T.C.

Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

# PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIN BİLİNÇLİ FARKINDALIKLARI, PSİKOLOJİK ESNEKLİKLERİ VE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARI İLE ÖZ-DUYARLILIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Fatma Betül DEMİR

19999004

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Özlem TOLAN

Diyarbakır - 2022

T.C.

Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

# PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIN BİLİNÇLİ FARKINDALIKLARI, PSİKOLOJİK ESNEKLİKLERİ VE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARI İLE ÖZ-DUYARLILIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Fatma Betül DEMİR

19999004

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Özlem TOLAN

Diyarbakır - 2022

# TAAHHÜTNAME

SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Dicle Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğine göre hazırlamış olduğum "Psikolojik Danışmanların Bilinçli Farkındalıkları, Psikolojik Esneklikleri Ve Temel Psikolojik İhtiyaçları İle Öz-Duyarlılıkları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi "adlı tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve tez yazım kılavuzuna uygun olarak hazırladığımı taahhüt eder, tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde saklanmasına izin verdiğimi onaylarım. Lisansüstü Eğitim-Öğretim yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

05/07/2022

Fatma Betül DEMİR

# ÖN SÖZ

Bu araştırmada psikolojik danışmanların bilinçli farkındalıkları, psikolojik esneklikleri ve temel psikolojik ihtiyaçları ile öz-duyarlılıkları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Ruh sağlığı alanında hizmet veren önemli meslek gruplarından biri olan psikolojik danışman örneklemiyle çalışılarak hem psikolojik danışma hizmetinin etkililiği hem de psikolojik danışma hizmeti veren psikolojik danışmanların bilinçli farkındalıkları, psikolojik esneklikleri ve karşılanan ihtiyaçları ile özduyarlılık arasındaki ilişkilerin bu örneklemde çalışılmasıyla alanyazına katkı sunulması amaçlanmıştır.

Yüksek lisans sürecim boyunca hem ders döneminde değerli bilgi ve tecrübeleriyle beni aydınlatan, mesleki etik açısından kazandırdığı duruş ile örnek olan hem de tez araştırmamın her aşamasından akademik katkı ve önerileriyle yönlendiren ve çalışmamı zenginleştiren, tez yazım sürecindeki sabrı, ilgisi ve anlayışıyla desteklerini esirgemeyen çok değerli hocam ve tez danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Özlem Tolan'a değerli katkı ve önerileri için teşekkürlerimi sunuyorum.

Değerli katkıları, önerileri ve yönlendirmeleri ile jürimde yer alan Sayın Dr. Öğr. Üyesi Yunus Emre AYNA ve Sayın Dr. Öğr. Üyesi Mert AYTAÇ hocalarıma çok teşekkür ederim.

Bu araştırmayı gönüllü katılımlarıyla mümkün kılan değerli katılımcılara ve katılımcılara ulaşmam konusunda bana destek olan tüm arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Yüksek lisans ders ve tez dönemim boyunca arkadaşlıkları, destekleri, motive edicilikleri ve yakınlıklarıyla yanımda olan Cemrenur Karaaslan, İpek Aktepe, Kübra Polat, Murat Genç ve Rojin Yazar'a teşekkür ederim.

Değerli çalışma arkadaşlarım İrem Eker, Veysi Siyah, Zeynep Elyas ve Seda Özbey'e bana inandıkları ve beni desteklediklerini için çok teşekkür ederim.

İstanbul'dan başlayan dostluğumuzla Diyarbakır'da kaldığım müddetçe bana yuva olan Müzeyyen Yıldız ve Osman Yıldız'a, Aysel Fidan'a ve İbrahim Ay'a destekleyicilikleri, neşeleri ve arkadaşlıkları için çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans sürecim boyunca yanımda olan her biri farklı bir şehirde ve ülkede olsa da yakınlıklarını yüreğimde hissettiğim dostlarım Akife Alan, Çiğdem Genç, Ecem Yılmaz, Fidan Sarsılmaz, Ferzan Aşık, Leyla Turhan, MüzeyyenYıldız, Sibel Varol ve Yakup Işık'a en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Hayatım boyunca ve bu tezin yazım sürecinde yanımda olan ve koşulsuz sevgilerini hep hissettiren aileme, teyzeme, anneanneme ve beni teyze yapan ailemizin yeni üyesi Ali Eser' e İstanbul' daki varlığıyla hayatımıza neşe kattığı için çok teşekkür ederim.

Tez yazım süreci boyunca her an yanımda olan patili dostum Mia' ya ve onun henüz gözleri açılmamış yavrularına varlıklarıyla bana umut ve neşe verdikleri için teşekkür ederim.

Hayatım boyunca yanımda olan, annem olduğu için çok şanslı hissettiğim, beni her zaman destekleyen ve varlığıyla güç veren canım annem Şükran Demir'e en derin teşekkürlerimi sunuyorum.

# ÖZET

Bu araştırmanın amacı, psikolojik danışmanların bilinçli farkındalıkları, psikolojik esneklikleri ve temel psikolojik ihtiyaçları ile öz-duyarlılıkları arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Araştırmanın örneklemi araştırmaya gönüllü olarak katılan 22-57 yaş aralığında %75,3'ü kadın ve %24,7'si erkek olmak üzere 324 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırma katılımcılarına Kişisel Bilgi Formu, Öz Duyarlılık Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçekleri çevrim içi platformlar aracılığıyla uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde demografik değişkenlere göre farklılık için bağımsız örneklemler t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Kruskal Wallis ve Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Değişkenler arası ilişkilerin tesbit edilmesi için Pearson ve Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır. Öz duyarlığı yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, psikolojik danışmanların öz duyarlılıklarının sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaştığı, cinsiyet, yaş ve medeni duruma göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Psikolojik danışmanların eğitim ve süpervizyon alma durumlarına göre öz duyarlılık, psikolojik esneklik ve temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Psikolojik danışmanların çalıştıkları kurumlara göre bilinçli farkındalık puanları anlamlı farklılık gösterirken, öz duyarlılık, psikolojik esneklik ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasında fark bulunmamıştır. Psikolojik danışmanların mesleklerini isteyerek seçip seçmemelerine göre öz duyarlılık, bilinçli farkındalık ve psikolojik esneklik arasında fark bulunamamış, temel psikolojik ihtiyaçlar arasında fark bulunmuştur. Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda temel psikolojik ihtiyaçların özerklik, ilişkisellik ve yeterlik alt boyutları ile psikolojik esnekliğin anda olma ve kabul alt boyutlarının öz duyarlığı anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Araştırma sonuçları ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılarak sonuç ve öneriler sunulmuştur.

**Anahtar Sözcükler:** Psikolojik Danışmanlar, Öz duyarlılık, Psikolojik Esneklik, Temel Psikolojik İhtiyaçlar

# ABSTRACT

This study aims to examine the relationships between mindfullness, psychological flexibility, basic psychological needs and self-compassion of psychologial counselors. The sample of the study consists of 324 participants, of which 75.3% female and 24.7% male, ranged in age from 22 to 57, who voluntarily participated in the research. The Personal Information Form, Self-Compassion Scale, Mindfulness Scale, Psychological Flexibility Scale and Basic Psychological Needs Satisfaction and Frustration Scales were applied to respondents via online platforms. For the analysis of the data obtained from the research, independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), Kruskal Wallis and Mann Whitney U were used to identify the differences by demographic variables. Pearson and Spearman correlation analysis was used to determine the relationship between variables while Hierarchical regression analysis was carried out to determine the variables that predicted self-compassion. Findings showed that psychological counselors' self-compassion differs according to socioeconomic level, but does not differ according to gender, age and marital status. Also, there was a significant difference between the scores of the psychological counselors from the scales of self-compassion, psychological flexibility and basic psychological needs according to their education and supervision status. Another main finding is that the mindfulness scores of the psychological counselors differed significantly according to the institutions they worked for, while there was no difference between their self-compassion, psychological flexibility and basic psychological needs. Although there was no difference between self-compassion, mindfulness and psychological flexibility of psychological counselors whether they chose their profession voluntarily or not, a significant difference was found between their basic psychological needs. As a result of the hierarchical regression analysis, it was found that the subscale of basic psychological needs namely autonomy, relatedness and competence, and the subscale of psychological flexibility namely being present and acceptance significantly predicted self-compassion. The findings of

the research were discussed in the context of the relevant literature, and conclusions and recommendations were presented based on these findings.

**Keywords**: Psychological Counselors, Self compassion, Psychological Flexibility, Basic Psychological Needs

# İÇİNDEKİLER

**ÖNSÖZ** ..... **I**
**ÖZET** ..... **III**
**ABSTRACT** ..... **V**
**İÇİNDEKİLER** ..... **VII**
**TABLO LİSTESİ**……..……**VII**
**ŞEKİL LİSTESİ** ..... **XII**
**KISALTMALAR** ..... **XIII**
**GİRİŞ** ..... **1**

**BİRİNCİ BÖLÜM**

**KAVRAMSAL ÇERÇEVE**

1.1. ÖZ DUYARLILIK ..... 4
1.1.1. Öz Duyarlılık Tanımı ..... 4
1.1.2. Öz duyarlığın Temel Bileşenleri ..... 6
1.1.3. Öz Duyarlılık Uygulamaları ve Şefkat Odaklı Psikoterapi ..... 9
1.2.BİLİNÇLİ FARKINDALIK ..... 13
1.2.1.Bilinçli Farkındalık Kavramı ve Tarihçesi ..... 14
1.2.2. Bilinçli Farkındalığın Yedi Temel Prensibi ..... 17
1.2.3.Bilinçli Farkındalık Uygulamaları ..... 20
1.3. PSİKOLOJİK ESNEKLİK ..... 24
1.3.1.Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy-ACT) ..... 25
1.3. 2.İlişkisel Çerçeve Kuramı (Relational Frame Theory) ..... 28
1.3.3. Psikolojik Esneklik Modeli ..... 29
1.4. TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR ..... 36
1.4.1. Özerklik (Autonomy) ..... 40
1.4.2. İlişkisellik (Relatedness) ..... 41

1.4.3. Yeterlik (Competence) ..... 42
1.5. YURT İÇİ VE YURT DIŞI ALANYAZIN ..... 42
1.5.1. Özduyarlılık Araştırmaları ve Psikolojik Esneklik ile ilişkisine ilişkin Yurt İçi Alanyazın ..... 42
1.5.2. Özduyarlılık Araştırmaları ve Psikolojik Esneklik ile ilişkisine ilişkin Yurt Dışı Alanyazın ..... 43
1.5.3. Bilinçli Farkındalık Araştırmaları ve Öz duyarlılık ile ilişkisine ilişkin Yurt İçi Alanyazın ..... 44
1.5.4. Bilinçli Farkındalık Araştırmaları ve Öz duyarlılık ile ilişkisine ilişkin Yurt Dışı Alanyazın ..... 45
1.5.5. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Araştırmaları ve Öz duyarlılık ile ilişkisine ilişkin Yurt İçi Alanyazın ..... 47

## İKİNCİ BÖLÜM

## ARAŞTIRMA VE YÖNTEM

2.1.ARAŞTIRMA ..... 49
2.1.1.Araştırmanın Problemi ..... 49
2.1.2.Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri ..... 50
2.1.3.Araştırmanın Önemi ..... 52
2.1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları ..... 55
2.1.5. Sayıltılar ..... 56
2.2. YÖNTEM ..... 56
2.2.1. Araştırma Modeli ..... 56
2.2.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi ..... 56
2.2.3.Veri Toplama Araçları ..... 57
2.2.4. İşlem ..... 63
2.2.5. Verilerin Analizi ..... 63

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

## BULGULAR

3.1. BULGULAR ..... 64
3.1.1. Sosyo-demografik Özelliklere İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler ..... 64
3.1.2. Tanımlayıcı İstatistikler ..... 66
3.1.3. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular ..... 67

3.1.4. Psikolojik Danışmanlarda Öz Duyarlılık, Bilinçli Farkındalık, Psikolojik Esneklik ve Temel Psikolojik İhtiyaçların Çeşitli Mesleki Değişkenler Bakımından Değerlendirilmesi ..... 69
3.1.5. Değişkenler Arası İlişkilerin İncelenmesine Dair Korelasyon Analizi Bulguları ..... 78
3.1.6. Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ile Alt Boyutları ve Psikolojik Esneklik ile Alt Boyut Puanlarının Öz Duyarlılık Puanlarını Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları ..... 84

**DÖRDÜNCÜ BÖLÜM**

**TARTIŞMA VE SONUÇ**

4.1. TARTIŞMA ..... 86
4.2. SONUÇ ..... 96
4.3. SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER ..... 97

**KAYNAKÇA ..... 100**

**EKLER ..... 122**

# TABLO LİSTESİ

**Tablo 1.** Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdelik Dağılımları ..... 65
**Tablo 2.** Araştırma Kapsamında Kullanılan Öz Duyarlılık Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği, Bilişsel Farkındalık Ölçeği, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği Verilerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler ..... 66
**Tablo 3.** Psikolojik Danışmanların Öz Duyarlılık Düzeyleri ..... 67
**Tablo 4.** Katılımcıların Cinsiyete ve Medeni Durum Göre Öz Duyarlılık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Bağımsız Örneklemler T Test Bulguları ... 68
**Tablo 5.** Katılımcıların SED ve Yaş Kategorilerine Göre Öz Duyarlılık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Bulguları ..... 68
**Tablo 6.** Katılımcıların Yeterli Eğitim ve Süpervizyon Alma Durumlarına Göre Öz Duyarlılık Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Bulguları ..... 69
**Tablo 7.** Katılımcıların Yeterli Eğitim ve Süpervizyon Alma Durumlarına Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Kruskal Wallis H Bulguları..... 71
**Tablo 8.** Katılımcıların Yeterli Eğitim ve Süpervizyon Alma Durumlarına Göre Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Bulguları..... 72
**Tablo 9.** Katılımcıların Yeterli Eğitim ve Süpervizyon Alma Durumlarına Göre Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği Tatmin Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Bulguları ..... 73
**Tablo 10.** Katılımcıların Çalıştıkları Kurumlara Göre Psikolojik Esneklik Ölçeği, Öz duyarlılık Ölçeği ve Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Bulguları ..... 75
**Tablo 11.** Katılımcıların Çalıştıkları Kurumlara Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Kruskal Wallis H Bulguları ..... 76
**Tablo 12.** Katılımcıların Mesleği İsteyerek Seçme Durumlarına Göre Öz Duyarlılık,

Psikolojik Esneklik ve Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Bağımsız ÖrneklemlerT Test Bulguları ..... 77
**Tablo 13.** Katılımcıların Mesleği İsteyerek Seçme Durumlarına Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Mann Whitney U Bulguları ..... 77
**Tablo 14.** Öz Duyarlılık, Bilinçli Farkındalık, Psikolojik Esneklik ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Değişkenleri Arası İlişkilerin İncelenmesine Dair Korelasyon Analizi Bulguları ..... 82
**Tablo 15.** Psikolojik Esneklik ve Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini Ölçek Alt Boyut Puanlarının Öz Duyarlılık Puanını Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi ..... 84

# ŞEKİL LİSTESİ

**Şekil 1:** ACT'in Psikopatoloji Modeli (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006) ..... 27
**Şekil 2:** Psikolojik Esneklik Modeli (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006) ..... 30

# KISALTMALAR

| | |
|---|---|
| ***BİFÖ*** | Bilinçli Farkındalık Ölçeği |
| ***Bkz.*** | Bakınız |
| ***çev.*** | Çeviren |
| ***Ed.*** | Editör |
| ***Eds.*** | Editörler |
| ***SPSS*** | Statistical Packet for Social Science |
| ***s.*** | Sayfa |
| ***ve diğ.*** | Ve diğerleri |
| ***KKT*** | Kabul ve Kararlılık Terapisi |
| ***vb.*** | Ve benzerleri |
| ***ANOVA*** | Tek Yönlü Varyans Analizi |
| ***TDK*** | Türk Dil Kurumu |
| ***RAM*** | Rehberlik Araştırma Merkezi |

# GİRİŞ

Öz-duyarlılık bireyin yetersizlikleri ve eksikleri karşısında yargısız bir şekilde acı çeken kendine gösterdiği ilgi ile deneyimlediklerinin ortak insan deneyiminin bir parçası olduğunun farkındalığı olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003a). Öz-duyarlığın öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik olmak üzere üç bileşeni bulunmaktadır. İnsanların yaşadıkları olumsuz hayat deneyimleri karşısında özduyarlılığın önemli bir başa çıkma kaynağı olduğu (Allen & Leary, 2010) ve bireylerin psikolojik sağlığını koruyucu bir rolü olduğu bilinmektedir (Yelpaze, 2020). Özduyarlılığı yüksek bireylerin acı karşısında daha az tükendikleri ve öz-bakımlarına dikkat etme eğiliminde oldukları (Terry & Leary , 2011) düşünüldüğünde profesyonel olarak yardım eden psikolojik danışmanlar için özduyarlılık sahibi olmak mesleki fayda için önemli olarak değerlendirilmektedir.

Bilinçli farkındalık 'amaca yönelik, şu anda ve yargılayıcı olmayan dikkatin özel bir yolu' olarak tanımlanmaktadır (Kabat-Zinn, 1994: 19). Son yıllarda bilinçli farkındalıkla ilgili çalışmaların yoğunluğundaki artış hem yurt içi hem de yurt dışı alan yazında görülmektedir. Acar (2019) tarafından psikolojik danışmanlık öğrencileriyle yapılan bir çalışmada katılımcıların bilinçli farkındalık özelliklerinin orta düzeyde olduğu bulunmuştur. Psikolojik danışmanların yargısızlık ve tepkisizlik özellikleri ile gözlemleme ve farkındalıkla davranma özelliklerinin de orta düzeyde olduğu görülmüştür (Acar, 2019: 56). Psikolog örneklemiyle yapılan başka bir çalışmada bilinçli farkındalık hem psikolojik dayanıklılık hem de psikolojik iyi oluşla pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Taşdemir, 2018: 49). Bilinçli farkındalığa sahip kişilerin stres değerlendirmelerinin daha yumuşak olduğu ve kaçıngan başa çıkma biçimlerini daha az kullandıkları Weinstein ve diğ.(2009) tarafından yapılan incelemede bulgulanmıştır. İşle ilgili stres konusunda bilinçli farkındalık ve meditasyon uygulamaların olumlu etkisi olduğu da yapılan başka bir çalışmada gösterilmiştir (Leroy, Anseel , Dimitrova, & Sels, 2013).

Psikolojik esneklik, bireylerin o anda bulunarak kendi deneyimlerine dikkat ve açıklıkla yönelmesi ve bu yönelim sonucunda kendi değerleri çerçevesinde eylemde bulunması olarak tanımlanmaktadır (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006). Psikolojik esneklik bireylerin hayat içerisinde yaşamış olduklarını farklı deneyimlere uyum göstermelerini sağlamaktadır. Hayat devam ederken yaşanan olumlu ve olumsuz birçok durum kişilerin bunlar karşısında bir tepki vermelerini gerektirmektedir. Verilen tepkiler kişilerin hem sahip oldukları kaynaklar hem karşıladıkları temel ihtiyaçlar ile duygu düzenleme becerileri gibi birçok farklı faktörlerle ilişkili olabilmektedir. Psikolojik esneklik kişilerin vahim bir olay olarak nitelendirebilecekleri olumsuz hayat deneyimleriyle karşılaşmalarda psikolojik iyi oluş önündeki engelleri azaltan temel bir özellik olarak değerlendirilmektedir (Masten, 2001).

Psikolojik büyüme, bütünleşme ve iyi oluş için gereken temel psikolojik ihtiyaçlar özerklik, yeterlik ve ilişkisellik olarak değerlendirilmektedir (Deci & Ryan, 2000). Temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ile psikolojik semptomlar arasında negatif ilişki olduğu (Uzman, 2014), iyi oluş ile pozitif ilişkili olduğu (Deci & Ryan, 2000; Milyavskaya & Koestner, 2011), temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin hem içsel motivasyonu hem de mesleki öz yeterliği etkilediği (Klaeijsen, Vermeulen, & Martens, 2017) yapılan çalışmalarda gösterilmiştir.

Psikolojik danışma sürecinin psikoterapi çalışmalarından farklı olarak patolojik düzeyde bir sorunu olmayan, daha gündelik ve hayat içerisinde birçok insanın yaşadığı kronik olmayan türden sorunlara yardımcı olabilme amacı taşıdığı bilinmektedir (Karagözoğlu & Kemertaş, 2004: 38 ; Tan, 2000: 17). Psikolojik danışmanlık güvenlik, gizlilik ve iyileşme ile karakterize olan profesyonel bir yardım ilişkisi (Cormier, 2016: 61) olmasıyla birlikte değişime açık, genellikle içinde bulundukları anı yaşayan, otantik, samimi ve dürüst olan, kendilerini yaşama bağlı hisseden ve yaşama yönelik tercihler yapan bireyler tarafından verilen bir hizmet olduğunda etkililiğinin daha yüksek olacağı düşünülmektedir (Corey, 2015: 25). Psikolojik danışmanların danışanlarına daha etkin bir biçimde yaşamaları için, sorunlarını yönetebilme becerileri ile kullanmadıkları veya yetersiz olarak kullandıkları kaynak ve imkânlarını etkin bir şekilde geliştirmeleri için yardım

sağladığı bilinmektedir (Egan, 2011: 25). Dolayısıyla psikolojik danışmanların sahip olduğu kişilik özellikleri ve beceriler onların daha etkili danışmanlık yapmalarında belirleyici olmaktadır.

Psikolojik danışma hizmeti veren katılımcılarla yapılan araştırmalarda yoğunluklu olarak tükenmişlik, mesleki doyum, kişilik özellikleri, mesleki roller, stres gibi değişkenlerin çalışıldığı bilinmektedir ( Tosun Sümer & Güven, 2018). Dolayısıyla öz duyarlılık, bilinçli farkındalık ve psikolojik esneklik kişilerin değişim ve dönüşüm kapasiteleriyle ilgili olduğu için yardım eden meslekler grubunda olan psikolojik danışma hizmetleri alanında çalışan bireylerin sahip olması gereken beceri setlerinden olduğu düşünülmektedir. Bu çalışma psikolojik danışmanların bilinçli farkındalıkları, psikolojik esneklikleri ve temel psikolojik ihtiyaçları ile öz-duyarlılıkları arasındaki ilişkilerin incelenmesini amaçlamaktadır. Psikolojik Danışmanların çalıştıkları danışanların farklı formlarda travmatik deneyim yaşayabildikleri bilinmektedir (O'Halloran & Linton, 2000). Dolayısıyla araştırmaya konu olan değişkenlerin psikolojik danışmanların iyi oluşları ve öz bakımları için gerekli olan kaynaklar olduğu düşünülmektedir. Psikolojik danışmanların yeterli kaynaklara sahip olmalarının mesleki faydalarının yanı sıra yardım veren profesyonel meslek grupları olmaları sebebiyle koruyucu ve önleyici ruh sağlığı hizmetleri açısından da önemli olduğu düşünülmektedir.

# BİRİNCİ BÖLÜM

# KAVRAMSAL ÇERÇEVE

## 1.1. ÖZ DUYARLILIK

### 1.1.1. Öz Duyarlılık Tanımı

Öz duyarlılık (self compassion) bireysel noksanlıklar ve başarısızlıklar yaşanması halinde kişinin kendine olumlu ve samimi yaklaşması şeklinde tanımlanabilmektedir (Neff ve Beretvas, 2012). Duyarlılık *''zayıf bir etkiye karşı tepki gösterebilme yeteneği, duyarlı olma durumu ve hassasılık''* olarak tanımlanırken öz duyarlılık kişinin bu hassasiyetinin kendi manevi varlığına ve benliğine yönelmesini ifade etmektedir (TDK, 2011). Neff (2003a) tarafından kavramsallaştırılan self compassion dilimize öz duyarlılık, öz şefkat ve öz anlayış olarak farklı şekillerde çevrilmiştir. Bu araştırmada öz duyarlılık çevirisi kullanılırken araştırma boyunca Türkçe alanyazındaki kullanım farkından ötürü öz anlayış ve öz şefkat şeklinde de yer almaktadır. Neff (2003b), öz duyarlığı, öz kabulün olumlu bir şekli olarak ifade etmiştir. Batı fikir evreninde duyarlılık sıklıkla diğerlerine karşı duyarlılık şeklinde kavramsallaştırılırken Budist psikolojide duyarlılık, diğerlerine dair göründüğü kadar bireyin kendisi için de lüzumludur. Öz duyarlılık, idare edilemeyen hayati durumlardan veya bireysel eksik ve başarısızlıklardan doğan, tatsız hisler meydana geldiğinde, kendine dair olumlu olmayı, kendini ciddiye almayı ve kendine daha anlayışla yaklaşmayı kapsar (Neff ve Beretvas, 2012). Kişinin yüzleştiği stres ve güç durumlar karşısında kendini çok yormadan, problemlerle kendini çok fazla yıpratmadan, kendini probleme çok vermeden hayatını sürdürmesine yardımcı olan kişinin ruhsal iyiliği adına mühim bir kavramdır.

Öz duyarlılık sıklıkla öz saygıyla karıştırılabilmekte ve benzer oldukları düşünülmektedir. Oysa öz duyarlılık ve öz saygı birbirinden farklı kavramlardır. Öz saygı, karşılaştırma ve yargılamayla oluşan öz değerin değerlendirilmesinden

kaynaklanmaktadır (Neff, 2003b). Bireyin öz saygısı belli koşullar altında yüksek olarak algılanmaktadır. Kişinin kendisini ve eylemlerini başkalarıyla kıyaslaması ve bu kıyas sonucunda onlardan üstün olduğu kanısına varmasıyla birlikte öz saygı yükselmektedir. Dolayısıyla öz saygı kişilerin ortalamadan daha iyi oldukları fikrinden köken alarak kendilerini olumlu algılamalarını sağlamaktadır. Bununla birlikte öz duyarlılık kendini olumlu görmek adına diğer bir seçenektir. Öz duyarlılık, kişisel hoşnutlukla kendini iyileştirmeyi, ortak insani unsurların (paylaşımların farkında olmak) bilincinde olmayı ve kişisel negatif yanlarına karşı duyarlı olmayı gerektirmektedir. Öz duyarlılık da, öz saygı gibi psikolojik sağlık için benzer yararlar sunmaktadır. Öz duyarlılık duygusal olarak güçlü olmayı, daha az kişisel analiz yapmayı, benliği koruyucu faktörleri ve kendini ilerletmeyi kapsamaktadır. Buna karşın öz saygı sıklıkla kendini pozitif açıdan analiz etmeyi ve şahsını özel ve ortalama üstünde görmesi gerektiğini belirtir. Ancak öz duyarlılık diğerleriyle kişisel analiz ve karşılaştırmaya ihtiyaç duymaz. Tersine öz duyarlılık başarısız olma ve görülen noksanlık ve hatalı olma örneklerine karşı hoşnut ve ileri görüşlü bir araç olarak değerlendirilmektedir (Neff, 2011).

