

**T.C**  
**ZONGULDAK BÜLENT ECEVİT ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM PROGRAMLARI VE ÖĞRETİM ANABİLİM DALI**

**Yüksek Lisans Tezi**

**PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ BİLİNÇLİ  
FARKINDALIK DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE  
GÖRE İNCELENMESİ**

**Ezgi ACAR**

**Zonguldak, 2019**

**T.C.  
ZONGULDAK BÜLENT ECEVİT ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM PROGRAMLARI VE ÖĞRETİM ANABİLİM DALI**

**Yüksek Lisans Tezi**

**PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ BİLİNÇLİ  
FARKINDALIK DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE  
GÖRE İNCELENMESİ**

**Hazırlayan  
Ezgi ACAR**

**Tez Danışmanı  
Doç. Dr. Cevat EKER**

**Zonguldak 2019**

## BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Hazırladığım Yüksek Lisans tezinin bütün aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara riayet ettiğimi, çalışmada doğrudan veya dolaylı olarak kullandığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, yazımda enstitü yazım kılavuzuna uygun davranıldığımı taahhüt ederim.

11.12.2019

  
(İmza)

Ezgi ACAR

T.C.  
BÜLENT ECEVİT ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
TEZ ONAYI

Enstitümüzün Eğitim Programları ve Öğretim Anabilim Dalında 165282104014 Numaralı Ezgi ACAR'ın hazırladığı "Psikolojik Danışman Adaylarının Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi" konulu YÜKSEK LİSANS tezi ile ilgili TEZ SAVUNMA SINAVI, Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği uyarınca 19/03/2019 günü saat 15.00'da yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda tezinin onayına OYBİRLİĞİYLE OYÇOKLUĞUYLA karar verilmiştir.

Başkan .....  
Doç. Dr. Kerem KARABACAK

Üye.....  
Doç. Dr. Cevat EKER (Danışman)

Üye.....  
Dr. Öğretim Üyesi Murat İNCE

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım

11.03.2019  
Enstitü Müdürü  
Doç. Dr. Ertuğrul YILDIRIM

## ÖZET

Kurum	:	B.E.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Programları ve Öğretim Ana Bilim Dalı
Tez Başlığı	:	Psikolojik Danışman Adaylarının Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi
Tez Yazarı	:	Ezgi ACAR
Tez Danışmanı	:	Doç Dr. Cevat EKER
Tez Türü, Yılı	:	Yüksek Lisans Tezi, 2019
Sayfa Adedi	:	88

Bu araştırmanın amacı, psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık düzeylerini çeşitli değişkenlere göre incelenmektir. Araştırma 171 psikolojik danışman adayı üzerinde yürütülmüştür. Adayların 117'sini kız öğrenciler, 54'ünü ise erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplamak amacıyla amacıyla “Kişisel Bilgiler Formu” ve “Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek, gözlemlene, tanımlama, farkındalıkla davranma, içsel deneyimleri yargılamama ve içsel deneyimlere tepkisizlik alt boyutlarından oluşmaktadır. Araştırmada öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlenmesi için frekans (f), yüzde (%), aritmetik ortalama (X) ve standart sapma (SS) kullanılmıştır. Nedensel karşılaştırma deseni için gruplar arası ortalamaların karşılaştırılmasında hangi istatistiklerin kullanılacağını belirlemek amacıyla puan dağılımları incelenmiştir. Kolmogrow-Smirnov testi, çarpıklık ve basıklık katsayıları incelendiğinde puan dağılımların normal dağılım sergilediği görülmektedir. Bundan dolayı psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özelliklerinin belirlenen demografik özelliklere (cinsiyet, sınıf, mezun olunan lise türü, tercih sırası, tercih nedeni) göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için iki grup ortalamalarının karşılaştırılmasında bağımsız gruplar için t testi, ikiden fazla grup ortalamaların karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi (One way ANOVA) kullanılmıştır. Anova'da farkın kaynağının belirlenmesi için Tukey testi kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler sonucunda psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özelliklerinin orta düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik danışman adaylarının gözlemlene özelliklerinin, tanımlama özelliklerinin ve farkındalıkla davranma özelliklerinin görece orta düzeyin üzerinde olduğu, aynı zamanda yargısızlık özelliklerinin ve tepkisizlik özelliklerinin orta düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik danışman adaylarının genel olarak bilinçli farkındalık özelliklerinin cinsiyete, sınıf düzeyine, mezun olunan lise türüne, öğrenim gördükleri lisans programını tercih nedenine ve tercih sırasına göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen sonuçlar alan yazın kapsamında tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Bilinçli farkındalık, psikolojik danışman adayı, rehberlik hizmetleri



## ABSTRACT

Institution : BEÜ Institute of Social Sciences, Department of Curriculum and Instruction  
Title : An Investigation of the Conscious Awareness Levels of Psychological Counselors According to Various Variables  
Author : Ezgi ACAR  
Advisor : Doç. Dr. Cevat EKER  
Type of Thesis, : M.Sc. Thesis, 2019  
Page Number : 88

The aim of this study is to examine the conscious awareness levels of psychological counselor candidates according to various variables. The research was conducted on 171 counselor candidates. 117 of the candidates were female students and 54 of the them were male students. "Personal Information Form" and "Five Dimensional Mindful Attention Awareness Scale " were used in order to collect data. The scale consists of observing, defining, behaving with awareness, not judging internal experiences and unresponsiveness to inner experiences. Frequency (f), percentage (%), arithmetic mean (X) and standard deviation (SS) were used in the study to determine the students' conscious awareness levels. The distribution of scores was examined in order to determine which statistics will be used to compare the averages between groups for causal comparative design. When Kolmogrow-Smirnov test, skewness and kurtosis coefficients were examined, it was observed that the distribution of scores showed normal distribution. Therefore, in order to determine whether the conscious awareness characteristics of the psychological counselor candidates differ according to the identified demographic characteristics (gender, class, graduated type, preferred order, preference, preference) or not two tests were used. T-test was used for independent groups in the comparison of the two groups averages, and one-way ANOVA was used for comparison of more than two group averages. Tukey test was used to identify the source of the difference in Anova. As a result of the data obtained from the research, it was concluded that the level of conscious awareness of the psychological counselor candidates was at a moderate level. It was concluded that the observing characteristics, defining characteristics and behaving with awareness characteristics of the psychological counselor candidates were relatively above the medium level, and that the characteristics of non-judging and unresponsiveness were at a moderate level. It was concluded that, in general, the conscious awareness of psychological counselor candidates did not differ according to gender, class level, graduated high school type, the reason of bachelor's degree preference they are studying and the order of preference. The results were discussed in the scope of the literature and suggestions were made.

**Key words:** Conscious awareness, psychological counselor candidate, guidance services





## ÖNSÖZ

Bu araştırma, psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Öncelikle, bu araştırmanın gerçekleşmesinde en büyük paya sahip danışman hocam Doç. Dr. Cevat EKER'e teşekkürü bir borç bilirim. Araştırma boyunca bana sürekli destek olan ve yardımını esirgemeyen kıymetli dostum Arş.Gör. Fatma İNCEMAN KARA'ya ve Dr.Öğr.Üyesi Mehmet KARA'ya teşekkür ederim. Tez savunma sınavı jürimde yer alan Doç. Dr. Kerim KARABACAK'a ve Dr. Öğr. Üyesi Murat İNCE'ye geri bildirimleri ve yardımları için teşekkür ederim.

Bugüne kadar eğitimim için her türlü desteği sağlayan, sevincimi ve üzüntülerimi paylaşan, hep yanımda olan annem Feriha ACAR'a, babam Fikret ACAR ve kardeşim Ece ACAR'a çok teşekkür ederim.

# İÇİNDEKİLER

## Sayfa

TEZ ONAYI .....	iii
ÖZET .....	iv
ABSTRACT.....	vi
ÖNSÖZ.....	viii
İÇİNDEKİLER .....	ix
TABLolar LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiii
GİRİŞ .....	1
1. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	8
1.1. Bilinçli Farkındalık .....	8
1.1.1. Bilinçli Farkındalık Nedir?.....	8
1.1.2. Bilinçli Farkındalık Becerileri.....	11
1.1.2.1. Yargılayıcı Olmamak .....	11
1.1.2.2. Sabır.....	11
1.1.2.3. Acemi Zihin.....	12
1.1.2.4. Güven .....	12
1.1.2.5. Hırslanmamak .....	12
1.1.2.6. Kabul .....	13
1.1.2.7. Oluruna Bırakmak .....	13
1.1.3. Bilinçli Farkındalığın Kuramsal Temelleri .....	14
1.1.3.1. Psikodinamik Psikoterapi ve Bilinçli Farkındalık.....	14
1.1.3.2. Bilişsel-Davranışçı Terapi ve Bilinçli Farkındalık.....	14
1.1.3.3. Gestalt Psikolojisi ve Bilinçli Farkındalık.....	15
1.1.3.4. Varoluşçu Psikoterapi ve Bilinçli Farkındalık .....	16
1.1.3.5. İnsancıl Psikoterapi ve Bilinçli Farkındalık .....	17
1.1.4. Bilinçli Farkındalık Uygulamaları .....	18
1.1.4.1. Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi.....	20
1.1.4.2. Kabullenme ve Kararlılık Terapisi .....	21
1.1.4.3. Diyalektik Davranış Terapisi.....	22
1.1.4.4. Duygu Düzenleme Terapisi.....	22
1.1.4.5. Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi.....	23

1.2. Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik .....	23
1.2.1. Rehberliğin Tarihsel Gelişimi .....	23
1.2.2. Rehberlik ve Psikolojik Danışma .....	25
1.2.2.1. Rehberliğin Amacı .....	25
1.2.2.2. Rehberliğin Kapsamı .....	26
1.2.2.3. Rehberlik Türleri .....	28
1.2.2.4. Psikolojik Danışmanın Özellikleri ve Görevleri .....	34
1.2.3. İlgili Araştırmalar .....	35
1.2.3.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar .....	35
1.2.3.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar .....	41
<b>2. YÖNTEM.....</b>	<b>44</b>
2.1. Araştırma Modeli .....	44
2.2. Evren-Örneklem (Çalışma) Grubu .....	44
2.3. Veri Toplama Aracı .....	48
2.4. Verilerin Toplanması ve Analizi .....	51
<b>3. BULGULAR.....</b>	<b>54</b>
3.1. Araştırmanın Birinci Alt Problemine İlişkin Bulgular .....	54
3.2. Araştırmanın İkinci Alt Problemine İlişkin Bulgular .....	59
3.3. Araştırmanın Üçüncü Alt Problemine İlişkin Bulgular .....	61
3.4. Araştırmanın Dördüncü Alt Problemine İlişkin Bulgular .....	62
3.5. Araştırmanın Beşinci Alt Problemine İlişkin Bulgular .....	63
3.6. Araştırmanın Altıncı Alt Problemine İlişkin Bulgular .....	65
<b>SONUÇ.....</b>	<b>68</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>74</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>82</b>
Ek 1: Kişisel Bilgiler Formu .....	82
Ek 2: Beş Boyutlu Farkındalık Ölçeği .....	83
Ek 3: Etik Kurul .....	86
Ek 4: Ölçek Kullanım İzni .....	87
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>88</b>

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 2.1: Örnekleme Oluşturan Öğrencilerin Cinsiyete Göre Dağılımı.....	45
Tablo 2.2: Örnekleme Oluşturan Öğrencilerin Sınıf Düzeyine Göre Dağılımı.....	45
Tablo 2.3: Örnekleme Oluşturan Öğrencilerin Lise Türüne Göre Dağılımı .....	46
Tablo 2.4: Örnekleme Oluşturan Öğrencilerin Tercih Sırasına Göre Dağılımı ....	47
Tablo 2.5: Örnekleme Oluşturan Öğrencilerin Tercih Nedenine Göre Dağılımı ...	47
Tablo 2.6: Ölçme Aracı Güvenirlik Değerleri .....	50
Tablo 2.7: Puanların Normallik Dağılım Sonuçları .....	52
Tablo 3.1: Psikolojik Danışman Adaylarının Bilinçli Farkındalık/Gözlemleme Özellikleri .....	54
Tablo 3.2: Psikolojik Danışman Adaylarının Bilinçli Farkındalık/Tanımlama Özellikleri .....	55
Tablo 3.3: Psikolojik Danışman Adaylarının Bilinçli Farkındalık/Farkındalıkla Davranma Özellikleri.....	56
Tablo 3.4: Psikolojik Danışman Adaylarının Bilinçli Farkındalık/Yargısızlık Özellikleri .....	57
Tablo 3.5: Psikolojik Danışman Adaylarının Bilinçli Farkındalık/Tepkisizlik Özellikleri .....	58
Tablo 3.6: Psikolojik Danışman Adaylarının Bilinçli Farkındalık Özellikleri.....	59
Tablo 3.7: Bilinçli Farkındalık Özelliklerinin Cinsiyete Göre t-Testi Sonuçları ..	60
Tablo 3.8: Bilinçli Farkındalık Özelliklerinin Sınıf Düzeyine Göre Anova Sonuçları .....	61
Tablo 3.9: Bilinçli Farkındalık Özelliklerinin Lise Türüne Göre t-Testi Sonuçları .....	63
Tablo 3.10: Bilinçli Farkındalık Özelliklerinin Tercih Sırasına Göre Anova Sonuçları .....	64
Tablo 3.11: Bilinçli Farkındalık Özelliklerinin Tercih Nedenine Göre t-Testi Sonuçları .....	65

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1: Örnekleme Oluşturan Öğrencilerin Cinsiyete Göre Dağılımı.....	45
Şekil 2.2: Örnekleme Oluşturan Öğrencilerin Sınıf Düzeyine Göre Dağılımı.....	46
Şekil 2.3: Örnekleme Oluşturan Öğrencilerin Lise Türüne Göre Dağılımı .....	46
Şekil 2.4: Örnekleme Oluşturan Öğrencilerin Tercih Sırasına Göre Dağılımı .....	47
Şekil 2.5: Örnekleme Oluşturan Öğrencilerin Tercih Nedenine Göre Dağılımı ....	48



## KISALTMALAR LİSTESİ

<b>ACT</b>	: Kabullenme ve Kararlılık Terapisi
<b>ANOVA</b>	: Tek Değişkenli Varyans Analizi
<b>DBT</b>	: Diyalektik Davranış Terapisi
<b>F</b>	: Frekans
<b>MANOVA</b>	: Çok Değişkenli Varyans Analizi
<b>MBCT</b>	: Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi
<b>SPSS</b>	: Statistical Packages For The Social Sciences
<b>Ss</b>	: Standart Sapma



## GİRİŞ

Bu bölümde, problem durumu, araştırmanın amacı, problem cümlesi, alt problemler, sayılılar, sınırlılıklar ve tanımlar yer almaktadır.

### **Problem durumu**

Günümüzde toplumsal yaşam hızlı bir şekilde değişmektedir. Bu değişimin temel nedenlerinden biri insanın ulaşması gereken bilginin artmasıdır. Bilim ve teknolojiye yaşanan gelişmeler tüm dünyada eğitim, siyaset, ekonomi, kültür gibi alanların hızlı bir şekilde değişmesine neden olmuştur. Bu nedenle eğitim sistemlerinin, bireylerin gelişmesine imkan verecek doğrultuda yeniden şekillendiği ve değiştiği görülmektedir.

Bu değişimlerden biri öğrenci kişilik hizmetlerinin çağdaş eğitim sistemine dahil edilmesidir. Çağdaş eğitimin amacı bireyi kendisi ve toplum için yetiştirmektir. Çağdaş eğitimin işlevi ise bireyin bedensel, psikolojik ve toplumsal yönlerden bir bütün olarak gelişmesine, topluma uyumlu, mutlu ve üretken kişiler olarak yetişmelerine ortam sağlamaktır. Bu işlevi gerçekleştirecek eğitim şekli ve okul yapısında da değişikliğe gidilmiştir. Geleneksel eğitimde, öğretim ve yönetim hizmetleri bulunmasına karşın, çağdaş eğitime üçüncü boyut olan öğrenci kişilik hizmetleri eklenmiştir (Yeşilyaprak, 2010:4).

Öğrenci kişilik hizmetleri, öğrenciye öğretim hizmeti dışında sunulan ve onun kişilik gelişimine, topluma uyumuna katkıda bulunacak tüm faaliyetleri kapsar. Bu hizmet sayesinde öğrenci eğitimden en olumlu şekilde faydalanır ve kendini her yönüyle geliştirme imkanı sağlar. Öğrenci kişilik hizmetleri kapsamında; sağlık hizmetleri, sosyal yardım hizmetleri, özel yetiştirme hizmetleri, sosyal ve kültürel hizmetler ve rehberlik hizmetleri yer alır (Yeşilyaprak, 2010:5).

Bu hizmetler içerisinde yer alan rehberlik hizmeti, bireyin gelişimine doğrudan doğruya yardımcı olma sürecidir. Bazı durumlar karşısında kendilerini çıkmazda hissedilen insanlar, çözüm yolları elde etmek için farklı bir bireyin yardımına ihtiyaç duyabilirler (Tan 1992). Bu bağlamda özellikle çocuklara ve gençlere gerek rehberlik gerekse psikolojik danışmanlık hizmeti sunma açısından

eğitim öğretimin her kademesinde psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri eğitimin ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Daha önceleri ğretim ve yönetim personelleri tarafından kısmen yürütülen psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri temel felsefe, kapsam, yöntem ve teknik yönünden geliştirilerek bağımsız bir uzmanlık alanı haline gelmiştir (zgven,1990:5).

Bu uzmanlık alanı ile okullarda okul rehberlik servisleri ilgilenmektedir. Rehberlik servislerinde çalışan personeller ise üniversitelerin psikolojik danışma ve rehberlik ile eğitimde psikolojik hizmetler alanında lisans eğitimi almış kişilerdir (MEB, 2017). Psikolojik danışma ve rehberlik, yardım hizmetlerini amaçlayan meslekler arasında kendine özgü yeri olan ve bireyin bilinçli, güçlü, daha sağlam ve yaratıcı bir şekilde yetişmelerine hizmet veren meslek dalıdır.

Psikolojik danışma sürecinin en önemli etkenlerinden biri psikolojik danışmandır. Psikolojik danışman gerekli yardım becerileri konusunda uzman kişi olarak karşımıza çıkmaktadır (Acar ve Molaei, 2016:3). Yönetmelikte kullanıldığı gibi bu araştırma kapsamında da psikolojik danışman ve rehber ğretmen ifadeleri aynı anlama gelmektedir.

Psikolojik danışman, öğrencilerin duygusal sorunlarının hafiflemesine yardımcı olarak onların yaşadıklarına daha gerçekçi bakmasına ve üzüm yolları bulmalarına, insanlarla ilişkilerinin gelişmesine, kendilerini tanımalarına, niteliklerine ve ilgilerine uygun bir meslek seçmelerinde yardım eder.

Psikolojik yardım sonunda bireyin kendine olan güveni artmakta, sorunlardan dolayı tam olarak yararlanılamayan potansiyeller açığa çıkmaktadır. Bütün bu yaşananlar eğitim-ğretim faaliyetlerinin niteliğini ve verimini arttırmaktadır. Fakat burada dikkat edilmesi gereken nokta, psikolojik yardım hizmetlerinin başarısının, bu hizmetlerden sorumlu kişilerin okuldaki ğretim ve yönetim boyutundan sorumlu kişilerle işbirliği içinde olmalarıdır. Aynı zamanda psikolojik danışmanın alanına, danışma sürecine hakim olması da psikolojik yardım hizmetlerinin niteliği ile ilgili bilgi vermektedir.

Psikolojik danışman, rehberlik ilkelerine uygun olarak çalışma koşullarını oluşturan, mesleğinin etik değerlerine sayđı gösteren, iletişim becerileri yüksek, kendine ve diğer insanlara sayđlı, sabırlı, yardımsever, sosyal konulara duyarlı ve



psikoloji alanında kendini yetiştirmiş kişi olarak belirtilebilir. Danışman öncelikle bireyi tanıma yollarını bilmeli, eksikliklerini ve kötü yaşantılarını kabul etmeli ve daha sonra bu konuda danışanlarına yardımcı olmalıdır. Danışmanın birçok konuda farkındalığının yüksek olması danışma süreci için önemli bir durumdur.

Psikolojik danışman olarak yetişecek kişilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek olmasının danışma süreci için önemli bir etken olduğu düşünülebilir. Bilinçli farkındalık yargılamadan, dikkati uyanık tutarak, kabullenici bir tutumla anda kalabilmek ve o anda yaşanan deneyimlere dikkat etme durumu olarak karşımıza çıkmaktadır (Kabat-Zinn, 1994). Bilinçli farkındalık şu anda olan durumlara karşı daha aktif olmamızı sağlayan bir beceri olarak ele alınır ve bu olumlu ya da olumsuz tüm deneyimlerimizle acı çekme durumunu azaltarak iyi oluş halini arttıran bir durumdur.

Bilinçli farkındalığın temel unsurları arasında şimdiki zamana ilişkin dikkati uyanık tutma, odaklanma, yaşantıya yönelme, açık olma ve kabul etme yer almaktadır (Germer, Siegel ve Fulton, 2005; Mackenzie, Poulin ve Carlson, 2005).

Bilinçli farkındalıkla ilgili araştırmalar incelendiğinde, bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin uyumlu başa çıkma stratejilerini kullanan, psikolojik işlevselliği ve iyi oluşu yüksek, anksiyete, depreyon ve stres düzeyi düşük ve aynı zamanda stresli yaşam durumlarına karşı uyumlu başa çıkma mekanizmalarını kullanabilme becerilerinin yüksek olduğunu gösteren bulgular mevcuttur (Weinstein, Brown ve Ryan, 2009; Brown ve Ryan 2003; Lykins ve Baer 2009; Ülev 2014).

Bilinçli farkındalığın artması ile bireyin sevgi, şefkat ve affedicilik duyguları beslenerek kişinin öz-anlayış düzeyinde artış elde edilecek ve bu şekilde olumsuz duygu durumlarından daha az etkilenilmesi sağlanacaktır (Özyeşil, 2011:12).

Bilinçli farkındalıkla ilgili açıklamalardan yola çıkarak bu uygulamanın psikolojik danışmanlık sürecine de katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Psikolojik danışmanların sahip olmaları gereken özellikler bilinçli farkındalığı yüksek bireylerin özellikleri ile benzerlik göstermektedir.

Milli Eğitim Bakanlığı Mesleki Bilgilendirme Sisteminde yer alan ifadelerle göre, Psikolojik Danışma ve Rehberlik programında okumak isteyenlerin ortalamasının üzerinde bir akademik yeteneğe sahip, psikolojiye meraklı ve bu alanda kendini yetiştirmiş, kişilerarası ilişkilerde başarılı, iletişim becerisi güçlü, diğer insanları dinlemekten zevk alan, onlara yardım etmeyi seven, dışa dönük, girişken, sabırlı, empati becerisi yüksek ve sosyal konulara duyarlı bir birey olması tercih edilmektedir (Ulusal Mesleki Bilgi Sistemi, 2014).

Mesleğinde etkili ve verimli olduğu düşünülen psikolojik danışmanların kişilik özellikleri arasında; güçlü bir kişilik yapısına sahip olmak, kendine saygı duymak ve kendi olmaktan hoşnut olmak, kendi gücünü tanımak ve kabul etmek, farklılıklara açık olmak, yaşamlarını biçimlendirebilecek tercihlerde bulunabilmek, kendini yaşama bağlı hissetmek ve yaşama yönelik tercih yapmak, otantik, içten ve dürüst olmak, ince bir mizah anlayışına sahip olmak, yaptığı yanlışları kabul etmekten çekinmemek, genellikle içinde bulunduğu anın tadını çıkarabilmek, diğerlerinin mutluluğuyla ilgili olmak ve ilişkilerinde sağlıklı sınırlar oluşturabilmek gibi kriterler yer almaktadır. (Corey, 2008:23).

Aynı zamanda uygulamaların benzerliği ve açısından da psikolojik danışma süreci uygulamaları ve bilinçli farkındalık uygulamaları benzerlik göstermektedir. Her iki uygulama da şu ana odaklanmaktadır (Davis ve Hayes, 2011:198). Psikolojik danışma uygulamaları sırasında danışmanın şimdi ve burada olmasını güçlendirecek bir kavram olarak bilinçli farkındalığın karşımıza çıktığı belirtilmektedir (Hall, 2009:105).

Benzerlik gösteren kavramlardan bir diğeri de kabul kavramıdır. Germer'e göre (2004:25) danışma sürecinde kullanılan "kabul" kavramı, bilinçli farkındalık uygulamalarında beceri olarak karşımıza çıkmaktadır. Danışman, danışma sürecinde pek çok duygu yaşamaktadır. Bilinçli farkındalık ve psikolojik danışma uygulamalarında yer alan kabul becerisi, yargılamadan bireyin kabul edilme durumunu açıklamaktadır.

Danışma sürecinde ve bilinçli farkındalık uygulamalarında kabul, farkındalık ve şuanın olan durumlar gündemi oluşturmaktadır. Danışma sürecinde farkındalığın danışanın geçmiş yaşantısından yola çıkarak geliştiği düşünülebilir.

Fakat bilinçli farkındalık uygulamalarında şunda olanların farkında olmak anlamıyla ele alınmaktadır (Bishop, vd., 2004:238).

Yapılan açıklamalar sonucunda bilinçli farkındalığın psikolojik danışmanlık süreci için önemli bir kavram olduğu ifade edilebilir. Bilinçli farkındalığın önemini vurgulamak amacıyla psikolojik danışman adaylarına lisans eğitimi süresinde bilinçli farkındalık eğitiminin verilmesinin önemli olduğu belirtilmiştir. (Stella, 2016:32; Urdang, 2010:524). Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık eğitimi sayesinde danışan ile danışma sürecini yürütürken kendi tutum, davranış ve duygularını fark etmelerini sağlayacağı ifade edilmektedir (Urdang, 2010:524). Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalığa sahip olmalarının onların empati becerilerini, merhamet düzeylerini ve danışma sürecinin daha sağlıklı olmasını sağlayacağı, stres ve kaygının azalacağı belirtilmektedir (Davis ve Hayes, 2011:202). Aynı zamanda psikolojik danışman adayı öğrencilere bilinçli farkındalık eğitimi vermenin danışman adaylarının öz yeterliğini ve mesleki benlik saygılarını geliştireceği ifade edilmiştir (Urdang, 2010:524). Açıklamalardan yola çıkarak bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireylerin yürüteceği danışma sürecinin danışanlar için daha yararlı olacağı düşünülmektedir.

### **Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmada, psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır.

### **Problem Cümlesi**

Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalıkları ne düzeydedir? Çeşitli değişkenlere göre bilinçli farkındalık anlamlı farklılık göstermekte midir?

### **Alt Problemler**

Araştırmanın amacı doğrultusunda aşağıdaki problemlere yanıt aranmıştır;

- Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalıkları ne düzeydedir?

- Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalıkları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
- Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalıkları sınıf düzeyine göre farklılık göstermekte midir?
- Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalıkları mezun olunan lise türüne göre farklılık göstermekte midir?
- Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalıkları bu bölümü tercih etme sırasına göre farklılık göstermekte midir?
- Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalıkları bu bölümü tercih etme nedenlerine göre farklılık göstermekte midir?

