

# Psikolojik Danışman Adaylarının Duygusal Farkındalık Düzeylerinin Belirleyicileri

## Determiners of Prospective Candidate Psychological Counselors' Levels of Emotional Awareness

**Dilek GENÇTANIRIM KURT,<sup>1</sup> Seval KIZILDAĞ<sup>2</sup>, Selen DEMİRTAŞ ZORBAZ<sup>3</sup> ve Arif ÖZER<sup>4</sup>**

**Öz:** Ruh sağlığını korumayı ve iyileştirmeyi hedefleyen, psikolojik danışman ile danışan arasında kurulan profesyonel ilişkinin, başka deyişle terapötik ilişkinin temelinde duyguların farkında olma ve duyguları ifade etme yatmaktadır. Psikolojik danışmanların kendilerinin ve diğerlerinin duygularını fark edip ifade edebilmeleri mesleki bir beceri olarak ele alınmaktadır. Bu sebeple, bu çalışma kapsamında psikolojik danışman adaylarının duygusal farkındalık düzeyleri cinsiyet, sınıf düzeyi, algılanan sosyal destek (aile desteği ve arkadaş desteği) değişkenleri açısından incelenmiştir. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Lisans programına devam eden 181 aday üzerinde yapılan bu çalışmada, öğrencilerin duygusal farkındalıklarını ölçmek amacıyla Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği (DFDÖ), algıladıkları sosyal destek düzeylerini ölçmek amacıyla Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ) ve demografik bilgilerini belirlemek için Demografik Bilgi Formu (DBF) kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS ile analiz edilmiştir. Arkadaştan ve aileden algılanan sosyal destek ile cinsiyet ve sınıf düzeyinin, bireylerin kendi ve diğerlerinin duygularını anlamadaki yordama güçleri, doğrusal regresyon analiziyle incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, cinsiyetin ve sınıf düzeyinin duygusal farkındalık düzeyini etkilediği; algılanan sosyal desteğin de duygusal farkındalığı etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılmıştır.

**Anahtar Sözcükler:** Duygusal farkındalık, cinsiyet, psikolojik danışman adayları, sınıf, sosyal destek.

**Abstract:** Emotional awareness is the main concept of therapeutic relationship which aim to protect and improve mental health between client and counselor. The ability of recognizing and defining emotions of owns and the others is a occupational ability for counselors. The aim of this paper is to analyze the levels of psychological counselor candidates' and others' emotional awareness in relation with social support perceived by friends and families, gender and class. In this study, which has been carried out on 181 bachelor students from Hacettepe University who study Psychological Counseling and Guidance, Scale of Perceived Social Support has been used to measure the levels of social support that candidates of psychological counselor perceive; Scale of Emotional Awareness Level has been used to measure the emotional awareness of the candidates; and Personal Information Form, which was developed by researchers, has been used to determine the demographic information of the candidates. The acquired data have been analyzed by means of packet program of SPSS 18.0. The social support perceived by friends and family, gender, level of class, individuals' ability to understand and predict their own and others' emotions have been examined with bivariate regression analysis. According to the findings acquired from the research, it has been observed that gender and the level of class influence the level of emotional awareness whereas social support doesn't. These findings have been argued under the light of the literature.

**Keyword:** Emotional awareness, gender, candidate of psychological counselors, grade, social support.

<sup>1</sup> Yrd. Doç. Dr., Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir. E-posta: [digenc@gmail.com](mailto:digenc@gmail.com)

<sup>2</sup> Arş. Gör., Hacettepe Üniversitesi, Ankara. E-posta: [sevalpdr@gmail.com](mailto:sevalpdr@gmail.com)

<sup>3</sup> Arş. Gör., Hacettepe Üniversitesi, Ankara. E-posta: [selenpdr@gmail.com](mailto:selenpdr@gmail.com)

<sup>4</sup> Doç. Dr., Hacettepe Üniversitesi, Ankara. E-posta: [arifozer@hacettepe.edu.tr](mailto:arifozer@hacettepe.edu.tr)

Psikolojik danışma kuramları, bireyin psikolojik sağlığını güçlendirme ya da psikolojik sorunlarına çözüm bulabilmek için duygular ile çalışmaktadırlar. Örneğin, psikanalitik terapi, akılcı duygusal davranış terapisi, bilişsel terapi, gestalt terapi bu psikolojik danışma kuramlarından bazılarıdır. Heesacker ve Bradley'e (1997) göre duygular, psikolojik danışma alanının yaşamsal ögesidir. Psikolojik danışma sürecinde, psikolojik danışman ile danışan arasında kurulan terapötik ilişkinin temelinde duyguların farkında olma yatmaktadır. Bu nedenle psikolojik danışman eğitiminin teorik ve uygulama boyutlarında psikolojik danışman adaylarına duygusal farkındalık becerisi kazandırmak amaçlanmaktadır. Ayrıca duygusal farkındalığı da içinde barındıran duygusal zeka ile psikolojik danışman adaylarının danışma yapmaya hazır olup olmamaları arasında ilişkinin olduğu da ifade edilmektedir (Koknutphongchai, 2011). Danışma sürecininin daha sağlıklı yürütebilmesi ve daha etkili psikolojik danışma hizmeti verilebilmesi için psikolojik danışman olmak üzere eğitim alan üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalıklarının bilinmesi ve bu farkındalıklarının geliştirilmesi psikolojik danışman eğitiminde önemli bir gerekliliktir.

