlaşmacı davranabilen, kendi duygularıyla birlikte başkalarının da duygularını anlayabilen ve aktarabilen, dürtülerine hakim olabilen, hedeflerini gerçekleştirirken ne yaptığına ve nasıl yaptığına dikkat eden, zorluklar karşısında yılmayan, uyum sağlayan, sorunları çözmek için mücadele eden, alternatif düşünceler üretebilen, amaçları doğrultusunda harekete geçebilen, umudunu kaybetmeyen, yeniliklere açık olan, kendini geliştiren kişilerdir (Bacanlı, 1999; Tarhan, 2023). Duygusal zekânın yüksek olması bireyin öz saygı kazanmasına, etkili iş birliği ve takım çalışması yapmasına, problemleri etkili şekilde çözebilmesinde, anlamlı ve tatmin edici bir yaşam sürmesinde fayda sağlamaktadır (Bar-On, 2010).

2.2.3.1. Duygusal Zekâ Modelleri

Duygusal zekâ kavramını yetenekler grubu şeklinde niteleyen yetenek modeli ve bu yeteneklerin yanı sıra bireyin kişilik özelliklerini, davranışlarını ve sosyal becerilerini de ele alan karma model, duygusal zekâ modellerinin temelini oluşturmuştur (Çakar ve Arbak, 2004).

2.2.3.1.1. Mayer ve Salovey'in Modeli

Yetenek modelini temel alan bir yaklaşımdır ve bu modele göre duygusal zekâ dört boyuttan oluşmaktadır. Her boyut birbiriyle bağlantılı haldedir (Mayer, vd., 2004).

- **Duygusal Algı ve İfade Boyutu:** Hem sözel hem de yüz ifadeleri, beden dili, ses tonu gibi ifadelerden elde edilen bilgilerin duygular sisteminde tanınmasını içermektedir. Bireyin bu tür uyarıcıların duygusal içeriğini ayırt edebilme becerisine sahip olmasını ifade etmektedir.
- **Duyguların Kullanımı:** Duyguların problem çözme süreçlerine, yaratıcı düşünebilmeye, etkili planlar yapabilmeye, dikkati toplayabilmeye, motive olabilmeye nasıl etki ettiğini içermektedir (Mayer, 2006). Algılanan olayların korkutucu, üzüntü verici, sevindirici gibi farklı açılardan değerlendirilebilmesidir (Mayer ve Salovey, 1997).
- **Duygusal Anlayış:** Duygular arasında ilişki kurabilme, duyguların nasıl ortaya çıktığını, kaynağının ne olduğunu fark edebilme yeteneğidir (Mayer, vd., 2004).
- **Duygusal Yönetim:** Bireyin duyguların değiştirilebileceğine inanarak olumlu duygularının devamlılığını sağlayıp, olumsuz duyguların etkisini hafifleterek, hem kendi hem de diğer insanların duygularını düzenleyebilme yeteneğini içermektedir (Mayer, vd., 2004).

Bu modele göre, ilk önce birey karşılaştığı olayla ilgili hissettiği duyguyu (gergin mi, hüznü mü, heyecanlı mı, şaşır mı?) fark eder. İkinci boyutta, bu duygu karşısında neler düşündüğüne, nasıl davrandığına odaklanır. Üçüncü boyutta, eğer birey çok öfkeli hissediyorsa, duygunun kaynağına inip altta yatan, değersizlik, kıskançlık, yalnızlık gibi duyguların ayrımını yapabilir. Son boyutta ise, olumsuz duygularını yok saymayarak, onları düzenleyip etkisini azaltarak ve olumlu duygularını da devam ettirerek yaşamını yönlendirir (Satıcı, 2018).

2.2.3.1.2. Goleman'ın Modeli

Karma model temel alınarak geliştirilmiştir. Goleman'ın duygusal zekâ yaklaşımında duygusal zekâ ile birlikte bireylerin aktif hale geçerek zorluklar karşısında mücadele etme, psikolojik durumlarını kontrol altında tutma ve empati kabiliyetinin gerekliliği üzerinde özellikle durulmaktadır (Goleman, 2004). Goleman (2006), kişinin var olan bireysel becerilerini aktarmadaki yeterlilik seviyesini kişisel yeterlik olarak nitelendirirken, bilişsel faktörler ve duygusal beceriler, sosyal yeterlilik olarak değerlendirilmektedir. Kişisel ve sosyal yeterlilik bileşenlerinden oluşan bir temel üzerine oturtulan duygusal zekâ modeli ayrıca bu bileşenlere bağlı beş boyuta ayrılmaktadır (Goleman, 2006).

- **Öz Bilinç:** Kişinin bir birey olarak varlığının, hislerinin ve duygularının bilincinde olması, tercihlerinde ve kararlarında bu farkındalığı doğru bir şekilde değerlendirip, kendi özelliklerine göre hareket edebilme yetisine sahip olması, bunun yanında gerçekçi temellere dayalı bir öz güven yeterliliğinin olması durumuyla ilişkilendirilmektedir.
- **Duygu Denetimi:** Bireyin kendi öz kontrolünü sağlama yetisine sahip olması, gerektiği yerde ve zamanda işlerini kolaylaştırma ve amaçlarına ulaşabilme yolunda dürtü ve isteklerini denetim altında tutup kendini yönetebilmesidir. Duygu denetimi ile birey ayrıca sıkıntılı durumların yarattığı ruh halinden kısa sürede kurtulma ve yeniliğe ayak uydurma özelliğine de sahip olmaktadır.
- **Motivasyon:** Bireyin amaçlarına uygun olarak belirlediği hedeflere ulaşmada etkin rol oynar. Hedefe odaklanan bireyin herhangi bir olumsuz durumda dahi başarı için doğru tercihler yaparak iyimser bir tavır ile kendini gerçekleştirebilme yeteneğidir.
- **Empati:** Bireyin diğer kişilerle duygusal bağ kurabilmesi, onların duygularını anlamlandırarak uyum sağlayabilmesi ve bunu işlevsel şekilde kullanabilme becerisidir.
- **Sosyal Yetenek:** Bireyin sosyal çevresindeki kişiler ile arasında duygusal bağ kurabilme, ilişki ağlarını algılayabilme ve yönetebilme yetisine sahip olması olarak ifade edilir. Bireyin bu özelliği sayesinde ortaya çıkacak olan iletişimin düzgünlüğü, ilişkilerinde birliği, dayanışma, liderlik gibi unsurların kusursuz işleyişini sağlamaktadır.

2.2.3.1.3. Reuven Bar-On'un Modeli

Bar-On (2006), karma modeli temel alarak, duygusal zekâyı 5 boyuta ayırmıştır:

- İçsel Boyut: Bireyin yaşadığı duygulara sahip çıkmasını, duygularını fark etmesini, potansiyelini fark edip bunu yaşamında kullanabilmesini, kendini kontrol edebilmesini içermektedir.
- Kişiler Arası Boyut: Bireyin, başkalarının duygularını fark etme, empati kurabilme, sosyal ortamlarda paylaşımcı olup iş birliği yapabilme, sosyal ilişki kurabilme becerilerini içermektedir.
- Uyum Sağlama Boyutu: Değişen durumlarla birlikte duyguları ve düşünceleri de uyarlayabilme, olaylara nesnel bir şekilde yaklaşabilme, sorunları çözüme kavuşturabilme becerilerini içermektedir.
- Stres Yönetimi Boyutu: Bireyin zorluklara karşı yılmadan, umudunu kaybetmeden stresle başa çıkabilme, dürtülerini kontrol edebilme, ihtiyaçlarını gözden geçirip gerektiğinde erteleyebilme becerilerini içermektedir.
- Genel Ruh Hali Boyutu: Bu boyut, bireyin yaşamı sevip, zevk alabilmesini, hayata daha iyimser yaklaşabilmesini ifade etmektedir.

2.3. ÖZ ŞEFKAT

2.3.1. Şefkat

Öz şefkati anlamak için öncelikle temelinde yatan şefkat kavramından bahsedilmesinin uygun olduğu düşünülmektedir. Şefkat, başka bir kişinin deneyimlediği acıyı anlamak, onu hissetmek ve bu acıyı hafifletme arzusunun ortaya çıkması olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2022). Acı çeken birinin acısını paylaşmak ve ona destek olmak amacıyla harekete geçmesini içermektedir (Neff, 2003b). Şefkat, insanların hatalarını anlayışla karşılamaya dayanan bir kavramdır ve içinde cömertliği ve kabulü barındırmaktadır. İnsanları yargılamak yerine herkesin hata yapabileceği düşüncesini temel olarak almaktadır. Acı çekmenin doğasını fark edebilme ve acının bir parçası olduğunu kabul edebilme becerisidir (Atalay, 2024). Bireyin kendi içsel acılarını anlama ve bunları yönetme sürecinde de merhamet önemli bir rol oynamaktadır ve bu noktada bireyin kendisine gösterdiği merhamet olan öz şefkat kavramı karşımıza çıkmaktadır (Germer, 2022).

2.3.2. Öz Şefkat

Öz şefkat kavramı Batı psikolojisine giren yeni bir kavram olsa da Doğu felsefelerinde ve özellikle de Budizm'de uzun bir geçmişe sahiptir. Son yıllarda Batı psikolojisinde öz şefkat kavramı, psikolojik iyi oluş ve ruh sağlığı alanlarında giderek daha fazla araştırılmakta ve bu alanlardaki sorunların daha iyi anlaşılabilmesinde yeni yaklaşımlar ortaya koyan pozitif psikolojinin önemli kavramları arasında yer almaktadır (Ümmet, 2024; Zessin, vd., 2015).

Kristin Neff'in, bireyin benliğini anlamasına odaklanan Budizm felsefesinden yararlanarak oluşturduğu "self-compassion" kavramı, Türkçeye öz anlayış (Deniz, vd., 2008; Özyeşil, 2011), öz duyarlılık (Atalay, 2024), öz şefkat (Yıldırım ve Sarı, 2018) olarak çevrilmiştir.

Neff (2003a) öz şefkati, yaşanan olumsuz deneyimlerden sonra bireyin kendisini soyutlamak, yargılamak yerine, bu olumsuzlukların insanlığın ortak bir parçası olduğunu fark etmesi ve olumsuz deneyimlerine karşı dengeli bir tutumla yaklaşması olarak ifade etmektedir. Germer (2022) ise ıstırap içindeyken bireyin kendisine yardımcı olmak istediğinde deneyimlemiş olduğu, hissettiği duyguyu öz şefkat olarak tanımlamaktadır.

Öz şefkat, bireyin hayattaki düşüşlerinden sonra kendisini hırpalamak yerine başka bir seçeneğinin olduğunu kendine hatırlatabilmesidir. Öz şefkat sadece bireyin kendini yargılamayı bırakmasını içermez. Aynı zamanda bireyin kendisiyle nasıl ilgilenebileceğinin ve nasıl rahat edebileceğinin sorgulamasını yapmayı da içermektedir (Neff, 2022). Bireyin ana odaklanarak, neye ihtiyacı olduğunu sorması, öz şefkatin özünü oluşturmaktadır. Birey acı çektiğinde, yetersiz hissettiğinde ya da zorlayıcı durumlar karşısında "Bu duyguyu hissetmemeliyim" ya da "Ben kötüyüm, böyle hissettiğim için bende yanlış bir şeyler var" düşüncelerine kapılabilmektedir. Tam bu noktada öz şefkat devreye girerek bireyin duygularına kalbini açmasını, yargılamadan hissetmesini, kabul etmesini sağlamaktadır (Neff ve Germer, 2020).

Öz şefkat bireyin, zorlu bir hayat mücadelesi veren, yetersizlik hisleriyle boğuşan yakın bir arkadaşına karşı nasıl yaklaşıyorsa kendisine de o şekilde davranmasının gerektiğini ifade etmektedir (Neff ve Germer, 2020). Öz şefkat, bireyin hayattaki düşüşlerinden sonra kendisini hırpalamak yerine başka bir seçeneğinin olduğunu kendine hatırlatabilmesini sağlar (Neff, 2022). Bu sayede birey kusurlarına

rağmen kendini kucaklamayı öğrenebilir aynı zamanda sorunlarla başa çıkabilmek için ihtiyaç duyduğu gücü kendisine sağlayabilir (Neff ve Germer, 2020).

Neff (2003a), öz şefkatin birbirinden beslenen üç ana bileşenin bir araya gelmesiyle oluştuğunu belirtmektedir. Bunlar şöyle açıklanmaktadır:

- **Öz Sevecenlik:** Bireyin kendinden tiksinişi, kendini hor görmesi gibi olumsuz tutumlar yerine, kendini affetme, sevmeye gibi tutumlar sergilemesidir (Allen ve Leary, 2010; Neff, 2003a). Bireyin kontrol edilemeyen olumsuz yaşam olayları karşısında acımasız özeleştirimler yapmak yerine yargılayıcı olmadan benliğine özenle, nezaketle ve anlayışla yaklaşmasını ifade etmektedir. Bu bileşen, bireyin başarısızlıklarından ya da zaaflarından dolayı kendini suçlaması yerine, huzursuz zihinlerini sakinleştirmeyi içermektedir (Neff, 2022).
- **Ortak Paydaşım:** Bireyin acılarını ve yetersizliklerini insanlığın ortak paydası ışığında görmesi ve bu sorunları başkalarının da deneyimlediğini fark edebilmesidir. Bu bakış açısıyla birey sorunlarını değerlendirirken izole olmak yerine, tüm insanların yaşamlarında kusurlarının olduğunu ve o kişilerin deneyimlerinden yararlanarak sorunlarla etkili şekilde başa çıkabilmek için çaba göstermektedir.
- **Farkındalık:** Bireyin acılarını, sorunlarını abartmak ya da görmezden gelmek yerine yaşadığı bu deneyimi kabullenmesini ifade etmektedir (Shapiro, vd., 2005). Geçmişe ya da geleceğe odaklanmadan, düşünce ve duyguların şu anda gözlemlenme sürecidir (Neff, 2003b). Bireyler zorluklarla karşılaştıklarında şimdiki ana odaklanmakta zorluk çekmektedirler ama farkındalık sayesinde acı verici duygu ve düşüncelerle objektif şekilde, abartmadan yüzleşebilmektedirler (Germer, 2022).

Öz şefkat düzeyi yüksek kişi işler dilediği gibi gitmediği zamanlarda kendini yargılamak ya da güçlülere karşı eleştiriyle yaklaşmak yerine engellere anlayışla yaklaşmaktadır (Germer, 2022). Öz şefkatli bireylerin, kendilerini önemsedikleri, yaşam doyumlarının, fizyolojik sağlıklarının, motivasyonlarının, özgüvenlerinin yüksek olduğu ve bu sayede daha nitelikli ilişkiler kurdukları, kaygı düzeylerinin düşük olduğu ve daha az stres deneyimledikleri ifade edilmiştir (Kıcalı, 2015; Neff, 2011). Ayrıca başkalarına karşı daha duyarlı, yardımcı ve şefkatli oldukları görülmektedir (Neff, 2004; Yağbasanlar, 2017).

2.4. İlgili Araştırmalar

2.4.1. Stresle Başa Çıkma Tarzları ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Bilici (2023), 395 ilkökul öğretmenini ile gerçekleştirdiği araştırmasında psikolojik iyi oluş ile stresle başa çıkma tarzları, depresyon, stres, anksiyete ve yaşam doyumunun arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan analizlerde psikolojik iyi oluş ile etkili başa çıkma tarzı ve yaşam doyumunu arasında pozitif ilişki; etkisiz başa çıkma tarzı, depresyon, stres, anksiyete arasında ise negatif ilişki olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Karataş ve Karataş (2023), 216'sı kadın 115'i erkek toplamda 331 psikolojik danışman ile gerçekleştirdikleri araştırmada, danışmanların stresle başa çıkma tarzlarını ve psikolojik sağlamlık düzeylerini çeşitli değişkenlere göre incelemiştir. Bulgularda, evli olan psikolojik danışmanların etkisiz başa çıkma tarzını bekar olan danışmanlara göre daha çok kullandıkları; psikolojik sağlamlık düzeylerinin ise medeni duruma göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Ayrıca, katılımcıların yaşları yükseldikçe psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yükseldiği; etkisiz başa çıkma tarzını ise daha az kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik sağlamlık düzeylerinin eğitim durumuna göre farklılaştığı bulunurken; stresle başa çıkma tarzlarının ise eğitim durumuna ve kurum türüne göre farklılık göstermediği bulgularına ulaşılmıştır.

Çağlar (2023), devlet ve vakıf üniversitelerinde öğrenim gören 501 üniversite öğrencisi örnekleminde gerçekleştirdiği araştırmasında, ebeveyne bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tarzları ve öz şefkat arasındaki ilişkileri incelemiştir. Analizler sonucunda, kaçınmacı bağlanma stili ile etkili başa çıkma tarzının boyutlarından olan güvenli yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma arasında pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca kaçınmacı bağlanma stili ile etkisiz başa çıkma tarzının alt boyutu olan çaresiz yaklaşım tarzı arasında ise pozitif ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Erdem'in (2021) , stresle başa çıkma tarzı, empati düzeyi ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmaya 178 sağlık çalışanı katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre empati düzeyi arttıkça algılanan sosyal desteğin artış gösterdiği görülmüştür. Ayrıca algılanan sosyal destek düzeyinin yüksek olması durumunda daha çok etkili başa çıkma tarzının kullanıldığı bulunurken; algılanan sosyal desteğin düşük olması durumundan etkisiz başa çıkma tarzının daha çok kullanıldığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Odacı ve diğerleri (2021), 214 okul psikolojik danışmanı ile gerçekleştirdikleri araştırmada stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik sermayenin psikolojik iyi oluşu yordama gücünü incelemişlerdir. Analizler sonucunda psikolojik iyi oluş ile etkili başa çıkma tarzı, psikolojik dayanıklılık, umut ve öz yeterlik arasında anlamlı ve pozitif ilişki olduğu; etkisiz başa çıkma tarzı ile arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ek olarak iyimserlik, umut, öz yeterlik ve etkili başa çıkma tarzının ise psikolojik iyi oluşu yordadığı bulgularına ulaşılmıştır.

Yay (2020), farklı fakültelerde eğitim alan 511'i kadın, 491'i erkek toplamda 1002 üniversite öğrencisi örnekleminde gerçekleştirdiği araştırmasında, stresle başa çıkma tarzları ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Verilerin analizi sonucunda, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile etkili başa çıkma tarzının pozitif ilişkili olduğu bulunurken; toplam mükemmeliyetçilik ve diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ile etkili başa çıkma tarzı arasında ise anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur. Ek olarak etkisiz başa çıkma tarzının diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ile negatif ilişkili olduğu; toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik ile arasında ise pozitif ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Ersezgin ve Tok'un (2019), stresle başa çıkma tarzlarının, algılanan iş stresinin, öz şefkat düzeyinin ve psikolojik dayanıklılığın tükenmişlik üzerindeki etkisini incelediği araştırmaya 130 özel güvenlik görevlisi katılmıştır. Araştırma sonucuna göre, algılanan iş stresinin, etkili başa çıkma tarzının, etkisiz başa çıkma tarzının, öz şefkatin ve psikolojik sağlamlığın, tükenmişliği orta düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Ayrıca iş stresi ve tükenmişlik arasındaki ilişkiye etkili başa çıkma tarzının ve öz şefkatin kısmi aracılık ettiği bulgusuna ulaşılmıştır.

Yüksel Şahin ve Gündüz (2019), 356'sı kadın, 120'si erkek toplam 476 psikolojik danışman adayı örnekleminde gerçekleştirdikleri araştırmalarında öznel iyi oluşun, risk faktörlerinin ve çok yönlü eylemli kişilik özelliklerinin stresle başa çıkma tarzları üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Eylemli kişilik özelliği düşük olanların yüksek olanlara göre etkisiz başa çıkma tarzını daha çok kullandığı, öznel iyi oluş düzeyi yüksek olanların düşük olanlara göre etkili başa çıkma tarzını daha çok kullandığı, risk faktörlerine sahip olmayan katılımcıların etkili başa çıkma tarzını risk faktörüne sahip olanlara göre daha fazla kullandığı bulgularına ulaşılmıştır.

Eşel (2017), 22-62 yaş arasındaki 132 evli çift örnekleminde gerçekleştirdiği araştırmasında, stresle başa çıkma tarzları, aleksitimi düzeyleri, duyguları tanıma ve ayırt etme ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların evlilik uyumları ile etkili başa çıkma tarzının pozitif ilişkili olduğu; etkisiz başa çıkma tarzının negatif ilişkili olduğu; aleksitimi ile arasında negatif ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca etkili başa çıkma tarzının evlilik uyumunun yordayıcısı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Odacı ve diğerleri (2013), 328 psikolojik danışman adayları ile gerçekleştirdikleri bir çalışmada stresle başa çıkma tarzları, kendilik algısı ve öz yeterlik inançlarının başarı yönelim biçimlerini yordamadaki rolünü incelemiştir. Araştırma sonucunda, kendilik algısı, öz-yeterlik, etkili başa çıkma tarzı ve öğrenme yaklaşma yönelimi birlikte toplam varyansın % 37'sini açıkladığı görülmüştür. Ayrıca etkili başa çıkma tarzı, kendilik algısı, öz-yeterlik ile öğrenme/ yaklaşma yönelimi arasında anlamlı pozitif ilişki olduğu görülmektedir. Ancak etkisiz başa çıkma tarzının alt boyutlarından olan kaçınmacı yaklaşım ile öğrenme/ yaklaşma yöneliminin arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

2.4.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Chopra ve Waraich (2023) yaşları 18-65 arasında değişen 50'si genç yetişkin 50'si yaşlı yetişkin toplam 100 katılımcı ile gerçekleştirdikleri araştırmada, iki farklı gruptaki katılımcıların stresle başa çıkma tarzları, yas ve öz şefkat düzeylerinin birbirleriyle ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda, etkili başa çıkma tarzını kullanan ve öz şefkat düzeyi yüksek olan genç yetişkinlerin, etkisiz başa çıkma tarzını kullanan yaşlı yetişkinlere göre yas düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Cybulska ve diğerleri (2022), Pomeranya'daki 811 hemşire ile gerçekleştirdikleri araştırmada psikolojik sağlık, duygusal kontrol, kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma tarzlarının ilişkisini incelemiştir. Yapılan analizler sonucunda, hemşirelerin etkisiz başa çıkma tarzını daha çok kullandıkları, kişilik özelliklerinden en çok dışadönüklük kişilik özelliğine sahip oldukları; en çok depresyon, anksiyete ve öfke duygularını bastırdıkları tespit edilmiştir. Ayrıca psikolojik sağlık düzeyleri düşük olan hemşirelerin etkisiz başa çıkma tarzlarını daha çok kullandıkları bulgusuna ulaşılmıştır.

