



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti  
tarafından finanse edilmektedir.

# MESLEKİ EĞİLİME GÖRE YÖNLENDİRME VE KARİYER REHBERLİĞİ

## YÖNETİCİ EĞİTİMİ DERS NOTLARI



İNSAN KAYNAKLARININ  
GELİŞTİRİLMESİ  
PROGRAM OTORİTESİ



T.C. ÇALIŐMA VE  
SOSYAL GÜVENLİK  
BAKANLIĞI



SÜREKLİ EĞİTİM BİLİM VE KÜLTÜR DERNEĞİ





Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.

## İÇİNDEKİLER

AKILCI-DUYGUSAL ZEKA .....	1
Lokum Testi.....	1
Zeka Nedir? .....	1
1. Duygusal Zekanın Boyutları .....	3
A. Özbilinç .....	3
B. Duyguları Kontrol Edebilmek .....	5
Öfke Kontrolü .....	6
Üzüntü Kontrolü .....	6
Korku Kontrolü .....	6
Sevinç Kontrolü .....	7
C. Kendini Harekete Geçirmek .....	7
D. Empati .....	8
E. Sosyal İlişkileri Yürütebilmek .....	9
2. Duygusal Zekayı Etkileyen Faktörler .....	9
A. Duygusal Zekayı Olumlu Yönde Etkileyen Faktörler .....	9
1. Bireyin Çocukluk Dönemindeki Aile Ortamı .....	10
2. Bireyin Geçmişte Yaşadığı Duygusal Tecrübeler .....	10
B. Duygusal Zekayı Olumsuz Yönde Etkileyen Faktörler .....	11
1. Biriktirilmiş Duygular .....	11
2. Parazit Duygular .....	11
3. Elastiki Duygular .....	11
3. Duygusal Zekanın Ölçülmesi.....	12
AVRUPA ÜLKELERİNDE MESLEKİ YÖNLENDİRME .....	12
1. Almanya.....	12
2. İngiltere.....	13
3. Fransa.....	13
4. Hollanda .....	14
AVRUPA BİRLİĞİ ÜLKELERİNDE MESLEK REHBERLİĞİ .....	15
1. Euroguidance.....	17
1.1. Euroguidance'in Hedefleri.....	17
1.2. Euroguidance Faaliyetleri .....	18
2. Ploteus Nedir? .....	18

**2014-2015 yılında, Sürekli Eğitim, Bilim ve Kültür Derneği tarafından uygulanan Mesleki Eğilime Göre Yönlendirme ve Kariyer Rehberliği projesi Yöneticilerin Eğitimi ders notudur.**



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.

## AKILCI-DUYGUSAL ZEKA

### Lokum Testi

1960'larda psikolog Walter Mischel tarafından Stanford Üniversitesi kampusundaki yuvaya devam eden çocuklarla başlatılan çalışmada, dört yaşındakiler liseden mezun olana kadar izlenmişlerdir. Araştırmacı dört yaşındaki çocuklara "dışarıda 15-20 dakikalık bir işinin olduğunu, kendisini beklemelerini söyler." Eğer kendisinin dönmesini beklerlerse, dönüşte bekleyen herkese iki lokum vereceğini, fakat beklemek istemeyen olursa, onların sadece tek lokum alabilecekleri de ekler. Daha sonra da dışarı çıkar. Çocuklardan bazıları hemen araştırmacı çıkınca tek lokumu alıp yer. Diğerleri iki lokuma sahip olmak için, baştan çıkarıcı lokumlara gözleri takılmasını diye gözlerini kapar, uyumaya çalışırlar. Ya da kendi kendilerine konuşur, şarkı söylerler. Sonunda da iki lokumu kazanırlar.

Bu çocuklar 12-14 yıl sonra tekrar incelendiğinde, lokumu kapan yuva çocuklarıyla, doyumu erteleyen arkadaşları arasında **çarpıcı duygusal ve sosyal farklılıklar** görülmüştür. Dört yaşında baştan çıkmaya karşı koyanlar ergenliğe ulaştığında; sosyal açıdan daha yeterli, kişisel olarak etkili, kendini ortaya koyabilen, hayatta karşılaştığı açmazlarla daha iyi mücadele eden, stresli durumlarda çözülmeyen, baskı altında akli karışmayan, mücadeleden kaçmayan, kendine güvenli ve güvenilir olan gençler olmuşlardır. Çocuklardan lokumu hemen kapan üçte birinin ise; sosyal temastan kaçınan, inatçı ve kararsız davranan, açmazlar karşısında kolayca sinirlenen, kendilerini değersiz gören, hep yeteri kadar almadığından yakınan, insanlara güvenmeyen, kıskanç, haset, sinirlendiğinde aşırı tepkiler veren ve kavga etmeye daha yatkın gençler olduğu görülmüştür.

### Zeka Nedir?

- Organizmanın çevreye uyum yeteneği (Fonksiyonalist görüş)



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.