Psikolojik danışman adayları ve psikolojik danışmanlar için önemli bir mesleki beceri olan duygusal farkındalık, bireyin kendisinin ve başkalarının duygularını tanıma ve tanımlayabilme becerisi olarak açıklanmaktadır (Lane ve Schwartz, 1987; Lane, Sechrest ve Reidel, 1996). Tanımdan da anlaşılacağı gibi duygusal farkındalık kavramı kendi duygularını ve başkalarının duygularını anlama olarak iki boyuttan oluşmaktadır. Bireyin kendi duygularının farkında olması, onun kendisini tanıması ve kişilerarası ilişkilerini düzenlemesinde etkilidir. Aynı zamanda, birey başkalarının duygularının farkında olarak etkili iletişim kurmada daha işlevsel beceriler sergileyebilir. Her iki boyutta da duygusal farkındalık; duyguların belirginliği ve duygulara dikkat edilmesi olmak üzere iki aşamadan oluşmaktadır (Coffey, Brenbaum ve Kerns, 2003). Duyguların belirginliği aşaması; duygunun türünü ayırt edebilme ve bireyin duygularının kaynağını bilme alt boyutlarını içermektedir. Örneğin, bireyin öfkeye karşı korku gibi duyguları ayırt edebilmesi ve bu duyguları anlamasını içermektedir. Buna karşın, duygulara dikkat boyutu ise bireyin diğerinin duygusal deneyimine ya da yaşantısına katılmasını ve bu bilgiyi kullanmasını içermektedir (Boden, 2008). Laceywing (2005) duygusal farkındalığın, yaşantı geçirme ve duygular üzerine odaklanmayla sağlanabileceğini ifade etmektedir. Buradan hareketle, duygusal farkındalık oluşumunda bireyin aktif olması ve yaşantı geçirmesinin önkoşul olduğu söylenebilir.

Duygusal farkındalık, bir beceri olmanın yanı sıra bireyin psikolojik gereksinimlerinden biridir (Dizen, Berenbaum ve Kerns, 2005). Hem bireyin yaşamını hem de bireyin kişilerarası ilişkilerini, duygusal farkındalık çeşitli boyutlarda etkilemektedir.

Duygusal farkındalığı yüksek olan bireyler, problem çözme, karar verme gibi bazı durumlarda, düşük duygusal farkındalığa sahip bireylere oranla daha başarılıdırlar (Stanton, Kırk, Cameron ve Danoff-Burg, 2000). Buna karşın, düşük farkındalığa sahip bireyler, daha sık olumsuz duygular yaşamakta, benlik saygıları düşük ve sosyal açıdan daha kaygılı olmaktadır (Swinkels ve Giuliano, 1995). Buradan hareketle, kişilerarası ilişkilerin temelinde, başkalarının duygularını anlama ve bu duygulara uygun olabilecek duyuşsal, bilişsel ve davranışsal tepkilerin verilmesinin bu ilişkileri güçlendirebileceği söylenebilir.

Bireylerin duygusal farkındalıkları birçok özelliklerini etkilediği gibi bireyin bazı özellikleri de duygusal farkındalık düzeyini etkileyebilmektedir. Örneğin; algılanan sosyal destek, cinsiyet, sınıf düzeyi değişkenlerinin duygusal farkındalık düzeylerini etkilediği düşünülmektedir. Yıldırım'a (2006) göre sosyal destek, bireyin çevresinden gördüğü ilgi, sevgi, güven, saygı, takdir edilme, bilgi ve maddi yardım gibi kişisel, sosyal, psikolojik ve ekonomik nitelikli her türlü yardım sürecidir. Kişilerarası ilişkide, ilişkinin kalitesini veya niteliğini artıran sosyal destek düzeyi, bireyin hem ailesinden hem de arkadaşlarından algıladığı sosyal destek bağlamında da ele alınabilir. Ailesinden veya arkadaşlarından yüksek düzeyde sosyal destek algılayan bireyin duygularının farkında olması daha yüksek bir olasılıktır çünkü bu bireyin kişilerarası ilişkileri görece daha yakın ve başarılıdır. Ayrıca Laceywing'in (2005) de belirttiği gibi duygusal farkındalık, yaşantı geçirmeden etkilenmektedir. Sosyal destek düzeyi yüksek olan bireylerin, sosyal destek kaynakları ile daha çok ilişki içinde olduğu ve buna bağlı olarak kendisinin ve başkasının duygularını anlama becerilerinin gelişebileceği söylenebilir. Buna ek olarak üniversite öğrencilerinin somatizasyon, depresyon, anksiyete, öfke/saldırganlık gibi durumları sosyal destek değişkeni tarafından yordandığı ortaya konulmuştur (Doğan, 2008). Bu durum öğrencilerin duygusal açılarından kendilerini daha iyi hissetmelerinde ve olumlu duygulara odaklanmalarında sosyal desteğin önemine işaret etmektedir. Bu bağlamda sosyal desteğin duygusal farkındalık ile ilişkili olduğu düşünülebilir.

Duygusal farkındalığı etkileyebilen bir diğer değişken ise cinsiyettir. İlgili literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, kadınların ve erkeklerin, duyguları farklı biçim ve düzeylerde deneyimledikleri gözlenmektedir. Örneğin, Barrett, Lane, Sechrest ve Schwartz (2000) tarafından farklı üniversitelerdeki öğrenciler üzerinde yapılan bir çalışmada, kadınların erkeklere kıyasla duygusal farkındalık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Boden ve Berenbaum (2007) tarafından üniversite öğrencilerinin şüphecilik ve duygusal farkındalıklarının cinsiyet açısından ele alındığı çalışmada, duygusal farkındalığın kadınların lehine daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Aynı zamanda, Nandrino, Baracca, Antoine, Paget, Bydlowski ve Carton (2013) tarafından, Fransa'da

yaşayan bireylerin duygusal farkındalıklarının cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyi açılarından incelendiği araştırmada da, kadınların duygusal farkındalık düzeyleri erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin beden algısı ve duygusal farkındalığının incelendiği bir başka çalışmada ise, duygusal farkındalığın duygulara dikkat etme boyutunda, erkeklerin kadınlara kıyasla daha düşük puanlara sahip oldukları gözlenmiştir (Boden, Gala ve Berenbaum, 2013).