Fteiha ve Awwad'ın (2020), 265 genç yetişkin ile gerçekleştirdikleri araştırmada stresle başa çıkma tarzlarının duygusal zekâ ile ilişkisi incelenmiştir. Analizler sonucunda, etkili başa çıkma tarzının duygusal zekâ ile anlamlı ve pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca öğrencilerin etkili başa çıkma tarzını daha çok kullandığı ve cinsiyet, bölüm, medeni hal değişkenlerinin etkili başa çıkma tarzı ile anlamlı bir ilişki göstermediği bulgularına ulaşılmıştır.

Stapleton ve diğerlerinin (2020), Avustralya'da 22-65 yaş aralığında yer alan 166 öğretmen ile gerçekleştirdiği araştırmada stresle başa çıkma tarzları, psikolojik sıkıntı, yaşam doyumu ve öznel mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan analizler sonucunda etkili başa çıkma tarzının yaşam doyumu ile pozitif ilişkili olduğu; etkisiz başa çıkma tarzının ise yaşam doyumu ile negatif ilişkili olduğu görülmüştür. Öznel mutluluk ile etkisiz başa çıkma tarzının negatif yönde ilişkili olduğu bulunurken etkili başa çıkma tarzı ile anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ayrıca psikolojik sıkıntı ile etkili başa çıkma tarzının negatif ilişkili; psikolojik sıkıntı ile etkisiz başa çıkma tarzının ise pozitif ilişkili olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Gustems Carnicer ve diğerleri (2019), 334 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmada stresle başa çıkma tarzları, akademik başarı ve algılanan stres düzeyinin arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Yapılan analizler sonucunda etkili başa çıkma tarzının algılanan stres düzeyi ile negatif bir ilişki içinde olduğu, akademik başarı ile pozitif bir ilişki içinde olduğu saptanmıştır. Akademik başarı ile algılanan stres düzeyi ve etkisiz başa çıkma tarzının negatif bir ilişki içinde olduğu saptanmıştır. Ayrıca öğrencilerin etkisiz başa çıkma tarzını etkili başa çıkma tarzına göre daha fazla kullandıkları tespit edilmiştir.

Zhang ve diğerlerinin (2019), Çin'de 386 öğretmen örnekleminde gerçekleştirdiği araştırmada mesleki stres ve psikolojik sermayenin öğretmen tükenmişliği üzerindeki etkisinde başa çıkma tarzlarının aracı rolünü incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik sermayenin tükenmişlik için koruyucu bir faktör olduğu; mesleki stresin ise tükenmişlik için risk faktörü olduğu tespit edilmiştir. Etkili başa çıkma tarzının psikolojik sermaye ve tükenmişlik arasındaki ilişkide aracılık etkisi olduğu bulunmuştur. Psikolojik sermayenin ve mesleki stresin, tükenmişliğin yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca mesleki stres etkisiz başa çıkma tarzı ile pozitif ilişkili, tükenmişlik ile negatif ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Fye ve diğerleri (2018), 25-67 yaş arasındaki 298 okul psikolojik danışmanı ile yaptıkları araştırmada stres, başa çıkma tarzları, mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bulgular, olumlu mükemmeliyetçilik ile algılanan stresin negatif ilişkili, tükenmişlik ile etkisiz başa çıkma tarzının da negatif ilişkili olduğunu göstermiştir. Olumlu mükemmeliyetçiliğe sahip olan psikolojik danışmanların etkili başa çıkma tarzlarını daha fazla kullandıkları ve daha az tükenmişlik yaşadıkları görülmüştür.

Afshar ve diğerlerinin (2015) İsfahan'da 20 yaş üstü ve 2024'ü kadın 2604'ü erkek toplam 4628 katılımcı ile yaptıkları araştırmada stresle başa çıkma tarzlarını ve kişilik özelliklerini stres düzeylerine göre incelemişlerdir. Nevrotiklik kişilik özelliğinin stres düzeyi için risk faktörü olduğu; etkili başa çıkma tarzının ise stres düzeyi için koruyucu bir faktör olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Dışadönüklük, açıklık, uyumluluk kişilik özelliklerinin etkili başa çıkma tarzı ile pozitif yönde ilişkili; nevrotiklik kişilik özelliği ile etkili başa çıkma tarzının negatif yönde ilişkili; nevrotiklik kişilik özelliği ile etkisiz başa çıkma tarzının ise pozitif yönde ilişki gösterdiği bulgusuna ulaşılmıştır.

Noorbakhsh ve diğerleri (2010), 473 genç yetişkin ile gerçekleştirdikleri araştırmada stresle başa çıkma tarzlarının duygusal zekâ ile ilişkisini incelemişlerdir. Bulgular, duygusal zekâ ile etkili başa çıkma tarzı arasında pozitif ilişki olduğunu, etkisiz başa çıkma tarzı ile arasında negatif ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca duygusal zekânın, başa çıkma tarzlarını yordama gücüne bakılmış ve duygusal zekânın etkili başa çıkma tarzının %28'ini; etkisiz başa çıkma tarzının %14'ünü açıkladığı görülmüştür.

2.4.3. Duygusal Zekâ ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Akyıl (2024), 106'sı erkek 314'ü kız toplam 420 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği araştırmasında duygusal zekâ ile empatinin, mutluluk düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda duygusal zekânın ve empatinin üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin pozitif yordayıcısı olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Yılmaz Kırbaş (2024), 252'si kadın, 67'si erkek toplam 319 sağlık çalışanı örnekleminde gerçekleştirdiği araştırmasında duygusal zekâ ile sürekli öfke arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan analizlerde, duygusal zekânın sürekli öfke ile negatif

yönde ilişkili olduğu ve duygusal zekânın sürekli öfkenin yordayıcısı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Kadın sağlık çalışanlarının duygusal zekâ düzeyleri erkeklere göre daha yüksek bulunurken, sürekli öfke puanlarının cinsiyet göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca duygusal zekâ düzeyleri meslek grubu değişkenine göre incelendiğinde hemşire ve ebe grubunda olan katılımcıların duygusal zekâ düzeylerinin doktor ve idari personel grubunda olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu; tıbbi sekreter grubunda olan katılımcıların duygusal zekâ düzeylerinin doktor grubunda olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Balkır (2022), 437 öğretmen örnekleminde gerçekleştirdiği çalışmasında duygusal zekâ düzeylerinin mesleki tükenmişlik ile ilişkisini incelemiştir. Bulgulara göre duygusal zekâ arttıkça mesleki tükenmişlik azalış göstermektedir. Mesleki tükenmişlik düzeyinin cinsiyet, medeni hal, kıdem yılı ve çocuk sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Duygusal zekânın ve kıdem yılının, medeni hal, çocuk sayısı, öğretim kademesine göre anlamlı bir farklılık göstermediği; cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Kadın öğretmenlerin duygusal zekâ düzeylerinin erkeklerden anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Akyürek (2021), 18-65 yaş arasındaki 266'sı kadın 178'i erkek toplam 444 yetişkin örnekleminde gerçekleştirdiği araştırmasında duygusal zekânın madde kullanma eğilimi ve problem çözme becerisi üzerindeki etkisini incelemiştir. Yapılan analizlerde, duygusal zekânın problem çözme becerisini pozitif yönde; madde kullanma eğilimini ise negatif yönde yordadığı görülmüştür. Duygusal zekâ düzeyinin kadınlarda erkeklere göre; lisans ve lisansüstü mezunu katılımcılarda ilkökul ve lise mezunu olanlara göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Otamış Sümer'in (2021), duygusal zekâ, iş tatmini ve pozitif psikolojik sermaye arasındaki ilişkiyi incelemek için yaptığı çalışmaya toplam 365 öğretmen katılmıştır. Araştırma sonucunda iş tatmini ile pozitif psikolojik sermaye arasında anlamlı bir ilişki bulunamazken, pozitif psikolojik sermayenin özyeterlilik alt boyutunun ve iş tatmininin içsel tatmin alt boyutunun duygusal zekâ ile anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki gösterdiği bulgusuna ulaşılmıştır.

Batal ve Ümmet (2021), 25-65 yaş arasındaki 294 psikolojik danışman ile gerçekleştirdikleri çalışmada, danışma öz yetkinliklerinin duygusal zekâ ve yaşam

doymu ile ilişkisini incelemişlerdir. Yapılan analizde, danışma öz yetkinliği yüksek olan danışmanların yaşam doyumlarının da yüksek olduğu saptanmıştır. Ek olarak duygusal zekâ ile yaşam doyumunun, danışma öz yetkinliği için anlamlı birer yordayıcı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Korkmazer'in (2021), 354 sınıf öğretmeni ile gerçekleştirdiği araştırmada duygusal zekâ ile çocuk haklarına yönelik tutum arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın bulgularında duygusal zekâ düzeyi yüksek olanların çocuklara yönelik tutumlarının olumlu olduğu görülmüştür. Ayrıca duygusal zekânın cinsiyet değişkeni açısından farklılaştığı ve kadın öğretmenlerde duygusal zekâ düzeyinin erkeklerden yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Kayabaşı (2019), 158 okul psikolojik danışmanı ile gerçekleştirdiği araştırmada duygusal zekâ ve mesleki benlik saygısının algılanan mobbing düzeyini yordamadaki rolünü incelemiştir. Araştırma bulgularında, duygusal zekâ ve mesleki benlik saygısı yüksek olanların algılanan mobbing düzeyinin düşük olduğu, duygusal zekâ düzeyi yüksek olanların mesleki benlik saygısının yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca ortaokul kademesinde çalışan katılımcılarda ilköğretim kademesinde çalışan katılımcılara göre; lisans mezunu olan danışmanlarda lisansüstü mezunu olan danışmanlara göre algıladıkları mobbing düzeylerinin daha fazla olduğu görülmüştür. Duygusal zekâ ve mesleki benlik saygısı birlikte algılanan mobbing düzeyindeki toplam varyansın %12'sini açıklamıştır.

Özkan (2019), 247'si kadın, 105'i erkek toplam 352 lise öğrencisi ile gerçekleştirdiği araştırmada duygusal zekânın psikolojik dayanıklılık ile ilişkisini incelemiştir. Elde edilen bulgularda duygusal zekâ düzeyinin psikolojik sağlıkla ilişkisi ile pozitif ve anlamlı korelasyona sahip olduğu tespit edilmiştir. Duygusal zekânın cinsiyete, anne ve babanın eğitim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür.

Yıldız Coşkun (2019) örneklemini 349 üniversite öğrencisinden oluşturduğu araştırmasında duygusal zekânın ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün stresle başa çıkma üzerindeki etkisini incelemiştir. Yapılan araştırmada duygusal zekânın problem-odaklı (etkili) başa çıkma yöntemleri ile anlamlı ve pozitif korelasyona sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olanların etkisiz başa çıkma tarzını daha çok kullandıkları bulgusuna ulaşılmıştır.

Er (2017), 21-57 yaş arasındaki 209 rehber öğretmen katılımı ile gerçekleştirdiği araştırmada bireylerin duygusal zekâ düzeylerini, yaşam doyumlarını ve mesleki benlik saygılarını incelemiştir. Araştırma sonucunda, duygusal zekânın alt boyutu olan stres yönetiminin yaşı büyük olan katılımcılarda daha yüksek olduğu ve bekar katılımcıların stres yönetimi düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Evli olan katılımcılarda ise yaşam doyumunun daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca duygusal zekânın kişilerarası ilişkiler alt boyutu ile mesleki benlik saygı arasında negatif korelasyon olduğu; yaşam doyumunu ile mesleki benlik saygısı arasında pozitif korelasyon olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Gürdere (2015), 300 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada, duygusal zekânın ve stresle başa çıkma tarzlarının kaygı ve depresyon üzerindeki etkisini incelemiştir. Bulgularda, hem duygusal zekânın hem de etkili stresle başa çıkma tarzının, kaygı ve depresyonu pozitif ve anlamlı yordayıcısı olduğu, etkisiz başa çıkma tarzının ise kaygı ve depresyonun pozitif yordayıcısı olduğu görülmüştür.

2.4.4. Duygusal Zekâ ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Parker ve diğerleri (2024), İngiltere’de 146 ambulans personeli ile gerçekleştirdikleri araştırmada duygusal zekânın öz şefkat ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın bulgularında duygusal zekâ ile öz şefkatin alt boyutu olan merhamet yorgunluğunun negatif ilişkili olduğu; öz şefkatin bir başka alt boyutu olan öz sevecenlik ile duygusal zekânın ise pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca duygusal zekâ düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluşun da yükseldiği bulgusuna ulaşılmıştır.

Tran ve Pham (2024), Vietnam’da 547 genç yetişkin ile gerçekleştirdikleri araştırmada duygusal zekâ ile düşünme yeteneği ve karar verme arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan analizlerde, duygusal zekânın ve düşünme yeteneğinin karar vermeyi olumlu yönde etkilediği ve düşünme yeteneğinin duygusal zekâ ile karar verme arasındaki ilişkide aracı bir role sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Rogowska ve Meres (2022), Polonya’da 322 öğretmen ile gerçekleştirdikleri çalışmada duygusal zekâ ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide iş doyumunun aracı rolünü araştırmışlardır. Yapılan analizlerde duygusal zekânın iş doyumunu ile yaşam doyumunun anlamlı düzeyde pozitif yordayıcısı olduğunu ve iş doyumunun ise yaşam doyumunun pozitif yordayıcısı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca iş doyumunun

duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü olduğu görülmüştür.

Brown (2022), Amerika’da 69 ruh sağlığı uzmanı ile yaptığı araştırmada duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlığın öz bakımı yordamadaki rolünü incelemiştir. Araştırma bulgularına göre duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlığın tek başına öz bakımı yordamadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlık birlikte öz bakımdaki toplam varyansın %41’ini açıklamaktadır.

Schoeps ve diğerlerinin (2021), İspanya’da yaşları 22-64 arasında değişen 200 öğretmen ile gerçekleştirdikleri araştırmada, duygusal zekâ ile tükenmişlik arasındaki ilişkide duygulanım dengesinin aracılık rolünü incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre, duygusal zekâ ile tükenmişliğin alt boyutu olan işe yönelik isteklilik arasındaki ilişkide duygulanım dengesinin alt boyutu olan olumlu duygulanımın aracılık rolü olduğu görülmüştür. Ayrıca duygusal zekânın öğretmenlerin tükenmişlik düzeyini yordamadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Soto Rubio ve diğerleri (2020), İspanya’da 125 hemşire ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında duygusal zekâ ile psikososyal risklerin tükenmişlik ve mesleki doyum üzerindeki etkisi incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, duygusal zekânın hem tükenmişlik hem de psikososyal risklerin olumsuz etkilerine karşı koruyucu bir faktör olduğu bulunmuştur. Ayrıca duygusal zekânın tükenmişliği negatif yönde anlamlı düzeyde yordarken, mesleki doyumu ise pozitif ve anlamlı düzeyde yordadığı bulgusu elde edilmiştir.

Carrillo ve diğerleri (2020), 20-80 yaş aralığındaki 86’sı kadın, 62’si erkek olmak üzere 149 katılımcı ile gerçekleştirdikleri araştırmada iş yeri stresinin duygusal zekâ ile ilişkisini incelemişlerdir. Elde edilen bulgularda, duygusal zekâsı yüksek olan bireylerde algılanan stres düzeylerinin daha az olduğu tespit edilmiştir. Duygusal zekâ ile işyeri stresi arasında anlamlı ve negatif ilişki bulunurken; yaş arttıkça iş yeri stresinin azaldığı; duygusal zekâ düzeyinin ise arttığı bulgularına ulaşılmıştır.

Abdollahi ve diğerlerinin (2018), Malezya’da 213’ü kadın 199’u erkek toplam 412 lise öğrencisi örnekleminde gerçekleştirdikleri araştırmada, duygusal zekâ, mutluluk ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarında, mükemmeliyetçilik düzeyi arttıkça duygusal zekanın da arttığı görülürken; mutluluk düzeyi arttıkça mükemmeliyetçilik düzeyinin azaldığı tespit

edilmiştir. Ayrıca duygusal zekânın mutluluk ve mükemmeliyetçilik arasında aracı bir role sahip olduğu bulunurken, duygusal zekâ ve mükemmeliyetçiliğin mutluluğun yordayıcıları olduğu bulgusuna ulaşılmıştır

Shaheen ve Shaheen (2016), Hindistan’da 50 kız 50 erkek olmak üzere 100 ortaokul öğrencisi örnekleminde gerçekleştirdikleri araştırmada duygusal zekânın psikolojik iyi oluş ile ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmanın sonunda duygusal zekâ düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluşun da artış gösterdiği ve erkek öğrencilerde duygusal zekâ düzeyinin kız öğrencilere göre düşük olduğu görülürken, psikolojik iyi oluş düzeyinin cinsiyet açısından anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür.

2.4.5. Öz Şefkat ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Çalışkan ve diğerlerinin (2024), 345’i kadın, 153’ü erkek toplamda 444 genç yetişkin örnekleminde gerçekleştirdikleri araştırmada, duygusal zekâ ve öz şefkat arasındaki ilişkiyi katılımcıların cinsiyetine, sosyoekonomik düzeyine ve akademik başarılarına göre incelemişlerdir. Yapılan analizler sonucunda, hem duygusal zekâ hem de öz şefkat düzeyinin erkeklerin kadınlara göre; akademik başarısını iyi olarak değerlendirenlerin, orta ve düşük olarak değerlendirenlere göre; sosyoekonomik durumunu iyi olarak değerlendirenlerin orta ve kötü olarak değerlendirenlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca duygusal zekânın tüm alt boyutlarının öz şefkat ile pozitif yönde yüksek düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Gülmüş (2024), yaşları 18-65 aralığında olan 267’si kadın 153’ü erkek olmak üzere 420 katılımcı ile gerçekleştirdiği araştırmada bilişsel duygu düzenleme becerilerinin, uyumsuz düşünce tarzlarının ve stresle başa çıkma yollarının, öz şefkat üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda, öz şefkat düzeyi yüksek olan yetişkinlerin, bilişsel duygu düzenleme becerisinin alt boyutu olan yıkım, diğerlerini suçlama, kendini suçlama ve düşünceye odaklanma düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür. Öz şefkat düzeyi yüksek olan yetişkinlerin uyumsuz düşünce düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur. Öz şefkat düzeyleri yüksek olan yetişkinlerin, stresle başa çıkma yollarının alt boyutu olan davranışsal olarak ilgiyi kesme ve dine yönelme düzeylerinin düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Erkan (2023), 17-28 yaş aralığındaki 781 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdiği araştırmasında, öz şefkatin, öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile

psikolojik sağamlıkları arasındaki aracı rolünü incelemiştir. Yapılan analizler sonucunda ilgili değişkenlerin tümü arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki olduğuna ulaşılmıştır. Ayrıca psikolojik sağamlığın hem algılanan sosyal desteğin hem de öz şefkatin pozitif yordayıcısı olduğu ve öz şefkatin psikolojik sağamlık ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmüştür.

Ceco (2022), 291 okul psikolojik danışmanı ile yaptığı araştırmada öz şefkatin sıkıntıya dayanma kapasiteleri ile profesyonel yaşam kaliteleri bileşenlerinden olan tükenmişlik, şefkat yorgunluğu ve mesleki tatmin arasındaki ilişkideki aracılık rolünü incelemiştir. Araştırma sonucuna göre sıkıntıya dayanma kapasiteleri ile öz şefkat ve mesleki tatmin düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişki bulunurken, öz şefkat ile şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik arasında negatif yönlü; öz şefkat ile mesleki tatmin arasında ise anlamlı ve pozitif yönlü ilişki görülmüştür. Elde edilen aracılık analizinde ise öz şefkatin, sıkıntıya dayanma kapasitesi ile mesleki tatmin, şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulgusuna ulaşılmıştır.

Demircan (2021), 402 okul psikolojik danışmanın katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada, öz şefkat, stresle başa çıkma tarzları ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda, mükemmeliyetçilik düzeyi ile etkisiz başa çıkma tarzının çaresiz yaklaşım alt boyutu arasında pozitif ilişki; etkili başa çıkma tarzı arasında ise negatif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Öz şefkat ile etkili başa çıkma tarzının pozitif ilişkili; etkisiz başa çıkma tarzının ise negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca erkek psikolojik danışmanların etkili başa çıkma tarzını kadınlara göre daha fazla kullandığı; öz şefkat düzeylerinin ise kadınlardan daha yüksek olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Sumbas ve Öztürk (2021), 355 ortaokul öğrencisiyle gerçekleştirdikleri çalışmada öz şefkat ile bağlanma arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda katılımcıların öz şefkat düzeylerinin saplantılı ve korkulu bağlanmaları ile düşük düzeyde negatif ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca öz şefkat düzeyleri cinsiyet açısından anlamlı şekilde farklılaşmazken, yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstererek yaş arttıkça öz şefkatin azaldığı görülmüştür.

Çoban (2021), 264'ü evli, 241'i bekar toplam 505 katılımcı ile gerçekleştirdiği araştırmasında öz şefkat ile ilişki doyumlari arasındaki ilişkiyi demografik değişkenler bakımından incelemiştir. Elde edilen sonuçlarda öz şefkat ile ilişki doyumu arasında

anlamalı düzeyde pozitif yönde ilişki olduğuna ulaşılrken, öz şefkatin ilişki doyumunun anlamalı düzeyde yordayıcısı olduğuna ulaşılmıştır. Ayrıca öz şefkatin ve ilişki doyumunun medeni durum değişkenine göre anlamalı şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Sarı ve Dönmez (2021), 297 okul psikolojik danışmanıya gerçekleştirdikleri araştırmada, öz şefkat ve tükenmişlik arasındaki ilişkide umudun aracılık rolünü ve demografik özelliklere göre tükenmişlik düzeylerini incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarında öz şefkat ile tükenmişlik arasında negatif ilişki bulunurken, umut ile tükenmişlik düzeyleri arasında da anlamalı düzeyde negatif yönlü ilişki saptanmıştır. Bunlara ek olarak öz şefkat ve tükenmişlik arasında umudun kısmi aracılık rolü olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Küçük (2020), 346 yetişkin örnekleminde gerçekleştirdiği araştırmasında öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen analizlerde yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri artış gösterdikçe psikolojik iyi oluş düzeyinin de yükseldiğini ayrıca öz şefkat ile saplantılı bağlanma stiline pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca öz şefkatin öz yargılama alt boyutu ile saplantılı ve korkulu bağlanmanın negatif ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Bayar ve Tuzgöl Dost'un (2018), bağlanma tarzı ile algılanan sosyal desteğin öz şefkat üzerindeki yordama gücünü inceledikleri araştırmaya, 427'si kadın, 156'sı erkek, 4'ü diğer toplam 587 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda, kaygılı bağlanma ile sosyal desteğin alt boyutlarından olan aile ve arkadaşın öz şefkati anlamalı düzeyde yordadığı görülmüştür. Kaçınan bağlanma ile sosyal desteğin özel bir insan alt boyutunun öz şefkatin anlamalı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür. Ayrıca kaçınan ve kaygılı bağlanma ile algılanan sosyal desteğin alt boyutlarından olan aile ve arkadaş boyutlarının birlikte öz şefkatin toplam varyansının %26'sını açıkladığı tespit edilmiştir.