İyi oluş durumu ile öz-duyarlılık birbiriyle ilişkili kabul edilmiştir, bunun nedeni öz-duyarlığın bireylerin kendilerini güvende hissetmelerini sağlamasıdır (Neff, 2011). Aynı zamanda duygusal esnekliği edindirip denge kurma yetisini artırdığı için de psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilemektedir (Neff ve Beretvas, 2012). Öz-duyarlılık kazanımları üst seviyede olan bireylerin, depresyona girme, kaygı bozukluğu ve ruminasyon yaşama oranları oldukça düşük olmakla birlikte mükemmeliyetçilik tavırları sergiledikleri gözlemlenmiştir (Neff, Rude ve Kirkpatrick 2007b). Öz-duyarlılık tutumu edinmiş bireylerin, kendilerine olan yaklaşımlarında özen ve sevecenlik unsurları barındırmalarının yanı sıra, yaratıcı kişiliğe sahip olan bireylerde davranışlarına yönelik bir motivasyon kaynağı oluşturdukları da görülmektedir. Ayrıca öz-yargı'nın kişide oluşturacağı kaygı bozukluğunu ve depresyonu hafifletip, zihni bunlardan alacağı zarar verici etkilere karşı koruma altına alacağı ileri sürülmektedir (Neff, 2011).

Öz-duyarlılığı yüksek kişi ben-merkezci tavırlardan kaçınıp narsizim eğilimleri göstermemektedir. Bunun nedeninin, öz-duyarlılık kazanımı edinen

bireylerin, duyarlılık hislerine odaklanarak kendilerini yargılamak yerine yaşadıkları güçlükleri paylaşıp kabul ederek sağlıklı bir öz değerlendirme oluşturmalarıyla ilgili olduğu belirtilmektedir. Buradan yola çıkarak öz-duyarlılık sahibi bireylerin ben merkeziyetçi ve narsizim içeriği taşıyan davranışlara karşı bir tutum gösterdikleri belirtilen unsurlar arasındadır (Neff, 2011). Bu durum herhangi bir sosyal karşılaştırmaya ihtiyaç duymadan öz duyarlılık sahibi olan kişilerin kendi davranışlarına karşı gösterdikleri duyarlılığı aynı şekilde başkalarına da göstermelerinden kaynaklanmaktadır. Dolayısıyla öz duyarlılık edinen bireylerin kendilerine şefkatli ve ön yargılı olmadan davranışlar sergiledikleri gibi, başka bireylerle de benzerlik taşıdıklarına dair bir inanç oluşturmaları farkındalık geliştirmelerine katkı sağlamaktadır. Bireyin oluşturduğu bu inanç kendi benlik saygısını artırma noktasında kişinin gelişimini sağlayamaktadır. İnsanlara karşı olan bu duyarlılığın kişinin kendiyle ilişkisine de yansıması sebebiyle affetme olgusunu kolaylaştıracağı vurgulanmaktadır. Esasında öz-duyarlılık kişinin kendini diğer insanlardan ayırmadan tıpkı herkes gibi sınırlı ve kusurlu bir varlık olduğunu görmesini ve hatalarını ya da insan olmaktan kaynaklana zayıflıklarından ötürü kendini suçlamasına engel olarak tüm bunlardan dolayı kendini affetmesini sağlamaktadır (Neff, 2003b). Yapılan bazı araştırmalarda öz şefkat eksikliği olan kişilerin öz şefkatli kişilere göre daha fazla eleştirel anneye sahip olduğu, disfonksiyonel ailelerden geldikleri ve güvensiz bağlanma paternleri gösterdikleri bulunmuştur (Neff ve McGeehee, 2010; Wei, Liao, Ku ve Shaffer, 2011).

### 1.1.2. Öz duyarlığın Temel Bileşenleri

Neff (2003a), öz duyarlığı üç esas unsurla ilişkilendirmiş ve bu üç unsurun öz duyarlılık için olmazsa olmaz koşullar olduğunu belirtmiştir; öz sevecenlik, bilinçlilik ve paylaşımların bilincinde olmak. Kişi, bireysel başarısızlık halinde veya bir güçlükle yüzleştiğinde öz duyarlılık bu üç unsurla birlikte ortaya çıkmaktadır.

#### 1.1.2.1. Özsevecenlik

Neff (2003a), öz sevecenliği (self kidness), bireyin şahsını sert bir şekilde yargılaması ve kişisel kritik yapmasından ziyade kendisine dair kapsamlı hoşnutluk ve anlayış şeklinde ifade etmiştir. Kişinin güç durumlarla karşılaşması halinde şahsına

kızarak içinde bulunduğu durumu daha da zorlaştırarak kendisine acı çektirmek yerine, kişiliğine karşı olumlu hareket etmesini kapsamaktadır. Kişi ulaşmak istediği standartları yerine getiremediği, isteklerine erişemediği hallerde kendini eleştirmekten ziyade kişiliğine dair saygı duyup, hassas bir tavır göstermektedir. Başarısızlıklarını sürekli düşünüp onlarla mücadele etmektense, kendisi adına o esnada olumlu olanın ne olduğunu düşünüyorsa onu seçerek uygular. Öz duyarlı bireyler, en iyi olmamanın, başarısızlıklar ve zorlu hayat şartlarıyla yüzleşmenin kaçınılmazlığının bilincindedirler ve bu şekilde tatsızlık yaşatan tecrübelere denk geldiklerinde, hedeflerine varamadıklarında sinirlenmekten ziyade kendilerine karşı nazik olma yönelimindedirler (Neff, 2008).

Öz-sevecenliğin zıttı olan öz-yargılama ise negatif bir durum yaşandığında insanın kişiliğini çok fazla kritik etmesi ve kötü durumlardan kendini sorumlu görmesi anlamına gelmektedir. Öz-yargılama; depresyon, sosyal dışlanma, insanlar arası zorluklar gibi negatif ruhsal durumlarla doğrudan ilgilidir (Kirkpatrick, 2005). Öz sevecenliğin pişmanlık, umut, iyileşme arzusu, hüzün ve telafi gibi duygu ve davranışlarla ilişkiliyken; öz-yargılamanın öfke, kızgınlık, aşağılık duygusu, utanç, kaçınma, korku, saldırganlık ve cezalandırma türünden duygu ve davranışlarla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Gilbert 2009: 414). Bu bağlamda düşünüldüğünde öz sevecenliğin kişinin gelişme, değişme, olgunlaşma ve büyüme için gerekli motivasyon kaynaklarını sağladığı söylenebilmektedir.

#### 1.1.2.2. Paylaşımların Bilincinde Olma

Paylaşımların farkında olmak (common humanity) bireyin tecrübelerini farklı ve soyutlanmış olarak görmekten çok, insan tecrübesinin unsurları olarak kabul etmesidir. Tecrübe ettiği ızdırabın insan deneyiminin ayrılmaz bir unsuru olduğunun bilincinde olmasını kapsamaktadır (Neely, Schallert, Mohammed, Roberts, ve Chen, 2009). Yanlışların ve hataların insan hayatının bir parçası olduğunun farkında olarak kişinin, dünyada o yanlışa sebep olan tek insan olmadığını kabul etmektir. Kişinin yapısı gereği yanlış yapabileceğinin farkında olması ve yanlışlarından ötürü kendini cezalandırarak soyutlamamasını ifade etmektedir. Öz duyarlılık, kişinin acı hissine odaklanmasına mani olur, acı ve zorlukların insan hayatının ortak deneyimi olduğunun bilincine ulaşmasına imkan verir. Kişinin kendini soyutlamak ve kendisini öteki

kişilerden ayrı tutmak yerine yaşadıklarının bütün insanların kişilerin tecrübelerinin bir unsuru olduğunu anlayabilmesidir (Neff ve Beretvas, 2012). Kişinin yaşadığı kaybı, ayrılığı, başarısızlığı, acziyeti, eksikliği ve hataları tekil olarak kendisinin deneyimlemediğini, milyonlarca insanla birlikte bu deneyimleri yaşadığını kabul ederek hem insanlara hem kendisine duyduğu şefkatin artmasını sağlamaktadır. Tüm insanlar mutlu olup haz duyabildiği gibi ızdırap ve sıkıntı da çekmektedir. İnsan olmanın, ölümsüz olmamanın, kırılabilir ve noksanlı olmak manasına geldiğini bilmek gerekmektedir (Neff, 2008). Bütün insanlarla iletişimde bulunduğunu ve sıkıntılarının tüm insanlık tarafından paylaşıldığını fark etmek, bireyi yalnızlık hissinden ve sıkıntıların içinde kaybolmaktan korumaktadır. Bu realiteyi fark edebilen kişilerin, kötü tecrübeleriyle daha aktif bir şekilde bağ kurabildikleri belirtilmektedir (Neff, 2003b). Bununla birlikte; paylaşımların farkında olmaya dair farkındalık, duyarlılıkla da alakalıdır ve kişi şahsına karşı duyarlı davranmadan ötekilere karşı gösterilen duyarlılık, olumlu ve fonksiyonel bir bilinçliliğe ulaşamamaktadır (Kirkpatrick, 2005).

Paylaşımların bilincinde olma düşüncesine sahip olamayan insanların izolasyon olarak nitelenen bir durumu yaşadıkları bilinmektedir (Neff, 2011). Kendilerini izole eden insanlar yaşadıkları deneyimleri tekil olarak kendilerinin yaşadıklarını düşünmeleri sonucunda toplumdan gittikçe uzaklaşarak yalnızlaşmaktadırlar. Ayrıca yalnızlaşan birey kendisini yargılama ve suçlama kısır döngüsüne çok daha çabuk düşecek ve burdan çıkması zorlaşacaktır. Stres ve başarısızlıkların bütün kişilerin tecrübe ettiği hissi durumlar olduğunu bilmek, kişinin tecrübelerinin toplumsal bir perspektifle değerlendirilmesine yardımcı olacak ve his ve fikirlerine dair farkında olma yetisini ilerleterek, onlarla çok fazla benzeşmesine mani olacaktır (Akın, Akın, & Abacı, 2007). Paylaşımların farkında olma direkt empatiyle ilgilidir. Empati yapan kişiler kendilerini etraflarından farklı değerlendirmemek suretiyle öteki kişilerin sorunlarına dair kendilerini o kişilerin yerine koyarak anlayış gösterebilirler.

#### 1.2.2.3. Bilinçlilik

Bilinçli olmak (mindfulness) Budist felsefeden yola çıkan bir kavramdır; acı yaşatan his ve fikirleri kendiyle çok fazla özdeşleştirmekten ziyade bireyin tutarlı bir

farkındalık içinde bulunmasını kapsamaktadır. Kişinin acı yaşatan durumlara karşı tutarlı bir harekette bulunmasını sağlamak suretiyle kendisiyle çok fazla özdeşleşmesine mani olmaktadır. Bireyin his ve fikirlerini bastırmak veya kabul etmemek yerine, bunları herhangi bir yargı ve eleştiriye tabi tutmadan olduğu benimsemektir (Neff, 2012).

Martin ve arkadaşları (2017) bilinçliliği, kişinin hayatın akışındaki stresli ve hüzün verici hislerini benimsemesine imkân sunan fakat bu duygular tarafından sürüklenmesine izin vermeyen bir farkındalık olarak tanımlamıştır. Kişi sıkıntı ve sorunlarını kabullenip hoşgörü gösterdiğinde, kendine dair daha hassas ve kibar bir tavır göstermekte, his ve fikirlerini gizlemekten uzaklaşmaktadır. Bütün yaşanan ızdırap, sıkıntı ve sorunlarının bireylerin hayatının ortak deneyimi olduğunun bilincine ulaştığında kendisiyle çok fazla özdeşleştirmesine engel olabilir. Bilinçlilik noksanlığı iki halde kendini göstermektedir. Ya sistematik olarak kendine sıkıntı veren his ve fikirler karşısında yalan söyleme, yargıda bulunma veya hoşgörü göstermeme biçiminde inkâr ve reddetmek suretiyle ya da yaşadığı tecrübelerle bütünüyle iç içe geçme biçimindedir. Bu iki çeşit tavır da uyumlu olmayan hareketlere sebep olmaktadır (Neff, 2003b).

### 1.1.3. Öz Duyarlılık Uygulamaları ve Şefkat Odaklı Psikoterapi

İnsanlar arası ilişkileri hayata geçirmek ve devam ettirmek adına kişilerin birbirlerine karşı negatif duygularını olduğu gibi benimsemeleri, sabır ve hoşgörü ile davranmaları mühimdir. İnsanların birbirlerine karşı hoşgörülü davranmaları ve samimiyet göstermelerinde şefkat kavramının hayati bir görevi olduğu bilinmektedir. Öz-şefkat kavramı ise bireyin şefkatli tavır ve hareketlerini kendi özüne yönlendirmesidir. Neff (2003a) öz-şefkati, bireyin acı, sıkıntı, başarısızlık ve noksanlık hissettiği güç vakitlerinde kendine karşı samimi ve kibar olması, negatif hislerinin bilincinde olarak bunları benimsemesi ve gerçekleşebilecek her çeşit zorlu hayat şartlarının insan olmakla alakası bulunduğunu görmesi şeklinde ifade etmektedir. Neff (2003a), öz-şefkati her biri diğeriyle temas halinde olan üç alt basamağa ayırmıştır. Bu alt basamaklar; öz-sevecenlik (self-kidness), paylaşımların bilincinde olma (common humanity) ve bilinçlilik (mindfulness) olarak tanımlanmıştır. Öz-şefkat kişinin şahsına yönelik anlayışını belirtmektedir. Öz-

şefkatin alt yönü olan öz-sevecenlikse kişinin şahsına, his ve fikirlerine dair samimi ve anlayışlı davranmasıdır. Bireyin öz-sevecenlik tavrını ilerletmesi şahsına yönelik çok bağışlayıcı, egoist ya da önemsemez olması anlamı taşımamaktadır (Neff, 2003a). Bu durumun tersine bireyi güç durumlarda kendini emniyette görerek daha iyi olmaya yöneltmektedir. Kişi, kendi yanlışlarından ya da başarısızlıklarından ötürü şahsını oldukça sert bir şekilde kritik etmek yerine hoşgörülü ve anlayışlı bir tavır göstererek öteki kişiler gibi şahsının da yanlış yapabileceği düşüncesiyle hayatını sürdürmektedir (Kıcalı, 2015).

Paylaşımların bilincinde olan kişiler, yüzleştikleri problemler karşısında negatif his ve fikirlerine yoğunlaşmamakta ve bu hali yalnızca kendileri tecrübe ediyormuş gibi bir düşünceyle daha da kötümser olmamaktadırlar (Allen & Leary, 2010). Aksi halde kişi, kendini öteki kişilerden izole ederek yalnız kalmayı seçmektedir. Paylaşımların farkında olmak; bireyin yanlış davrandığı haller veya problemler karşısında duyduğu hüznü yalnızca kendisinin tecrübe etmediği, diğerlerinin de benzer negatif his, fikir ve hareket kalıplarını gerçekleştirebileceklerinin ayırdında ve bilincinde olmaktır (Neff & Dahm, 2016). Birey tecrübe ettiği negatif olayların kendi hayatına mahsus olmadığını bütün kişilerin böyle bir durumu olduğunu bildiğinde ortak paylaşımın bilincinde olarak kendilerini öteki insanlardan ayrı görmemektedirler (Neff, Kirkpatrick, ve Rude, 2007a). Bu sayede, öteki kişilerin tecrübe ettikleri acıları anlayıp şahsi acılarındaki gibi sıcak bir şekilde yaklaşabilirler. Bu nedenle ortak paylaşımın farkında olmanın en önemli unsuru kişinin empati yetisidir. Empati en basit ifadesiyle bireyin, şahsını karşısında bulunan bireyin yerine koyarak karşısında bulunan bireyin başından geçenleri algılayarak hissetmesini ifade etmektedir. Empati onay vermek ya da haklı bulmak manaları taşımamakta, sadece diğer insanların tecrübe ettiklerini onların yaşamlarının perspektifinden ele alarak anlama gayretini içermektedir. Empati yetisi ilerlemiş olan kişilerin farkındalık seviyeleri ve ortak paylaşıma dair algıları oldukça açık olabilmektedir. Diğerlerinin hüzünlerinin ayırtında olmak, bireyi ötekilerle ortak paylaşıma açık hale getirmektedir. Öteki insanlara empati gösteren birey, acıların ya da sorunların bütün insanlık adına ortak olduğunu bilmekte ve öteki kişilerle samimiyet kurarak öz duyarlığa katkıda bulunmaktadır (Neff, 2003b).

Bilinçlilik öncelikle, bireyin kendi negatif his, fikir ve tavırlarının bilincinde olmayı gerekli kılmaktadır. Farkındalığı ileri olan kişiler, negatif his, fikir ya da olaylara denk geldiklerinde; bu negatif durumu saklamaktan ziyade gelen duyguyu yaşayıp içinde kalarak, onu kabul ederek bu negatif hissi dengede tutma amacı taşımaktadırlar. Bilinçliliği olan insanlar negatif olaylarla yüzleştiklerinde negatif durumlara yoğunlaşmak ve üzüntü duymak yerine negatif durumu pozitife evirebilmenin vasıtalarını aramaya çalışmakta ve durumu "denge"li hale getirmeye uğraşmaktadırlar "Denge" bulma aşamasında, çok fazla özdeşleştirme (overidentification) ve kaçınma (avoidance) durumlarının olması ise problem yaşatabilmektedir. Aşırı özdeşleştirmenin, ruminatif fikirleri kapsadığı ve an'ın tadının çıkarılmasına mani olabileceği belirtilmektedir. Çok fazla özdeşleştirmede bulunan kişiler yanlışlara çok mana verirken, kaçınmada ise kişiler acı yaşatan his ve fikirlerden o vakit için kaçınmaktadır. Bununla birlikte zamanla bu negatif his ve fikirlerine daha çok odaklandıkları görülmektedir (Barnard ve Curry, 2011). Öz duyarlığın duygusal dayanıklılık ve psikolojik iyi oluşla güçlü bağları olan bir beceri olduğu bilinmektedir. Nitekim öz duyarlılık sahibi bireylerin daha az depresif ve anksiyöz olduğu, daha fazla duygusal baş etme becerilerine sahip oldukları, daha az başarısızlık korkuları olduğu, öğrenme ve gelişmeye yönelik içsel motivasyon sahibi oldukları ve insanlarla ilişkilerinde daha fazla ilgili ve ferasetli oldukları bilinmektedir (Neff, 2009: 571).

Şefkat odaklı terapi (Compassion Focused Therapy) ilk olarak Paul Gilbert tarafından yüksek düzeyde utanç ve öz eleştiri ile bağlantılı kronik ve karmaşık zihinsel sağlık sorunlarından muzdarip insanlara yardım etmek amacıyla geliştirilmiştir (Gilbert, 2010: 24). Şefkat odaklı terapi, evrimleşmiş beyinlerin sahip olduğu bir çok kusuru olduğu gerçeğini betimlemek için *'aldatıcı beyin'* kavramını kullanmaktadır. Beynin varlığı oldukça yetenekli ve hayranlık uyandırıcı görünse de yeterince iyi bir tasarıdan bahsetmek mümkün görülmemektedir (Nesse, 2005). Problem çözme, soyut düşünme, başa çıkma mekanizmalarımız günden güne gelişim gösterse de ilkel beyne dair duygular ve güdüler de hala varlığını sürdürmektedir. Şefkatin, empatinin gelişimi de zaman içerisinde kayda değer görülmüş ve dikkate

alınmıştır. Kendilerine yönelik bağlılık ve bakım odaklı duygu ve güdülerin yanı sıra şefkatli bir ben olma deneyimini tanımlayan yeterlilikleri beslemek, onları teşvik etmek ve geliştirmek şefkat odaklı terapinin amaçları arasında yer almaktadır (Gilbert, 2010).

Öz şefkat oluşturma becerileri bir kez öğrenildiğinde, duygusal yaralanmaya neden olan ve tekrarlayan gelecekteki olumsuz çevresel olaylara da uygulanır niteliktedir (Stuntzner, 2017). Birçok kişi için kendileriyle olan ilişkilerinde sert, hatta saldırgan oldukları gerçeği iç sesin aşırı eleştirel ve yıkıcı karakteristiğinden kaynaklanmaktadır. Bu terapi tekniği ile kişinin duyguları başta olmak üzere kendisine yönelik ilgisi, samimiyeti ve kabulü mümkün olmakta ve bunun sonucunda kendi içinde ve kendisi için yatıştırıcı ögeler oluşturabileceği kabul edilmektedir (Neff ve Dahm, 2016). Kişinin geçmiş hatalarından ötürü kendini cezalandırıp suçlaması ve bunun sonucunda oluşan öfke, kızgınlık, aşağılık duygusu ve hayal kırıklığı yerine kişinin büyüme ve gelişme arzusuna odaklanarak geleceğe yönelik bir eylemlilik sergilemesinin işlevsel olacağı düşünülmektedir (Gilbert, 2009: 412). Dolayısıyla, kişinin kendisiyle ilişki kurmasının duygusal araçları üzerinde durulmaktadır. Kişinin kendisiyle sürekli olarak anlayış, kabul, sıcaklık, teşvik ve sevgiyle konuşması ve özellikle zorlayıcı yaşam olaylarında öne çıkan destekleyici bir iç sesin gelişimini kolaylaştırmaya odaklanılmaktadır (Neff ve Dahm, 2016). Şefkatin psikoterapinin önemli bir parçası ve şefkatin geliştirilmesinin merkezi bir terapötik hedef olabileceği konusunda çalışmalar da artış görülmektedir (Jazaieri ve diğ., 2012). Bu olumsuz duygusal durumları hafifletmeye ek olarak, terapide olumlu duygulanım geliştirmenin öneminin giderek artan bir klinik kabulü bulunmaktadır (Germer ve Neff, 2013). Bu bağlamda, yalnızca başkalarına karşı şefkatin nasıl geliştirilip uygulanacağı değil, aynı zamanda kişinin günlük yaşamda, özellikle de sıkıntı ve zorluklarla başa çıkarken, aynı nezaket, sabır ve bağışlayıcı nitelikleri kendine de yöneltebileceği konusuna eğilim gösterilmiştir (Gilbert, 2010).

Deneysel çalışmalar ile geniş çapta desteklenen Şefkat Odaklı Terapi, kendine odaklı şefkatin geliştirilmesini merkeze almasıyla dikkat çekmektedir (Smeets ve diğ., 2014; Strauss ve diğ., 2016). Üç ana duygusal sistemi betimleyen evrimsel bir modeli içermektedir. Bu duygular; korku, utanç, iğrenme ve öfke ile ilişkili tehdit sistemi ve

yatıştırıcı sistem olarak belirtilmektedir (Gilbert, 2009). Her biri, benliğin dışında bulunan sinyaller veya iç uyaranlar yoluyla etkinleştirilebilir ve hepsinin diğerini engelleme veya geliştirme potansiyeli bulunmaktadır. Bireylerin söz konusu üç sistemi uyarlanabilir bir dengeye getirmelerine yardımcı olmaya odaklanılmıştır. Bu genellikle, insanların yakınlık/yatıştırıcı sistemlerine erişmelerine izin veren ve onları teşvik eden ve geliştiren öz şefkat geliştirmelerine yardımcı olmak anlamına gelmektedir. Beynin kendi kendini yatıştırma merkezleri aracılığıyla güçlendirilen olumlu duygular, tehdit sisteminin olumsuz duygularını etkin bir şekilde devreye sokması suretiyle onları daha etkili bir şekilde düzenleyerek duygusal bir değişime yol açabilir (Gilbert, 2009).

Öz şefkat depresyon, anksiyete, stres ve utanç ile negatif yönlü ilişki gösterirken; mutluluk, yaşam doyumu, özgüven ve fiziksel sağlık ile pozitif yönlü ilişki gösterdiği belirtilmektedir (Neff ve Germer, 2018). Bu bağlamda öz şefkat sahibi olmanın iyilik halini deneyimlemekle ilişkili olduğu görülmektedir. Öz şefkat temelde kişinin yaşadığı zorlukta duygusal olarak kendisini nasıl destekleyebileceği sorusunu sorarak şefkatli zihni harekete geçirmeyi amaçlamaktadır. Öz şefkatin geliştirilmesinde kullanılan bazı araçlar bulunmaktadır. Öz şefkatli mektup yazma alıştırması, kendine sarılma alıştırması, eleştirel iç konuşma dilini değiştirme alıştırması, öz şefkat günlüğü tutma alıştırması, şefkatli imgelemeleri kullanma araştırması ve şefkatli beden taraması kişilerin şefkatli yanlarını geliştirmek için uyguladığı farklı egzersizleri içermektedir. İçimizdeki geçmiş olumsuz yaşantılarla pekişen ve bakım verenle kurulan ilk bağ ile büyük oranda oluşan kendini eleştirmeye bir cevap olarak öz şefkat geliştirilebilir bir beceridir. Dolayısıyla kişinin kendine duyduğu öz şefkat kendisiyle kurduğu ilişkide bir değişim ve dönüşüm sonucu oluşmaktadır (Neff, 2003a)

## 1.2.BİLİNÇLİ FARKINDALIK

Bilinçli farkındalık kavramı oldukça eski bir geçmişe sahiptir ve John Kabat-Zinn tarafından, hayatta yaşanılan her anın belli bir dikkat odağı çerçevesinde yaşanılması olarak tanımlanmıştır (Kabat-Zinn, 2012). Son yıllarda bilinçli farkındalık birçok araştırmacının ilgisini çekmekte ve konuya yönelik yapılan incelemelerde

yoğunlaşmalar gözlemlenmektedir. Ayrıca bilinçli farkındalığın çeşitli psikopatolojilerin iyileşme süreçlerini ve yaşam kalitesini olumlu yönde etkileyebileceğine yönelik bulgular günden güne artış göstermektedir (de Jong, vd., 2016; Fox, Nijeboer, Dixon vd., 2014; Godfrin ve Heeringen, 2010; Parsons, Crane, Parsons, vd., 2017).

### 1.2.1.Bilinçli Farkındalık Kavramı ve Tarihçesi

İnsanlar yaşamın her alanında, evde okulda, iş yerinde, yemek yerken, yürürken, basit ya da karmaşık bir durumla uğraşırken, akla gelebilecek yaşama dair her alanda birçok uyaranla karşı karşıya kalmaktadır. Çoğu kez yaşananlar o kadar hızlıdır ki, geçilen yolların, ortamdaki kokunun, yenilen içilenin bile farkına varılmadığı görülmektedir. Yaşanan hayatın kontrolünün kişinin elinde olmadığı, aktörün kendisi olmadığı gibi bir kabul söz konusudur (Brown ve Ryan, 2003). Bunun aksine "bilinçli farkındalık" kavramı, anda kalmayı ve yaşanılan anı her yönüyle fark etmeyi savunmaktadır (Kabat-Zinn 2012).

Her ne kadar Batı toplumları arasında bilinçli farkındalığın son yıllarda popüler olduğunu söylemek yanlış olmayacaksa da, Doğu toplumları arasında oldukça eski bir geçmişinin olduğunu belirtmek mümkün görülmektedir (Kang ve Whittingham, 2010). Bilinçli farkındalığın kökeni Budizme dayanmaktadır. Pali dilinde yer alan "Sati" (hafıza) kelimesiyle tanımlanmaktadır. 1881 yılında Davids "Sati" kelimesinin karşılığının "mindfulness" olduğunu dile getirmiş ve çevirisini bu şekilde yapmıştır (Levey ve Levey 2018). Türkçedeki karşılı ise "bilinçli farkındalık" olarak dile getirilmiştir (Özyeşil ve ark. 2011, akt. Aktepe ve Tolan, 2020, s.535).