Toplumsal cinsiyet rolleri, duyguları deneyimlemede kadın ve erkeğin farklılaşmasında önemli bir rol oynamaktadır. Bem'in (1993) cinsiyet rolleri ile ilgili görüşlerine göre, erkeksilik özellikleri arasında duygularını açığa vurma; kadınsılık özellikleri arasında duygusallık yer almaktadır. Türk kültürü gibi cinsiyete özgü farklı duyguların kabul edilebilirliğinin görece net olduğu toplumlarda duygusal farkındalık düzeyleri de buna bağlı olarak değişebilir. Örneğin, "Erkekler ağlamaz!" gibi bir anlayışın gözlemlendiği Türkiye'de duyguların rahatça ifade edilmesi dahi kolay kabul edilemezken; duygular üzerine odaklanmayı ve onları tanımlamayı içeren duygusal farkındalık kavramının deneyimlenmesi kimi zaman kadınlar kimi zaman da erkekler için dezavantaj olabilir. Kuyumcu (2012) tarafından yapılan bir çalışmada, Türkiye ve İngiltere'deki üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, duyguları ifade etme ve duygusal farkındalık düzeyleri ülkeler ve cinsiyete göre karşılaştırılmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre, İngiltere'deki üniversite öğrencilerin Türkiye'deki üniversite öğrencilerine kıyasla daha yüksek düzeyde farkındalığa sahip oldukları gözlenmiştir. Aynı zamanda, cinsiyete göre değerlendirildiğinde, İngiltere'deki kadın öğrencilerin duygusal farkındalıkları, Türkiye'deki kadın öğrencilere göre; İngiltere'deki erkek öğrencilerin Türkiye'deki erkek öğrencilere göre yüksek düzeyde duygusal farkındalığa sahip oldukları gözlenmiştir. Görülmektedir ki, bireylerin duygusal farkındalık düzeyleri, cinsiyete bağlı olarak atfedilen kültürel özelliklerden etkilenebilir. Bu nedenle cinsiyetin duygusal farkındalık düzeyinin belirleyicilerinden biri olabileceği düşünülebilir.

Türkiye'de üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalığı ile ilgili sınırlı sayıda araştırma yer almaktadır. Kuzucu (2006) tarafından yapılan araştırmada duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik psikoeğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisini incelemiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, psikoeğitim programı üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık puanlarında bir artış sağlamıştır. Bununla birlikte, Gençoğlu (2012) tarafından yapılan ve duygu odaklı terapiye dayalı olarak hazırlanan duygusal farkındalık eğitiminin genç yetişkinlerin iyimserlik düzeylerine etkisinin incelendiği araştırmada duygusal farkındalık eğitiminin, genç yetişkinlerin iyimserlik düzeyi

üzerinde anlamlı bir fark oluşturduğu görülmüştür. Bir başka deyişle, duygusal farkındalık düzeyi çeşitli psikoeğitim programları aracılığı ile arttırılabilmektedir. Sonradan kazanabilen bir özellik olan duygusal farkındalığın Psikolojik Danışma ve Rehberlik lisans programı ile de arttırılabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda sınıf düzeyi arttırılarak psikolojik danışman adaylarının duygusal farkındalığının artması beklenebilir.

Psikolojik danışma ve rehberlik lisans programlarının içerikleri dersler bağlamında incelendiğinde özellikle programın 1.-4. ders dönemlerinde öğrencilerin Temel İngilizce, Türk Dili, Eğitim Bilimlerine Giriş, Sosyolojiye Giriş, Felsefeye Giriş, Gelişim Psikolojisi gibi temel giriş niteliğindeki dersleri aldıkları gözlenmektedir. Bunu takip eden dönemlerde ise (5.-8. dönemler) ağırlıklı olarak PDR İlke ve Teknikleri, Psikolojik Danışma Kuramları, Bireysel Danışma Uygulamaları gibi dersler almaktadırlar. Bu derslerin içerikleri, sınıf düzeyleri arttırılarak duygular, kişilerarası ilişki ve iletişim gibi psikolojik danışman becerilerinin odağını oluşturan konulara yönelmektedir. Ders içeriklerinin bu şekilde düzenlenmesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik lisans programlarında öğrenim gören öğrencilerin psikolojik danışman becerilerinin geliştirilmesine katkı sağlamaktadır.

Bu çalışmada ele alındığı üzere psikolojik danışman adaylarının duygusal farkındalıklarının incelenmesi, ileride psikolojik danışma hizmeti sunacak bu bireylerin kendi duygusal farkındalıklarını anlama ve düzenlemede katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Daha önce ifade edildiği gibi, psikolojik danışma sürecinin temelinde yatan unsurlardan birisi de psikolojik danışmanın danışanın duygularını anlaması ve bunu danışana ifade etmesidir. Bu nedenle, psikolojik danışman adaylarının hem kendi hem de başkalarının duygularını anlama düzeylerinin belirlenmesi, etkili bir psikolojik danışman yetiştirme amacıyla verilen Psikolojik Danışma ve Rehberlik lisans eğitiminin bir özelliği de olabilecektir. Bununla birlikte, psikolojik danışman adaylarının duygusal farkındalık düzeylerinin cinsiyet, sınıf düzeyi ve sosyal destek kaynakları açısından incelenmesi gerek psikolojik danışman adaylarına eğitim sürecinde verilecek olası psikolojik danışma hizmetleri açısından gerekse de duygusal farkındalık becerisini arttırmaya yönelik lisans ders programı içeriklerinin düzenlenmesi açısından önemlidir. Psikolojik danışma ve rehberlik programının bireylerin duygusal farkındalığını arttırması beklendiğinden bu çalışmanın ilgili bulguları bir nevi program değerlendirmeye de katkı sağlayacaktır. Buradan hareketle, bu çalışmanın amacı, psikolojik danışman adaylarının duygusal farkındalık düzeylerinin algılanan sosyal destek (aile ve arkadaş desteği), cinsiyet, sınıf düzeyi değişkenleri açısından incelemektir.