### **Araştırmanın Önemi**

Corey'e göre (2013), etkili psikolojik danışma süreci psikolojik danışmanın bilişsel, duygusal ve davranışsal teknikleri birlikte ve doğru şekilde kullanması ile gerçekleşebilir (Acar ve Molaei, 2016:1). Danışma sürecinin etkililiği açısından psikolojik danışmanın sahip olması gereken kişisel özellikler ve mesleki yeterlikler büyük önem taşımaktadır. Kendine güvenen, sorunlarını ve hayatını yargılamadan kabul eden, şu ana odaklanan, farkındalığı yüksek bir psikolojik danışman, danışanına da katkı sağlayacaktır. Bilinçli farkındalığın psikolojik danışma sürecindeki önemi vurgulanmaktadır (Brown, Marquis ve Guiffrida, 2013:97). Psikolojik danışmanın bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olmasının psikolojik danışma sürecinde kendi tutum, davranış ve duygularını fark etmesine olanak sağlayacağı belirtilmektedir (Urdang, 2010:524).

Açıklamalardan yola çıkarak bilinçli farkındalığın psikolojik danışma süreci içinde önemli bir uygulama alanı olduğu düşünülmektedir. Ayrıca bilinçli farkındalıkla ilgili araştırmalar incelendiğinde psikolojik danışmanlar üzerinde yapılan çalışmalara pek rastlanmadığı görülmüştür. Bu nedenle literatürdeki boşluğu doldurmak amacıyla bu araştırma yapılmıştır.

## **Sayıtlar**

Araştırmaya ilişkin sayıtlar şu şekildedir:

- Araştırmada seçilen örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
- Veri toplama araçlarına örneklemini oluşturan psikolojik danışman adaylarının içtenlikle ve dürüst olarak cevap verdikleri varsayılmıştır.

## **Sınırlılıklar**

Araştırmanın sınırlılıkları şöyle sıralanabilir:

- Bu araştırma örneklemini 2018-2019 Eğitim-Öğretim yılında Zonguldak ili Bülent Ecevit Üniversitesi'nde lisans düzeyinde öğrenim gören Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümü öğrencileri ile sınırlıdır.
- Araştırmadan elde edilen veriler Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu'nda yer alan sorularla sınırlıdır.

## **Tanımlar**

Psikolojik Danışman Adayı: Araştırmanın örneklemini oluşturan, üniversitede öğrenim görmekte olan kişi.

Rehberlik Servisi: Danışanların danışma hizmeti aldıkları yer.

Bilinçli Farkındalık (mindfulness): Araştırma kapsamında kullanılan değişken.

# 1. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde bilinçli farkındalık kavramı, becerileri, kuramsal temelleri, uygulamaları ve bilinçli farkındalıkla ilgili yapılan araştırmalar yer almaktadır.

## 1.1. Bilinçli Farkındalık

### 1.1.1. Bilinçli Farkındalık Nedir?

Farkındalık şimdiye odaklanmak ve anlık yaşantılara dikkati vermekle ilgilidir. Basit gibi görünen bu açıklamaya rağmen, farkındalık çok yönlü bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenle literatürde farkındalığı farklı şekillerde ele alan tanımların varlığından söz edilmektedir.

Bilinçli farkındalık kelime anlamı olarak, dikkat etmek ve anımsamak anlamını taşıyan, Pali dilindeki “sati” sözcüğünden türetilmiştir (Davis ve Hayes, 2011:198). Burada ifade edilen anımsamak, dikkatimizi şu anda yaşananlara odaklamayı ifade eder (Özyeşil, 2011).

Kabat-Zinn, farkındalık kavramını dini ve ruhani özelliklerinden arındırmış ve bu kavramı “belirli bir biçimde dikkat etmek: bilerek, şu anda ve yargılamadan” olarak açıklamıştır (Kabat-Zinn, 1994:4).

Kabat Zinn (2011) bilinçli farkındalığı şu şekilde ele alır: Bilinçli farkındalık, şuanda, yargılamadan, dikkat vererek yapılan meditasyon uygulamalarından biridir. Farkındalık meditasyonu olarak adlandırılan bu uygulamada, dikkat nefes alışverişine, beden farkındalığına, duygulara ve düşüncelere odaklanmaktadır. Bütün bu içsel süreçler, yargısızca ve kabullenmeyle gözlemlenmektedir (Kabat-Zinn 2005, Akt: Demir, 2015:16).

Eski ve çağdaş Budist uygulamaları arasında yer alan bilinçli farkındalık herhangi bir görüşe bağlı olmadan psikolojik olarak özgürlüğe sahip olmak olarak açıklanabilir (Martin, 1997:291). Bilinçli farkındalık, psikolojik bir farkındalık durumu, farkındalığı destekleyen bir uygulama, bilgi işleme durumu ve kişisel bir özellik olarak ortaya çıkmaktadır (Brown, Ryan ve Creswell, 2007:212). Bilinçli farkındalık, bir özelliğin de ötesinde meditasyon gibi bir uygulama, bir durum olarak kabul edilmektedir (Bakioğlu, 2017:53).

Farkındalığın bir başka tanımında da, öznel deneyimlerin ayrışması ve kabullenilmesi şeklinde açıklanmaktadır (Siegel ve ark. 2009:20). Baer (2003)'e göre ise, farkındalığı içsel ve dışsal uyarıcı akışının yargılamadan gözlemlendiği bir süreç şeklinde ele alınmaktadır (Çatak ve Ögel, 2010:86).

Brown ve Ryan (2003:822) farkındalığı en yaygın tanımı ile şimdiki anda gerçekleşen olaylara ve deneyimlere odaklanmış dikkat olarak açıklamaktadır. Farkındalık, bilinçli olma durumunda yer alan içsel ve dışsal çevreyi izleyen bilincin arka plandaki radarı gibidir. Dikkat ise, sınırlanmış bir deneyime yüksek bir duyarlılık ile katkıda bulunur. Dikkat, sınırlı bir seri deneyime karşı duyarlı olmamızı sağlayan, bilincin odaklanma durumudur (Westen,1999,Akt: Özyeşil ve ark 2011:227)Dikkat ve farkındalık işlevselliğinin nispeten değişmez özellikleri olsalar bile bilinçli farkındalık geliştirilmiş bir dikkat ve şimdiki deneyimin farkındalığı ile şimdiki zaman gerçekliği olarak açıklanabilir (Brown ve Ryan, 2003:833). Bilinçli farkındalığın en önemli özelliği devam eden olayların olağandan daha fazla bilincinde olarak ortaya çıkarılan açık ve kabul edici farkındalık ve dikkatli olma halidir (Brown ve Ryan, 2003:833).

Bilinçli farkındalık kavramını farklı yönleriyle açıklayan tanımlar yapıldığı görülebilir. Tanımların değişkenlik göstermesi ve fazla olması bilinçli farkındalık kavramının çok yönlü bir kavram olması nedeniyle olabilir. Yapılan tanımlar incelendiğinde şuna odaklanan dikkat, yargısızlık, iç gözlem ve kabullenmenin farkındalığın temelini oluşturduğu söylenebilir (Çatak ve Ögel, 2010:86).

Bilinçli farkındalığı daha iyi anlamak için önce farkındasızlığı (mindlessness) anlamının çalışmalara yarar sağlayacağı düşünülmektedir. Zihnimiz işleyişi sırasında geçmiş yaşantılarla ya da gelecekte yaşanacak durumlar arasında hareket halindedir. Bu hareket hali literatürde otomatik pilot olarak tanımlanmaktadır. Ögel'in belirttiğine göre otomatik pilot kavramı, bireyin şundaki algısının bilincinde olmadan ya da bilinçli bir hedefi olmaksızın hareket ettiği zihin halidir (Crane, 2009, Akt: Ögel, 2015:6).

Günlük hayatta insanlar otomatik pilot kavramı ile hayatlarını sürdürürler. Otomatik pilotu örneklerle şu şekilde açıklayabiliriz, dişimizi fırçalarken çoğumuz macunun tadına, dişimize uyguladığımız baskıya odaklanmak yerine

dişimizi fırçaladıktan sonra yapacaklarımıza ya da fırçalamaya başlamadan önce yaptıklarımıza odaklanırsınız. Diş fırçalamak otomatik hale gelir ve biz bu sırada dikkatimizi başka şeylere veririz. Otomatik pilot ile hayatı sürdürmek insanlar için oldukça yaygın bir durumdur. Bireyin her zaman yaptığı, alışkanlık haline gelmiş aktiviteler sırasında bilinçli şekilde dikkatini vermemesi aynı anda birçok aktivitenin yapılmasını sağlar. Fakat bu durum onlara bir katkı sağlıyor gibi görünse bile onların ruhsal sorunlara karşı yatkınlık göstermelerine neden olarak günlük yaşamda karşılaştıkları sorunlarla baş etmelerini zorlaştırır ve otomatik hale getirir (Ögel, 2015:6-7).

Bu otomatik problem çözme becerilerinden biri yapma halidir. Yapma hali, yapmak istediğimiz duruma yöneldiğimizde ya da yapmak istemediğimiz durumdan uzaklaştığımızda ortaya çıkar. Bu süreç yapma halinde olduğumuzu gösterir. Yapma hali, yaptığımızı açıklamak yerine, içsel ve dışsal olarak durumu değerlendirme, yaşanan deneyimi işlemenin düşünsel halidir. Birey yaşanmışlıkların ardından yaşantı ile birlikte olmaktansa yaşantı hakkında düşünür. Bu düşünme hali bir süre sonra bireyin gerçekliğine dönüşür ve yaşantıları yargılamaya başlar hatta bu durum davranışlarını etkiler (Ögel, 2015:8).

Bir diğer otomatik problem çözme becerisi ruminatif düşünme biçimidir. Ruminatif düşünce biçimi genellikle kişinin benliği ile ilişkilidir ve eleştireldir. Ruminatif düşünceye örnek olarak “Neden böyle hissediyorum? Bu sorun neden kaynaklanıyor? Neden sürekli aynı şeyleri yaşıyorum? Neden sorunlarımı çözmeye bu kadar başarısızım?” gibi düşünceler verilebilir. Dünyayı ruminatif düşünce ile algılamak kendi gerçekliğimizi kaybederiz ve çevremize olan farkındalığımızı da yitiririz (Ögel, 2015:9). Ruminatif düşünce ile geçmişe odaklanır şu anda olanlardan uzaklaşırız (Brown ve Ryan, 2003:832).

Son olarak kaçınma, kişinin istenmeyen deneyimlerden kaçınma, uzak durma hali olarak ele alınabilir. Kişi istemediği düşünce ve duygulardan uzak durdukça yeni deneyimlerden uzaklaşır (Ögel, 2015:11).

Bilinçli farkındalık duygu ve düşünceleri yargılamadan, dikkatimizi vererek kabul etmektir. Fakat kaçınma durumu bilinçli farkındalığın tersi yönünde hareket



etme halidir. Bilinçli farkındalık, insanların duygularından kaçınması yerine, onlara derin bir saygı beslemesine katkıda bulunur (Siew ve Khong, 2011:33). Bilinçli farkındalık becerilerinin geliştirilmesi ile kişi kendini daha iyi hissedecek, stres durumlarıyla daha bilinçli baş edecek ve ruhsal iyi oluşuna katkı sağlayacaktır.

### **1.1.2. Bilinçli Farkındalık Becerileri**

Kabat-Zinn (2009), bireydeki bilinçli farkındalığa yönelik temel becerileri yargılayıcı olmamak, sabır, güven, acemi zihin, kabul, oluruna bırakma ve hırslanmama olarak kategorize etmiştir.

#### **1.1.2.1. Yargılayıcı Olmamak**

Gün içinde hemen hemen her durumla ilgili milyonlarca değerlendirme yaparız. İyi ya da kötü olarak etiketlemek ya da sınıflandırmak zihnimizin otomatik olarak ortaya çıkardığı durumlardır.

Yargı, deneyimler sonucunda tarafsız olarak yapılmayan değerlendirmelerdir. Bilinçli farkındalık uygulamalarında amacımız zihnimizde yer alan bu değerlendirmeleri yargılamamak, onları ve bize olan etkilerini fark etmektir. Yargısızlık, kabullenmek ve serbest bırakmak için bir zemin oluşturur. Acının, üzüntünün kaynağının deneyimlerin kendileri değil de yargıların oluşturduğu tutum olduğunu anlarsak deneyimleri kabullenmek ve serbest bırakmak kolaylaşır (Ögel, 2015:127).

Hayatımızdaki stresi azaltmayı hedefliyorsak öncelikle yapmamız gereken şey zihnimizden geçen otomatik yargıların farkında olmaktır.

#### **1.1.2.2. Sabır**

Sabır, her şeyin bir zamanı olduğunu bilmek ve ona göre davranmaktır. Hayatın her alanında sabırla ilgili durumlarla karşılaşmak mümkündür. Sabır kişilerin her durumda olumlu sonuçlarla karşılaşmasını ve bu sayede mutluluğa ulaşmasına imkan sağlamaktadır. Öte yandan sabır, koruyucu ve iyileştirici yönüyle psikolojik iyi oluşa da katkı sağlar (Doğan, 2017:135)

Bazen Şu anda olan durumdan kurtulmak ve daha güzel zamanlara gitmek isteriz. Fakat bu düşünceler sırasında Şu andaki yaŐantımızdan koparız. OlgunlaŐmamıŐ meyveyi koparmak, kelebeğin kozasından çıkmasını beklemeden ona yardımcı olmaya alıŐmak sabırsızlığın iŐaretidir. Sabır, Şu anı kabul etmemize ve her ana kapı amamıza olanak sağlar.

### **1.1.2.3. Acemi Zihin**

Kabat-Zinn (1990), acemi zihni, her Őeyle ilk defa karŐılaŐan zihin olarak ifade eder. KiŐilerin genellikle olağan durumlara önem vermeyip, olağanın içinde yer alan olağanstlĞ göremediklerini belirtir. Bu Şekilde gerçekleri görmemize engel olduğunu vurgular (Kırca, 2017:17).

Zihnimiz oğunlukla peŐin hükümlerle, yargılarla doludur. İçinde bulunduğumuz anın güzelliklerini fark etmemiz için acemi zihne sahip olmalıyız. Acemi zihin bizim yeni olanaklara açık olmamıza yardımcı olur. Çünkü her an farklıdır.

### **1.1.2.4. Güven**

Kabat-Zinn (1990) kiŐilerin bedenlerini ve zihinlerini dinleyip onların söylediklerini anlamlandırarak, daha kontrol sahibi bir yaŐama ulaŐacaklarını belirtir. BaŐka insanların hayatlarını taklit etmek, yaptıklarını yapmak meditasyon ruhuna aykırıdır. Bu nedenle yanlıŐ olsa bile kendi kararlarımızı almalı ve bu kararlardan doğacak tecrübeleri kabul etmeliyiz (zyeŐil, 2011:41).

### **1.1.2.5. Hırslanmamak**

Genellikle yaptığımız davranıŐların bir amacı vardır. Bu düşünce meditasyon için risklidir. Meditasyonda kiŐinin hedefi kendisi olmaktır. Meditasyon uygulaması sonrasında daha alıŐkan, mutlu ve sağlıklı olacağını düŐünen kiŐi aslında Őuan böyle olmadığını düŐünüyordur. Bu sizin daha alıŐkan, mutlu ve sağlıklı olursam iyi olurum fakat Şuanda iyi değilim düŐüncesinin zihninize gelmesine neden olur. Böylelikle bilinçli farkındalığın oluŐması engellenir. Meditasyonun amacı hırslanmadan, her Şeyi olduğu gibi kabul ederek amacımıza ulaŐmaktır (zyeŐil, 2011:41-42).

### **1.1.2.6. Kabul**

Kabat-Zinn (1990) kişilerin bedenlerini ve zihinlerinin söylediklerini dinleyip, tecrübelerine güvenerek, daha kontrol sahibi biri olduğunu belirtir.

İnsanlar istemedikleri düşünce ve duygulardan kaçmaya, onları bastırmaya çalışırlar. Bu yersiz mücadele uzun vadede daha fazla zarar görmemize neden olur. Düşünceleri veya duyguları yok etmek mümkün değildir.

Bilinçli farkındalık şu anda olan durumları kabullenmek ve farkında olmaktır. Kendimizi kabul ettiğimizde sadece kendimize değil tüm insanlara karşı yumuşar, daha anlayışlı oluruz. Kabullenmek sayesinde korku, endişe, üzüntü gibi durumları reddetmekten dolayı oluşan problemlerle mücadele etmemize olanak sağlayan bilinçli farkındalığın önemli bir unsurudur (Siegel, 2010a, Akt: Özyeşil,2011:42).

### **1.1.2.7. Oluruna Bırakmak**

Oluruna bırakmak, Buda'nın "dört büyük çaba" olarak belirttiği unsurlardan biridir. Kişinin olumsuz duygularının farkında olup, onları kabul etmeyi ve yeni duygulara yer açmasını ifade eder (Batchelor, 2011:159).

Oluruna bırakmak kabullenmenin uzantısı olarak karşımıza çıkar. Kişi genellikle onu mutlu edecek olan düşüncelere, duygulara odaklanır ve tam tersi duygu, düşüncelerden kaçır. Bilinçli farkındalık uygulamaları bazı yaşantıları kucaklarken diğerlerini dışlamayı kabul etmez. Meditasyon uygulamasında da her durum olduğu gibi ele alınır ve o duygunun yaşanmasına izin verilir. Oluruna bırakmak bir şeylerin olmasına izin vermenin bir şekli ve her şeyi olduğu gibi kabul etmek gibidir. Kendimizi yaşantımızı yargılamak bulduğumuzda, bu yargılayıcı düşünceleri kabul etmeli ve oluruna bırakmalıyız.

Düşünceleri serbest bırakma bize çok yabancı bir durum değildir. Her gece başımızı yastığa koyduğumuzda zihnimizi, bedenimizi serbest bırakamazsak uykuya dalamazdık. Eğer kendimizi uykuya dalmak konusunda zorlarsak bu işleri daha kötüye götürür (Özyeşil,2011:43).

### **1.1.3. Bilinçli Farkındalığın Kuramsal Temelleri**

#### **1.1.3.1. Psikodinamik Psikoterapi ve Bilinçli Farkındalık**

Psikodinamik kuramın temsilcisi Freud'un amacı bireyin, bilinçaltı çatışmalarının ve kaygılarının kontrol altında tutulmasını sağlayan savunma mekanizmalarının farkında olmasıdır. Bu farkındalık mantıklı baş etme yollarının bulunmasına yardımcı olacak bir uygulama olarak karşımıza çıkmaktadır (Arkonaç, 2005:428).

Budist psikoloji ile ilgilenen psikodinamik psikoterapistlerin kullandıkları uygulamaların bilinçli farkındalık uygulamaları ile benzer yönleri vardır. Her iki uygulamada da iç gözlem, içsel yaşantıların farkındalığı ve kabulü, bilinçdışı süreçlerin önemi üzerinde durulur (Fulton ve Siegel, 2005).

Psikodinamik psikoterapide de geliştirilmeye çalışılan, kişinin kendisinin ve başkalarının zihinsel durumu hakkında fikir yürütme kapasitesi, bir bilinçli farkındalık becerisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Psikoanalizde de bilinçli farkındalık uygulamalarında olduğu gibi iç yaşamı keşfetmeye yönelik bir çaba, farkındalık ve kabulün kişinin dönüşümü sürecinde önemli olduğu vurgulanır. (Özyeşil, 2011:37).

#### **1.1.3.2. Bilişsel-Davranışçı Terapi ve Bilinçli Farkındalık**

Beck (2014:2), bilişsel davranışçı terapiyi depresyon için tasarlanmış, kısa süreli, “şimdiki zaman odaklı” olan ve var olan problem durumlarını çözmek amacıyla geliştirilen, işlevsiz düşünce ve davranışları değiştirmeye yönelik oluşturduğunu belirtmektedir.

Bilişsel terapide amaç danışanın, düşünce ve inanç sisteminde bilişsel değişiklikler yapmaktır (Beck, 2014:2).

Bu terapi yönteminde danışanın amacı kendini eleştiren danışanın olumsuz düşüncelerini, bilişsel çarpıtmalarını ve olumsuz inançlarının temelinde yatan mantığı anlamasına yardımcı olmaktır (Leahy vd., 2008:328).

Bilişsel terapiler temelini Budizm'den almaktadır. Bilişsel terapi ve Budist felsefe “dünyayı düşüncelerimizle oluştururuz” düşüncesini savunurlar. Bu terapi

yöntemi de Budizm’de olduğu gibi zihnin nasıl eğitilebileceği konusunda insanlara ışık tutar (Özyeşil, 2011:35).

Bilinçli farkındalık aynı bilişsel kuram gibi zihinle ilgili çalışmalar yapmaktadır. Bilinçli farkındalıktaki otomatik pilot kavramı gibi bilişsel kuramda da otomatik düşünce kavramı karşımıza çıkar. Otomatik pilot kavramı, kişinin şuanadaki duygusal algısının farkında olmadan ya da farkında olarak bir amacı olmaksızın hareket ettiği zihin durumudur (Crane, 2009, Akt. Ögel, 2015:6).

Otomatik düşünceler ise belli bir anda zihinde ortaya çıkan ifadeler ya da imajlardır. Kişinin belli bir durum için yaptığı anlık değerlendirmeleri kapsayan otomatik düşünceler değişime açıktır ve bilişsel terapi sürecinde uygun tekniklerle ele alındığında bu bozuk düşünce yapılarında iyileşmeler sağlayabilir (Türkçapar, 2012:255)

Baer’e (2003) göre, bilinçli farkındalığın bilişsel-davranışçı terapiden farklı yönleri bulunmaktadır. Bilişsel davranışçı terapide düşüncelerimiz gerçekçi ve çarpıtılmış olmak üzere iki gruba ayrılırlar. Terapideki amaç çarpıtılmış düşünce ve davranışları değiştirmektir. Bu şekilde birey olaylar karşısında kullanabileceği yeni düşünme biçimlerine ve problem çözme becerilerine sahip olacaktır. Bilinçli farkındalıkta ise düşünceler gerçekçi ya da çarpıtılmış olarak sınıflandırılmaz. Aynı zamanda bilinçli farkındalık uygulaması sırasında çarpıtılmış düşünceleri değiştirmek gibi bir amaç yoktur. Bilinçli farkındalıkta amaç, bireyin düşüncelerini gözlemlemesi ve onları yargılamadan kabul etmesidir.

### **1.1.3.3. Gestalt Psikolojisi ve Bilinçli Farkındalık**

Gestalt terapinin öncülerinden Perls (1893-1970)’e göre, geştalt terapi varoluşsal felsefe, budizm gibi yaklaşımlardan, Moreno, Reich gibi kişilerin görüşlerinden etkilenecek oluşturulmuş yaşantısal, fenomenolojik özelliği olan bir terapi yöntemidir (Korkut, 1992:158).

Gestalt ekolünün temsilcileri ilk olarak algılama ve problem çözme süreçleriyle ilgilenmişlerdir. Gestalt, zihnin aktif gücüne inanmaktadır. Onlara göre içebakış yöntemi, insanların dünyayı nasıl algıladıklarını öğrenmek için kullanılmalıdır (Schultz ve Schultz, 2007:520).

Fritz Perls “Geçmiş bitmiştir. Gelecek gelmemiştir. Önemli olan şu andır. Şimdinin dışında hiçbir şey yoktur” diyerek gestalt yaklaşımında şimdi ve burada olmanın önemini vurgulamıştır. Gestalt ekolünün amacı farkındalığı arttırmaktır. Terapistler öncelikle algılama ve problem çözme süreçleriyle ilgilenmişlerdir (Senemoğlu, 2018:246).

Gestalt bakış açısı ve bilinçli farkındalık arasında benzer yönler bulunmaktadır. Her iki yaklaşımda da şu anda çaba gerektiren, rahatlamış dikkatle, yargılamadan, eleştirmeden odaklanmayı amaçlamaktadır. Aynı zamanda gestalt terapisinin en büyük amacı tıpkı bilinçli farkındalıkta olduğu gibi bireyin farkındalığıdır. Gestalt ekolüne göre, insanlar kendi duyum, duygu, düşünce ve davranışlarının farkında olabilirler. Bireyler farkındalıkları aracılığıyla seçimler yapabilir ve seçimlerin sonuçlarını alabilirler. Pers( 1969) “Yalnız başına farkında olmak, farkındalığın kendisi bile tedavi edici olabilir” Şeklinde farkındalığın önemini vurgulamıştır.

#### **1.1.3.4. Varoluşçu Psikoterapi ve Bilinçli Farkındalık**

Varoluşçu terapi ekolünün temsilcilerinin felsefesine göre insanlar özgür , kendi yaşamlarından kendileri sorumlu ve aynı zamanda kendini gerçekleştirme kapasitesine sahiptirler (Gençtan, 1974:13-17).

Varoluşçu ekole göre, insan anlam arayışındadır. Yalom yaşamın gerçeğini, yaşama dair anlamsızlık olarak açıklamaktadır. Birey anlamsız bir durum karşısında anksiyete ve çatışma yaşar. Ölüm gerçeğinin farkındalığına erişen kişi kendi yaşamını bütünsel bir bakış açısıyla değerlendirme becerisi elde eder (Demir, 2014:32).

Varoluşçu yaklaşımda çatışmayı oluşturan ölüm, özgürlük,yalıtım, anlamsızlık (Yalom, 1980:421-423) Budist felsefenin her gün tekrarlanmasını tavsiye ettiği “Beş Anımsama” ( Hanh, 1998) ile benzerlik göstermektedir. Budist geleneğe göre;

1. Doğamda yaşlanmak var ve yaşlanmaktan kaçmanın bir yolu yoktur.
2. Doğamda hastalanmak var ve hastalanmaktan kaçmanın bir yolu yoktur.

3. Doğamda ölüm var ve ölümden kaçmanın bir yolu yoktur.

4. Benim için değeri olan ve sevdiğim herkesin doğasında değişim vardır. Onlardan ayrılmaktan kaçmanın bir yolu yoktur.

5. Yaptıklarım benim tek gerçeğimdir ve yaptıklarımın sonuçlarından kaçamam.

Bu beş anımsama yaşlanma, hastalanma, terk edilme ve ölüme dair korkularımızla anlaşmamıza yardım eder. Bu anımsamalar aynı zamanda şimdi ve burada olan yaşamın mucizelerini takdir etmemize olanak sağlar (Hanh, 1998, Akt: Özyeşil, 2011:37-38).

Varoluşçu ekol fenomenolojik bir yaklaşımdır. Bu ekole göre tek bir doğru yoktur. Doğrular bireylerin deneyimleriyle ve deneyimlerini anlamlandırma şekline göre değişebilir. Varoluşçu kurama göre psikolojik olarak iyi olma hali başımıza gelen olumsuz durumları kabul etmek ve bu durumların farkında olmak olarak açıklanabilir. Varoluşçu terapi, şu ana odaklanmakla gerçekleşen bir etkileşim halidir (Gençtan, 1974:13-17).