Budizm'in modern tarihsel incelemesi 19. yüzyılın ortalarında başladığında, toplumlar arasında rekabet eden mitolojilerin bir sonucu olarak, tarihsel tabloyla ilgili önemli bir kafa karışıklığı söz konusu olmuştur. Bu büyüme nedeniyle, bilinçli farkındalığın tarihsel bağlamı ve yakın tarihi (esas olarak 1980'lerden bu yana sağlık, terapötik ve modern kültürdeki adaptasyon ve uygulamalar) arasındaki etkileri ve bunlar arasındaki etkileşimleri anlamak için kapsamlı düşünmeye ihtiyaç duyulmaktadır. Bilinçli farkındalığın tarihinin Budizme dayandığı belirtilmekle birlikte birçok din ve gelenekte de farklı şekillerde yer aldığını söylemek mümkündür

(Shapiro ve Weisbaum, 2020). Bununla birlikte bilinçli farkındalık temelli programların en güçlü yanının herhangi bir ideoloji ve inanç sisteminden bağımsız olmasıyla ilgili olduğu savunulmaktadır(Kabat-Zinn, 2013).

Tarihte zaman ilerledikçe bilinçli farkındalık ile ilgili önemli adımlar atılmaya devam etmiştir, bunlardan biri Dalai Lama'dır. Dalai Lama, Zihin ve Yaşam Enstitüsü'nün (Mind and Life Institude) kurulmasına liderlik etmiştir. Yapılan bu adımla bilinçli farkındalığın hızla yayılması ve gelişmesi sağlanmıştır (Engle ve Houshmand, 2010). Bilim ve Budist gelenek arasındaki en verimli arayüz olarak kabul edilen zihin ve yaşamla ilgilenen bilimsel disiplinlere odaklanmaya karar verilmiştir. Böylelikle 1990 yılında resmen kurularak Zihin ve Yaşam Enstitüsü adını almıştır. Bilinçli farkındalığın kıta sınırlarını aşarak yayılmasına ve gelişmesine büyük katkı sağlayan kişi Dr. Jon Kabbat-Zinn olarak kabul edilmektedir. Worcester'da yer alan Massachusetts Üniversitesi Tıp Merkezi'nde "Farkındalık Temelli Stres Azaltma Kliniğini" kurmuştur. Bu klinik kapsamında oluşturulan program, 1979'da Massachusetts Üniversitesi Tıp Merkezi'nde Jon Kabat-Zinn tarafından 8 haftalık bir farkındalık ve stres azaltma programı olarak ifade edilmiştir. Birtakım psikopatolojik problemlerin temel alınarak tedavisine yönelik araştırmalar çoğaltılmış ve genişletilmiştir. Üçüncü kuşak bilişsel davranışçı terapi çeşitleri Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MindfulnessBased Cognitive Therapy; FTBT), Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy; KKT), Diyalektik Davranış Terapisi (Dialectical Behavior Therapy; DDT) olarak belirtilmektedir (Vatan, 2016).

Kelime anlamı itibari ile farkında olmak "görülmesi veya bilinmesi gereken şeylerden haberi bulunmak, kavranması gereken bir şeye dikkat etmek" şeklinde tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu, 2011). Bilinçli farkındalık ele alındığında, içerisinde birbirinden farklı parametrelerin olduğunu görmek mümkündür, kişinin iç ve dış dünyasına dair olan farkındalığa vurguda bulunduğunu gözlemlemek doğru olacaktır. Kişinin hislerini, davranışlarını, etkileşime girdiği çevre gibi "saf ve berrak dikkat" içerisinde gözlemlenmesi olarak tanımlamıştır (Gethin, 2011). Öte yandan hayatta günlük yaşamı idame ettirirken birçok uyaranla karşılaşır, aklımızda bu uyaranları sınıflarına ayırıp değerlendirmesini öyle yaparız, bilinçli farkındalığın başka bir çeşidi ise "ayırımcı olmayan farkındalık" tır, bu farkındalıkta bilinçli farkındalığın aksine, karşılaştığımız uyaranları sınıflarına ayırmadan aralarındaki

ilişkiyi sorgulamadan yalın bir şekilde farkındalık alanımıza dahil olmasına müsaade etme durumudur (Levesque ve Brown, 2007). Bir diğer farkındalık çeşidi olan olguda farkındalıkta ise dikkatin esnek olduğundan bahsedilir, farkındalığın duruma göre şekil değiştirmesi hali olarak açıklanır (Ingram, 1990). Farkındalık ile hem öz-farkındalık hem de öz-odaklı dikkat arasındaki ilişki vurgulanmalıdır (Davis ve Franzoi, 1999). Farkındalık olana, olduğu gibi, yargısız bir şekilde dikkat vermeyi kapsamaktadır.

Görüldüğü üzere bilinçli farkındalık kendi içerisinde birçok yapıdan ve katmandan oluşmaktadır. Bu yapılardan biri de dikkattir, yaşamda fazlasıyla uyarana maruz kalma ve tümüne dikkati odaklama mümkün olmamaktadır. Bu noktada zihin filtreleme vazifesi uygulayarak uyarıcıların bir kısmını farkındalık alanına alırken bir kısmını da dışarıda bırakmaktadır (Posner ve Rothbart, 1998). Dikkat olgusu bu sebeple farkındalık anlayışında iç ve dış uyaranların gözlemlenmesiyle ön plana çıkmaktadır. Bir başka durum ise niyetlerdir, seçim yapmaya sebep olan bilinçli farkındalık durumudur (Atalay, 2019).

Dikkat unsurunun temel yapılarından biri olan niyet, dinamik ve ilerlemeye elverişli bir yapının nişanesi olarak tanımlanmıştır. Dahası davranışların sebeplerini belirlemede önemli bir rolü vardır, bu şekilde farkındalığın süreçlerini anlamamızda önemli bir rol teşkil etmektedir (Shapiro ve ark. 2006). Farkındalık, dikkati enerjisiz tutmanın bir yolu olarak belirtilmiştir. Dikkat başka yöne kaydırmak istendiğinde zihinle değil bedenle hareket etmenin önemi üzerinde durulmaktadır. Farklı durumlar farklı dikkat becerileri gerektirmektedir. Buradan hareketle yaşam deneyiminin, yaşama değil, neye dikkat edildiğine bağlı olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Dolayısıyla, duyguların çalışılmasında da dikkatin önemi aşikârdır. Örneğin, kaygı yanlış yönlendirilmiş dikkat olarak belirtilebilmektedir (Shapiro ve ark. 2006).

Bilinçli farkındalık kapsamında bireylerin karşı karşıya kaldıkları olay ve durumlara karşı takındıkları tutum ekstra önem kazanmaktadır (Kabat-Zinn 1990). Yaşam içerisinde olumlu ya da olumsuz birçok durumla karşı karşıya kalınması ve bu durumlara karşın oluşturulan yaklaşım kıymetlidir. Bilinçli farkındalık kavramında önemle dikkat çekilen yaklaşım unsurları sırasıyla, sabır, merhamet, kabul ve merak gibi formlar olarak özetlenmektedir (Shapiro vd. 2006). Buradan yola çıkarak, dikkat, niyet ve tutumun bilinçli farkındalığının temel unsurlarını oluşturduğunu söylemek

yanlış olmayacaktır. Bu üç temel unsur birey tarafından ne kadar geliştirilirse, birey bilinçli farkındalık düzeyine aynı oranda ilerlemiş olacaktır. Aynı zamanda kişilerin bilinçli farkındalık unsurlarını yaşamlarının bir parçası haline getirebilmeleri için belli bir zamana ve belirli becerileri hayata geçirmelerine ihtiyaç söz konusu olmaktadır.

Bilinçli farkındalık kavramında yaşanılan olayların, özellikle kaldırılması zor olan olayların bastırılmasından ziyade, olayın kişiye neler hissettirdiğini ve bunu içerisinde nereye koyması gerektiğini düzenlemesine önem verilmektedir. Bununla beraber "hatırlamak" ve farkındalığın aynı anlamda olduğu savunulmaktadır. Fakat buradaki hatırlamak, sadece yaşanılanları hatırlamak değil, deneyimleri hatırlayarak farkında olma halini pekiştirmek olarak adlandırılmaktadır (Shapiro vd. 2006). Bilinçli farkındalığın gereklilikleri yalın ve basittir, fakat bu gereklilikleri hayata geçirirken yoğun bir pratik yapma haline ihtiyaç duyulmaktadır. Bilinçli farkındalığın esaslarının hayatımızın olmazsa olmazı yapabilmek için belirli bazı tutumların sergilenmesi gerekmektedir (Kabat-Zinn 1990).

### 1.2.2. Bilinçli Farkındalığın Yedi Temel Prensibi

***Yargılama***

İnsan, hayatın her noktasında, deneyimlenen olumlu ya da olumsuz her olay ve durumda zihinde yaşanılan olayı ya da durumu yorumlamakta ve değerlendirmeye almaktadır. Kabat-Zinn'e (1990) göre bu değerlendirmeyi yaparken, zihin yalın haliyle içinde bulunulan çevreden, aile yapısından daha önce edinilmiş deneyimlerden yola çıkarak yaşanılan olayın iyi ya da kötü olduğu kanaatine varma güdüsündedir. Olaylar karşısındaki edinilen kanaatin farkındalık alanının dışında tamamen otomatik olarak gerçekleştiği yönünde bir kabul sunmaktadır. Bu zihin durumu, objektif olma ve iyi olma halini olumsuz etkilemektedir (Kabat-Zinn 1990). Yargılama olgusundaki asıl hedef, kişinin geriden getirdiği deneyimlere bağlı kalmadan yaşanılan durum ya da olayı mekanik bir tepkiden ziyade neyi neden hangi hisle yaptığını sorgulamasını edinmektir. Yaşanılan duyguyu, eylem ve kararları zihni baskı altına alma eğilimine girmeden, şefkat ile, fark etme güdüsüyle, merakla işlemek ehemmiyetlidir (Kabat-Zinn 1990). Burada bahsi geçen yargılamaktan kasıt, yaşanılanları olumlu ya da olumsuz değerlendirip bir yargıya varmaktan ya da eleştirme amacı gütmekten daha ziyade, yaşam ve yaşantılara karşı durulan yer ve bakış açısının hangi düzlemde

olduğunu fark etme halidir. Geçmiş ya da gelecek kaygısı edinmeden şuandaki hislere yoğunlaşmanın üzerine fikir yürütme halidir (Atalay, 2019).

***Sabır***

Sabır kavramı barındırdığı anlam itibari ile kontrol, metanet, bekleme gibi unsurlardan oluşmaktadır. Hayatın her noktasında gözlemlenebilen bir kavramdır. Herhangi bir yerde sıra beklerken, ya da uzun süre beklenilen bir olayın karşısında gösterilen tutumdur. Böylelikle sabır aslında beklenilen bir durum karşısında kişiye ek bir süre oluşturur, hal böyle olunca kişi bu zaman içerisinde gözlem yapıp durumları değerlendirme olanağına sahip olmaktadır (Atalay, 2019). Dolayısıyla yaşanılmasının istendiği durumlar karşısında zamana ihtiyaç olduğunun bir kabulleniş şekli olduğunu fark etmektir (Kabat-Zinn 1990). Buradan hareketle, sabır kavramı farkındalığın bütün muhteviyatının ana merkezinde sayılabilecek bir olgu olarak gözükmektedir. Farkındalık becerilerinin ilerleyip gelişebilmesi için sabır unsurunun içinde yer alan zamanı beklemek öğretisinin bireye katkı sağlayacağı öngörülmektedir (Atalay, 2019).

***Acemi (Yeni Başlayan) Zihni***

Acemi zihin kavramı bilinçli farkındalık becerileri arasında önemli olan dinamiklerden biridir. Yaşamda hiçbir anın birbiriyle aynı olmadığını, her anın kendine özgü değişkenlerinin olduğunu, her anı sanki ilk defa yaşıyormuş gibi özenle, hevesle ve merakla yaşamak için acemi zihin beceri düzeyinde olmak gerektiğini vurgulamaktadır (Tsang vd., 2012). Adeta bir çocuğun çevresini keşfetmek için duyduğu heyecan, merak ve keşfetme ruhuyla aynı düzlemdedir. Acemi zihni bireyin hayatta karşısına çıkabilecek çeşitli olasılıkları daha net görmesine yardımcı olmaktadır (Kabat- Zinn 1990). Günlük yaşamda hayatı idame ettirirken rutinlerin monotonlaşması ve kendisini tekrar etmesiyle adeta kişinin dışında bir mekanizma tarafından yönetiliyormuş gibi hissetmesi muhtemeldir. Acemi zihin becerisiyle kişi, bu durumdan uzaklaşıp karşılaşılan her durumda anın sunduğu tüm deneyimleri elde etmiş ve çevresindeki kişilerle daha etkili iletişimler kurmasına katkı sağlamış olmaktadır (Atalay, 2019).

***Güven***

Bilinçli farkındalık kavramındaki becerilerden her biri gibi güven de önemli tutumlardan biridir. Kabat-Zinn (1990) güven olgusunun benliğin ortaya serdiğini ve ona karşı duyarlılığın fazlalaştığını belirtmektedir. Farkında olmaya duyulan güven

sayesinde kişinin kendine olan güveninde bir doyum söz konusudur. Güven olgusunun içerisinde yer alan dinamikler, kararlar verip kişinin davranışlarının sorumluluğunu kendisinin edinmesi ve farkındalığa yaklaşmak gibi öğeler içermektedir. Böylelikle öngörülemeyen durum ve olaylar karşısında örneğin olumsuz bir durum karşısında kişinin huzur bozan hisler yaşamadan durumu güven pozisyonuna taşıyarak olumsuz olan bir durumu ya da olayı olumluya doğru geliştirdiği söylenebilir (Ninivaggi 2019). Kişi kendisi için karar alabildiğinde diğer bir ifadeyle kendi üzerinde söz sahibi olduğunda, aldığı karar yanlış olsa dahi yaşam pratiklerini sürdürürken daha deneyimli olmalarında güven olgusu katkı sağlamış olacaktır.

***Hırs***

İnsanlık tarihi boyunca, bireyler kendilerine bir hedef belirleyip bu hedef doğrultusunda hareket etmeyi ve çaba göstermeyi benimsemiştir. Fakat bilinçli farkındalıkta durum hiçbir hedef gözetmeden sadece bireyin var oluşuna dikkat çekerek bireyin varlığını dinletip hissetmesi beklenmektedir (Kabat-Zinn 1990). Ne geçmiş ne gelecek kaygısı olmadan anda kalmaya özen gösterilmektedir. Burada ehemmiyetli olan şey geçmiş ve gelecek yaşanmışlıklara farkındalık bakışıyla şahitlik etmektir (Ninivaggi 2019).

***Kabul***

İnsanlık tarihi boyunca, bireyler sıklıkla hayatta karşısına çıkan istenmeyen veya olumsuz duyguları hasıraltı etme eğilimine girmektedirler. Bu durum bireyler de olumlu bir his yaratmaktan ziyade daha fazla stres olma durumunu oluşturabilmektedir. Kabul becerisi kişinin tüm hakikatini görmesine yönelik edindiği bir teslimiyet halidir (Kabat-Zinn 1990). Her türlü durum karşısında aynı mesafede kalabilmektir. Deneyimleri kategorize etmeden veya başka bakış açıları geliştirmeden o esnada varolanı fark etmektir. Bu sebeple kabul becerisinin yargılamadan uzak bir olgu olduğu belirtilmektedir (Ninivaggi 2019). Hayat boyu olumlu durumlar olduğu kadar olumsuz durumlar da yer almaktadır, kişi yaşadığı olumsuzlukları yok saymaya çalıştıkça daha fazla psikolojik sorunlar edinebileceği ifade edilmektedir (Atalay, 2019). Böylelikle kişinin etkinliğini azaltacağı kanısıyla, onu daha fazla psikolojik sorunların içerisine iten olumsuzluğu değiştirme çabalarından vazgeçip, duygu ve deneyimlerini kabul ederek hislerine fayda sağlanacağı düşünülmektedir (Kabat-Zinn 1990).

***İzin Vermek***

Kabul becerisine doğrudan katkı sağlayan beceri izin verme becerisidir. Bu olguda bireyin zihnini belirlenmiş bir duygu istek ya da görüş daraltması ya da sınırlaması olmadan, olayları durumları ve dünyayı olduğu gibi idrak etme ve anlama çabası eğiliminde bulunmak olarak tanımlanmıştır (Kabat-Zinn 1990). Ayrıca bir şeylere edinilen "bağımlılık" ın kişiyi kaygı, stres ve korku gibi durumlara ittiği belirtilirken, bağımlılıkların aynı zamanda sınırlı hale getirilmiş hislere yol açacağından kişinin bir kısır döngüye gireceği ve o döngünün içinden çıkmasının zorlaşacağı vurgulanmıştır (Ninivaggi 2019). Beyinde kategorize edilmiş belirlenmiş beklentiler, değerlendirmeler ve önyargılar gibi birçok yargı oluşabilmektedir. Böyle bir durumda önemli olan nokta bu durumları fark edip anda kalmaya olanak sağlamaktır, böylelikle izin verme sürecini aktif hale getirmek mümkündür (Atalay, 2019). Bilinçli farkındalık kavramı kişinin anda kalması sağlayarak, hayat akışını "otomatik pilottan" çıkartmasına yardımcı olmayı sağlamaktadır (Germer ve ark. 2005). İnsan zihni geçmişte ya da gelecekte neler oldu ya da olacak diye düşünmeye eğilimlidir, ama zihnin şimdiki anda yer almasını sağlamak farkındalık adına mutlak gereklilik teşkil etmektedir. Zihnin şimdiki ana odaklanmayı bıraktığı sebepleri fark edebilmek, tekrar tekrar ana dönebilmeyi kolaylaştıran bir etmendir (Ninivaggi 2019). Kişinin şimdiki anda kalmasını sağlayacak beceriler edinmesi ve edindiği deneyimlere sabırla, yargılama yapmadan ve merakla eğilmesi kişinin farkındalık yolunda ilerlemesini sağlayacak önemli olgulardır. Böylelikle kişinin hayatının bir parçası olarak bu tutumları yerleştirdiğinde iyilik halinin çoğalacağı beklenmektedir.

### 1.2.3.Bilinçli Farkındalık Uygulamaları

İlgili alanyazında bilinçli farkındalık becerilerini geliştirmek adına birçok tekniğin geliştirildiği görülmektedir. Germer (2009) durarak, gözlemleyerek ve geri dönerek farkındalık becerilerinin artacağını savunmuştur. Bu olguları inceleyecek olursak durmayı; baş döndürücü bir hızla ilerleyen hayatı yavaşlatarak olanlara tepeden bakabilmek ve fark edebilmek olarak açıklarken, gözlemlemeyi; bulunulan ortamı, olayı, tüm katmanlarıyla hissetmek olarak kavramsallaştırmıştır. Son olarak, geri dönmeyi de dikkat odağını kaybetmenin öneminin olmadığını, önemli olanın kaybettiğini fark etmek olduğunu belirtmiştir. Böylelikle fark etiğimiz zamanda

odağımıza yeniden dönebileceğimizi söylemiştir. Pollak ve arkadaşları (2019) ise bilinçli farkındalığın hayatın her noktasında ve alanında yayılması gerektiğine, zaman ve çabaya ihtiyaç duyulduğuna dikkati çekmektedir. Bahsedilenlere ilave olarak bilinçli farkındalık becerileri tatbiklerini üç ana başlık altında incelemekteyiz, bunlar; informal, formal ve inziva uygulamalarıdır. İnformal uygulamada her gün yaptığımız aktiviteleri yapmaya devam ederken yani ayrı bir zaman ayırma çabasında olmadan ama farkında olarak aktivitelere devam etme halidir. Formal uygulamada ise yer ve zaman belirlidir ve kişi farkındalık kazanmak adına yaptığı aktiviteyi planlı uygulamaktadır, nefes egzersizi ya da beden taraması gibi. Son olarak inziva uygulamasında kişinin günlük hayatta yaptığı şeyleri yapmaya farkındalıkla devam etmesi ve bunun yanı sıra aktivitelerini yaparken dış dünya ile iletişimin inziva süreci boyunca olmaması durumudur.

Farkındalık becerilerini arttırmak adına yapılan bazı tekniklerden bahsedilir, bunlar farkında dinlemek, farkında nefes alma ve farkında yürüme teknikleridir. Farkında dinlemek tekniğinde kişin bulunduğu ortamdaki tüm seslerin farkına varması istenir, örneğin kuş, kedi, korna rüzgâr sesi gibi. Bunu yaparken de kişinin dinlediği sesleri kategorize etmesine gerek yoktur sadece yalın hali ile dinlemesi önem taşımaktadır. Dinlenilen sesin sadece o ana has olduğunun farkındalığını edinmek beceri için önem taşımaktadır (Pollak vd. 2019). Nefes alma tekniğinde ise, öncelikle kişinin nefesini bulmaya çalışması ile başlanmaktır. Kişinin dikkatini nefes alıp vermesine odaklaması istenmektedir. Kişinin nefes aldığı sırada nefesini nerede hissettiğini, ciğerine doluşunu ve nefesin bedenden çıkışını farkına varması beklenmektedir (Ameli, 2016). Diğer uygulama farkında yürümedir. Burada kişinin beden ağırlığını fark ederek bacaklarına binen yükü, parmakları ve tabanının yere nasıl bastığını hissetmesi beklenir. Hedeflenen, yürüme eylemi yapıldığında bedenin hissettiği etkileşimi farketmektir (Atalay, 2019) Uygulamalardan bir diğeri olan beden taramasında hedeflenen, kişinin bedenini tümüyle fark etmesidir. Kişiden, bedenin neresine odaklanmak istiyorsa odaklanıp orayı duyumsaması ve hissetmesi beklenmektedir. Bu teknikte hedeflenen nokta kişinin bedeniyle alakalı bilincini arttırmaktır. Burada teknik bir durum söz konusudur, kişi sol ayağından başlamalıdır ve vücudunun her bir alanını basamak basamak hissetmelidir, odaklandığı bölgelerin o sırada neler hissettirdiğinin farkında olması beklenmektedir. Şöyle ki, odaklandığı

anda o bölgede oluşan hisler nelerdir, kasılma, acı, rahatlama gibi. Bunu yaparken acele etmemek gereklidir, bedenin bölgelererine yeterli zaman ayırmak teknik açısından önemlidir. (Ameli 2016).

Duyguları etiketlemeye yönelik uygulama da vurgulanmaktadır. Kişinin ne hissettiğini anlaması konusunda farkındalığını arttırma tekniğidir. Bu teknik bir durum karşısında olaya ya da duruma tepki vermeden önce yaşadığı duygunun ne olduğunu anlamasına yönelik farkındalık oluşturur. Tekniğe başlamanın bazı ön koşulları vardır, derin bir nefes alarak rahat bir oturuş pozisyonunda bulunulması beklenmektedir. Burada kişinin yaşadığı duyguyu kabul etme sürecini başlatmak önemlidir, hissettiği duygunun bedeninin neresinde olduğuna farkındalık oluşturarak, duyguyu etiketlemesi bir nevi tanımlaması gerekir, fakat bunu yaparken yaşadığı duyguyu analizden ve geçmiş deneyimlerden kaçınmalıdır. Yalnızca yaşadığı duyguyu kabul edip ve etiketleyip bırakmalıdır (Pollak ve diğ., 2019). Diğer bir uygulama farkındalıkla yemektir. Kişinin yediği yemeği farkına vararak yapma halidir. Bu olgunun yeme bozukluğu yaşayan insanlarda etkili olduğu belirtilmektedir (Ameli, 2016). Bu teknik uygulanırken çikolata ya da kuru üzüm kullanıldığı görülmektedir. Yenilecek ürünün ilk olarak parmaklarının arasına alınması istenir, daha sonra ürünü merakla tüm detaylarını incelemesi beklenir. Bu eylem adeta yeni ve ilk defa görmüşçesine yapılmaktadır. Ürünün tüm özelliklerini, dokusunu, yapısını, kokusunu algılanması talep edilmektedir. Daha sonra ürünün ağızda çiğnemeden önce aynı şekilde dokusunun ve yapısının hissedilmesi istenir ve daha sonra çiğnemesi, çiğneme gerçekleştiğinde ve kişiden aldığı tada dair deneyimini incelemesi arzu edilmektedir. Ve nihayetinde yutma işlemi gerçekleştiğinde bunu farkında olarak yapması beklenmektedir (Ameli, 2016).

Şefkatli varoluş tekniğinde, kişiden rahat olduğu bir pozisyonda durması beklenir ve bunu yaparken farkında nefes tekniği ile dinleme tekniğinden yararlanılabilir. Daha sonra kişinin kendisini güvende olduğunu düşündüğü bir yerde, bilgeliğine ve şefkatine inandığı bir kişi ile birlikte olduğunu hayal etmesi istenmektedir. Bu hayal tamamlandığında sırada, bireyi zorlayan olumsuzluk karşısında hayal ettiği kişinin ona neler söyleyeceği, hangi önerilerde bulunacağını düşünmesi beklenmektedir. Bunu yaparken önemli olan noktanın, hayal ettiği kişinin şefkatli olduğuna tamamen kanaat getirmesi çok elzemdir (Pollak vd. 2019). Şefkatli

varoluş tekniğini geliştirebilmek için kişinin kendisine nezaketle ve sevgi dolu yaklaşması istenir, bu davranış geçmişten getirilen pişmanlıkların ve kişin kendine yaptığı ağır eleştirilerin hafiflemesine olanak sağlamaktadır. Birey şimdiki anda kalmayı anlatılan teknikleri uygulamakla başarabilir ve böylelikle yargısız bir zihne ulaşabilmek mümkündür. Bilinçli farkındalık becerilerini edinen bireylerin iyi oluş hallerinin hayata geçmesi ve yaşam doyumuna ulaşmaları kaçınılmazdır (Şahin 2019). Böylelikle birçok psikolojik bozukluğun iyileşmesine yadsınamaz bir katkı sağlayacağı belirtilmektedir (Baer ve diğ., 2004; Ameli, 2016).

***Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (MBSR)***

Fiziki, psikosomatik ve psikiyatrik sorunlarla alakalı acıyı azaltmak adına farkındalık meditasyonundan yararlanan yapılandırılmış bir ekip programıdır. Bu program 30 bireye kadar artabilen ekiplere 2-2,5 saat arasında 8-10 hafta gerçekleştirilen dersler biçimindedir. Bu program, algılanabilir bilişsel aşamaların anlık tecrübesine dair ilerlemiş farkındalık oluşturmak adına sistemli bir prosedürü esas almaktadır. Programda fiziksel farkındalığa dikkat çekilmektedir; bu noktada odaklanmayı ve farkındalığı ilerletmeye dair beden tarama (body scan) pratikleri ve meditasyonlarını kapsamaktadır. Meditasyon esaslı farkındalık pratiklerinin, gündelik hayat faaliyetlerini -yemek içmek, yürüyüş yapmak, diş fırçalamak, çamaşır yıkamak gibi- içine alacak biçimde kullanılmasını kapsamaktadır. Dâhil olanlardan pratikleri ekip toplanmaları haricinde de, gündelik yaşamlarında yapmaları beklenir. Bahsi geçen eğitim programının en mühim neticelerinden biri duyum, fikir ve hislerin dalgalı olduğunun ve "denizdeki dalgalara benzer" genel geçer olduğunun bilincine erişmesidir (Baer, 2003). Modelin, sevilmeyen hislerden etkilenmeyi hafiflettiği ve mücadele etmeyi ilerlettiği belirtilmektedir. Son yirmi senede, bu tezleri destekleyen birçok çalışma neticesi vardır (Bakhshani ve diğ., 2015; Jazaieri ve diğ., 2012; Parsons ve diğ., 2017).

**Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Davranışçı Terapi (MBCT)**

Zindel Segal, Mark Williams ve John Teasdale (2002) tarafından ilerletilen, özellikle duygu durum bozukluklarını tedavi etmede ümit verici olan, tekrara mani olmak maksatlı planlanmış, zihinsel terapi vasıtalarını dikkatlilik meditasyonunun uygulamalı ve klinik pratikleriyle ile tamamlayan ampirik şekilde uygun bir terapi modelidir. Söz edilen model, Bernard ve Teasdale'in (1991) etkileşimli zihinsel alt

sistemler yaklaşımından ilkeleri kapsamaktadır ve bu yaklaşımın birey bilişinin veri toplamak ve işlemek adına değişik şekilleri bulunduğu ilkesine dayanır. İki esas şekli "bulunma" şekli ve "gerçekleştirme" şeklidir. Yaklaşım ayrıca bilişsel sağlığın, bireyin bir şekilden çıkma ve etrafta bulunana bağlı olarak öteki şekiller içerisinde davranma yetisine bağlı bulunabileceğini tavsiye etmektedir. MBCT programı "bulunma" şeklini belirtir; çünkü bu şeklin, özellikle yineleyen depresif evre geçiren kişiler adına kalıcı hissi farklılaştırmaya yüreklendirdiğine inanılmaktadır. MBCT duygu durum sorunlarıyla karakterize olan biliş şekillerini hastalara anlatmakta bununla birlikte, onları bu şekillerle yeni bir ilişki oluşturmaya çağırmaktadır. Bu terapi modelinde, insanlar sıklıkla depresyona sebep olan otomatik aşamaları bitirmek adına zihinsel tekniklerin ve akıldan geçirme meditasyonundan ne şekilde faydalanacağını bilebilirler. Birtakım meditasyon yöntemleri, nefes alıp-verme meditasyonları, oturma meditasyonları, beden tarama meditasyonları, yürüyüş yapma meditasyonları-bir insanın dikkatini ilerletmeye destek olabilir. Son 15 senede gerçekleştirilen pek çok randomize kontrollü araştırma neticeleri, MBCT'nin klinik depresyonu üç ya da daha çok tecrübe etmiş kişiler adına kuvvetli bir davranışta bulunabileceğini ortaya koymuştur (Forman vd., 2007). Neticeler, MBCT yineleyen depresyonu bulunan kişilerin tekrarlama oranının %50 civarında azaldığı doğrultusundadır. Bununla birlikte MBCT, depresyon haricinde endişe bozukluklarında da pratik edilmiş ve başarılı neticeler belirtilmiştir (Millstein ve diğ., 2015; Cairns ve Murray, 2015).

## 1.3. PSİKOLOJİK ESNEKLİK

Kişilerin, bilinçli şekilde gerçekleştirmiş bulundukları psikolojik tepkilerle ve bireysel değerleriyle hayattaki davranışlarını devam ettirebilmesi psikolojik esneklik şeklinde ifade edilmektedir (Fletcher & Hayes, 2005). Pek çok psikolojik problemin temelinde bulunan asıl sebebin kişilerin ruhsal açıdan sert olması yani psikolojik esnekliklerinin az olması olduğuyla ilgili çalışmalar bulunmaktadır (Ruiz, 2010; Kashdan ve Rottenberg, 2010; Öcel,2017; Ramaci ve diğ., 2019). Psikolojik esneklik kavramı, danışmanlık aşamasında danışanlardaki farklılaşmanın da merkezinde bulunmaktadır (Cullen, 1991). Psikolojik esneklik stres yaratıcı durumlar karşısında, lüzumsuz savunma yapmadan, imkân olduğunca, kişinin amaçlarına ve değer

yargılarına uygun şekilde hareket edebilmesi veya bunları farklılaştırarak o anın kapsadığı fikir ve hislerden uzaklaşmayarak, tam manasıyla temasta bulunabilmesi şeklinde ifade edilmektedir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012: 67). Bu duruş, baskıcı ve zarar verici fikirler, hatıralar, hislerin eşliğinde dahi, doğru tercihlerde bulunabilme ve faaliyete geçebilme şeklindeki aşamaları kapsamaktadır. Psikolojik açıdan esnek olan kişiler, içinde bulunulan durumun değerlerine uygun davranabileceği pek çok faaliyet tercihine sahiptirler. Bununla birlikte psikolojik açıdan esnek kişiler onay, anda kalma, duruma göre farklılaşan kişiliğinin bilincinde olma, değerlerinin bilincinde olma ve bu değerlerden hareketle hayatını sürdürme ve zihinsel ayrışma şeklindeki özellikleri barındırmaktadırlar (Hayes & Smith, 2005). Dolayısıyla, yaşamın sürdürülmesinde oldukça kıymetli bir öge olduğu görülmektedir. Psikolojik esneklik kavramını daha detaylı ele alabilmek için "Kabul ve Kararlılık" yaklaşımından bahsetmek gerekmektedir.

### 1.3.1.Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy-ACT)

İnsan yaşamında her bireyin bir çok farklı acı yaşadığının ve acının insanın yaşamı adına kaçınılmaz bir durum olduğunun içselleştirilmesi ve negatif hislerin ve düşüncelerin birey adına problem yaratmasının asıl sebebinin onlarla baş etmek olduğu fikri ACT teorisyenleri tarafından sıklıkla ifade edilmektedir (Hayes ve Wilson, 1994; Hayes ve diğ., 1996). Buradan yola çıkarak, negatif deneyimlerle mücadele etmek yerine onları yaşamın bir unsuru olarak oldukları haliyle oldukları an'da görmeyi öne çıkaran Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) modeli ortaya konulmuştur (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999). Esasında kendindelik (mindfullness) ve kabul (acceptance) özelliklerinin bulunduğu Kabul ve Kararlılık Terapisi, üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapi (BDT) modelleri içerisinde yer almaktadır (Yavuz, 2015). Üçüncü dalga terapilerde klinik müdahalelerdeki farklılıkların yanı sıra, kabul, farkında olmak, bilişsel ayrışma, maneviyat, değerler ve ilişkiler şeklindeki hususlar öne çıkmaktadır. Kullandıkları teknikleri büyük oranda öğretici olmaktan ziyade tecrübe edilmektedir ve temel aldıkları felsefe mekanik olmaktan ziyade bağlamsaldır (Hayes, 2004b). Bu nedenle gruplandırılmaları güç olan üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapiler arasında Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Davranışçı Terapi (Segal, Williams ve Teasdale, 2002), Diyalektik Davranışçı Terapi (Linehan,1993),

Bütüncül Davranışçı Çift Terapisi (Jacobson ve Christensen, 1996) ve Fonksiyonel Analitik Psikoterapi (Kohlenberg ve Tsai, 1991), gibi farklı terapi yöntemleri yer almaktadır. Teorik açıdan ele alındığında organizmanın yaptığı her şeyin davranış olarak nitelendirildiği Skinner'ın radikal davranışçılığını temel alan ACT (Cullen, 1991), insan bilişinin kapsamlı bir deneysel analizine dayanmaktadır. Ayrıca klinik davranış incelemesini ele alırken maneviyat, değerler ve kişilik hususlarını da önemli ölçüde değerlendirmektedir (Hayes, 2004b). ACT, temel olarak duygusal kaçınmaları azaltarak davranış repertuarlarını çeşitlendirmeyi amaçlayan bir psikoterapi modelidir (Hayes ve Wilson, 1994 ). ACT üçüncü dalga terapiler içerisinde kuramsal temeli ve bilimsel etkililiği en kuvvetli olan psikoterapi yaklaşımı olarak değerlendirilmektedir (Nalbant & Yavuz, 2019).

ACT ruhsal sorunların zihinsel birleşme ve yaşantısal kaçınmanın sebep olduğu psikolojik katılık (psychological inflexibility) neticesinde oluştuğunu belirtmektedir (Bkz. Şekil 1). Yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme, geçmiş ve korkulan geleceğin baskınlığı, değerlerden uzaklaşma, kavramsallaştırılmış benliğe bağlanma ve dürtüsellik ile kaçınma bileşenlerinden oluşan psikolojik katılık ACT kuramında psikopatolojinin gelişimini açıklamaktadır (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006). Psikolojik katılığın karşısında psikolojik esneklik bulunmakta ve psikolojik esneklik bileşenlerinin her biri psikolojik katılık bileşenlerinin zıt tarafında bulunmaktadır (Bkz. Şekil 2). Psikolojik katılık nedeniyle gelişen psikopatolojinin değerlendirilmesinde psikolojik esneklik süreçlerinin güçlendirilmesi ACT modelinin temelini oluşturmaktadır.




**Şekil 1:** ACT'in Psikopatoloji Modeli (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006)

İnsan olmanın tabiatı itibariyle güçlük içermesi nedeniyle ACT terapistleri, hastalarını büyümenin güçlüklerinden ayırmanın imkânsız olduğunu ve sağlıklı olmadığını belirtmektedirler (Hayes ve Wilson, 1994). ACT' in hedefi kişilerin ruhsal sorunlarını azaltmak maksadıyla duygusal ve bilişsel içeriğin düzenlenmesi değil, psikolojik esnekliğin sağlanmasıdır. Bunu sağlamak da içinde bulunulan an'la olduğu gibi noksansız temas etmek ve tercih edilen değerler yönünde kararlılık sergilemek ya da davranışta farklılık yapmakla mümkün olmaktadır (Hayes , Levin, Plumb-Vilardaga, Villatte, & Pistorello, 2013). Bu noktada ACT aşamasının zihinsel birleşme ve kaçınma, etkisiz duruma getirme ve ayrılma (bu sayede bu durumlar için yeni, daha esnek fonksiyonlar meydana getirme) ve daha ciddi ve etkisi olan davranış yapıları meydana getirecek biçimde değerler yönünde davranma sistemi süreçlerini içerdiği belirtilebilir (Hayes ve Wilson, 1994). ACT'ye göre mühim olan fikir içeriklerinin gerçek olmasından ziyade fayda sağlamasıdır (Hayes, 2004b). Ruhsal acıyı bireyin fikir içerikleri değil bireyin bu fikir içerikleriyle oluşturduğu ilişkide verdiği anlam belirlemektedir (Nalbant & Yavuz, 2019). Dolayısıyla bireylerin tecrübe ettikleri olayları değerlendirme biçimleri onların işlevselliğini belirlemektedir.

Kabul ve Kararlılık yaklaşımının ayırıcı özelliği kişinin sahip olduğu psikopatolojik belirtileri minimalize etmekten çok fonksiyonelliğe odaklanmasıdır. Davranışsal müdahaleler kişinin negatif içsel süreçlerini çözümlemek hedefiyle değil, bu deneyimlere dair daha esnek ve geniş bir bakış açısı elde edilmesi amacıyla planlanmaktadır (Arch & Craske, 2008). Bireylerin yaşadıkları kaçınılmaz olan olumsuz tecrübeler sırasında gelişen duygu, düşünce ve duyumlarını değiştirme konusundaki ısrarları onların işlevselliklerini bozmaktadır. Dolayısıyla kabul ve bilinçlilik süreçleri onların yaşadıkları tecrübeleri insan olma sürecinde yaşanan zorluklar bakış açısıyla değerlendirmelerini kolaylaştırmakta ve işlevsellikleri değişim göstermektedir.

ACT' nin kapsamlı klinik amaçları, kaçınma hareketi oluşturan dildeki realitenin bireyüstündeki etkisini azaltmak ve bireyin değerleriyle uyumlu olan hareketinin oluşma ihtimalinin daha çok olduğu farklı bir bağlam meydana getirmektir (Hayes, 2004b). ACT'in bu klinik amaçlarının felsefi esasında fonksiyonel bağlamcılık; psikopatoloji yaklaşımının esasında ise ilişkisel çerçeve kuramı (Relational Frame Theory) bulunmaktadır (Hayes ve Wilson, 2004: 18).

### 1.3.2.İlişkisel Çerçeve Kuramı (Relational Frame Theory)

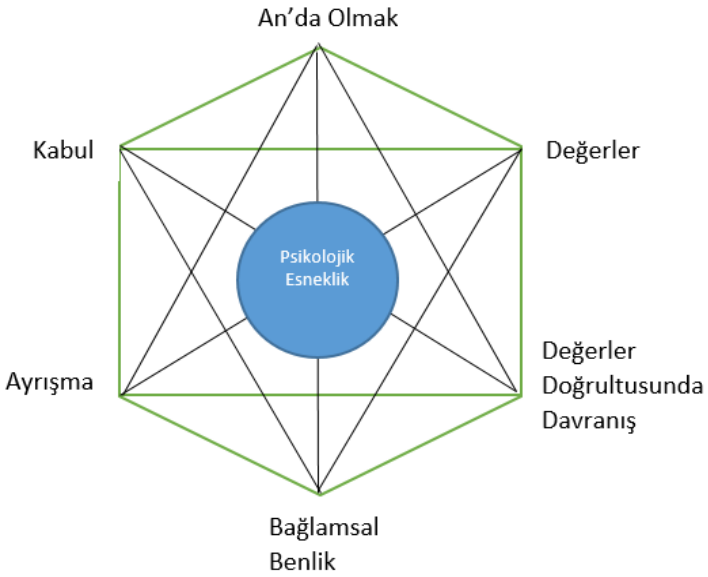
Kişinin yaşantılarını esas alarak kabul, değerler ve bilinçli farkındalık konusuna dikkat çeken üçüncü kuşak bilişsel davranışçı terapiler içerisinde bulunan Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT), kişinin hareketini dahil olduğu kapsam noktasında ele almayı temel alan işlevsel bağlamcılık felsefesi ve ilişkisel çerçeve kuramı üstüne kurulmuştur. İlişkisel Çerçeve Kuramı (Relational Frame Theory) davranışsal incelemenin dil ve zihne uygulanması olarak belirtilmektedir. Bu modelde kişinin öğrenme ve eylem aşamaları, ilişkisel çerçeveler adı verilen soyut ilişkisel kavramlar tarafından idare edilmektedir (Hayes ve Strohsal, 2004: 21). İlişkisel çerçeveler insanların deneyimleri sonucu oluşan öğrenmelerinden oluşmaktadır. İlişkisel çerçeveler, kompleks birey hareketinin sade ve anlaşılır şekilde gerçekleşmesini sağlamaktadır (Hayes, Barnes-Holmes, ve Roche, 2001). İnsanlardaki duygusal sıkıntıları tolere etme, dürtüsellik, zayıf problem çözme becerisi gibi bir çok yaygın beceri eksikliği kontrol edilmesinde güçlük yaşanan ve uygunsuz şekilde geliştirilen ilişkisel çerçevelere dayanmaktadır (Hayes, 2004b).

### 1.3.3. Psikolojik Esneklik Modeli

Harris (2009) psikolojik esnekliği, kişilerin tecrübelerine odaklanarak ve içinden geldiği gibi hareket ederek anda kalabilmesi şeklinde tanımlamaktadır. Tecrübelerine dikkat eden ve isteklilikle hareket ederek anda kalan kişiler değerlerine bağlı şekilde hareketler göstermektedirler. Bir başka ifadeyle psikolojik esneklik, anda kalma, net olabilme ve lüzumlu olan neyse onu hayata geçirebilme yetisi şeklinde değerlendirilmektedir. Kişilerin yaşadıkları deneyimlerde bilinçli bir biçimde davranabilmesi ve yeni tecrübelere karşı açık olabilme potansiyeli ne oranda fazla olursa hayat kalitesi de benzer ölçüde çoğalmaktadır. Bununla ilgili olarak da kişiler yaşamlarında karşılaştıkları güçlükler ile daha rahat baş edebilmektedirler. Psikolojik esneklik çerçevesinden değerlendirildiğinde, baş etme aşamasında kişiler esasında kendilerinin rehberi durumundadır (Harris, 2019: 9).

Psikolojik esneklik özelliğine sahip olan kişiler, lüzumlu olduğu hallerde fonksiyonel olmayan hayat eğilimlerini kendileri farklılaştırabilmektedirler (Whittingham, Wee, Sanders, & Boyd, 2013). Psikolojik esnekliği zayıf olan bireylerin ise yaşadıkları uyum güçlükleri nedeniyle psikopatoloji geliştirmeye yatkın oldukları görülmektedir. Psikolojik esneklik ile psikopatoloji arasındaki güçlü ilişki bir çok farklı çalışma sonucunda görülmektedir (Malo ve diğ., 2022; Pakenham ve diğ., 2020; Gentili ve diğ.,2019).

Psikolojik esneklik modelinde (Bkz. Şekil 2) psikolojik katılığın zıttı olacak şekilde Kabul, Ayrışma, An'da Olmak, Bağlamsal Benlik, Değerler ve Değerler Doğrultusundaki Davranışlar olmak üzere altı boyut bulunmaktadır (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006). Bu boyutların ilk ikisi 'kabul ve an'a odaklanma süreçlerini tanımlarken, son ikisi değerler doğrultusundaki davranış değişikliği ile ilgili süreçleri tanımlamaktadır. An'da olmak ve bağlamsal benlik her iki tarafla da ilişkilidir. Altı bileşenin her biri, bir diğeri ile ilişkilendirildiğinde daha anlamlı olmaktadır (Hayes , Levin, Plumb-Vilardaga, Villatte, & Pistorello, 2013).




**Şekil 2:** Psikolojik Esneklik Modeli (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006)

#### 1.3.3.1. An'da Olma (Contact with the Present Moment)

Bireyin "şimdi ve burada" olma halini ifade etmektedir. Birey düşünceleri ile boğuşmakta ve yaşamını zihninde sürdürmektedir. Oysa kişi An'da olarak hem dış hem de iç dünya ile temas edebilmesi sayesinde işlevsiz davranış kalıplarının yerine koyabileceği yeni davranış repertuarlarını fark edebilmektedir. (Harris, 2009: 8)

An ile temas etme, içinde bulunulan zaman diliminde kişi tarafından iç ve dış dünyada gerçekleşen olayların an be an gözlenmesini ve yargısız bir tutumla farkında olunmasını ifade etmektedir. İnsanlarda dilin hâkimiyeti nedeniyle şu an yaşadıklarının yerine geçmişe ait düşünceler ve hatıralar ile geleceğe dair tasvirlere, planlara ve beklentilere yönelme yatkınlığı söz konusu olmaktadır (Hayes, 2004b). Bununla beraber, geçmiş ve gelecek baskınlığı kişinin içinde bulunduğu ana aidiyetini azaltma ve değerleri ile bağını zayıflatma riski taşımaktadır. Ek olarak zamanının çoğunu geçmiş olayların analizine ve geleceğin tahminine ayıran bireyler, ânda gerçekleşen ve değerleri açısından önemli olan hadiselere yönelik etkin müdahale fırsatlarını kaçırabilmektedirler (Harris, 2009: 9). Bu nedenle, psikolojik olarak esnek bir şekilde hareket etmek, kişinin davranışlarını en içsel motivasyonlarına ve kişisel değerlerine göre değiştirmesi ile "şu an"da gerçekleşen her ne ise kendini onu deneyimlemeye hazır hale getirmesi anlamına gelmektedir.

#### 1.3.3.2.Ayrışma (Defusion)

Ayrışma, kişi üzerinde dile ait süreçlerin baskınlığının kalkmasını ifade etmektedir (Kingston, 2008). Psikolojik katılığı oluşturan süreçlerden olan bilişsel birleşme durumunda ise düşünceler kişi tarafından doğrudan referans alınmakta ve sonuç olarak düşünceler kişinin davranışlarının belirleyicisi haline gelmektedir (Harris, 2009: 26). Bilişsel ayrışmanın sağlanması ile kişi zihnindeki düşüncelerin ne olduğunu ve ona ne söylediğini gözlemleme fırsatı yakalamaktadır. Böylelikle düşünce, davranışı yöneten kaçınılmaz bir neden olmak yerine gözlemlenebilen süreçler şeklini almaktadır (Kingston, 2008). Psikolojik esnekliğin artırılmasını hedefleyen müdahaleler, bu düşüncelerin içeriğinin, formunun ve sıklığının değiştirilmesi yerine kişinin bu düşüncelerle olan etkileşimini değiştirerek düşüncelerin işlev bozucu fonksiyonlarının azaltılmasını amaçlamaktadır (Harris, 2009: 30). Takıntısı olan bir hastanın ellerini belli sayıda yıkamaması halinde aklından geçen olumsuz içerikli düşüncenin gerçekleşeceğine inanıp bunu engelleme amacıyla defalarca aynı davranışı sergilemesi gibi bir düşünce ve bununla birlikte davranışa dökülen acelecilik ve telaş, bilişsel birleşmeyi ifade etmektedir. Ayrışma bilişsel birleşmenin zıddı olarak kişinin düşüncelerini düşünenin kendisi olduğunun farkında olarak düşüncelerin gelip geçmesine izin vermesini içermektedir. Bu kapsamda ACT terapi seanslarında danışanlar için belli metofarlar ve egzersizler kullanılmaktadır (Harris, 2009: 9). Ayrışma pratiklerinde, bireyin zihnindeki sorun yaratan anılardan, düşüncelerinden bir adım uzaklaşarak aklına gelen düşüncelerle mücadele içinde olması yerine onları önünden geçen araba gibi izlemesi önerilmektedir (Luoma, Hayes ve Walser, 2017).

#### 1.3.3.3.Kabul (Acceptance)

Kişilerin öznel deneyimlerine-içeriklerinden bağımsız olarak- yüksüz bir şekilde yer açmalarını ve bunu da gönüllülük ile yapmalarına vurgu yapan bir süreçtir. Kabul, kişinin öznel yaşantılarının içeriğini kabul ederken onları sevmeye ve arzulamaya başlaması anlamına gelmemekte, daha ziyade acı veren öznel yaşantıların değiştirilmeye ve baskılanmaya çalışılmadan açık bir şekilde gözlenmesini ve onlarla mücadele etmenin bırakılmasını içermektedir (Harris, 2009: 9). Kabulün azaldığı durumlarda kişide artmış yaşantısal kaçınma söz konusu olmaktadır. Kişi rahatsızlık

duyduğu öznel yaşantılarının varlığını kabul etmek yerine onları azaltmak ve/veya değiştirmek yolunu tercih etmektedir. Kısa süreli faydalarına nazaran seçilen bu davranış kalıbı kişinin uzun vadede sorunlarının artarak devam etmesine yol açmaktadır. Kronik ağrı şikayeti bulunan bir kişide ağrı ile mücadele, kişinin semptomlarında uzun vadede hafifleme sağlamazken, bu mücadele kişinin değerleri ile olan bağının zayıflamasına sebebiyet verebilmektedir. Kabul, kişinin ağrı semptomunun kabul edilerek bu yaşantı ile birlikte değerlerine yönelik davranışlar geliştirmesini önermektedir (Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Strosahl, 1996). Nitekim kronik ağrıda psikolojik esneklik etkisiyle ilgili yapılan çalışmalarda psikolojik esnekliğin kronik ağrı hastalarında yaşam doyumunu pozitif etkilediği bulunmuştur (Wicksell ve diğ., 2010; Gentili ve diğ., 2019).

Bireye üzüntü ya da acı veren duygu, düşünce ve anılara açık olarak olanı kabul etmesiyle birlikte kişi bu deneyimlerle mücadele etmeyi bırakarak yaşadığı tecrübelere kendi iç dünyasında yer açmaktadır (Harris, 2009: 10). Böylelikle birey hayattaki deneyimleri ayrıştırmadan olumlu ve olumsuz tarafları olan bir bütün olarak değerlendirebilmektedir. Kabul boyutu, terapötik olarak psikolojik katılığın alt boyutu olan yaşantısal kaçınmanın alternatifi olarak düşünülmektedir. Örneğin kaygı yaşayan bireyler duygusal olarak herhangi bir direnç göstermeden varolanı kabul etmeleri yönünde cesaretlendirilmekte bireylere buna yönelik egzersizler yaptırılmaktadır (Luoma, Hayes ve Walser, 2017).

#### 1.3.3.4.Bağlamsal Benlik (Self-as-Context)

Bağlamsal benlik kavramının ne anlama geldiğini anlayabilmek için iki ayrı benliği açıklamak gerekmektedir. Bunlar; düşünen benlik ve gözlemleyen benliktir. Düşünen benlik, benliğin inanç, hatıra, hayal ve plan gibi düşünce üzerine yoğunlaşan kısımlarından oluşurken; gözlemleyen benlik tüm yaşam boyunca bedendeki değişimlere, düşüncelere, duygulara ve hayattaki rollerin değişimlerine tanıklık eden, bu değişimleri izleyen ve kendisi hiç değişmeyen benlik parçasından oluşmaktadır (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006). Kişilerin içinde bulundukları tüm içsel yaşantılarına, acı verici deneyimlerine ve kaygılarına rağmen bu benlik parçalarını fark etmeleri psikolojik esnekliklerini arttırarak değerlerini fark etmelerini kolaylaştırmaktadır (Harris, 2009: 10).

Bağlamsal benlik; kişinin kendini gözlemleyebilme yetisi ile ilgilidir. Kişinin davranışları, düşünceleri ve hissettikleri ile ilgili bir bütünü temsil etmektedir. Bu bütünün neyi ifade ettiğini anlamak, bunlara yönelik perspektif geliştirmek önem kazanmaktadır. Dolayısıyla bağlamsal benlik geliştikçe kişideki empati ve iletişim becerileri de gelişmektedir (Ramaci, Bellini, Presti, & Giuseppe, 2019). Bağlamsal benlik, kişinin hem öznel yaşantılarını hem de bu yaşantıları deneyimlediğine dair değerlendirmelerini gözlemleyen aktif bir benlik algısını ifade ettiğinden dolayı kişi, kendisi hakkındaki tanımlamaları ve değerlendirmeleri gözlemlemekte, onları cesaretle kabul etmekte, onlardan ayrışmakta ve özgür bir alan kazanmaktadır. Bağlamsal benliğin, ifade edildiği içerikten bağımsız olarak deneyimlenmesi söz konusu olmaktadır. Kişinin kendi hakkında yaptığı tüm betimlemelerden öte içeriklerin izlendiği bir 'benlik algısı' ile kişinin kendine yönelik "başarısızım", "beceriksizim" gibi tanımlamalarını ifade edebilmektedir. Burada tanımlanan 'ben' sabit ve sürekli bir şekilde değerlendirilirken, kişinin kendisi hakkındaki değerlendirmeleri gelip geçici olabilmektedir (Harris, 2009: 10). Bu yaklaşımla kişinin kendisi hakkındaki işlevsel olmayan değerlendirmelerinin etkisinin azaltılması hedeflenmekte ve kalıcı bir benlik algısının hissedilmesinin sağlanması amaçlanmaktadır (Harris, 2009: 11). Kişi bağlamsal benlik üzerinden kendini değerlendirdiğinde kendisine yönelik yaptığı tanımların mutlak gerçeği yansıtmadığını ve sadece "başarısızım", "beceriksizim" gibi düşüncelere sahip olduğunu farketmektedir.

Bağlamsal benliğin zıddı olarak ele alabileceğimiz kavramsallaştırılmış benliğe bağlanma, kişinin ne olduğunu düşünüyorsa o olduğu kabulü ile özetlenebilmektedir. Kendine yönelik ifadeleri neyse kişinin kendilik algısı da bu çerçevede şekillenmektedir. Dilin katkısı ile kavramsallaştırılmış benlik oldukça detaylanmakta ve hayatın birçok alanına etki etmektedir. Bu alanların başında kişinin öyküsü, şu anki durumu, öncelikleri, yetenekleri ve öznel deneyimleri gelmektedir (Hayes, 2004b). Kavramsallaştırılmış benlik algısı tek başına patolojik olarak düşünülemez, aksine insan için önemli işlevsel yönleri bulunabilmektedir. Bununla birlikte kişinin kavramsallaştırılmış benlik üzerinden kendisini algılamasına aşırı derecede bağlanması; kişinin davranış dağarcığında kısırlaşmaya ve değerlerine yönelik eylemlerinin azalmasına neden olmaktadır (Hayes ve Smith, 2005). Daha

önceki olumsuz tecrübeleri doğrultusunda kendisi hakkında 'işe yaramıyorum' şeklinde düşüncesi bulunan bir kişinin bu kavramsallaştırmasına bağlanmasındaki artış, kişisel değerleri için önem arz eden yeni girişimlerini ketleyebilmektedir. Mevcut ketlenmeler psikolojik katılıkla birlikte kişilerin işlevselliğini bozabilecek sorun alanlarının oluşmasına neden olabilmektedir.