2.4.6. Öz Şefkat ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Yamasaki ve diğerleri (2024) Japonya'da 18-25 yaş aralığındaki 340 üniversite öğrencisiyle yaptıkları araştırmada, öz şefkat, ruminasyon ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgulara bakıldığında öz şefkatin, ruminasyon ve psikolojik sağlık arasında düzenleyici bir rolü olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca öz şefkatin psikolojik sağlık üzerinde koruyucu bir rol oynadığı görülmüştür.

Tan (2023), Filipin’de 317 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdiği araştırmasında öz şefkat, psikolojik sağlamlık ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda öz şefkatin, mükemmeliyetçilik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye aracılık ettiği saptanmıştır. Ayrıca öz şefkat düzeyi yükseldikçe mükemmeliyetçiliğin azaldığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Voon ve diğerleri (2022), Malezya’da 24-70 yaş aralığında yer alan 299’u kadın, 109’u erkek toplam 408 psikolojik danışman ile yaptıkları çalışmada, öz şefkat, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yapılan analizde, öz şefkat düzeyi arttıkça hem psikolojik iyi oluşun hem de psikolojik sağlamlığın yükseldiği görülmüştür. Ayrıca psikolojik iyi oluş ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye öz şefkatin aracılık ettiği bulgusuna ulaşılmıştır.

Saiz ve diğerleri (2021), 18-60 yaş aralığındaki 3480 katılımcıyla gerçekleştirdikleri çalışmada öz şefkatin ve sosyal desteğin, COVID-19 pandemisi esnasında ruh sağlığı üzerinde etkili olan “huzur ve anlam” değişkenini yordama gücünü incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, öz şefkat ile “huzur ve anlam” arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilirken, sosyal desteğin yalnızlık ve algılanan ayrımcılık alt boyutlarının öz şefkat ile negatif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Sosyal destek ile “huzur ve anlam” arasında pozitif ilişki olduğu görülürken, öz şefkat ve sosyal desteğin “huzur ve anlam” değişkenindeki toplam varyansın %47’sini açıkladığı görülmüştür.

Fabio ve Saklofske (2020), İtalya’da 231 işçi ile gerçekleştirdikleri çalışmada öz şefkat, kişilik özellikleri ve duygusal zekâ arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada, öz şefkatin duygusal zekâ ile pozitif ilişkili olduğu ve kişilik özellikleri ile öz şefkat arasındaki ilişkiye duygusal zekânın aracılık ettiği bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca kişilik özellikleri ile duygusal zekânın birlikte öz şefkatin toplam varyansının %58’ini açıkladığı tespit edilmiştir.

Eichholz ve diğerleri (2020), OKB’li 90 katılımcı ile yaptıkları çalışmada öz şefkat, duygu düzenleme güçlüğü ve obsesif inançlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgularda, obsesif inançlar ile öz şefkatin negatif ilişkili olduğu, duygu düzenleme güçlükleri ile obsesif inançlar arasında ise pozitif ilişki olduğu saptanmıştır. Öz şefkatin ise duygu düzenleme güçlüğüne olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Ayrıca duygu düzenleme güçlüğüne obsesif inançları yordadığı bulunurken; öz şefkat ile obsesif

inançlar arasındaki ilişkiye duygu düzenleme güçlüğü'nün aracılık ettiği bulgusuna ulaşılmıştır.

Stephenson ve diğerleri (2018), 184 genç yetişkin örnekleminde gerçekleştirdikleri araştırmada öz şefkat, irrasyonel inançlar ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bulgularda öz şefkat arttıkça irrasyonel inançların azaldığı, benlik saygısının ise yükseldiği görülmüştür. Ayrıca benlik saygısı arttıkça irrasyonel inançların azaldığı saptanmıştır. Benlik saygısı ile irrasyonel inançlar arasındaki ilişkiye ise öz şefkatin aracılık ettiği bulgusuna ulaşılmıştır.

Beaumont (2016), okul psikolojik danışmanlarının öz şefkat düzeyleri, şefkat yorgunluğu, tükenmişlik ve iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemek için bir araştırma yapmıştır. Araştırma sonucuna göre, öz şefkat ile şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik arasında negatif ilişki bulunurken, öz şefkatin iyi oluş ile anlamlı ve pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Yüksek öz şefkat düzeyine sahip olan psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeylerinin daha düşük olduğu, daha az şefkat yorgunluğu yaşadıkları ve iyi oluşlarının daha yüksek olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

BÖLÜM III

3. YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci ve elde edilen verilerin analizi hakkında bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın amacına ve araştırma sorularına yönelik olarak, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelinde, değişkenler arasındaki ilişkileri ve bu ilişkilerin derecesini bulmak amaçlanmaktadır (Karasar, 2012). İlişkisel tarama modelinde başlıca korelasyon türü ilişkisel tarama ve karşılaştırma türü ilişkisel tarama yöntemleri kullanılmaktadır (Karasar, 2012). Bu araştırmada okullarda çalışmakta olan psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzlarının cinsiyete, medeni duruma, çocuk sahibi olma durumuna, mezun olunan bölüme, öğrenim düzeyine, çalışılan kurum türüne, çalışılan kurumda bulunan psikolojik danışman sayısına, çalışılan okul kademesine, mesleki kıdem yılına, çalışılan kurumda hizmet verilen öğrenci sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla karşılaştırma türü ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Okul psikolojik danışmanlarının stresle başa çıkma tarzlarının duygusal zekâ ve öz şefkat ile ilişkisini incelemek amacıyla korelasyon türü ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

Bu araştırmadaki ilgili değişkenler bağımlı değişken ve bağımsız değişkenler olarak sınıflandırılmıştır. Araştırmadaki bağımlı ve yordanan değişken, stresle başa çıkma tarzları iken, bağımsız ve yordayıcı değişkenler duygusal zekâ ve öz şefkattir.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini 2023-2024 eğitim öğretim yılında Türkiye’de okullarda çalışmakta olan psikolojik danışmanlar oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Türkiye’nin 7 farklı bölgesinde ve MEB’e bağlı özel veya devlet okullarında çalışmakta

olan 464 psikolojik danışman oluşturmaktadır. Bu araştırmada, rastgele olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu örnekleme yöntemi, araştırma için uygun ve gönüllü olan katılımcılara daha kolay ulaşılabilmesi ve daha çok katılımcıya ulaşarak heterojen bir grubun elde edilebilmesi sebebiyle tercih edilmektedir (Johnson ve Christensen, 2014).

Araştırma için önerilen örneklem büyüklüğü, %95 güven aralığında yapılan hesaplamalar sonucu $n=384$ olarak belirtilmiştir (Johnson ve Christensen, 2014). Bu bilgi ve olası veri kayıpları göz önünde bulundurularak bu araştırma için 473 kişiden veri toplanmıştır. Ancak verilerin düzenlenmesi aşamasında uç değer oluşturan 9 verinin çıkarılması sonucunda 464 veri ile analizler yapılmıştır.

Araştırmaya katılanların bölgelere göre dağılımı şöyledir: Doğu Anadolu Bölgesi'nden 127 (%27.2) psikolojik danışman, Marmara Bölgesi'nden 91 (%19.5) psikolojik danışman, İç Anadolu Bölgesi'nde 89 (%19.1) psikolojik danışman, Akdeniz Bölgesi'nden 47 (%10.1) psikolojik danışman, Ege Bölgesi'nden 44 (%9.5) psikolojik danışman, Güney Doğu Anadolu Bölgesi'nden 40 (%8.5) psikolojik danışman ve Karadeniz Bölgesi'nden 26 (%5.5) psikolojik danışmandır.

Mevcut araştırmada katılımcıların yaş aralığı 24 ile 60 arasında değişiklik göstermekte olup yaş ortalaması 35 ve standart sapması 8.64'tür. Araştırmanın katılımcılarına ait bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1
Katılımcılara Ait Bilgiler

Değişkenler	N	%
Cinsiyet		
Kadın	340	73.3
Erkek	124	26.7
Medeni Durum		
Bekar	161	34.7
Evli	303	65.3
Çocuk Sahibi Olma Durumu		
Var	241	51.9
Yok	223	48.1
Mezun Olunan Bölüm		
PDR	406	87.5
Diğer	58	12.5
Öğrenim Düzeyi		
Lisans	337	72.6
Lisansüstü	127	27.4
Kurum Türü		
Devlet	401	86.4
Özel	63	13.6

Psikolojik Danışman Sayısı		
Tek	262	56.5
2 ve üstü	202	43.5
Okul Kademesi		
Anaokulu	39	8.4
İlkokul	114	24.6
Ortaokul	152	32.8
Lise	159	34.3
Kıdem Yılı		
0-5 Yıl	170	36.7
6-10 Yıl	100	21.6
11-15 Yıl	77	16.6
16 Yıl ve üstü	117	25.2
Hizmet Verilen Öğrenci Sayısı		
0-500	257	55.3
501-1000	170	36.7
1001 ve üstü	37	8

3.3. Veri Toplama Süreci ve Araçları

Araştırma verilerinin etik ilkeler doğrultusunda toplanabilmesi için öncelikle İnönü Üniversitesi'nden Etik Kurul Onayı (Ek-1) ve sonrasında ise Milli Eğitim Bakanlığı'ndan (MEB) gerekli izinler (Ek-2) alınmıştır.

Araştırmanın verilerinin toplanması 2023-2024 eğitim öğretim yılının Aralık ve Ocak aylarında yüzyüze ve çevrim içi olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veriler toplanırken öncelikle psikolojik danışmanların bazı sosyo-demografik özelliklerinin belirlenebilmesi amacıyla “Kişisel Bilgi Formu”, stresle başa çıkma tarzlarını belirlemek için “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” (SBTÖ), duygusal zekâ düzeylerini belirlemek için “Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği - Kısa Formu” (DZÖÖ-KF) ve öz şefkat düzeylerini belirlemek için ise “Öz Anlayış Ölçeği” (ÖZAN) kullanılmıştır. MEB'den araştırma izni alındıktan sonra, araştırma izni MEB aracılığıyla bütün okullara ulaştırılmış ve link paylaşımı ile okul psikolojik danışmanları araştırmaya katılmaları için davet edilmiştir. Google Forms aracılığıyla online hale getirilen veri toplama araçları MEB'in resmi yazısının yanı sıra RAM'ların meslek grubu sayfalarında ve çeşitli sosyal medya platformlarında paylaşarak veriler toplanmıştır. Araştırmadaki ölçeklere yanıt vermeden önce katılımcılara araştırmanın hedef kitlesi, amacı, gizlilik ilkesi, araştırmacının e posta adresinin yer aldığı bilgilendirilmiş onam formu sunulmuştur. Katılımcıların araştırmaya gönüllü olarak dahil olduklarını belirttikleri bir onay kutucuğu da eklenmiştir ve ölçekleri yanıtlamaları yaklaşık 10 dakika sürmüştür.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu form araştırmacı tarafından hazırlanmış olup, katılımcıların cinsiyeti, yaşı, görev yaptıkları il, medeni durumu, sahip oldukları çocuk sayısı, mezun oldukları bölüm, öğrenim düzeyi, çalışılan kurum türü, çalışılan okul kademesi, mesleki kıdem yılı, hizmet verdikleri öğrenci sayısı, okulda bulunan psikolojik danışman sayısına ilişkin soruları içermektedir. Kişisel bilgi formu Ek-3'te yer almaktadır.

3.3.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)

Folkman ve Lazarus'un (1980) bireylerin stresli durumlara ilişkin hangi başa çıkma tarzını kullandığını belirlemeye yönelik geliştirdiği SBTÖ orijinal formu 66 madden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Şahin ve Durak (1995) tarafından gerçekleştirilmiş olup, madde sayısı azaltılmıştır. 30 maddeden oluşan 4'lü likert şeklindeki ölçek, %0 (*uygun değil*), %30 (*biraz uygun*), %70 (*oldukça uygun*) %100 (*çok uygun*) olarak derecelendirilmektedir. Ölçekteki 2. ve 9. maddelerde ters kodlama yapılmaktadır. Ölçeğin etkili başa çıkma tarzı ve etkisiz başa çıkma tarzı olacak şekilde iki temel boyutu ve toplam 5 alt boyutu vardır. Ölçekteki *kendine güvenli yaklaşım*, *sosyal destek arama* ve *iyimser yaklaşım* alt boyutları “etkili başa çıkma tarzı” boyutunda ele alınırken; *boyun eğici yaklaşım* ve *çaresiz yaklaşım* ise “etkisiz başa çıkma tarzı” boyutunda ele alınmaktadır. Ölçekten toplam puan elde edilememekte olup; ölçeğin alt boyutlarından olan *kendine güvenli yaklaşım*, *iyimser yaklaşım* ve *sosyal desteğe başvurma* boyutlarından alınan toplam puanların ortalamasının yüksek olması bireyin etkili başa çıkma tarzını kullandığını gösterirken; *çaresiz yaklaşım* ve *boyun eğici yaklaşım* alt boyutlarından alınan toplam puanlarının ortalamasının yüksek oluşu ise bireyin etkisiz başa çıkma tarzını kullandığını göstermektedir.

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması ikisi yetişkin örnekleminde biri üniversite öğrencileri örnekleminde olmak üzere üç farklı örneklem grubu ile gerçekleştirilmiştir. Farklı örneklem grupları üzerinde gerçekleştirilen çalışmaların Cronbach's Alpha iç tutarlılık kat sayıları *kendine güvenli yaklaşım* alt boyutu için .62 ile .80; *iyimser yaklaşım* alt boyutu için .49 ile .68; *sosyal desteğe başvurma* alt boyutu için .45 ile .47; *çaresiz yaklaşım* alt boyutu için .64 ile .73 ve *boyun eğici yaklaşım* alt boyutu için .47 ile .72 arasındadır. Odacı ve diğerleri (2021) psikolojik danışmanlar ile gerçekleştirdikleri çalışmada ölçeğin Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı değerini etkili başa çıkma boyutu için .80; etkisiz başa çıkma boyutu için .73 olarak

hesaplamışlardır. Bu araştırmada ise “etkili başa çıkma tarzı” için Cronbach’s Alpha iç tutarlılık katsayısı .82 iken; “etkisiz başa çıkma tarzı” için Cronbach’s Alpha iç tutarlılık katsayısı .79 olarak bulunmuştur. SBTÖ’ye ait örnek maddeler Ek-4’te yer almaktadır.

3.3.3. Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği –Kısa Formu (DZÖÖ-KF)

Petrides ve Furnham (2000) tarafından, bireyin duygusal yeteneklerine ilişkin kendini algılama düzeyini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlaması Deniz ve diğerleri (2013) tarafından yapılmıştır.

Ölçek toplam 20 madde ve *iyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyallik* şeklinde 4 faktörden oluşmaktadır. Ölçekte 2., 4., 5., 7., 11., 14., 17. ve 19. maddeler ters puanlanmaktadır. 7’li likert şeklindeki ölçek 1 (*hiç katılmıyorum*) ile 7 (*tamamen katılıyorum*) arasında derecelendirilmektedir. Alınan yüksek puan bireyin duygusal zekâ özelliğinin yüksek olduğunu; alınan düşük puan ise duygusal zekâ özelliğinin düşük olduğunu göstermektedir. DZÖÖ-KF’den alınabilecek en düşük puan 20 iken, en yüksek puan ise 140’tır.

Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach’s Alpha iç tutarlılık katsayısı .81, test tekrar test güvenirlik katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır (Deniz, vd., 2013). Uğur’un (2024) yetişkin örnekleminde gerçekleştirdiği çalışmasında ölçeğin Cronbach’s Alpha iç tutarlılık katsayısı .87 olarak hesaplanmıştır. Sümer Otamış’ın (2021) öğretmen örnekleminde gerçekleştirdiği araştırmada ölçeğin Cronbach’s Alpha iç tutarlılık katsayısı .77’dir. Tekin (2021) öğretmen örnekleminde gerçekleştirdiği çalışmasında ölçeğin Cronbach’s Alpha iç tutarlılık katsayısı .79’dur. Aka Cesur’un (2020) yetişkin örnekleminde gerçekleştirdiği çalışmasında ölçeğin Cronbach’s Alpha iç tutarlılık katsayısı .80’dir. Bu araştırmada Cronbach’s Alpha iç tutarlılık katsayısı .85 olarak bulunmuştur. DZÖÖ-KF’ye ait örnek maddeler Ek-5’te yer almaktadır.

3.3.4. Öz Anlayış Ölçeği (ÖZAN)

Öz Anlayış Ölçeği’nin orijinal formu bireylerin öz şefkat düzeylerini belirlemek amacıyla Neff (2003b) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 26 madde ve 6 faktörlü bir yapıdan oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Deniz ve diğerleri (2008) tarafından yapılarak, yapı geçerliği analizi sonucunda 2 madde ölçekten çıkarılmıştır. Ölçeğin 24 maddelik ve tek boyutlu kısa formu oluşturulmuştur. Ölçek 1. *Hemen hemen*

hiçbir zaman ile 5. *Hemen hemen her zaman* arasında derecelendirilen 5'li Likert tipindedir. Ters puanlama işlemi yapılan 11 madde bulunmaktadır (1, 3, 5, 7, 10, 12, 15, 17, 19, 22, 23). Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 24 iken en yüksek puan ise 120'dir. Alınan yüksek puan bireyin öz şefkat düzeyinin yüksek olduğunu; alınan düşük puan ise öz şefkat düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir

Ölçeğin uyarlama çalışması biri yetişkin örnekleme, ikisi üniversite öğrencisi örnekleminde olmak üzere üç farklı örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin toplamı için Cronbach's Alpha içtutarlılık katsayısı .89 olarak bulunmuştur. Batum'un (2020), evli yetişkin bireylerle gerçekleştirdiği çalışmasında ölçeğin toplamı için Cronbach's Alpha değeri .93 olarak hesaplamıştır. Bu araştırmada ise ölçeğin toplamı için Cronbach alfa değeri .93'tür. ÖZAN'a ait örnek maddeler Ek-6'da yer almaktadır.

3.4. Verilerin Analizi

Bu araştırmada, veriler puanlandıktan sonra veri analizi için SPSS 25.0 istatistik analiz programı kullanılmıştır. Betimsel istatistiklerin yanı sıra gruplar arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için ilişkisiz örneklem için t -testi ve ilişkisiz örneklem için tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi ve Çoklu Regresyon Analizi yapılmıştır.

Araştırmada analizlere geçilmeden önce ilk aşamada verileri SPSS paket programına girdikten sonra hata ya da kayıp veri, uç değer olup olmadığı ve verilerin normal dağılım sağlayıp sağlamadığı incelenmiştir. İlk aşamada hatalı veri ve kayıp değerler açısından veri seti incelenmiştir. Hem yüzyüze hem de Google Forms ile toplanan verilerde kayıp veya hatalı veri girişi olmadığı görülmüştür. İkinci aşamada verilerin normal dağılım sergileyip sergilemediği incelenmiş ve 9 veri uç değer olarak tespit edildiğinden veri setinden çıkarılmıştır. Bu bağlamda daha sonra çarpıklık ve basıklık kat sayıları incelenmiş, standart normal dağılımda basıklık ve çarpıklık kat sayıları sıfırdır. Bu değerlerin ± 1 aralığında olması gerektiği (Çokluk, vd., 2010) varsayımı baz alınarak incelendiğinde araştırmanın verilerinin normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın ölçeklerinden elde edilen verilere ait aritmetik ortalamalara, standart sapmalara, basıklık ve çarpıklık katsayılarına Tablo 2'de yer verilmiştir.

Tablo 2

Stresle Başa Çıkma Tarzları, Duygusal Zekâ ve Öz Şefkat Ölçeklerinden Elde Edilen Ortalama, Standart Sapma, Basıklık ve Çarpıklık Katsayıları

Değişkenler	N	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Etkili başa çıkma tarzı	464	1.95	.35	-.31	-.04
Etkisiz başa çıkma tarzı	464	.85	.38	.36	-.12
Duygusal zekâ	464	5.18	.76	-.31	-.20
Öz şefkat	464	3.53	.64	-.24	-.35

Tablo 2 incelendiğinde veriler normal dağılım gösterdiği için verilerin analizinde parametrik testler (t-testi ve tek yönlü varyans analizi) kullanılmıştır ve analizlerdeki anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır. Ayrıca her istatistiksel analiz öncesinde, bu ölçeklerden alınan puanların normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Yapılan tek yönlü varyans analizinde hangi gruplar arasında anlamlı bir fark olduğunu belirlemek için Tukey testi kullanılmıştır. Çoklu regresyon analizinde bağımsız (yordayıcı) değişkenler arasında çoklu bağıntı probleminin olup olmadığını incelemek için VIF ve Tolerans değerlerine bakılmıştır. Bu araştırmadaki bağımsız değişkenlere ilişkin VIF değerleri 2.12 ve Tolerans değerleri 0.47 olarak hesaplanmıştır. VIF değerinin 10'dan küçük ve Tolerans değerinin 0.2'den büyük olması gerektiği (Field, 2005) varsayımı baz alınarak incelendiğinde çoklu bağıntı probleminin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

BÖLÜM IV

4.BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde araştırma sorularına ilişkin yapılan istatistiksel analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

4.1. Cinsiyet Değişkeni Açısından Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Analizine Dair Bulgular

Okul psikolojik danışmanlarının stresle başa çıkma tarzlarının cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin yapılan t testinin sonucuna Tablo 3'te yer verilmiştir.