Açıklamalardan yola çıkarak varoluşçu ekolün, bireye yüklediği anlam, fenomenolojik oluşu, bakış açısı ve terapötik anlayış açısından bilinçli farkındalık uygulamasıyla benzerlik gösterdiği görülmektedir.

#### **1.1.3.5. İnsancıl Psikoterapi ve Bilinçli Farkındalık**

Hümanist yaklaşımın temsilcilerine göre insan doğası gereği iyilik temelleri üzerine kurulu benzersiz bir varlıktır. İnsan kendini gerçekleştirme çabası içindedir. Bu ekole göre insan kendi kimliğinden ve davranışlarından sorumludur. Bu nedenle yaşamını anlamlı kılmak da kendi sorumluluğundadır. İnsancıl psikoterapi tıpkı Budist psikolojide olduğu gibi gelecek ya da geçmişe odaklanmak yerine şu anda yaşanılana dikkat çekmek ister (Atkinson ve ark. 2010:585).

Hümanistik yaklaşımın en önemli temsilcilerinden olan Rogers'ın temel görüşü, bireyin kendi hislerini ve düşüncelerini yargılamadan, güven duygusuyla özgür şekilde keşfedebileceği bir kabul durumu yaratmaya dayanmaktadır . Ona

göre terapist, danışanın kendi gereksinim ve duyguları ile ilgili anlattıklarından hareket ederek danışanın iç gözü geliştirmesine olanak sağlar (Atkinson ve ark. 2010:585).

#### **1.1.4. Bilinçli Farkındalık Uygulamaları**

Bilinçli-farkındalık uygulamaları ile problem durumlarından uzak durmak yerine onların üzerine gider ve onlara bakış açımızı değiştiririz. Bu şekilde zor yaşantılarla mücadele etmek kolaylaşır (Siegel, 2010a, Akt: Özyeşil,2011:45).

Siegel'e (2010a, Akt: Özyeşil,2011:46) göre bilinçli-farkındalık uygulamaları:

- **Biçimsel Meditasyon Uygulaması:** Bu uygulama belli periyotlarla her gün, sessizce oturarak yapılır. Meditasyon yapan kişi dikkatini bir nesneye vererek konsantrasyon sağlar, Seçilen nesne; kaşıntı, acı gibi fiziksel duyular ya da boğazımızın düğümlenmesi gibi bir duruma yol açacak duygusal yaşantılara neden olabilir. Biçimsel meditasyon uygulaması ayakta, oturarak, uzanırken ya da yürüyerek yapılabilmektedir.
- **Belli Bir Biçime Bağlı Olmayan Bilinçli-Farkındalık Uygulamaları:** Bu uygulama günlük hayatta yaşadığımız durumlarla ilgili farkındalığımızı arttırmayı içerir. Bu şekilde yemek yerken, duş alırken, yüzümüzü yıkarken, yürürken yapılan eylemlerin hepsine dikkat etmeyi amaçlar. Böylelikle yemeğin ağızımızda bıraktığı lezzeti hisseder, yolda yürürken ağaçların rengini ve şeklini fark ederiz.
- **İnziva Uygulaması:** Bu uygulama sessiz ve sakin bir ortamda, az sayıda insanla etkileşimde bulunarak yapılır. Gün içinde yapılan aktiviteler (yemek yemek, duş almak, egzersiz yapmak vb.) sükunetle bilinçli farkındalık uygulamaları için birer fırsat olarak yapılır.

Hanh (1993, Akt:Özyeşil,2011:46-47) bilinçli farkındalık uygulamasını 9 aşamada ele almıştır:

- Nefesin tanımlanması ve nefes alış verişin öğrenilmesi



- Nefes verişin yavaşlatılıp derinleştirilmesi
- Bedenimizi, nefesimizin beden ve zihin arasında kurduğu köprü aracılığı ile gevşetmek
- Bedenimizi önemseyerek onu nefes aracılığıyla sakinleştirmek
- Yüz kaslarımızdaki hafif bir glmsemi ile bedenimizi gevşetmek
- Nefes ile bedenin tüm gerginliğinin kaybolmasını sağlamak
- Nefes alırken sağlıklı olmaktan mutlu olmak ve nefes verirken bu mutluluğu hissetmek
- Şimdiki anda var olmak, dnn geçmişte kaldığını ve yarının henüz gelmediğini kabul edip Şimdiki mutluluğun tadını çıkartmak.
- Bedenimizi dik ve güzel hale getirmek.

Germer'e (2009) göre bilinçli farkındalık uygulamalarının 3 temel bileşeni bulunmaktadır;

- Dur: İlk olarak yaptığın Şey her ne ise yavaşlamalı ve farkındalığımızı arttırmalıyız. Örneğin: yürürken yavaşlamak, etrafımızdaki nesnelere ya da canlılara odaklanmamızı ve onların özelliklerini fark etmemizi sağlayacaktır.
- Gözlemle: Gözlem yapmak yakın bir Şekilde yaşanan deneyimlerle ilişkide "katılımcı gözlemci" olmaktır. Örneğin: sakinleşmek isteyen kişi nefes alarak anlık gözlemle kendine yardımcı olabilir. Eğer sakinleşmek istediği anda neler yaşadığını, hissettiğini anlamak istiyorsa dikkatini nefesine ve bedenine vererek, vücudunu gözlemleyip yaşadığı kızgınlık, endişe, üzüntü gibi duyguları fark edecektir.
- Geri dn: Dikkatinin dağıldığını anlaşıldığında sakince odak noktasına geri dönülmelidir. Örneğin: doğadaki varlıkların farkında olmak isteyen kişinin, dikkatini ormandaki seslere, kokulara, renklere vermesi.

Literatür incelendiğinde Bilinçli farkındalık uygulamaları kapsamında Kabullenme ve Gerçekleştirme Terapisi (Acceptance Commitment Therapy), Diyalektik Davranış Terapileri (Dialectical Behavioral Therapies), Farkındalık Temelli Stres Azaltımı (Mindful Based Stres Reduction) ve Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (Mindfulness Based Cognitive Therapy) gibi uygulamalar karşımıza çıkmaktadır. Farkındalığı temel alan terapi teknikleri danışanların farkındalık düzeylerini arttırmayı amaçlamaktadır.

#### **1.1.4.1. Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi**

Farkındalık temelli stres azaltma programı Prof. Dr. Jon Kabat Zinn tarafından geliştirilmiş ve ilk olarak 1979 yılında MIT (Massachusetts Institute of Technology) Üniversitesi Mindfulness Merkezi'nde uygulamaya geçirilmiştir (Atalay, 2018:145).

Bu uygulama ile yaşamımızda stresle farklı ilişki kurmanın bir yolu olarak mindfulness egzersizleri ile anda kalabilme yeteneğimizi geliştiririz. Programın amacı stresi ve yaşamsal zorlukları kontrol altında tutmaktır. Bilinçli farkındalık uygulamaları, rahat bir koltuğa oturup nefese alışverişine odaklanılarak başlar. Nefes alışverişi esnasında o ana odaklanılır. Bu egzersiz bilinçli farkındalık temelli terapinin en önemli noktasıdır ve bireylerde farkındalığı, öz denetimi arttırmak ve stresi azaltmak amacıyla yapılır (Schonert- Reichl ve Lawlor, 2010, Akt: Demir ve Demir, 2018:13).

Farkındalık temelli stres azaltma, yapılandırılmış bir grup programıdır. Bu program 30 kişiye kadar oluşturulan gruplara 2-2,5 saatlik 8-10 hafta yapılan dersler şeklinde olmaktadır. Bedensel farkındalığı arttırmak için beden tarama egzersizleri ve meditasyonları yapılmaktadır. Oturumlarda standartlaştırılmış farkındalık egzersizleri kullanılmaktadır. Egzersizlere ek olarak, bilgi sağlanır ve stres, stres yönetimi ve farkındalığın günlük durum ve kişilerarası iletişimde nasıl uygulandığı konularında bilgiler verilir.

Katılımcılardan öğrendikleri bilgileri grup buluşmaları dışında da, günlük hayatlarında uygulamaları istenir. Bu eğitim programının en önemli sonuçlarından biri duyum, düşünce ve duyguların dalgalandığının ve “denizdeki dalgalar gibi” gelip geçici olduğunu anlatmaktır (Baer, 2003, Akt: Çelikler, 2017:20).

#### 1.1.4.2. Kabullenme ve Kararlılık Terapisi

Bilişsel davranışçı terapinin üçüncü dalgası olarak kabul edilen kabul ve kararlılık terapisi kuramsal çerçevesinde doğu ile batıyı sentezleyen uygulama olarak karşımıza çıkmaktadır.

Hayes tarafından geliştirilmiş olan kabul ve kararlılık terapisinin temel hedefleri kabul et , seçim yap ve harekete geçtir.

Kabul ve kararlılık terapisi, Budizm felsefesini temel alır. Fakat bilişsel davranışçı terapi gibi istenmeyen düşünce ve duyguları değiştirmeyi amaçlamaz. Bu terapi yönteminin amacı insanların elde edecekleri deneyimlerle yeni ve şefkatli bir ilişki oluşturmaya olanak sağlamaktır. Duygu ve düşüncelerin varlığını kabul ederek ve onların etkisini azaltarak sağlıklı bir yol oluşturulacağına olan inancın artması amaçlanmaktadır (Çelikler, 2017:21).

ACT, bireylerin daha fazla psikolojik anlamda iyi olmalarına olanak sağlayan altı temel beceri veya düşünce sürecinin kullanılması gerektiğini belirtir (Harris, 2006; Harris, 2007, Akt: Çelikler, 2017:22). Bunlar;

- Kabul: Duygusal deneyimini kabul etmek
- Bilişsel Ayırışma: Kişinin düşüncesiyle olan ilişkisini yeniden düzenlemesidir. Bu yöntem ile içsel yaşantılar azaltılmadan bu yaşantılara olan inanç ve gerçeklik özelliği atfetme durumu azalır.
- Şu anda olmak: Şimdiki an ile açık ilişki kurmak
- Gözlemci benlik: ACT yaklaşımında zihnin iki parçaya sahip olduğu görülür. Bunlar kendini düşünme ve kendini gözlemlemedir. Kendini Düşünme, düşünce, duygu, hedef, inanç ve benzeri konuları kapsar. Kendini gözleme ise farkındalık ve dikkat ile ilgili bir durumdur. Bu beceri düşünceleri, duyguları ve olayları gözlemleyen benlikten öz farkındalık için yararlanmayı içerir
- Değerlerin açıklanması: Bu, ne tür bir insan olmak istediğimizle ilgili bir durumdur. Değerlerimiz hayatımızı şekillendirir ve bizi önemli değişiklikler yapmaya teşvik eder.
- Kararlı eylem: Kişisel değerlere göre hedefler belirleyip bunların sorumluluğunu alarak söz konusu hedeflere doğru ilerleme şeklinde açıklanmaktadır (Hayes ve ark. 1999).Bu aşamada maruz bırakma, beceri eğitimi,

hedef belirleme ve bu hedeflere aşamalı ilerleme gibi davranışçı terapi temel tekniklerinden yararlanılmaktadır (Çelikler, 2017:22).

#### **1.1.4.3. Diyalektik Davranış Terapisi**

Diyalektik Davranış Terapisi, Marsha Linehan tarafından geliştirilmiştir. Bu terapide “ne” becerileri ve “nasıl” becerileri olarak ifade edilen, farkındalık becerileri üzerinden duygu düzenlemeye yönelik bir program uygulanmaktadır (Linehan ve ark, 2007:492).

Terapinin hedefi, bireyi rahatsız eden duygu ve olayları değiştirmek olan standart davranışsal ve bilişsel terapilerin aksine duygusal acıyı en iyi şekilde taşıyabilme becerisini kazandırmaktır (Linehan ve ark, 2007:496).

DBT’de yer alan önemli kavramlardan biri de radikal kabullenmedir (Ögel, 2015:104). Radikal kabullenme; diğer Farkındalık temelli terapilerdeki kabullenme kavramına benzemekle birlikte ayrıldığı nokta değiştirilemeyecek durumların üzerinde daha çok durulmasıdır. Radikal kabullenme; bir olayı yargılamadan, çok fazla özeleştiride bulunmadan olduğu gibi kabullenmek anlamına gelmektedir. Fakat bu yanlış davranışların kabul edileceği anlamını taşımamaktadır (Ögel, 2015:104). Sinirlenmenin veya durumun üzerine gitmenin olanı değiştiremeyeceğini anlamaktır.

#### **1.1.4.4. Duygu Düzenleme Terapisi**

Duygu düzenleme terapisi geleneksel ve çağdaş tedavi yöntemlerinin ilkelerini içerisinde barındırır. Özellikle yaygın anksiyete bozukluğunda kullanılan bir terapi yöntemi olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu terapi yöntemi bilişsel, duygusal ve bağlamsal faktörleri kapsar ve dört aşamada inceler.

- Psiko eğitim, gözlem ve gelişim hikayesi;
- Bedensel farkındalık, duygusal bilgi kullanma ve düzenleme alanlarında beceri eğitimi;
- Deneyimli maruz kalma alıştırma yöntemlerini kullanarak çekirdek tematik konularla yüzleşmek için bu becerilerin kullanılması;
- Tedavinin etkililiğinin incelenmesi, nüks önleme ve sonlandırma işlemi (Çelikler, 2017:24).

#### **1.1.4.5. Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi**

Bu terapi yöntemi “var olma” durumu üzerinde durur. Kişinin depresif dönemlerindeki kalıcı duygusal değişimini sağlamak için “var olma” moduna ihtiyacı olduğu düşünülür. MBCT, duygu durum bozukluklarını inceleyerek zihnin modlarını danışanlarla paylaşmakta ve bu modları yeni ilişkiler oluşturmak için kullanmaktadır. Bu terapide, insanlar genellikle depresyonu tetikleyen otomatik süreçlerin farkındalığı için bilişsel yöntemlerin ve akıl yürütme meditasyonunun nasıl kullanılacağı konusunda fikir sahibi olurlar. Nefes alma meditasyonları, oturma meditasyonları, vücut tarama meditasyonları, yürüyüş meditasyonları gibi farklı teknikler kullanılabilir (Çelikler, 2017:20).

Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi (Baer vd. 2006) kişinin aklından geçen düşünceleri mantıklı ya da çarpıtılmış olarak kategorize etmediği gibi değiştirme çabası içinde de değildir. Bireylere düşüncelerini yargılamadan kabul etmeleri ve gözlemlenmeleri önerilir. Düşünceleri ve davranışları değiştirmek, yeniden düzenlemek bilişsel davranışçı terapinin amacıdır (Balcı, 2018:9).

Yapılan açıklamalardan yola çıkarak bilinçli farkındalık uygulamaları son yıllarda ruh sağlığı alanında kullanılmaya başlanan bir kavram olduğu görülmektedir. Bilinçli farkındalık temelli müdahale yöntemleri bireylerin stres, kaygı ve depresyonla mücadele etmelerinde etkili olmaktadır. Bireylere düşüncelerinin ve duygularının farkında olmaları ve kabullenmeleri öğretilmekte ve bunlar yoluyla ilişkilerini değiştirmelerine olanak sağlanmaktadır.

### **1.2. Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik**

#### **1.2.1. Rehberliğin Tarihsel Gelişimi**

Bireysel farkların eğitimde dikkate alınması rehberlik hizmetlerinin ortaya çıkmasında etkili olmuştur. Temel eğitimin toplumda zorunlu hale getirilmesiyle birlikte ilgi, yetenek ve eğitim ihtiyacı açısından birbirlerinden farklı bireyler aynı ortamlarda öğrenim görmeye başlamışlardır. Hazırlanan tek tip eğitim programları ihtiyacı karşılayamamaya, bireysel farklılıklara cevap verememesi nedeniyle öğrencileri yetenek ve ilgilerine göre ayrıştırma ihtiyacı doğmuştur.

Türkiye’de rehberlik faaliyetleri, 50 li yıllarda başladı. Bu yıllarda Amerikalı uzmanlar Türk eğitim sistemini incelemeye gelirken diğer taraftan ülkemizdeki bazı eğitimciler Amerika’ya rehberlik ve psikolojik danışma alanlarında uzmanlaşmak üzere gönderildi. Türkiye’ye gelen uzmanlar eğitim sistemini inceleyip raporlar hazırlamışlardır. Yapılacak yeni uygulamalar için konferans, seminer düzenleyip ilk pilot çalışmaları yapmışlardır. Bu arada ABD’ye eğitime gönderilen Prof. Dr. Feriha BAYMUR ile Prof. Dr. Hasan TAN döndüklerinde rehberlik hizmetlerinin gelişmesine katkı sağlamışlardır.

III.beş yıllık kalkınma planında eğitim sisteminde rehberliğin önemi vurgulandı. VII. Milli Eğitim Şurasında ilk kez rehberlik konusu ele alındı. VII. Milli Eğitim Şurasında Rehberlik konusu ana tema olarak ele alındı ve rehberlik anlayışına uygun bir yapılanma önerildi.

1974 yılındaki IX. Milli Eğitim Şurasında rehberlik ile ilgili ayrıntılı raporlar hazırlanmıştır. Okullarda 2 saatlik rehberlik saati ayrılmasına karar verildi. 1983 M.E.B. merkez teşkilatında Özel Eğitim, Rehberlik ve Danışma Hizmetleri Genel Müdürlüğü oluşturulmuştur.

Çalışmalar sürerken diğer taraftan ortaöğretime öğretmen ihtiyacını karşılayan kurumların programlarında temel dersler arasına rehberlik dersleri girmiştir. 1961’den itibaren öğretmen eğitimi programlarına ruh sağlığı ve rehberlik adı altında ders girmiştir. 1973’lerde bağımsız bir ders olarak rehberlik dersi seçmeli dersler arasında yer almıştır (Yeşilyaprak, 2009:197-198).

Türkiye’de 1981 yılında “Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı” adı altında lisans programları başlatılmıştır. Günümüzde artık okullarda rehberlik servislerinde öğrenci sayıları dikkate alınarak birden fazla psikolojik danışman görev yapabilmektedir. Danışmanlık, bağımsız bir kadro olarak görülmektedir (Uzun, 2018 :15).

## **1.2.2. Rehberlik ve Psikolojik Danışma**

### **1.2.2.1. Rehberliğin Amacı**

Eğitim süreci içinde rehberlik hizmetleri, öğrencinin gelişmesine ve uyumuna yardım etmeye yönelik etkinlikleri içerir. Rehberliğin temel ya da sonal (nihai) amacı bireyin kendini gerçekleştirmesidir.

Kendini gerçekleştirme, bireyin her yönüyle kapasitelerini sonuna dek geliştirebilmesi, daha verimli ve mutlu bir düzeye ulaşabilmesidir. Ancak bireyin kendini gerçekleştirme uzun bir süreç içinde, aşama aşama sağlanabilecek bir durumdur. Bu sonal amaca varabilmek için rehberlik öncelikli alt amaçları gerçekleştirmekle işe başlar. Birey öncelikle kim olduğunu, özelliklerini, güçlü ve zayıf yönlerini, yeteneklerini, ilgilerini, ihtiyaçlarını bilmeli ve bu ihtiyaçlar doğrultusunda kendine bir yol çizmelidir.

Rehberlik hizmetleri bu sonal amaca ulaşmada bireye imkanlar doğrultusunda yardımcı olmaktadır. Birey, kendini gerçekleştirme yolunda ihtiyaç duyduğu yardımdan ne ölçüde yararlanabilirse amacına o derece ulaşmış olur.

Milli Eğitim Bakanlığı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Yönetmeliği'nde ise rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetlerinin amacı "Türk Eğitim Sisteminin genel amaçları çerçevesinde eğitimde rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri temelde; öğrencilerin kendilerini gerçekleştirmelerine, eğitim sürecinden yetenek ve özelliklerine göre en üst düzeyde yararlanmalarına ve gizil güçlerini en uygun şekilde kullanmalarına ve geliştirmelerine yöneliktir. Öğrencilere yönelik olarak düzenlenen her türlü rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri bu amaçlar doğrultusunda bütünleştirilerek verilir" şeklinde açıklanmıştır (MEB, 2017).

Türk Millî Eğitiminin genel amaçları çerçevesinde eğitimde rehberlik hizmetleri; kendini tanıyan, kendisine sunulan eğitsel ve mesleki imkanları değerlendirebilen, sorumluluk alabilen bireyler yetiştirilmesini ve bireylerin toplum içinde sağlıklı bir şekilde yaşamlarını sürdürerek kendini gerçekleştirmelerini amaçlar (MEB, 2017:2).

### **1.2.2.2. Rehberliğin Kapsamı**

Rehberliğin kapsamında; psikolojik danışma, oryantasyon, bireyi tanıma, bilgi toplama ve yayma, yöneltme ve yerleştirme, izleme ve değerlendirme, müşavirlik yer almaktadır.

#### **Psikolojik danışma**

Okullarda uyum problemleri yaşayan öğrenciler psikolojik danışma hizmetlerinden yararlanabilir. Bir süreç olarak gerçekleşen psikolojik danışmada, bireye kendini ve sorunlarını gerçekçi bir gözle görmesi ve uygun çözümler bulması için yardım edilir. Bu yardımlar okuldaki psikolojik danışman tarafından verilir. Psikolojik danışma hizmetleri rehberlik hizmetlerinin merkezindedir ve tüm hizmetler psikolojik danışma anlayış ve yaklaşımı çerçevesinde verilmelidir. Bu nedenle bu alanda eğitim görmüş uzman kişilerce verilmesi uygun bulunmuştur (Yeşilyaprak, 2010: 10).

#### **Oryantasyon**

Bireyin okula ve çevresine adaptasyonunu, okul ve okul çevresindeki imkanlardan yararlanmasını hedefleyen bu hizmet alanında daha çok okul ve çevresi tanıtılır. Yeni duruma alıştırma (oryantasyon) hizmetinin asıl amacı nerelerin ve nelerin tanıtılacağı, hizmetin kim tarafından, ne zaman ve nasıl verileceğini daha önceden tasarlayıp uygulamaktır. Bu hizmet sonunda öğrenci okulu hakkında donanımlı bilgiye sahip olur (Deniz ve Erözkan, 2014:61).

#### **Bireyi tanıma**

Bireyi tanıma bireyin ilgi, yetenek, değer, tutum ve kişilik özelliklerini keşfetmesini ve gerçekçi kararlar almasını sağlamak amacıyla rehber öğretmen, sınıf rehber öğretmeni ve diğer öğretmenlerle birlikte yürütülen bilgi toplama sürecidir. Bu hizmet kapsamında:

a) Öğrencinin yetenek, ilgi, istek, değer, başarı gibi bireysel özellikleri ile sosyal ve kültürel özellikleri çok boyutlu olarak incelenir.

b) Bilgiler bilimsel standartlara göre toplanır ve değerlendirilir.



c) Bireyi tanıma sürecinde kullanılan ölçme araçları amaç değil araç olarak kullanılır.

ç) Bireyi tanıma etkinliklerinde temel hedef; öğrencinin kendini tanımasıdır. Öğrenci hakkında elde edilen bilgiler, onun gelişimini desteklemek için kullanılır.

d) Elde edilen bilgiler toplanır ve bir bütün halinde değerlendirilir (MEB, 2017:3).

### **Bilgi toplama ve yayma**

Bilgi toplama ve yayma hizmeti öğrencinin ihtiyaç duyabileceği her türlü bilgiyi ona sunmak için yapılan etkinliklerin tümüdür. Örneğin; lise öğrencilerine üst eğitim kurumları, üniversiteler, sınav sistemi hakkında bilgiler verilmesi. Özellikle meslek tanıtmak amacıyla, mesleğe yönelmede güncel ve doğru bilgilerin verilmesi amacıyla bu hizmetten yararlanılır (Yeşilyaprak, 2010:12).

### **Yönelme ve yerleştirme**

Öğrenci kendini tanıdıkça ve gelişimine yararlı olacağını düşündüğü durumlar hakkında bilgi edindikçe kendine uygun olana yönelmeye başlayacaktır. Örneğin kişinin kendine uygun bir eğitim kurumuna, bransa, işe, mesleğe yönelmesi bu hizmet grubuna girer. Genel olarak bu hizmetin amacı bireyi içinde bulunduğu durumdan bir üst kademeye, gelişimi ve adaptasyonu açısından daha iyi bir konuma yerleştirmektir (Yeşilyaprak, 2010:13).

### **İzleme ve değerlendirme**

İzleme öğrenciye verilen hizmetin sonuçlarını değerlendirme niteliğinde bir hizmettir. Örneğin psikolojik danışma yardımı alan öğrencide hedeflenen sonuca ulaşıldı mı? Okulumuzda yapılan oryantasyon çalışmaları ne derece yararlı oldu? Okulumuzdan mezun olan öğrenciler ne yapıyor? Bütün bu durumların izlenip değerlendirilmesi verilen hizmetin kalitesini arttırarak sürece katkıda bulunur (Deniz ve Erözkan, 2014:70).

## **Müşavirlik**

Müşavirlik ( konsültasyon) hizmetinin kapsamına, doğrudan öğrenciye yönelik olmayan fakat verilecek hizmetlerin niteliğini etkileyecek bazı hizmetler daha girer. Okuldaki rehber öğretmen ile öğrencinin eğitim süreci ve yetiştirilmesi ile ilgilenen birden fazla kişinin (öğretmen, veli, yönetici, vd.) iş birliği içinde olması müşavirlik hizmetidir.

Rehber öğretmenin, kendi uzmanlık alanında sahip olduğu bilgi ve beceriyi öğretmen, veli, idarecilerle paylaşması, ortak bir rehberlik anlayışını oluşturması müşavirlik hizmeti kapsamına girer (Yeşilyaprak, 2010:14).

### **1.2.2.3.Rehberlik Türleri**

Geniş bir alanı kapsayan rehberlik hizmetleri, ulaşılmak istenen amaçlar ve ilkelere göre şu şekilde kategorize edilmiştir,

- Hizmet Alanlarına Göre Rehberlik
- Problem Alanlarına Göre Rehberlik
- Temel İşlevlerine Göre Rehberlik
- Birey Sayısına Göre Rehberlik
- Eğitim Kademelerine Göre Rehberlik

#### **1. *Hizmet alanlarına göre rehberlik***

- ***Eğitim alanında rehberlik***

Eğitim alanında rehberlik hizmetleri ile bireylerin öğretim faaliyetlerine uyum sağlamaları, ilgi ve yeteneklerinin farkında olmaları, kendilerini tanımaları, kendilerine uygun meslekler, bölümler seçmeleri amaçlanmaktadır (Deniz ve Erözkan, 2014:36).

- ***Sağlık alanında rehberlik***

Psikolojik yardım veren meslek dalları içerisinde psikologlar, psikiyatristler, psikiyatri hemşireleri, sosyal hizmet uzmanları yer almaktadır. Bu hizmet gruplarının işbirliği içinde olması hizmetin kalitesini arttırmaktadır. Hastane, sağlık ocağı, klinik ve poliklinikler gibi sağlık kurumları bireyin ruh ve beden

sağlığına katkıda bulunmaya yönelik etkinlikler yaparak rehberliğin ilke ve tekniklerinin kullanılarak yürütülmesini sağlar (Deniz ve Erözkan, 2014:36).