#### 1.3.3.5.Değerler (Values)

Değerler, önemi kişinin tercihi ile belirlenen ve kişinin davranışlarına yön veren yaşam alanlarıdır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999: 204). Kişinin sabahları yataktan kalkmasını sağlarken onu biçimlendiren ve motive eden bir nitelik taşımaktadır (Levin & Hayes , 2009: 13) Değerler, başta sağlık, aile, ilişkiler, eğitim, meslek, üretkenlik, kariyer olmak üzere hayata anlam ve amaç veren birçok alan ile ilgili olabilmektedir. Değerler herhangi bir aşamada elde edilemez veya nihayete erdirilemez özelliktedirler ve kişi hayatı boyunca her an değerleri doğrultusunda kat edebileceği bir mesafeye sahiptir (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006). Bununla birlikte yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşmenin baskın olduğu kişilerde değerler belirginliğini kaybetmektedir. Değerlerin tanımlanması yoluyla psikolojik esnekliğin arttırılması sağaltıcı müdahale açısından oldukça önemli olabilmektedir. Değerleri netleştirilmemiş kişilerde kabul ve bilişsel ayrışma gibi müdahaleler sonuç vermemekte, bu nedenle öncelikle kişi için önemli olan değerlerin tanımlanması gerekmektedir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999). Örneğin, yakın ilişkilerden kaçınan bir kişi, daha iyi bir arkadaşlık ilişkisini önemsemesine rağmen, bu değeri ile temas etmemesi halinde, kaçınma davranışının tersine bir aktif tutum sergilemesi için gerekli motivasyona sahip olmayacaktır. Değerler doğrultusunda davranma, sürdürülmesi güç ve rahatsızlık verici olsa bile kişinin değerlerine yönelik eylem bazında faaliyetler ortaya koymasına vurgu yapmaktadır (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006).

#### 1.3.3.6.Değerler Doğrultusunda Davranış (Commited Action)

Psikolojik esneklik müdahalelerinin nihai hedefi kişinin değerleri doğrultusundaki eylemlerinin artırılmasıdır (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006). Değerler doğrultusunda olmayan davranışların kişinin değerlerine yönelik yol alırken ortaya çıkan istenmeyen öznel yaşantılardan kaçınması sonucunda meydana

geldiği gözlemlenmektedir. Kişi bununla ilgili ıstırap hissedebilir, kendinin 'yetersiz/çaresiz' olduğunu düşünebilir, 'hata yapacağı' ihtimali sürekli aklında belirebilir. Psikolojik katılığı yüksek olan kişiler bu yaşantılar karşısında eylemsizlik/kaçınma örüntüsü sergileyerek değerlerinden uzaklaşmaktadırlar (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999). Birey ACT sürecinde değerleriyle uyumlu davranış örüntülerinin oluşması için cesaretlendirilmekte ve bu doğrultuda hedef belirleme, farklı davranışları biçimlendirme, beceri kazanımı ve maruz bırakma gibi birçok yöntemden yararlanılmaktadır (Levin & Hayes , 2009).

Kişinin içinde bulunduğu an'a, iradesi ile tam olarak temas edebilme ve kendi değerleri doğrultusunda davranışlarını şekillendirebilme becerisi olarak tanımlanan psikolojik esnekliğin bileşenlerinin her biri diğerleriyle iç içe ve birlikte ele alınmaktadır (Harris, 2009: 11). Bireyin istenmeyen düşünce, duygu ve duyumlarını bağlam içinde değiştirmeye çalışması veya kaçınması gerginlikle sonuçlanırken istenmeyen düşünce, duygu ve davranışların kabulü gerginlik yaratmamaktadır (Bond & Hayes, 2002). Yaşanan içsel deneyimleri kontrol etme gibi psikolojik katılıkla bağlantılı olan kısa vadeli dürtüler, düşünceler ve duygular yerine kendi düşünce ve duygularını kabul ederek, uzun vadeli değerlere göre hareket etmesi yoluyla psikolojik esnekliğin arttırılması amaçlanmaktadır (Hülsheger , Alberts, Feinholdt, & Lang, 2013). Partneri ile her ciddi tartışma sonrası uyuyan bir kişinin kısa vadeli fayda gösteriyor gibi duran bu eylemini uzun vadede daha sağlıklı ve işlevsel bir davranış ile değiştiriyor olması psikolojik esnekliğin geliştirilmesi bağlamında değerlendirilebilmektedir.

Psikolojik esneklik, bir kişinin amaç ve değerlerinin peşinde koşarken gerekli bağlama göre hareket etmesine izin veren, şimdiki ana odaklanırken hoş olmayan duyumların, düşüncelerin ve duyguların açık kabulü olarak özetlenebilmektedir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999). Sonuç olarak, "psikolojik olarak esnek" bireyler, içsel deneyimleri kontrol etme eğilimini azaltmakta ve bunu yaparken kontrol etme eğiliminin değiştirilmesinin hedeflendiği bir eylemde bulunmaktan da geri durmaktadır. Dolayısıyla bu dikkatli ve yargılayıcı olmayan duruş (Bond ve Hayes, 2002), insanların tüm yaşamı üzerinde olumlu etkiler oluşturmaktadır.

## 1.4. TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR

Bu bölümde öncelikle psikolojik ihtiyaçlar kavramıyla ilişkili bilgi verilmiş ardından araştırmaya konu olan temel psikolojik ihtiyaçların kuramsal alt yapısını aktarabilmek amacıyla öz belirleme kuramı ve temel psikolojik ihtiyaçlar kuramından bahsedilmiş, üç temel psikolojik ihtiyaç olan özerklik, ilişkisellik ve yeterlikle ilgili genel bilgi aktarılmak suretiyle bölüm sonlandırılmıştır.

İnsanların temel fizyolojik ihtiyaçları dışında duygusal yakınlık ihtiyaçlarının da olduğunun kabulüyle birlikte psikolojik ihtiyaçlarla ilgili alanyazının genişlediği görülmekte ve sadece bu konuyu araştıran bilim insanlarının varlığı dikkat çekmektedir. Genel olarak hepsinin fikir birliği yaptığı ortak ihtiyaçlar bulunduğu gibi, farklı şekilde düşündükleri ihtiyaçlar da görülmektedir. İlgili çalışmaların dahilinde öne çıkan ihtiyaçlarla ilgili bilgi verilecektir. İlişki, bağlanma, ait olma ve sevgi ihtiyacı esas ihtiyaçlardandır. İnsanların gerçek manada toplumsal varlıklar olması sebebiyle bu ihtiyaç oldukça mühimdir. Bununla birlikte psikolojik sağlığı analiz etmede, ilk sırada gelen ölçütlerden birisi kişinin insanlar arası ilişkilerinin niteliğidir. Düşünülen sosyal destek de zihinsel iyi olmanın devamı adına oldukça önemli görülmektedir (Maslow, 1943).

Özerklik gereksinimi de bir diğer önemli ihtiyaçlar sınıfındadır. Bu ihtiyaç kişinin özgüven hissiyle yakından ilgili olmakla birlikte hayatıyla alakalı kararlar verebilme özgürlüğü, toplumsal baskılara direnme, kültürlenmeye karşı direnç gösterme ve yaratıcılıkla ilişkilendirilmiştir (deCharms, 1968). Başarı, güç ve bağlanma ihtiyacı, Murray (1938) tarafından tanımlanan ihtiyaçlar arasında bulunmaktadır. Kişiler hayatlarında, şahıslarını yeterli, faydalı, kuvvetli ve başarılı görmeyi arzu etmektedirler. Kendilerini başarılı, güçlü gören bireylerin öz saygı seviyesi yükselmekte ve bunun sonucunda pozitif hislerinde artış görülmektedir. Üretken ve yaratıcı kişiler bu gereksinimlerini gidermektedir. Hull (1943), organizmanın ihtiyaçlarını daha çok fizyolojik ihtiyaçlar olarak görmüş ve yemek, su, cinsellik ihtiyaçları gibi insanın doğuştan getirdiği özellikler olduğunu savunmuştur (Akt; Ryan ve Deci, 2000b).

Kendini ifade etme ihtiyacı da önemli ihtiyaçlar içerisindedir. Kıyafetler, konuşma, gerçekleştirilenler, başarılarılar ve daha birçok hareketle kendini ortaya koymak mümkündür. Bu durum kimi zaman daha üst seviyede sanatla veya

gerçekleştirdiğimiz mühim uğraşlarla olurken kimi zaman da daha kolay hareketlerle meydana gelebilmektedir. Nasıl gerçekleşirse gerçekleşsin, şahsın kendisini ifade etmesi, bilincine varılması, saygın biri olması, onay görmesi ve kıymetli hissetmesi istenmektedir (Jack ve Miller, 2008). Diğer bir temel ihtiyaç "kendiliğindenlik" ve "özgün olma" ihtiyacıdır. Farklı olma şeklinde de da belirtebileceğimiz bu gereksinim, yapaylıktan uzak olma, gerçekçi olma ve dürüst olmayla ilgilidir. Özgün olabilmek insana rahatlık verir. Nasılsa öyle görünmek özgüvenin de bir göstergesidir (Goldman ve Kernis, 2002). İnsanların kendilerini iyi hissedebilmeleri adına eğlence ihtiyaçlarının da giderilmesi gereklilik göstermektedir. Esasen bütün toplumların eğlence ihtiyacı olduğu görülebilmektedir. Boş zaman faaliyetleri olarak da belirtebileceğimiz eğlence aktiviteleri ruhsal iyi olma açısından mühimdir. Spiritüel (manevi) ihtiyaçlar da, psikoloji sahasında araştırma yapan bilim insanlarınca değerlendirilen ihtiyaçlar içerisindedir. Meditasyon, ibadetler, dua etme, psikolojik odaklanma, hayatta bir mana ve hedef bulma gibi hususlar bu kapsamda değerlendirilmektedir. Bilişsel, estetik ve entelektüel İhtiyaçlar ise diğer ihtiyaçlar arasındadır. Ötekilere nazaran biraz daha ileri seviye ihtiyaçlar şeklinde görülebilecek bu ihtiyaçlar, kişinin öğrenme ve ilerleme istekleriyle alakalıdır. Bu gereksinimler merak hissinin tatminiyle doğrudan bağlantılıdır. Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı son olarak değerlendirebileceğimiz bir ihtiyaçtır. Kendini ispatlama, kişinin kaynaklarından en ileri seviyede faydalanabilmesi ve potansiyelini ortaya koyabilmesiyle bağlantılıdır. Bu ihtiyacı tatmin olan kişi, kendini gerçekleştirmiş olarak tarif edilirken, kimi kültürlerde "insan-ı kamil" kavramıyla belirtilmektedir. Olması gereken olgunlaşmış ve olması gereken insanı temsil ettiği düşünülebilir. Maslow kişiyi motive eden asıl ihtiyacın bu olduğunu ifade etmiştir (Maslow, 1943).

Öz Belirleme Kuramı (Self-Determination Theory), bireyin çevresel faktörlerden daha ziyade kişinin şahsi inanışları ve özel yargılarıyla belirlenmesi, şahsi kararlarını öznel olarak vermesini içermekle birlikte kapsamında bir çok farklı ihtiyacın bulunduğu bir yaklaşımdır (Ryan ve Deci, 2000). Öte yandan şahısların bireysel tutumlarını başlatmaları konusunda ve düzenlemelerinde seçim hissiyatını deneyimlemeleridir (Deci, Connell ve Ryan,1989). Öz-belirleme kuramının hedefi, toplum içindeki şahısların, toplulukların sağlıklı bir şekilde bütünleşmesi, gelişmesi daha iyi şartlarda yaşamaları konusunda neler yapılabileceklerini net bir ifade ile

ortaya koymaktadır (Ryan ve Deci, 2000b). Öz-belirleme kuramı, bireylerin içsel olarak kendilerini her türlü sorun karşısında çözüm odaklı olma, davranışlarında tutarlılık, zihinsel olarak gelişime açık ve yaşamlarını bütünleştirmek için çabalayan bireylerden bahsetmektedir (Ryan ve Deci, 2000).

Öz belirleme kuramının altı mini teoriden oluştuğu bilinmektedir. Bu mini teorilerden ilki olan bilişsel değerlendirme teorisi içsel motivasyonlar üzerindeki dışsal olayların ödül ve geri bildirimleri ile kişiler arası ve kişiyle ilgili süreçlerin içsel motivasyonu etkilemesini kapsamaktadır. Organizmanın bütünleşmiş teorisi dışsal motivasyonların içselleştirilmesi ve farklılaştırılmasıyla ilgilidir. Nedensellik yönelim teorisi kişisel farklılıkların motivasyonel yönelimleri etkilemesini; ilişki motivasyon teorisi yakın ilişkilerdeki kendiliği; hedef içerikli teori, arzular, yaşam hedefleri ve bunların farklı sonuçlarını kapsamaktadır. Altı mini teoriden biri olan Temel Psikolojik İhtiyaçlar Teorisi, özerklik, yeterlik ve ilişkiselliğin tatmini ve engellenmesiyle psikolojik iyilik ve tam işlevselliği kapsamaktadır (Ryan ve Deci, 2017).

Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı (Basic Psychological Needs Theory)'nda belli başlı 3 temel psikolojik ihtiyaç olgusu bulunmaktadır. Bunlar; özerklik (autonomy), yeterlik (competence), ve ilişkisellik (relatedness) şeklindedir. Kurama göre insanların bazı temel psikolojik ihtiyaçları vardır ve bunun tüm dünya geneli için genel geçer bir kavram olduğu belirtilmektedir (Deci ve Ryan 1958; Ryan ve Deci, 2000; Coleman, 2000). Bu bağlamda kuramda yer alan bu psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve tatmin edilmesi durumunda bireylerin yaşamsal döngülerinde ruh sağlıklarının iyi olması, gelişmesi; bir anlamda büyümesi ve bütünleşmeleri için gerekli olarak değerlendirilmektedir (Ryan ve Deci, 2000; Andersan, 2000). Temel psikolojik ihtiyaçlar, devam eden psikolojik büyüme, bütünlük ve iyi olma hali için gerekli olan doğal psikolojik gereksinimler olarak görülmektedir (Deci ve Ryan 2000). Bireylerin hayatlarının farklı bölümlerindeki, farkında ya da farkında olmadan gidermeye uğraştığı asıl ihtiyaçlardır. Bu gereksinimlerde tatmine ulaşma oldukça önemli ve yaşamın gidişatı için hayati öneme sahiptir.

Temel psikolojik gereksinimlerin sağlanması, sakinlik, huzur ve ruhsal iyi olma için gerekli koşullar olarak görüleebilmektedir. Bununla birlikte bu ihtiyaçların yeterli seviyede giderilmesi, fiziki iyi olma için de mühimdir (Deci ve Ryan, 2000;

Deci, Vallerand, Pelletier ve Ryan, 1991). Baard ve meslektaşları (2004), temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin daha iyi psikolojik uyum ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Graves ve Luciano (2013) tarafından yapılan bir çalışmada özerk çalışma motivasyonunun canlılık ile pozitif olarak bağlantılı olduğu bulunmuştur. Diğer taraftan, Olafsen ve arkadaşları (2017) tarafından ihtiyaçların karşılanmasına dair hayal kırıklığının ve tatminsizliğin yaşanan stresle ilişkili olduğu ve bunun da somatik semptomlar ve duygusal tükenme açısından çeşitli olumsuz sonuçlara yol açtığı ifade edilmiştir.

Ryan ve Deci'nin (2000) görüşlerine göre bir ihtiyacın temel psikolojik ihtiyaç olması için iki farklı ölçüt bulunmaktadır. Birincisi; psikolojik gereksinim karşılanmadığında eksiklik hissedilmesi, diğeri ise; iyi olma hali için belirleyici olmasıdır. Ayrıca başka kavramların da üç temel psikolojik gereksinime dahil olup olamayacağını da değerlendirmişlerdir. Bu kavramların arasında "anlamlılık" yer almaktadır. Bireyler hayatlarına anlamlılığı bütünleştirdiklerinde ilişkisellik, yeterlik ve özerklik olgularını harekete geçirmektedirler (Ryan ve Deci, 2000). Bu sebeple Ryan ve Deci (2000) temel psikolojik gereksinimler ile anlamı ilişkilerin tamamlayıcı unsuru olduğunu belirtmişlerdir ve özerklik, ilişkisellik ve yeterlik gereksinimlerinin sağlanması durumunda anlamın doğal olarak vücut bulacağını savunmuşlardır.

İnsanların yaşamaya başladıkları andan itibaren gereksinimlerini giderme ve doyuma ermeye yönelik çabaladıkları görülmektedir (Schultz ve Schultz, 2007). Maslow'un (1968) ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisinde uyarıcı-tepki teorilerine ve davranışın fizyolojik yorumlarına dayanan katı ve erken dönemli bir davranışçılığa odaklanılmıştır. Ampirik kanıtların olmamasına rağmen, Maslow (1968) davranışın açık sonuçlarının gözlemsel ölçümlerine ek olarak, motivasyon çalışmanın önemli olduğunu savunmuştur. Nitekim yapılan çalışmalarda genellikle biyoloji, başarı veya insan davranışını ve onun altında yatan motivasyonları açıklama ve tahmin etme gücü gibi farklı faktörlere odaklanmıştır (Huitt, 2001). Motivasyon içsel ve dışsal olmak üzere iki ayrı başlığa ayrılabilmektedir. İçsel motivasyon, kişinin bir aktiviteyi tamamen kendi içsel tatminini karşılamak için yapmasını ifade etmektedir (Ryan ve Deci, 2000). İçsel doyumunu dikkate alarak aktivite ve davranışlarda bulunan bireyler için, edinecekleri kazanımların arasında ödül ya da herhangi başka bir olumlu ya da

olumsuz etken kişinin davranışının belirleyicisi değildir. Aksine aktivitenin sağlayacağı haz ve tatmin belirleyicidir. Burada kişi kendi seçimini ve davranışını kendi arzusu doğrultusunda seçmektedir. Böylelikle içsel motivasyona bağlı yapılan aktiviteleri öz-belirlemenin örnekleri olarak değerlendirmek mümkündür. Bunun yanı sıra, insanlara şu ya da bu davranışı yapmak için içsel motivasyona ihtiyacın olmalı demek mümkün görülmemektedir. Bunun nedeni, bu durumun tamamen kişiye özel olması, içsel motivasyonun kişiyle eylemleri arasında olmasıdır (Ryan ve Deci, 2000a). Bireylerin davranışlarını ve aktivitelerini elle tutulur bir sonuca ulaşmak için gerçekleştirdikleri duruma dışsal motivasyon denmektedir. Kişi davranışlarını belli bir hazza ulaşmak için değil, belli bir sonuca ulaşmak için yapmaktadır (Deci ve Ryan, 1985). Hayata adım attığı yıllarda ve sonrasında kişi içsel bir motivasyonla hareket etse de büyüme süreciyle toplum öğretileri ve çevresel faktörlerden dolayı içsel motivasyon azalmaktadır. Kişi sonuç odaklı ödül edinme ve veya cezadan kaçınma adına kendisine çok da farklı gelmeyen davranışlar sergilemeye başlamaktadır, bu durum dışsal motivasyonu pekiştirmektedir. Dışsal motivasyon kişi tarafından kontrole tabidir, dışsal bir baskı söz konusudur (London, 2009). Öz- belirleme kuramına göre dış faktörler kişi tarafından içselleştirilebilir. Kişinin hayata gelmesinden itibaren bulunduğu toplumda ve sosyal çevre de kendilerine çok da farklı gelmeyen sosyal yaşamda etkin kabul edilen bazı davranışlarını gözden geçirmek suretiyle içsel motivasyona dönüştürebilirler. Böylelikle hayat boyunca içselleştirme devam eder ve gelişimsel açıdan bakıldığında çok fazla önem arz etmektedir (Cooper ve Jayatilaka, 2006).

### 1.4.1. Özerklik (Autonomy)

Temel psikolojik gereksinimlerden ilki olan bu kavram, kişilerin kendi davranışlarını tamamen kendilerinin kontrol ettiği ve şahıslarına ait karar verebilmelerini sağlamaktadır. Esas olarak bir kişi davranışlarını kendi isteği ile başlatıp devam ettiriyor ve özümsüyorsa var ettiği değerleri, burada kişinin özerk olduğu kabul edilmektedir (Tschofen ve Mackness, 2012). Özerkliklerini sağlamış olan bireyler kendi amaçlarını belirlemede ve amaçlarına giden yolda tüm sorumlukları yerine getirme konusunda özgürlüğe sahiptirler. Dolayısıyla bu bireyler kendi yaşamları üzerinde her türlü kontrol mekanizmalarını kendileri organize etme

yetilerine sahip olabildiklerinden ötürü kendi davranışlarını etkin bir şekilde kullanmakta ve öznel yaşantısında her türlü kararı alabilme bilincine erişmektedir (Deci ve Ryan, 2014).

Kişilerin kendi kararlarını vererek davranışa dökmesi özerklik adı altında değerlendirilmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Kişinin kendi kararını verip davranışa dökmesi, verdiği kararın arkasında durup kabul etmesi ve onaylaması halidir (Deci ve Ryan, 2000). Özerklik kişiye kendisini yönlendirme yetisi kazandırmaktadır (deCharms, 1968).

Her ne kadar özerklik kavramı batı toplumlarına atfedilmiş olsa da zamanla bu inanışın değiştiğini, kollektivist toplumlarda ve akademik anlamda bireyleri motive ettiği görülmüştür (Deci ve Ryan, 2014). Böylelikle yapılan çeşitli araştırmalar da farklı kültürler de özerkliğin sanıldığı gibi, bulunduğu sosyal ve aile çevresinden bir kopuş olarak değil de kendini gerçekleştirme anlamında ilişkili olma gereksinimini doğal bir seçim olarak sağladığı görülmüştür. Kişilerin hareketlerini belirlemede doğuştan getirdikleri özelliklerin yanısıra, yaşadıkları ortamda özgürce karar alıp uygulamaya sokabilme yetisinin sağlanması yani bir özerkliğin olması kişiler üzerinde psikolojik bir doyum oluşturmalarına sebep olmaktadır. (Deci ve Ryan 1985).

### 1.4.2. İlişkisellik (Relatedness)

Bir diğer temel psikolojik gereksinimlerden olan kavram ilişkiselliktir. Özel, yakın ilişkiler edinmek ve iletişimde bulunmak için ihtiyaç duyulan eğilimi ifade etmektedir. İlişkili olma ihtiyacı kişilerin çevreleriyle kurduğu bağların ve iletişimlerin kaliteli olması ile doyuma ulaşmaktadır. Öz belirleme kuramına göre, ilişkili olma gereksiniminin tatmin edilmesi özümseme sürecine katkı sağlamaktadır. Kişiler kendi düşünce yapılarına ve kültürlerine uygun insanlar ile beraber olarak ilişkili olma ihtiyaçlarını doyurmaktadırlar. Böylelikle ilişkisellik gereksinimi tüm toplumlarda yetkin ve sağlıklı ilişkiler kurabilmenin önemi üzerine yoğunlaşmaktadır (Reis vd. 2000). İlişkili olma ihtiyacı, kişinin bulunduğu çevreye aidiyetini taşıma isteği ve diğer bireylerle etkileşimde bulunma isteğini içermektedir (Kowal ve Fortier, 1999), ve bunun için gerekli olan ehemmiyet yansıtılmaktadır (Connell, 1986). İlişkisellik, güven ve duygusal kabulü, saygı ve özeni, duyarlılığı ve sıcaklığı barındırmaktadır (Andersen, 2000).

### 1.4.3. Yeterlik (Competence)

Temel psikolojik gereksinimlerinden bir diğeri olan yeterlik, tüm insanlığın yaşam da kendilerini idame ettirirken bulundukları her alanda düşüncelerini davranışa dökerken ihtiyaç duydukları etkin olma duygusunu ifade etmektedir. Kişinin etkin bir şekilde davranışlarını sergilemesi ve de kendisini işlevsel olarak görmesi yeterlik kapsamında yer almaktadır. Kendisini yeterli gören kişilerin derinden gelen bir motivasyonla, her türlü sosyal çevreyi keşfetme anlamında ve hatta davranışlarını, etkinliklerini ve yetkinliklerini arttırma anlamında üstün bir çaba sarf ederek deyim yerindeyse kendilerinin bir adım daha ötesine ilerleme çabaları bulunmaktadır (Ryan and Deci 2002). Yeterlik ihtiyacı, bulunduğu çevreyle etkin bir şekilde iletişim kurmak suretiyle etkileştiği alanda edindiği kazanımların ve adaptasyonların toplamıdır (Deci ve Ryan, 2014). Yeterlik olgusunu kendinde hisseden bireyler etkileşime geçtikleri her alan da hedeflerine başarılı bir şekilde ulaştıklarını düşünmektedirler (Williams, Gagne, Ryan ve Deci, 2002).

## 1.5. YURT İÇİ VE YURT DIŞI ALANYAZIN

Araştırmanın bu bölümünde öz duyarlılık, bilinçli farkındalık, psikolojik esneklik ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkilerin çalışıldığı yurt içi ve yurt dışı alanyazından bilimsel araştırmalar aktarılmıştır.

### 1.5.1. Özduyarlılık Araştırmaları ve Psikolojik Esneklik ile ilişkisine ilişkin Yurt İçi Alanyazın

Altıparmak ve Ekşi (2021) tarafından yapılan çalışmada öğretmenlerin yaşam amacı ve anlamı, özduyarlılık ve iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Katılımcıların yaşamın amacı ve anlamı ile iyi oluş arasındaki ilişkide özduyarlılığın kısmi aracılık gösterdiğinin bulunduğu çalışmada ayrıca özduyarlılık alt boyutlarının aracılığı da incelenmiştir. Buna göre izolasyon ve özsevecenlik alt boyutlarının da aynı şekilde yaşam amacı ve anlamı ile iyi oluş arasındaki ilişkide kısmı aracılık ettiği bulgulanmıştır (Altıparmak ve Ekşi, 2021).

Üniversite öğrencilerinden oluşan katılımcılarla (N=140) bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık ve öz şefkat arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmada, özşefkat ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu, öz şefkatin psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve psikolojik sağlamlığın %40'ını açıkladığı bulunmuştur (Yelpaze, 2020). Aynı çalışmada bilişsel esneklik düzeyi öz şefkati anlamlı bir şekilde yordarken %24 oranında öz şefkati açıkladığı ve bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide tam öz şefkatin tam aracı rolünün olduğu bulgulanmıştır.