## Yöntem

### Çalışma Grubu

Çalışma grubunu Hacettepe Üniversitesi'nde 2012–2013 eğitim–öğretim yılında öğrenimine devam etmekte olan toplam 181 Psikolojik Danışma ve Rehberlik lisans programı öğrencisi oluşturmaktadır. Öğrencilerin 143'ü (%79) kadın, 35'i (%19,3) erkek olmak üzere 3 (%1,7) kişi cinsiyetini belirtmemiştir. Aynı zamanda öğrencilerin 30'u (%16,6) birinci sınıfa, 51'i (%28,2) ikinci sınıfa, 44'ü (%24,3) üçüncü sınıfa ve 56'sı (%30,9) dördüncü sınıfa devam etmektedir.

### Veri Toplama Araçları

Çalışmada Psikolojik Danışma ve Rehberlik lisans öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeylerini ölçmek amacıyla Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, duygusal farkındalıklarını ölçmek amacıyla Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği ve demografik bilgilerini belirlemek amacıyla da araştırmacılar tarafından geliştirilen Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır.

Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ-R): Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ-R), Yıldırım (2004) tarafından geliştirilmiştir. Bireylerin ailesinden, arkadaş ve öğretmenlerinden elde ettiği sosyal destek düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilen ölçek, üç alt ölçek için ortak olan 50 durum cümlesinden oluşmaktadır. Yıldırım'a (2006) göre ASDÖ-R' de yer alan üç alt ölçek AİD= Aile Desteği, ARD= Arkadaş Desteği, ÖGD= Öğretmen Desteği'ni ifade etmektedir. Bu çalışmada psikolojik danışma ve rehberlik lisans öğrencilerinin sadece arkadaşlarından ve ailelerinden algıladıkları destek düzeyini belirlemek için Aile Desteği ve Arkadaş Desteği alt ölçekleri kullanılmıştır.

Ölçeğin geliştirilme sürecinde, alt ölçeklere ilişkin yapılan güvenilirlik çalışmasında, Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı, ölçeğin tümü için .93, aile desteği boyutu (AİD) için .94; arkadaş desteği boyutu (ARD) için .91 ve öğretmen (ÖGD) için .93 olarak bulunmuştur (Yıldırım, 2004). Bu araştırma kapsamında ise ölçeğin güvenilirliğine ilişkin Cronbach Alpha katsayısı .93 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerlilik çalışması iki şekilde yapılmıştır. İlk olarak, tüm ASDÖ-R'nin yapı geçerliği faktör analizi ile incelenmiştir. ASDÖ-R'ye ilişkin KMO katsayısı .93 ve Bartlett Testi anlamlı çıkmıştır. İkinci olarak; benzer ölçekler geçerliğini incelemek amacıyla Beck tarafından geliştirilen ve Hisli (1988, 1989) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış olan Beck Depresyon Ölçeği (BDI) ile Yıldırım (2004) tarafından geliştirilen Gündelik Sıkıntılar Ölçeği (GSÖ) kullanılmıştır. Analiz sonucunda Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ile Beck Depresyon Ölçeği arasında -.32 ve GSÖ arasında -.36 düzeyinde korelasyon bulunmuştur (Yıldırım, 2004).

Ölçeğin aile desteği alt ölçeğinde 20, arkadaş desteği alt ölçeğinde 13, öğretmen desteği alt ölçeğinde 17 madde bulunmaktadır. Her alt ölçekte

birer tane tersine çevrilmiş (reverse) madde yer almaktadır. Ölçek, “Bana uygun=3”, “Bana kısmen uygun=2”, “Bana uygun değil=1” şeklinde 3'lü derecelendirmeye sahiptir. Ölçekten alınan yüksek puan, bireyin yüksek sosyal destek aldığı, düşük puan bireyin düşük sosyal destek aldığı anlamına gelmektedir.

Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği (DFDÖ): Lane, Quinlan, Schawartz, Walker ve Zeitlen (1990) tarafından bireyin duygularının ne kadar farkında olduğunu değerlendirmek amacıyla geliştirilen Duygusal Farkındalık Ölçeği, Kuzucu (2006) tarafından Türkiye'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin geçerlik çalışmaları kapsamında açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi sonucuna göre ölçeğin tek faktörlü bir yapısı olduğu gözlenmiştir ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçları da bu yapıyı desteklemiştir. Ayrıca ölçeğin geçerlik çalışmaları kapsamında ölçüt bağımlı geçerlik kullanılmıştır Dökmen (1988) tarafından geliştirilen Empati Beceri Ölçeği 100 kişilik bir gruba birlikte verilmiş ve her iki ölçekten elde edilen puanlar arasında anlamlı bir ilişki ( $r=.50$ ) olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları kapsamında test-tekrar test ve iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Test-tekrar test sonucunda elde edilen Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı  $r=0.78$  ( $p<.01$ ) olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa içtutarlılık katsayısı ise .85'tir. Ölçeğin puanlanmasında katılımcılar 20 senaryonun her birinde hem kendilerinin hem de diğer kişilerin beklendiği duygularını tanımlayan cevaplar vermektedir. Her bir senaryo için DFDÖ' nün temelinde yatan duygusal farkındalığın bilişsel gelişimsel teorisine karşılık gelen 0 ve 5 arasında puanlar elde edilmektedir. Puanlamaya rehberlik eden puanlama el kitabı ve her bir düzey için duygu isimleri sözlüğü bulunmaktadır. Yüksek puanlar duygularda ayırtılmayı, hem kendi hem de diğer kişi için duygusal farkındalık oranının yüksekliğini; düşük puanlar ise duygusal yaşantıları kompleks duygu diliyle ifade eğiliminin azlığını ve duygusal motor yaşantıları tanımlayan kelimeleri kullanma eğiliminin arttığını göstermektedir (Kuzucu, 2006).

Demografik Bilgi Formu: Öğrencilerin cinsiyet ve sınıf düzeylerini öğrenmek için Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır.