- ***Sosyal yardım alanında rehberlik***

Sosyal yardım kuruluşları arasında, sevgi evleri, sosyal dayanışma kurumu, huzurevleri, yetiştirme yurtları vb. yer almaktadır. Bu kurumlarda bulunan bireyler psikolojik sağlık açısından risk altında görülebilir. Bireylerin daha çok yalnızlık, işe yaramazlık gibi duyguları yaşadığı görülmektedir. Bu ve buna benzer durumlarda bireylere verilecek olan rehberlik hizmeti ile tam anlamıyla olmasa bile büyük oranda iyileşme yaşanacağı düşünülmektedir.

- ***Endüstri alanında rehberlik***

Bilim ve teknoloji alanındaki gelişmeler , mesleklerin çeşitliliği ve koşulları bireylerin çalışma ortamında sorun yaşamalarına neden olabilmektedir. Bu noktada verilecek olan rehberlik hizmeti ile bireylerin uyum sağlama süreci sağlıklı bir şekilde yürütülecektir (Deniz ve Erözkan, 2014:37).

## ***2. Problem alanlarına göre rehberlik***

Rehberlik hizmetleri bir bütün olarak ele alınmalıdır. Sadece bir alana yönelip diğer alanları göz ardı etmek doğru bir yaklaşım olmaz. Çünkü bir alanda karşımıza çıkan problem durumu diğer bir alanı etkileyebilir. Örneğin bir öğrencinin ailesinde yaşanan sıkıntılar onun arkadaşlarıyla ilişkilerini, ders başarısını etkileyebilir. Görüldüğü gibi problemler birbirinden bağımsız değildir.

Rehberlikte çözülmeye çalışılan problemin ilgili olduğu alana göre kategorize edilmesi, bu listenin problem çeşitleri ile uzayıp gitmesine yol açar. Bu nedenle daha genelleyici sınıflama yapmak daha yararlı olacaktır. Problem alanına göre rehberlik hizmetleri “eğitsel”, “mesleki”, “kişisel” rehberlik olarak sınıflandırılır.

- ***Kişisel rehberlik***

Öğrencilerin, kişisel ve sosyal gelişim ihtiyaçlarını karşılayarak, onların kişisel gelişim ve uyumlarını hedefleyerek yapılan rehberlik aktivitelerine kişisel rehberlik denmektedir. Başka bir ifade ile kişisel problemlerin çözümlenmesi ya

da çözümüne yönelik yapılan yardım hizmetleri kişisel rehberlik hizmeti içerisinde yer almaktadır. Kendine güven, korku, kaygı, değer yargıları, benlik, aile için ilişkiler, kız-erkek ilişkileri, sağlık problemleri vd. kişisel rehberliğin problem alanlarıdır (Deniz ve Erözkan, 2014:123).

- **Mesleki rehberlik**

Meslek, insanları mutluluğundan, yaşam standardına kadar bir çok alanda etkiler. Sevdiği ve kendine uygun olduğunu düşündüğü mesleği yapan kişi mutlu olur ve mutluluğunu hayatının farklı durumlarına da yansıtır.

Günümüzde meslek seçimi temel eğitim sonrasında kişinin bilinçli ve özgürce karar vermesine dayanır. Fakat bu düşünüldüğü kadar kolay bir süreç değildir. Meslek seçiminin yapıldığı dönemlerde gençler karmaşık gelişim problemleriyle uğraştıkları için kendilerini tanımakta ve kendilerine uygun meslek seçmekte zorlanmaktadırlar.

Bu zor süreçte gençlerin sağlıklı bir şekilde karar verebilmeleri için okullarda bu konuda yetiştirilmiş rehber öğretmenlerden yararlanılabilir. Rehber öğretmen gencin, kendini ve meslekleri tanımaya katkıda bulunur ve ona uygun bir seçim ortamı sağlar. Bu açıklamalardan yola çıkarak mesleki rehberlik, rehberlik etkinliklerinin bireyin meslek gelişimi, eğitimi ve mesleki kararları yönünden yapılabilecek yardımları içerir diyebiliriz (Deniz ve Erözkan, 2014:201).

- **Eğitsel rehberlik**

Eğitimin amaçlarından biri öğrencinin öğrenmesi ve başarılı olmasını sağlamaktır. Bu nedenle rehberlik hizmetlerinin de önemli işlevlerinden biri öğrenmeyi kolaylaştırmak ve başarıyı arttırmaktır. Bu alanda yapılan çalışmaların tümü eğitsel rehberliğin içeriğini oluşturur.

Okulöncesi döneminde ve ilköğretimin başlangıcında okula uyum, ilköğretimin birinci döneminde okul ve sınıf kurallarına uyma, verimli ders çalışma alışkanlığı kazanma; ilköğretimin ikinci döneminde plan yapma, üst öğrenim kurumları hakkında bilgi sahibi olma; ortaöğretim döneminde üniversite

sınavına hazırlanma gibi konular eğitsel rehberliğin çalışma alanını oluşturur (Yeşilyaprak, 2010:116).

### 3. *Temel işlevlerine göre rehberlik*

Bireyin kendini gerçekleştirmesini hedefleyen rehberlik hizmetlerinin bu hedefi gerçekleştirirken yerine getirmesi gereken işlevler bulunmaktadır. Bu işlevler ise uyum sağlayıcılık, yönelticilik, ayarlayıcılık, geliştiricilik, önleyicilik ve tamamlayıcılıktır.

- *Uyum sağlayıcı rehberlik*

Eğitim hayatı içerisinde her yaş gruptan öğrenci uyum sorunu yaşayabilir. Uyum sağlayıcı rehberliğin işlevi bireysel farklılıklara dikkat ederek öğrencilerin uyum sorunlarını belirleyip psikolojik durumu düzeltme ve bu şekilde uyum sürecini kolaylaştırmaktır.

- *Yöneltici rehberlik*

Yöneltici rehberlik ile bireyin kendisine uygun mesleği seçmesi ve okul hayatından sonra bu mesleğe geçişinin kolay bir şekilde sağlanması hedeflenir. Aynı zamanda bireysel farklılıklara göre ders, alan, okul ve meslek seçiminde öğrenciye yapılan yardımlar yöneltici rehberliğin kapsamı içinde yer almaktadır.

- *Ayarlayıcı rehberlik*

Ayarlayıcı işlevi ile rehberlik, bireylerin ilgi, yetenek ve ihtiyaçlarına uygun eğitim etkinliklerinin planlanmasında bu alanda hizmet veren program geliştiricilere bilgiler vermektedir.

- *Geliştirici rehberlik*

Gelişim dönemleri birbirleriyle bağlantı içindedir. Bu nedenle bireylerin her gelişim dönemindeki gelişim görevlerini başarıyla tamamlamaları bir sonraki dönem için önemlidir. Bu nedenle rehberlik programları öğretmen ve ebeveynlere destek olmak amacıyla bireylerin bedensel, zihinsel, duygusal ve sosyal açıdan sağlıklı şekilde gelişmelerini sağlayacak şekilde oluşturulmalıdır.

- ***Tamamlayıcı rehberlik***

Rehberlik bir bütündür ve geniş kapsamlı etkinlikleri içermektedir. Okullardaki eğitim-öğretim sürecinin daha yararlı olması için rehberlik hizmetleri ile birlikte yürütülmesi gerekmektedir. Eğitim – öğretim faaliyetlerinin daha nitelikli hale gelmesini sağlamaya yönelik yapılan rehberlik çalışmaları, öğretmenlere ve yöneticilere yönelik ortak bir anlayış kazandırmaya yönelik uygulamalar, eğitim görevlilerinin rehberlik anlayışı ile donatılarak eğitim – öğretim sistemindeki bazı eksikliklerin giderilmesi tamamlayıcı rehberlik kapsamında değerlendirilmektedir.

- ***Önleyici rehberlik***

Eğitim ortamında olumlu davranış değişiklikleri hedeflenirken tam tersi durumlar da yaşanabilmektedir. Bu olumsuzlukların yaşanmaması için yapılan bütün önleyici etkinlikler önleyici rehberliğin kapsamını oluşturmaktadır (Deniz ve Erözkan, 2014:35).

#### ***4. Birey sayısına göre rehberlik***

Rehberlik hizmetleri hizmetten yararlanan birey sayısına göre ikiye ayrılır:

- Bireysel rehberlik; bireyin eğitsel, mesleki ve kişisel/sosyal gelişimine yönelik birebir sunulan rehberlik hizmetlerini kapsar.
- Grup rehberliği; bireylerin eğitsel, mesleki ve kişisel/sosyal gelişimlerine yönelik grupla gerçekleştirilen rehberlik hizmetlerini kapsar (MEB, 2017:2).

#### ***5. Eğitim kademelerine göre rehberlik***

- ***Okulöncesinde Rehberlik***

Okul öncesi dönemde rehberlik hizmetleri; çocuğun sosyalleşmesine, ilkokula hazır olması için uyum çalışmalarına, kendini ifade etmeye yönelik sosyal beceriler kazanmasına, olumlu benlik algısı ile mesleklere ilişkin olumlu tutumlar geliştirmesine ve aile rehberliğine yönelik olarak eğitsel, mesleki ve kişisel/sosyal rehberlik hizmetleri kapsamında yürütülür (MEB, 2017:2).

- ***İlköğretimde Rehberlik***

İlkokul kademesinde rehberlik hizmetleri; öğrencinin okula uyum sağlamasına, eğitim ortamlarına ve öğrenmeye yönelik olumlu tutum geliştirmesine; öğrenmeyi öğrenme ve öğrendiklerini aktarmaya yönelik bilişsel becerileri kazanmasına; etkili öğrenmeye yönelik stratejiler geliştirme, duyguları tanıma, kendini ifade etme gibi sosyal beceriler ile zorlu yaşam olaylarıyla baş etme becerileri kazanmasına; kişilik gelişimini ve mesleki gelişimlerini desteklemeye yönelik olarak eğitsel, mesleki ve kişisel/sosyal rehberlik hizmetleri kapsamında yürütülür (MEB, 2017:2).

Ortaokul kademesinde rehberlik hizmetleri; öğrencinin ilgi, yetenek ve kişilik özellikleri doğrultusunda seçmeli derslere, eğitsel ve sosyal kulüplere yönelmesine ve hobi edinmesine; güçlü ve zayıf yönlerini tanımasına ve geliştirilmesi gereken yönlerini fark etmesine; gelişim dönemi özelliklerini tanımasına ve uyum sağlamasına yönelik olarak eğitsel, mesleki ve kişisel/sosyal rehberlik hizmetleri kapsamında yürütülür (MEB, 2017:3).

- ***Ortaöğretimde Rehberlik***

Ortaöğretim kademesinde rehberlik hizmetleri; öğrencinin bireysel özelliklerini değerlendirip sağlıklı bir kimlik oluşturarak yetişkinlik yaşamına hazırlanmasına; değerlerini fark etmesine ve kendi değerleri ile toplumsal değerler arasında bağ kurabilmesine; yükseköğretim kurumlarına devam etmeye istekli olmasına ve kendisine uygun bir alana yönelmesine, iş yaşamına hazırlanmasına ve meslek edinmesine yönelik olarak eğitsel, mesleki ve kişisel/sosyal rehberlik hizmetleri kapsamında yürütülür (MEB, 2017:3).

- ***Yükseköğretimde Rehberlik***

Yüksek öğretimde rehberliğin amacı ilk ve orta öğretimde verilen genel eğitim amacından farklıdır. Üniversiteler, toplum kalkınmasında, gelişmesinde, saygınlık kazanmasında, ekonomik ve siyasal yaşama destekte etkili olur. Bireyler bu dönemde barınma, beslenme, kız-erkek arkadaşlıkları, aile kurma, sağlık, ekonomik sorunlar vbz. Bu dönemin temel karmaşalarını oluşturmaktadır (Deniz ve Erözkan, 2014:40).

#### 1.2.2.4. Psikolojik Danışmanın Özellikleri ve Görevleri

Psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü mezunu olan öğrenciler farklı kurumlarda çalışabilmektedirler. Ülkemizde en çok tercih edilen eğitim kurumlarıdır. Eğitim kurumunda çalışan psikolojik danışman daha çok eğitsel ve mesleki rehberlik çalışmaları yaparak öğrencilere yardımcı olur. Bunların yanı sıra ihtiyaç doğrultusunda farklı görevler de alabilmektedirler.

Ülkemizde eğitim kurumlarında psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin yürütülmesinde şu ilkeler esas alınmaktadır (MEB, 2017):

- a) Rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri, eğitim kurumlarının eğitim öğretim etkinlikleri ile bir bütünlüğüdür.
- b) Rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri tüm öğrencilere açık bir hizmettir.
- c) Her öğrenci eğitim sürecinde kendisine sunulan seçenekler arasında seçim yapma özgürlüğüne sahiptir.
- d) Rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinde insana saygı esastır.
- e) Rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri kapsamında bireysel olarak yapılan çalışmalarda gizlilik esastır.
- f) Rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri öğrenci, veli, öğretmen ve yönetici iş birliği ile yürütülür.
- g) Rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinde bireysel farklılıklara saygı gösterilir.
- h) Rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin yürütülmesinde hem bireye hem de topluma karşı sorumluluk söz konusudur.
- i) Rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinde bilimsellik esastır.

Bu ilkeler doğrultusunda psikolojik danışman, öğrencilerin sorunlarının azalmasına yardım ederek onların, kişisel meselelerine daha rasyonel ve gerçekçi olarak yaklaşmalarına ve çözüm bulmalarına, diğer insanlarla olan ilişkilerini



geliştirmelerine, kişinin kendini tanımasına, olanaklar ölçüsünde kendilerini gerçekleştirmelerine, ilgi ve yeteneklerine uygun bir meslek seçmelerine yardım eder. Böylece, psikolojik yardım sonunda, birey dinamik bir kişilik kazanmakta, kendine olan güveni artmakta, duygusal sorunlarından dolayı tam olarak yararlanamadığı potansiyellerini kullanma imkanı bulmakta, kendi içinde ve çevresi ile uyumlu hale gelmekte, başarısı artmakta ve bütün bunlar okuldaki eğitim - öğretim faaliyetlerinin verimini ve niteliğini arttırmaktadır (Özguven, 1991:9).

### **1.2.3. İlgili Araştırmalar**

Bu bölümde araştırmanın konusuna temel olacağı düşünülen yurt içi ve yurt dışı araştırmalara yer verilmiştir.

#### **1.2.3.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar**

Balcı (2018), araştırmasında bilinçli farkındalık temelli hazırlanan psiko-eğitsel program sonrası bireylerin duygusal zekâ ve psikolojik dayanıklılık seviyelerinin değerlendirilmesini amaçlamıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, araştırmacının daha önce eğitim vermiş olduğu şirketlerde yaptığı duyuruya olumlu cevap vermiş olan on beş kadın katılımcı oluşturmaktadır. Veri toplama aracıyla Duygusal Zekâ Özellik Ölçeği Kısa Formu ve Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçme araçları deney grubuna uygulama öncesinde ön test, uygulamanın bitiminde ise son test olarak uygulanmıştır. Araştırma sonucunda yapılan veri analizi bilinçli farkındalık eğitimi sonrası katılımcıların duygusal zekâ ve psikolojik dayanıklılık puanlarının anlamlı düzeyde yükseldiğini göstermiştir. Bilinçli Farkındalık eğitimi sonrası bireylerin kendilik algısı, psikolojik dayanıklılık ve duygusal zekâ puanları için olumlu sonuçlara ulaşılmıştır.

Boyacı (2018) araştırmasında son 18 yıllık süre içerisinde Türkiye’de psikolojik danışman eğitimi, süpervizyonu, öz-yeterlikleri ve karşılaştıkları sorunlar konusunda yayınlanmış araştırmalardaki içeriğin ve araştırma eğilimlerini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma betimsel desende tasarlanmış ve bu kapsamda içerik analizi yapılarak araştırmalar incelenmiştir. Yapılan içerik analizi sonucunda araştırmalarda psikolojik danışmaların ve psikolojik danışman

adaylarının; süpervizyon ihtiyacı, psikolojik danışma becerileri ve özel eğitim gibi konularda yardıma ihtiyaç duydukları söylenebilir. Yapılan içerik analizinde Türkiye’de psikolojik danışman konusunda yapılan araştırmalar içerisinde deneysel araştırmaların oldukça az olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Owen, Dost ve Sökmez (2018) araştırmalarında öğrencilerde psikolojik danışma eğitimleri boyunca oluşan mesleğe ilişkin kişisel eğilimlerindeki değişimi öğrenmek için ölçek geliştirmeyi amaçlamışlardır. Bu nedenle öncelikle ilgili alanyazına dayalı olarak ve uzman görüşüne başvurarak 60 maddelik deneme formu hazırlanmıştır. Madde ve açıklayıcı faktör analizi için 384 psikolojik danışma ve rehberlik öğrencisinden veri toplanmıştır. Mesleğe İlişkin Kişisel Eğilimi Değerlendirme Ölçeği (MİKEDÖ) adı verilen ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .89, üç hafta arayla yapılan test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .81 olarak bulunmuştur. Bu değerlendirmeler sonucunda MİKEDÖ’nün psikolojik danışma ve rehberlik eğitimi alan öğrenciler için kullanılabilir psikometrik özelliklere sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bakioğlu (2017), araştırmasında psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma özyeterlikleri ile kültüre duyarlı psikolojik danışma yeterlikleri, cinsiyet rolleri ve bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlamıştır. Çalışmanın örneklemini 2015-2016 Eğitim- Öğretim Yılında Türkiye’de 14 devlet üniversitesinde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik örgün Lisans programlarının son sınıflarında öğrenim gören 431 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma verileri toplanırken Psikolojik Danışma Özyeterlik Ölçeği, Kültüre Duyarlılık Algıları Ölçeği, Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu tercih edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre psikolojik danışman adaylarının cinsiyet rolleri ve bilinçli farkındalığının psikolojik danışma özyeterliğini yordamasında kültüre duyarlı psikolojik danışma yeterliğinin kısmi aracılık rolüne sahip olduğunu göstermiştir. Psikolojik danışman adaylarının cinsiyet rolleri ve bilinçli farkındalıklarının kültüre duyarlı psikolojik danışma yeterlikleri aracılığıyla psikolojik danışma özyeterliğini yordamasındaki dolaylı etkilerin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Deniz, Erus ve Büyükcebeci (2017), araştırmalarında üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide

duygusal zekanın aracı rolünün olup olmadığını incelemişlerdir. 355 öğrenci araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Öğrencilerden veri elde etmek amacıyla Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği–Kısa Formu ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Elde edilen bulguların sonucunda bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın tam aracılık ettiği bulgulanmıştır. Başka bir deyişle, öğrencilerin bilinçli farkındalıklarının artması onların duygusal zekalarını yükseltebilmekte ve bu yükselişle birlikte psikolojik iyi oluşları güçlenebilmektedir sonucuna ulaşmıştır.

Çelikler (2017), araştırmasında genç yetişkinlerde bilinçli farkındalık düzeyinin başa çıkma tutumları ve psikolojik iyi oluş düzeyi üzerindeki etkisinin incelemiştir. Araştırmanın örneklemini İstanbul ilinin Şişli ilçesinde bulunan iki ayrı danışmanlık merkezine başvuran 20-35 yaş arası 100 katılımcı oluşturmuştur. Verileri elde edebilmek için Sosyodemografik Veri Formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, bilinçli farkındalık ile pozitif yeniden yorumlama ve gelişme arasında pozitif yönde, zihinsel boş verme ve madde kullanımı arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulgulanmıştır. Araştırma sonucuna göre bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında da pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık düzeyinin cinsiyet, eğitim, ekonomik seviye değişkenlerine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yayla ve İkiz (2017) araştırmalarında psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri ve psikolojik danışma öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri ile psikolojik danışma öz-yeterlik düzeylerinin cinsiyete, yaşa, öğrenim durumuna, çalışılan kuruma, meslekte çalışma süresine ve mezun olunan programa göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmektedir. Araştırmanın örneklemini 166 psikolojik danışman oluşturmaktadır. Veri toplama araçları olarak “Etkili Psikolojik Danışman Niteliklerini Değerlendirme Ölçeği” , “Psikolojik Danışma Öz-Yeterlik Ölçeği”, “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırma sonunda psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri

ile psikolojik danışma öz-yeterlikleri arasında istatistiksel olarak düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Bunun yanında, psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri ile psikolojik danışma öz-yeterlik düzeylerinin cinsiyete, yaşa, çalışılan kuruma ve meslekte çalışma süresine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Akar (2016) araştırmasında okul psikolojik danışmanları ile psikolojik danışman adaylarının olumsuz otomatik düşüncelerinin karşılaştırmalı olarak incelenmeyi ve olumsuz otomatik düşünceleri ile çeşitli değişkenler (çalışma grubu, cinsiyet, ilerde çalışmak istedikleri kurum, mesleki çalışma süreleri, mesleki algıları) arasında anlamlı farklar olup olmadığını araştırmayı amaçlamıştır. Çalışmanın örneklemini 256 okul psikolojik danışmanı oluşturmuştur. Araştırma verileri, “Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ)” ve geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” ile elde edilmiştir. Elde edilen bulgularda psikolojik danışman adaylarının, okul psikolojik danışmanlarından daha fazla olumsuz otomatik düşüncelere sahip oldukları bulunmuştur. Cinsiyete göre olumsuz otomatik düşünceler toplam çalışma grubunda ve psikolojik danışman grubunda, kadınların erkeklere göre daha yüksek ortalama puanlara sahip olduğu bulunmuştur. Psikolojik danışman adaylarının olumsuz otomatik düşünceleri cinsiyete göre ve mezun olduklarında çalışmak istedikleri kuruma göre alt ölçek ve toplam puan ortalamalarında anlamlı bir fark gözlenmemektedir. Mesleki deneyimi 16 yıl ve daha fazla olanların daha az olumsuz otomatik düşüncelere sahip olduğu saptanmıştır. Psikolojik danışmanların meslek algısına göre, kendilerini “psikolojik danışman” olarak algılayanların puan ortalamaları “rehber öğretmen” olarak algılayanlardan anlamlı olarak yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Cengiz, Serdar ve Donuk (2016), araştırmalarında üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve girişimcilik eğilimlerinin incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 2015-2016 eğitim-öğretim yılında, Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören 464 kişi oluşturmuştur. Araştırmada, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Üniversite Öğrencilerine Yönelik Girişimcilik Ölçeği kullanılmıştır. Sonuç olarak, kadın öğrencilerin bilinçli farkındalık ve girişimcilik düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu, yaş faktörünün bilinçli

farkındalık ve girişimcilik eğiliminde etkili olmadığı, rekreasyon bölümü öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve girişimcilik eğilimlerinin diğer bölümlerde okuyan öğrencilerden yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yıkılmaz ve Gdl (2015), yaptıkları araştırmada niversite ğrencilerinin algıladıkları sosyoekonomik dzeyele göre yaşam doyumunu, yaşamda anlam ve bilinçli farkındalık düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını ve yaşamda anlam ve bilinçli farkındalık düzeylerinin yaşam doyumlarını anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını araştırmıştır. Bu amaç kapsamında, araştırmanın verileri Anadolu niversitesi eğitim fakültesinde eğitim görmekte olan 509 lisans öğrencisinden Yaşamın Anlamı lçeği, Yaşam Doyumu lçeği, Bilinçli Farkındalık lçeği ve kişisel bilgi formu kullanılarak elde edilmiştir. Araştırmadan elde edilen verilere göre yaşamı anlamlı bulma ve bilinçli farkındalık düzeyi yksekligi yaşamdan yüksek düzeyde doyum elde etmede etkili olan faktörlerden biri olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Demir (2014), araştırmasında bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisini saptamak amaçlanmıştır. Araştırmanın alışma grubu, Nişantaşı Meslek Yüksek Okulu'nda 2012 – 2013 Eğitim ve ğretim Yılı'nda ocuk Gelişimcileri bölümünde 2. sınıfta öğrenim gören 15 kız öğrenciden oluşturmuştur. Bu etkinin değerlendirilmesi için yarı – deneysel bir yönteme başvurulmuş, kontrol grupsuz ntest – sontest deneme modeli kullanılmıştır. Araştırmada “Kişisel Bilgi Formu”, Depresyon düzeylerini ölçmek amaçıyla “Beck Depresyon leği” ve yaşanan stresin düzeyini ölçmek amaı ile “Algılanan Stres leği (AS)” kullanılmıştır. Yapılan analizler deney grubundaki öğrencilerin depresyon ve stres puanlarının anlamlı düzeyde azaldığını göstermiştir. Yapılan kalıcılık ölçümünde depresyon ve stres puanlarında bu azalmanın on hafta süresince devam ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Ülev'in (2014), araştırmasında niversite ğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzlarının, depresyon, anksiyete ve stres belirtileriyle ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın rneklemini Hacettepe niversitesi'nde öğrenim gören 414 katılımcı oluşturmuştur. Araştırma verilerini elde etmek için Demografik Bilgi Formu, Bilinçli Farkındalık leği,

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalık ile aktif stresle başa çıkma yöntemleri alt başlıklarından kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptamıştır. Bilinçli farkındalık ile depresyon, anksiyete, stres ve pasif stresle başa çıkma yöntemleri alt başlıklarından boyun eğici ve kendini suçlayıcı yaklaşım arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Şehidoğlu (2014), araştırmasında 15-17 yaş grubu ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlerle internet kullanımı arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya İstanbul/Avrupa yakasındaki bir Anadolu Lisesinde öğrenim gören 120 öğrenci katılmıştır. Çalışmada Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011) ve Problemlerle İnternet Kullanımı Ölçeği (Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan, 2007) ve katılımcıların kişisel bilgilerini belirlemek amacıyla Kişisel Bilgiler Formu kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre 15-17 yaş arası ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlerle internet kullanımı arasında negatif yönlü, güçlü bir ilişki bulunmuştur. Cinsiyet değişkeni açısından kızlarda bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlerle internet kullanımı arasında yüksek bir ilişki gözlenirken, erkekler de orta düzeyde bir ilişki gözlenmiştir. Problemlerle internet kullanımı bakımından ise erkek ve kız ergenler arasında bir farklılık tespit edilemediği sonucuna ulaşılmıştır.

Karataş ve Baltacı (2013) araştırmalarında PDR hizmetlerine dönük olarak okul yöneticileri, rehber öğretmenler ve öğrencilerin görüşlerini incelemiştir. Bu çalışmaya göre okul müdürleri PDR hizmetlerini, yol gösterme ve problem çözme; öğrenciler derdest ortaklığı, sorun çözme ve yardım alma; rehber öğretmenler ise seçenek sunma, psikolojik yardım, rehberlik etme ve yol gösterme olarak tanımlamışlardır. Buradan anlaşılacağı gibi Psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri okul örgütü içerisinde tüm birimler açısından geçmişe göre daha işlevsel olarak tanımlanmaktadır. Yine araştırmaya göre okul müdürleri okullarında yürütülen rehberlik hizmetlerini yeterli ve etkin görürken sınıf öğretmenleri rehberlik hizmetlerine daha geniş yer ve zaman ayrılması gerektiğini belirtmişlerdir. Psikolojik danışma ve rehberlik kavramlarının yeterince tanıtilamamasında, okullarda rehber öğretmenin bulunmaması ve bulunan

okullarda ise öğrenci sayısına oranla rehber öğretmen sayısının az olması engel olarak ifade edildiği sonucuna ulaşılmıştır.