Tablo 3
Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Cinsiyet Değişkenine İlişkin t Testi Sonucu

Boyut	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	p
Etkili başa çıkma tarzı	Kadın	340	1.93	.34	462	-1.55	.12
	Erkek	124	1.99	.38			
Etkisiz başa çıkma tarzı	Kadın	340	.87	.36	462	1.69	.09
	Erkek	124	.81	.41			

Tablo 3 incelendiğinde; okul psikolojik danışmanlarının cinsiyetlerinin, stresle başa çıkma tarzları üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığını ortaya koymak için yapılan ilişkisiz örneklem t testinde, kadınların etkili başa çıkma tarzının puan ortalaması ($\bar{X} = 1.93$) ile erkeklerin etkili başa çıkma tarzının puan ortalaması ($\bar{X} = 1.99$) arasında anlamlı bir fark görülmemiştir [$t_{(462)} = -1.55$, $p > 0.05$]. Kadın okul psikolojik danışmanlarının etkisiz başa çıkma tarzının puan ortalaması ($\bar{X} = .87$) ile erkek okul psikolojik danışmanlarının etkisiz başa çıkma tarzının puan ortalaması ($\bar{X} = .81$) arasında anlamlı bir fark görülmemiştir [$t_{(462)} = 1.69$, $p > 0.05$].

4.2. Medeni Durum Değişkeni Açısından Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Analizine Dair Bulgular

Okul psikolojik danışmanlarının stresle başa çıkma tarzlarının medeni durum değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin yapılan t testinin sonucuna Tablo 4'te yer verilmiştir.

Tablo 4
Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Medeni Durum Değişkenine İlişkin t Testi Sonucu

Boyut	Medeni durum	N	$\bar{X}$	Ss	sd	t	p
Etkili başa çıkma tarzı	Bekar	161	1.88	.37	462	-2.88	.00*
	Evli	303	1.98	.33			
Etkisiz başa çıkma tarzı	Bekar	161	.90	.37	462	2.07	.03*
	Evli	303	.83	.38			

(*) = $p < .05$

Tablo 4 incelendiğinde, psikolojik danışmanların medeni durumlarının, stresle başa çıkma tarzları üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığını ortaya koymak için yapılan ilişkisiz örneklem t testinde, bekar olan psikolojik danışmanların etkili başa çıkma tarzının puan ortalaması ($\bar{X} = 1.88$) ile evli olan psikolojik danışmanların etkili başa çıkma tarzının puan ortalaması ($\bar{X} = 1.98$) arasında anlamlı bir fark görülmüştür [$t_{(462)} = -2.88, p < 0.05$]. Evli olan psikolojik danışmanların etkili başa çıkma tarzı puan ortalamasının, bekar olan psikolojik danışmanların puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca bekar olan psikolojik danışmanların etkisiz başa çıkma tarzının puan ortalaması ($\bar{X} = .90$) ile evli olan psikolojik danışmanların etkisiz başa çıkma tarzının puan ortalaması ($\bar{X} = .83$) arasında anlamlı bir fark görülmüştür [$t_{(462)} = 2.07, p < 0.05$]. Bekar olan psikolojik danışmanların etkisiz başa çıkma tarzı puan ortalamasının, evli olan psikolojik danışmanların puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir.

4.3. Çocuk Sahibi Olma Durumu Değişkeni Açısından Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Analizine Dair Bulgular

Okul psikolojik danışmanlarının stresle başa çıkma tarzlarının çocuk sahibi olma durumu değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin yapılan t testinin sonucuna Tablo 5'te yer verilmiştir.

Tablo 5

Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Çocuk Sahibi Olma Durumu Değişkenine İlişkin t Testi Sonucu

Boyut	Çocuk Sahibi Olma	N	$\bar{X}$	Ss	sd	t	p
Etkili başa çıkma tarzı	Yok	223	1.91	.36	462	-2.26	.02*
	Var	241	1.99	.34			
Etkisiz başa çıkma tarzı	Yok	223	.92	.37	462	3.41	.00*
	Var	241	.80	.37			

(*) = $p < .05$

Tablo 5 incelendiğinde; psikolojik danışmanların çocuk sahibi olmalarının, stresle başa çıkma tarzları üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığını ortaya koymak için yapılan ilişkisiz örneklem t testinde, çocuk sahibi olmayan okul psikolojik danışmanlarının etkili başa çıkma tarzı puan ortalaması ($\bar{X} = 1.91$) ile çocuk sahibi olan okul psikolojik danışmanlarının etkili başa çıkma tarzının puan ortalaması ($\bar{X} = 1.99$) arasında anlamlı bir fark görülmüştür [$t_{(462)} = -2.26$, $p < 0.05$]. Çocuk sahibi olan psikolojik danışmanların etkili başa çıkma tarzı puan ortalamasının, çocuk sahibi olmayan psikolojik danışmanların puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca çocuk sahibi olmayan okul psikolojik danışmanlarının etkisiz başa çıkma tarzının puan ortalaması ($\bar{X} = .92$) ile çocuk sahibi olan okul psikolojik danışmanlarının etkisiz başa çıkma tarzının puan ortalaması ($\bar{X} = .80$) arasında anlamlı bir fark görülmüştür [$t_{(462)} = -2.26$, $p < 0.05$]. Çocuk sahibi olmayan okul psikolojik danışmanlarının etkisiz başa çıkma tarzı puan ortalamasının, çocuk sahibi olan okul psikolojik danışmanların puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir.

4.4. Mezun Olunan Bölüm Değişkeni Açısından Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Analizine Dair Bulgular

Okul psikolojik danışmanlarının stresle başa çıkma tarzlarının mezun olunan bölüm değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin yapılan t testinin sonucuna Tablo 6'da yer verilmiştir.

Tablo 6

Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Mezun Olunan Bölüm Değişkenine İlişkin t Testi Sonucu

Boyut	Mezun Olunan Bölüm	n	$\bar{X}$	Ss	sd	t	p
Etkili başa çıkma tarzı	PDR	406	1.96	.34	462	-1.22	.22
	Diğer	58	1.90	.38			
Etkisiz başa çıkma tarzı	PDR	406	.77	.38	462	-1.76	.07
	Diğer	58	.87	.34			

Tablo 6 incelendiğinde; psikolojik danışmanların mezun oldukları bölümün, stresle başa çıkma tarzları üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığını ortaya koymak için yapılan ilişkisiz örneklem t testinde, PDR bölümünden mezun olan okul psikolojik danışmanlarının etkili başa çıkma tarzının puan ortalaması ($\bar{X} = 1.96$) ile diğer bölümlerden mezun olan okul psikolojik danışmanlarının etkili başa çıkma tarzının puan ortalaması ($\bar{X} = 1.90$) arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır [$t_{(462)} = -1.22$, $p > 0.05$]. PDR bölümünden mezun olan okul psikolojik danışmanlarının etkisiz başa çıkma tarzının puan ortalaması ($\bar{X} = .77$) ile diğer bölümlerden mezun olan okul psikolojik danışmanlarının etkisiz başa çıkma tarzı puan ortalaması ($\bar{X} = .87$) arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır [$t_{(462)} = -1.76$, $p > 0.05$].

4.5. Öğrenim Düzeyi Değişkeni Açısından Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Analizine Dair Bulgular

Okul psikolojik danışmanlarının stresle başa çıkma tarzlarının öğrenim düzeyi değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin yapılan t testinin sonucuna Tablo 7’de yer verilmiştir.

Tablo 7

Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Öğrenim Düzeyi Değişkenine İlişkin t Testi Sonucu

Boyut	Öğrenim Düzeyi	N	$\bar{X}$	Ss	sd	t	p
Etkili başa çıkma tarzı	Lisans	337	1.94	.34	462	-.75	.44
	Lisansüstü	127	1.97	.37			
Etkisiz başa çıkma tarzı	Lisans	337	.85	.38	462	.00	.99
	Lisansüstü	127	.85	.36			

Tablo 7 incelendiğinde; okul psikolojik danışmanlarının öğrenim düzeylerinin, stresle başa çıkma tarzları üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığını ortaya koymak için yapılan ilişkisiz örneklem t testinde, lisans düzeyindeki okul psikolojik

danışmanlarının etkili başa çıkma tarzının puan ortalaması ($\bar{X} = 1.94$) ile lisansüstü düzeydeki okul psikolojik danışmanların etkili başa çıkma tarzının puan ortalaması ($\bar{X} = 1.97$) arasında anlamlı bir fark görülmemiştir [$t_{(462)} = -.75$, $p > 0.05$]. Ayrıca lisans düzeyindeki okul psikolojik danışmanlarının etkisiz başa çıkma tarzının puan ortalaması ($\bar{X} = .85$) ile lisansüstü düzeydeki okul psikolojik danışmanlarının etkisiz başa çıkma tarzının puan ortalaması ($\bar{X} = .85$) arasında anlamlı bir fark görülmemiştir [$t_{(462)} = .00$, $p > 0.05$].

4.6. Çalışılan Kurum Türü Değişkeni Açısından Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Analizine Dair Bulgular

Okul psikolojik danışmanlarının stresle başa çıkma tarzlarının çalışılan kurum türü değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin yapılan t testinin sonucuna Tablo 8’de yer verilmiştir.

Tablo 8

Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Çalışılan Kurum Türü Değişkenine İlişkin t Testi Sonucu

Boyut	Kurum Türü	N	$\bar{X}$	Ss	sd	t	p
Etkili başa çıkma tarzı	Devlet	401	1.95	.35	462	.71	.47
	Özel	63	1.92	.33			
Etkisiz başa çıkma tarzı	Devlet	401	.84	.36	462	-2.75	.00*
	Özel	63	.98	.42			

(*) = $p < .05$

Tablo 8 incelendiğinde; okul psikolojik danışmanlarının çalışmakta oldukları kurum türünün, stresle başa çıkma tarzları üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığını ortaya koymak için yapılan ilişkisiz örneklem t testinde, devlet okullarında çalışmakta olan okul psikolojik danışmanlarının etkili başa çıkma tarzının puan ortalaması ($\bar{X} = 1.95$) ile özel okullardaki okul psikolojik danışmanlarının etkili başa çıkma tarzının puan ortalaması ($\bar{X} = 1.92$) arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır [$t_{(462)} = .71$, $p > 0.05$]. Bununla birlikte devlet okullarında çalışmakta olan okul psikolojik danışmanlarının etkisiz başa çıkma tarzının puan ortalaması ($\bar{X} = .84$) ile özel okullarda çalışmakta olan okul psikolojik danışmanlarının etkisiz başa çıkma tarzının puan ortalaması ($\bar{X} = .98$) arasında anlamlı bir fark görülmüştür [$t_{(462)} = -2.75$, $p < 0.05$]. Özel okullarda çalışmakta olan okul psikolojik danışmanlarının etkisiz başa çıkma tarzı puan ortalaması devlet okullarında çalışmakta olan okul psikolojik danışmanlarının puan ortalamasından yüksek olduğu görülmüştür.

4.7. Çalışılan Kurumda Bulunan Psikolojik Danışman Sayısı Değişkeni Açısından Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Analizine Dair Bulgular

Okul psikolojik danışmanlarının stresle başa çıkma tarzlarının çalışılan kurumda bulunan psikolojik danışman sayısı değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin yapılan t testinin sonucuna Tablo 9’da yer verilmiştir.

Tablo 9

Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Çalışılan Kurumdaki Psikolojik Danışman Sayısı Değişkenine İlişkin t Testi Sonucu

Boyut	Psikolojik Danışman Sayısı	N	$\bar{X}$	Ss	sd	t	p
Etkili başa çıkma tarzı	Tek	202	1.91	.34	462	-1.99	.04*
	2 ve üstü	262	1.98	.35			
Etkisiz başa çıkma tarzı	Tek	202	.87	.34	462	.64	.51
	2 ve üstü	262	.85	.40			

(*) = $p < .05$

Tablo 9 incelendiğinde; okul psikolojik danışmanlarının çalıştıkları kurumdaki psikolojik danışman sayısının, stresle başa çıkma tarzları üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığını ortaya koymak için yapılan ilişkisiz örneklem t testinde, tek/yalnız çalışan okul psikolojik danışmanlarının etkili başa çıkma tarzının puan ortalaması ($\bar{X} = 1.91$) ile iki ve üstünde çalışan okul psikolojik danışmanlarının etkili başa çıkma tarzı puan ortalaması ($\bar{X} = 1.98$) arasında anlamlı bir fark görülmüştür [$t_{(462)} = -1.99$, $p < 0.05$]. Yalnız çalışmayan okul psikolojik danışmanlarının etkili başa çıkma tarzı puanları tek çalışan okul psikolojik danışmanlarının puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca tek çalışan okul psikolojik danışmanlarının etkisiz başa çıkma tarzının puan ortalaması ($\bar{X} = .87$) ile iki ve üstünde çalışan okul psikolojik danışmanlarının etkisiz başa çıkma tarzı puan ortalaması ($\bar{X} = .85$) arasında anlamlı bir fark görülmemiştir [$t_{(462)} = .64$, $p > 0.05$].

4.8. Çalışılan Okul Kademesi Değişkeni Açısından Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Analizine Dair Bulgular

Okul psikolojik danışmanlarının stresle başa çıkma tarzlarının çalışılan okul kademesi değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğine yönelik yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına Tablo 10’da yer verilmiştir.

Tablo 10

Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Çalışılan Okul Kademesi Değişkeni Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi Sonucu

Boyut	Okul Kademesi	N	$\bar{X}$	Ss	F (3/460)	p	Fark
Etkili başa çıkma tarzı	Anaokulu	39	2.00	.33	.316	.81	-
	İlkokul	114	1.94	.35			
	Ortaokul	152	1.94	.34			
	Lise	159	1.96	.37			
Etkisiz başa çıkma tarzı	Anaokulu	39	.90	.38	.586	.62	-
	İlkokul	114	.83	.40			
	Ortaokul	152	.88	.37			
	Lise	159	.84	.37			

Tablo 10’ da çalışmakta oldukları okul kademesi farklı olan 464 okul psikolojik danışmanının stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını sınamak için, okul kademesine göre oluşturulan grupların stresle başa çıkma tarzlarının puan ortalamaları ilişkisiz örneklem için tek yönlü varyans analizi ile karşılaştırılmıştır. Test sonucunda etkili başa çıkma tarzında anaokulu kademesinde çalışan okul psikolojik danışmanlarının ortalaması ($\bar{X}= 2.00$), ilkokul kademesinde çalışan okul psikolojik danışmanlarının ortalaması ($\bar{X}= 1.94$), ortaokul kademesinde çalışan okul psikolojik danışmanlarının ortalaması ($\bar{X}= 1.94$) ve lise kademesinde çalışan okul psikolojik danışmanlarının ortalaması ($\bar{X}= 1.96$) arasında istatistiksel olarak anlamlı fark görülmemiştir [$F_{(3-460)} = .316, p>.05$].

Etkisiz başa çıkma tarzında ise anaokulu kademesinde çalışan okul psikolojik danışmanların ortalaması ($\bar{X}= .90$), ilkokul kademesinde çalışan okul psikolojik danışmanlarının ortalaması ($\bar{X}= .83$), ortaokul kademesinde çalışan okul psikolojik danışmanlarının ortalaması ($\bar{X}= .88$) ve lise kademesinde çalışan okul psikolojik danışmanlarının ortalaması ($\bar{X}= .84$) arasında istatistiksel olarak anlamlı fark görülmemiştir [$F_{(3-460)} = .586, p>.05$].

4.9. Mesleki Kıdem Yılı Değişkeni Açısından Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Analizine Dair Bulgular

Araştırmaya katılan okul psikolojik danışmanlarının stresle başa çıkma tarzlarının mesleki kıdem yılı değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğine yönelik yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına Tablo 11’de yer verilmiştir.

Tablo 11

Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Mesleki Kıdem Yılı Değişkeni Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi Sonucu

Boyut	Mesleki Kıdem Yılı	N	$\bar{X}$	Ss	F (3/460)	p	Fark	η^2
Etkili başa çıkma tarzı	1)0-5 yıl	170	1.90	.36	1.440	.23	-	-
	2)6-10yıl	100	1.97	.31				
	3)11-15yıl	77	1.98	.37				
	4)16 yıl ve üstü	117	1.98	.35				
Etkisiz başa çıkma tarzı	1)0-5 yıl	170	.94	.38	6.636	.00*	1-4	.04
	2)6-10yıl	100	.87	.36				
	3)11-15yıl	77	.82	.38				
	4)16 yıl ve üstü	117	.74	.35				

(*)= $p < .05$

Tablo 11’ de mesleki kıdem yılları farklı olan 464 okul psikolojik danışmanının stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını sınamak için, mesleki kıdem yılına göre oluşturulan grupların stresle başa çıkma tarzlarının puan ortalamaları ilişkisiz örneklemeler için tek yönlü varyans analizi ile karşılaştırılmıştır. Test sonucunda etkili başa çıkma tarzında mesleki kıdem yılı 0-5 yıl olan okul psikolojik danışmanların ortalaması ($\bar{X}= 1.90$), mesleki kıdem yılı 6-10 yıl olan okul psikolojik danışmanlarının ortalaması ($\bar{X}= 1.97$), mesleki kıdem yılı 11-15 yıl olan okul psikolojik danışmanlarının ortalaması ($\bar{X}= 1.98$) ve mesleki kıdem yılı 16 yıl ve üstü olan okul psikolojik danışmanlarının ortalaması ($\bar{X}= 1.98$) arasında istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmemiştir [$F_{(3-460)} = 1.44$, $p > .05$].

Etkisiz başa çıkma tarzında ise mesleki kıdem yılı 0-5 yıl olan okul psikolojik danışmanların ortalaması ($\bar{X}= .94$), mesleki kıdem yılı 6-10 yıl olan okul psikolojik danışmanlarının ortalaması ($\bar{X}= .87$), mesleki kıdem yılı 11-15 yıl olan okul psikolojik danışmanlarının ortalaması ($\bar{X}= .82$) ve mesleki kıdem yılı 16 yıl ve üstü olan okul psikolojik danışmanlarının ortalaması ($\bar{X}= .74$) arasında istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmiştir [$F_{(3-460)} = 6.63$, $p < .05$]. Mesleki kıdem yılları arasında oluşan farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için “Tukey” testi kullanılmıştır. Sonuçlara göre mesleki kıdem yılı 0-5 yıl olan okul psikolojik danışmanları ile mesleki kıdem yılı 16 yıl ve üstü olan okul psikolojik danışmanları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($\eta^2 = 0.04$) bu farkın orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Mesleki kıdem yılı 0-5 yıl olan okul psikolojik danışmanların etkisiz başa çıkma tarzını, 16 yıl ve üstü olan psikolojik danışmanlara göre daha fazla kullandığı görülmüştür.

4.10. Çalışılan Kurumda Hizmet Verilen Öğrenci Sayısı Değişkeni Açısından Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Analizine Dair Bulgular

Okul psikolojik danışmanlarının stresle başa çıkma tarzlarının çalışılan kurumda hizmet verilen öğrenci sayısı değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğine yönelik yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına Tablo 12’de yer verilmiştir.

Tablo 12

Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Hizmet Verilen Öğrenci Sayısı Değişkeni Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi Sonucu

Boyut	Öğrenci Sayısı	N	$\bar{X}$	Ss	F (2/461)	P	Fark
Etkili başa çıkma tarzı	0-500	257	1.94	.35	.652	.52	-
	500-1000	170	1.97	.36			
	1001 ve üstü	37	1.93	.31			
Etkisiz başa çıkma tarzı	0-500	257	.86	.37	.140	.86	-
	500-1000	170	.86	.39			
	1001 ve üstü	37	.82	.39			

Tablo 12’de hizmet verdikleri öğrenci sayısı farklı olan 464 okul psikolojik danışmanının stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını sınamak için, hizmet verilen öğrenci sayısına göre oluşturulan grupların stresle başa çıkma tarzlarının puan ortalamaları ilişkisiz örneklem için tek yönlü varyans analizi ile karşılaştırılmıştır. Test sonucunda etkili başa çıkma tarzında hizmet verdiği öğrenci sayısı 0-500 olan okul psikolojik danışmanlarının ortalaması ($\bar{X}= 1.94$), hizmet verdiği öğrenci sayısı 500-1000 olan okul psikolojik danışmanlarının ortalaması ($\bar{X}= 1.97$) ve hizmet verdiği öğrenci sayısı 1000 ve üzeri olan okul psikolojik danışmanlarının ortalaması ($\bar{X}= 1.93$) arasında istatistiksel olarak anlamlı fark görülmemiştir [$F_{(2-461)} = .652, p>.05$].

Etkisiz başa çıkma tarzında ise hizmet verdiği öğrenci sayısı 0-500 olan okul psikolojik danışmanlarının ortalaması ($\bar{X}= .86$), hizmet verdiği öğrenci sayısı 500-1000 olan okul psikolojik danışmanlarının ortalaması ($\bar{X}= .86$) ve hizmet verdiği öğrenci sayısı 1000 ve üzeri olan okul psikolojik danışmanlarının ortalaması ($\bar{X}= .82$) arasında istatistiksel olarak anlamlı fark görülmemiştir [$F_{(2-461)} = .140, p>.05$].

4.11. Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Duygusal Zekâ ve Öz Şefkat ile İlişkisinin İncelenmesine Dair Bulgular

Okul psikolojik danışmanlarının stresle başa çıkma tarzlarının duygusal zekâ ve öz şefkat ile ilişkisini incelemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayı Analizi ve Çoklu Regresyon Analizi yapılmıştır. Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayı Analizi sonuçlarına ilişkin bilgiler Tablo 13'te yer alırken, Çoklu Regresyon Analizi sonuçlarına ilişkin bilgiler Tablo 14 ve Tablo 15'te yer almaktadır.

Tablo 13

Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Duygusal Zekâ ve Öz Şefkat Düzeyleri Arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analiz Sonuçları

	$\bar{X}$	Ss	1	2	3	4
1.Etkili başa çıkma tarzı	1.95	.35	--			
2.Etkisiz başa çıkma tarzı	.85	.38		--		
3.Duygusal zekâ	5.18	.76	.60**	-.43**	--	
4.Öz şefkat	3.53	.64	.60**	-.49**	.72**	--

(**)= $p < .01$

Tablo 13'te okul psikolojik danışmanlarının stresle başa çıkma tarzları ile duygusal zekâ ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ikili korelasyon incelenmiştir. Okul psikolojik danışmanlarının etkili başa çıkma tarzı ile duygusal zekâ düzeyleri arasında ($r = .60$, $p < .01$) ve okul psikolojik danışmanlarının etkili başa çıkma tarzı ile öz şefkat düzeyleri arasında ($r = .60$, $p < .01$) pozitif yönde, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Okul psikolojik danışmanlarının etkisiz başa çıkma tarzı ile duygusal zekâ düzeyleri arasında ($r = -.43$, $p < .01$) ve okul psikolojik danışmanlarının etkisiz başa çıkma tarzı ile öz şefkat düzeyleri arasında ($r = -.49$, $p < .01$) negatif yönde, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir.