- Bilişsel yeteneklerin tümünü oluşturan algılama yeteneği (Gestalt görüş)
- Uyum, özümleme ve dengeleme yeteneği (Piaget)
- Soyut düşünme yeteneği (Terman)
- Bireyin amaçlı davranabilmesi, akılcı düşünebilmesi ve çevresiyle başedebilme yeterliği (Weschler)
- Edinilen bilgilerden yararlanılarak problem çözme yeteneği (Davis)
- Karmaşık durumlarda ilişkileri görebilme gücü (Sperman)

Ayrıca, zekayı “öğrenme gücü”, “genel yetenek”, “akademik yetenek” olarak açıklayan görüşler vardır. Çoklu zeka kuramı gibi bazı görüşler ise, zekayı tek bir genel yetenek olmaktan ziyade, bir çok özel yeteneklerin bir araya gelmesinden oluşan gizil güç olarak görmektedir. Son yıllarda ise, “bilişsel zekanın” (IQ=Intelligence Quotient) tek başına insan zeka düzeyini yansıtmadığı ileri sürülmüş, başkalarını anlayabilme ve insan ilişkilerinde akılcı davranmayı kapsayan “duygusal zeka” (EQ) kavramı ortaya atılmıştır. Özellikle, bilişsel zekaları yüksek kişilerin iş yaşamı ve özel yaşamlarında başarısız olmalarına karşılık, bilişsel zekası düşük olanların daha başarılı ve zengin olmaları bu konuya dikkatin çekilmesine neden olmuştur.

**Duygusal zeka**, kişinin kendi duygularını bilmesi, anlaması, yönetebilmesi ve diğerlerinin de duygularını anlayabilmesi ve onlarla etkili ilişkiler kurabilmesidir. Duygusal zekası yüksek **erkekler**, sosyal açıdan dengeli, dışa dönük, neşeli ve derin düşünmeye eğilimli insanlardır. İnsanlara ve olaylara bağlanma, sorumluluk alma, etik bir görüşe sahip olma gibi özellikleri dikkat çeker. İlişkilerinde sevecendirler. Zengin ama yerli yerinde duygusal yaşamları vardır. Kendileriyle, başkalarıyla ve sosyal dünyayla barışıktırlar. Duygusal zekası yüksek **kadınlar** ise, kendini ortaya koyabilen, duygularını açıkça dile getiren, duyguları yoğun yaşayan duygularını biriktirmeden uygun bir şekilde dışa vurabilen kişilerdir. Ayrıca, dışa dönük, neşeli, hayatı yaşamaya değer bulan ve hayatlarına bir anlam katabilen insanlardır.



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.

## 1. Duygusal Zekanın Boyutları

Amerikalı psikolog Peter Salovey duygusal zekanın boyutlarını beş ana başlıkta toplamıştır. Bunlar; özbilinç, duyguları kontrol edebilmek, kendini harekete geçirmek, empati ve sosyal ilişkileri yürütebilmek olarak sıralanmaktadır.

### A. Özbilinç

Özbilinç duyguları tanıma yeteneği ve duygusal zekanın temelidir. Kendini tanımayı, duygularının farkına varabilmeyi, bir olay karşısında hissettiği duygularını tanıyabilmeyi kapsar. Özbilinci yüksek insanlar duygularını, içinde buldukları ruh hallerini daha iyi anlarlar ve dışarıdaki bir uyarıcıdan gelen sinyalleri doğru olarak yorumlarlar. Eğer hissettiği duygular olumsuz ise duygularını ve davranışlarını değiştirmeye çalışır. Yüksek özbilince sahip insanlar kendilerini tanıdığından ve kendilerine güvendiğinden dolayı sonradan pişman olacakları kararlar vermezler. İş ve özel yaşamları dengelidir.

Duygularının farkına varamayan ve anlamlarını doğru olarak yorumlayamayan insanlar, duygusal yaşamlarını denetleyemezler ve kontrolden çıkan duygularının baskısını hissederler. Duygusal yaşamı bozulan kişiler de yoğun stres altındadırlar. Dikkatlerini toplamakta güçlük çekerler ve doğru karar veremezler. Herhangi bir konuyu öğrenmekte ya da geçmişte yaşadıkları önemli olan olayları bile hatırlamakta zorlanırlar.

Özbilinç, duygularımızı tanımamızı sağlar ve kontrol etmemize yardımcı olur. Hissettiğimiz bir çok duygumuz vardır. Ancak bunları daha kolay anlamak ve ifade edebilmek için bazı gruplandırmalar yapılmaktadır. Yaygın olarak kabul edilen bir görüşe göre dört temel duygu bulunmaktadır. Bunlar; öfke, üzüntü, korku ve sevinçtir.



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.

**Öfke:** Bireyin herhangi bir engellenme, adaletsizlik ya da kendi benliğine yönelik bir tehdit hissettiğinde yaşanan duygudur. Sınırlarımızı bildirmemizi ve haklarımızı korumamızı sağlar. Eğer öfke haklı bir nedene; bir adaletsizliğe, bireyin özgürlüğüne müdahale edilmesine veya herhangi bir şekilde engellenmesine dayanıyorsa ve de uygun bir şekilde ifade edildiyse olumludur. Aksi takdirde öfkeden kaynaklanan kontrolsüz davranışlar olumsuz sonuçlara neden olur. Öfkenin içine aldığı diğer duygulardan bazıları hiddet, gazap, gücenme, kızma, sinirlenme, kin, düşmanlık, nefret ve aşağılamadır.

**Üzüntü:** Üzüntü duygusu, bir kayıp ya da başarısızlık durumunda ortaya çıkan bir duygudur. Bu duygunun olumsuz etkisinden korunmak için, üzüntünün suçluluk duygusuna dönüşmesini engellemek gerekir. Üzüntü duygusunun içine aldığı benzer duygulardan bazıları acı, keder, kasvet, melankoli, kendine acıma, yalnızlık, can sıkıntısı, neşesizlik, mutsuzluk, hayal kırıklığı, utanç, suçluluk, pişmanlık, küçük düşme ve çiledir.