Özyeşil (2012), araştırmasında Türk ve Amerikan üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve psikolojik ihtiyaçlarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını saptayarak, aralarındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik kültürler arası bir karşılaştırma yapmayı amaçlamıştır. Araştırmanın Türk örneğine ilişkin veriler Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programı öğrencilerinden, Amerika örneğine ilişkin veriler ise Rochester Üniversitesi Psikoloji bölümü öğrencilerinden toplanmıştır. Türk örneği 209, Amerika örneği ise 225 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma verileri Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Araştırma sonucuna göre Amerikalı üniversite öğrencilerinin hem bilinçli farkındalıkları hem de psikolojik ihtiyaçlar alt boyutları olan özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyaçları Türk üniversite öğrencilerinden yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Özyeşil (2011), araştırmasında Türkiye’de bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan ilk çalışmada, üniversite öğrencilerinin bilinçli-farkındalık ve beş faktör kişilik özelliklerinin öz anlayış düzeylerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını bulmak amacıyla Öz-anlayış Ölçeği, Bilinçli-Farkındalık Ölçeği, Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi(SDKT) kullanılmış. Araştırma sonucunda, öğrencilerin öz-anlayış puanları ile bilinçli-farkındalık puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuş ve bilinçli farkındalığın öz-anlayışı anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

### **1.2.3.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Grant (2017), araştırmasında öğretmenlerin farkındalık uygulamalarını hakkındaki düşüncelerini ele almıştır. Araştırma sonucunda farkındalık uygulamalarının öğretmenler için değerli olduğu ve farkındalığı yüksek bir öğretmenin sınıf ortamını etkileyeceği belirtilmiştir. Aynı zamanda farkındalık etkinlikleri sayesinde, yüksek düzeyde sosyal, duygusal yeterlilik ve duyarlı, diyalektik, yargılayıcı olmayan ve kendi kendini düzenleyen nitelikler sergileneceği sonucuna ulaşılmıştır.

Alahari (2017), araştırmasında farkındalık uygulamalarından kaynaklanan sosyal ve duygusal becerileri geliştiren psikolojik danışmanların; öğretmenler, veliler ve öğrenciler ile etkileşimlerini yönetmeye daha iyi hazırlandıkları ve bunun sonucunda onlarla ilişkini daha iyi bir şekilde geliştirdikleri sonucuna varmıştır. Buna ek olarak farkındalığı yüksek psikolojik danışmanların, danışanların iyileşme sürecine katkı sağlayacağı, kendilerine ve başkalarına şefkat göstermelerine olanak sunacağı sonucuna ulaşılmıştır.

MacDonald ve Baxter (2017) araştırmalarında, duygusal düzenleme ve düşünce bastırmada, bilinçli farkındalığın dört bileşeni ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin olası arabulucularını incelemişlerdir. Araştırmaya 185 kadın üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma verilerini elde etmek amacıyla “Beş Yönlü Dikkatlilik Anketi”, “Duygu Düzenlemedeki Zorluklar Ölçeği”, “Beyaz Ayı Bastırma Envanteri” kullanılmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda daha iyi bilinçli farkındalık becerilerine sahip kadın üniversite öğrencilerinde, duygusal farkındalığın ve kontrolün arttığının yanı sıra, psikolojik sağlığı iyileştirecek olumsuz düşünceleri tolere edebilme becerilerinin daha iyi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tourek (2014) araştırmasında ruh sağlığı çalışanları (psikolog, psikiyatrist, sosyal çalışmacı, psikolojik danışman) üzerinde, kültür ve bilinçli farkındalık ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda kadınların bilinçli farkındalık düzeylerinin erkeklerin bilinçli farkındalık düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Cheah, vd. (2012) araştırmalarının örneklemini Malezya’daki ortaöğretim kurumlarında çalışan psikolojik danışmanlardan seçmişlerdir. Malezya’nın Perak bölgesinde ortaöğretim kurumlarında çalışan 13 psikolojik danışman ile gerçekteştirilen görüşme sonuçlarına göre; okul PDR hizmetleri genel olarak yararlı ve gerekli bulunmuştur. Okul PDR programlarının motivasyonu arttırıcı olduğu, duygu yönetimi becerileri ve ders çalışma alışkanlıkları kazandırma açısından etkili olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca Okul PDR hizmetlerinin davranış bozukluğu problemi yaşayan öğrencilere de gerekli desteği sağladığı belirtilmiştir. Ancak okul PDR servislerinden yoğun olarak problemlili öğrencilerin yararlanıyor



olması diğer öğrencilerin önyargı geliştirmesine neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Gallant ve Zhao (2011) araştırmalarında; lise öğrencilerinin akademik, kişisel, sosyal ve kariyer alanlarında sunulan okul PDR hizmetleriyle ilgili farkındalıklarını ve bu hizmetlerden memnuniyet düzeylerini ve yararlanma sıklığını araştırmışlardır. Bunun için liselerde öğrenim gören her sınıf düzeyinden öğrenciler seçilerek toplam 701 öğrenciden veriler toplanmıştır. Elde edilen veriler analiz edildiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin çoğunun sunulan okul PDR hizmetlerinden haberdar olduğu ve öğrencilerin okul PDR hizmetlerinden memnun kaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Zeidan, Gordon, Merchant, Goolkasian (2010) 27 üniversite öğrencisi üzerinde uyguladıkları 3 günlük kısa bilinçli-farkındalık programı uygulaması sonucunda elde edilen bulgulara göre bu uygulamanın öğrencilerin becerilerinin gelişmesinde, acıya duyarlılık ve anksiyete düzeylerinin azalmasında etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Brown, Ryan ve Creswell (2007) yaptıkları araştırmada yüksek bilinçli farkındalık seviyesinin ilişki doyumu ve ruhsal sağlığın yüksek olmasını ve acıyla daha iyi baş etmeyi sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Vail (2005), okul psikolojik danışmanlarıyla görüşmüş ve araştırmaya katılan psikolojik danışmanlara “Okul psikolojik danışmanı ne yapar ?” sorusunu sormuştur. Okul psikolojik danışmanının ne yaptığına ilişkin soruya katılımcıların çoğunluğu, öğrenmeye engel olan sosyal ve duygusal engellerini ortadan kaldırma, öğrencilerin yaşadıkları uyum problemlerine yardımcı olma, öğrencilerin ailesinde yaşadıkları sıkıntıları çözmelerine destek olma; boşanma, alkol ya da uyuşturucu problemi olan ebeveynler gibi problemleri olan öğrencilerin yardım etme gibi çalışmalarının olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde bilinçli farkındalığın son yıllarda incelenmeye başlanan, tercih edilen bir konu olduğu, psikolojik danışmanlarla yapılan çalışmaların kısıtlı olması nedeniyle bu konuda yapılacak araştırmaların literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## 2. YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, evren-örneklem, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizine yer verilmiştir.

### 2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma tarama modelinde betimsel bir araştırmadır. Bu araştırmalar mevcut durumu ortaya koymayı ve bu durumu araştırmacı tarafından kontrol ve manipüle edilmeden, araştırma konusu ile ilgili önceliklerin ortaya çıkarmayı amaçlanmaktadır (Karasar, 2002:77; Cohen, Manion ve Morrison, 2005:205). Araştırmada desen olarak nedensel karşılaştırma esas alınmıştır. Bu kapsamda psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık düzeyleri ile ilgili olabileceği değerlendirilen (cinsiyet, sınıf düzeyi, lise türü, tercih sırası, tercih nedeni) olası nedensel faktörler incelenmiştir. Nedensel karşılaştırmalı araştırmada, araştırmacılar, bireyler arasında ya da gruplar arasında zaten var olan farklılıkların nedenini ya da sonuçlarını belirlemeye çalışırlar (Fraenkel ve Wallen, 2009:364). Bu nedenle nedensel karşılaştırma araştırmaları, deneysel ve korelasyonel araştırmalarla belirlenemeyen durumlarda çoğunlukla belirli bir gözlemden sonra ortaya çıkan durumun nedenleri belirlenmeye çalışıldığında, karşılaştırılabilir Örneklem gruplarının karşılaştırılmasında kullanılır ve incelenen fenomen için olası nedenler keşfedilmeye çalışılır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2014:16; Can, 2016:15; Cohen, Manion ve Morrison, 2005:206; Balcı, 2010:255).

### 2.2. Evren-Örneklem (Çalışma) Grubu

Araştırma psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özelliklerini incelemeyi amaçladığından araştırmanın evrenini eğitim fakültesinde psikolojik danışma ve rehberlik bölümlerinde okuyan psikolojik danışman adayları oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Bülent Ecevit Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesinde öğrenim gören psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmada zaman ve işgücü kaybını önlemek için uygun örnekleme (convenience sampling) yöntemi esas alınmıştır (Büyüköztürk vd, 2014:92; Balcı, 2010:96). Bu doğrultuda araştırmanın örneklemini Ereğli

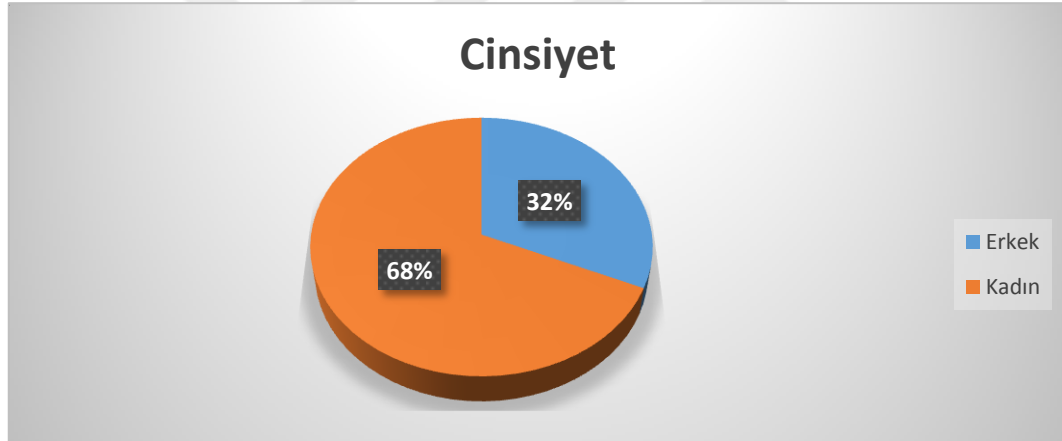
Eğitim Fakóltesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bólúmündeki 171 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem grubunun demografik özelliklerine ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

**Tablo 2.1: Örneklemi Oluşturan Öğrencilerin Cinsiyete Göre Dağılımı**

Değişken	Alt Gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	117	68,4
	Erkek	54	31,6
	Toplam	171	100

Tablo 2.1: incelendiğinde örneklemi oluşturan psikolojik danışman adaylarının %68.4'ünün (N=117) kadın, %31.6'sının (N=54) erkek öğrencilerden oluştuğu görölmektedir. Öğrencilerin  $\frac{3}{4}$ 'üne yakınına kadın öğrenciler oluşturmaktadır.

**şekil 2.1: Örneklemi Oluşturan Öğrencilerin Cinsiyete Göre Dağılımı**

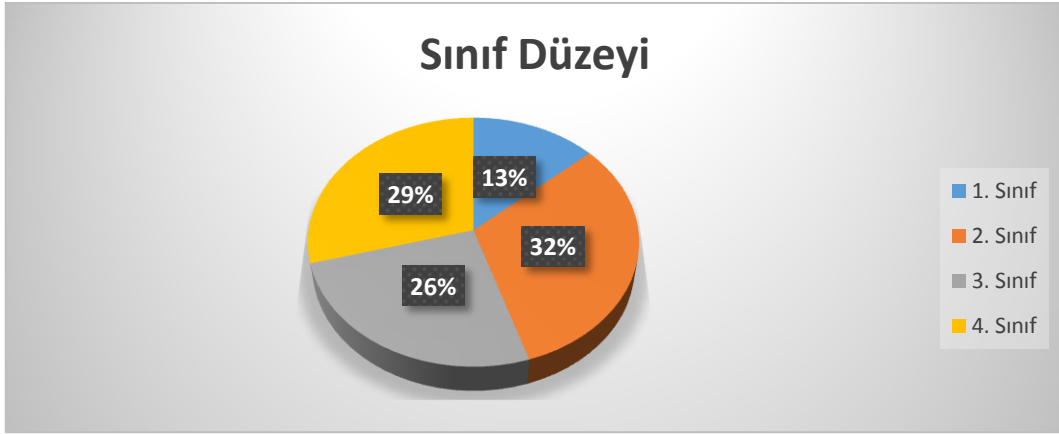


**Tablo 2.2: Örneklemi Oluşturan Öğrencilerin Sınıf Düzeyine Göre Dağılımı**

Değişken	Alt Gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Sınıf Düzeyi	1. Sınıf	23	13,5
	2. Sınıf	54	31,6
	3. Sınıf	44	25,7
	4. Sınıf	50	29,2
	Toplam	171	100

Tablo 2.2: incelendiğinde örneklemi oluşturan psikolojik danışman adaylarının %13.5'inin (N=23) birinci sınıf, %31.6'sının (N=54) ikinci sınıf, %25.7'sinin (N=44) üçüncü sınıf, %29.2'sinin (N=50) dördüncü sınıf öğrencilerinden oluştuğu görölmektedir.

**Şekil 2.2: Örneklemi Oluşturan Öğrencilerin Sınıf Düzeyine Göre Dağılımı**

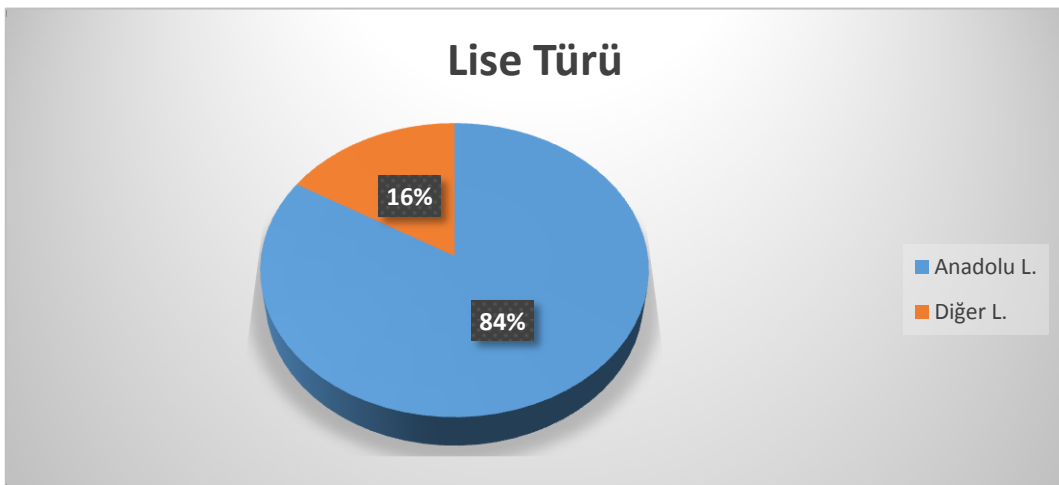


**Tablo 2.3: Örneklemi Oluşturan Öğrencilerin Lise Türüne Göre Dağılımı**

Değişken	Alt Gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Lise Türü	Anadolu Lisesi	143	83.6
	Diğer Liseler (Fen L., ÇPL, AMTL, AIHL )	28	16.4
	Toplam	171	100

Tablo 2.3: incelendiğinde örneklemi oluşturan psikolojik danışman adaylarının %83.6'sının (N=143) Anadolu Lisesi mezunu olduğu, %16.4'ünün (N=28) ise diğer liselerden (Fen Lisesi (5), Çok Programlı Lise (2), Anadolu İmam Hatip Lisesi (10), Anadolu Mesleki Teknik Eğitim Lisesi (11)) mezun olduğu görülmektedir. Öğrencilerin  $\frac{3}{4}$ 'ünden fazlası Anadolu Lisesi öğrencilerinden oluşturmaktadır.

**Şekil 2.3: Örneklemi Oluşturan Öğrencilerin Lise Türüne Göre Dağılımı**

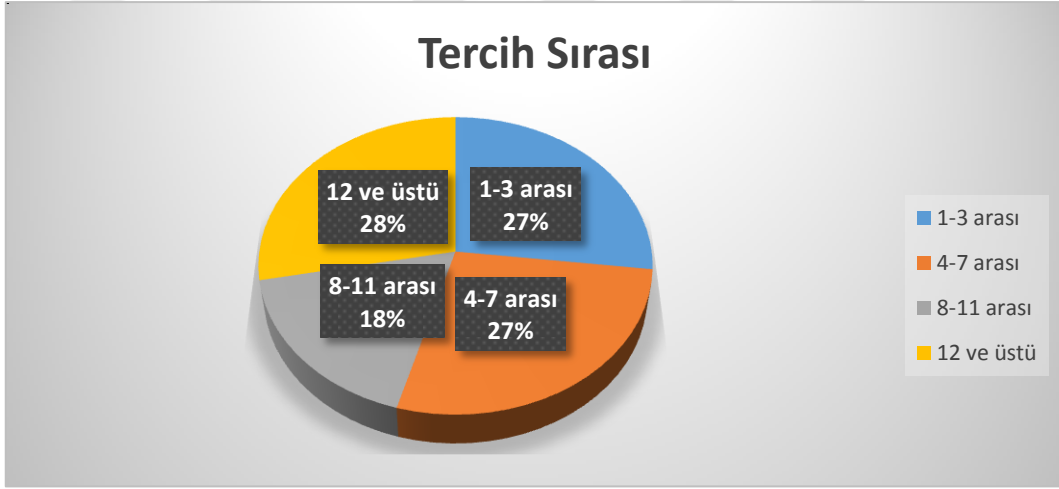


**Tablo 2.4: Örnekleme Oluşturan Öğrencilerin Tercih Sırasına Göre Dağılımı**

Değişken	Alt Gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Tercih Sırası	1-3 arası tercih	46	26.9
	4-7 arası tercih	47	27.5
	8-11 arası tercih	30	17.5
	12 ve üstü tercih	48	28.1
	Toplam	171	100

Tablo 2.4’ de öğrencilerin öğrenim gördüğü lisans programına hangi tercih sırasıyla yerleştiğine ilişkin dağılım incelendiğinde, psikolojik danışman adaylarının %26.9’unun (N=46) 1-3 arası tercihle, %27.5’inin (N=47) 4-7 arası tercihle, %17.5’inin (N=30) 8-11 arası tercihle, %28.1’inin (N=48) ö 12 ve üstü tercih sırasıyla lisans programına yerleştiği görülmektedir.

**Şekil 2.4: Örnekleme Oluşturan Öğrencilerin Tercih Sırasına Göre Dağılımı**

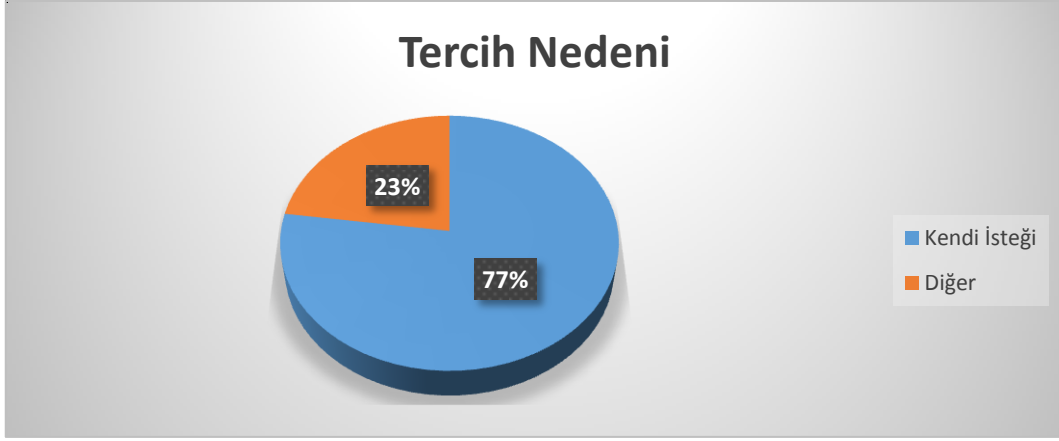


**Tablo 2.5: Örnekleme Oluşturan Öğrencilerin Tercih Nedenine Göre Dağılımı**

Değişken	Alt Gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Tercih Nedeni	Kendi İsteği	132	77.2
	Diğer (Aile isteği, İş garantisi, Açıkta kalmama)	39	22.8
	Toplam	171	100

Tablo 2.5’ de öğrencilerin öğrenim gördüğü lisans programına hangi tercih nedeniyle yerleştiğine ilişkin dağılım incelendiğinde, psikolojik danışman adaylarının %77.2’sinin (N=132) kendi isteği ile, %22.8’inin (N=39) ise diğer nedenlerle (aile isteği, iş garantisi, açıkta kalmama) tercih ettiği görülmektedir. Öğrencilerin  $\frac{3}{4}$ ’ünden fazlası kendi isteğiyle tercihte bulunmuştur.

**Şekil 2.5: Örneklemi Oluşturan Öğrencilerin Tercih Nedenine Göre Dağılımı**



### 2.3. Veri Toplama Aracı

Araştırmada kullanılan ölçek “Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Five Facets Mindfulness Questionnaire-FFMQ)” kullanılmıştır. Ölçek, Freiburg Bilinçli Farkındalık Envanteri, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Kentucky Bilinçli Farkındalık Becerileri Envanteri, Bilişsel ve Duyuşsal Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Southampton Bilinçli Farkındalık Anketi ölçüm araçları üzerinde ve büyük bir örnekleme çalışılarak Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer ve Toney (2006) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, gözlemlene, tanımlama, farkındalıkla davranma, içsel deneyimleri yargılamama ve içsel deneyimlere tepkisizlik alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlanması Kınay (2013) tarafından yapılmıştır.

Gözlemlene alt boyutu; hisler, duygular, bilişler, kokular, sesler ve görüntüler gibi içsel ve çevresel uyarınları fark etmeyi ve onlara dikkatini vermeyi içeren maddelerden oluşmaktadır ve bu alt boyut 8 maddeden oluşmaktadır (Örnek madde: Yürürken vücudumda oluşan hareketlerin verdiği hislere özellikle dikkat ederim). Tanımlama alt boyutu, gözlemlenen deneyimleri kelimelerle etiketlemeye işaret etmektedir ve 8 maddeden oluşmaktadır (Örnek: Hislerimi tanımlayan kelimeleri bulmakta iyiyimdir). Farkındalıkla davranma alt boyutu; anlık deneyimlere dikkatini vermeyi içerir veya kişinin hareketlerinin farkında olmadığı otomatik pilotun veya mekanik davranışın tersi olarak ifade edilen maddelerden oluşmaktadır. 8 maddeden oluşmaktadır (Örnek madde: Şu anda olup bitene odaklanmak benim için zordur). İçsel deneyimleri yargılamama

alt boyutu, biliş ve duygulara karşı değerlendirme yapmayan tutum almayı içermektedir ve 8 maddeden oluşmaktadır (Örnek madde: Mantığa aykırı veya yersiz duygular yaşadığımda kendimi eleştiririm). İçsel deneyimlere tepkisizlik alt boyutu ise; düşüncelerin ve hislerin, onlara esir olmadan veya yakalanmadan, gelip gitmesine izin verme eğilimi ile ilgili maddelerden oluşmaktadır (Örnek: Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda, onları sadece fark eder ve salıveririm). Ölçek için bakınız (Ek-2).

Gözlemlenme alt boyutu maddeleri 1, 6, 11, 15, 20, 26, 31 ve 36; Tanımlama alt boyutu maddeleri: 2, 7, 12 (ters), 16 (ters), 22 (ters), 27, 32 ve 37; Farkındalıkla davranma alt boyutu maddeleri: 5 (ters), 8 (ters), 13 (ters), 18 (ters), 23 (ters), 28 (ters), 34 (ters) ve 38 (ters); Yargısızlık alt boyutu maddeleri: 3 (ters), 10 (ters), 14 (ters), 17 (ters), 25 (ters), 30 (ters), 35 (ters) ve 39 (ters); Tepkisizlik alt boyutu maddeleri: 4, 9, 19, 21, 24, 29 ve 33 numaralı sorulardır. Ölçekten alınan yüksek puanlar bilinçli farkındalığın yüksek olduğunu göstermektedir. Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği 1 ve 5 arasında değişen 5 dereceli Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı 0.75 ile 0.91 arasında değişmektedir. Ölçeğin bu araştırmadaki güvenilirliği için madde toplam korelasyonları ve Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır.

**Tablo 2.6: Ölçme Aracı Güvenirlik Değerleri**

Alt Yeterlilik Alanı	Madde	Madde Toplam Korelasyonu	Cronbach Alfa
Gözlemeleme	M1	0.337	0.750
	M6	0.474	
	M11	0.298	
	M15	0.557	
	M20	0.438	
	M26	0.498	
	M31	0.562	
M36	0.402		
Tanımlama	M2	0.505	0.795
	M7	0.507	
	M12	0.488	
	M16	0.598	
	M22	0.424	
	M27	0.567	
	M32	0.385	
M37	0.560		
Farkındalıkla Davranma	M5	0.572	0.794
	M8	0.569	
	M13	0.558	
	M18	0.537	
	M23	0.432	
	M28	0.462	
	M34	0.447	
M38	0.445		
Yargısızlık	M3	0.284	0.702
	M10	0.472	
	M14	0.484	
	M17	0.312	
	M25	0.497	
	M30	0.511	
	M35	0.289	
M39	0.348		
Tepkisizlik	M4	0.295	0.685
	M9	0.454	
	M19	0.485	
	M21	0.285	
	M24	0.386	
	M29	0.490	
M33	0.310		
<b>TOPLAM</b>			<b>0.776</b>

Tablo 2.6' da ölçme aracının güvenirligine ilişkin madde toplam (item-total) korelasyonları ve Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları yer almaktadır. Gözlemeleme alt boyutunun madde toplam korelasyonları 0.298-0.557 arasında değişmektedir ve iç tutarlılık katsayısı 0.750'dir. Tanımlama alt boyutunda madde toplam korelasyonları 0.385-0.598 arasında değişmektedir ve iç tutarlılık katsayısı 0.795'dir. Farkındalıkla davranma alt boyutunun madde toplam korelasyonları 0.432-0.572 arasında değişmektedir ve iç tutarlılık katsayısı 0.794'dür. Yargısızlık alt boyutunun madde toplam korelasyonları 0.284-0.511 arasında değişmektedir ve iç tutarlılık katsayısı 0.702'dir. Tepkisizlik alt boyutunun madde toplam



korelasyonları 0.285-0.490 arasında değişmektedir ve iç tutarlılık katsayısı 0.685'dir.