## İşlem

Çalışma kapsamında kullanılan veri toplama araçları, araştırmacılar tarafından 2012–2013 öğretim yılında Hacettepe Üniversitesi'nin PDR programında öğrenim gören öğrencilere, uygulama yapılacak dersin öğretim elemanlarından izin alınarak ders saatlerinde grup halinde uygulanmıştır. Uygulama öncesinde öğrencilere araştırma konusunda gerekli açıklamalar yapılmış ve gönüllü olan öğrenciler çalışmada kullanılan veri toplama araçlarını yanıtlamışlardır. Uygulama ortalama 40 dakika civarında sürmüştür.

### Verilerin Çözülmesi

Verilerin çözülmesinde doğrusal regresyon analizi kullanılmış, istatistiksel işlemler AMOS 21 paket programında yapılmıştır. Değişkenlerin normal dağılıma sahip olup olmadıkları ve aykırı değer içerip içermedikleri AMOS'ta; doğrusallık ve varyansların homojenliği sayıtları her bir bağımlı değişken için artık değerler kullanılarak SPSS 21 istatistik programında test edilmiştir. Artık değer grafikleri ölçümlerin regresyon analizi sayıtlarını karşıladığını göstermiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Regresyon analizi öncesinde değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Ardından araştırma problemine yanıt

vermek üzere yordayıcıların psikolojik danışman adaylarının duygusal farkındalıklarını ne ölçüde açıklayabildikleri doğrusal regresyon analiziyle incelenmiştir.

### Bulgular

Arkadaştan ve aileden algılanan sosyal destek ile cinsiyet ve sınıf düzeyinin, bireylerin kendi ve diğerlerinin duygularını anlamadaki yordama güçleri, doğrusal regresyon analiziyle incelenmiştir. Aşağıda ilk olarak, araştırma değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler; ardından da regresyon analizi sonuçları sunulmuştur.

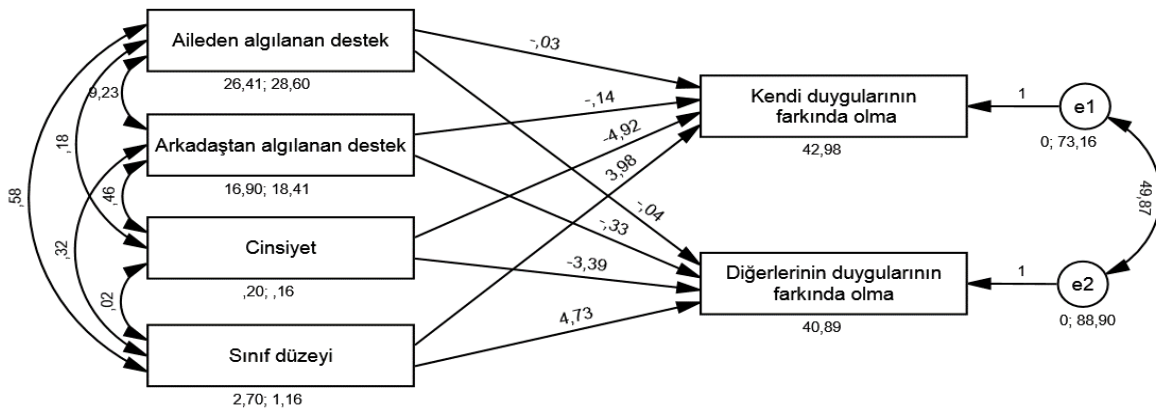
**Tablo 1:** Betimleyici istatistikler,  $\bar{x}$ , ss, Pearson korelasyon katsayıları (r)

Değişkenler	$\bar{x}$	Ss	Pearson korelasyonlar					
			1	2	3	4	5	6
Sınıf	-	-						
Cinsiyet	.20	-	.05					
Arkadaş desteği	16.90	4.29	.07	.27	90 <sup>a</sup>			
Aile desteği	26.41	5.35	.10	.09	.40	90 <sup>a</sup>		
Diğerlerinin duygularını fark etme	46.43	10.87	.45	-.14	-.14	-.03	81 <sup>a</sup>	
Kendi duygularını fark etme	49.49	9.76	.43	-.20	-.09	-.02	.71	79 <sup>a</sup>

.001 düzeyinde istatistiksel bakımdan önemli ilişkiler sağa eğik ve koyu yazılarak gösterilmiştir.

Tablo 1'de görüldüğü gibi öğrencilerin .20'si erkektir. Tablo da ortalama (mean) bilgisinin altında yer alıyor. Değişkenlerin içtutarlık katsayıları .79 ile .90 arasında değişirken; aralarındaki Pearson

korelasyonlar -.20 ile .71 arasındadır. Değişkenler arasında gözlenen bu korelasyonlardan yola çıkarak, yordayıcıların kriter değişkenleri ne ölçüde açıklayabildikleri doğrusal regresyon analiziyle incelenmiş sonuçlar Şekil 1'de verilmiştir.



**Şekil 1:** Doğrusal regresyon analizi sonuçları

Şekil 1'de görüldüğü gibi, cinsiyetin erkek olması kız olmaya göre kendi duygularını anlama puanlarında (B) 4.92 ( $\beta = .20$ ;  $t = 2.93$ ;  $p = .00$ ), diğerlerinin duygularının farkında olma puanlarında 3.39 ( $\beta = .12$ ;  $t = 1.83$ ;  $p = .00$ ) puanlık azalmaya yol açmaktadır. Tek yönlü t tablo değeri olan 1.65 ile karşılaştırıldığında, bu sonuç istatistiksel bakımdan önemli görünmekle birlikte, bootstrapping standart

hatalar kullanıldığında t değerinin 1.53'e düştüğü gözlenmektedir. Ayrıca 3.39'luk parametre tahmini için yanlılığın düzeltildiği bootstrapping % 95 güven aralığı (-6.46 ile .40) arasındadır. Bu aralık 0 değerini içermektedir. Bu bulgular ışığında, diğerlerinin duygularını anlamada cinsiyete bağlı fark olmadığı sonucuna varılmıştır. Buna ek olarak, sınıf düzeyinin yükselmesi, hem kendi duygularını (B= 3.98;  $\beta = .44$ ;

$t= 6.69$ ;  $p= .00$ ) hem de diğerlerinin duygularını fark etmeyi ( $B= 4.74$ ;  $\beta= .47$ ;  $t= 7.22$ ;  $p= .00$ ) artırmaktadır. Öte yandan, diğer yordayıcılar ile kriter değişkenler arasındaki regresyon katsayıları istatistiksel bakımdan önemli bulunmamıştır.