Çeşitli eğitim fakültelerinde öğrenim gören 260 üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada psikolojik esneklik ve duygusal şemalar incelenmiştir. Duygusal şema ölçeğinin duyguları inkar, duygulara karşı zayıflık, ruminasyon, kontrol edilemezlik, duyguları zararlı olarak görme alt boyutları ile psikolojik esneklik arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Öte yandan alt boyutlardan anlaşılırlık, hisleri kabullenme, uzlaşı ve süreklilik ile psikolojik esneklik arasındaki anlamlı ilişkinin yönü pozitif olarak bulunmuştur. Çalışmada psikolojik esnekliğin yordanmasına bakıldığında duygusal şemaların alt boyutlarının %77 oranında psikolojik esneklikteki varyansı açıkladığı bulunmuştur (Uygur, 2018).

### 1.5.2. Özduyarlılık Araştırmaları ve Psikolojik Esneklik ile ilişkisine ilişkin Yurt Dışı Alanyazın

Psikolojik esneklik ve öz-duyarlığın iyi oluşu yordamasında dengeli zaman perspektifinin aracılığını araştırmak amacıyla 431 Polonyalı katılımcıyla yapılan çalışmada psikolojik esneklik ve özduyarlılığın orta düzeyde pozitif korelasyon gösterdiği bulunmuştur (Pyszkowska & Rönnlund, 2021).

İspanya üniversitelerinde hemşirelik ve psikoloji bölümü öğrencisi olan 644 katılımcıyla bilinçli farkındalık, öz-duyarlılık ve psikolojik esneklik ile tükenmişlik arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla kesitsel bir çalışma yürütülmüştür (Martínez-Rubio, ve diğerleri, 2021). Araştırma sonuçlarından yola çıkılarak Martinez-Rubio ve diğ. (2021) tarafından üniversite öğrencilerindeki tükenmişliği azaltmak için bilinçli farkındalık, özduyarlılık ve psikolojik esnekliğin terapötik amaç olarak ele alınması önerilmiştir.

McLean, Fiorillo ve Follette (2018)tarafından bireylerin yaşadıkları travmayla ilgili yaşanan çeşitli problemlerde öz duyarlılık ve psikolojik esnekliğin potansiyel koruyucu rolü incelenmiştir. Kişiler arası şiddete bağlı olarak psikolojik zorluk yaşayan 27 kadınla pilot müdahale uygulaması yapılmıştır. Sağaltıcı bir çalışmada yer almak isteyen katılımcıların öz duyarlılık ve psikolojik esnekliklerinin kişisel şiddet olaylarından sağ kalanlarda koruyucu faktörler olabileceği gösterilmiştir. Ayrıca yapılan analiz sonuçlarına göre; öz duyarlılık ile psikolojik esneklik arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Psikolojik esneklik ve öz duyarlılık ile depresyon, savunmacı kaçınma ve bozulmuş kendilik referansı arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur (McLean, Fiorillo , & Follette, 2018).

Smeets ve diğ.(2014), 27'si uygulama grubu, 25'i ise kontrol grubuna atanan 52 üniversite öğrencisiyle üç haftalık öz şefkat müdahale programının etkisini araştırdıkları bir çalışma dizayn etmişlerdir. Araştırma sonucunda uygulama grubundaki katılımcılarda öz şefkat, bilinçlilik, iyimserlik, öz yeterlik puanlarında kontrol grubundaki katılımcılara göre anlamlı büyük bir değişim oluştuğu bulgulanmıştır. Ayrıca yaşam doyumu ve başkalarıyla bağlantıda olma halinin arttığı fakat kaygı ve ruhsal durumda farklılık olmadığı bulunmuştur (Smeets ve diğ., 2014).

Williams, Stark, ve Foster (2008) tarafından üniversite öğrencisi örneklemle yapılan araştırmada öz duyarlılık, motivasyon ve erteleme arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda yüksek öz duyarlılık sahibi olan öğrencilerin motivasyon anksiyetesinin ve erteleme eğiliminin düşük ve orta öz duyarlılık sahibi öğrencilere göre daha düşük olduğu gösterilmiştir. Ayrıca öz duyarlılık alt boyutlarından bilinçlilik ile kaygı ve duygusal hassasiyet arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuş ve bilinçliliği öz sevecenlik ve paylaşımların bilincinde olma alt boyutlarının takip ettiği saptanmıştır (Williams, Stark ve Foster, 2008).

### 1.5.3. Bilinçli Farkındalık Araştırmaları ve Öz duyarlılık ile ilişkisine ilişkin Yurt İçi Alanyazın

Öcel (2017), meme kanseri tanılı hastalarla yaptığı çalışmada (N=170) damgalanma, bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş ve psikolojik esnekliği

incelemiştir. Yapılan analiz sonucunda bilinçli farkındalık seviyeleri yüksek olan bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin de yüksek olması durumunda psikolojik iyi oluş puanları da yüksek olmaktadır. Dolayısıyla araştırma sonucunda psikolojik esnekliğin kanser hastalarının iyi oluşlarında damgalanmanın olumsuz etkilerini azaltmak suretiyle koruyucu bir faktör olduğu bulgulanmıştır (Öcel, 2017).

Günel (2020) tarafından okul psikolojik danışmanları örneklemiyle yapılan çalışmada katılımcıların mesleki doyumları, psikolojik iyi oluşları ve iş yaşamı psikolojik esnekliği arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre okul psikolojik danışmanlarının iş yaşamı psikolojik esneklikleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur (Günel, 2020: 72).

Çevik ve Kırmızı (2020) tarafından 402 katılımcıdan oluşan üniversite öğrencisi örneklemiyle öz şefkat, bilinçli farkındalık ve öznel mutluluk arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda öz şefkat ve bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte öznel mutluluk üzerindeki bilinçli farkındalık etkisinde öz şefkatin tam aracı role sahip olduğu bulunmuştur (Çevik ve Kırmızı, 2020).

Okul psikolojik danışman örneklemiyle yapılan bir başka çalışmada stresle etkin başa çıkma tarzları ile öz şefkat arasındaki ilişki incelenmiş ve stresle etkin başa çıkma tarzları ile öz şefkat arasında pozitif yönde ilişki bulunmuşken stresle etkin olmayan başa çıkma tarzları ile özduyarlılık arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur (Demircan, 2021: 96).

### 1.5.4. Bilinçli Farkındalık Araştırmaları ve Öz duyarlılık ile ilişkisine ilişkin Yurt Dışı Alanyazın

Hemşire, sosyal çalışmacı, psikolog, öğretmen ve psikolojik danışmanları içeren yardım veren meslek gruplarından olan 31 katılımcıyla altı haftalık bilinçli farkındalık grup çalışmasının etkisi incelenmiştir. Yoga, beden tarama egzersizi, çigong ve meditasyondan oluşan grup aktivitelerinin uygulanması öncesi ve sonrası algılanan stres, bilinçli farkındalık ve öz şefkat puanları değerlendirilmiştir. Yapılan

çalışma sonucunda algılanan stres azalırken, bilinçli farkındalık ve öz şefkat puanlarının önemli ölçüde arttığı bulgulanmıştır (Newsome, Waldo ve Gruszka, 2012).

Dorian ve Killebrew (2014) tarafından eğitimine devam eden terapistlerle (N=21) on haftalık yapılandırılmış olası problemlere yönelik hem başa çıkma hem de önleme amacı taşıyan bilinçli farkındalık pratiği uygulaması yapılmıştır. Haftada en az beş kez olmak üzere en az yarım saat süren bilinçli farkındalık pratikleri sonunda katılımcıların dikkat ve farkındalık kapasitelerinin arttığı, kendilerine ve başkalarına şefkat ve kabul becerilerini edindikleri bulgulanmıştır (Dorian ve Killebrew, 2014).

Ramaci ve diğ.(2019) tarafından psikolojik esneklik ve bilinçli farkındalık ile psikolojik ve fiziksel sağlık ve iş stresinin kaynakları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Sicilya'da hastanelerde çalışan ağırlıklı olarak hemşirelerden oluşan 432 personel ile bir araştırma yapılmıştır. Araştırma sonucunda psikolojik esneklik ile psikolojik ve fiziksel sağlık arasında anlamlı bir etki bulunmazken bilinçli farkındalık ile psikolojik ve fiziksel sağlık arasında anlamlı etki olduğu olduğu bulunmuştur (Ramaci ve diğ.,2019).

Depresyon ve anksiyeteden muzdarip on altı kişiyle yapılan çalışmada sekiz haftalık bilinçli farkındalık grup terapisi uygulanmıştır. Uygulama sonrası katılımcıların depresyon ve anksiyete puanlarında önemli ölçüdee azalma olduğu bulunmuştur. Ayrıca bilinçli farkındalık ve öz duyarlılığın bilinçli farkındalık grup terapisinin etkisinin önemli yordayıcıları olabileceği belirtilmiştir (Takahashi ve diğ., 2019).

Hemşire örneklemiyle yapılan on beş araştırmanın gözden geçirildiği çalışmada bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programının bilinçliliği arttırıp tükenmişliği azalttığı bulunmuştur. COVİD-19 pandemisi sürecinde hemşirelerin ruh sağlığını geliştiren bütüncül bir yaklaşım olarak MBSR müdahalesinin depresyon, anksiyete ve stresi azalttığı bulgulanmıştır (Wexler & Schellinger, 2022).

Bilinçli farkındalık uygulamasının psikolojik danışmanların işle ilgili stres ve danışanlarla ilişkisine etkisinin incelendiği çalışma 30 katılımcıyla yapılmıştır. Beş haftalık bilinçli farkındalık uygulaması uygulama grubu ve kontrol grubunda on beşer

kişi olacak şekilde planlanmıştır. Araştırma sonucunda okullarda çalışan psikolojik danışmanların bilinçli farkındalık uygulamaları sonrasında hizmet verdikleri öğrencilerle ilişkilerinde iyileşme ve daha az çatışmanın görülmesinin yanı sıra rapor edilen stres düzeyinde de anlamlı bir düşüş olduğu görülmüştür (Molina, Lemberger-Truelove ve Zieher, 2022).

### 1.5.5. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Araştırmaları ve Öz duyarlılık ile ilişkisine ilişkin Yurt İçi Alanyazın

Psikolojik danışmanlık bölümü öğrencileriyle yapılan bir çalışmada psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve öz-yeterlik arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Katılımcı sayısı 265 olan çalışmanın sonucuna göre psikolojik danışmanlık öğrencilerinin akademik başarıları ile araştırma değişkenleri olan psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve öz-yeterlik arasındaki anlamlı ilişkinin pozitif yönde olduğu bulunmuştur. Ayrıca araştırma katılımcılarının akademik başarısının sırasıyla psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve öz-yeterlik değişkenleri tarafından anlamlı olarak yordandığı bulgulanmıştır (Ateş ve Sağar, 2022).

Uzman (2014), öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçlar ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkileri incelediği çalışmayı 774 katılımcıyla yapmıştır. Hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre, temel psikolojik ihtiyaçlardan yeterlik ve ilişkisellik alt boyutları depresyonu; ilişkisellik ve özerklik alt boyutları negatif kendiliği; ilişkisellik ve yeterlik alt boyutları somatizasyonu; özerklik, ilişkisellik ve yeterlik alt boyutları birlikte psikolojik sağlıktaki varyansın %14'ünü açıkladığı bulgulanmıştır (Uzman, 2014).

### 1.5.6. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Araştırmaları ve Öz duyarlılık ile ilişkisine ilişkin Yurt Dışı Alanyazın

Yeni mezun olan psikolog örneklemiyle yapılan çalışmada, psikologların kendi etkinliğini, psikolojik esnekliğini ve temel ihtiyaçlarının memnuniyetini puanlama biçimlerinin kendi kendine değerlendirilen sağlık ve refahlarına yansıdığı sonucuna varılmıştır (Schéle, Olby , Wallin, & Holmquist, 2021).

Vandenkerckhove ve diğ.(2019) tarafından 284 ergenle yapılan çalışma sonuçlarına göre psikolojik ihtiyaçların engellenmesinin ergenlikteki psikoptoloji gelişiminde kişiyle ilişkili kırılganlık için önemli bir mekanizma olarak değerlendirilmektedir.

# İKİNCİ BÖLÜM

# ARAŞTIRMA VE YÖNTEM

## 2.1.ARAŞTIRMA

Bu bölümde ilk olarak araştırmaya konu olan problem, araştırma amacı ve hipotezleri, araştırmanın alanyazın için önemi, araştırma sınırlılık ve sayıltılarına yer verilmiştir. Ardından araştırmanın yöntemiyle ilgili araştırma modeli, araştırmanın evreni ve örneklemi, veri toplama araçları olan araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, psikolojik esneklik ölçeği, özduyarlılık ölçeği, bilinçli farkındalık ölçeği ve temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve engellenmesi ölçeğiyle ilgili bilgi verilmiş, işlem ve verilerin analiziyle bölüm sonlandırılmıştır.

### 2.1.1.Araştırmanın Problemi

Psikolojik danışmanların bilinçli farkındalıkları, psikolojik esneklikleri ve temel psikolojik ihtiyaçları ile öz-duyarlılıkları arasında nasıl bir ilişki olduğunun incelenmesi çalışmanın problem cümlesini oluşturmaktadır. Öz duyarlılık ölçeği puanlarının demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı da araştırmada incelenecektir. Psikolojik danışmanlık ve rehberlik uzmanlık alanının yoğunluklu olarak okul ortamında yaşanan problemlere kriz odaklı bir yardım yaklaşımı olduğu bilinmektedir (Yeşilyaprak, 2009). Okul dışında farklı kurumlarda çalışan Psikolojik Danışmanların dahil edildiği bu örneklemde kurum farkının araştırma değişkenleri üzerindeki etkisi de incelenmektedir.

Araştırmanın problemi ile ilgili oluşturulan alt problemler genel olarak şu şekilde sıralanabilir:

1- Öz duyarlılık ölçeği demografik değişkenlere (yaş, cinsiyet, medeni durum, sosyoekonomik düzey) göre farklılaşmakta mıdır?

2- Katılımcıların yeterli eğitim ve süpervizyon alıp almamalarına göre, özduyarlılık düzeyleri, bilinçli farkındalık düzeyleri, psikolojik esneklik düzeyleri ve temel psikolojik ihtiyaçların tatmini düzeyleri arasında fark var mıdır?

3- Psikolojik danışmanların çalıştıkları kuruma göre özduyarlılık düzeyleri, bilinçli farkındalık düzeyleri, psikolojik esneklik düzeyleri ve temel psikolojik ihtiyaçların tatmini düzeyleri arasında fark var mıdır? (Okul, RAM, Rehabilitasyon Merkezi ve Danışmanlık Merkezi)?

4- Katılımcıların mesleğini isteyerek seçmelerine göre özduyarlılık düzeyleri, bilinçli farkındalık düzeyleri, psikolojik esneklik düzeyleri ve temel psikolojik ihtiyaçların tatmini düzeyleri arasında fark var mıdır?

5- Özduyarlılık ve alt boyutları, bilinçli farkındalık, psikolojik esneklik ve alt boyutları ve temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve engellenmesi ile alt boyutları arasında ilişki var mıdır?

6- Psikolojik esneklik ve alt boyutları (bağlamsal benlik, kabul, anda olma, değerler ve değer doğrultusunda davranış ve ayrışma) ile Temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve alt boyutları (yeterlilik, ilişkisellik ve özerklik) öz duyarlılık puanlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

### 2.1.2.Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri

Psikolojik danışmanların bilinçli farkındalıkları, psikolojik esneklikleri ve temel psikolojik ihtiyaçları ile öz-duyarlılıkları arasındaki ilişkilerin incelenmesi araştırmanın amacını oluşturmaktadır. Araştırma değişkenlerinin kişisel bilgi formunda yer alan demografik değişkenlere ve mesleki bilgi olarak alınan değişkenlere yönelik farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenecektir. Son olarak araştırmanın diğer bir amacı bilinçli farkındalık, psikolojik esneklik ve temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin özduyarlılığı yordama gücünü hiyerarşik regresyonla analiz etmektir.

H1a: Öz duyarlılık puanları katılımcıların cinsiyetine göre farklılaşmaktadır.

H1b: Öz duyarlılık puanları katılımcıların medeni durumuna göre farklılaşmaktadır.

H1c: Öz duyarlılık puanları katılımcıların yaş kategorilerine göre farklılaşmaktadır.

H1d: Öz duyarlılık puanları katılımcıların algıladıkları sosyo-ekonomik durumların göre farklılaşmaktadır.

H2a: Katılımcıların yeterli eğitim ve süpervizyon alıp almamalarına göre özduyarlılık ve özduyarlılık alt boyut düzeyleri farklılaşmaktadır.

H2b: Katılımcıların yeterli eğitim ve süpervizyon alıp almamalarına göre bilinçli farkındalık düzeyleri farklılaşmaktadır.

H2c: Katılımcıların yeterli eğitim ve süpervizyon alıp almamalarına göre psikolojik esneklik ve alt boyut puanları farklılaşmaktadır.

H2d: Katılımcıların yeterli eğitim ve süpervizyon alıp almamalarına göre temel psikolojik ihtiyaçların tatmini düzeyleri ve alt boyutları farklılaşmaktadır.

H3a: Psikolojik danışmanların çalıştıkları kuruma göre öz-duyarlılık düzeyleri arasında fark yoktur (okul, RAM, Rehabilitasyon Merkezi ve Danışmanlık Merkezi).

H3b: Psikolojik danışmanların çalıştıkları kuruma göre bilinçli farkındalık düzeyleri arasında fark yoktur (okul, RAM, Rehabilitasyon Merkezi ve Danışmanlık Merkezi).

H3c: Psikolojik danışmanların çalıştıkları kuruma göre psikolojik esneklik düzeyleri arasında fark yoktur (okul, RAM, Rehabilitasyon Merkezi ve Danışmanlık Merkezi).

H3d: Psikolojik danışmanların çalıştıkları kuruma göre temel psikolojik ihtiyaçların tatmini düzeyleri arasında fark yoktur (okul, RAM, Rehabilitasyon Merkezi ve Danışmanlık Merkezi).

H4a: Katılımcıların mesleğini isteyerek seçmelerine göre öz duyarlılık düzeyleri arasında fark vardır.

H4b: Katılımcıların mesleğini isteyerek seçmelerine göre bilinçli farkındalık düzeyleri arasında fark vardır.

H4c: Katılımcıların mesleğini isteyerek seçmelerine göre psikolojik esneklik düzeyleri arasında fark vardır.

H4d: Katılımcıların mesleğini isteyerek seçmelerine göre temel psikolojik ihtiyaçların tatmini düzeyleri arasında fark vardır.

H5a: Öz duyarlılık ve alt boyutları ile psikolojik esneklik ve psikolojik esneklik alt boyutları pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H5b: Öz duyarlılık ve alt boyutları ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H5c: Öz duyarlılık ve alt boyutları ile ile temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H5d: Öz duyarlılık ve alt boyutları ile temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ve alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H6a: Psikolojik esneklik ve alt boyutları özduyarlılığı anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

H6b: Temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve alt boyutları öz duyarlılığı anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

### 2.1.3.Araştırmanın Önemi

Klinik Psikoloji alanında uzun yıllar devam eden hastalık ve patoloji merkezli yaklaşımdan sonra pozitif psikoloji alanının gelişmesiyle birlikte bireylerin işlevsiz davranışlarındaki değişiminin yanı sıra bireyleri güçlendiren ve geliştiren davranış ve özellikler de sıklıkla araştırılmaya başlanmıştır. Kişilerin iyilik hallerinin ve ruhsal iyi oluşlarının anormal davranışlar ve kişilik patolojileri kadar araştırılması gerektiği belirtilmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2002). Psikolojik danışma hizmeti sırasında oluşan geliştirici ortam sayesinde danışan kendini, başkalarını ve çevreyi daha doğru bir şekilde algılamaktadır. Psikolojik danışma,

birçok farklı sebepten ötürü başarısızlık, yalnızlık, değersizlik hisseden ve uyumlanma sorunları yaşayan bireylere sorunlarını çözmede yardımcı olmanın yanı sıra sadece kendine yönelik merakıyla kendini tanıyıp anlamak isteyen bireylerin de alabileceği bir hizmettir (Kuzgun, 2000: 7). Danışanların sorunlarla baş etmelerinde kendi güçlü ve sağlıklı yönlerinin geliştirilmesiyle birlikte kullanmadığı potansiyel özellikleriyle ilgili de farkındalık sağlanabilmektedir. Dolayısıyla psikolojik danışma hizmetlerinin amaçlarının bireyin güçlü yanlarının farkına varılarak yaşadıkları zorluklarda bunları kullanabilmesini ve iyi oluş halini arttırmayı hedefleyen pozitif psikoloji yaklaşımının amaçlarıyla paralel olduğu değerlendirilmektedir (Demir ve Türk, 2020).

İlgili alanyazında etkili psikolojik danışman olma özellikleri belirtilmiştir. Psikolojik açıdan sağlıklı olma, kişisel farkındalık ve anlayış, kendi ihtiyaçlarının ayırdında olma, güçlü ve zayıf yanlarını bilme, olgunluk, belirsizliğe karşı tahammül, an'da olma, açık fikirli olma, şu anda ve burada yaşama ve yetkinlik bu özellikler arasında sıralanabilmektedir (Hackney ve Cormier, 2008; Egan, 2011; Corey, 2015). Psikolojik danışma hizmeti sırasında danışmanların kendi içsel süreçlerinde bir stabillik olmaması veya mevcut anda kalamaması danışana yönelik oluşan karşı aktarım nedeniyle verilen hizmetin kalitesini olumsuz etkileyebilir. Psikolojik danışmanların uzmanlıklarının bir parçası olarak stres ve işle ilgili anksiyete ve tükenmişlik ile şefkat yorgunluğu deneyimledikleri belirtilmektedir (Hendricks ve diğ.2009; Roman, 2008; School, 2007; Lawson, 2007; Coaston, 2017; Tahincioğlu, 2018; Dönmez, 2019). Nitekim Amerikan Danışmanlık Derneği'nin oluşturduğu etik standartlarda danışmanların kendi duygusal, fiziksel, zihinsel ve ruhsal iyilik hallerini geliştirmelerinin ve öz bakımlarını sürdürmenin profesyonel sorumlulukları kapsamında olduğu ifade edilmektedir (ACA-The American Counseling Association, 2013: 8).

Psikolojik danışman örneklemiyle yapılmış birçok çalışmanın olduğu alanyazında görülmektedir (Tezcan, 2015; Tahincioğlu, 2018; Acar, 2019; Dönmez, 2019; Günel, 2020; Keskin, 2020). Psikolojik danışmanlarla yapılan çalışmaların incelendiği bir çalışmada anksiyete ve danışmanlık performansının çalışma sıklığının fazla olduğu bulunmuştur (Larson & Daniels, 1998). Okul psikolojik danışmanlığının psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanının en güçlü çalışma alanı olduğunu ifade eden Tosun Sümer ve Güven (2018) bu alanda yapılan lisansüstü çalışmaları

değerlendirdikleri bir inceleme yapmışlardır. Yapılan incelemede çalışılan tez konularının sıklığına baktıklarında en fazla tükenmişlik, mesleki doyum, öz yeterlik ve kişilik özelliklerinin çalışıldığı sonrasında ise mesleki roller, stres, psikolojik danışma algısı gibi değişkenlerin çalışıldığını bulgulamışlardır ( Tosun Sümer & Güven, 2018).

Psikolojik danışmanlar, hemşireler, öğretmenler, sosyal çalışmacılar, psikologlar gibi yardım veren uzmanlık alanlarında çalışanların tükenmişlik ve şefkat yorgunluğuna yönelik stratejiler hazırlayan Skovholt ve Trotter-Mathison (2016), yardım çalışanlarının kişisel hayatlarını beslemeleri için uzmanlık alanlarıyla ilgili durağanlık kazanmış olmaları gerektiğini değerlendirmektedir. Ayrıca kişilerin içsel süreçlerine odaklanmaları, güçlendirici aktiviteler edinmeleri ve yakın ilişkilerini genişletmelerini önermektedir (Skovholt & Trotter-Mathison, 2016). Öte yandan bilinçli farkındalık pratikleri ve öz duyarlılıkla ilgili çalışma yapmak da alanyazında özbakım önerileri olarak değerlendirilmektedir (Norcross & VandenBos, 2018). Abartılı duygularla karşılaşmak ve acılı durumlarda danışana yardım ediyor olmak tükenmişliğe neden olabilmektedir. Dolayısıyla psikolojik danışmanın öz- bakım planıyla birlikte zihinsel, bedensel ve ruhsal olarak desteklenmesi gerekmektedir (Coaston, 2017).

Bilinçli farkındalıklarını arttırma ve sürdürme becerileri edinen bireylerde stresin azalıp iyi olma halinin arttığı bilinmektedir (Christopher ve Maris, 2010; Newsome, Waldo ve Gruszka, 2012; Woods ve diğ., 2016; Friedman, 2017; Molina, Lemberger-Truelove ve Zieher, 2022). Yine psikolojik esneklik ve temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin iyi oluş üzerindeki olumlu etkileri belirtilmektedir (Deci ve Ryan, 2000; Hayes, 2004b; Hayes ve Smith, 2005; Harris, 2009; Ruiz, 2010; Uzman, 2014; Öcel, 2017). Pozitif psikoloji perspektifi ile psikolojik danışmanlar için yüksek düzeyde öz duyarlılık sahibi olmalarının iyilik halini destekleyici ve tükenmişlik için koruyucu olduğu bilinmektedir (Barnard ve Curry, 2011; Merriman, 2015; Sirois, Kitner ve Hirsch, 2015; Coaston, 2017; Dönmez, 2019; Pastore, Brett ve Fortier, 2022). Psikolojik danışmanlarla ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında; tükenmişlik, yaşam doyumu, mesleki doyum, kariyer uyumu, kişilik özellikleri, psikolojik danışma yeterlilikleri gibi birçok farklı konuda araştırma yapıldığı görülmektedir. Tosun Sümer

ve Güven (2018), danışmanların yaşadıkları zorluklar ve profesyonel gelişimlerindeki güncel durumla ilgili çalışmaların eksikliğine dikkat çekmektedir. Bu çalışmada psikolojik danışmanların profesyonel gelişimleri için öz bakım pratiği olarak değerlendirilen öz duyarlılık ile psikolojik danışmanların sahip olmaları halinde mesleki fayda sağlamakta daha etkin olunacağının düşünüldüğü bilinçli farkındalık, psikolojik esneklik ve temel psikolojik ihtiyaçlar değişkenleri çalışılmıştır.

İlgili alanyazın incelendiğinde bilinçli farkındalık, psikolojik esneklik ve temel psikolojik ihtiyaçlar ile öz duyarlılık değişkenleri farklı örneklem gruplarıyla çalışılmış olsa da bu dört değişkenin birlikte ele alındığı bir araştırma bulunmamaktadır. Araştırmada ele alınan değişkenlerin okulda çalışan psikolojik danışmanlarla sınırlı olarak çalışıldığı psikolojik danışmanların çalıştıkları kurum farkı gözetmeksizin yapılan çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Öz bakımın psikolojik danışman örneklemi için sadece önemli addedilmeyip gereklilik olarak değerlendirilmesi (Nelson ve diğ., 2017) nedeniyle öz bakım araçlarından biri olan öz duyarlılık bu çalışmada bağımlı değişken olarak belirlenmiştir. Araştırma değişkenlerinin ikili olarak incelendiği çalışmalar bulunmakla birlikte araştırmanın dört değişkeninin birlikte incelendiği bir çalışma olmaması bu araştırmayı önemli kılmaktadır. Ayrıca araştırmada psikolojik danışmanlar için sahip olunma gerekliliği olan öz duyarlılığın yordayıcılarının incelenmesi ile psikolojik danışmanların güçlü yönlerinin beslenmesinin amaçlanması çalışmanın alanyazına sağlayacağı önemli bir katkı olarak düşünülmektedir. Çalışma sonucunda hem araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilerden yola çıkılarak alanyazına katkı sağlanmış hem de koruyucu ve önleyici ruh sağlığı perspektifinden psikolojik danışmanların özbakımları ve etkililiği ile ilgili olarak çalışma bulgularından yola çıkılarak önerilerde bulunulmuştur.