Madde toplam korelasyonu, test maddesinden alınan puanlarla, testin toplam puanı arasındaki ilişkiyi ifade eder ve pozitif ve yüksek olması, benzer özellikteki davranışları örneklediğini gösterir ve testin iç tutarlılığının yüksekliğinin bir göstergesidir. Madde toplam korelasyonlarının 0,30'un üzerinde olması her bir maddenin ilgili yapıyla ilişkili olduğunu ve bireyleri iyi derecede ayırt ettiğini göstermektedir (Büyüköztürk, 2006:171; Field, 2005:674). Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı, maddeler arasındaki uyumu, diğer ifadeyle aynı özelliği ölçüp ölçmediği ile ilgilidir. Ölçme aracında yer alan maddeleri homojen bir yapı gösteren bütünü ifade edip etmediğini araştırır. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının 0,60-0,80 arasında olması güvenilir olduğunu, 0,80-1,00 arasında olması ise yüksek derecede güvenilir olduğunu göstermektedir (Kayış, 2010:405; Karagöz, 2016:941). Bazı literatür kaynakları 0,70'in üzerindeki iç tutarlılık katsayısını güvenilirliğin ölçütü olarak göstermektedir (Büyüköztürk, 2006:171; Şencan, 2005:128). Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları ve madde toplam korelasyonu değerleri incelendiğinde ölçekten elde edilen sonuçların, güvenilir olduğu söylenebilir.

#### **2.4. Verilerin Toplanması ve Analizi**

Araştırma verileri, Kasım 2018 döneminde toplanmıştır. Araştırmacı tarafından gerekli etik kurul izni alınarak (Etik Kurul izni için bakınız, Ek-3) öğrencilerin ders programları dikkate alınarak ölçekler uygulanmıştır. Ölçek uygulanmadan önce öğrencilere araştırmanın ve ölçeğin uygulanma şekline ilişkin gerekli bilgilendirmeler yapılmış ve ölçekler uygulanmıştır. Araştırmaya katılımda gönüllülük esas alınmıştır.

Araştırmada öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlenmesi için frekans ( $f$ ), yüzde (%), aritmetik ortalama ( $X$ ) ve standart sapma ( $SS$ ) kullanılmıştır. Aritmetik ortalama değerlerinin yorumlanmasında 5'li likert tipi ölçek kullanıldığından; 1.00-1.79 aralığı: "Kesinlikle doğru değil", 1.80-2.59 aralığı: "Nadiren doğru", 2.60-3.39 aralığı: "Bazen doğru", 3.40-4.19 aralığı: "Çoğunlukla doğru", 4.20-5.00 aralığı: "Her Zaman doğru" aralıkları temel

alınmıştır. Nedensel karşılaştırma deseni için gruplar arası ortalamaların karşılaştırılmasında hangi istatistiklerin kullanılacağını belirlemek amacıyla puan dağılımları incelenmiştir. Puanlara ilişkin sonuçlar Tablo 2.7.'de verilmiştir.

**Tablo 2.7: Puanların Normallik Dağılım Sonuçları**

	$\bar{X}$	SS	Kolmogrow-Smirnov Testi					Çarpıklık	Basıklık
			Mutlak D	Pozitif	Negatif	Z	p		
Gözlemleme	3.410	0.631	0.093	0.093	-0.048	1.210	0.107	0.194	-0.351
Tanımlama	3.560	0.608	0.086	0.071	-0.086	1.124	0.160	-0.203	0.084
F. Davranma	3.513	0.646	0.064	0.050	-0.064	0.831	0.491	-0.203	0.062
Yargısızlık	2.701	0.546	0.086	0.041	-0.086	1.130	0.156	-0.372	0.121
Tepkisizlik	3.096	0.531	0.075	0.075	-0.059	0.984	0.288	-0.050	1.276
BBBFÖ	3.260	0.309	0.070	0.070	-0.038	0.915	0.372	-0.109	1.343

Tablo 2.7.'de alt boyutlar ve toplam puanlar üzerinde yapılan işlemlerde puanlara ilişkin çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) katsayılarının  $\pm 1,5$  aralığında yer aldığı görülmektedir. İlgili literatürde 1,00 ile +1,00 arası değerler normal dağılım sergilediği (Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü, 2014:); -1,5 ile 1,5 aralığında olduğunda normal dağılım olarak kabul edilebileceğini (Tabachnick ve Fidell, 2007:79) gösteren literatür kaynakları vardır. Kolmogrow-Smirnow testi sonuçlarında ise tüm puanlardaki anlamlılık değerinin 0.05'in üzerinde ( $p > 0,05$ ) olduğu görülmektedir. Bu durum puanların normal dağılım sergilediği şeklinde kabul edilmektedir. Kolmogrow-Smirnov testi, çarpıklık ve basıklık katsayıları incelendiğinde puan dağılımlarının normal dağılım sergilediği görülmektedir. Bundan dolayı psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özelliklerinin belirlenen demografik özelliklere (cinsiyet, sınıf, mezun olunan lise türü, tercih sırası, tercih nedeni) göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için iki grup ortalamalarının karşılaştırılmasında bağımsız gruplar için t testi (independent samples t test), ikiden fazla grup ortalamaların karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi (One way ANOVA) kullanılmıştır. Anova'da farkın kaynağının belirlenmesi için Tukey testi kullanılmıştır. Gruplar arasındaki farklılaşmanın anlamlılığı için 0.05 anlamlılık düzeyi kullanılmıştır. Gruplar arası ortalamalarının karşılaştırılmasında yapılan istatistikler farkın anlamlı olup olmadığını ortaya koyar ancak bu farkın büyüklüğü hakkında bilgi vermez. Ayrıca test sonuçları bağımlı değişkene ait puanlarda gözlenen toplam varyansın ne kadarının bağımsız değişkenden kaynaklandığına ilişkin bilgi sunmaz. Bunun için istatistiksel anlamlılığın büyüklüğünün bilinmesi gerekir (Morgan, Leech, Gloeckner, Barrett,

2004; Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü 2014). Ortalamalar arasındaki anlamlılığının büyüklüğü için bu araştırmada etki büyüklüğü (effect size) hesaplanmıştır. Etki büyüklüğü indeksi olan eta kare ( $\eta^2$ ) test puanlarındaki varyansın ne kadarının bağımsız değişkene ya da grup değişkenine bağlı olduğuna ilişkin yorum yapma fırsatı verir. Eta kare ( $\eta^2$ ) indeksinde de 0.01; 0.06 ve 0.14 olması sırasıyla küçük, orta ve büyük etki olarak yorumlanır (Morgan vd., 2004; Green ve Salkind, 2005; Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü 2014). Etki büyüklüğü indeksi olan  $\eta^2$ 'nin hesaplanması için bağımsız gruplar için t testinde  $\eta^2 = t^2 / t^2 + (N_1 + N_2 - 2)$  formülü, tek yönlü varyans analizi için ise  $\eta^2 = \text{Kareler Toplamı}_{\text{Gruplararası}} / \text{Kareler Toplamı}_{\text{Toplam}}$  ( $\eta^2 = KT_{GA} / KT_{Top}$ ) formülü kullanılmıştır (Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü, 2014:169-189)

Verilerin analizinde SPSS 20 istatistik paket programı kullanılmıştır.



Tablo 3.1: incelendiğinde psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık/gözleme özelliklerine ilişkin ortalamaların  $\bar{x}= 2.85$  ile  $\bar{x}=3.69$  arasında değiştiği görülmektedir. Gözleme alt boyutuna ilişkin ortalamanın 3.40 ve  $SS=0.63$  olduğu görülmektedir. Bu ortalama değeri “çoğunlukla doğru” aralığının alt sınırına karşılık gelmektedir. Bu değer orta düzeyin üzerinde olduğu söylenebilir. Bilinçli farkındalığın; hisler, duygular, bilişler, kokular, sesler ve görüntüler gibi içsel ve çevresel uyaranları fark etmeyi ve onlara dikkatini vermeyi içeren gözleme alt boyutu ortalamasına ilişkin, psikolojik danışman adaylarının gözleme özelliklerinin görece orta düzeyin üzerinde olduğu söylenebilir.

Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık/tanımlama özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 3.2: de verilmiştir.

**Tablo 3.2: Psikolojik Danışman Adaylarının Bilinçli Farkındalık/Tanımlama Özellikleri**

Bilinçli Farkındalık/Tanımlama	Kesinlikle Doğru		Nadiren Doğru		Bazen Doğru		Çoğunlukla Doğru		Her Zaman Doğru		$\bar{x}$	SS
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
2. Hislerimi tanımlayan kelimeleri bulmakta iyiyimdir.	3	1.8	16	9.4	48	28.1	89	52	15	8.8	3.56	0.84
7. İnanç, görüş ve beklentilerimi kolayca kelimelere dökebilirim.	6	3.5	10	5.8	31	18.1	90	52.6	34	19.9	3.79	0.94
12. Düşüncelerimi tanımlayan kelimeleri bulmak benim için zordur.	5	2.9	16	9.4	37	21.6	81	47.4	32	18.7	3.69	0.97
16. Birşeyler hakkında nasıl hissettiğimi ifade edecek doğru kelimeleri düşünmekte zorlanırım.	6	3.5	9	5.3	57	33.3	70	40.9	29	17	3.62	0.94
22. Bedenimde bir şey duyumsadığımda, bunu tanımlamak bana zor gelir; çünkü doğru kelimeleri bulamam.	2	1.2	14	8.2	61	35.7	69	40.4	25	14.6	3.59	0.87
27. Kendimi çok kötü durumlarda hissettiğimde bile, bu durumu kelimelere dökmenin bir yolunu bulabilirim.	8	4.7	24	14	60	35.1	58	33.9	21	12.3	3.35	1.02
32. Deneyimlerimi kelimelere dökme gibi doğal bir eğilimim vardır	6	3.5	25	14.6	58	33.9	57	33.3	25	14.6	3.40	1.02
37. Genellikle şu an nasıl hissettiğimi ayrıntılı bir biçimde tanımlayabilirim.	3	1.8	25	14.6	56	32.7	66	38.6	21	12.3	3.45	0.94
<b>TOPLAM</b>											3.56	0.60

Tablo 3.2. incelendiğinde psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık/tanımlama özelliklerine ilişkin ortalamaların  $\bar{x}= 3.35$  ile  $\bar{x}=3.79$  arasında değiştiği görülmektedir. Tanımlama alt boyutuna ilişkin ortalamanın 3.56 ve SS=0.60 olduğu görülmektedir. Bu ortalama değeri “çoğunlukla doğru” aralığına karşılık gelmektedir. Bu değer orta düzeyin üzerinde olduğu söylenebilir. Bilinçli farkındalığın; sözcükleri etkili kullanmayla ilgili olan ve gözlemlenen deneyimlerin etiketlenmesi olarak ifade edilen tanımlama boyutu ortalamasına ilişkin, psikolojik danışman adaylarının tanımlama özelliklerinin görece orta düzeyin üzerinde olduğu söylenebilir.

Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık / farkındalıkla davranma özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 3.3: de verilmiştir.

**Tablo 3.3: Psikolojik Danışman Adaylarının Bilinçli Farkındalık/Farkındalıkla Davranma Özellikleri**

Bilinçli Farkındalık/Farkındalıkla Davranma	Kesinlikle Doğru		Nadiren Doğru		Bazen Doğru		Çoğunlukla Doğru		Her Zaman Doğru		$\bar{x}$	SS
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
5. Bir şeyler yaparken konudan uzaklaşırım ve dikkatim kolay dağılır	9	5.3	37	21.6	62	36.3	53	31	10	5.8	3.10	0.98
8. Ne yaptığıma dikkat etmem; çünkü ya dalıp giderim, ya endişelenirim ya da bir şekilde dikkatim dağılmış olur.	9	5.3	11	6.4	41	24	80	46.8	30	17.5	3.64	1.01
13. Dikkatim kolay dağılır.	13	7.6	28	16.4	57	33.3	53	31	20	11.7	3.22	1.09
18. Şu anda olup bitene odaklanmak benim için zordur.	5	2.9	13	7.6	42	24.6	85	49.7	26	15.2	3.66	0.92
23. Ne yaptığının pek farkına varmaksızın, otomatikçe bağlanmışım gibime geliyor.	6	3.5	22	12.9	52	30.4	57	33.3	34	19.9	3.53	1.05
28. Ne yaptığıma çok dikkat etmeksizin, işlerimi acele ile yapıp geçerim.	4	2.3	14	8.2	45	26.3	71	41.5	37	21.6	3.71	0.97
34. Ne yaptığının farkına varmaksızın, iş ve görevlerimi otomatikçe bağlanmış gibi yaparım.	5	2.9	15	8.8	51	29.8	70	40.9	30	17.5	3.61	0.97
38. Kendimi, ne yaptığıma dikkat etmeksizin bir şeyler yaparken bulurum.	7	4.1	20	11.7	40	23.4	73	42.7	31	18.1	3.59	1.04
<b>TOPLAM</b>											3.51	0.64

Tablo 3.3: incelendiğinde psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık/farkındalıkla davranma özelliklerine ilişkin ortalamaların  $\bar{x}=3.10$  ile  $\bar{x}=3.71$  arasında değiştiği görülmektedir. Farkındalıkla davranma alt boyutuna ilişkin ortalamaların 3.51 ve  $SS=0.64$  olduğu görülmektedir. Bu ortalama değeri “çoğunlukla doğru” aralığına karşılık gelmektedir. Bu değer orta düzeyin üzerinde olduğu söylenebilir. Bilinçli farkındalığın; anlık deneyimlere dikkatini vermeyi ve odaklanmayı ifade eden farkındalıkla davranma boyutu ortalamasına ilişkin, psikolojik danışman adaylarının farkındalıkla davranma özelliklerinin görece orta düzeyin üzerinde olduğu söylenebilir.

Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık/yargısızlık özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 3.4: de verilmiştir.

**Tablo 3.4: Psikolojik Danışman Adaylarının Bilinçli Farkındalık/Yargısızlık Özellikleri**

Bilinçli Farkındalık/Yargısızlık	Kesinlikle Doğru		Nadiren Doğru		Bazen Doğru		Çoğunlukla Doğru		Her Zaman Doğru		$\bar{x}$	SS
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
3. Mantığa aykırı veya yersiz duygular yaşadığımda kendimi eleştiririm.	21	12.3	82	48	50	29.2	17	9.9	1	0.6	2.38	0.84
10. Kendi kendime hissettiğim şekilde hissetmemem gerektiğini söylediğim olur.	18	10.5	55	32.2	63	36.8	29	17.0	6	3.5	2.70	0.98
14. Bazı düşüncelerimin anormal veya kötü olduğuna ve o şekilde düşünmemem gerektiğine inanırım.	13	7.6	53	31	63	36.8	38	22.2	4	2.3	2.80	0.94
17. Düşüncelerimin iyi veya kötü olup olmadığı konusunda değerlendirmeler yaparım.	29	17	83	48.5	50	29.2	6	3.5	3	1.8	2.24	0.83
25. Kendi kendime, düşündüğüm şekilde düşünmemem gerektiğini söylerim.	8	4.7	49	28.7	68	39.8	41	24	5	2.9	2.91	0.91
30. Bazı duygularımın kötü veya yersiz olduğunu ve bunları hissetmemem gerektiğini düşünürüm.	17	9.9	48	28.1	72	42.1	27	15.8	7	4.1	2.76	0.97
35. Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda, o düşünce ve imgenin ne olduğuna bağlı olarak kendimi iyi veya kötü bir insan olarak değerlendiririm.	11	6.4	39	22.8	62	36.3	44	25.7	15	8.8	3.07	1.04
39. Mantığa aykırı fikirlerim olduğu zaman kendimi onaylamam.	24	14	52	30.4	54	31.6	31	18.1	10	5.8	2.71	1.09
<b>TOPLAM</b>											2.70	0.54

Tablo 3.4: incelendiğinde psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık/yargısızlık özelliklerine ilişkin ortalamaların  $\bar{x}= 2.24$  ile  $\bar{x}=3.07$  arasında değiştiği görülmektedir. Yargısızlık alt boyutuna ilişkin ortalamanın 2.70 ve SS=0.54 olduğu görülmektedir. Bu ortalama değeri “bazen doğru” aralığına karşılık gelmektedir. Bu değer orta düzeyde olduğu söylenebilir. Bilinçli farkındalığın; biliş ve duygulara karşı değerlendirme yapmayan boyutunu içeren yargısızlık ortalamasına ilişkin psikolojik danışman adaylarının yargısızlık özelliklerinin orta düzeyde olduğu söylenebilir.

Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık/tepkisizlik özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 3.5: de verilmiştir.

**Tablo 3.5: Psikolojik Danışman Adaylarının Bilinçli Farkındalık/Tepkisizlik Özellikleri**

Bilinçli Farkındalık/Tepkisizlik	Kesinlikle Doğru		Nadiren Doğru		Bazen Doğru		Çoğunlukla Doğru		Her Zaman Doğru		$\bar{x}$	SS
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
4. Duygu ve hislerimi onları reddetmeksizin algılarımla.	4	2.3	16	9.4	50	29.2	78	45.6	23	13.5	3.58	0.91
9. Duygularımın içinde kaybolup gitmeden onları izleyebilirim	7	4.1	26	15.2	64	37.4	67	39.2	7	4.1	3.23	0.90
19. Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda, bir adım geri atar ve o düşünce ve imgeye esir olmadan, onları fark ederim.	4	2.3	20	11.7	77	45	59	34.5	11	6.4	3.30	0.84
21. Zor durumlarda, hemen tepki vermeden duraksayabilirim.	12	7	34	19.9	72	42.1	35	20.5	18	10.5	3.07	1.05
24. Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda çok geçmeden kendimi sakin hissedirim.	15	8.8	44	25.7	72	42.1	28	16.4	12	7	2.87	1.02
29. Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda, tepki vermeksizin onları fark ederim.	8	4.7	34	19.9	82	48	42	24.6	5	2.9	3.01	0.86
33. Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda, o düşünce ve imgenin ne olduğuna bağlı olarak kendimi iyi veya kötü bir insan olarak değerlendiririm.	19	11.1	67	39.2	55	32.2	26	15.2	4	2.3	2.58	0.95
<b>TOPLAM</b>											3.09	0.53

Tablo 3.5: incelendiğinde psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık/tepkisizlik özelliklerine ilişkin ortalamaların  $\bar{x}= 2.58$  ile  $\bar{x}=3.58$



arasında değiştiği görülmektedir. Tepkisizlik alt boyutuna ilişkin ortalamannn 3.09 ve SS=0.53 olduğu görülmektedir. Bu ortalama değeri “bazen doğru” aralığına karşılık gelmektedir. Bilinçli farkındalığın; düşünce ve hislerin, onlara esir olmadan veya yakalanmadan, gelip gitmesine izin verme eğilimi olarak adlandırılan tepkisizlik ortalamasına ilişkin, psikolojik danışman adaylarının tepkisizlik özelliklerinin orta düzeyde olduğu söylenebilir.

Psikolojik danışman adaylarının beş boyutlu bilinçli farkındalık lçeği toplam puanlar üzerinden elde edilen bulgular tablo 3.6’da verilmiştir.

**Tablo 3.6: Psikolojik Danışman Adaylarının Bilinçli Farkındalık zellikleri**

	$\bar{X}$	SS
Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık lçeği	3.260	0.309

Beş boyutlu bilinçli farkındalık lçeği (BBBF) toplam puan üzerinden aritmetik ortalamasının  $\bar{x}= 3.26$  ve standart sapmasının SS= 0.30’dur. Bu ortalama değeri “bazen doğru” aralığına karşılık gelmektedir. Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özelliklerinin orta düzeyde olduğu söylenebilir.

### **3.2. Araştırmanın İkinci Alt Problemine İlişkin Bulgular**

Araştırmanın ikinci alt problemi “Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalıkları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir? şeklinedir. Bu alt probleme ilişkin bulgular bağımsız gruplar için t testi (independent samples t-test) kullanılarak elde edilmiştir. Tablo 3.7’de psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özelliklerinin cinsiyet değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular verilmiştir.

**Tablo 3.7: Bilinçli Farkındalık Özelliklerinin Cinsiyete Göre t-Testi Sonuçları**

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	SS	SD	F	t	p	$\eta^2$
Gözlemeleme	Kadın	117	3.504	0.629	169	0.018	2.933	0.004*	0.048
	Erkek	54	3.206	0.592					
Tanımlama	Kadın	117	3.534	0.642	169	2.405	-0.837	0.404	-
	Erkek	54	3.618	0.528					
Farkındalıkla Davranma	Kadın	117	3.541	0.618	169	0.426	0.848	0.397	-
	Erkek	54	3.451	0.703					
Yargısızlık	Kadın	117	2.665	0.536	169	0.034	-1.276	0.204	-
	Erkek	54	2.780	0.563					
Tepkisizlik	Kadın	117	3.070	0.529	169	0.185	-0.944	0.346	-
	Erkek	54	3.153	0.538					
BBBFÖ	Kadın	117	3.270	0.332	169	3.980	0.606	0.545	-
	Erkek	54	3.239	0.252					

\*P<0.05

Tablo 3.7: incelendiğinde “gözlemeleme” alt boyutunda kadın öğrencilerin ortalamaları ( $\bar{X}$  =3.504; SS=0.629) ile erkek öğrencilerin ortalamaları ( $\bar{X}$  =3.206; SS=0.592) arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşma bulunmuştur (t=2.933; p<0,05). “Tanımlama”, “farkındalıkla davranma”, “yargısızlık”, “tepkisizlik” ve ölçek toplam puan üzerinden kadın ve erkek öğrencilerin ortalamalarının karşılaştırılmasında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Buna göre psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özelliklerinin kadın ve erkek olma durumuna göre “gözlemeleme” alt boyutu dışında farklılaşmadığı, bilinçli farkındalık özelliklerinin kadın ve erkek psikolojik danışman adayları bakımından benzer özellikler sergilediği söylenebilir. Gözlemeleme alt boyutunda kadın psikolojik danışman adaylarının gözlemeleme özelliklerinin, erkek psikolojik danışman adaylarından anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Gözlemeleme alt boyutunun; hisler, duygular, bilişler, kokular, sesler ve görüntüler gibi içsel ve çevresel uyaranları fark etmeyi ve onlara dikkatini vermeyi içeren farkındalıkla ilgili olduğu düşünüldüğünde istatistiksel açıdan anlamlı olan bu bulgunun mantık açısından da doğru olduğu söylenebilir. Etki büyüklüğü indeksi olan  $\eta^2$  değerine göre cinsiyetin psikolojik danışman adaylarının “gözlemeleme” özellikleri üzerindeki etkisinin düşük olduğu söylenebilir.

### 3.3. Araştırmanın Üçüncü Alt Problemine İlişkin Bulgular

Araştırmanın üçüncü alt problemi “Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalıkları sınıf düzeyine göre farklılık göstermekte midir? şeklindedir. Bu alt probleme ilişkin bulgular tek yönlü varyans analizi (One way Anova) kullanılarak elde edilmiştir. Tablo 3.8’de psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özelliklerinin sınıf düzeyi değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular verilmiştir.

**Tablo 3.8: Bilinçli Farkındalık Özelliklerinin Sınıf Düzeyine Göre Anova Sonuçları**

	Sınıf	N	$\bar{x}$	SS	SD	F	p	Fark	$\eta^2$
Gözlemleme	1.sınıf	23	3.375	0.540	3-167	1.574	0.198	-	
	2.sınıf	54	3.560	0.643					
	3.sınıf	44	3.358	0.596					
	4.sınıf	50	3.310	0.674					
Tanımlama	1.sınıf	23	3.462	0.636	3-167	0.370	0.775	-	
	2.sınıf	54	3.537	0.572					
	3.sınıf	44	3.616	0.647					
	4.sınıf	50	3.582	0.609					
Farkındalıkla Davranma	1.sınıf	23	3.331	0.617	3-167	2.779	0.043*	4>1	0.047
	2.sınıf	54	3.377	0.570					
	3.sınıf	44	3.585	0.622					
	4.sınıf	50	3.680	0.719					
Yargısızlık	1.sınıf	23	2.635	0.504	3-167	0.817	0.486	-	
	2.sınıf	54	2.627	0.502					
	3.sınıf	44	2.750	0.590					
	4.sınıf	50	2.770	0.572					
Tepkisizlik	1.sınıf	23	3.279	0.405	3-167	1.295	0.278	-	
	2.sınıf	54	3.058	0.562					
	3.sınıf	44	3.123	0.548					
	4.sınıf	50	3.031	0.527					
BBBFÖ	1.sınıf	23	3.214	0.269	3-167	0.473	0.702	-	
	2.sınıf	54	3.238	0.301					
	3.sınıf	44	3.292	0.368					
	4.sınıf	50	3.277	0.281					

\* $p < 0.05$

Tablo 3.8: incelendiğinde psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalıklarında sadece “farkındalıkla davranma” alt boyutunda anlamlı

farklılaşmanın olduğu görülmektedir. Bilinçli farkındalık, “gözleme”, “tanımlama”, “yargısızlık”, “tepkisizlik” alt boyutları ve toplam puanlar üzerinden sınıf düzeyine göre yapılan karşılaştırmada gruplar arasında anlamlı farklılaşma bulunmamıştır. Buna göre psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özelliklerinin öğrenim gördükleri lisans sınıf düzeyi durumuna göre “farkındalıkla davranma” alt boyutu dışında farklılaşmadığı, bilinçli farkındalık özelliklerinin farklı sınıf düzeyindeki psikolojik danışman adayları bakımından benzer özellikler sergilediği söylenebilir. “farkındalıkla davranma” alt boyutunda ise farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğuna ilişkin Tukey testi sonucuna göre dördüncü sınıf öğrencilerinin farkındalıkla davranma ortalamalarının ( $\bar{X}=3.688$ ;  $SS=0.719$ ), birinci sınıf öğrencileri ortalamalarından ( $\bar{X}=3.331$ ;  $SS=0.617$ ) anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmektedir ( $F_{3-167}=2.279$ ;  $p<0.05$ ). Dördüncü sınıf öğrencilerin anlık deneyimlere dikkatini verme ve hareketlerinin farkında olma özelliklerinin, birinci sınıfa göre anlamlı şekilde yüksek olduğu söylenebilir. Etki büyüklüğü indeksi olan  $\eta^2$  değerine göre sınıf düzeyinin psikolojik danışman adaylarının “farkındalıkla davranma” özellikleri üzerindeki etkisinin düşük olduğu söylenebilir.

#### **3.4. Araştırmanın Dördüncü Alt Problemine İlişkin Bulgular**

Araştırmanın dördüncü alt problemi “Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalıkları mezun olunan lise türüne göre farklılık göstermekte midir? şeklindedir. Bu alt probleme ilişkin bulgular bağımsız gruplar için t testi (independent samples t-test) kullanılarak elde edilmiştir. Tablo 3.9’da psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özelliklerinin mezun olunan lise türü değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgular verilmiştir.