**Korku:** Bir belirsizlik veya tehlike durumunda bireyi uyaran ve kendisini korumasına yardımcı olan bir duygudur. Korkuyu kabul etmek, korkuyla başa çıkmak ve bu konuda yardım alıp korkudan kurtulmanın ilk adımıdır. Korku duygusunun içine aldığı benzer duygulardan başlıcaları kaygı, tasa, kuruntu, huzursuzluk, şüphe, ürkme, dehşet, şaşkınlık, şok, hayret, çekinme, sinirlilik, afallama ve aşırı durumda fobi ve paniktir.

**Sevinç:** Çoğu zaman probleme yol açmadığı için pek fazla ele alınmayan bir duygudur. Sevinç bir başarı durumunda ya da kişi istediğini elde ettiğinde paylaşma isteği olarak ortaya çıkar. Yaşanması engellendiğinde veya sahte sevinç olarak hissedildiğinde öfkeye neden olur. Sevinçle ilişkili benzer duygular; mutluluk, coşku, rahatlama, tatmin, haz, zevk, eğlenme, gurur, heyecan, kendinden geçme, sevgi, kabul görme, sadakat, hayranlık ve muhabbet.



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.

## B. Duyguları Kontrol Edebilmek

Kararlarımızı ve hareketlerimizi şekillendirirken çoğu zaman duygularımız, düşüncelerimize baskın çıkar. Duygularımız bize hakim olduğu sürece zekamız hiçbir işe yaramaz. Duyguların kontrol edilmesi yeteneği, özbilinç temeli üzerinde gelişir ve duyguların kontrol altına alınmasını sağlayarak, daha doğru karar vermemize yardımcı olur. Özbilinç dışarıdan gelen bir uyarıcının yarattığı duyguları anlamamızı ve yorumlamamızı sağlarken, duyguları kontrol edebilme yeteneği bu duyguların kontrolden çıkmasını önler ve aşırı öfke, korku, üzüntü ve kaygı gibi duyguları yatıştırılmamızı sağlar. Bütün duygular bizi belli bir yönde harekete geçmeye ve belli bir doyum elde etmeye zorlar. Ancak, duygunun ilk hissedildiği anda düşünülen eylemi yapmak her zaman olumlu sonuçlar vermez. Bir başka ifadeyle, düşünmeden sadece duyguların yönlendirmesiyle harekete geçmek ve eylemde bulunmak, kısa vadeli ve küçük bir doyum elde etmemizi sağlarken, bizi ilerde daha büyük bir doyum elde etmekten alıkoyar. Ayrıca, bazen düşünmeden verdiğimiz kararlar ve yaptığımız işler pişmanlık duymamıza, mutsuz olmamıza neden olur. Bu nedenle, duyguların kontrolü öncelikle doyumun ertelenmesidir. Amaç, gelecekte daha büyük doyum elde etmektir.

Duyguları kontrol etmede önemli olan duyguları bastırmak değil, **dengelemektir**. Duygular fazla ve uzun süre bastırıldığında donukluk meydana gelir, kontrolden çıktığında ise kronik rahatsızlıklara ve hastalıklara neden olabilir. Duygular aslında harekete geçmemizi sağlayan dürtülerdir.

Duygusal zeka, ortaya çıkan duyguyu kontrol ederek akıllıca ve mantıklı bir şekilde karar vermemizi ve hareket etmemizi sağlar. Duyguları kontrol etmenin, hatta onları kendimize enerji verici güç haline dönüştürmenin bazı yöntemleri vardır.



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.

## **Öfke Kontrolü**

İnsanların kontrol etmekte en çok zorlandıkları duygu öfkedir. Öfke hiçbir zaman sebepsiz değildir, ama nadir olarak iyi bir nedeni vardır. Öfkeyi dışa vurmak, öfkeyi azaltmak yerine aksine artırır. Öfke öfkeyi besler. Aklın frenlemediği hiddet, patlayarak şiddete dönüşür. Kişinin sürekli olarak öfkelenmesine neden olan olayı düşünmesi, kendini tehdit altında hissetmesi ve sinir bozucu bir olaya tanıklık etmesi öfkesini artırır. Öfkeyi kontrol etmek için,

- Bir süre sessiz kalınabilir,
- Ortamdan uzaklaşılabilir, öfkeliendiren kişiden bir süre uzak durulabilir,
- Düşüncenin odak noktası değiştirebilir, dikkat başka yöne çevirebilir;
- Daha sonrasında, kişi kendisinde öfkeye yol açan düşünceler zincirini bulabilir.

## **Üzüntü Kontrolü**

İnsanların kurtulmak için en çok çaba harcadıkları ruh hallerinden biri de üzüntüdür. Üzüntü insanın hayatta zevk alınan şeylerden uzaklaşmasına neden olur ve dikkatini üzülmeye yol açan durumlara odaklaştırır. Üzüntü içindeki kişi derin düşüncelere dalar ve yeni girişimde bulunamaz. Üzüntüyü kontrol etmek için; kişinin düşünce yönünü değiştirmesi gerekir. Zihinsel olarak dikkati başka yöne vermek üzüntüyü besleyen düşünceleri yok eder. Üzüntülü insanın yalnız kalması da üzüntüyü artırır.

## **Korku Kontrolü**

Korku genel olarak iki şekilde ortaya çıkar. Birincisi bilişsel olarak, yani düşünceler sonucu; İkincisi de somatik olarak, yani terleme, titreme, kalp çarpıntısı, kas gerginliği fizyolojik belirtiler sonucu oluşur. Korkuyu kontrol altına almak için öncelikle onun nedenlerini ortaya koymak gerekir.





Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.