Tablo 14

Okul Psikolojik Danışmanlarının Duygusal Zekâ ile Öz Şefkat Düzeylerinin Etkili Başa Çıkma Tarzını Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	B	T	P	İkili r	Kısmi r
Sabit	.446	.086	-	5.189	.000	-	-
Duygusal zekâ	.163	.024	.354	6.859	.000	.604	.304
Öz şefkat	.188	.028	.345	6.689	.000	.602	.297
R = .649		R ² = .422					
F ₍₂₋₄₆₁₎ = 167.980		p = .000					

Okul psikolojik danışmanlarının stresle başa çıkma tarzları üzerinde etkisi olduğu düşünülen duygusal zekâ ve öz şefkat değişkenlerinin, okul psikolojik danışmanlarının stresle başa çıkma tarzlarını ne şekilde yordadığını tespit etmek amacıyla Çoklu Regresyon Analizi yapılmıştır.

Tablo 14'te görüldüğü gibi yapılan analiz sonucunda duygusal zekâ ve öz şefkat değişkenleri birlikte, okul psikolojik danışmanlarının etkili başa çıkma tarzı ile anlamlı bir ilişki ($R = .649$, $R^2 = .422$) sergilemişlerdir. Duygusal zekâ ve öz şefkat birlikte, etkili başa çıkma tarzı puanlarındaki değişimin %42'sini açıklamaktadır. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına bakıldığında, yordayıcı değişkenlerin etkili başa çıkma tarzı üzerindeki göreceli önem sırası duygusal zekâ ($\beta = .354$) ve öz şefkat ($\beta = .345$) şeklindedir. Duygusal zekâ ($p < .01$) ve öz şefkat ($p < .01$) değişkenleri, okul psikolojik danışmanlarının etkili başa çıkma tarzını anlamlı şekilde yordamaktadır. Yordayıcı değişkenler ile etkili başa çıkma tarzı arasındaki ilişkilere bakıldığında ise; duygusal zekâ ile ($r = .604$) [öz şefkat değişkeninin etkisi kontrol edildiğinde ($r = .304$)], öz şefkat ile ($r = .602$)) [duygusal zekâ değişkeninin etkisi kontrol edildiğinde ($r = .297$)] düzeyinde korelasyon görülmüştür.

Tablo 15

Okul Psikolojik Danışmanlarının Duygusal Zekâ ile Öz Şefkat Düzeylerinin Etkisiz Başa Çıkma Tarzını Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	t	P	İkili r	Kısmi r
Sabit	2.057	.105	-	19.637	.000	-	-
Duygusal zekâ	-.079	.029	-.159	-2.726	.007	-.436	-.126
Öz şefkat	-.223	.034	-.380	-6.508	.000	-.496	-.290
R = .508		R ² = .258					
F ₍₂₋₄₆₁₎ = 80.115		p = .000					

Tablo 15'te görüldüğü gibi yapılan analiz sonucunda duygusal zekâ ve öz şefkat değişkenleri birlikte, okul psikolojik danışmanlarının etkisiz başa çıkma tarzı ile anlamlı bir ilişki ($R = .508$, $R^2 = .258$) sergilemişlerdir. Duygusal zekâ ve öz şefkat birlikte, etkisiz başa çıkma tarzı puanlarındaki değişimin %25'ini açıklamaktadır. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına bakıldığında, yordayıcı değişkenlerin etkisiz başa çıkma tarzı üzerindeki göreceli önem sırası öz şefkat ($\beta = -.380$) ve duygusal zekâ ($\beta = -.159$) şeklindedir. Duygusal zekâ ($p < .01$) ve öz şefkat ($p < .01$) değişkenleri, okul psikolojik danışmanlarının etkisiz başa çıkma tarzını anlamlı şekilde yordamaktadır. Yordayıcı değişkenler ile etkisiz başa çıkma tarzı arasındaki ilişkilere bakıldığında ise;

duygusal zekâ ile ($r = -.436$) [öz şefkat değişkeninin etkisi kontrol edildiğinde ($r = -.126$)], öz şefkat ile ($r = -.496$) [duygusal zekâ değişkeninin etkisi kontrol edildiğinde ($r = -.290$)] düzeyinde korelasyon görülmüştür.



BÖLÜM V

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın amacı okullarda çalışmakta olan psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzlarının cinsiyet, medeni durum, çocuk sahibi olma durumu, mezun olunan bölüm, öğrenim düzeyi, çalışılan kurum türü, çalışılan kurumda bulunan psikolojik danışman sayısı, çalışılan okul kademesi, mesleki kıdem yılı, çalışılan kurumda hizmet verilen öğrenci sayısı değişkenleri açısından farklılık gösterip göstermediğini ve okul psikolojik danışmanlarının stresle başa çıkma tarzlarının duygusal zekâ ve öz şefkat ile ilişkisini incelemektir.

Araştırma sonuçlarına bakıldığında cinsiyet, mezun olunan bölüm, öğrenim düzeyi, çalışılan okul kademesi, çalışılan kurumda hizmet verilen öğrenci sayısı değişkenleri açısından okul psikolojik danışmanlarının stresle başa çıkma tarzları anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Medeni durum, çocuk sahibi olma durumu, çalışılan kurum türü, çalışılan kurumda bulunan psikolojik danışman sayısı, mesleki kıdem yılı değişkenleri açısından ise psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir.

Stresle başa çıkma tarzları, duygusal zekâ ve öz şefkat arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda ise duygusal zekâ ile öz şefkatin etkili başa çıkma tarzındaki toplam varyansın %42'sini; duygusal zekâ ile öz şefkatin etkisiz başa çıkma tarzındaki toplam varyansın %25'ini açıkladığı görülmektedir. Yapılan Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayı analizinin sonucunda ise etkili başa çıkma tarzının duygusal zekâ ve öz şefkat ile pozitif yönde, orta düzeyde ve anlamlı ilişkili olduğu görülürken; etkisiz başa çıkma tarzının duygusal zekâ ve öz şefkat ile negatif yönde, orta düzeyde ve anlamlı ilişkili olduğu görülmüştür.

5.1. Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırmada okullarda çalışmakta olan psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Ancak alanyazın incelendiğinde mevcut araştırmanın bulgularından farklı olarak Akarslan (2022) hemşireler ile, Bilici (2023) öğretmenler ile, Yönten (2023) doktorlar ile gerçekleştirdikleri araştırmalarda, erkeklerin etkili başa çıkma tarzını kadınlara göre daha fazla kullandığı sonucuna ulaşmışlardır. Kılıç (2023), Sagone ve Caroli (2014) ve Sözüer (2019) genç yetişkin örnekleminde gerçekleştirdikleri araştırmalarda ise kadınların etkili başa çıkma tarzını erkeklere göre daha fazla kullandığını tespit etmişlerdir. Mevcut araştırma bulgusuyla paralel olarak ise Adıgüzel (2022) genç yetişkinler ile, Bal (2021) doktorlar ile gerçekleştirdikleri araştırmalarda ise stresle başa çıkma tarzlarının cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşmışlardır. Yapılan araştırmanın çalışma grubu tek bir meslek grubundan ve benzer eğitim/eğitimler almış kişilerden oluşmaktadır. Dolayısıyla stresle başa çıkma tarzları ve cinsiyet arasında farklılık görülmemesinin bu durumla ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada medeni duruma göre stresle başa çıkma tarzları incelendiğinde evli olan okul psikolojik danışmanlarının etkili başa çıkma tarzını bekar olanlara göre daha fazla kullandığı; bekar olan psikolojik danışmanların ise etkisiz başa çıkma tarzını evli olanlara göre daha fazla kullandığı ve bu farkın anlamlı olduğu görülmüştür. Alanyazında bu araştırma bulgusundan farklı olarak Adanır (2019) hemşireler ile, Bal (2021) banka çalışanları ile, Yıldız Coşkun (2019) genç yetişkinler ile, Erdem (2021) sağlık çalışanları ile, Sav (2007) psikolojik danışmanlar ile gerçekleştirdikleri araştırmalarda medeni durum ve stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Mevcut araştırma bulgusuna benzer olarak ise Deniz (2022) doktorlar ile gerçekleştirdiği araştırmada, bekar olan bireylerin etkisiz başa çıkma tarzını evli olanlara göre daha fazla kullandığı sonucuna ulaşmıştır. Evli bireyler genellikle eşleriyle veya çocuklarıyla birlikte yaşamaktadır ve bu durum onlar için bir destek ağı oluşturabilmektedir (Şengül Kılıç, 2021). Bu destek ağı sayesinde evli olan bireyler etkili başa çıkma tarzını daha çok kullanıyor olabilir. Ayrıca evlilik ilişkisi bir dizi sorumluluğu da beraberinde getirmektedir. Bu sorumlulukların ise evli olan bireylerin stresle etkili başa çıkmalarında motivasyon sağlıyor olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada psikolojik danışmanların çocuk sahibi olma durumlarının stresle başa çıkma tarzları üzerindeki etkisine bakıldığında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Çocuk sahibi olan psikolojik danışmanların etkili başa çıkma tarzını çocuk sahibi olmayanlara göre daha fazla kullandığı; çocuk sahibi olmayanların ise etkisiz başa çıkma tarzını çocuk sahibi olanlara göre daha fazla kullandığı tespit edilmiştir. Bu bulgudan farklı olarak Akarslan (2022), Bilici (2023) ve Emirci (2021) çocuk sahibi olma durumuna göre stresle başa çıkma tarzlarının farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu araştırma bulgusuna benzer olarak ise çocuk sahibi olmayanların etkisiz başa çıkma tarzını daha çok kullandığını tespit eden çalışmalar alanyazında görülmektedir (Göçmen Avcı, vd., 2018; Sadeghi, 2021). Ebeveyn olmak, sürekli olarak karşılaşılan çeşitli sorunları çözme becerilerini geliştirmeyi gerektirebilir (Gordon, 2023). Bu beceriler psikolojik danışmanların etkili başa çıkma tarzını daha çok kullanmalarına yardımcı olabilir. Ayrıca ebeveynler çocukların ihtiyacını karşılamak, onların gelişimini desteklemek konusunda büyük sorumluluk hissetmektedir (Gordon, 2023). Bu durum ise çocuk sahibi olan psikolojik danışmanların etkili başa çıkma tarzını daha fazla kullanmalarıyla ilişkili olabilir.

Yapılan araştırmada psikolojik danışmanların mezun oldukları bölümün stresle başa çıkma tarzlarına etkisine bakıldığında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Elde edilen bulgudan farklı olarak Demircan (2021), stresle başa çıkma tarzlarında mezun olunan bölüme göre farklılık olduğunu, PDR bölümü mezunu olmayanların etkili başa çıkma tarzını, PDR mezunu olanlara göre daha fazla kullandığını saptamıştır. Mevcut araştırma bulgusuna benzer olarak ise Sav (2007) psikolojik danışmanların mezun oldukları bölüme göre stresle başa çıkma tarzlarında farklılaşma olmadığını bulmuştur. Yaptığı işin alanından mezun olan kişilerin, mesleki görevlerini yerine getirme konusunda daha yetkin oldukları düşünülmektedir. Mesleki yeterliliğe sahip olmak bireylerin tükenmişlik düzeylerini ve iş streslerini azaltmakta ve iş doyumunu artırmaktadır (Teltik, 2009). İş doyumunu yüksek olan bireylerin ise daha düşük düzeyde stres yaşayacakları ve stresle etkili başa çıkma tarzını kullanabilecekleri düşünülmektedir. Fakat mevcut araştırmanın sonucunda mezun olunan bölüme göre başa çıkma tarzlarının farklılık göstermemesi katılımcıların kişilik özellikleri ve stres faktörlerini algılama biçimleriyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda okullarda çalışmakta olan psikolojik danışmanların öğrenim düzeylerinin stresle başa çıkma tarzlarına etkisine bakıldığında anlamlı

farklılık görülmemiştir. Fakat alanyazın incelendiğinde bu araştırma bulgusundan farklı olarak Bal (2021), Bilici (2022) ve Emirci (2021), öğrenim düzeyinin stresle başa çıkma tarzlarına göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır. Bununla birlikte bu araştırma bulgusunu destekleyen başka çalışmalarda öğrenim düzeyinin stresle başa çıkma tarzlarında anlamlı farklılık göstermediği bulgusuna ulaşılmış olduğu görülmektedir (Arslan, 2019; Çağlar, 2023; Karataş ve Karataş, 2023; Sadeghi, 2021). Mevcut araştırmada farklılık çıkmaması ise psikolojik danışmanların lisans eğitiminden mezun olduktan sonra profesyonel gelişimlerini destekleyecek eğitimlere ve faaliyetlere katılmalarının bu durumu etkilemiş olabileceği düşünülmektedir. Bu kapsamda hem MEB'in hazırlamış olduğu hizmet içi eğitimlere hem de özel eğitim kurumlarının sunmuş olduğu online ya da yüz yüze eğitimlere katılarak psikolojik danışmanlar alan bilgilerine yenilerini ekleyebilmektedir. Bu durum okul psikolojik danışmanlarının farklı eğitimlere ve faaliyetlere katılmalarının lisans ve lisansüstü mezunlarının bilgi ve beceri gelişim düzeylerinin birbirine benzer olmasını etkilemiş olabileceği düşünülmektedir.

Çalışılan kurum türüne göre stresle başa çıkma tarzları incelendiğinde özel okullarda çalışmakta olan psikolojik danışmanların etkisiz başa çıkma tarzını devlet okullarında çalışanlara göre daha fazla kullandıkları ve bu farkın anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgudan farklı olarak Sav (2007), psikolojik danışman örnekleminde gerçekleştirdiği araştırmada, stresle başa çıkma tarzlarının kurum türüne göre farklılaşmadığını bulmuştur. Özel okullarda devlet okullarından farklı olarak rekabetçi iş ortamları, çalışma saatleri, ücret adaletsizliği, iş güvencesinin olmaması gibi farklı çalışma koşulları vardır (Çimen ve Karadağ, 2020). Özel okullarda çalışan psikolojik danışmanların etkisiz başa çıkma tarzını daha fazla kullanmasının ise bu faktörlerle ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada çalışılan kurumdaki psikolojik danışman sayısına göre stresle başa çıkma tarzları incelendiğinde, yalnız çalışmayan psikolojik danışmanların etkili başa çıkma tarzını tek çalışanlara göre daha fazla kullandıkları ve bu farkın anlamlı olduğu görülmüştür. Alanyazında çalışılan kurumdaki psikolojik danışman sayısı açısından stresle başa çıkma tarzını inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Tek başına çalışmayan okul psikolojik danışmanları, birbirlerinin deneyimlerinden ve uzmanlıklarından faydalanabilir, birbirlerine sosyal destek sağlayabilirler ve bu sayede

etkili başa çıkma tarzını daha çok kullanabilirler. Araştırmadan elde edilen bulgunun bu durumla ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada psikolojik danışmanların çalıştıkları okul kademesinin stresle başa çıkma tarzlarına etkisine bakıldığında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Fakat alanyazın incelendiğinde bu araştırma bulgusundan farklı olarak Madenoğlu (2010), eğitim kurumu yöneticileri ile gerçekleştirdiği araştırmasında ilköğretim kademesinde çalışan katılımcıların stresle etkili başa çıkma tarzını daha çok; ortaöğretim kademesinde çalışanların ise etkisiz başa çıkma tarzını daha çok kullandığını tespit etmiştir. Mevcut araştırma bulgusuyla benzer olarak Demircan (2021), Erkmen ve Çetin (2018), Karataş ve Karataş (2023) stresle başa çıkma tarzlarının okul kademesine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Psikolojik danışmanlar, bireylerin gelişim dönemlerinin özelliklerine yönelik eğitim almaktadırlar ve farklı yaş gruplarındaki öğrencilerle çalışırken esneklik göstermektedirler. Ayrıca her eğitim kademesinde öğrencilerin gelişimine bağlı olarak o döneme ait zorlayıcı durumlar ya da zorlayıcı yaşam olaylarının olması sebebiyle stresle başa çıkma tarzlarının eğitim kademesine göre farklılık göstermediği düşünülmektedir.

Araştırmada okullarda çalışmakta olan psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzları mesleki kıdem yılına göre incelendiğinde 0-5 yıl arasında çalışanların etkisiz başa çıkma tarzını, 16 yıl ve üstünde çalışanlara göre daha fazla kullandıkları ve bu farkın anlamlı olduğu görülmüştür. Bu araştırma bulgusundan farklı olarak başka çalışmalarda stresle başa çıkma tarzlarının mesleki kıdem yılına göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşan çalışmalar olduğu görülmektedir (Bilici, 2022; Yılmaz, 2018). Bu araştırmanın bulgusunu destekleyen başka çalışmalarda ise mesleki kıdem yılı düşük olanların etkisiz başa çıkma tarzını mesleki kıdem yılı yüksek olanlara göre daha fazla kullandıkları görülmektedir (Bal, 2018; Erkmen ve Çetin, 2008; Karabağ, 2022; Karadavut, 2007). Mesleki kıdem yılının artmasıyla birlikte yaş da artmaktadır ve yaş arttıkça etkisiz başa çıkma tarzlarının daha az kullanıldığı ifade edilmektedir (Aksoy, 2023; Deniz, 2022; Erkmen ve Çetin, 2008). Araştırmadan elde edilen bulgunun ise bu durumla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca mesleki kıdem yılının artmasıyla birlikte meslekte edinilen tecrübe de artmaktadır ve mesleki tecrübenin artması etkisiz başa çıkma tarzının daha az kullanılmasına katkı sağlıyor olabilir.

Araştırmada, psikolojik danışmanların okulda hizmet verdikleri öğrenci sayısına göre stresle başa çıkma tarzlarının farklılık göstermediği bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde stresle başa çıkma tarzlarını hizmet verilen öğrenci sayısına göre inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmadan elde edilen bulgunun ise psikolojik danışmanların ihtiyaç duydukları kaynaklara ve desteklere ulaşabilme olanakları ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Eğer psikolojik danışmanların ihtiyaç duydukları kaynaklar ve destekler yeterli ise, hizmet verilen öğrenci sayısındaki artış stresle başa çıkma tarzlarını etkilemiyor olabilir.

5.2. Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Duygusal Zekâ ve Öz Şefkat ile İlişkisine Dair Tartışma ve Yorum

Okullarda çalışmakta olan psikolojik danışmanların stresle etkili başa çıkma tarzı ile duygusal zekâ ve öz şefkat düzeyleri arasında pozitif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca stresle etkisiz başa çıkma tarzı ile duygusal zekâ ve öz şefkat düzeyleri arasında ise negatif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki görülmüştür. Araştırmada, duygusal zekâ ve öz şefkatin etkili başa çıkma tarzındaki varyansın % 42'sini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Etkili başa çıkma tarzını en çok duygusal zekânın yordadığı görülmüştür. Bununla birlikte duygusal zekâ ve öz şefkatin etkisiz başa çıkma tarzındaki varyansın % 25'ini açıkladığı görülmüştür. Etkisiz başa çıkma tarzını en çok öz şefkatin yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bu araştırmanın bulgularına benzer olarak duygusal zekânın stresle başa çıkma tarzlarının anlamlı yordayıcısı olduğunu ortaya koyan araştırmalar alanyazında görülmektedir. Alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde bireylerin duygusal zekâ düzeyi arttıkça stresle etkili başa çıkma tarzını daha çok kullandıkları ve duygusal zekânın stresle başa çıkma tarzlarının önemli bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Augusto Landa, vd., 2022; Coşkun, 2018; Fteiha ve Awwad, 2020; Gürdere, 2015; Kuzu, 2018; Macias Espinoza, vd., 2022; Saklofske, vd., 2012; Yıldız Coşkun, 2019).

Augusto Landa ve diğerlerinin (2022), gerçekleştirmiş oldukları araştırmanın bulgularına göre, duygusal zekânın stresle başa çıkma tarzlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu, başa çıkma tarzlarının toplam varyansını %55 açıkladığını bulmuş ve duygusal zekâsı yüksek kişilerin daha düşük stres düzeylerine sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Macias Espinoza ve diğerleri (2022), Macaristan'da yaş ortalaması 30

olan yetişkin örnekleminde gerçekleştirdikleri araştırmada, duygusal zekâ ile etkili başa çıkma tarzı arasında pozitif ilişki olduğunu ve duygusal zekânın etkili başa çıkma tarzının yordayıcısı olduğunu bulmuşlardır. Coşkun (2018), farklı kurumlarda çalışan bireyler ile gerçekleştirdiği araştırmada, duygusal zekânın stresle başa çıkma tarzlarında ve örgütsel stres kaynaklarındaki rolünü incelemiştir. Araştırma bulgusunda, düşük düzeyde duygusal zekâyâ sahip olanların etkisiz başa çıkma tarzını daha çok kullandığını, duygusal zekânın etkili başa çıkma tarzının yordayıcısı olduğu ve duygusal zekânın stresle başa çıkma tarzları ve örgütsel stres kaynakları arasındaki ilişkide aracılık rolüne sahip olduğunu bulmuştur. Saklofske ve diğerleri (2012), duygusal zekânın doğrudan stresle etkili başa çıkma tarzı ile ilişkili olduğunu ve duygusal zekânın etkili başa çıkma tarzındaki değişimin %66'sını açıkladığını tespit etmişlerdir. Stresle baş çıkma tarzlarını ele alan çalışmalarda duygusal zekânın stresle etkili başa çıkma tarzı ile pozitif yönde; etkisiz başa çıkma tarzı ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir (Adıgüzel, 2022; Nogaj, 2020). Duygusal zekâ düzeyi yüksek olan bireyler genellikle duygularını algılama, ifade etme, yönetme ve aynı zamanda başkalarının da duygularını anlama konularında daha yeteneklidirler (Goleman, 2014). Bu yetenekler sayesinde, stresli durumlarla başa çıkma süreçlerinde daha etkili olabilirler. Bu yeteneklere sahip olan bireyler, stresli durumlarla karşılaştıklarında duygusal tepkilerini daha iyi kontrol edebilirler ve daha iyi motive olabilirler. Ayrıca, başkalarının duygularını anlama yetenekleri sayesinde, sosyal destek arama ve sosyal ilişkileri güçlendirme konusunda da daha başarılı olabilirler. Duygusal zekâsı yüksek olan psikolojik danışmanların stresle etkili başa çıkma tarzını daha çok kullanmaları, onların duygusal olarak daha dengeli, sosyal ilişkilerde daha yetkin, problem çözme becerileri daha gelişmiş ve değişen koşullara uyum sağlama kabiliyetlerinin daha güçlü olmasıyla ilgili olabilir.