**Tablo 3.9: Bilinçli Farkındalık Özelliklerinin Lise Türüne Göre t-Testi Sonuçları**

	Lise	N	$\bar{x}$	SS	SD	F	t	p
Gözlemeleme	Anadolu Lisesi	143	3.390	0.637	169	0.122	0.905	0.367
	Diğer	28	3.508	0.605				
Tanımlama	Anadolu Lisesi	143	3.555	0.590	169	0.634	0.229	0.819
	Diğer	28	3.584	0.706				
Farkındalıkla Davranma	Anadolu Lisesi	143	3.496	0.630	169	0.081	0.761	0.448
	Diğer	28	3.598	0.726				
Yargısızlık	Anadolu Lisesi	143	2.717	0.548	169	0.044	-0.859	0.391
	Diğer	28	2.620	0.540				
Tepkisizlik	Anadolu Lisesi	143	3.093	0.491	169	2.678	0.166	0.868
	Diğer	28	3.112	0.712				
BBBFÖ	Anadolu Lisesi	143	3.256	0.303	169	0.380	0.404	0.686
	Diğer	28	3.282	0.343				

**p<0.05**

Tablo 3.9: incelendiğinde psikolojik danışman adaylarının mezun oldukları lise türlerine göre bilinçli farkındalık özelliklerinin, “Gözlemeleme”, “Tanımlama”, “farkındalıkla davranma”, “yargısızlık”, “tepkisizlik” ve ölçek toplam puan üzerinden farklılaşmadığı görülmektedir. Anadolu Lisesi ve diğer liselerden (Fen Lisesi, Anadolu İmam hatip Lisesi, Anadolu Teknik ve Mesleki Eğitim Lisesi) mezun öğrencilerin bilinçli farkındalık özelliklerinin öğrenim görülen lise türüne göre farklılaşmadığı, bilinçli farkındalık özelliklerinin Anadolu lisesi ve diğer liselerden mezun olan psikolojik danışman adayları bakımından benzer özellikler sergilediği söylenebilir.

### **3.5. Araştırmanın Beşinci Alt Problemine İlişkin Bulgular**

Araştırmanın beşinci alt problemi “Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalıkları bu bölümü tercih etme sırasına göre farklılık göstermekte midir? şeklindedir. Bu alt probleme ilişkin bulgular tek yönlü varyans analizi (One way Anova) kullanılarak elde edilmiştir. Tablo 3.10’da psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özelliklerinin tercih sırası değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular verilmiştir.

**Tablo 3.10: Bilinçli Farkındalık Özelliklerinin Tercih Sırasına Göre Anova Sonuçları**

	Tercih	N	$\bar{x}$	SS	SD	F	p	Fark	$\eta^2$
Gözlemeleme	1-3 arası	46	3.437	0.636	3-167	2.708	0.047*	2>4	0.046
	4-7 arası	47	3.563	0.698					
	8-11 arası	30	3.450	0.604					
	12 ve üstü	48	3.208	0.534					
Tanımlama	1-3 arası	46	3.606	0.642	3-167	0.783	0.505	-	-
	4-7 arası	47	3.571	0.551					
	8-11 arası	30	3.645	0.667					
	12 ve üstü	48	3.453	0.587					
Farkındalıkla Davranma	1-3 arası	46	3.491	0.706	3-167	0.746	0.526	-	-
	4-7 arası	47	3.414	0.642					
	8-11 arası	30	3.620	0.583					
	12 ve üstü	48	3.562	0.631					
Yargısızlık	1-3 arası	46	2.728	0.568	3-167	2.167	0.094	-	-
	4-7 arası	47	2.574	0.571					
	8-11 arası	30	2.633	0.400					
	12 ve üstü	48	2.843	0.558					
Tepkisizlik	1-3 arası	46	3.071	0.573	3-167	1.140	0.335	-	-
	4-7 arası	47	3.191	0.605					
	8-11 arası	30	3.142	0.405					
	12 ve üstü	48	3.000	0.476					
BBBFÖ	1-3 arası	46	3.269	0.335	3-167	0.440	0.725	-	-
	4-7 arası	47	3.264	0.337					
	8-11 arası	30	3.302	0.329					
	12 ve üstü	48	3.222	0.237					

\* $p<0.05$

Tablo 3.10: incelendiğinde psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalıklarında sadece “gözlemeleme” alt boyutunda anlamlı farklılaşmanın olduğu görülmektedir. Bilinçli farkındalık, “tanımlama”, “farkındalıkla davranma”, “yargısızlık”, “tepkisizlik” alt boyutları ve toplam puanlar üzerinden tercih sırasına göre yapılan karşılaştırmada gruplar arasında anlamlı farklılaşma bulunmamıştır. Buna göre psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özelliklerinin öğrenim gördükleri lisans programını tercih sırası durumuna göre “gözlemeleme” alt boyutu dışında farklılaşmadığı, bilinçli farkındalık özelliklerinin öğrenim gördükleri lisans programı farklı tercih sırasında olan psikolojik danışman adayları bakımından benzer özellikler sergilediği söylenebilir. “Gözlemeleme” alt boyutunda ise farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğuna ilişkin Tukey testi sonucuna göre tercih sırası 4-7 arası olan psikolojik danışman

adaylarının “gözleme” ortalamalarının ( $\bar{X}=3.563$ ;  $SS=0.698$ ), tercih sırası 12 ve üstü olan psikolojik danışman adayı ortalamalarından ( $\bar{X}=3.208$ ;  $SS=0.534$ ) anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmektedir ( $F_{3-167}=2,708$ ;  $p<0,05$ ). Etki büyüklüğü indeksi olan  $\eta^2$  değerine göre tercih sırası değişkeninin psikolojik danışman adaylarının “gözleme” özellikleri üzerindeki etkisinin düşük olduğu söylenebilir.

### 3.6. Araştırmanın Altıncı Alt Problemine İlişkin Bulgular

Araştırmanın altıncı alt problemi “Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalıkları bu bölümü tercih etme nedenlerine göre farklılık göstermekte midir? şeklindedir. Bu alt probleme ilişkin bulgular bağımsız gruplar için t testi (independent samples t-test) kullanılarak elde edilmiştir. Tablo 3.11’de psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özelliklerinin öğrenim gördüğü lisans programını tercih nedeni değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular verilmiştir.

**Tablo 3.11: Bilinçli Farkındalık Özelliklerinin Tercih Nedenine Göre t-Testi Sonuçları**

	Lise	N	$\bar{x}$	SS	SD	F	t	p
Gözleme	Kendi İsteği	132	3.439	0.639	169	0.024	1.117	0.266
	Diğer	39	3.310	0.602				
Tanımlama	Kendi İsteği	132	3.594	0.577	169	2.378	1.348	0.179
	Diğer	39	3.445	0.698				
Farkındalıkla Davranma	Kendi İsteği	132	3.513	0.660	169	0.289	0.004	0.997
	Diğer	39	3.512	0.602				
Yargısızlık	Kendi İsteği	132	2.673	0.554	169	0.994	-1.255	0.211
	Diğer	39	2.798	0.514				
Tepkisizlik	Kendi İsteği	132	3.126	0.554	169	1.185	1.348	0.180
	Diğer	39	2.996	0.437				
BBBFÖ	Kendi İsteği	132	3.273	0.304	169	0.349	0.968	0.334
	Diğer	39	3.218	0.323				

**p<0.05**

Tablo 3.11: incelendiğinde psikolojik danışman adaylarının öğrenim gördükleri lisans programını kendi isteği veya isteği dışında tercih etme nedenine göre bilinçli farkındalık özelliklerinin, “Gözleme”, “Tanımlama”, “farkındalıkla davranma”, “yargısızlık”, “tepkisizlik” ve ölçek toplam puan

üzerinden farklılaşmadığı görülmektedir. Öğrenim gördüğü lisans programını kendi isteğiyle veya diğer nedenlerden (aile isteği, iş garantisi, açıkta kalmama) dolayı tercih eden psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özelliklerinin farklılaşmadığı, bilinçli farkındalık özelliklerinin benzer özellikler sergilediği söylenebilir.

Araştırma bulgularını özetlemek gerekirse psikolojik danışman adaylarının gözleme, tanımlama, farkındalıkla davranma özelliklerinin görece orta düzeyin üzerinde, tepkisizlik ve yargısızlık özelliklerinin orta düzeyde olduğu söylenebilir. Beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeği (BBBFÖ) ortalamalarına göre Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özelliklerinin orta düzeyde olduğu söylenebilir.

Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özelliklerinin cinsiyete göre “gözleme” alt boyutu dışında farklılaşmadığı, bilinçli farkındalık özelliklerinin kadın ve erkek psikolojik danışman adayları bakımından benzer özellikler sergilediği söylenebilir. Gözleme alt boyutunda kadın psikolojik danışman adaylarının gözleme özelliklerinin, erkek psikolojik danışman adaylarından anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Etki büyüklüğü değerine göre cinsiyetin psikolojik danışman adaylarının “gözleme” özellikleri üzerindeki etkisinin düşük olduğu söylenebilir.

Bilinçli farkındalık, “gözleme”, “tanımlama”, “yargısızlık”, “tepkisizlik” alt boyutları ve toplam puanlar üzerinden sınıf düzeyine göre yapılan karşılaştırmada gruplar arasında anlamlı farklılaşma bulunmamıştır. Buna göre psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özelliklerinin öğrenim gördükleri lisans sınıf düzeyi durumuna göre “farkındalıkla davranma” alt boyutu dışında farklılaşmadığı, bilinçli farkındalık özelliklerinin farklı sınıf düzeyindeki psikolojik danışman adayları bakımından benzer özellikler sergilediği söylenebilir. Dördüncü sınıf öğrencilerin anlık deneyimlere dikkatini verme ve hareketlerinin farkında olma özelliklerinin, birinci sınıfa göre anlamlı şekilde yüksek olduğu söylenebilir. Etki büyüklüğü değerine göre sınıf düzeyinin psikolojik danışman adaylarının “farkındalıkla davranma” özellikleri üzerindeki etkisinin düşük olduğu söylenebilir.



Psikolojik danışman adaylarının mezun oldukları lise türlerine göre bilinçli farkındalık özelliklerinin, “gözleme”, “tanımlama”, “farkındalıkla davranma”, “yargısızlık”, “tepkisizlik” ve ölçek toplam puan üzerinden farklılaşmadığı görülmektedir.

Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özelliklerinin öğrenim gördükleri lisans programını tercih sırası durumuna göre “gözleme” alt boyutu dışında farklılaşmadığı, bilinçli farkındalık özelliklerinin öğrenim gördükleri lisans programı farklı tercih sırasında olan psikolojik danışman adayları bakımından benzer özellikler sergilediği söylenebilir. “Gözleme” alt boyutunda ise tercih sırası 4-7 arası olan psikolojik danışman adaylarının “gözleme” ortalamalarının, tercih sırası 12 ve üstü olan psikolojik danışman adayları ortalamalarından anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmektedir. Etki büyüklüğü değerine göre tercih sırası değişkeninin psikolojik danışman adaylarının “gözleme” özellikleri üzerindeki etkisinin düşük olduğu söylenebilir.

Psikolojik danışman adaylarının öğrenim gördükleri lisans programını kendi isteği veya isteği dışında tercih etme nedenlerine göre bilinçli farkındalık özelliklerinin, “gözleme”, “tanımlama”, “farkındalıkla davranma”, “yargısızlık”, “tepkisizlik” ve ölçek toplam puan üzerinden farklılaşmadığı görülmektedir. Öğrenim gördüğü lisans programını kendi isteğiyle veya diğer nedenlerden (aile isteği, iş garantisi, açıkta kalmama) dolayı tercih eden psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özelliklerinin farklılaşmadığı, bilinçli farkındalık özelliklerinin benzer özellikler sergilediği söylenebilir.

## **SONUÇ**

Bu bölümde, psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özelliklerini inceleyen bu araştırmadan elde edilen bulgulara ilişkin sonuçlar ve bu sonuçlara dayalı önerilere yer verilmiştir.

### **Araştırmanın Sonuçları**

#### **Birinci Alt Probleme İlişkin Sonuçlar**

Araştırmanın birinci alt problemi, “Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalıkları ne düzeydedir? şeklindedir. Psikolojik danışmanı adaylarının bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin araştırma sonuçları şu şekildedir:

Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özelliklerinin orta düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik danışman adaylarının gözlemlene, tanımlama, farkındalıkla davranma özelliklerinin görece orta düzeyin üzerinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yargısızlık ve tepkisizlik özelliklerinin ise orta düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bilinçli farkındalığın, bireyin içinde bulunduğu ana dikkati yoğunlaşarak, anın içinde yaşananları yargılamadan olduğu gibi kabul etmesi, iç dünyasında ve dışarıda neler olduğunun farkında olabilmesidir. Okullardaki psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerini gerçekleştirecek olan psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık düzeylerinin istenilen düzeyde olmadığı görülmektedir. Araştırmada dikkate değer bir sonuç olarak psikolojik danışman adaylarının iç deneyimleri yargılamama (yargısızlık) ve tepkisizlik özelliklerinin orta düzeyde olmasıdır. Bu durum psikolojik danışman adaylarının biliş ve duygulara karşı değerlendirme yapamayan tutumlar içerisinde olma düzeylerinin olması beklenenden düşük olduğunu göstermektedir.

#### **İkinci Alt Probleme İlişkin Sonuçlar**

Araştırmanın ikinci alt problemi “Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık düzeylerinde cinsiyete göre farklılık göstermekte midir? Şeklindedir. Bu alt probleme ilişkin sonuçlar şu şekildedir:

Psikolojik danışman adaylarının genel olarak bilinçli farkındalık özelliklerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sadece kadın psikolojik danışman adaylarının “gözleme” özelliklerinin, erkek psikolojik danışman adaylarına göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kadın psikolojik danışman adaylarının hisler, bilişler, duygular gibi içsel ve çevresel uyaranları fark etme ve onlara yönelmede erkek psikolojik danışman adaylarına göre daha yüksek düzeyde gözleme özelliğine sahiptir. Buna göre psikolojik danışman adaylarının “gözleme” özellikleri üzerinde cinsiyetin etkili bir değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak cinsiyetin “gözleme” özelliği üzerindeki etkisi düşüktür. Buna göre cinsiyet değişkeninin psikolojik danışman adaylarının tanımlama, farkındalıkla davranma, yargısızlık ve tepkisizlik özellikleri üzerinde etkili bir değişken olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Literatürde bu sonuçlarla benzerlik gösteren ve farklı araştırmalar bulunmaktadır. Kınay (2013) yaptığı araştırmada bilinçli farkındalık/yargısızlık (içten deneyimleri yargılamama) puanlarına ilişkin erkek üniversite öğrencilerinin puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarıyla tutarlı bir araştırma Lilja, vd. (2011) tarafından yapılmıştır. Araştırmada kadınların gözleme ve tanımlama bilinçli farkındalık özelliklerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Josefsson, Larsman, Broberg ve Lundh (2011) tarafından yapılan başka bir araştırmada ise içsel deneyimlere tepkisizlik özelliklerinin erkeklerde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Baer vd. (2008) ve Baer, Samuel ve Lykins (2011) tarafından yapılan araştırmalarda ise bilinçli farkındalık özelliklerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Çelikler (2017) tarafından yapılan çalışmada da bilinçli farkındalık düzeyinde kadınlar ile erkekler arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Luberto, vd. (2014) araştırmalarında üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık becerileri, duygu düzenleme ve baş etme öz-yeterliğinin incelemiştir. Yalnızca farkındalıkla davranma becerisinde erkeklerin kadınlardan daha yüksek puan aldığı; diğer bilinçli farkındalık becerilerinde cinsiyetler arası bir farklılaşma olmadığı görülmüştür.

Şehidoğlu (2014) ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyini cinsiyet faktörüne göre incelenmiş ve iki grup arasında bilinçli farkındalık düzeyi açısından bir fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Brown, West, Loverich ve Biegel (2011), yaptıkları araştırmada ergenlerin bilinçli farkındalıklarını incelemişlerdir. Elde edilen sonuçlara göre erkek ve kız öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Mevcut araştırmanın bulguları da bu araştırma bulguları ile paralellik göstermektedir. Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011), yaptıkları araştırmada 5., 6., ve 7. sınıflarına devam eden ve yaşları 10-12 arasında değişen öğrencileri incelemişlerdir. Öğrencilerin bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik puanları cinsiyete göre incelendiğinde kızlar ve erkekler arasında herhangi bir farklılaşma görülmemiştir. Genel anlamda puanların ortalamaları incelendiğinde, erkeklerin bilinçli farkındalık temelli öz-yeterliklerinin kızlara göre biraz daha güçlü olduğu söylenebilir. Benzer şekilde, çocuk ve ergenlerde bilinçli farkındalık düzeylerinin incelendiği bir araştırmada cinsiyetler arasında herhangi bir farklılığa rastlanmazken erkeklerin bilinçli farkındalık düzeyi ortalamalarının kızlara göre biraz daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Greco, vd. 2011).

### **Üçüncü Alt Probleme İlişkin Sonuçlar**

Araştırmanın üçüncü alt problemi “Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalıkları sınıf düzeyine göre farklılık göstermekte midir? Şeklinde-dir. Bu alt probleme ilişkin sonuçlar şu şekildedir:

Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özelliklerinin sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sadece dördüncü sınıf okul psikolojik danışman adaylarının “farkındalıkla davranma” özelliklerinin birinci sınıf psikolojik danışman adaylarına göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dördüncü sınıf psikolojik danışman adaylarının anlık deneyimlere dikkatini verme ve odaklanma özelliklerinin birinci sınıf öğrencilere daha yüksektir. İkinci sınıf ve üçüncü sınıf öğrencilerinin “farkındalıkla davranma” özelliklerinin diğer sınıflarla arasında anlamlı farklılaşma bulunmamakla birlikte, sınıf düzeyleri arttıkça farkındalıkla davranma özelliklerinde artma meydana geldiği sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre sınıf düzeyi değişkenin farkındalıkla davranma özelliği üzerinde etkili bir değişken

olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak sınıf düzeyinin “farkındalıkla davranma” özelliği üzerindeki etkisinin düşüktür. Psikolojik farkındalığın “gözleme”, “tanımlama”, “yargısızlık” ve “tepkisizlik” özellikleri üzerinde sınıf düzeyi değişkeninin etkili bir değişken olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan araştırmalar arasında üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyine göre bilinçli farkındalığını inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011), yaptıkları araştırmada 5., 6., ve 7. öğrencilerini incelemişlerdir. Öğrencilerin bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik ortalama puanları arasında sınıf düzeyi açısından anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. 6. sınıfların bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlikleri 5. ve 7. sınıfların bilinçli farkındalık temelli öz-yeterliklerine göre daha güçlü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bilinçli farkındalık temelli öz-yeterliği en düşük olan 5. sınıflardır. Greco, Baer ve Smith (2011) çocuk ve ergenler üzerinde yaptıkları araştırmalarında bilinçli farkındalığın yaş ile beraber arttığını fakat sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığını belirtmişlerdir. Araştırmaların sonucu tutarlılık göstermektedir. Fakat genelleme yapmak için daha fazla araştırma sonucuna ihtiyaç vardır.

Psikolojik danışma ve rehberlik alanında verilen hizmet, doğrudan insana dönük profesyonel yardım süreci olduğu için bu hizmeti verecek olan danışmanın yeterliliği, etkililiği süreç açısından önemlidir. Danışman, danışanına model olarak onun kendini gerçekleştirmesine olanak sağlar. Danışmanın, farkındalığı yüksek, tutarlı, samimi, kendine güvenli tavrının danışma sürecine de büyük oranda katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Psikolojik danışman adaylarının farkındalıklarının artırılması ile rehberlik hizmetleri alanında yapılan etkinliklerin etkililiğinin de artacağı söylenebilir.

#### **Dördüncü Alt Probleme İlişkin Sonuçlar**

Araştırmanın dördüncü alt problemi “Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalıkları mezun olunan lise türlerine göre farklılık göstermekte midir? şeklindedir. Bu alt probleme ilişkin sonuçlar şu şekildedir:

Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özelliklerinin mezun olunan lise türüne farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre Anadolu Lisesi mezunu psikolojik danışman adayları ile diğer liselerden (Fen Lisesi,

Anadolu İmam Hatip Lisesi, Anadolu Teknik Meslek Lisesi) mezun olan psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özelliklerinin benzer olduğu, mezun olunan lise türünün psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özellikleri üzerinde etkili bir değişken olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

### **Beşinci Alt Probleme İlişkin Sonuçlar**

Araştırmanın beşinci alt problemi “Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalıkları bu bölümü tercih etme sırasına göre farklılık göstermekte midir? şeklindedir. Bu alt probleme ilişkin sonuçlar şu şekildedir:

Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özelliklerinin öğrenim gördüğü lisans programını tercih sırasına göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sadece “gözleme” özelliklerinin, öğrenim gördüğü lisans programını 4-7 arası tercihle yerleşen psikolojik danışman adaylarının, 12 ve üstü tercihle yerleşen psikolojik danışman adaylarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tercih sırasının “gözleme” üzerindeki etkisinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre tercih sırası değişkeninin psikolojik danışman adaylarının tanımlama, farkındalıkla davranma, yargısızlık ve tepkisizlik özellikleri üzerinde etkili bir değişken olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

### **Altıncı Alt Probleme İlişkin Sonuçlar**

Araştırmanın altıncı alt problemi “Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalıkları bu bölümü tercih etme nedenlerine göre farklılık göstermekte midir? Bu alt probleme ilişkin sonuçlar şu şekildedir:

Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özelliklerinin, öğrenim gördükleri lisans programını tercih nedenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre öğrenim gördüğü lisans programını kendi isteğiyle veya diğer nedenlerle (aile isteği, iş garantisi, açıkta kalmama) tercih eden psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özelliklerinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre tercih nedeni değişkeninin psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özellikleri üzerinde etkili bir değişken olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

## **Öneriler**

Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalıklarının incelendiği bu araştırmaya aşağıdaki öneriler getirilebilir:

### **Araştırmaya Yönelik Öneriler**

Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özelliklerinin geliştirilmesine yönelik programlar hazırlanabilir. Lisans programlarında bu özellikleri kazandırmaya yönelik etkinlikler hazırlanabilir.

Psikolojik danışma sürecine başlamadan önce danışanların bilinçli farkındalıkları ölçülerek bu durumun danışma sürecine etkisi ile ilgili çeşitli araştırmalar yapılabilir.

Bu araştırmada ele alınan cinsiyet, sınıf düzeyi, mezun olunan lise türü, bölümü tercih etme sırası ve bölümü tercih etme nedeni değişkenlerinin dışında psikolojik danışman adaylarında bilinçli farkındalığa etki edebileceği düşünülen farklı değişkenler üzerine çalışmalar yapılabilir.

Ülkemizdeki psikolojik danışman adayları, eğitim yöneticileri ve eğitim çalışanları bilinçli farkındalık açısından değerlendirilerek diğer ülkelerle karşılaştırma yapılabilir.

### **Araştırmacılara Yönelik Öneriler**

Bilinçli farkındalık ile ilişkili olduğu düşünülen psikolojik değişkenlerle olan ilişkisine yönelik ilişkiyel tarama modelinde araştırmalar tasarlanabilir.

Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalıklarıyla ilgili yapılan araştırmalar nitel araştırmalarla desteklenebilir.

Bilinçli farkındalık özelliklerinin geliştirilmesine yönelik programlar hazırlanarak deneysel çalışmalarla test edilebilir.

Bilinçli farkındalık düzeyinin farklı örneklerde, farklı yaş grupları ve eğitim seviyesindeki bireylerde gündelik bir beceri olarak ölçümüne dayanan çalışmalar hazırlanabilir.

## KAYNAKÇA

- Akar, Elif (2016); “Okul Psikolojik Danışmanları İle Psikolojik Danışman Adaylarının Olumsuz Otomatik Düşüncelerinin İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Alahari, Uma (2017); “Supporting Socio-Emotional Competence and Psychological Well-Being of School Psychologists through Mindfulness Practice”, *Contemporary School Psychology*, Cilt 21, Sayı 4, s.369-379.
- Arkonaç, Sibel A. (2005); *Psikoloji Zihin Süreçleri Bilimi*, Alfa Yayıncılık, İstanbul.
- Atalay, Zümra (2018); *Mindfulness Şimdi ve Burada Bilinçli Farkındalık*, Psikonet Yayınları, İstanbul.
- Atkinson, Rita L., Atkinson, Richard C., Smith, Edward E., Bem, Daryl J. ve Nolen-Hoeksema, Susan (2010); *Hilgard’s Introduction to Psychology (Psikolojiye Giriş)* 12th Edition, (Çev.: Yavuz Alogan), Arkadaş Yayınevi, Ankara.
- Baer, Ruth (2003); “Mindfulness As A Clinical İntervention”, *Clinical Psychology Science and Practice*, Cilt 10, Sayı 2, s. 125-143.
- Baer, Ruth . A., Douglas B. Samuel and Emily L. B. Lykins (2011); “Differential Item Functioning on the Five Facet Mindfulness Questionnaire is Minimal in Demographically Matched Meditators and Nonmeditators”, *Assessment*, Cilt 18, Sayı 3, s. 3-10.
- Baer, Ruth. A., Smith, Gregory. T., Hopkins, Jaclyn., Krietemeyer, Jennifer, Toney, Leslie (2006); “Using SelfReport Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness”, *Assessment*, Cilt 13, Sayı 1, s. 27-45.
- Baer, Ruth. A., Smith, Gregory. T., Lykins, Emily., Button, Daniel., Krietemeyer, Jennifer., Sauer, Shannon. Walsh, Erin., Duggan, Danielle and Williams, J. Mark G. (2008); “Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Mediating and Nonmediating Samples”, *Assessment*, Cilt 15, Sayı 3, s. 329-342.
- Bakioğlu, Fuad (2017); “Psikolojik Danışman Adaylarının Özyeterlikleri İle Kültüre Duyarlılıkları, Cinsiyet Rollerini Ve Bilinçli Farkındalıkları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”, Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Balcı, Ali. (2010); *Sosyal Bilimlerde Araştırma. Yöntem, Teknik ve İlkeler*, Pegem Akademi Yayınları, Ankara.
- Balcı, Yasemin (2018); “Altı Haftalık Modifiye Bilinçli Farkındalık Uygulaması Yapılan Bir Örnekte Duygusal Zekâ Ve Psikolojik Dayanıklılığın Değerlendirilmesi”, Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.