Korku gerçekçi bir nedene dayanmıyorsa, bu duygudan kurtulmak için kişinin düşünce odağını değiştirmesi ve düşüncesini olumlu bir yöne çevirmesi gerekir. Kontrol etmenin bir başka yolu da, korkulan olayın gerçekleşme ihtimaline göre, gerekli önlemleri almaktır. İnsan bilmediği ya da anlamadığı şeylerden korkar.

### **Sevinç Kontrolü**

Sevinç bedenen ve ruhen sağlıklı olmanın verdiği olumlu bir duygudur ve yaşanan olumlu olaylarla artar. Olumsuz olayların azalması ve ortadan kalkması da kişinin sevinç yaşamasını sağlar. Öfkeli ya da üzüntülü olan bir kişi iyi bir haber alınca mutlu olur. İnsan sevdiği bir kişiyile karşılaşınca, isteklerini elde edince sevinç yaşar. Sevinç duygusu faydalı olduğu için onu kontrol etmek genelde düşünülmez. Ancak mal, mülk, makam, para sevgisi, kara sevda, galibiyet neşesi gibi durumlar göz önüne alınırsa, kontrol edilmesi gerekir.

### **C. Kendini Harekete Geçirmek**

Duyguları tanımak ve kontrol etmekten sonraki adım, duyguları belli bir amaç doğrultusunda harekete geçirmektir. Duygularını bastırmayıp, uygun ve olumlu bir şekilde harekete geçiren bireyler bedensel ve ruhsal açıdan daha sağlıklı olurlar. Bireylerin bu duygularını harekete geçirmesini etkileyen bazı unsurlar vardır. Bunlar; duygu yoğunluğu, kayđı düzeyi, ümit, iyimserlik, motivasyon ve konsantrasyondur.

**Duygu yoğunluğu:** Olaylar karşısında verdiğimiz tepkiler o andaki duygularımızın yoğunluğuna bağlıdır. Duygu yoğunluğu arttıka, duyguların kontrol edilmesi zorlaşır.

**Kayđı düzeyi:** Harekete geçmede kayđının yeri büyüktür. Uygun düzeydeki kayđı, kişinin motive olmasına ve başarılı olmasına yardım eder. Düşük seviyedeki kayđı ise, kişinin çevresindeki insanlara ve olaylara ilgisiz kalmasına neden olur. Aşırı kayđı da, kişinin



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.

kendine güvenini yitirmesine, umutsuzluğa kapılmasına, korkak davranmaya ve bazı psikolojik rahatsızlıklara neden olabilir.

**Ümit:** İnsanı harekete geçiren duygulardan biri de ümittir. Ümitli kişiler amaçlarına ulaşacaklarına ve başarılı olacaklarına inanırlar. Bir sorunla karşılaştıklarında, bu sorunu çözmek için kendilerini motive edebilirler. Başarısız olduklarında hedeflerine ulaşmak için değişik yolları denerler.

**İyimserlik:** Çeşitli zorluklara ve engellemelere rağmen hayatta her şeyin iyi gideceğine dair güçlü bir beklenti içinde olmaktır. İyimser insanlar başarısızlığın nedenini kendinde değil, durumda ve olayda ararlar.

**Motivasyon:** Motivasyon, kişinin harekete geçmek için yoğun bir istek duymasıdır. Motivasyon kişinin yaptığı işten zevk almasını, yapılacak işi daha kısa ve başarılı bir şekilde gerçekleştirmesine yardımcı olur.

**Konsantrasyon:** Konsantrasyon bireyin yaptığı işe yoğunlaşmasına ve tüm dikkatini işine vermesini sağlar. İnsanlar sevdikleri ve hoşlandıkları işlere daha iyi konsantre olurlar ve daha kısa sürede bitirirler. Ancak iş yükünün çok fazla olması ya da çok az olması da kişinin konsantre olmasını engeller. Konsantrasyonun bozulmasının temel nedenlerinden biri, duygulara hakim olunamamasıdır.

#### **D. Empati**

Empati başkalarının duygularını ve düşüncelerini anlayabilmek ve kendini karşısındakinin yerine koyarak, olayları onun gözüyle görebilmektir. Empati kurabilen insanlar başkalarının neye ihtiyacı olduğunu, ne istediğini anlar ve ona göre davranış sergilerler. Empati hayatın her alanında büyük öneme sahiptir. Yöneticilikte, satıcılıkta, gönül ilişkilerinde, ana-babalıkta, siyasette vb. her yerde karşımıza çıkar.



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.

Empati yeteneği yüksek olan insanlar, çevrelerinden gelen fiziksel, duygusal ve sosyal uyarıcılara karşı duyarlıdırlar. Bu kişiler özel hayatlarında ve iş yaşamlarında başarılıdırlar ve yöneticilik yetenekleri daha gelişmiştir. Beraber çalıştığı insanların duygu ve düşüncelerine dikkate alarak hem astlarına örgütün etkin bir elemanı olduğunu hissettirir, hem de bu görüşlerden yapıcı eleştiriler olarak faydalanır.

### **E. Sosyal İlişkileri Yürütebilmek**

Bireyin çevresiyle olan sosyal ilişkilerini dengeli bir şekilde yürütebilmesi duygusal zeka açısından önemlidir. Kendini bilen, duygularını tanıyan ve çevresindekilerin duygularını anlayabilen insanların sosyal ilişkileri güçlüdür. Duygular bir anlamda bulaşıcıdır. İnsanlar iletişimde karşılıklı olarak birbirlerine duygusal sinyaller gönderirler ve bu sinyaller birlikte olan kişileri etkiler. Duygu yoğunluğu yüksek olandan düşük olana doğru bir duygu akışı olur.