### 2.1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1) Araştırma, kolayda örneklem yoluyla çevrimiçi olarak ulaşılan ve yaş aralığı 22-57 olan 324 Psikolojik Danışmanla sınırlıdır.

2) Araştırma, Özduyarlılık Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçeklerinin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

### 2.1.5. Sayıltılar

1) Araştırma katılımcılarının ölçekleri doldururken kendi içsel durumlarını yansıtacak şekilde uygulamayı tamamladıkları varsayılmaktadır.

2) Araştırmada kullanılan ölçeklerin araştırma hipotezlerinin test edilmesinde araştırma değişkenlerinin niteliğini yansıttığı varsayılmaktadır.

## 2.2. YÖNTEM

### 2.2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada psikolojik danışmanların bilinçli farkındalıkları, psikolojik esneklikleri ve temel psikolojik ihtiyaçları ile öz-duyarlılıkları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Öz duyarlılık değişkeninin çeşitli sosyo-demografik özelliklere göre karşılaştırılmasından sonra bilinçli farkındalık, psikolojik esneklik ve temel psikolojik ihtiyaçların öz duyarlılığı ne boyutta yordadığı değerlendirilmiştir. Araştırmanın amacı doğrultusunda iki veya daha fazla değişken arasındaki değişimlerin varlığını ve ne düzeyde olduğunu belirlemek için ilişkisel tarama modelleri (Karasar, 2018: 114; Creswell; 2016) kullanılmıştır. Yordayıcı korelasyon araştırmalarında değişkenler arasındaki ilişkiler incelenerek değişkenlerin birinden yola çıkarak diğerinin yordanması amaçlanır (Büyüköztürk ve diğ., 2018: 193). Bu araştırmada ölçüt değişken (yordanacak değişken) olarak öz duyarlılık belirlenmiştir. Öz duyarlığı yordayan değişkenlerin analizi için hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır.

### 2.2.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Bu araştırmanın evrenini, 2021 yılı içerisinde Türkiye'nin farklı şehirlerinde ve farklı kurumlarda psikolojik danışman pozisyonunda çalışan katılımcılar oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise araştırmacının uygun (convenience) örnekleme yoluyla ulaşabildiği katılımcılar oluşturmaktadır. Uygun örnekleme araştırma için uygun olan kişilerden oluşan bir grupla çalışmanın yapılması olarak tanımlanmaktadır (Fraenkel, Wallen , & Hyun , 2012: 99). Uygun örnekleme ile çalışan araştırmacıların örneklem grubuyla ilgili tanıtıcı demografik bilgileri verme

konusunda dikkatli olması gerektiği önerilmektedir (Fraenkel, Wallen , & Hyun , 2012: 100). Covid 19 Pandemi kısıtlamalarının olduğu bir dönemde araştırma verilerinin toplanması nedeniyle araştırmacı kolaylıkla ulaşılabileceği katılımcılardan başlayarak zamandan tasarruf etmesini sağlayan uygun örnekleme (Büyüköztürk ve diğ., 2018: 95) yöntemini kullanmıştır. Araştırma sonuçlarının ulaşılabilen psikolojik danışmanlardan oluşan örneklemi yansıttığı düşünülmektedir.

Örneklem katılımcıların büyük çoğunluğu Diyarbakır, İstanbul ve Elazığ'dan olmakla birlikte Adana, Adıyaman, Ağrı, Amasya, Ankara, Antalya, Afyonkarahisar, Aksaray, Aydın, Balıkesir, Bartın, Batman, Bitlis, Bingöl, Burdur, Bursa, Çorum, Denizli, Düzce, Edirne, Erzincan, Gaziantep, Hakkari, Hatay, İzmir, Kahramanmaraş, Karaman, Kırklareli, Kocaeli, Konya, Kütahya, Malatya, Manisa, Mardin, Mersin, Muş, Nevşehir, Rize, Sakarya, Samsun, Şanlıurfa, Tekirdağ, Trabzon, Tunceli, Uşak, Van ve Zonguldak olmak üzere Türkiye'nin 50 farklı şehrinden toplanan verilerden oluşmaktadır.

Bu araştırmanın örneklemini çevrim içi platformlar aracılığıyla ulaşılan yaş ortalaması 30,83 olan (ss:6,85) 22-57 yaş aralığındaki %75,3'ü kadın ve %24,7'si erkek olmak üzere toplam 324 katılımcı oluşturmaktadır.

### 2.2.3.Veri Toplama Araçları

Bu bölümde araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formuyla birlikte öz duyarlılık ölçeği, bilinçli farkındalık ölçeği, psikolojik esneklik ölçeği ile temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve engellenmesi ölçekleriyle ilgili bilgiler verilmiştir.

**2.2.3.1. Kişisel Bilgi Formu:** Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum, algıladıkları sosyo-ekonomik seviyeleri gibi demografik bilgilerin yanı sıra katılımcıların psikolojik danışman olarak hangi kurumda çalıştıkları, katılımcıların eğitim ve süpervizyon almakla ilgili düşünceleri, mesleklerini isteyerek seçip seçmedikleri bilgilerinin alındığı araştırmacı tarafından hazırlanan on üç sorudan oluşan formdur. Kişisel bilgi formu EK-1'de yer almaktadır.

**2.2.3.2. Öz-Duyarlılık Ölçeği:** Neff (2003) tarafından geliştirilen 26 maddeden oluşan Öz duyarlılık Ölçeği 5'li likert tipi (1= hiçbir zaman, 2=nadiren,

3=sık sık, 4=genellikle ve 5=her zaman şeklinde) derecelendirmeye sahip öz bildirim ölçeğidir. Yapılan doğrulayıcı faktör analiziyle öz duyarlılık yapısını oluşturan 6 alt boyut bulunmuştur. Öz-yargılamaya karşı öz sevecenlik, aşırı özdeşleşmeye karşı bilinçlilik ve yabancılaşmaya karşı paylaşımların bilincinde olma olarak değerlendirilen 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Aşırı özdeşleşme için .65-.78; yabancılaşma için .63-.75; öz sevecenlik için .71-.77; öz yargılama için .65-.80; paylaşımların bilincinde olma için .57-.79 ve bilinçlilik içi ise .62-.80 arasında değişen faktör yüklerine sahiptir. İç tutarlık güvenirlik katsayıları 4 maddeden oluşan aşırı özdeşleşme için .81; 4 maddeden oluşan yabancılaşma için .79; 5 maddeden oluşan öz sevecenlik için .78; 5 maddeden oluşan öz yargılama için .77; 4 maddeden oluşan paylaşımların bilincinde olma için .80 ve 4 maddeden oluşan bilinçlilik için .75 olarak bulunmuştur. Uyum geçerliliğini değerlendirmek için yapılan analizler sonucunda öz duyarlılık ve benlik saygısı arasında .59; yaşam doyumu arasında .45; sosyal ilişki arasında ise .41 ilişki bulunmuştur. Ayrıca öz duyarlığın ruh sağlığı ölçüm araçlarıyla ilişkisine bakıldığında Beck Depresyon envanteriyle -.51 ve Speilberger Anksiyete Envanteri ile -.65 olmak üzere negatif yönde orta düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur (Neff, 2003b).

Akın ve ark.(2007) tarafından Öz-Duyarlılık Ölçeğinin Türkçe uyarlama çalışması yapılmıştır. 6 alt boyuttan oluşan Öz-Duyarlılık Ölçeği (1) hiçbir zaman (2) nadiren (3) sık sık (4) genellikle ve (5) her zaman şeklinde 5'li likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları aşırı özdeşleşme için .74, yabancılaşma için .80, öz sevecenlik için .77, öz yargılama için .72, paylaşımların bilincinde olma için .72 ve bilinçlilik için ise .74 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayıları ise aşırı özdeşleşme için .56, yabancılaşma için .60, öz sevecenlik için .69, öz yargılama için .59, paylaşımların bilincinde olma için .66 ve bilinçlilik için ise .69 olarak bulunmuştur. Ölçekte Öz Sevecenlik alt boyutu 2, 6, 13, 17 ve 21. maddeyi; Paylaşımların Bilincinde Olma alt boyutu 1, 8, 12 ve 22. maddeyi; Bilinçlilik alt boyutu 9, 14, 18 ve 23. maddeyi; Öz Yargılama alt boyutu 4, 7, 15, 20 ve 26. maddeyi; İzolasyon alt boyutu 5, 11, 19 ve 25. maddeyi ve son olarak Aşırı Özdeşleşme alt boyutu 3, 10, 16 ve 24. maddeyi kapsamaktadır. Ölçeğin toplam puanı için negatif alt ölçekler olan Öz Yargılama, İzolasyon ve Aşırı Özdeşleşme maddeleri ters kodlanır ve 6 alt ölçeğin ortalamaları toplanır. Toplam öz duyarlılık

ortalamaları elde edilir. 1-2.5 arası puanlar düşük, 2.5-3.5 puanlar arası orta ve 3.5-5 arası puanlar yüksek düzeyde öz duyarlığı göstermektedir (Akın ve ark. 2007).

Bu araştırmada Öz duyarlılık ölçeğinin iç tutarlık Cronbach Alpha katsayısı ,96 olarak bulunmuştur. Ayrıca Öz duyarlılık Ölçeği Cronbach Alpha katsayısı alt boyutlarından öz sevecenlik için .89, öz yargılama için .89, paylaşımların bilincinde olma için .78, izolasyon için .86, bilinçlilik için .86 ve aşırı özdeşleşme için .86 olarak bulunmuştur (Bkz: Tablo 2). Araştırmada kullanılan Öz duyarlılık Ölçeği EK 2' de yer almaktadır.

**2.2.3.3.Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ):** Brown ve Ryan (2003) tarafından gündelik hayat içerisinde yaşanan deneyimlerin farkındalığı ve bunlara yönelik dikkati ölçmeyi amaçlayan 15 maddelik öz bildirim ölçeğidir. Tek boyutlu olup toplam puan veren likert tipi bir ölçek olan BİFÖ (hemen hemen her zaman=1, çoğu zaman=2, bazen=3, nadiren=4, oldukça seyrek=5, hemen hemen hiçbir zaman=6) 6 derecelidir. Yapı geçerliği için yapılan açımlayıcı faktör analizinde faktör yükleri .27 ile .78 arasında değişen ölçek tek faktörlü bir yapı göstermiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (coefficient alpha) .82 olarak bulunmuştur. Ölçeğin incelenen madde toplam korelasyonları .25 ile .72 arasında değişmiştir. Test-tekrar güvenirliğini belirlemek için dört hafta arayla yapılan iki uygulama arasında .81 ilişki bulunmuştur. BİFÖ'nün ölçüt bağıntılı geçerliğinin incelenmesinde, Özbilinç Ölçeği, Sürekli Duygu Durum Ölçeği, Beş Büyük Kişilik Özelliği ve Bilinçli Farkındalık-Farkındasızlık ölçekleri kullanılmış ve aralarında anlamlı düzeyde ilişkiler bulgulanmıştır (Brown & Ryan, 2003).

Brown ve Ryan tarafından geliştirilen bilinçli farkındalık ölçeğinin 2003 yılında Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. 15 maddeden oluşan bilinçli farkındalık ölçeği hemen hemen her zaman ile hemen hemen hiçbir zaman arasında değişen 6'lı likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Ölçek uyarlamasında öncelikler dil eşdeğerliği incelenmiş ve ölçeğin orijinal İngilizce formu ve Türkçe formu arasında yüksek düzeyde pozitif ilişki (r=,95) bulunmuştur. BİFÖ'nün yapı geçerliğinin saptanması için bağımsız örneklemler üzerinde açımlayıcı faktör analizi ile doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. 15 maddedin madde toplam korelasyonu ,436 ile ,682 arasında değişmiş

ve madde analizine bağlı olarak hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ,80 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe formunun ölçüt bağıntılı geçerliliğinin analizinde Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği, Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği ve Öz anlayış ölçeği kullanılmıştır. Test tekrar güvenirliği için üç hafta ara ile iki kere uygulanan ölçeğin test-tekrar test korelasyon katsayısı .86 olarak bulgulanmıştır. Ters madde bulunmayan ölçekte toplam puanların yüksekliği bilinçli farkındalığın yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

Bu araştırmada BİFÖ iç tutarlık Cronbach Alpha katsayısı ,86 olarak bulunmuştur (Bkz: Tablo 2). Araştırmada kullanılan Bilinçli Farkındalık Ölçeği EK 3' de yer almaktadır.

**2.2.3.4.Psikolojik Esneklik Ölçeği:** Francis, Dawson ve Golijani-Moghaddam (2016) tarafından 310 katılımcıdan alınan verilerle yapılan analiz sonucunda ölçek maddelerinin faktör yükleri .46 ile .77 arasında değişmektedir. Ölçek orjinalinde maddeler hiç katılmıyorum(0) ile tamamen katılıyorum(6) arasında değişen 7'li likert şeklinde oluşturulmuştur. Psikolojik Esneklik Ölçeği 23 maddeden ve üç faktörden oluşmaktadır. Birinci faktör olan kabul ve ayrışmadan oluşan deneyime açıklığın Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .90, ikinci faktör olan anda olmadan oluşan davranış farkındalığının Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .87 ve üçüncü faktör olunda değerler ve değerler doğrultusunda davranıştan oluşan değer davranışının Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .90 olarak bulunmuştur. 23 madde ve üç alt boyuttan oluşan Psikolojik Esneklik Ölçeğinin tamamının Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı ise .91 olarak bulgulanmıştır.

Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması Karakuş ve Akbay(2020) tarafından yapılmıştır. Hiç katılmıyorum(1) ile tamamen katılıyorum(7) arasında değişen 7'li likert şeklinde derecelendirilen ölçek 28 maddeden ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Orjinal formunda yer alan madde 1 ve 6 Türk kültüründe işlememiş ve orinal ölçekte yer almayan 3,9,15,17,23 ve 36. Maddeler olmak üzere 6 farklı madde kültür farklılığından kaynaklanması sebebiyle ölçeğin Türkçe formuna dahil edilmiştir. Psikolojik esneklik ölçeğinin faktör yükü .47 ile .81 arasında değişmektedir. Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması sonucunda Cronbach Alfa katsayısı .79 olarak bulunmuştur (Karakuş & Akbay, 2020). Değerler ve değerler

doğrultusunda davranış (1, 7, 9, 13, 16, 19, 21, 26, 27, 28) alt boyutunun Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .84, an'da olma (8, 14, 18, 20, 22, 23, 25) alt boyutunun Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .60, kabul (2, 3, 5, 6, 24) alt boyutunun Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .72, bağlamsal benlik (4, 10, 12) alt boyutunun Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .73 ve ayrışma (11, 15, 17) alt boyutunun Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .59 olarak bulunmuştur. 2, 3, 5, 6, 8, 18, 20, 22, 23, 24 ve 25. maddeleri tersten kodlanan ölçekten alınabilecek en düşük puan 28, en yüksek puan ise 196'dır. Ölçek maddelerinin değerlendirilmesinde her alt ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek psikolojik esnekliği yansıtmaktadır (Karakuş ve Akbay, 2020).

Bu araştırmada Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin iç tutarlık Cronbach Alpha katsayısı .89 olarak bulunmuştur. Değerler ve değerler doğrultusunda davranış alt boyutunun Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .93, an'da olma alt boyutunun Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .70, kabul alt boyutunun Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .81, bağlamsal benlik alt boyutunun Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .72 ve ayrışma alt boyutunun Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .43 olarak bulunmuştur. Ayrışma alt boyutunun iç tutarlık katsayısının düşük düzeyde güvenilir olması nedeniyle araştırma analizlerine dahil edilmemiştir (Bkz. Tablo 2). Araştırmada kullanılan Psikolojik Esneklik Ölçeği'ne EK-4'de yer verilmiştir.

**2.2.3.5.Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçeği:** Orijinal formu 24 madde ve 6 alt boyuttan oluşan ölçek Chen ve diğ. (2014) tarafından geliştirilmiştir. Özerklik ihtiyacının tatmini, yeterlilik ihtiyacının tatmini ve ilişkisellik ihtiyacının tatmini, özerklik ihtiyacının engellenmesi, yeterlilik ihtiyacının engellenmesi ve ilişkisellik ihtiyacının engellenmesi olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin kültürler arası geçerliliğinin analiz edildiği çalışmada özerklik ihtiyacının tatmini için iç tutarlılık katsayısı Amerika Birleşik Devletleri örnekleminde .81, Çin örnekleminde .69, Peru örnekleminde .74 ve Belçika örneklemi için .82 olarak bulunmuştur. İlişkisellik ihtiyacının tatmini için iç tutarlılık katsayısı Amerika Birleşik Devletleri örnekleminde .83, Çin örnekleminde .65, Peru örnekleminde .75 ve Belçika örneklemi için .83 olarak bulunmuştur. Yeterlilik ihtiyacının tatmini için iç tutarlılık katsayısı Amerika Birleşik Devletleri örnekleminde .88, Çin örnekleminde .74, Peru örnekleminde .78 ve Belçika örneklemi için .82 olarak bulunmuştur. özerklik

ihtiyacının engellenmesi için iç tutarlılık katsayısı Amerika Birleşik Devletleri örnekleminde .71, Çin örnekleminde .72, Peru örnekleminde .77 ve Belçika örneklemi için .77 olarak bulunmuştur. İlişkisellik ihtiyacının engellenmesi için iç tutarlılık katsayısı Amerika Birleşik Devletleri örnekleminde .81, Çin örnekleminde .73, Peru örnekleminde .64 ve Belçika örneklemi için .67 olarak bulunmuştur. Yeterlilik ihtiyacının engellenmesi için iç tutarlılık katsayısı Amerika Birleşik Devletleri örnekleminde .86, Çin örnekleminde .76, Peru örnekleminde .67 ve Belçika örneklemi için .84 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar doğrultusunda Chen ve diğ.(2014), özerklik, ilişkisellik ve yeterlilik temel psikolojik ihtiyaçlarının kültürel ve kişisel farklılıkların üzerinde ve insan işleyişi için optimal düzeyde karşılanması gerektiğini ifade etmektedirler.

24 maddeden ve altı alt boyuttan oluşan Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçeğinin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Kerim ve Bozo (2019) tarafından yapılmıştır. Ölçek tamamen yanlış(1) ile tamamen doğru(5) arasında derecelendirilen 5'li likert şeklinde oluşturulmuştur. Özerklik ihtiyacının tatmini: madde 1, 7, 13, 19; özerklik ihtiyacının engellenmesi: madde 2, 8, 14, 20; ilişkisellik ihtiyacının tatmini: madde 3, 9, 15, 21; ilişkisellik ihtiyacının engellenmesi: madde 4, 10, 16, 22; yeterlilik ihtiyacının tatmini: madde 5, 11, 17, 23 ve yeterlilik ihtiyacının engellenmesi: madde 6, 12, 18, 24 oluşmaktadır. Özerklik ihtiyacının tatmini alt boyutunun Cronbach Alfa katsayısı .82 ; özerklik ihtiyacının engellenmesi alt boyutunun Cronbach Alfa katsayısı .79 ; ilişkisellik ihtiyacının tatmini alt boyutunun Cronbach Alfa katsayısı .88 ; ilişkisellik ihtiyacının engellenmesi alt boyutunun Cronbach Alfa katsayısı .84 ; yeterlilik ihtiyacının tatmini alt boyutunun Cronbach Alfa katsayısı .75 ve yeterlilik ihtiyacının engellenmesi alt boyutunun Cronbach Alfa katsayısı .79'dur. Ölçeğin faktör yükleri .59 ile .83 arasında değişmektedir (Selvi & Bozo, 2019).

Bu araştırmada yapılan analizler sonucunda özerklik ihtiyacının tatmini alt boyutunun Cronbach Alfa katsayısı .86 ; özerklik ihtiyacının engellenmesi alt boyutunun Cronbach Alfa katsayısı .81 ; ilişkisellik ihtiyacının tatmini alt boyutunun Cronbach Alfa katsayısı .81 ; ilişkisellik ihtiyacının engellenmesi alt boyutunun Cronbach Alfa katsayısı .84 ; yeterlilik ihtiyacının tatmini alt boyutunun Cronbach

Alfa katsayısı .89 ve yeterlilik ihtiyacının engellenmesi alt boyutunun Cronbach Alfa katsayısı .84 olarak bulunmuştur (Bkz.Tablo 2). Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçeğine EK 5' de yer verilmiştir.

### 2.2.4. İşlem

Araştırmanın etik uygunluğu için gerekli izin Dicle Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'ndan 03.02.2021 tarihinde alınmıştır. Araştırmanın amacının yer aldığı, tamamen gönüllülük esasına dayalı olduğu ve istedikleri zaman gerekçe sunmaksızın araştırmadan çıkabilecekleri bilgisiyle birlikte araştırmacıya ulaşabilecekleri iletişim bilgilerinin yer aldığı gönüllü onam formu oluşturulmuştur. Gönüllü onamı için gereken onayın ardından araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, Psikolojik Esneklik Ölçeği, Öz duyarlılık Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçeği sıra ve yorgunluk etkisini kontrol etmek amacıyla kullanılan ölçekler farklı dizilimlerde Google Formlar aracılığıyla oluşturulmuştur. Araştırmacı tarafından çeşitli sosyal medya platformları aracılığıyla veriler çevrim içi olarak toplanmıştır.

### 2.2.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan verilerin analizi SPSS 21.0 programı kullanılarak yapılmıştır. Ölçek puanlarına ilk aşamada normallik ve güvenilirlik analizleri uygulanmıştır. Araştırma kapsamında oluşturulan hipotezlerde 2 kategorili değişkenlere göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında Bağımsız Örneklemler T test ve Mann Whitney U test, 2'den fazla kategorili değişkenlere göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında ise One Way ANOVA ve Kruskal Wallis H test kullanılmıştır. One Way ANOVA karşılaştırmaları için farkın kaynağının belirlenmesinde post hoc testlerinden LSD testi kullanılmıştır. Ölçek puanlarının arasındaki ilişkilerin incelenmesi işlemlerin Pearson Korelasyon analizi ve Spearman Korelasyon analizi kullanılmıştır. Hipotezler kapsamında ölçeklerin bir birleri üzerindeki etkisinin incelenmesinde ise Hiyerarşik Regresyon analizi kullanılmıştır.

# ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

# BULGULAR

## 3.1. BULGULAR

Psikolojik danışmanların bilinçli farkındalıkları, psikolojik esneklikleri ve temel psikolojik ihtiyaçları ile öz-duyarlılıkları arasında nasıl bir ilişki olduğunun incelenmesi çalışmanın amacını oluşturmaktadır. Araştırmanın bu bölümünde ilk olarak çalışma katılımcılarına ait demografik bilgiler ile kişisel bilgi formunda yer alan sorulara verilen yanıtların sıklık ve yüzdelik dağılımları incelenmiştir. Ardından araştırma değişkenlerini ölçme aracı olarak kullanılan ölçeklere ilişkin tanımlayıcı istatistik bilgilerine yer verilmiştir. Araştırma değişkenlerinin kişisel bilgi formunda yer alan sosyo-demografik değişkenler karşısındaki değişimleri incelendikten sonra değişkenler arasındaki ilişkiler için korelasyon analizi yapılmıştır. Son olarak araştırma hipotezlerinin sınanması için öz duyarlığı yordayan değişkenleri belirleme amacıyla regresyon analizleri yapılmıştır.

### 3.1.1. Sosyo-demografik Özelliklere İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler

Araştırmaya katılanların %54,3'ü 22-29 yaş grubunda, %33,3'ü 30-39 yaş grubunda, %12,3'ü 40-57 yaş grubunda, %75,3'ü kadın, %24,7'si erkek, %42,3'ü evli, %57,7'si bekar, %75,3'ü lisans mezunu, %24,7'si lisansüstü eğitim mezunu, %91,4'ü mesleğini isteyerek seçmiş, %8,6'sı mesleğini isteyerek seçmemiştir. Araştırmaya katılanların %68,2'si devlet okulunda görev yaparken, %4,3'ü RAM'da görev yapmakta, %15,4'ü özel okulda görev yapmakta, %8'i özel danışmanlık merkezinde görev yapmakta, %4'ü rehabilitasyon merkezinde görev yapmaktadır.

**Tablo 1.** Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdelik Dağılımları

| Değişken | Kategori | n | % |
|---|---|---|---|
| **Yaş grubu** | 22-29 yaş | 176 | 54,3 |
| | 30-39 yaş | 108 | 33,3 |
| | 40-57 yaş | 40 | 12,3 |
| **Cinsiyet** | Kadın | 244 | 75,3 |
| | Erkek | 80 | 24,7 |
| **Medeni durum** | Evli | 137 | 42,3 |
| | Bekar | 187 | 57,7 |
| **Eğitim durumu** | Lisans | 244 | 75,3 |
| | Lisansüstü | 80 | 24,7 |
| **Mesleği isteyerek mi seçti** | Evet | 296 | 91,4 |
| | Hayır | 28 | 8,6 |
| **Çalıştığı kurum türü** | Devlet okulu | 221 | 68,2 |
| | Rehberlik Araştırma Merkezi(RAM) | 14 | 4,3 |
| | Özel okul | 50 | 15,4 |
| | Özel danışmanlık merkezi | 26 | 8,0 |
| | Rehabilitasyon merkezi | 13 | 4,0 |
| **Okulda hangi kademede çalışıyor** | Anaokulu | 14 | 5,2 |
| | İlkokul | 80 | 29,5 |
| | Ortaokul | 88 | 32,5 |
| | Lise | 89 | 32,8 |
| **Okulunda sorumlu olduğu öğrenci sayısı** | 0-200 arası | 57 | 21,0 |
| | 201-450 arası | 109 | 40,2 |
| | 451-800 arası | 61 | 22,5 |
| | 801 ve üzeri | 44 | 16,2 |
| **Okulda yürüttüğü hizmet alanı** | Eğitsel rehberlik | 198 | 73,1 |
| | Mesleki rehberlik | 14 | 5,2 |
| | Bireysel psikolojik danışma | 56 | 20,7 |
| | Grupla psikolojik danışma | 3 | 1,1 |
| **Mesleki kıdem** | 0-2 sene | 96 | 29,6 |
| | 3-5 sene | 55 | 17,0 |
| | 6-10 sene | 107 | 33,0 |
| | 11-15 sene | 27 | 8,3 |
| | 16 ve üstü | 39 | 12,0 |
| **Yeterli eğitim ve süpervizyon aldığını düşünüyor mu?** | Hiç yeterli değil | 39 | 12,0 |
| | Biraz yeterli | 64 | 19,8 |
| | Orta | 132 | 40,7 |
| | Oldukça yeterli | 89 | 27,5 |
| **Sosyo-ekonomik durum** | Alt | 54 | 16,7 |
| | Orta | 198 | 61,1 |
| | Üst | 72 | 22,2 |

| | $\overline{X}$ | **Ss** | **Min** | **Max** |
|---|---|---|---|---|
| Yaş | 30,83 | 6,85 | 22 | 57 |

Araştırmaya katılanların %29,6'sının mesleki kıdemi 0-2 yıl, %17'sinin 3-5 yıl, %33'ünün 6-10 yıl, %8,3'ünün 11-15 yıl, %12'sinin 16 ve üzeri yıldır. Araştırmaya katılanların %12'si eğitim ve süpervizyon düzeylerinin hiç yeterli

olmadığını belirtirken, %19,8'i biraz yeterli olduğunu belirtmekte, %40,7'si orta düzeyde yeterli olduğunu belirtmekte, %27,5'i oldukça yeterli olduğunu belirtmektedir. Katılımcıların %16,7'si sosyo-ekonomik durumunun alt düzeyde olduğunu, %61,1'i orta düzeyde olduğunu, %22,2'si üst düzeyde olduğunu belirtmektedir. Araştırmaya katılanların ortalama yaşı 30,83'dür.