- Batchelor, Martine (2011); "Meditation and mindfulness", *Contemporary Buddhism*, Cilt 12, Sayı 1, s. 157-164.
- Beck, Judith S. (2014); *Bilişsel Davranışçı Terapi Temelleri ve Ötesi*, (Çev.: M. Şahin ve I. Tarı Cömert), Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
- Bishop, Scott R., Lau, Mark, Shapiro, Shauna, Carlson, Linda, Anderson, Nicole, Carmody, James, Segal, Zindel V., Abbey, Susan, Space, Michael, Velting, Drew, & Devins, Gerald (2004); "Mindfulness: A proposed operational definition", *Clinical Psychology: Science and Practice*, Cilt 11, Sayı 3. s. 230-241.
- Boyacı, Mehmet (2018); "Türkiye'de Psikolojik Danışman Eğitimi ve Karşılaşılan Sorunlar: Güncel Bir Durum Değerlendirmesi", *ERPA 2018*, s. 335-340.
- Brown, Amanda P., Marquis, Andre and Guiffrida, Douglas A. (2013); "Mindfulness-Based Interventions In Counseling", *Journal of Counseling & Development*, Cilt 91, Sayı 1, s. 96-104.
- Brown, Kirk W., Ryan, Richard M., Creswell, J. David. (2007); "Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for Its Salutary Effects", *Psychological Inquiry*, Cilt 18, Sayı 4, s.211-237.
- Brown, Kirk W., Ryan, Richard M. (2003); "The Benefits Of Being Present: Mindfulness And Its Role In Psychological Well-Being", *Journal of Personality and Social Psychology*, Cilt 84, Sayı 4, s. 822-848.
- Brown, Kirk W., Ryan, Richard, Creswell, David J. (2007); "Mindfulness: Theoretical Foundations And Evidence For Its Salutary Effects", *Psychological Inquiry*, Cilt 18, Sayı 4, s. 211-237.
- Büyüköztürk, Şener (2006); *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. İstatistik, Araştırma Deseni, Spss Uygulamaları ve Yorum*, Pegem Akademi Yayınları, Ankara.
- Büyüköztürk, Şener, Çokluk, Ömay ve Köklü, Nilgün (2014); *Sosyal Bilimler İçin İstatistik*, Pegem Akademi, Ankara.
- Büyüköztürk, Şener, Kılıç,Ebru Ç., Akgün, Özcan E., Karadeniz, Şirin ve Demirel, Funda (2014); *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Pegem Akademi, Ankara.
- Can, Abdullah (2016); *SPSS İle Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi*, Pegem Akademi Yayınları (Ed.M. Çağatay Özdemir), Ankara.
- Cengiz, Recep, Serdar, Emrah ve Donuk, Bilge (2016); "Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık ve Girişimcilik Düzeylerinin İncelenmesi", *International Journal of Social Sciences and Education Research*, Cilt 2, Sayı 4, s. 1321-1328.

- Cheah, Phaik K., Lee, Mah N., Low, Sew K., Kok, Jin K. (2012); "The Provision Of Counseling Services In The Secondary Schools Of Perak State, Malaysia", *Second International Conference On Social Science And Humanity*, Cilt 31, Sayı 2, s. 70-89.
- Cohen, Louis, Manion, Lawrence, Morrison, Keith (2005); *Research Methods In Education*, Routledge Falmer, New York.
- Corey, G. (2008); *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram Ve Uygulamaları*, Mentis Yayıncılık, Ankara.
- Çatak Pelin D., Ögel Kültegin (2010); "Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler", *Klinik Psikiyatri Dergisi*, Sayı 13, s. 85-91.
- Çelikler, Aslı N.(2017); "Bir Grup Genç Yetişkinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Başa Çıkma Tutumları ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Davis, Daphane M., Hayes, Jeffery A. (2011); "What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research", *Psychotherapy*, Sayı 48, s. 198-208.
- Demir, Volkan (2014); "Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi", Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demir, Volkan (2015); "Bilinçli Farkındalık Temelli Kognitif Terapi Programının Bireylerin Depresif Belirti Düzeyleri Üzerine Etkisi," *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, Cilt 35, Sayı 1, s. 15-26.
- Demir, Volkan, Demir, Ahmet (2018); "Üniversite Öğrencilerinde Stres Azaltmaya Yönelik Bir Program: Bilinçli Farkındalık", *Eğitim Ve İnsani Bilimler Dergisi*, Cilt 9, Sayı 17, s. 55 78.
- Deniz, M. Engin, Erözkan, Atılgan (2014); *Psikolojik Danışma ve Rehberlik*, Maya Akademi, Ankara.
- Deniz, M. Engin, Erus, S. Merve, Büyükcebeci, Ayçe (2017); "Bilinçli Farkındalık İle Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolü", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt 7, Sayı 47.
- Doğan, Mevrure (2017); "Karakter Gücü Olarak Sabır ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi" *The Journal of Happiness & Well-Being*, Cilt 5, Sayı 1, s. 134-153.
- Field, Andy (2005); *Discovering Statistic Using SPSS*, Sage Publications, London.
- Fraenkel, Jack R., Wallen, Norman E. (2009); *How To Design And Evaluate Research In Education*, McGraw Hill Higher Education, New York.

- Gallant, Dorinda J., Jing Zhao (2011); "High School Students' Perceptions Of School Counseling Services: Awareness, Use, And Satisfaction", *Counseling Outcome Research and Evaluation*, Cilt 2, Sayı.1, s. 87-100.
- Geçtan, Engin (1974); "Varoluşçu Psikolojinin Temel İlkeleri", *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, Cilt 7, Sayı 1, s. 13-17.
- Germer, Christopher (2004); "What Is Mindfulness?", *Insight Journal*, Sayı 22, s. 24- 29.
- Germer, Christopher K. (2009); *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*, Hove: Routledge.
- Germer, Christopher, Siegel, Ronald D. & Fulton, Paul R. (2005); *Mindfulness And Psychotherapy*, Guilford Press, New York.
- Glyn J. Thomas (2018); "Learning To Be A Group Facilitator In Outdoor Education: Using Self-Awareness To Overcome Fears And Be Fully Present", *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning*, s. 1-14.
- Grant, Kirsten C. (2017); "From Teaching To Being: The Qualities of a Mindful Teacher", *Childhood Education*, Cilt 93, Sayı 2, s. 147-152.
- Greco, Lourie A., Baer, Ruth A., Smith, Gregory T. (2011); "Assessing mindfulness in children and adolescents: Development and validation of the child and adolescent mindfulness measure (CAMM)", *Psychological assessment*, Cilt 23, Sayı 3, s. 606.
- Green, Samuel B., Salkind, Neil J. (2005); *Using SPSS For Windows and Macintosh, Analyzing and Understanding Data*, Pearson Prentice Hall, New Jersey.
- Hall, Karen E. (2009); "Anxiety And Counseling Self-Efficacy Among Counseling Students: The Moderating Role Of Mindfulness And Alexithymia", Doktora Tezi. Kuzey Karolayna Üniversitesi.
- Hanh, Thich N. (1993); *The Blooming Of A Lotus: Guided Meditation For Achieving The Miracle Of Mindfulness*, Beacon Press, Boston.
- Hanh, Thich N. (1998); *The Heart of the Buddha's Teaching*, New York.
- Helen Z. MacDonal, Elizabeth E. Baxter (2017); "Mediators of the Relationship Between Dispositional Mindfulness and Psychological Well-Being in Female College Students", *Mindfulness*, Cilt 8, Sayı 2, s. 398–407.
- Josefsson, Torbjörn., Larsman, Pernilla., Broberg, Anders. G., Lundh, Lars-Gunnar (2011); "Self-Reported Mindfulness Mediates the Relation Between Meditation Experience and Psychological Well – Being", *Mindfulness*, Cilt 2, Sayı 1, s. 49-58.
- Kabat- Zinn, Jon (1994); *Wherever You Go There You Are*, Hyperion, New York.

- Kabat-Zinn, Jon (1990); *Full catastrophe living: The program of the stress reduction clinic at the University of Massachusetts Medical Center*, Delta, New York.
- Kabat-Zinn, Jon (2003); “Mindfulness-Based Interventions In Context: Past, Present, And Future”, *Clinical Psychology: Science and Practice*, Cilt 10, Sayı 2 , s. 144-156.
- Kabat-Zinn, Jon (2009); *Full Catastrophe Living: Using The Wisdom Of Your Mind And Body To Face Stress, Pain, And İllness*, Delacorte, New York.
- Karagöz, Yalçın (2016); *Spss 23 ve Amos 23 Uygulamalı İstatistiksel Analizler*, Nobel Yayınları, Ankara.
- Karasar, Niyazi (2002); *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Nobel Yayınları, Ankara.
- Karataş Zeynep, Baltacı, Hülya Ş. (2013); “Ortaöğretim kurumlarında yürütülen psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerine yönelik okul müdürü, sınıf rehber öğretmeni, öğrenci ve okul rehber öğretmenin (psikolojik danışman) görüşlerinin incelenmesi”, *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 14, Sayı 2, s. 427-460.
- Kayış, Aliye (2010); *Güvenirlilik Analizi. İçinde Spss Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri* (Ed. Şeref Kalaycı), Asil Yayınları, Ankara.
- Kınay, Fatoş (2013); “Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğini Türkçe’ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması”, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kırca, Beyza (2017); “Ergenler için kapsamlı bilinçli farkındalık deneyimleri envanterinin geçerlik ve güvenirlilik çalışması”. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Korkut, Filiz (1992); “Gestalt Yaklaşımına Dayalı Olarak Yapılan Bireysel Danışmanın Sürekli Kaygı Üzerindeki Etkisi,” *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı 7, s.152.
- Leahy, Robert L. (2008); *Bilişsel Terapi Yöntemleri*, (Çev.: H. Türkçapar ve E. Köroğlu), Hyb Yayıncılık, Ankara.
- Lilja, Josefine. L., Frodi-Lundgren, Annika. Hanse, Jan. Johanson, Josefson, Torbjörn., Lundh, Lars-Gunnar, Sköld, Camilla, Hansen, Erling and broberg, Anders G. (2011); “Five Facets Mindfulness Questionnaire - Reliability and Factor Structure: A Swedish Version”, *Cognitive Behavior Therapy*, Cilt 40, s. 291-303.
- Linehan Marsha M., Bohus Martin, Lynch Thomas R. (2007); “Dialectical Behavior Therapy for Pervasive Emotion Dysregulation”, *Handbook of Emotion Regulation*, The Guilford Press, New York, s. 581-614.
- Luberto, Christina M., Cotton, Sian, McLeish, Alison C., Mingione, Carolyn J., O’Byran, Emily M. (2014); “Mindfulness skills and emotion regulation: The

- mediating role of coping self-efficacy”, *Mindfulness*, Cilt 5, Sayı 4, s. 373-380.
- Lykins Emily L. B. & Baer Ruth A. (2009); “Psychological Functioning in a Sample of LongTerm Practitioners of Mindfulness Meditation”, *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, Sayı 23, s. 226-241.
- M.E.B. (2017); Millî Eğitim Bakanlığı Rehberlik Hizmetleri Yönetmeliği, 10.11.2017. 30236 Sayılı Resmi Gazete, [http://orgm.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2017\\_11/10113305\\_yeni\\_rehbrlk\\_yon.pdf](http://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2017_11/10113305_yeni_rehbrlk_yon.pdf), (Erişim Tarihi: 10.11.2018).
- Mackenzie, Corey S., Poulin, Patricia A. & Carlson, Rhonda S. (2005); “A Brief Mindfulness-Based Stress Reduction Intervention For Nurses And Nurse Aides,” *Applied Nursing Research*, Cilt 19, Sayı 2, s. 105-109.
- Martin, J. R. (1997); “Mindfulness: A Proposed Common Factor”, *Journal of Psychotherapy Integration*, Cilt 7, Sayı 4, s. 291–312. doi:10.1023/B:JOPI.0000010885.18025.bc
- Morgan, George A., Leech, Nancy L., Gloeckner, Gene W. ve Barrett Karen C. (2004); *SPSS for Introductory Statistics, Use and Interpretation*, Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, New Jersey.
- Owen, Fidan K, Dost, Meliha T., Sökmez, Aslı B., (2018); “Psikolojik Danışman Eğitiminde Mesleğe İlişkin (Profesyonel) Kişisel Eğilimi Değerlendirme: Ölçek Geliştirme Çalışması”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt 8, Sayı 49, s. 173-191.
- Ögel, Kültegin (2015); *Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü dalga. Farkındalık (ayırimsama) ve kabullenme temelli terapiler*, HYB Yayıncılık, Ankara.
- Özgülven, Ethem (1991); “Eğitimde Niteliğin Geliştirme Aracı Olarak Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetleri”, *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt 1, Sayı 2, s. 3-13.
- Özgülven, İbrahim Ethem (1990); Ülkemizde psikolojik danışma ve rehberlik faaliyetlerinin dünü ve bugünü, *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt 1, Sayı 1, s. 4-15.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011); “Bilinçli Farkındalık Ölçeği’ni Türkçeye Uyarlama Çalışması”, *Eğitim ve Bilim*, Cilt 36, Sayı 160, s. 224-235.
- Özyeşil, Zümra (2011); “Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli-farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi”, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Özyeşil, Zümra (2012); “Bilinçli Farkındalık Ve Psikolojik İhtiyaçlar: Kùltürler Arası Bir Karşılaştırma”, *İlköğretim Online*, Cilt 11, Sayı 1, s.151-160.

- Schonert-Reichl, Kimberly A., Lawlor, Molly S. (2010); “The effects of a mindfulnessbased education program on pre-and early adolescents’ well-being and social and emotional competence”, *Mindfulness*, Cilt 1, Sayı 3, s. 137-151.
- Schultz, Duane P. & Schultz, Sydney E. (2007); *Modern Psikoloji Tarihi*, Kaknüs Yayınevi, İstanbul.
- Senemoğlu, Nuray (2018); *Gelişim Öğrenme ve Öğretim Kuramdan Uygulamaya*, Anı Yayıncılık, Ankara.
- Siegel, J. Daniel (2010a); *The Mindful Nyanaponika Therapist*, W. W. Norton & Company, New York.
- Siegel, Ronald D., Germer Christopher K., Olendzki, Andrew (2009); “Mindfulness: what is it? where did it come from?” *In Clinical Handbook of Mindfulness*, s. 17-35.
- Siew Belinda, Khong, Luan (2011); “Mindfulness: A way of Cultivating Deep Respect for Emotions,” *Mindfulness*, Sayı 2, s. 27-32.
- Stella, Maria (2016); “Befriending death: A mindfulness-based approach to cultivating selfawareness in counselling students”, *Death Studies*, Sayı 40 (1), s. 32-39.
- Şehidoğlu, Zehra (2014); “15-17 Yaş Grubu Ergenlerde Bilinçli Farkındalık Düzeyi İle Problemler İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şencan, Hüner (2005); *Sosyal ve Davranışsal Ölçümlerde Güvenirlilik ve Geçerlik*, Seçkin Kitabevi, Ankara.
- Tabachnick, Barbara G., Fidell, Linda S. (2007); *Using Multivariate Statistics*, Pearson, Boston.
- Tan, Hasan (1992); *Psikolojik Danışma ve Rehberlik*, Milli Eğitim, Ankara.
- Tourek, Samuel Christopher (2014); “A Case for Mindfulness Practice in Fostering Multicultural Competence in Counseling”, Minnesota: University, Minnesota.
- Türkçapar, Hakan (2012); *Bilişsel Terapi*, Hyb Yayıncılık, Ankara.
- Ulusal Mesleki Bilgi Sistemi (2014); <http://e-ogrenme.iskur.gov.tr/oyscontent/Courses/Course162/pdf/r/21.pdf>, (Erişim Tarihi: 09.10.2018).
- Urdang, Esther (2010); “Awareness Of Self-A Critical Tool”, *Social Work Education*, Cilt 29, Sayı 5, s. 523- 538.

- Uzun, İbrahim (2018); “Öğretmenlerin Ve Okul Yöneticilerinin Okul Rehberlik Hizmetleri ve Psikolojik Danışman İle İlgili Metaforik Algularının İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Biruni Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ülev, Esra (2014); “Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi”, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Vail, Kathleen (2005); “What Do Counselors Do?”, *American School Board Journal*, Cilt 19, Sayı 2, s. 24– 27.
- Voltan-Acar, Nilüfer ve Molaei, Behnam (2016); *Grupla Psikolojik Danışmada Voltan Acar - Molaei (VAM) Bütünleştirici Modeline Dayalı Süpervizyonlu Oturum Örnekleri*, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
- Weinstein Netta, Brown, Kirk W. ve Ryan Richart M. (2009); “Amulti- Method Examination Of The Effects Of Mindfulness On Stres Attribution, Coping, And Emotional Well-Being”, *Journal of Research in Personality*, Sayı 43, s. 374-385.
- Yalom, Irvin D. (1980); *Existential Psychotherapy*, Basic Books, New York.
- Yayla, Ercan, F. Ebru İkiz (2017); "Psikolojik Danışmanların Etkili Nitelikleri ile Danışma Öz-Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişki", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt 7, Sayı 48, s.31-44.
- Yeşilyaprak, Binnur (2009); “Türkiye’de Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Alanının Geleceği: Yeni Açılımlar ve Öngörüler”, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, Cilt 42, Sayı 1, s. 193-213.
- Yeşilyaprak, Binnur (2010); *Eğitimde Rehberlik Hizmetleri*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Yıkılmaz, Murat, Güdül, Meryem D. (2015); “Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlam, Bilinçli Farkındalık, Algılanan Sosyoekonomik Düzey ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler”, *Ege Eğitim Dergisi*, Cilt 16, Sayı 2, s. 297-315.
- Zeidan Fadel, Gordon Nakia S., Merchant Junaid, Goolkasian Paula (2010b); “The Effects Of Brief Mindfulness Meditation Training On Experimentally Induced Pain”, *The Journal of Pain*, Cilt 11, Sayı 3, s. 199 –209.

# EKLER

## Ek 1: Kişisel Bilgiler Formu

### Kişisel Bilgi Formu

Sevgili Psikolojik Danışman Adayı,

Bu çalışma, psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık düzeyleri çeşitli değişkenlere göre incelemek amacıyla gerçekleştirilmektedir. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Ölçme araçlarında bulunan her ifadeyi eksiksiz doldurmanız araştırmanın sağlıklı değerlendirilmesi için önemlidir. Lütfen maddeleri dikkatle okuyunuz. Katılımınız ve yardımlarınız için teşekkür ederim.

Ezgi ACAR  
Bülent Ecevit Üniversitesi  
Sosyal Bilimler  
Enstitüsü  
Eğitim  
Programları ve  
Öğretimi  
Yüksek Lisans  
Öğrencisi

### Demografik Bilgiler:

- Cinsiyet:**  
 Kadın       Erkek
- Sınıf Düzeyi:**  
 1.sınıf       2.sınıf       3.sınıf       4 .sınıf
- Mezun Olunan Lise Türü:**  
 Fen Lisesi       Sosyal Bilimler Lisesi       Anadolu Lisesi  
 Anadolu Mesleki ve Teknik Lisesi       Anadolu İmam-hatip Lisesi  
 Çok Programlı Lise
- Tercih Sırası:**  
 1-3       4-7       8-11       11 ve üstü
- Tercih Nedeni:**  
 Kendi İsteğim       Ailemin İsteği       İş Garantisi  
 Açıkta Kalmamak İçin



## Ek 2: Beş Boyutlu Farkındalık Ölçeği

### Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Aşağıda verilen maddelerdeki ifadelere ne derece katılıp katılmadığınızı altta verilen derecelendirmeyi kullanarak belirtiniz. Lütfen kendi fikrinizi yansıtan ve size en uygun ve yakın gelen sayıyı cümlelerin önündeki boşluklara yazınız.

1	2	3	4	5
<i>Kesinlikle</i>	<i>Nadiren</i>	<i>Bazen</i>	<i>Çoğunlukla</i>	<i>Her zaman</i>
<i>doğru değil</i>	<i>doğru</i>	<i>doğru</i>	<i>Doğru</i>	<i>doğru</i>
___1.				
Yürürken vücudumda oluşan hareketlerin verdiği hislere özellikle dikkat ederim.				
___2.				
Hislerimi tanımlayan kelimeleri bulmakta iyiyimdir.				
___3.				
Mantığa aykırı veya yersiz duygular yaşadığımda kendimi eleştiririm.				
___4.				
Duygu ve hislerimi, onları reddetmeksizin algılarımla.				
___5.				
Bir şeyler yaparken konudan uzaklaşıyorum ve dikkatim kolay dağılır.				
___6.				
Duş alırken veya banyo yaparken, suyun bedenim üzerindeki yarattığı hislere karşı duyarlıyım.				
___7.				
İnanç, görüş ve beklentilerimi kolayca kelimelere dökebilirim.				
___8.				
Ne yaptığıma dikkat etmem; çünkü ya dalıp giderim, ya endişelenirim ya da bir şekilde dikkatim dağılmış olur.				
___9.				
Duygularımın içinde kaybolup gitmeden onları izleyebilirim.				
___10.				
Kendi kendime hissettiğim şekilde hissetmemem gerektiğini söylediğim olur.				
___11.				
Yediğim ve içtiğim şeylerin düşüncelerimi, bedensel duyularımı ve duygularımı nasıl etkilediklerini fark ederim.				
___12.				
Düşüncelerimi tanımlayan kelimeleri bulmak benim için zordur.				
___13.				
Dikkatim kolay dağılır.				
___14.				
Bazı düşüncelerimin anormal veya kötü olduğuna ve o şekilde düşünmemem gerektiğine inanırım.				
___15.				
Saçlarımla arasında dolaşan rüzgar ve yüzüme vuran güneş				

gibi hislere dikkat ederim.

\_\_\_16. Bir şeyler hakkında nasıl hissettiğimi ifade edecek doğru kelimeleri düşünmekte zorlanırım.

\_\_\_17. Düşüncelerimin iyi veya kötü olup olmadığı konusunda değerlendirmeler yaparım.

\_\_\_18. Şu anda olup bitene odaklanmak benim için zordur.

\_\_\_19. Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda, bir adım geri atar ve o düşünce ve imgeye esir olmadan, onları fark ederim.

\_\_\_20. Saatlerin tıklaması, kuşların cıvıltısı ya da yoldan geçen arabaların gürültüleri gibi seslere dikkat ederim.

\_\_\_21. Zor durumlarda, hemen tepki vermeden duraksayabilirim.

\_\_\_22. Bedenimde bir şey duyumsadığımda, bunu tanımlamak bana zor gelir; çünkü doğru kelimeleri bulamam.

\_\_\_23. Ne yaptığımın pek farkına varmaksızın, otomatiğe bağlanmışım gibime geliyor.

\_\_\_24. Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda, çok geçmeden kendimi sakin hissederim.

\_\_\_25. Kendi kendime, düşündüğüm şekilde düşünmemem gerektiğini söylerim.

\_\_\_26. Çevremdeki koku ve aromaları fark ederim.

\_\_\_27. Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda bile, bu durumu kelimelere dökmenin bir yolunu bulabilirim.

\_\_\_28. Ne yaptığımı çok dikkat etmeksizin, işlerimi acele ile yapıp geçerim.

\_\_\_29. Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda, tepki vermeksizin onları fark ederim.

\_\_\_30. Bazı duygularımın kötü veya yersiz olduğunu ve bunları hissetmemem gerektiğini düşünürüm.

\_\_\_31. Sanat veya doğadaki görsel öğeleri; örneğin renkleri, şekilleri, dokuları ya da ışık ve gölge motiflerini fark ederim.

\_\_\_32. Deneyimlerimi kelimelere dökmek gibi doğal bir eğilimim vardır.

\_\_\_33. Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda, onları sadece fark eder ve salıveririm.

\_\_\_34. Ne yaptığımın farkına varmaksızın, iş ve görevlerimi otomatiğe bağlanmış gibi yaparım.

\_\_\_35. Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda, o düşünce ve imgenin ne olduğuna bağlı olarak kendimi iyi veya kötü bir insan olarak

değerlendiririm.

\_\_\_36. Duygularımın düşünce ve davranışlarımı nasıl etkilediğine dikkat ederim.

\_\_\_37. Genellikle şu anda nasıl hissettiğimi ayrıntılı bir biçimde tanımlayabilirim.

\_\_\_38. Kendimi, ne yaptığıma dikkat etmeksizin bir şeyler yaparken bulurum.

\_\_\_39. Mantığa aykırı fikirlerim olduğu zaman kendimi onaylamam.



### Ek 3: Etik Kurul

Kayıt Tarihi: 26.10.2018

Protokol No: 444

30/11/2018



T.C

#### BÜLENT ECEVİT ÜNİVERSİTESİ İNSAN ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU KARARI

<b>ÇALIŞMANIN TÜRÜ:</b>	Anket
<b>BAŞLIK:</b>	Psikolojik Danışman Adaylarının Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi
<b>SORUMLU ARAŞTIRMACI:</b>	Cevat Eker
<b>KARAR:</b>	Uygun

#### ETİK KURUL ÜYELERİ

1- Prof. Dr. Hamza ÇEŞTEPE (Başkan)

2- Doç. Dr. Ayça DEMİR (Başkan Yrd.)

3- Doç. Dr. Ali ARSLAN (Başkan Yrd.)

4- Prof. Dr. Mehmet Ali KURÇER

5- Doç. Dr. Hasan MEYDAN

6- Doç. Dr. Ertuğrul YILDIRIM


7- Dr. Öğr. Üyesi Elif DİRİMEŞE

#### İMZA

29.05.2014 tarih ve 2014/08-13 sayılı Senato Kararı ile kabul edilmiştir.

## Ek 4: Ölçek Kullanım İzni


Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği Gelen Kutusu x

 **ezgi acar** <ezgiacar67@gmail.com> 20 Eki 2018 Cmt 13:59 ☆ ↩ ⋮  
Alıcı: fatoskinay ▾

Merhaba Hocam,

Ben Ezgi ACAR, Bülent Ecevit Üniversitesi Eğitim Programları ve Öğretimi bölümünde Yüksek Lisans öğrencisiyim. Tez çalışmamı psikolojik danışman adaylarının öz yeterlik inançları ile bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişki üzerine yazmayı planlıyorum. Uygun görürseniz araştırmamda Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğini kullanmak istiyorum. Bana bu konuda izin verirsiniz çok mutlu olurum.

---

 **Fatos Kinay** <fatoskinay@yahoo.com> 20 Eki 2018 Cmt 16:22 ☆ ↩ ⋮  
Alıcı: ben ▾

Merhaba Ezgi Hanım,

Elbette kullanabilirsiniz; çalışmanızda kullanmak üzere BBBFÖ ek'te yer almaktadır.

NOT: BBBFÖ'nün Hesaplanması: Bütün Ters (T) maddelerin puanları hesaplanırken tersi yöne çevrilmeli, yani 1'i 5'e çevirin, 2'yi 4'e, 4'ü 2'ye ve 5'i 1'e (3 değişmeden kalmalıdır). Ondan sonra her alt ölçek için madde puanları toplanmalıdır.

BBBFÖ'de bir referans noktası yoktur; skor arttıkça "daha bilinçli farkında" diyebiliriz ancak.

İyi çalışmalar ve kolaylıklar dilerim,

## ÖZGEÇMİŞ

Ezgi ACAR, 21 Temmuz 1992 yılında Zonguldak ilinde doğdu. İlk ve orta öğrenimini Zonguldak Yayla Ortaokulunda, lise öğrenimini Kozlu Lisesinde tamamladı. 2011 yılında lisans eğitimine Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesinde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünde başlayarak 2015 yılında bu bölümden mezun oldu. 2016 yılında meslek hayatına başlayarak Zonguldak'a Rehber Öğretmen olarak atandı. Şu anda görevini Zonguldak Asma Ortaokulunda sürdürmektedir.

2016 yılında Bülent Ecevit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Programları ve Öğretim Anabilim Dalında başladığı yüksek lisans eğitimini 2019 yılında tamamladı.