Bu araştırmada öz şefkatin stresle başa çıkma tarzlarını yordadığı görülmüştür. Öz şefkat kavramının, özellikle stresle başa çıkmayla yakından ilişkili olduğu belirtilmektedir (Neff, 2003a). Bu kavram, bireyin kendi yaşamından haz almasını, kendi duygularıyla daha sağlıklı bir şekilde temas kurmasını sağlayarak problemden kaçınma veya duyguları bastırma eğilimlerinin azaltılmasını sağlar (Neff, 2003b). Öz şefkat sahibi insanların stresli durumlar karşısında olaylara daha olumlu bir perspektiften bakabildikleri, boyun eğici veya kaçınma yollarını daha az kullanmaya eğilimli oldukları belirtilmektedir (Allen ve Leary, 2010). Bu sayede öz şefkat sahibi

birey stresli veya olumsuz durumlarla karşılaştığında kendine güvenli ve olumlu bir tutum sergileyebilir. Bu tutum, kişinin kendini suçlamak veya çaresiz hissetmek yerine, sorumluluk almasını sağlayabilir. Yüksek öz şefkat düzeyi, kişinin yaşadığı zorlukları kabul etmesine ve bu durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmasına yardımcı olabilir. Alanyazın incelendiğinde Costa ve Pinto Gouveia (2013), Ewert ve diğerleri (2021), Sirois ve diğerleri (2014) yaptıkları araştırmalarda öz şefkatin etkisiz başa çıkma tarzı ile negatif yönde; etkili başa çıkma tarzı ile pozitif yönde ilişki içinde olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Leary ve diğerlerinin (2007) yaptıkları başka bir çalışmada ise öz şefkat seviyesi yüksek bireylerin, hatalarını daha fazla kabul etme eğiliminde olduklarını ortaya koymuşlardır. Öz şefkat, hatalarıyla barışık olmayı ve bu hatalardan ders çıkararak kişisel gelişim sağlamaya teşvik edebilir. Bu nedenle, öz şefkat sahibi bireylerin, olumsuz deneyimleriyle daha etkili bir şekilde başa çıkabilecekleri düşünülmektedir. Araştırmanın bulguları ve alanyazındaki çalışmalar dikkate alındığında okullarda çalışmakta olan psikolojik danışmanların sürekli karşılaştıkları stresli ve zorlayıcı durumlarla etkili şekilde başa çıkabilmeleri konusunda öz şefkat düzeylerinin belirleyici bir etken olduğu düşünülmektedir.

BÖLÜM VI

6. ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmada ulaşılan sonuçlar kapsamında hem araştırmacılara hem de uygulayıcılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

6.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Mevcut araştırmanın katılımcıları Türkiye genelinde okullarda çalışmakta olan psikolojik danışmanlardan oluşmaktadır. Ancak gelecekte yapılacak araştırmalarda farklı kurumlarda (üniversiteler, Adalet Bakanlığı, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı gibi çeşitli bakanlıklar, RAM'lar, özel psikolojik danışma merkezleri vb.) görev yapan psikolojik danışmanların da dahil edileceği çalışma gruplarıyla araştırma yapılması önerilmektedir.
2. Mevcut araştırmada stresle başa çıkma tarzlarının yordayıcıları olarak duygusal zekâ ve öz şefkat değişkenlerine yer verilmiştir. Gelecekteki araştırmalarda okullarda çalışmakta olan psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzlarını etkileyebileceği düşünülen farklı değişkenlerle arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik çalışmalar yapılabilir.
3. Araştırmanın sonucunda medeni durum, çocuk sahibi olma durumu, çalışılan kurum türü, çalışılan kurumdaki psikolojik danışman sayısı, mesleki kıdem yılı değişkenleri açısından stresle başa çıkma tarzlarında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. İleriki araştırmalarda bu farklılığın sebeplerinin belirlenmesine yönelik çalışmalar yapılabilir.
4. Okul psikolojik danışmanlarının stresle etkili bir şekilde başa çıkabilmelerinde belirleyici olan faktörlerin derinlemesine incelenmesine yönelik olarak nitel araştırmalar yapılabilir.
5. Okul psikolojik danışmanlarının stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesinde farklı değişkenlerin ilişkisine bakılabilir. Örneğin süpervizyon alma durumu,

çalışma ortamından memnuniyet düzeyi, hobiye sahip olup olmama durumu gibi değişkenler eklenebilir.

6.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Araştırmada ulaşılan bir diğer sonuca göre duygusal zekâ ve öz şefkatin stresle etkili başa çıkma tarzını yordadığı görülmektedir. Bu doğrultuda okullarda çalışmakta olan psikolojik danışmanların stresle etkili bir şekilde başa çıkabilmelerini desteklemek için duygusal zekâ ile öz şefkatlerinin geliştirilmesine yönelik uygulama temelli programlar oluşturulabilir.
2. Araştırmada mesleki kıdem yılı düşük olan okul psikolojik danışmanlarının etkisiz başa çıkma tarzını daha çok kullandıkları görülmektedir. Bu bulgudan yola çıkarak mesleğe yeni adım atmış okul psikolojik danışmanlarına yönelik çeşitli hizmet içi eğitimler düzenlenebilir ve deneyimli meslektaşlarıyla düzenli olarak görüşmeler yapmaları için olanaklar sağlanabilir.
3. Araştırma sonucunda tek çalışan psikolojik danışmanların etkili başa çıkma tarzını yalnız çalışmayanlara göre daha az kullandıkları görülmüştür. Bu durumla ilgili olarak yalnız çalışan psikolojik danışmanlara yönelik bir destek ağı oluşturmanın önemli olacağı düşünülmektedir. Bu ağ, eğitim kurumundaki idarecilerle, RAM'lar aracılığıyla başka okullardaki psikolojik danışmanlardan oluşabilir.

KAYNAKÇA

- Abdollahi, A., Hosseinian, S., Panahipour, H., Najafi, M., & Soheili, F. (2019). Emotional intelligence as a moderator between perfectionism and happiness. *School Psychology International*, 40(1), 88-103. <https://doi.org/10.1177/0143034318807959>
- Adanır, A.(2019). *Onkoloji ve palyatif bakım kliniklerinde çalışan hemşirelerin merhamet yorgunluğu ve stresle başa çıkma tarzının belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Adıgüzel, G. (2022). *Covid-19 pandemisi sürecinde üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ özelliği ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Afshar, H., Roohafza, H. R., Keshteli, A. H., Mazaheri, M., Feizi, A., & Adibi, P. (2015). The association of personality traits and coping styles according to stress level. *Journal Of Research in Medical Sciences*, 20(4), 353-358.
- Aka Cesur, D. (2020). *Ebeveynlerin duygusal zekâ düzeyleri ile duygusal erişilebilirlik düzeyleri arasındaki ilişki üzerine bir inceleme*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Akarşlan, T. (2022). *COVID-19 pandemisinde birinci basamakta görev yapan hemşirelerin psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzlarının değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Akay, G., Oğuzhan, H., ve Tüfekci, F. G. (2024). Kahramanmaraş depremi sonrası üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyleri ile öznel iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Üniversite Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 40-47.
- Akay, S., Hamamcı, Z., ve Kurt, M. (2017). Suriyeli öğrencilerle çalışan psikolojik danışmanların yaşadıkları sorunlar ve bu sorunlara ilişkin uyguladıkları çözüm yollarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(1), 23-47.
- Aksoy, B. N. (2023). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin çocukluk çağı ruhsal travmalarının kimlik gelişimleri ve stresle başa çıkma becerileri üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırıkkale.
- Aktakka, H. (2020). *Stresle başa çıkmanın yordayıcıları olarak erken dönem uyumsuz şemaları ve öz anlayış*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Akyıl, Y. (2024). Üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin yordayıcıları: Empati ve duygusal zekâ. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 59(59), 161-170.

- Akyürek, Y. O. (2021). *Yetişkinlerde duygusal zekâ problem çözme becerileri ile bağımlılık eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107–118. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>.
- Altun, F., Karahan, D., Yavrutürk, A. R. ve Köse, N. (2022). Lise öğretmenlerinin ve öğrencilerinin zorbalık algılarının incelenmesi, *Mavi Atlas*, 10(1), 151-181, <https://doi.org/10.18795/gumusmaviatlas.1063630>
- Alvarez, J. M., Saunders, R., Neubauer, E., & Brown, C. H. (2022). School counselors implementing a trauma-informed approach through evidence-based practices. *Professional School Counseling*, 26(1a). <https://doi.org/10.1177/2156759X221086>
- Arora, B. (2017). Importance of emotional intelligence in the workplace. *International Journal of Engineering and Applied Sciences*, 4(4), 43-45.
- Arslan, İ. (2019). *Sağlık çalışanlarının mobbinge maruz kalma durumları ile stres arasındaki ilişki ve stresle başa çıkma yolları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- ASCA (2022, January). Who are school counselors? school counselor roles & ratios. Retrived 15 January 15, 2022, from <https://www.schoolcounselor.org/About-SchoolCounseling/School-Counselor-Roles-Ratios>
- Aslan, Ş. ve Güzel, Ş. (2018). Duygusal zekâ, problem odaklı stresle başa çıkma, iyileşme ve duygusal tükenme ilişkileri. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 16(31), 59-82.
- Atalan Yüksel, G. (2019). *Okulda çalışan psikolojik danışmanların iş ve yaşam doyumlarının yordayıcıları olarak rol belirsizliği, rol çatışması ve örgütsel destek*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Atalay, Z. (2024). *Şefkat*. (11.Basım). İnkılap Yayınevi.
- Augusto Landa, J. M., García Martínez, I., & Leon, S. P. (2022). Analysis of the effect of emotional intelligence and coping strategies on the anxiety, stress and depression levels of university students. *Psychological Reports*, 5,1-20. <https://doi.org/10.1177/00332941221144603>
- Aydın, Ş. (2004). Örgütsel stres yönetimi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3), 49-74.
- Bacanlı, H. (1999). *Duyuşsal davranış eğitimi*. Nobel Yayıncılık.
- Bal, N. G. (2018). *Asistan hekimlerde stresle başa çıkma tarzları ve mesleki doyum düzeylerinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Tıp Fakültesi, Kahramanmaraş.

- Bal, N. (2021). *Duygusal zekâ ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi: Banka çalışanları üzerinde bir uygulama*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Avrasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Balkır, M. (2022). *Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyleri ve duygusal zekâ puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Baltaş, A. ve Baltas, Z. (2022). *Stres ve başa çıkma yolları*. (39. Baskı). Remzi Kitabevi.
- Bardhoshi, G., Um, B., Niles, J., Li, H., Han, E., & Brown, M. (2022). Novice school counselors' burnout profiles and professional experiences: A mixed-methods study. *Professional School Counseling*, 26(1), 1–13. <https://doi.org/10.1177/2156759X221126686>
- Bar-On, R. (1997). *The emotional intelligence inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence*. Toronto: Multi Health System.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13-25.
- Bar-On, R. (2010). Emotional intelligence: an integral part of positive psychology. *South African Journal of Psychology*, 40(1), 54-62.
- Barrow, C. J., & Prosen, S. S. (1981). A model of stress and counseling interventions. *Personel and Guidance Journal*, 60(1), 5- 10.
- Başaran, M. (2008). *İlköğretim okullarındaki yönetici ve sınıf rehber öğretmenlerinin psikolojik danışma ve rehberlik faaliyetlerinden beklentileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Batal, Ö., ve Ümmet, D. (2022). Psikolojik danışmanların danışma öz yetkinliklerinin duygusal zekâ ve yaşam doyumlarına göre incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 56(56), 44-59. <https://doi.org/10.15285/maruaeabd.1050863>
- Batum, D. (2020). *Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın yordayıcıları olarak kişilik özellikleri ve öz anlayışın incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bayar, Ö., Haskan Avcı, Ö., ve Koç, M., (2016). *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Öğrencilerinin Öz Anlayış Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları*. VI. Uluslararası Canik Sempozyumu Hedefe Doğru İnsan (PDR Sempozyumu), 486-493, Samsun.
- Bayar, Ö., ve Tuzgöl Dost, M. (2018). Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(3), 689-704. doi: 10.16986/HUJE.2017029306
- Bayraktar, Y. (2020). *Rehber öğretmenlerin okulda karşılaştıkları sorunlara yönelik görüşlerinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

- Beaumont, E., Durkin, M., Hollins Martin, C. J., & Carson, J. (2016). Measuring relationships between self-compassion, compassion fatigue, burnout and well-being in student counsellors and student cognitive behavioural psychotherapists: a quantitative survey. *Counselling and Psychotherapy Research, 16*(1), 15-23.
- Bengisoy, A., ve Özdemir, M. B. (2019). Psikolojik danışman/rehber öğretmenlerinin bakış açısıyla psikolojik danışma ve rehberlik alanının sorunları. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi, 1*(3), 189-193.
- Benjamin Stora, J. (1992). *Stres*. (Çev. A. Kalın). Cep Yayınları.
- Bilici, S. N. (2023). *İlkokul öğretmenlerinde psikolojik iyi oluş ile depresyon, anksiyete, stres, stresle başa çıkma tarzları ve yaşam doyumu arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Boss, P., Bryant, C. M., & Mancini, J. A. (2017). *Family Stress Management* (Third edition). Sage Publications.
- Boyd, N. G., Lewin, J. E., & Sager, J. K. (2009). A model of stress and coping and their influence on individual and organizational outcomes. *Journal of Vocational Behavior, 75*, 197-211. doi:10.1016/j.jvb.2009.03.010.
- Bozgeyikli, H. (2012). Self efficacy as a predictor of compassion satisfaction, burnout, compassion fatigue: A study on psychological counselors. *African Journal of Business Management, 6*(2), 646-651.
- Brown, T. (2022). *The impact of emotional intelligence and resilience on self-care among licensed mental health professionals*, Doctoral Dissertation, Grand Canyon Üniversitesi, Arizona.
- Budak, S. (2003). *Psikoloji sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bulut, N. (2007). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ile olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(27), 1-13.
- Burhan, S. (2021). *Psikolojik danışmanlarda şefkat yorgunluğu ve ikincil travmatik stres arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolü*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Burnett, M., & Pettijohn, C. (2015). Investigating the efficacy of mind-body therapies and emotional intelligence on worker stress in an organizational setting: An experimental approach. *Journal of Organizational Culture, Communications and Conflict, 19*(1), 146-158.
- Burnham, J. J., & Jackson, C. M. (2000). School counselor roles: Discrepancies between actual practice and existing models. *Professional School Counseling, 4*, 41-49.
- Butler, S. K., & Constantine, M. G. (2005). Collective self-esteem and burnout in professional school counselors. *Professional School Counseling, 9*, 55-62.

- Campbell, C., & Dahir, C. (1997). *The national standards for school counseling programs*. Alexandria, VA: American School Counselor Association
- Cantürk Yılmaz, G., ve Yılmaz, H. (2020). *Bireysel ve örgütsel stres yönetimi*. Ekin Yayıncılık.
- Carrillo, E., Freeman, L. L., Morand, D., Ocampo, R., Afegbua-Sabbatt, R., & Clayton, R. (2020). Examining the impact of emotional intelligence on workplace stress. *International Journal of Management and Human Resources*, 6(1), 1-16.
- Carver, C. S., & Connor Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61(1), 679-704.
- Ceco, G. (2022). *Okul psikolojik danışmanlarında sıkıntıya dayanma kapasiteleri ve profesyonel yaşam kaliteleri arasındaki ilişkide öz-şefkat düzeylerinin aracı rolü*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Chandler, J. W., Burnham, J. J., Riechel, M. E. K., Dahir, C. A., Stone, C. B., Oliver, D. F., Davis, A. P., & Bledsoe, K. G. (2018). Assessing the counseling and non-counseling roles of school counselors. *Journal of School Counseling*, 16(7), 1-33.
- Chauhand, A. P. (2014). Organizational role stres. *International Journal of Advanced Research in Management and Social Sciences*, 3(2), 154-171.
- Chishima, Y., Mizuno, M., Sugawara, D., & Miyagawa, Y. (2018). The influence of self-compassion on cognitive appraisals and coping with stressful events. *Mindfulness*, 9(6), 1907-1915. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0933-0>.
- Chopra, R., & Waraich, D. (2023). Grief, self-compassion and coping styles among younger and older adults. *International Journal for Research in Applied Science and Engineering Technology*, 11(5), 3626-3632. <https://doi.org/10.22214/ijraset.2023.52493>
- Cohen, R. J. & Swerdlik, M. E. (2013). *Psikolojik test ve değerlendirme* (Çev. E. Tavşancıl). (7. Baskı). Nobel Yayıncılık.
- Compas, B. E., Connor Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87-127.
- Connor Smith, J. K., & Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and coping: Meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(6), 1080-1107.
- Corey, G. (2015). *Psikolojik danışma psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (Çev. T. Ergene). Mentis Yayıncılık.
- Costa, J., & Pinto Gouveia, J. (2013). Experiential avoidance and self-compassion in chronic pain. *Journal of Applied Social Psychology*, 43(8), 1578-1591. <https://doi.org/10.1111/jasp.12107>

- Coşkun, S. (2018). *Stres kaynakları, duygusal zekâ ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Cüceloğlu, D. (2017). *İnsan ve davranış*. (34. Baskı). Remzi Kitabevi.
- Cybulska, A., Rachubinska, K., Stanislawski, M., Grochans, S., Cymbaluk-Ploska, A., & Grochans, E. (2022). Analysis of factors related to mental health, suppression of emotions, and personality influencing coping with stress among nurses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 2-16. <https://doi.org/10.3390/ijerph19169777>
- Çağlar, B. (2023). *Üniversite öğrencilerinin ebeveyn bağlanma stillerinin stresle başa çıkma tarzları ve öz şefkat düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Topkapı Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Çakar, U., ve Arbak, Y. (2004). Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu zekâ ilişkisi ve duygusal zekâ. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3), 23-48.
- Çakmak Akyüz, Ç. F. (2022). *Evli bireylerin stresle başa çıkma tarzları ile duygusal zekâ düzeyi ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Çalışkan, B. B., Alagöz, E., ve Bat Tonkuş, M. (2024). Sağlık bilimleri fakültesi'nde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve öz şefkat düzeylerinin incelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 14(1), 48-54. <https://doi.org/10.5961/higheredusci.1298285>
- Çiftçi, Ü. (2019). *Burdur barosu avukatlarının stresle başa çıkma durumlarının ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Çimen, B., ve Karadağ, E. (2020). Özel okulda çalışan öğretmenlerin çalışma şartları ve gelecek kaygıları üzerine nitel bir çalışma. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 518-541. doi: 10.17679/inuefd.476428
- Çoban, Y. (2021). Öz-şefkat ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 128-139.
- Çokamay, G., Kapçı, E. G., ve Sever, M. (2017). Okul ruh sağlığı hizmetlerinde yaşanan sorunlar: Psikolojik danışmanların görüşleri. *İlköğretim Online*, 16(4), 1395-1406.
- Çokluk, U., Şekercioğlu, G., ve Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve Lisrel uygulamaları*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- DeMato, D. S., & Curcio, C. C. (2004). Job satisfaction of elementary school counselors: A new look. *Professional School Counseling*, 7(4), 236-245. <https://www.jstor.org/stable/pdf/42732587>

- Demircan, G. (2021). *Psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzları, mükemmeliyetçilik ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Demirden, A., ve Sarıkoç, G. (2023). Ruhsal bozukluğu nedeniyle ayaktan izlenen hastaların öz şefkat düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 10(1), 60-72. <https://doi.org/10.52880/sagakaderg.1188314>
- Deniz, A. (2022). *Birinci basamak hekimlerinde stresle başa çıkma tarzları ve yaşam doyumu ilişkisi*. Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Tıp Fakültesi, Adana.
- Deniz, K. (2020). *Rehberlik öğretmenlerinin mobbinge maruz kalma düzeyleri ile örgütsel sinizm algıları arasındaki ilişki (Bitlis ili örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bitlis.
- Deniz, M. E., Kesici, Ş., ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the turkish version of the self-compassion scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(9), 1151-1160.
- Deniz, M. E., Özer, E., ve Işık, E. (2013). Duygusal zekâ özelliği ölçeği - kısa formu: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 38(169), 407-419.
- Dilmaç, P. Ş. (2020). *Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve öz şefkat düzeylerinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Dysvik, E., Natvig, G. K., Eikeland, O. J., & Lindstrom, T. C. (2005). Coping with chronic pain. *International Journal of Nursing Studies*, 42(3), 297-305.
- Dixit, V., & Ghosh, S. (2019). Analyze impact of occupational stress in healthcare professionals: A critical review. *Invertis Journal of Management*, 11(1), 30-37.
- Dönmez, K. (2019). *Okul psikolojik danışmanlarında öz duyarlılık ile tükenmişlik arasındaki ilişkide umudun aracı rolünün incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Du Prel, J. B., Koscec Bjelajac, A., Franić, Z., Henftling, L., Brborović, H., Schernhammer, E., ... & Godderis, L. (2024). The relationship between work-related stress and depression: A scoping review. *Public Health Reviews*, 45, 1-14.
- Düşmez, İ., ve Yayıcı, L. (2015). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 5(9), 61-84.
- Eichholz, A., Schwartz, C., Meule, A., Heese, J., Neumüller, J., & Voderholzer, U. (2020). Self-compassion and emotion regulation difficulties in obsessive-compulsive disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 27, 630-639. <https://doi.org/10.1002/cpp.2451>.