Olumlu düşünene bir lider, çevresindeki insanları bu özelliği ile etkileyerek, onları olumlu düşünmeye ve olumlu duygular hissetmeye yönlendirir. Liderlik özelliğine sahip insanlar, duygusal zekası yüksek ve sosyal ilişkileri güçlü olan insanlardır. Sorunlara iyimser bakarlar, empati yetenekleri güçlüdür ve bu duygusal zeka becerilerini çalışanlarına aktarabilirler.

## **2. Duygusal Zekayı Etkileyen Faktörler**

### **A. Duygusal Zekayı Olumlu Yönde Etkileyen Faktörler**

Duygusal zekayı olumlu yönde etkileyen faktörler bireyin çocukluk dönemindeki aile ortamı ve geçmişte yaşadığı duygusal tecrübelerdir.



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.

## 1. Bireyin Çocukluk Dönemindeki Aile Ortamı

Aile ortamı bireyin ilk duygusal deneyimlerini kazandığı ve ilk duygusal dersleri aldığı yerdir. Çocuk ailesinde, duygularını nasıl ifade edeceğini ve anne babanın ve diğer aile üyelerinin duygularına nasıl tepki vereceğini öğrenir. Bu duygusal dersler, ana-babanın çocuğa doğrudan söylemesi ya da yaşayarak göstermesi yoluyla verilir. Özellikle anneler çocukla empati kurarak onun ne hissettiğini anlar, çocuğun davranışlarını onaylar veya reddederler. Eğer anne çocuğun duygularına tepki vermezse, çocuk bu duyguları ifade etmekten, hatta hissetmekten vazgeçer. Bu durumun uzun süre devam etmesi, çocuğun duygularını ifade edememesine yol açar ve empati yeteneğini köreltir. Bu da, çocuğun giderek pasifleşmesine ve insanlarla ilişki kurmakta zorlanmasına neden olmaktadır. Oysa aile ortamında güven varsa, duyguları kontrol etme, empati kurma ve sosyal ilişkileri geliştirme becerileri sergileniyorsa, çocuk da zamanla bunları model almakta ve duygusal zekasını geliştirmektedir.

## 2. Bireyin Geçmişte Yaşadığı Duygusal Tecrübeler

İnsanın duygusal zekası, geçmişte yaşanan duygusal olaylardan, hatıralardan ders alarak sürekli gelişir. İnsanın yaşı ilerledikçe yaşadığı duygusal olaylar da artar. Bu sebeple ileri yaştaki insanlar duygusal zeka bakımından tecrübeli ve daha yeteneklidir. Beklenmedik olaylar karşısında daha soğukkanlı ve olgun tavırlar sergilerler. İnsanı derinden etkileyen önemli duygusal olaylar, sürekli hafızamızda canlı olarak kalırlar. İnsanın geçmiş yaşamı boyunca yaşadığı ya da şahit olduğu doğum, evlenme, trafik kazaları, ölüm, bir konuda yaşanan hayal kırıklığı gibi olaylar insanı derinden etkiler.

Deneyimler tekrarlandıkça, beyin onları güçlendirilmiş eğilimler ve alışkanlıklar olarak yansıtır. Anılardan alınan dersler de duygusal zekayı geliştirir.



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.

## **B. Duygusal Zekayı Olumsuz Yönde Etkileyen Faktörler**

Duyularımızın uygun bir şekilde ifade edilmemesi sonucu ortaya çıkan çıkan üç duygu durumu vardır. Bunlar biriktirilmiş duygular, parazit duygular ve elastiki duygulardır.

### **1. Biriktirilmiş Duygular**

Biriktirilmiş duygular, farklı kişiler veya farklı olaylarla ilgili hissedilen duyguların bir araya getirilmesidir. İfade edilmeyen, bastırılan duygular zamanla birikir ve kişiye baskı yapmaya başlar ve bir şekilde harekete geçmeye zorlar. Uzun süre bastırılan duyguların kontrol edilmesi zorlaşır. Bir süre sonra patlama noktasına geldiğinde aşırı bir şekilde dışarı vurulur. Bu durum da, bireyin kendisine ve çevresine zarar vermesine neden olur. Bu sebeple, duyguların uygun bir şekilde ifade edilmesi gerekir.

### **2. Parazit Duygular**

Parazit duygular, bazen bir takım duyguların ortaya konmasının uygun olmadığına karar verildiğinde, bunların yerine daha uygun olduğu sanılan başka duyguların gösterilmesidir. Ancak, bu durum kişinin kendi duygularından uzaklaşmasına, kendine yabancılaşmasına ve kendine olan güvenini yitirmesine neden olur. Ayrıca kişinin sosyal ilişkilerinin ve itibarının zedelenmesine de sebep olur.

### **3. Elastiki Duygular**

Kişinin geçmişte başından geçen kötü bir olayda hissettiği duyguları, benzer bir olayın meydana gelmesiyle yeniden hatırlamasıdır. Örneğin, bireyin yeni bir iş görüşmesinde daha önce yoğun çatışmalar yaşadığı eski işvereni ile aynı isimde birini karşısında bulması. Böyle bir tesadüfte, birey o andaki durumla alakası olmayan duygu aşırılığı yaşayabilir.



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.