Sonuç olarak, kendi duygularını anlama hem cinsiyet hem de sınıf düzeyi ile ilişkili iken; başkalarının duygularını anlama sadece sınıf düzeyi ile ilişkili bulunmuştur. Sınıf düzeyinin ( $\beta= .44$ ) kendini anlama üzerindeki etkisi, cinsiyetten ( $\beta= -.20$ ) yaklaşık iki kat daha fazladır. Modelde yer alan yordayıcılar kendi duygularını anlama puanlarındaki varyansın .23'ünü; diğerlerinin duyguları anlama puanlarındaki varyansın ise .25'ini açıklamaktadır. Modelde yer alan ancak istatistiksel bakımdan önemsiz değişkenler modelden çıkarıldıklarında R2 değerleri diğerlerinin duygularını fark etme için .21'e; kendi duygularını fark etme için .20 ye düşmüştür. R2 değerlerindeki değişme için etki büyüklükleri (effect size) incelendiğinde, açıklanan varyans oranlarındaki kaybın küçük olduğu görülmüştür ( $F2= .03$  ve  $.07$ ).

### Tartışma

Bu çalışma sonucunda cinsiyetin psikolojik danışman adaylarında duygusal farkındalığı kadınlar lehine anlamlı olarak yordadığı ortaya konulmaktadır. Başka bir ifade ile kadın psikolojik danışman adayları erkek psikolojik danışman adaylarına kıyasla daha yüksek farkındalık düzeyine sahiptirler. Bu bulgu alan yazındaki araştırma sonuçları ile paralellik göstermektedir (Barrett, Lane, Sechrest ve Schwartz, 2000; Boden ve Berenbaum, 2007; Kuyumcu, 2012; Nandrino, Baracca, Antoine, Paget, Bydlowski ve Carton, 2013; Boden, Gala ve Berenbaum, 2013). Bem'in (1993) cinsiyet rolleri ile ilgili görüşleri dikkate alındığında erkeksilik özellikleri arasında duygularını açığa vuramayan; kadınsılık özellikleri arasında ise duygusallığın yer aldığı görülmektedir. Bu bağlamda psikolojik danışman adaylarının cinsiyete göre duygusal farkındalık düzeylerinde farkın olması toplumsal cinsiyet rolleri ile de açıklanabilir. Bilindiği gibi toplumsal cinsiyet rolleri içinde yaşanan kültürün kadın ve erkek olmaya ilişkin belirlenen özelliklerini ifade etmektedir (Kummbaa, 2001). Bununla birlikte birçok kültürde kadın ve erkeklere atfedilen ortak özelliklerin olduğu, bunların başında da kadınlardan duygusal olmalarının dolayısıyla hem kendilerine hem de çevrelerine ilişkin duygusal farkındalık düzeylerinin yüksek olmasının beklendiği söylenebilir. Kadınsılık özellikleri arasında sıralanan duygusal olma özelliğinin kendi ve diğerlerinin duygularının farkında olmayı; yine hassas anlayışlı, gönül alan, duyarlı gibi özelliklerin de

doğrudan diğerlerinin duygularına ilişkin farkında olma ile ilişkili olduğu düşünülebilir. Bunun yanı sıra çalışmada diğerlerinin duygularını fark etme düzeylerinde cinsiyet açısından farklılık olmaması ise psikolojik danışman eğitiminde temel olarak öğrencilerin empatik becerilerinin gelişmesine odaklanılması ile açıklanabilir. Lacey (2005) duygusal farkındalığın yaşantı geçirme ve duygular üzerinde düşünmeyi gerektirdiği görüşünü ifade etmektedir, dolayısıyla erkek adaylar lisans eğitimleri sürecinde geçirdikleri akademik yaşantılara dayalı olarak bu özelliklerini geliştirebilmektedirler ve böylece mesleki becerilerinin geliştiği bu süreçte kız ya da erkek psikolojik danışma ve rehberlik lisans öğrencilerinin diğerlerinin duygularını anlayabilmeye yönelik farkındalıkları da gelişmektedir

Çalışmanın sonucunda elde edilen bir diğer bulgu ise psikolojik danışman adaylarının hem kendi hem de diğerlerine ilişkin duygusal farkındalık düzeylerinin sınıf düzeylerine paralel olarak artış göstermesidir. Bu noktada psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma ve mesleki gelişim sürecinde duygusal bir yardım olan bu meslekte gerekli donanımlara sahip olabilmek adına doğrudan duygusal farkındalıklarının gelişmesine katkı sağlayabilecek dersler almaktadırlar. Örneğin, birçok üniversitenin lisans programında ikinci sınıfın bahar döneminde okutulan ve uygulamalı olan bu bağlamda da psikolojik danışma öğrencilerin yaşantısal olarak aldıkları "insan ilişkileri ve iletişimi" dersi buna somut bir örnek olarak verilebilir. Ayrıca "kişilik kuramları", "psikolojik danışma kuramları", "psikolojik danışma ilke ve teknikleri", "grupla psikolojik danışma" gibi derslerin de içerikleri bağlamında bu konuda destekleyici oldukları düşünülebilir. Adayların mesleki gelişim sürecinde bu değişimi göstermeleri beklendik bir sonuçtur.