- Ekşi, F., Sevgi Yalın, H., ve Bakiler, E. (2022). Üniversite öğrencilerinde öz şefkatin stresle başa çıkma tarzlarını yordama gücü. *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(1), 992-1012
- Elbir, M. (2022). *Duygusal zekâ ile stresle başa çıkma tarzları ve stresle başa çıkma tarzları ile örgütsel stres kaynakları arasındaki ilişkiler: Zonguldak il Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı öğretmenler üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Zonguldak.
- Elledge, L. C., Elledge, A. R., Newgent, R. A., & Cavell, T. A. (2016). Social risk and peer victimization in elementary school children: The protective role of teacher-student relationships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 44(4), 691-703. doi.org/10.1007/s10802-015-0074-z
- Emerce, A., Şahin, S., Gündüz, R., ve Timur, Ş. (2022). Örgütsel iletişim ve okul iklimi arasındaki ilişkinin öğretmen algılarına göre tespiti. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 10(13), 1-39.
- Emirci, E. (2021). *Covid-19 pandemi sürecinde evli bireylerin psikolojik iyi oluş ve stresle başa çıkma tarzlarının evlilik doyumu üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Stress and Anxiety: Conceptual and Assessment Issues. *Stress Medicine*, 6(3), 243-248. <http://dx.doi.org/10.1002/smi.2460060310>
- Enns, A., Eldridge, G., Montgomery, C., & Gonzalez, V. (2018). Perceived stress, coping strategies, and emotional intelligence: A cross-sectional study of university students in helping disciplines. *Nurse education today*, 68, 226-231. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.06.012>.
- Er, A. Ç. (2017). *Rehber öğretmenlerde mesleki benlik saygısı, duygusal zekâ ve yaşam doyumu*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Er, B., ve Ulu, E. (2024). Okul psikolojik danışmanlarının şefkat yorgunluklarının duygu düzenleme becerileri ve ruminasyon düzeylerine göre yordanması. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(1), 350-372. <https://doi.org/10.51460/baebd.1397503>
- Erdem, S. (2021). *Sağlık alanında hizmet veren bireylerde empati düzeyi, stresle başa çıkma becerileri ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Erdoğan, Y., Gelmiş, S., Katar, Y., ve Gürfidan, S. (2024). Öğretmenlik mesleğinde iş doyumu, stres ve tükenmişlik durumları arasındaki ilişki. *International Journal of Original Educational Research*, 2(1), 482-495.
- Erdur Baker, Ö., ve Doğan, T. (Editörler). (2018). *Kriz danışmanlığı*. (2. Baskı). Pegem Yayıncılık.

- Erkan, I. N. (2023). *Algılanan sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir Demokrasi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Erkmen, N., ve Çetin M. Ç. (2008). Beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzlarının bazı değişkenlerle ilişkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19, 231-42.
- Ersezgin, R., ve Tok, E. S. (2019). Algılanan iş stresi, psikolojik dayanıklılık, başa çıkma stilleri ve öz duyarlılığın tükenmişlik düzeyini yordayıcı etkisi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(36), 1-36. <https://doi.org/10.21550/sosbilder.457245>
- Eşel, G. (2017). *Evli çiftlerde aleksitimi, stresle başa çıkma tarzları, duygu tanıma ve ayırt etmenin evlilik uyumuyla ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Ewert, C., Vater, A., & Schröder Abe, M. (2021). Self-Compassion and coping: A meta-analysis. *Mindfulness*, 12, 1063 - 1077. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01563-8>.
- Fabio, A. D., & Saklofske, D. H. (2021). The relationship of compassion and self-compassion with personality and emotional intelligence, *Personality and Individual Differences*, 169, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110109>.
- Field, A. (2005). *Discovering statistics using SPSS*. (2nd ed.). Sage Publications, Inc.
- Fink, G. (2017). Stress: concepts, definition and history. *Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology*. 549-555 doi:10.1016/b978-0-12-809324-5.02208-2
- Folkman S. & Lazarus R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239.
- Folkman, S. & Maskowitz, J. T. (2007). Positive affect and meaning focused coping during significant psychological stress. In *The Scope of Social Psychology: Theory and Applications* (pp. 193-208). Psychology Press Taylor & Francis Group.
- Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science and Medicine*, 45(8), 1207-1221. doi:10.1016/S0277-9536(97)00040-3.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992-1003.
- Fteiha, M., & Awwad, N. (2020). Emotional intelligence and its relationship with stress coping style. *Health Psychology Open*, 7(2), 1-9. <https://doi.org/10.1177/2055102920970416>.

- Fye, H. J., Cook, R. M., Baltrinic, E. R., & Baylin, A. (2020). Examining individual and organizational factors of school counselor burnout. *The Professional Counselor, 10*(2), 235–250. <https://doi.org/10.15241/hjf.10.2.235>
- Fye, H. J., Gnika, P. B. & McLaulin, S. E. (2018). Perfectionism and school counselors: differences in stress, coping, and burnout. *Journal of Counseling and Development, 96*(4), 349-360.
- Fye, H. J., Guillot Miller, L., & Rainey, S. J. (2018). Predicting school counselors' supports and challenges when implementing the ASCA national model. *Professional School Counseling, 21*(1), 1-11. <https://doi.org/10.1177/2156759X18777671>
- Gardner, H. (1983). *Frames of minds: The theory of multiple intelligence*. Basic Books.
- Gardner, H. (1999). *The disciplined mind: what all students should understand*. New York: Simon & Schuster.
- Germer, C. K. (2022). *Öz şefkatli farkındalık*. (Çev. H. Ünlü Haktanır). Diyojen Yayıncılık.
- Gerrig, R. J., & Zimbardo, P. G. (2020). *Psikoloji ve yaşam* (Çev. G. Sart). (19. Baskı). Nobel Yayıncılık.
- Gillanders, D. T., Sinclair, A. K., MacLean, M., & Jardine, K. (2015). Illness cognitions, cognitive fusion, avoidance and self-compassion as predictors of distress and quality of life in a heterogeneous sample of adults, after cancer. *Journal of Contextual Behavioral Science, 4*(4), 300–311. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2015.07.003>
- Goleman, D. (2004). *Emotional intelligence and working with emotional intelligence*. London: Omnibus. Bloomsbury
- Goleman, D. (2006). *Working with emotional intelligence*. New York, NY: Bantom Books
- Goleman, D. (2014). *Duygusal zekâ neden IQ'dan daha önemlidir ?* (58.Baskı). (Çev. B. S. Yüksel). Varlık Yayınları.
- Gordon, T. (2023). *Etkili anne-baba eğitimi*. (17. Baskı). (Çev. D. Tekin ve N. Özkan). Profil Kitap.
- Göçmen Avcı, G., Öztürk, Ö., Azaklı, N. ve Türker Çekinmez, S. (2018). Özel bir grup hastanesinde çalışan hemşirelerin işe bağlı gerginlik düzeylerinin ve stresle başa çıkma tarzlarının belirlenmesi. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 3*(1), 1-7.
- Gök, S. (2009). Örgüt ikliminin çalışanların motivasyonuna etkisi üzerine bir araştırma. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 6*(2), 587-605.
- Gray, P. (1982). Development of a counselor occupational stress inventory (Doctoral dissertation, Auburn University, 1982). *Dissertation Abstracts International, 43*(6A).
- Greenberg, L. S. (2012). *Duygu odaklı terapi* (Çev. S. Kızıldaş). Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

- Gustems Carnicer, J., Calderon, C., & Calderon Garrido, D. (2019): Stress, coping strategies and academic achievement in teacher education students. *European Journal of Teacher Education*, 42(3), 375-390. <https://doi.org/10.1080/02619768.2019.1576629>
- Gülmüş, P. (2024). *Yetişkinlerin öz şefkat düzeylerinin, bilişsel duygu düzenleme becerilerine, uyumsuz düşünce tarzlarına ve stresle başa çıkma yollarına göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gündüz, B. (2012). Self-efficacy and burnout in professional school counselors. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 12(3), 1761-1761.
- Gürdere, C. (2015). *Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları, kaygı ve depresyon belirtileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güzel, H. Ş. (2019). *Stresin psikolojisi*. Nobel Yayıncılık.
- Hashem, Z., & Zeinoun, P. (2020). Self-Compassion explains less burnout among healthcare professionals. *Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01469-5>.
- Havlik, S. A., Rowley, P., Puckett, J., Wilson, G., & Neason, E. (2018). “Do whatever you can to try to support that kid”: School counselors’ experiences addressing student homelessness. *Professional School Counseling*, 21(1), 1-13. <https://doi.org/10.5330/1096-2409-21.1.47>
- Hemi, A., & Maor, R. (2020). Stress in the school counsellor's contemporary role: Scale development and validation. *Educational Studies*, 49, 1–19. <https://doi.org/10.1080/03055698.2020.1865132>
- Holman, L. F., Nelson, J., & Watts, R. (2019). Organizational variables contributing to school counselor burnout: An opportunity for leadership, advocacy, collaboration, and systemic change. *Professional Counselor*, 9(2), 126–141. <https://doi.org/10.15241/lfh.9.2.126>
- İkiz, E. (2010). Psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 25-43.
- Jeyabharathy, D. (2023). Stress management for individuals and organizations. *Interantional Journal Of Scientific Research In Engineering And Management*, 7(1), 1-6. <https://doi.org/10.55041/ijrem17481>.
- Johnson, B., & Christensen, L. (2014). *Eğitim araştırmaları: Nicel, nitel ve karma yaklaşımlar*. (4. Baskı). (Çev. S. B. Demir). Eğiten Kitap.
- Johnson, K. F., & Brookover, D. L. (2021). School counselors’ knowledge, actions, and recommendations for addressing social determinants of health with students, families, and communities. *Professional School Counseling*, 25(1), 1-12. <https://doi.org/10.1177/2156759X20985847>
- Jones, F., & Bright, J. (2001). *Stress: Myth, theory and research*. Pearson Education Limited, London.

- Kağnıcı, D. Y. (2017). Suriyeli mülteci çocukların kültürel uyum sürecinde okul psikolojik danışmanlarına düşen rol ve sorumluluklar. *İlköğretim Online*, 16(4), 1768-1776.
- Kara, F. (2019). *Öğretmen adaylarının stresle başa çıkma yolları ve depresyon düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Karabağ, Ö. (2022). *Sağlık çalışanlarının depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri, stresle başa çıkma tarzları ve ilişkili faktörler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars.
- Karadavut, Y. (2005). *İlköğretim okulu öğretmenlerinin örgütsel stres kaynakları, stres belirtileri ve stresle başa çıkma yolları*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karadeniz, G., ve Zabcı, N. (2020). Pandemi döneminde uzaktan eğitim veren öğretmenlerin çalışma koşulları ve algıladıkları stres ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *MSGSÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(22), 301-314.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (23. Baskı). Nobel Yayıncılık.
- Karataş, E., & Karataş, M. G. (2023). Examination of the relationship between psychological resilience levels of psychological counselors and methods of coping with stress according to some variables. *International Journal of Progressive Sciences and Technologies*, 38(2), 16-37.
- Karatepe, B. (2021). *Psikolojik danışmanların mesleki doyumları ile belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Kayabaşı, O. E. (2019). *Okul psikolojik danışmanlarının algıladıkları mobbing düzeylerinde yordayıcı değişkenler olarak duygusal zekâ ve mesleki benlik saygısı*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Kazu, H., ve Deniz, E. (2020). Okul psikolojik danışmanlarının nöbet görevine ilişkin görüşlerinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18, 291-310.
- Kıcalı, Ü. Ö. (2015). *Öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kılıç, R. (2023). *Pandemi sürecindeki genç yetişkinlerin psikolojik doğum sırası, kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma tarzları açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Killen, S. S., Marras, S., Metcalfe, N. B., McKenzie, D. J., & Domenici, P. (2013). Environmental stressors alter relationships between physiology and behaviour. *Trends in Ecology & Evolution*, 28(11), 651-658.

- Kocabaş, H. (2019). *Rehber öğretmenlerin mesleki doyum düzeylerinin mesleki gelişim çabaları açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Koçtürk, N. (2018). Çocuk ihmalini ve istismarını önlemede okul çalışanlarının sorumlulukları. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 38-47.
- Korkmazer, İ. (2021). *Sınıf öğretmenlerinin duygusal zekâ düzeyleri ile çocuk haklarına yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.
- Kömür, B. E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişkinin araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kuzgun, E. (2020). *Akademisyenlerin tükenmişlik düzeylerinin öz-anlayış ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kuzu, A. (2018). *Duygusal zekânın stresle başa çıkma tarzları üzerindeki etkisini incelemeye yönelik bir araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Lazarus, R. S. (1981). The stress and coping paradigm'. In Eisdorfer, C., Cohen, D. Kleinman, A., and Maxim, P. (Eds) *Theoretical Bases for Psychopathology*, Spectrum, New York, 173-209.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>.
- Littleton, H., Horsley, S., John, S., & Nelson, D.V. (2007). Trauma coping strategies and psychological distress: A meta-analysis. *Journal of Traumatic Stress*, 20(6) 977-988. <https://doi.org/10.1002/jts.20276>
- Luo, Y., Meng, R., Meng, R., Li, J., Liu, B., Cao, X., & Ge, W. (2019). Self-compassion may reduce anxiety and depression in nursing students: a pathway through perceived stress. *Public Health*, 174, 1-10 . <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2019.05.015>.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: a metaanalysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545–552. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>.

- Macias Espinoza, F., Brambila Tapia, A., Reyes Domínguez, Y., & Ramírez García, M. (2022). Association between emotional intelligence and stress coping strategies according to sex in mexican general population. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 1-8. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127318>.
- Madenoglu, C. (2010). *Eğitim örgütü yöneticilerinin örgütsel stres kaynakları ve stresle başa çıkma tarzlarının benlik saygısı düzeyleriyle olan ilişkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Manganaro, M. L. (2023). *The experience of compassion fatigue in school counselors*. (Doctoral dissertation, Walden University, 2023). Dissertation Abstracts International, 14729.
- Maor, R., & Hemi, A. (2021). Relationships between role stress, professional identity, and burnout among contemporary school counselors. *Psychology in The Schools*, 58, 1597–1610. <https://doi.org/10.1002/pits.22518>
- Maslach, C., & Florian, V. (1988). Burnout, self-evaluation, and job satisfaction among rehabilitation counselors. *Rehabilitation Psychology*, 33, 85–93.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence. Emotional development and emotional intelligence. Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators, 3-31.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02
- Mayer, J. D. (2006). A new field guide to emotional intelligence. In J. Ciarrochi, J. P. Forgas, & J. D. Mayer (Eds.), *Emotional Intelligence in Everyday Life*. (2nd. ed.), (pp. 3-26), Psychology Press (UK) Taylor & Francis
- Mayordomo Rodriguez, T., Melendez Moral, J. C., Viguer Segui, P., & Sales Galan, A. (2015). Coping strategies as predictors of well-being in youth adult. *Social Indicators Research*, 122, 479-489.
- Mayorga, M. G., DeVries, S., & Wardle, A. (2017). School Counselors' Wellness Behavior and its Effect on Compassion Fatigue, Burnout and Compassion Satisfaction. *Louisiana Journal of Counseling*, 24(1), 27-34.
- MEB. Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Yönetmeliği, 2020
- Meyers, P. (2005). Relationships are everything. *ASCA School Counselor*, 42(5), 10-15.
- Morgan, C. T. (2015). *Psikolojiye giriş*. (22. Baskı). (Çev. S. Karakaş ve R. Eski). Eğitim Yayınevi.
- Mullen, P. R., & Crowe, A. (2017). Self-stigma of mental illness and help seeking among school counselors. *Journal of Counseling & Development*, 95(4), 401-411.
- Mullen, P. R., & Gutierrez, D. (2016). Burnout, stress and direct student services among school counselors. *Professional Counselor*, 6(4), 344–359. <https://doi.org/10.15241/pm.6.4.344>

- Mullen, P. R., Chae, N., Backer, A., & Niles, J. (2021). School counselor burnout, job stress, and job satisfaction by student caseload. *National Association of Secondary School Principals Bulletin*, 105(1), 25–42. <https://doi.org/10.1177/0192636521999828>
- Muratoğlu, M. (2023). *Duygusal zekânın iş performansı üzerindeki etkisinde, algılanan örgütsel destek ve duygusal emeğin rolü: Sigortacılık sektörü çalışanları üzerine bir uygulama*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Muris, P., & Petrocchi, N. (2017). Protection or vulnerability? A metaanalysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(2), 373–383. <https://doi.org/10.1002/cpp.2005>.
- Naidoo, R. (2018). Role stress and turnover intentions among information technology personnel in South Africa: The role of supervisor support. *Journal of Human Resource Management*, 16(1), 1–10.
- Neff, K. (2022). *Öz Şefkat*. (Çev. E. Güldemler). Diyojen Yayınevi.
- Neff, K. D. (2003a). Self compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself, *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9, 27-37.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual review of psychology*, 74, 193-218.
- Neff, K. D., Hsieh, Y.P., & Dejjitrat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263–287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Neff, K. D., & Germer, C. (2017). Self-compassion and psychological well-being. *The Oxford handbook of compassion science*, 27, 371-383.
- Neff, K., & Germer, C. (2020). *Öz şefkatli farkındalık uygulama rehberi*. (Çev. F. Tarımtay Altun). Diyojen Yayınevi.
- Nogaj, A. A. (2020). Emotional intelligence and strategies for coping with stress among music school students in the context of visual art and general education students. *Journal of Research in Music Education*, 68(1), 78-96. <https://doi.org/10.1177/0022429420901513>

- Noorbakhsh, S. N., Besharat, M. A., & Zarei, J. (2010). Emotional intelligence and coping styles with stress. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 818-822.
- Odacı, H., Çelik, Ç., ve Çikrikci, Ö. (2013). Psikolojik danışman adaylarının başarı yönelimlerinin bazı değişkenlere göre yordanması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(39), 95-105. <https://doi.org/10.17066/pdrd.63298>
- Odacı, H., Topal, N., & Özer, Ş. (2021). Okul danışmanlarının psikolojik iyi oluşları üzerinde psikolojik sermaye ve başa çıkma tarzlarının rolü. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 52, 536-556.
- Oliver, J., & Brough, P. (2002). Cognitive appraisal, negative affectivity and psychological well-being. *New Zealand Journal of Psychology*, 31, 2-7.
- Otamış Sümer, S. (2021). *Öğretmenlerin duygusal zekâları, pozitif psikolojik sermayeleri ve iş tatminleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Siirt.
- Önen, A. S. (2012). Öğretmen adaylarının kişilik özellikleri ve duygusal zekâ düzeylerinin stresle başa çıkma tarzlarına etkileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42(42), 310-320.
- Özer, S. (2019). *Gebelerin duygusal zekâları ile doğum korkuları, doğuma hazır oluşlukları ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Osmanpaşa Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Özkan, L. (2019). *Lise öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Öztürk, N., & Sumbas, E. (2023). Job satisfaction and workplace happiness as predictors of workplace friendship across psychological counselors. *Journal of Theoretical Educational Science*, 16(2), 372-393.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz- anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Park, C. L., Armeli, S., & Tennen, H. (2004). Appraisal-coping goodness of fit: A daily internet study. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 558-569.
- Parker, B., Ashton, A., Eccles, F., & Fletcher, I. (2024). The relationship between emotional intelligence, self-compassion and wellbeing in ambulance staff. *International Journal of Paramedicine*, 6, 62-82. <https://doi.org/10.56068/JNUD3075>.
- Parmaksız, İ., & Gök, A. (2018). Okul psikolojik danışmanlarının psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin yürütülmesinde karşılaştıkları güçlükler. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 47, 247-265.

- Pau, K., Ahmad, A., & Tang, H. Y. (2020). Crisis, disaster and trauma counseling: Implications for the counseling profession. *Journal of Critical Reviews*, 7(8), 736- 739. <http://www.jcreview.com/fulltext/197-1591335146.pdf>
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29, 313-320.
- Por, J., Barriball, L., Fitzpatrick, J., & Roberts, J. (2011). Emotional intelligence: its relationship to stress, coping, well-being and professional performance in nursing students. *Nurse education today*, 31(8), 855-60. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2010.12.023>.
- Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2017). Stress and its associations with relationship satisfaction. *Current Opinion in Psychology*, 13, 96-106. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.05.010>
- Ratts, M. J., & Greenleaf, A. T. (2018). Multicultural and social justice counseling competencies: A leadership framework for professional school counselors. *Professional School Counseling*, 21(1), 1-9. <https://doi.org/10.1177/2156759X18773582>
- Reinecke, L., Aufenanger, S., Beutel, M. E., Dreier, M., Quiring, O., Stark, B., Wölfling, K., & Müller, K. W. (2017). Digital stress over the life span: The effects of communication load and internet multitasking on perceived stress and psychological health impairments in a German probability sample. *Media Psychology*, 20(1), 90–115. <https://doi.org/10.1080/15213269.2015.1121832>
- Rogowska, A.M., & Meres, H.(2022). The mediating role of job satisfaction in the relationship between emotional intelligence and life satisfaction among teachers during the covid-19 pandemic. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. 12, 666–676. <https://doi.org/10.3390/ejihpe12070050>.
- Rowshan, A. (2020). *Stres yönetimi hayatınızın sorumluluğunu almak için stresi nasıl yönetebilirsiniz* (Çev. Ş. Cüceloğlu). Sistem Yayıncılık.
- Rumsey, A. D., McCullough, R., & Chang, C. Y. (2020). Understanding the secondary exposure to trauma and professional quality of life of school counselors. *Professional School Counseling*, 24(1), 1-11.
- Sadeghi, E. (2021). *Yetişkin bireylerde benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzının psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinin incelenmesi: Türkiye-İran karşılaştırması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2014). A correlational study on dispositional resilience, psychological well-being, and coping strategies in university students. *American Journal of Educational Research*, 2(7), 463-471. doi: 10.12691/education-2-7-5
- Saiz, J., Ausin, B., Gonzalez-Sanguino, C., Castellanos, M. A., Salazar, M., Marin, C., ... & Munoz, M. (2021). Self-compassion and social connectedness as

- predictors of “peace and meaning” during spain’s initial covid-19 lockdown. *Religions*, 12(9), 683. <https://doi.org/10.3390/rel12090683>
- Saklofske D. H., Austin E. J., Mastoras S. M., Beaton L., & Osborne, S. E. (2012). Relationships of personality, affect, emotional intelligence and coping with student stress and academic success: Different patterns of association for stress and success. *Learning and Individual Differences*, 22(2), 251–257. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2011.02.010>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Santoro, D. A., & Price, O. A. (2021). Structural supports to promote teacher well-being. *Edresearch For Recovery*, 19, 1-6.
- Sarı, T. ve Dönmez, K. (2021). Okul psikolojik danışmanlarında öz şefkat ile tükenmişlik arasındaki ilişkide umudun aracı rolünün incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 59, 60-84. doi: 10.21764/mauefd.900347.
- Satıcı, B. (2018). *Genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında duygusal zekâ ve bilinçli farkındalığın aracılık rollerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Sav, İ. (2007). *Psikolojik danışman ve rehber öğretmenlerin kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Schoeps, K., Tamarit, A., Peris-Hernández, M., & Montoya-Castilla, I. (2021). Impact of emotional intelligence on burnout among spanish teachers: a mediation study. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 27(2), 135-143. <https://doi.org/10.5093/psed2021a10>
- Schwarzer, R., & Taubert, S. (2002). Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. In E. Frydenberg (Ed.), *Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges* (pp. 19-35). London: Oxford University Press.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill Book Company.
- Shaheen, S., & Shaheen, H. (2016). Emotional intelligence in relation to psychological well-being among students. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(3), 206-213.
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: results from a randomized trial. *International journal of stress management*, 12, 164-176.
- Sharma, R., & Sharma, K. (2014). The relationship between emotional intelligence and occupational stress: A study on BPO segment-india. *Journal of Strategic Human Resource Management*, 3(3), 19-25.