### 3. Duygusal Zekanın Ölçülmesi

Duygusal zekayı ölçmek için kullanılan çeşitli araçlar bulunmaktadır. Bunlardan bazıları; duygusal algı testleri, duygusal yeterlik envanteri, çoklu duygusal zeka ölçeği, duyguları algılama ölçeği, duygusal zeka haritası ve Mayer ve Salovey'in duygusal yeterlik envanteridir. Mayer ve Salovey'in Duygusal Yeterlik Envanteri duygusal zekayı beş küme içinde düzenlenmiş ve 25 yeterlilikle ölçmektedir. Ölçeğin beş alt testi şunlardır: Özbilinç, öz-düzenleme, motivasyon, empati ve sosyal beceriler.

Duyguları Algılama Ölçeği (SIPOAS) bireyin üç duygusal farkındalık biçimden birine ilişkin tercihini ölçmek için geliştirilmiş 93 maddelik bir testtir. Bu üç biçim; beden temelli, değerlendirme odaklı ve mantık yönelimli şeklindedir. Beden temelli biçim, duygu farkındalığına eşlik eden bedensel hislerin farkına varılmasıdır. Değerlendirme odaklı biçim, kişinin kendi içinde neler olup bittiğini anlama çabasıdır. Mantık yönelimli biçim ise, başlangıçta duygu ile tepki arasındaki mantıktır. Bu, belli bir duygusal tepkiyi denetim altına alma ya da bundan kaçınma çabasıdır.

## AVRUPA ÜLKELERİNDE MESLEKİ YÖNLENDİRME

### 1. Almanya

Almanya'da zorunlu eğitim 12 yıldır. 4. sınıf sonunda öğrencinin devam edebileceği bir üst öğrenim kurumu, Almanca, Matematik ve Hayat Bilgisi derslerinin not ortalamalarına ve öğretmen görüşüne göre belirlenir. Burada öğrencinin sadece derslerdeki başarısı değil, aynı zamanda uyum ve gelişimlerinin de değerlendirilmesi söz konusudur. Buna göre, öğrenciler Lise (Gymnasium), Ortaokul (Realschule) veya Temel Okuldan (Hauptschule) birine devam edebilirler. Bunun dışında Alman eğitim sisteminde "Erken Yönlendirme" uygulamasının doğuracağı sakıncaları gidermek amacıyla kurulmuş Çok Amaçlı Birleşik Okullar (Gesamtschule) bulunmaktadır.



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.

Bu okullarda öğrenciler başarı ve ilgilerine göre gruplandırılır ve başarı durumlarına göre üç okulun da diplomasını alabilirler. Bu sayede okullar arası yatay geçişler kolaylaşmaktadır.

## 2. İngiltere

İngiltere’de zorunlu eğitim 5 yaşından 16 yaşına kadar olan 11 yıldır. Zorunlu eğitim 4 ana kademeyle ayrılmaktadır: **I. Kademe:** 5-7 yaş, **II. Kademe:** 7-11 yaş, **III. Kademe:** 11-14 yaş, **IV. Kademe:** 14-16 yaş dönemlerini kapsamakta ve her kademenin sonunda değerlendirme yapılmaktadır. Zorunlu eğitim sonunda, öğrenciler Ortaöğretim Genel Eğitim Sertifikası (General Certificate of Secondary Education) sınavına girerler. Okullarda uygulanan eğitim ve öğretim rehberliği öğrencilerin ve anne-babasının düşünceleri alınarak öğretmenler ve okul yöneticileri tarafından yürütülür.

Aileler belli aralıklarla rehber öğretmenlerle görüşürler ve çocukları hakkında bilgi verirler. Yönlendirme sürecinde temel amaç öğrencinin fiziksel gelişimini, özel yeteneklerini ve ilgilerini anlamaktır. İngiltere’de yönlendirme alanında yapılan çalışmalar, öğrencilerin bir meslek sahibi olup, istihdam edilmesinden sonraki aşamayı da içermektedir. İngiltere’de meslekler hakkında bilgilendirme faaliyetleri “Merkezi Rehberlik ve Gençlere İş Bulma Kurulu” tarafından, sivil toplum örgütlerinin, sanayi ve meslek kuruluşlarının, ticarethanelerin katkılarıyla yürütülmektedir.

## 3. Fransa

Zorunlu eğitimin 10 yıl olduğu Fransa’da bu dönem 6-16 yaşlar arasını kapsar. I. kademe 6-11 yaşlar arasındaki bütün öğrencileri kapsayan ilköğretim (école élémentaire), II. kademe (ortaöğretimin birinci aşaması) 11-15 yaş arasındaki öğrencilerin devam ettiği kolej (collège) dir. Kolejlerde ilk yıl (6.sınıf) gözlem ve uyum devresi; 2. ve 3. yıl (7.ve 8.sınıflar) pekiştirme ve geliştirme devresi; son yıl ise (9. sınıf) yönlendirme devresidir.



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.

Öğrencinin kolejden sonra genel eğitim, teknik eğitim ya da mesleki eğitimden hangisine devam edeceği okulun öğretmenler kurulunda karar verilir. Velinin bu karara karşı çıkma hakkı vardır. Fransa'da kolejin devamı olan liseler; genel, teknik eğitim amaçlı ve mesleki eğitim amaçlıdır.

Genel ve Teknik liselerde 10. sınıf öğrencilerin hedefledikleri bitirme türüne göre seçecekleri öğrenim dalına hazırlanabilmeleri için bir yönlendirme sınıfı olarak düzenlemiştir. Öğrenim dallarına ayrılma 11. ve 12. sınıflara bırakılmıştır. Haftalık ders saatinin 2/3'ü, tüm öğrenciler için zorunlu olan ortak genel kültür derslerine; 1/3'ü de öğrencilerin hedefledikleri diploma türüne göre 11. ve 12. sınıflarda ayrılacakları öğrenim alanlarına uygun olarak seçebilecekleri zorunlu seçmeli ve seçmeli derslere ayrılır.