Bununla birlikte çalışma sonucunda aile ve arkadaş desteğinin psikolojik danışman adaylarının duygusal farkındalık düzeylerini anlamlı olarak yordamadığı bulunmuştur. Bireylerin çevresinden gördüğü dürüst ve empatik tepki, gördüğü ilgi, sevgi, güven, saygı, takdir edilme, bilgi edinme ve maddi yardım gibi kişisel, sosyal, psikolojik ve ekonomik nitelikli her türlü yardım süreci (Yıldırım, 2006) olarak tanımlanan sosyal desteğin psikolojik danışman adaylarının duygusal farkındalık düzeylerini yordaması beklenmiş; ancak bu yönde bir bulgu elde edilmemiştir.

Çalışmanın sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda araştırmacılara ve psikolojik danışman yetiştiren programların düzenlenmesine yönelik olarak bazı öneriler sunulmuştur. Bu çalışmada daha

önce ifade edildiği gibi kadınların erkeklere oranla kendi ve diğerlerine ilişkin duygusal farkındalıklarının daha yüksek olduğu, cinsiyetin bu bağlamda kadınlar lehine anlamlı bir yordayıcı olduğu ortaya konulmuştur. Bu durumun altında yatan nedenlerden birinin toplumsal cinsiyet rolleri olabileceği görüşünden hareketle, toplumsal cinsiyet rollerinin duygusal farkındalık üzerindeki etkisini ortaya koymaya yönelik araştırmalar yapılabilir, ayrıca bu araştırmalar bu çalışmada olduğu gibi belirli bir meslek grubu ile sınırlı tutulmayabilir. Psikolojik danışman adayları ile yapılan bu çalışmada sınıf düzeyinin duygusal farkındalık için önemli bir yordayıcı olduğu ortaya konulmuştur. Çalışmanın bu bulgusunun kaynağının psikolojik danışman eğitiminde verilen dersler olduğu görüşünü desteklemek amacıyla boylamsal ya da farklı gruplarla karşılaştırmalı çalışmalar yapılabilir.

Bununla birlikte çalışmada aile ve arkadaş desteğinin duygusal farkındalığı anlamlı olarak yordamadığı sonucu elde edilmiştir. Bununla birlikte, sosyal desteğin duygusal farkındalık üzerine etki eden öznel iyi oluş, iyimserlik, beden algısı gibi aracı değişkenlerin varlığı görüşünden hareketle bu aracılık

etkilerini ortaya koymaya yönelik olarak yeni araştırmalar planlanabilir. Ayrıca psikolojik danışma, psikoloji, sosyal hizmetler, çocuk gelişimi, eğitim gibi doğrudan insana yardıma dayalı alanlarda yetişen meslek elemanlarının duygusal farkındalık düzeylerinin ve bunları etkileyen faktörlerin belirlenmesine yönelik yapılacak çalışmaların hem bu konudaki bilgi birikimine hem de bu alanların gelişimine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Çalışmanın sonuçları psikolojik danışman eğitimi konusunda da alana katkı sağlayabilir. Psikolojik danışman adaylarında cinsiyete dayalı olarak kızların bu mesleğe daha yatkın olduğu, bununla birlikte duygusal farkındalık becerilerinin yaşantı ile geliştiği için (Gençoğlu, 2012; Hill, 2004; Kuzucu, 2006) erkeklerin bu konudaki becerilerinin, kızlarda da olduğu gibi geliştirilebilir olduğu söylenebilir. Bu bağlamda psikolojik danışman eğitiminde teorik derslerin yanı sıra adayların duygusal farkındalık becerileri gibi meslek yaşamları için kritik bir öneme sahip olan benzer becerilerinin de gelişmesine yönelik olarak var olan uygulamalı dersler artırılabilir, içerik olarak zenginleştirilebilir.

### Kaynaklar

- Barrett, L. F., Lane, R. D. Sechrest L. & Schwartz, G. E. (2000). Sex differences in emotional awareness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(9), 1027-1035.
- Bem, S. L. (1993). *The lenses of gender: Transforming the debate on sexual inequality*. Connecticut: Yale University Press.
- Boden, M. T. (2008). *Emotional awareness and peculiar beliefs*. Unpublished Doctoral Dissertation. University of San Francisco.
- Boden, M. T., Gala, S. & Berenbaum, H. (2013). Emotional awareness, gender and peculiar body-related beliefs. *Cognition and Emotion*, 27(5), 942-951.
- Boden, M.T. & Berenbaum, H. (2007). Emotional awareness, gender and suspiciousness. *Cognition and Emotion*, 21(2), 268-280.
- Coffey, E., Brenbaum, H., & Kerns, J. G. (2003). The dimensions of emotional intelligence, alexithymia, and mood awareness: Associations with personality and performance on an emotional stroop task. *Cognition and Emotion*, 17(4), 671-679.
- Dizen, M., Berenbaum, H. & Kerns, J. G. (2005). Emotional awareness and psychological needs. *Cognition and Emotion*, 19(8), 1140-1157.
- Doğan, T. (2008). Psikolojik belirtilerin yordayıcısı olarak sosyal destek ve iyilik hali. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 30-44.
- Gençoğlu, C. (2012). *Duygu odaklı terapiye dayalı farkındalık eğitiminin genç yetişkinlerin iyimserlik düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Heesacker, M. & Bradley, M. M. (1997). Beyond feelings: Psychotherapy and emotion. *The Counseling Psychologist*, 25(2), 201-219.
- Hill, T. L. (2004). *The application of an intra-interpersonal model of people and their relationships*. Unpublished Doctoral Dissertation. Spalding University.
- Koknutphongchai, J. (2011). *Preparedness to provide therapy in relation to emotional intelligence and awareness*. Unpublished Master of Art Thesis. The Adler School of Professional Psychology.
- Kuyumcu, B. (2012). Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, duygusal farkındalık ve duygularını ifade etmelerinin ülke ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 1-24.

- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psikoeğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi.
- Lacewing, M. (2005). Emotional self-awareness an ethical deliberation. *Ratio*, 18(1), 0034–0006.
- Lane, R., & Schwartz, G. (1987). Levels of emotional awareness: A cognitive–developmental theory and its application to psychopathology. *American Journal of Psychiatry*, 144, 133–143.
- Lane, R., Sechrest, L., & Riedel, R. (1998). Sociodemographic correlates of alexithymia. *Comprehensive Psychiatry*, 39, 377–385.
- Nandrino, J. L., Baracca, M., Antoine, P., Paget, V., Bydlowski, S., & Carton, S. (2013). Level of emotional awareness in the general French population: Effects of gender, age, and education level. *International Journal of Psychology*, 48(6), 1072-1079.
- Stanton, A. L., Kirk, S. B., Cameron, C. L., & Danoff-Burg, S. (2000). Coping through emotional approach: Scale construction and validations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 1150-1169.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. (6 th Edition). Boston: Allyn and Bacon.
- Yıldırım, İ. (2006). Anne baba desteği. Ankara: Anı Yayıncılık.



## *Extended Summary*

# Determiners of Prospective Candidate Psychological Counselors' Levels of Emotional Awareness

**Dilek GENÇTANIRIM KURT, Seval KIZILDAĞ, Selen DEMİRTAŞ ZORBAZ and Arif ÖZER**

On the base of inter-personal relations lies being aware of emotions, understanding and expressing emotions. An individual with a higher awareness of emotions is expected to have a higher motivation for organizing and maintaining his life, and solving his problems. On the contrary, individuals with lower emotional awareness may perceive life in a more negative way or have lower qualities in solving problems or making decisions in comparison with individuals who are aware of their emotions in these respects.

Being defined as an individual's ability to recognize and define his own and other's emotions (Lane and his friends, 2000), emotional awareness consists of two dimensions being the clarity of emotions and care about emotions (Coffey, Brenbaum & Kerns, 2003; Clore, 2000; 2002; cited in Boden, 2008). It will be true to say that emotional awareness influences individual's psychological health directly or indirectly. An individual who is aware of his own or other's emotions has the necessities of another person and the potential to help him/her provide these necessities.

On the base of the professional relation between psychological counselor and counselee, in other words therapeutic relation, lies being aware of emotions and expressing them. Psychological counselors' ability to realize and express their own and others' emotions is considered to be a professional skill. It is important that prospective psychological counselors' levels of emotional awareness be evaluated according to some variants (level of the class, gender, level of the social support provided by the family etc.) For this reason, the aim of this paper is to analyze the levels of prospective psychological counselors' and others' emotional awareness in relation with social support perceived by friends and families, and levels of gender and class.

## **Method**

Study group consists of 181 bachelor students from Hacettepe University who study Psychological Counseling and Guidance in the educational year of 2012-2013. 143 (%79) of the candidates are female, 35 (%19,3) of them are male and 3 (%1,7) of them didn't want to state their gender. 30 (%16,6) of the candidates are freshmen, 51 (%28,2) of them are sophomores, 44 (%24,3) of them are juniors and 56 (%30,9) of them are seniors. In the study, Scale of Perceived Social Support has been used to measure the levels of social support that prospective psychological counselors perceive; Scale of Emotional Awareness Level has been used to measure the emotional awareness of the candidates; and Personal Information Form, which was developed by researchers, has been used to determine the demographic information of the candidates. The acquired data have been analyzed by means of packet program of SPSS 18.0. The social support perceived by friends and family, gender, level of class, individuals' capacity to understand and predict their own and others' emotions have been examined with bivariate regression analysis.

## **Results**

According to the acquired findings, that the gender is male causes a decrease of 4.92 in the points of understanding his own emotions (B) ( $\beta = .20$ ;  $t = 2.93$ ;  $p = .00$ ). The increase of the class level raises both the points of their awareness of their own emotions (B= 3.98;  $\beta = .44$ ;  $t = 6.69$ ;  $p = .00$ ) and the points of their awareness of other's emotions (B= 4.74;  $\beta = .47$ ;  $t = 7.22$ ;  $p = .00$ ). The regression parameters between other predictors and criteria variants have not been considered important in statistical terms.

### Discussion

As a result of this study, it is manifested that gender predicts emotional awareness in advantage of girls in a meaningful way. This finding has parallels with the results of earlier studies on this subject (Boden and Berenbaum, 2007); Barrett, Lane, Sechrest and Schwartz, 2000). Regarding Bem's ideas (1993) on the roles of gender, it is seen that "unable to manifest his emotions" among masculine characteristics; and "emotionality" among feminine characteristics take place. In this respect, it is thought that the differentiation in these students', who are candidates of psychological counselor, levels of emotional awareness as a result of sexual differences can be explained as an outcome of social gender roles as well. Another finding which has been acquired as a result of this study is that the levels of emotional awareness of prospective psychological counselors, being related with both their own and others' emotional awareness, show increase in parallel with the levels of class. It is an expected result that the candidates show such a change in their process of professional development.

In this study, which was carried out with prospective psychological counselors, it has been revealed that the level of class is an important predictor for emotional awareness. In order to support the idea that the source of this finding of the study is

the courses given in the education of psychological counseling, longitudinal studies or comparative studies with various groups can be made. Also, it is considered that the studies which will be carried out to determine the levels of emotional awareness of occupational personnel trained in the fields such as psychological counseling, psychology, social services, child development and education, all of which are fields based on helping people, and to reveal factors influencing these will be able to contribute to both the fund of knowledge in the subject and to the development of these fields.

The results of the study may provide benefits for the field in terms of the education of psychological counselors as well. Though women are more inclined to psychological counseling as an occupation as a result of gender qualities, the skills of emotional awareness develop through experience (Gençoğlu, 2012; Hill, 2004; Kuzucu, 2006); for this reason, it will be true to say that men's skills of emotional awareness, just like that of women's, can be developed as well. In this respect, in the education of psychological counseling, apart from theoretical courses, existing practical courses for the development of candidates' skills such as emotional awareness, which have a crucial role in the candidates' occupational life, can be increased and enriched in terms of content.