- Shooshtarian, Z., Ameli, F., & Amini Lari, M. (2013). The Effect of Labor's Emotional Intelligence on Their Job Satisfaction, Job Performance, and Commitment. *Iranian Journal of Management Studies*, 6(1), 27-43.
- Shorosh, S. & Berkovich, I. (2020). The relationships between workgroup emotional climate and teachers' burnout and coping style. *Research Papers in Education*, 37(2), 182-198. <https://doi.org/10.1080/02671522.2020.1836516>
- Siddiqui, M. A., Rathi, L., Patojoshi, A., Garg, S., & Tikka, S. K. (2024). Stress management in family environment. *Indian Journal of Psychiatry*, 66, 245-254.
- Sirois, F. M., Molnar, D. S., & Hirsch, J. K. (2014). Self-compassion, stress, and coping in the context of chronic illness. *Self and Identity*, 14(3), 334-347. <https://doi.org/10.1080/15298868.2014.996249>
- Sirois, F. M., Molnar, D. S., & Hirsch, J. K. (2015). Self-Compassion, stress, and coping in the context of chronic illness. *Self and Identity*, 14(3), 334-347. <https://doi.org/10.1080/15298868.2014.996249>
- Skinner, E. A., & Zimmer Gembeck, M. J. (2007). The development of coping. *Annual Review of Psychology*, 58(1), 119-144.
- Smith, E. E., Nolen-Hoksema, S., Fredrickson, B., & Loftus, G. R. (2014). *Psikolojiye giriş*. (Çev. Ö. Öncül ve D. Ferhatoglu). (14. Baskı). Arkadaş Yayınevi.
- Soto Rubio, A., Gimenez Espert, M., & Prado Gasco, V. (2020). Effect of emotional intelligence and psychosocial risks on burnout, job satisfaction, and nurses' health during the covid-19 pandemic. *International Journal Of Environmental Research And Public Health* 17(21), 7998. <https://doi.org/10.3390/ijerph17217998>.
- Sözüer, M.C. (2019). *Psikoloji lisans ve klinik psikoloji yüksek lisans öğrencilerinde stres, stresle baş etme ve kişilik özelliklerinin ilişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Stapleton P., Garby S., & Sabot D. (2020). Psychological distress and coping styles in teachers: a preliminary study. *Australian Journal of Education*, 64(2), 127-46. <https://doi.org/10.1177/0004944120908960>
- Stephenson, E., Watson, P., Chen, Z., & Morris, R. (2018). Self-Compassion, Self-Esteem, and Irrational Beliefs. *Current Psychology*, 37, 809-815. <https://doi.org/10.1007/S12144-017-9563-2>.
- Sternberg, R. J. (1999). The theory of successful intelligence. *Review of General Psychology*, 3(4), 292-316. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.3.4.292>.
- Sumbas, E. ve Öztürk, N. (2021). Self-compassion's correlation with attachment for middle school adolescents. *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 10(3), 598-612. <https://doi.org/10.1016/buefad.652394>.
- Şahin, E., Türk, F., ve Hamamcı, Z. (2022). Covid-19 pandemi sürecinde depresyon, anksiyete ve stres ile başa çıkma tutumlarının sosyal medya bağımlılığıyla ilişkisi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 9(1), 165-186.

- Şahin, N. H. (2010). *Stresle başa çıkma olumlu bir yaklaşım*. (4. Baskı). Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Şahin, N. H., ve Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Şengül Kılıç, F. M. (2021). *Evli kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinde toplumsal cinsiyet rolleri, algılanan sosyal destek ve eş desteği etkisinin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Tan, J. S. (2023). The mediating role of self-compassion in the relationship between trait perfectionism and psychological resilience among Filipino university students. *Cogent Psychology*, 10(1), 1-13. <https://doi.org/10.1080/23311908.2023.216842>
- Tarhan, N. (2018). *Mutluluk psikolojisi ve stresle başa çıkma*. Timaş Yayınevi.
- Tarhan, N. (2023). *Duyguların psikolojisi ve duygusal zekâ*. (30. Baskı). Timaş Yayınları.
- Tekin, E. (2021). *Öğretmenlerin örgütsel affedicilik düzeyleri ile duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kültür Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Teltik, H. (2009). *Okul öncesi öğretmenlerinin mesleki yeterlilik algılarının İş doyumu ve tükenmişlik düzeyleriyle ilişkisinin belirlenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Temel, Ş. N. (2022). *Sağlık bilimleri dışı fakülteler ile tıp fakültesi kökenli aktif ders veren akademisyenlerin stresle başa çıkma tarzları, psikolojik sağlık ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Tran, T.D., & Pham, T.V. (2024). The relationship between thinking ability, emotional intelligence, and decision-making. *Emerging Science Journal*, 8(2), 644-657. <http://dx.doi.org/10.28991/ESJ-2024-08-02-017>
- Tummers, J. (2016). The relationship between coping and job performance. *Journal of Public Administration Research and Theory*, 27(1), 1-13.
- Tutar, H. (2002). *Kriz ve stres ortamında yönetim*. Hayat Yayınevi.
- Tuzgöl Dost, M. (2020). Okul psikolojik danışmanlarına göre ilkokullardaki rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin durumu ve sorunları. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(76), 1673-1690. <https://doi.org/10.17755/esosder.715029>
- Tuzgöl Dost, M. ve Keklik, İ. (2012). Alanda çalışanların gözünden psikolojik danışma ve rehberlik alanının sorunları. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 389-407.

- Türkmen Tunç, A. (2017). *Sağlık çalışanlarının stresle başa çıkma tarzları ile iş tatmini düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Türküm, S. (2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 1-16.
- Uğur Uzbaşı, E. (2021). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, öz şefkat, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Uğur, C. (2024). *Yaşam doyumunun yordanmasında minnettarlık, duygusal zekâ ve algılanan sosyal desteğin rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Düzce.
- Ulu, G. (2022). *Genç yetişkinlerde ebeveyn tutumları, anksiyete ve öz-şefkat ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Uzbaşı, A. (2009). Okul psikolojik danışmanlarının okulda saldırganlık ve şiddete yönelik görüşlerinin değerlendirilmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 90-110.
- Ümmet, D. (Editör). (2024). *Tüm kavram ve yaklaşımlarıyla pozitif psikoloji*. Pegem Yayıncılık.
- Voon, S. P., Lau, P. L., Leong, K. E., & Jaafar, J. L. S. (2022). Self-compassion and psychological well-being among Malaysian counselors: The mediating role of resilience. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 31, 475-488.
- Wilkerson, K., & Bellini, J. (2006). Intrapersonal and organizational factors associated with burnout among school counselors. *Journal of Counseling & Development*, 84(4), 440-450.
- Yağbasanlar, O. (2017). Kavramsal bir bakış: Öz şefkat. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 88-101.
- Yamasaki, K., Sampei, A., & Miyata, H. (2024). Relationship between rumination, self-compassion, and psychological health among Japanese university students: A cross-sectional study. *Plos One*, 19(1), 1-17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0297691>.
- Yang, L., Zhao, Y., Wang, Y., Liu, L., Zhang, X., Li, B., & Cui, R. (2015). The effects of psychological stress on depression. *Current Neuropharmacology*, 13, 494 - 504. <https://doi.org/10.2174/1570159X1304150831150507>.
- Yang, Y., Zhang, M., & Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 98, 91-95. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2016.03.086>.
- Yavuz, K. E. (2009). *Duygusal zekâ*. Hayat Yayınları.

- Yay, B. (2020). *Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Yeşilyaprak, B. (2016). *21. Yüzyılda eğitimde rehberlik hizmetleri*. (25. Baskı). Nobel Yayıncılık.
- Yıldırım, M. ve Sarı, T. (2018). Öz-şefkat ölçeği kısa formu'nun türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2502-2517.
- Yıldız Coşkun, E. (2019). *Duygusal zekâ ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün stresle başa çıkma tarzlarına etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldız Yüksel, H. (2017). *Psikolojik danışmanların algıladıkları yıldırma davranışları, tükenmişlik düzeyleri ve psikolojik danışmadaki öz yeterliliklerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Yıldız, G. G., ve Sarıçam, H. (2024). Öğretmenlerin depresyon, anksiyete, stres düzeyleri ve psikolojik yardım alma tutumları. *Muallim Rifat Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(1), 1-23.
- Yılmaz Cantürk, G., ve Yılmaz, H. (2020). *Bireysel ve örgütsel stres yönetimi*. Ekin Yayınevi.
- Yılmaz Kırbaş, Z. (2024). *Sağlık çalışanlarında duygusal zekâ ile sürekli öfke arasındaki ilişkinin incelenmesi: Bir kamu özel dal hastanesi örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ordu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ordu.
- Yılmaz, E. (2018). *Hemşirelerde stres, stres nedenleri ve stresle başa çıkma yolları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin
- Young, M. E., & Lambie, G. W. (2007). Wellness in school and mental health systems: organizational influences. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 46(1), 98-113. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1939.2007.tb00028.x>
- Yönten, S. N. (2023). *Hekimlerde bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma tarzları ilişkisi*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Aile Hekimliği Kliniği, Ankara.
- Yüksel Şahin, F., ve Gündüz, M. (2019). Psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzlarının eylemli kişilik özelliklerine, öznel iyi oluşlarına ve risk faktörlerine göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(68), 770-778.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology. Health and Well-Being*, 7(3), 340–364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>

Zhang, Y., Zhang, S. & Hua, W.(2019). The impact of psychological capital and occupational stress on teacher burnout: mediating role of coping styles. *Asia-Pacific Education Researcher*, 28, 339-349. <https://doi.org/10.1007/s40299-019-00446-4>



EKLER

EK-1. Etik Kurul Onayı

E-Devlet Kurumları: 25/05/2023-E-307831		Etik Kurul Onama Yolu	
T.C. İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu			
Oturum Tarihi : 25-05-2023	Oturum Sayısı : 4	Karar Sayısı : 18	
Etik Açısından Uygun			
Çalışma Adı	Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Duygusal Zeka ve Öz Şefkat ile İlişkisinin İncelenmesi		
Araştırmacılar	Yüksek Lisans Öğrencisi Fatma Büşra KERKİT (Yürütücü) Dr.Öğretim Üyesi Nilgün Öztürk (Danışman)		
Başkan	Prof.Dr. Yüksel GÖĞEBAKAN		
Kurul Üyeleri			
Kullanıcı: Mehmet YILMAZ		Prof.Dr. Yusuf BATAR	
Prof.Dr. Mehmet ÖNAL		Prof.Dr. Mehmet GÜNGÖR	
Prof.Dr. Süleyman ÇALDAK		Prof.Dr. Nesrin SİS	
Prof.Dr. Lütfe ÖZDEMİR			
Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. etik.inonu.edu.tr/etik-kurulu/etk-1/2023-05-25/307831 adresinden yapılabilir.			
			1/1

EK-2. Milli Eğitim Bakanlığı Araştırma İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 12/12/2023-E.107647



T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
Strateji Geliştirme Başkanlığı



Sayı : E-49614598-605.01-91791614
Konu : Araştırma Uygulama İzni

11.12.2023

DAĞITIM YERLERİNE

- İlgi : a) Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarihli ve 81576613-10.06.02-E.1563890 sayılı yazısı (Genelge No: 2020/2).
b) İnönü Üniversitesi Rektörlüğünün 09.11.2023 tarihli ve E-50235129-100--369386 sayılı yazısı.

İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Yüksek Lisans Programı öğrencisi Fatma Büşra KERKİT'in, "Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Duygusal Zeka ve Öz Şefkat ile İlişisinin İncelenmesi" konulu çalışmasına veri sağlamak amacıyla anket çalışması yapma izin talebine ilişkin İlgi (b) yazı ve ekleri incelenmiştir.

Bakanlığımıza bağlı resmi/özel okul ve kurumlarda öğretmenlerin katılımıyla yapılması planlanan uygulamanın denetimi il/ilçe milli eğitim müdürlükleri ve okul/kurum idaresinde olmak üzere, kurum faaliyetlerini aksatmadan, gönüllülük esasına göre; onaylı bir örneği Bakanlığımızda muhafaza edilen ve uygulama sırasında da mühürlü ve imzalı örnekten çoğaltılan veri toplama araçlarının <http://meb.ai/4OSAq7> adresinden online ve yüz yüze olarak uygulanmasına İlgi (a) Genelge doğrultusunda izin verilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Ercan TÜRK
Bakan a.
Strateji Geliştirme Başkanı

Ek:
1-Onaylı Veri Toplama Araçları (5 Sayfa)
2-AYSE Başvurusu (2 Sayfa)

Dağıtım:

Gereği:

Adana, Ankara, Antalya, Bingöl, Bursa, Denizli,
Diyarbakır, Elazığ, Erzurum, Eskişehir, Gaziantep,
Giresun, Gümüşhane, Hakkari, İstanbul, İzmir, Kars,
Kayseri, Konya, Malatya, Mardin, Mersin, Muş, Ordu

Bilgi:

İnönü Üniversitesi Rektörlüğüne

Adres : Atatürk Bulvarı No:98 Milli Eğitim Bakanlığı 4/A
Bakanlıklar/ANKARA
Telefon No : 0 (312) 413 27 38
E-Posta: gozde.berk@meb.gov.tr
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Bilgi için: Gözde BERK

Unvan : Büro Personeli

İnternet Adresi : Faks:3124186401

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 29c1-a596-300d-a564-5b06 koda ile teyit edilebilir.

Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-3. Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı,

Akademik bir çalışma için bazı konularda siz okul psikolojik danışmanlarının düşünceleri ve duyguları hakkında bilgi almak için bu form oluşturulmuştur. Araştırma bilimsel bir nitelik taşıdığından, sorulara verilecek cevaplar kimsenin kimliğini ortaya koymayacak şekilde kullanılacak ve kesinlikle kişisel bir değerlendirme yapılmayacaktır. Sizin vereceğiniz samimi ve içten yanıtlar, araştırma sonucunun güvenilirliği açısından son derece önemlidir. Lütfen her soruyu dikkatlice okuyunuz ve sizi yansıttığını düşündüğünüz derecelendirmeyi belirtiniz. Her bir ifade için lütfen sadece bir seçenek işaretleyiniz ve boş bırakmayınız. Sorularınız ve araştırma için [redacted] ile iletişime geçebilirsiniz.

Çalışmama verdiğiniz katkıdan dolayı şimdiden teşekkür ederim.

Fatma Büşra KERKİT

İ. Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi

1. Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()
2. Yaşınız:
3. Görev yaptığınız il:.....
4. Medeni durumunuz: Evli () Bekar ()
5. Çocuk sayınız:.....
6. Mezun olduğunuz bölüm: PDR () Diğerbelirtiniz
7. Öğrenim düzeyiniz: Lisans () Yüksek Lisans () Doktora ()
8. Çalıştığınız kurum türü: Devlet () Özel ()
9. Çalıştığınız okul kademesi: Anaokulu () İlkokul () Ortaokul () Lise ()
10. Mesleki kıdem yılınız:
11. Okulunuzda hizmet verdiğiniz öğrenci sayısı:
12. Okulunuzda bulunan (siz dahil) psikolojik danışman sayısı:

EK-4. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Örnek Maddeler

Bir sıkıntım olduğunda.....	%0	%30	%70	%100
1. Kimsenin bilmesini istemem				
5. Başa gelen çekilir diye düşünürüm				
16. Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum				

EK-5. Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği Kısa Formu Örnek Maddeler

	1.Hiç katılmıyorum	2.	3.	4.	5.	6.	7.Tamamen Katılıyorum
1. Genel anlamda, yüksek motivasyonlu birisiyim.							
5. Çoğu zaman hangi duyguyu hissettiğimi ayırt edemem.							
11. Yakınlarıma, duygularımı göstermekte genelde zorlanırım.							



EK-6. Öz Anlayış Ölçeği Örnek Maddeler

	1.Hemen Hemen Hiçbir Zaman	2.Nadiren	3.Arasıra	4.Çoğu Zaman	5.Hemen Hemen Her Zaman
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.					
10. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.					
21. Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörülüyümdür.					

EK-7. Ölçek Kullanım İzinleri

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Kullanma İzni Gelen Kutusu x

F Alıcı: ben 5 Oca 2023 10:17 (13 gün önce) ☆ ↶ ⋮

Merhaba hocam, ben İnönü Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisi Fatma Büşra KERKİT. Okul psikolojik danışmanları ile yapmayı planladığım tez çalışmamda geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yaptığınız Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğini kullanabilir miyim?

A Alıcı: ben 5 Oca 2023 11:57 (13 gün önce) ☆ ↶ ⋮

Sayın Kerkit,
Söz konusu ölçeği bilimsel çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar...

Merhaba hocam, ben İnönü Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisi Fatma Büşra KERKİT. Okul psikolojik danışmanları ile yapmayı planladığım tez çalışmamda geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yaptığınız Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğini kullanabilir miyim?

YASAL UYARI: Bu e-posta mesajı ve içinde iletilen tüm ekler, gönderildiği kişi ya da kuruma özel olup içerik ve ekinde bulunan tüm bilgi ve görüntüler sadece adres yazanına aittir ve Ankara Üniversitesi'nin resmi görüşünü yansıtmayabilir. Mesaj size yasal olarak ulaştırılan mesaj içeriklerini ya da eklerini yitirildikten sonra hukuki olarak kullanamazsınız, kopyalayamazsınız, yayımlayamazsınız, başka kişilere yönlendiremezsiniz ve mesajı gönderen kişiyi derhal e-posta yoluyla haberdar ederek, bu mesajı ve eklerini herhangi bir kopyasını muhafaza etmezsiniz. Bu e-posta içeriğindeki bilgilerin kullanılması veya verilebilecek muhtemel zararlar nedeniyle Ankara Üniversitesi hiçbir şekilde sorumlu tutulamaz.

Duygusal zeka özelliği ölçeği-kısa formunu kullanma izni Gelen Kutusu x

F Alıcı: ben 29 Ara 2022 Per 15:34 ☆ ↶ ⋮

İyi çalışmalar hocam. Ben İnönü Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisi Fatma Büşra KERKİT. Okul psikolojik danışmanları ile yapmayı planladığım tez çalışmamda, geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yaptığınız Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği-Kısa Formunu kullanabilir miyim?

E Alıcı: ben 2 Ocak Pzt 09:15 ☆ ↶ ⋮

Merhabalar Büşra Hocam,

Ölçeği tabii ki kullanabilirsiniz. Ekteki dosyada ölçeğe ait bilgileri ve ölçek maddelerini içeren dosyayı gönderiyorum. Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.

Çok selamlarımla,
Erkan Işık



Prof. Dr. Erkan IŞIK

Öz-Anlayış Ölçeğini kullanma izni Gelen Kutusu x

F Alıcı: ben 29 Ara 2022 Per 15:40 ☆ ↶ ⋮

İyi çalışmalar hocam. Ben İnönü Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisi Fatma Büşra KERKİT. Okul psikolojik danışmanları ile yapmayı planladığım tez çalışmamda, geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yaptığınız Öz-Anlayış Ölçeğini kullanabilir miyim?

M Alıcı: ben 30 Ara 2022 Cum 19:22 ☆ ↶ ⋮

Büşra merhaba, ölçek ekli dosyada, iyi çalışmalar dilerim.



Prof. Dr. Erkan IŞIK, Faculty of Education
a: Yıldız Technical University | Davutpaşa Campus, Gençosman
Mah. Davutpaşa Cad. No:120 | 34165 Çungören/İstanbul/
Türkiye
e: erkan.ishik@yildiz.edu.tr w: avesis.yildiz.edu.tr/erkaniz
p: +90 (212) 383 4800



Gönderen: fatma.busra@inonu.edu.tr
Konu: Öz-Anlayış Ölçeğini kullanma izni

EK-8. Yönetim Kurulu Kararı

 İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ	YÖNETİM KURULU KARARI FORMU	Doküman No	İNÜ-KYS-FRM-002
		Yayın Tarihi	19.08.2019
		Revizyon No	
		Revizyon Tarihi	
		Sayfa No	

YÖNETİM KURULU KARARI		
Toplantı Tarihi	Toplantı Sayısı	Karar Sayısı
26.01.2023	04	2023/04-05

Enstitümüz, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı tezli yüksek lisans öğrencisi **Fatma Blşra KERKİT**'in, tez konusunun belirlenmesine ilişkin, Anabilim Dalı Başkanlığının 23.01.2023 tarih ve 277390 sayılı yazısı ve ekleri görüldü.

Yapılan görüşmelerden sonra, adı geçen öğrencinin, Dr. Öğr. Üyesi Nilgün ÖZTÜRK danışmanlığında hazırlamış olduğu "Okul Psikolojik Danışmanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Duygusal Zeka ve Öz Şefkat İle İlişkisinin İncelenmesi" başlıklı tez önerisinin "İnönü Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği" nin 10. Maddesi uyarınca kabulüne oybirliği ile karar verildi.

EK-9. Tez Orijinallik Raporu

OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANLARININ STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARININ DUYGUSAL ZEKA VE ÖZ ŞEFKAT İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

ORJİNALLİK RAPORU

% 18	% 14	% 14	%
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	% 4
2	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	% 2
3	Yüksel, Gamze Atalan. "Okulda Çalışan Psikolojik Danışmanların İş ve Yaşam Doyumlarının Yordayıcıları Olarak Rol Belirsizliği Rol Çatışması ve Örgütsel Destek", Ankara Üniversitesi (Turkey), 2024 Yayın	% 1
4	abakus.inonu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
5	dspace.ankara.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
6	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
7	docobook.com İnternet Kaynağı	<% 1