10. sınıfın son döneminde öğrenci veya velisi, 11. sınıfta hangi öğrenim dalına gideceğini yazılı olarak okula bildirir. Öğretim yılının sonunda öğrencinin durumu ve seçimi sınıf öğretmenler kurulunda görüşülür ve karara bağlanır. Mesleki eğitim amaçlı liselerde öğrenciler, 10. sınıfı başarıyla tamamladıklarında ilgili meslek dalında yeterli niteliklere sahip olduklarını gösteren meslek sertifikasını alırlar. Bu sertifikayı alan öğrencilerin bir kesimi doğrudan o meslek dalında nitelikli eleman olarak çalışmaya başlarlar.

#### **4. Hollanda**

Hollanda'da zorunlu eğitim 12 yıldır. Okul öncesi eğitim de zorunlu eğitim kapsamındadır. Çocuklar 4 yaşına kadar Refah, Sağlık ve Kültür İşleri Bakanlığına bağlı çocuk yuvalarında bakılır ve eğitilir. Bu zorunlu değildir. Bu yuvalarda lise üstü iki yıllık yüksek okul mezunu öğretmenler görev yaparlar. Zorunlu eğitime başlama yaşı beştir. Zorunlu eğitim 17 yaşında bitirilir. Temel okul sekiz yıllık bir okuldur. Bunun ilk iki yılı okul öncesi eğitim niteliğindedir. Bu kısımda lise üstü üç yıllık eğitim gören okul öncesi eğitim öğretmenleri görev yaparlar.





Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.

Üçüncü sınıfta okuma yazma, hesap gibi etkinliklerin yapıldığı aşama başlar. Burada çocukların karşısına dört yıllık bir üniversite mezunu sınıf öğretmeni çıkar. Bu kısımda aynı sınıf öğretmeniyle beş yıl eğitim gördükten sonra (bizdeki 5. sınıf) 7. sınıfta öğrenciler ortaöğretime geçerler. Temel okulun birinci kademesini bitiren öğrenciler zekâ ve yetenekleri doğrultusunda ve kendilerine uygulanan testler sonucu üç ortaöğretim türünden birine kaydını yaptırırlar.

Okul türünün belirlenmesinde sınıf öğretmenlerinin önemli ağırlıkları vardır. Okul türü belli olan öğrenci kabul edildiği okulun hazırlık bölümüne devam eder. Bu hazırlık sınıfına köprü sınıfı denir. Bu sınıfta öğrencinin gösterdiği performans o okul türünde kalıp kalamayacağını gösterir. Hollanda’da ortaöğretim de zorunludur. Temel okulun birinci kademesini bitiren öğrenciler diploma almadan, performanslarına göre üç ortaöğretim kurumundan birinin köprü sınıfında okuma hakkı kazanır. Bunlar:

- 1. Orta dereceli meslek eğitimi (MAVO):** Ortaöğretim sonucu meslek edindirmeye yönelik çıraklık okullarıdır.
- 2. Yüksek dereceli genel ortaöğretim (HAVO):** Meslek yüksekokulu ve üniversite düzeyinde teknik eleman ve ara insangücü yetiştirmeye yönelik okullardır.
- 3. Bilimsel eğitime hazırlayıcı genel ortaöğretim (VWO):** Üniversite düzeyinde eğitim veren okullardır. Üst düzeyde performans gösteren öğrenciler bu kademedeki eğitim alırlar.

## AVRUPA BİRLİĞİ ÜLKELERİNDE MESLEK REHBERLİĞİ

Avrupa Birliği’nde meslek rehberliği yaşam boyu eğitim ve sürekli istihdam genel amacının içinde yer almaktadır. Avrupa Birliği ülkelerinde meslek rehberliği ve danışmalığı hizmetleri birliğin oluşmasından sonra şu aşamalardan geçmiştir:

- 1. 1 Mayıs 1963 tarihinde ortak bir meslek eğitimi politikasının geliştirilmesi için genel ilkeler ortaya konmuştur.**



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.

2. 6 Kasım 1990'da sosyal taraflarla iletişim kurarak, okuldan iş yaşamına geçiş için aşağıdaki ortak görüşler oluşturulmuştur. Bunlar:

- Okul başarisızlığının ve okulu erken terk etmenin önlenmesinde rehberliğin koruyucu rolü vardır.
- Eğitim planlaması yapılırken arz ve talep dengesinin kurulması gerekmektedir.
- Okul sanayi ve işletmeler arasında bağlantının kurulmasında ve güçlendirilmesinde rehberliğin kolaylaştırıcı rolü vardır.

3. 1997'de Lüksemburg'da istihdam konusunda yapılan Avrupa Konseyi toplantısından sonra meslek rehberliği ve danışmanlığı yeni bir boyut kazanmış ve istihdam politikasının aracı olmuştur.

**Avrupa Birliği lkelerinde meslek rehberliği alanında PETRA ve Leonardo programlarının geliştirilmesi aşağıdaki katkıları sağlamıştır:**

- Meslek rehberliği hizmetlerinden faydalananlar çeşitlenmiştir.
- Kamu ve özel sektör arasında bağlantılar artmıştır.
- Meslek rehberliği hizmetlerinde kalite ve uzmanlaşma giderek artmıştır.

**Meslek rehberliği ve danışmanlığı hizmetlerinin geliştirilmesi için birçok ülkenin sistemlerini aşağıdaki hususları göz önüne alarak geliştirmesi beklenmektedir:**

- Okul ve meslek rehberliği devam eden bir süreç olarak algılanmalı.
- Genel eğitim ile beceri eğitimi sistemlerinde çalışmalar yapılmalı.
- İşsizlik problemlerine zm getirmeye yönelik önlemler alınmalı.
- Bilgilendirme konusunda yeni rehberlik düzenlemeleri araştırılmalı.
- Merkezi olmayan, sistematik hale getirilmiş rehberlik sistemleri oluşturulmalı; başvuranlar ihtiyaç duydukları zaman ve ihtiyacına göre hizmet alabilmeli.
- lme araçları geliştirilmeli.
- Rehberlikte kullanılacak nitelikli bilgisayar programları hazırlanmalı.



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.

- Mesleğe yeni giren danışmanların ilk eğitimleri ve hizmet içi eğitimleri desteklenmeli; bunlar için gerekli araç ve yöntemler sağlanmalı.
- Uzun dönemli kariyeri desteklemek için her türlü rehberlik hizmetlerine sürekli erişim sağlanmalı.

## 1. Euroguidance

National Recourses Centres for Vocational Guidance veya kısaca Euroguidance olarak bilinen bu merkezler Avrupa Komisyonu'nun isteği zerine 27 Avrupa Birliği lkesi, 4 EFTA lkesi ve Türkiye olmak üzere toplam 32 ülkede oluşturulmuştur. Bu merkezlerin en genel amacı; eğitim öğrenim, iş, meslek ve rehberlik konularında bilgi vererek ilgili ülkelerde Avrupa boyutunun desteklenmesine katkıda bulunmak ve Avrupa genelinde dolaşımın en etkin şekilde gerçekleşmesine zemin hazırlamaktır. Türkiye'de ise bu işleri 2005 yılından 2008 yılının sonuna kadar Avrupa Birliği Eğitim ve Gençlik Programları Merkezi Başkanlığı yürütmüştür. 2009 yılından itibaren ise bu faaliyetler Türkiye İş Kurumu Genel Müdürlüğü İşgücü Uyum Dairesi Başkanlığı tarafından yürütülmektedir.

### 1.1. Euroguidance'in Hedefleri

1. Genel Eğitim, Mesleki Rehberlik ve Danışmanlık sisteminin Avrupa Boyutunun geliştirilmesine katkıda bulunmak,
2. Eğitim ve öğrenim alanında Avrupa Boyutunun desteklenmesine katkıda bulunmak,
3. Değişik lkelerdeki Danışmanlık Servisleri arasında işbirliğini desteklemek,
4. Aşağdaki bilgilerin toplanması yoluyla Eğitim ve öğrenim alanında ülkeler arası dolaşıma katkıda bulunmak,
  - Eğitim ve öğrenim imknları,
  - AB girişim ve programları,
  - İş ve kariyer imknları,
  - Dolaşımın yasal erevesi,



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.

5. Aşağıdaki konularda bilgi değişimine katkıda bulunmak

- İlgili ülkelerdeki Eğitim Öğrenim Sistemi
- İlgili ülkelerdeki Mesleki ve Öğrenim Rehberlik Sistemleri
- Dereceler ve beceriler

## 1.2. Euroguidance Faaliyetleri

- Eğitim ve Öğrenim hakkında bilgi toplama.
- Üretme ve yayma (yazılı, görsel... vs) PLOTEUS Portalının (internet sitesi) sürekli olarak güncellenmesi
- Portalda bulunan uygun bilgi kaynaklarının tanımlanması ve sınıflandırılması
- PLOTEUS'u halka tanıtmak
- Rehberlik ve danışmanlık alanında çalışan aktörler arasında işbirliğini desteklemek
- Uluslar arası ağın gelişmesine yardımcı olmak
- Yenilikçi rehberlik projelerin yayımına yardımcı olmak

## 2. Ploteus Nedir?

Avrupa'da Öğrenme Fırsatları Portalı (*Portal on Learning Opportunities throughout the European Space*) bir internet portalıdır. *PLOTEUS*, öğrencilere, iş arayanlara, çalışanlara, ailelere, rehber ve danışmanlara ve eğitimcilere Avrupa'daki eğitim ve öğretim konularında bilgi edinmek için yardım etmeyi amaçlamaktadır. *PLOTEUS* üzerinden Avrupa eğitim ve öğretim alanındaki beş farklı ve temel konuda bilgiye ulaşılabilir:

**1. Öğrenme İmkânları:** Anaokulundan, ilköğretime ve oradan liseye ve üniversiteye kadar bütün okullar, yetişkin eğitim kursları, mesleki eğitim okulları ve merkezleri ve üniversitelere bağlı bütün fakülte, bölüm veya yüksekokullar hakkında bilgi içermektedir.



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.

**2. Aday ülkelerin eğitim sistemleri**

**3. Değişim ve Burslar:** Avrupa genelindeki Eğitim ve Gençlik Programları altında yer alan Hayat Boyu ğrenme Programı, Erasmus Mundus, Tempus ve Gençlik gibi değişim programları ve bu çerçevede sağlanan burslar ve mali destekler hakkında bilgi yer sağlamaktadır.

**4. İletişim:** Eğitim ve ğretim sağlayan kurum ve kuruluşlar, değişim, burs ve kalacak yer temini gibi konularda geniş bir iletişim veri bankası bulunmaktadır.

**5. Bir ülkeye gitme:** Bir Avrupa ülkesine gidildiğinde ihtiyaç duyulabilecek her türlü bilgiyi içermektedir. Bunlar gündelik masraflar, öğrenim harçları, kalacak yerler gibi.