### 3.1.2. Tanımlayıcı İstatistikler

**Tablo 2.** Araştırma Kapsamında Kullanılan Öz Duyarlılık Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği, Bilişsel Farkındalık Ölçeği, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği Verilerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

| Değişkenler | $\overline{X}$ | Ss | Min. | Max. | Çarpıklık | Basıklık | α |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Öz duyarlılık** | 3,04 | 0,65 | 1 | 4 | -0,35 | 0,54 | 0,96 |
| Öz sevecenlik | 3,42 | 0,83 | 1 | 5 | -0,27 | -0,53 | 0,89 |
| Öz yargılama | 3,60 | 0,92 | 1 | 5 | -0,49 | -0,50 | 0,89 |
| Paylaşımların bilincinde olma | 3,56 | 0,78 | 1 | 5 | -0,36 | -0,43 | 0,78 |
| İzolasyon | 3,53 | 0,97 | 1 | 5 | -0,35 | -0,77 | 0,86 |
| Bilinçlilik | 3,55 | 0,79 | 2 | 5 | -0,33 | -0,38 | 0,86 |
| Aşırı özdeşleşme | 3,39 | 0,97 | 1 | 5 | -0,38 | -0,70 | 0,86 |
| **Bilinçli farkındalık** | 70,02 | 13,97 | 15 | 89 | -1,80 | **3,08*** | 0,86 |
| **Psikolojik esneklik** | 135,56 | 20,25 | 86 | 180 | -0,07 | -0,47 | 0,89 |
| Değerler ve değerler doğrultusunda davranış | 54,34 | 9,51 | 23 | 70 | -0,83 | 0,77 | 0,93 |
| An'da olma | 34,67 | 6,41 | 13 | 46 | -0,73 | 0,11 | 0,70 |
| Kabul | 20,87 | 6,37 | 6 | 35 | 0,11 | -0,62 | 0,81 |
| Bağlamsal benlik | 12,91 | 2,37 | 6 | 18 | 0,02 | -0,33 | 0,72 |
| Ayrışma | 12,26 | 3,21 | 4 | 20 | -0,03 | -0,60 | **0,43*** |
| **Temel psikolojik ihtiyaçların tatmini** | 46,43 | 8,00 | 23 | 60 | -0,35 | -0,40 | 0,94 |
| Özerklik ihtiyacının tatmini | 14,65 | 3,30 | 5 | 20 | -0,35 | -0,52 | 0,86 |
| İlişkisellik ihtiyacının tatmini | 16,27 | 2,75 | 4 | 20 | -0,60 | 0,50 | 0,81 |
| Yeterlilik ihtiyacının tatmini | 15,51 | 3,11 | 5 | 20 | -0,66 | 0,21 | 0,89 |
| **Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi** | 26,01 | 8,83 | 12 | 57 | 0,56 | -0,13 | 0,86 |
| Özerklik ihtiyacının engellenmesi | 10,66 | 3,69 | 4 | 20 | 0,15 | -0,51 | 0,81 |
| İlişkisellik ihtiyacının engellenmesi | 7,11 | 3,20 | 4 | 20 | 1,25 | 1,48 | 0,84 |
| Yeterlilik ihtiyacının engellenmesi | 8,24 | 3,49 | 4 | 20 | 0,84 | 0,32 | 0,84 |

Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin ve alt boyutlarının güvenilirlik katsayıları incelendiğinde, psikolojik esneklik ölçeğinin ayrışma alt boyutuna ilişkin α değerinin 0,43 olduğu ve düşük düzeyde güvenilir olduğu görülmektedir. Bu

nedenle araştırmanın hipotezleri test edilirken kullanılmamıştır. Psikolojik esneklik ölçeğinin diğer alt boyutları ve diğer ölçeklerin tamamı yeterli düzeyde güvenilirliğe sahiptir. Ölçek verilerinin normal dağılıma uygunluğunun belirlenmesi amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Bu değerlerin -2 ile +2 arasında olması durumunda veriler normal dağılıma uygun kabul edilmektedir (George & Mallery, 2010). Bilinçli farkındalık ölçeğinde basıklık değeri +2'nin üzerinde olduğundan dolayı normal dağılıma uygun olmadığı için bu değişken analizlerde non parametrik analizler kullanılarak test edilmiş olup, diğer verilerin analizlerinde parametrik analiz yöntemleri kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistik bulguları Tablo 2'de yer almakatadır.

### 3.1.3. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular

#### 3.1.3.1.Katılımcıların Öz duyarlılık Ölçeği Puanlarının Sosyo-demografik Değişkenlere göre İncelenmesi

Bu bölümde ilk olarak öz duyarlılık ölçeği kapsamında oluşturulan özduyarlılık seviyesi kategorilerine ait frekans tablosu verilmiştir. Ardından katılımcıların öz duyarlılık ölçeği ve alt boyutlarının cinsiyete, medeni duruma, yaşa ve sosyoekonomik durumlarına göre farklılaşma gösterip göstermediklerini belirlemek için cinsiyet ve medeni durum için yapılan bağımsız örneklemler için t testi; yaş ve sosyoekonomik durum için yapılan One Way ANOVA analizlerine aşağıda yer verilmiştir. Gruplar arası farkın belirlenmesi için post hoc testlerinden LSD yapılmış ve aynı tabloda verilmiştir.

**Tablo 3.** Psikolojik Danışmanların Öz Duyarlılık Düzeyleri

| Öz Duyarlılık Seviyeleri | Sıklık(N) | Yüzde% |
|---|---|---|
| Düşük Öz Duyarlılık | 70 | 21,6 |
| Orta Öz Duyarlılık | 172 | 53,1 |
| Yüksek Öz Duyarlılık | 82 | 25,3 |
| Toplam | 324 | 100,0 |

Katılımcıların öz duyarlılık ölçeğinden aldıkları puanlara göre oluşturulan düşük, orta ve yüksek öz duyarlılık düzeylerine ait sıklık Tablo 3'de verilmiştir. Buna göre araştırmaya katılan psikolojik danışmanların %21,6'sının öz duyarlılık düzeyi

düşük, %53,1'inin öz duyarlılık düzeyi orta ve katılımcıların %25,3'ünün öz duyarlılık düzeyi yüksek olarak değerlendirilmiştir.

**Tablo 4.** Katılımcıların Cinsiyete ve Medeni Durum Göre Öz Duyarlılık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Bağımsız Örneklemler T Test Bulguları

| Öz Duyarlılık | | N | $\overline{X}$ | Ss | Sd | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Medeni Durum | Evli | 137 | 3,10 | 0,61 | 322 | 1,380 | ,169 |
| | Bekar | 187 | 3,00 | 0,68 | | | |
| Cinsiyet | Kadın | 244 | 3,02 | 0,65 | 322 | -,687 | ,493 |
| | Erkek | 80 | 3,08 | 0,68 | | | |

*p<0,05

Evli ve Bekar Psikolojik Danışmanların öz duyarlılık düzeylerinin ($t_{(322)}$ = 1,380; p>0,05) arasında anlamlı farklılık bulunmadığı görülmektedir. Psikolojik Danışmanların cinsiyetlerine göre öz duyarlılık düzeylerinin ($t_{(322)}$ = -,687; p>0,05) arasında anlamlı farklılık bulunmadığı görülmektedir

**Tablo 5.** Katılımcıların SED ve Yaş Kategorilerine Göre Öz Duyarlılık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Bulguları

| Öz Duyarlılık | | N | $\overline{X}$ | Ss | F | p | Gruplar arası fark |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SED | Alt[1] | 54 | 3,13 | 0,99 | 6,673 | ,001* | 1<2, 1<3 |
| | Orta[2] | 198 | 3,39 | 0,96 | | | |
| | Üst[3] | 72 | 3,57 | 0,94 | | | |
| Yaş Kategorisi | 22-29 yaş | 176 | 3,02 | 0,69 | ,554 | ,575 | - |
| | 30-39 yaş | 108 | 3,04 | 0,62 | | | |
| | 40-57 yaş | 40 | 3,14 | 0,56 | | | |

*p<0,05

Sosyo-ekonomik durumu orta olan Psikolojik Danışmanların toplam öz duyarlılık düzeylerinin ($\overline{X}$ = 3,39; Ss = 0,96) ve sosyoekonomik durumu üst olan Psikolojik Danışmanların öz duyarlılık düzeylerinin ($\overline{X}$ = 3,57; Ss = 0,94) sosyo ekonomik durumu alt olan Psikolojik Danışmanların toplam öz duyarlılık düzeylerinden ($\overline{X}$ = 3,13; Ss = 0,99) anlamlı olarak daha yüksek olduğu ($F_{(2, 321)}$ = 6,673; p<0,05) görülmektedir.

Psikolojik Danışmanların yaş gruplarına göre özduyarlılık düzeylerinin ($F_{(2, 321)}$ = ,554; p>0,05) arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

### 3.1.4. Psikolojik Danışmanlarda Öz Duyarlılık, Bilinçli Farkındalık, Psikolojik Esneklik ve Temel Psikolojik İhtiyaçların Çeşitli Mesleki Değişkenler Bakımından Değerlendirilmesi

#### 3.1.4.1. Psikolojik Danışmanları eğitim ve süpervizyon almalarıyla ilişkili Bulgular

Psikolojik danışmanların psikolojik esneklik ve alt boyut, özduyarlılık ve alt boyut ve temel psikolojik ihtiyaçların tatmini puanlarının eğitim ve süpervizyon almalarıyla ilgili kategorilere göre farklılaşma gösterip göstermediklerini belirlemek için yapılan One Way ANOVA analizlerine aşağıda yer verilmiştir. Gruplar arası farklılaşmayı belirlemek için post-hoc testlerinden LSD uygulanmış ve aynı tablolarda gösterilmiştir. Bilinçli farkındalık ölçeğinin normal dağılmaması sebebiyle onla ilgili analiz nonparametrik testlerden Kruskal Wallis H ile değerlendirilmiştir.

**Tablo 6.** Katılımcıların Yeterli Eğitim ve Süpervizyon Alma Durumlarına Göre Öz Duyarlılık Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Bulguları

| Ölçek | Eğitim ve süpervizyon yeterlilik | N | $\overline{X}$ | Ss | F | p | Gruplar arası fark |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Öz sevecenlik** | Hiç yeterli değil[1] | 39 | 3,08 | 0,80 | 3,631 | ,013* | 1<4 |
| | Biraz yeterli[2] | 64 | 3,32 | 0,76 | | | |
| | Orta[3] | 132 | 3,46 | 0,86 | | | |
| | Oldukça yeterli[4] | 89 | 3,57 | 0,80 | | | |
| **Öz yargılama** | Hiç yeterli değil[1] | 39 | 3,24 | 0,92 | 3,277 | ,021* | 1<4 |
| | Biraz yeterli[2] | 64 | 3,52 | 0,91 | | | |
| | Orta[3] | 132 | 3,63 | 0,92 | | | |
| | Oldukça yeterli[4] | 89 | 3,77 | 0,90 | | | |
| **Paylaşımların bilincinde olma** | Hiç yeterli değil[1] | 39 | 3,36 | 0,83 | 3,387 | ,018* | 1<3, 2<3 |
| | Biraz yeterli[2] | 64 | 3,39 | 0,75 | | | |
| | Orta[3] | 132 | 3,70 | 0,76 | | | |
| | Oldukça yeterli[4] | 89 | 3,57 | 0,78 | | | |
| **İzolasyon** | Hiç yeterli değil[1] | 39 | 2,97 | 1,03 | 7,467 | ,000*** | 1<3, 1<4 |
| | Biraz yeterli[2] | 64 | 3,39 | 1,01 | | | |
| | Orta[3] | 132 | 3,59 | 0,87 | | | |
| | Oldukça yeterli[4] | 89 | 3,78 | 0,94 | | | |
| **Bilinçlilik** | Hiç yeterli değil[1] | 39 | 3,19 | 0,76 | 4,456 | ,004** | 1<3, 1<4 |
| | Biraz yeterli[2] | 64 | 3,42 | 0,78 | | | |
| | Orta[3] | 132 | 3,64 | 0,77 | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Oldukça yeterli[4] | 89 | 3,65 | 0,79 | | | |
| **Aşırı özdeşleşme** | Hiç yeterli değil[1] | 39 | 2,87 | 1,04 | 6,306 | ,000*** | 1<3, 1<4 |
| | Biraz yeterli[2] | 64 | 3,30 | 0,90 | | | |
| | Orta[3] | 132 | 3,41 | 0,94 | | | |
| | Oldukça yeterli[4] | 89 | 3,64 | 0,94 | | | |
| Öz duyarlılık | Hiç yeterli değil | 39 | 2,71 | 0,63 | 5,724 | ,001** | 1<3, 1<4 |
| | Biraz yeterli | 64 | 2,94 | 0,64 | | | |
| | Orta | 132 | 3,09 | 0,66 | | | |
| | Oldukça yeterli | 89 | 3,18 | 0,62 | | | |

***p<0,001; **p<0,01, *p<0,05

Eğitim ve süpervizyon seviyesi oldukça yeterli olan Psikolojik Danışmanların öz sevecenlik düzeylerinin ($\overline{X} = 3,08$; Ss = 0,80) eğitim ve süpervizyon seviyesi hiç yeterli olmayan Psikolojik Danışmanların öz sevecenlik düzeylerinden ($\overline{X} = 3,08$; Ss = 0,80) anlamlı olarak daha yüksek olduğu ($F_{(3, 320)} = 3,631$; p<0,05), eğitim ve süpervizyon seviyesi oldukça yeterli olan Psikolojik Danışmanların öz yargılama düzeylerinin ($\overline{X} = 3,77$; Ss = 0,90) eğitim ve süpervizyon seviyesi hiç yeterli olmayan Psikolojik Danışmanların öz yargılama düzeylerinden ($\overline{X} = 3,24$; Ss = 0,92) anlamlı olarak daha yüksek olduğu ($F_{(3, 320)} = 3,631$; p<0,05), eğitim ve süpervizyon seviyesi orta seviyede yeterli olan Psikolojik Danışmanların paylaşımlarının bilincinde olma düzeylerinin ($\overline{X} = 3,70$; Ss = 0,76) eğitim ve süpervizyon seviyesi hiç yeterli olmayan Psikolojik Danışmanların paylaşımlarının bilincinde olma düzeylerinden ($\overline{X} = 3,36$; Ss = 0,83) ve eğitim ve süpervizyon seviyesi biraz yeterli olan Psikolojik Danışmanların paylaşımlarının bilincinde olma düzeylerinden ($\overline{X} = 3,39$; Ss = 0,75) anlamlı olarak daha yüksek olduğu ($F_{(3, 320)} = 3,387$; p<0,05), eğitim ve süpervizyon seviyesi oldukça yeterli olan Psikolojik Danışmanların izolasyon düzeyleri ($\overline{X} = 3,78$; Ss = 0,94) ile eğitim ve süpervizyon seviyesi orta seviyede yeterli olan Psikolojik Danışmanların izolasyon düzeylerinin ($\overline{X} = 3,59$; Ss = 0,87) eğitim ve süpervizyon seviyesi hiç yeterli olmayan Psikolojik Danışmanların izolasyon düzeylerinden ($\overline{X} = 2,97$; Ss = 1,03) anlamlı olarak daha yüksek olduğu ($F_{(3, 320)} = 7,467$; p<0,001), eğitim ve süpervizyon seviyesi oldukça yeterli olan Psikolojik Danışmanların bilinçlilik düzeyleri ($\overline{X} = 3,65$; Ss = 0,79) ile eğitim ve süpervizyon seviyesi orta seviyede yeterli olan Psikolojik Danışmanların bilinçlilik düzeylerinin ($\overline{X} = 3,64$; Ss = 0,19) eğitim ve süpervizyon seviyesi hiç yeterli olmayan Psikolojik Danışmanların izolasyon

düzeylerinden ($\overline{X}$ = 3,19; Ss = 0,76) anlamlı olarak daha yüksek olduğu ($F_{(3, 320)}$ = 4,456; p<0,01), eğitim ve süpervizyon seviyesi oldukça yeterli olan Psikolojik Danışmanların aşırı özdeşleşme düzeyleri ($\overline{X}$ = 3,64; Ss = 0,94) ile eğitim ve süpervizyon seviyesi orta seviyede yeterli olan Psikolojik Danışmanların aşırı özdeşleşme düzeylerinin ($\overline{X}$ = 3,41; Ss = 0,94) eğitim ve süpervizyon seviyesi hiç yeterli olmayan Psikolojik Danışmanların aşırı özdeşleşme düzeylerinden ($\overline{X}$ = 2,87; Ss = 1,04) anlamlı olarak daha yüksek olduğu ($F_{(3, 320)}$ = 6,306; p<0,001) eğitim ve süpervizyon seviyesi oldukça yeterli olan Psikolojik Danışmanların toplam öz duyarlılık düzeyleri ($\overline{X}$ = 3,18; Ss = 0,62) ile eğitim ve süpervizyon seviyesi orta seviyede yeterli olan Psikolojik Danışmanların öz duyarlılık düzeylerinin ($\overline{X}$ = 3,09; Ss = 0,66) eğitim ve süpervizyon seviyesi hiç yeterli olmayan Psikolojik Danışmanların öz duyarlılık düzeylerinden ($\overline{X}$ =2,71; Ss = 0,63) görülmektedir.

**Tablo 7.** Katılımcıların Yeterli Eğitim ve Süpervizyon Alma Durumlarına Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Kruskal Wallis H Bulguları

| Ölçek | Eğitim ve süpervizyon yeterlilik | N | $\overline{X}$ | Ss | K-W | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Bilinçli farkındalık** | Hiç yeterli değil | 39 | 72,33 | 8,29 | ,281 | ,964 |
| | Biraz yeterli | 64 | 70,72 | 12,42 | | |
| | Orta | 132 | 70,33 | 13,08 | | |
| | Oldukça yeterli | 89 | 68,06 | 17,74 | | |

Psikolojik Danışmanların yeterli eğitim ve süpervizyon alma durumlarına göre bilinçli farkındalık düzeylerinin (K-W = ,281; p>0,05) arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

**Tablo 8.** Katılımcıların Yeterli Eğitim ve Süpervizyon Alma Durumlarına Göre Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Bulguları

| Ölçek | Eğitim ve süpervizyon yeterlilik | N | $\overline{X}$ | Ss | F | p | Gruplar arası fark |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Değerler ve değerler doğrultusunda davranış** | Hiç yeterli değil[1] | 39 | 49,72 | 9,91 | 6,039 | ,001** | 1<3, 1<4, 2<4 |
| | Biraz yeterli[2] | 64 | 52,59 | 9,13 | | | |
| | Orta[3] | 132 | 54,97 | 9,34 | | | |
| | Oldukça yeterli[4] | 89 | 56,67 | 9,08 | | | |
| **An'da olma** | Hiç yeterli değil[1] | 39 | 31,69 | 5,68 | 4,598 | ,004** | 1<4 |
| | Biraz yeterli[2] | 64 | 34,73 | 6,39 | | | |
| | Orta[3] | 132 | 34,52 | 6,70 | | | |
| | Oldukça yeterli[4] | 89 | 36,17 | 5,90 | | | |
| **Kabul** | Hiç yeterli değil | 39 | 19,31 | 6,15 | 1,041 | ,374 | - |
| | Biraz yeterli | 64 | 21,41 | 5,45 | | | |
| | Orta | 132 | 20,81 | 6,42 | | | |
| | Oldukça yeterli | 89 | 21,25 | 6,97 | | | |
| **Bağlamsal benlik** | Hiç yeterli değil | 39 | 12,41 | 2,44 | 1,162 | ,324 | - |
| | Biraz yeterli | 64 | 12,67 | 2,51 | | | |
| | Orta | 132 | 13,04 | 2,21 | | | |
| | Oldukça yeterli | 89 | 13,12 | 2,47 | | | |
| Psikolojik esneklik | Hiç yeterli değil[1] | 39 | 124,23 | 19,05 | 6,410 | ,000*** | 1<3, 1<4 |
| | Biraz yeterli[2] | 64 | 133,77 | 19,20 | | | |
| | Orta[3] | 132 | 136,44 | 19,71 | | | |
| | Oldukça yeterli[4] | 89 | 140,53 | 20,52 | | | |

***p<0,001; **p<0,01

Psikolojik Danışmanların yeterli eğitim ve süpervizyon alma durumlarına göre kabul düzeylerinin ($F_{(3, 320)}$ = 1,041; p>0,05), bağlamsal benlik düzeylerinin ($F_{(3, 320)}$ = 1,162; p>0,05) arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Eğitim ve süpervizyon düzeyi oldukça yeterli seviyede olan Psikolojik Danışmanların değerler ve değerler doğrultusunda davranış düzeyleri ($\overline{X}$ = 56,67; Ss = 9,08) eğitim ve süpervizyon düzeyi hiç yeterli olmayan Psikolojik Danışmanların değerler ve değerler doğrultusunda davranış düzeylerinden ($\overline{X}$ = 49,72; Ss = 9,91) ve eğitim ve süpervizyon seviyesi orta seviyede olan Psikolojik Danışmanların değerler ve değerler doğrultusunda davranış düzeylerinden ($\overline{X}$ = 54,97; Ss = 9,34), ayrıca eğitim ve süpervizyon düzeyi orta seviyede yeterli olan Psikolojik Danışmanların değerler ve değerler doğrultusunda davranış düzeyleri ($\overline{X}$ = 54,97; Ss = 9,34) eğitim ve süpervizyon düzeyi hiç yeterli olmayan Psikolojik Danışmanların değerler ve değerler doğrultusunda davranış düzeylerinden ($\overline{X}$ = 49,72; Ss = 9,91) anlamlı olarak daha yüksek ($F_{(3, 320)}$ = 6,039;

p<0,01), eğitim ve süpervizyon düzeyi oldukça yeterli seviyede olan Psikolojik Danışmanların an'da olma düzeyleri ($\overline{X}$ = 36,17; Ss = 5,90) eğitim ve süpervizyon düzeyi hiç yeterli olmayan Psikolojik Danışmanların an'da olma düzeylerinden ($\overline{X}$ = 31,69; Ss = 5,68) anlamlı olarak daha yüksek ($F_{(3, 320)}$ = 4,598; p<0,01), eğitim ve süpervizyon düzeyi oldukça yeterli seviyede olan Psikolojik Danışmanların toplam psikolojik esneklik düzeyleri ($\overline{X}$ = 140,53; Ss = 20,52) ile eğitim ve süpervizyon düzeyi orta seviyede yeterli olan Psikolojik Danışmanların toplam psikolojik esneklik düzeyleri ($\overline{X}$ = 136,44; Ss = 19,71) eğitim ve süpervizyon düzeyi hiç yeterli olmayan Psikolojik Danışmanların toplam psikolojik esneklik düzeylerinden ($\overline{X}$ = 124,23; Ss = 19,05) anlamlı olarak daha yüksek ($F_{(3, 320)}$ = 6,410; p<0,001) bulunmuştur.

**Tablo 9.** Katılımcıların Yeterli Eğitim ve Süpervizyon Alma Durumlarına Göre Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği Tatmin Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Bulguları

| Ölçek | Eğitim ve süpervizyon yeterlilik | N | $\overline{X}$ | Ss | F | p | Gruplar arası fark |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Özerklik ihtiyacının tatmini** | Hiç yeterli değil[1] | 39 | 12,79 | 3,80 | 7,042 | ,000*** | 1<3, 1<4 |
| | Biraz yeterli[2] | 64 | 14,17 | 3,24 | | | |
| | Orta[3] | 132 | 14,86 | 3,21 | | | |
| | Oldukça yeterli[4] | 89 | 15,49 | 2,92 | | | |
| **İlişkisellik ihtiyacının tatmini** | Hiç yeterli değil[1] | 39 | 14,46 | 3,39 | 8,154 | ,000*** | 1<2, 1<3, 1<4 |
| | Biraz yeterli[2] | 64 | 16,28 | 2,62 | | | |
| | Orta[3] | 132 | 16,32 | 2,55 | | | |
| | Oldukça yeterli[4] | 89 | 16,99 | 2,51 | | | |
| **Yeterlilik ihtiyacının tatmini** | Hiç yeterli değil[1] | 39 | 13,49 | 3,71 | 8,706 | ,000*** | 1<2, 1<3, 1<4 |
| | Biraz yeterli[2] | 64 | 15,25 | 3,01 | | | |
| | Orta[3] | 132 | 15,63 | 2,93 | | | |
| | Oldukça yeterli[4] | 89 | 16,39 | 2,75 | | | |
| **Temel psikolojik ihtiyaçların tatmini** | Hiç yeterli değil[1] | 39 | 40,74 | 9,07 | 10,467 | ,000*** | 1<2, 1<3, 1<4 |
| | Biraz yeterli[2] | 64 | 45,70 | 7,99 | | | |
| | Orta[3] | 132 | 46,81 | 7,36 | | | |
| | Oldukça yeterli[4] | 89 | 48,88 | 7,22 | | | |

***p<0,001

Eğitim ve süpervizyon seviyesi oldukça yeterli olan Psikolojik Danışmanların özerklik ihtiyacı tatmin düzeyleri ($\overline{X}$ = 15,49; Ss = 2,92) ile eğitim ve süpervizyon seviyesi orta seviyede yeterli olan Psikolojik Danışmanların özerklik ihtiyacı tatmin düzeylerinin ($\overline{X}$ = 14,86; Ss = 3,21) eğitim ve süpervizyon seviyesi hiç yeterli olmayan

Psikolojik Danışmanların özerklik ihtiyacı tatmin düzeylerinden ($\overline{X} = 12,79$; Ss = 3,80) anlamlı olarak daha yüksek olduğu ($F_{(3, 320)} = 7,042$; $p<0,001$), eğitim ve süpervizyon seviyesi oldukça yeterli olan Psikolojik Danışmanların ilişkisellik ihtiyacı tatmin düzeyleri ($\overline{X} = 16,99$; Ss = 2,51), eğitim ve süpervizyon seviyesi orta seviyede yeterli olan Psikolojik Danışmanların ilişkisellik ihtiyacı tatmin düzeyleri ($\overline{X} = 16,32$; Ss = 2,55) ile eğitim ve süpervizyon seviyesi biraz yeterli olan Psikolojik Danışmanların ilişkisellik ihtiyacı tatmin düzeylerinin ($\overline{X} = 16,28$; Ss = 2,62) eğitim ve süpervizyon seviyesi hiç yeterli olmayan Psikolojik Danışmanların ilişkisellik ihtiyacı tatmin düzeylerinden ($\overline{X} = 14,46$; Ss = 3,39) anlamlı olarak daha yüksek olduğu ($F_{(3, 320)} = 8,154$; $p<0,001$), eğitim ve süpervizyon seviyesi oldukça yeterli olan Psikolojik Danışmanların yeterlilik ihtiyacı tatmin düzeyleri ($\overline{X} = 16,39$; Ss = 2,75), eğitim ve süpervizyon seviyesi orta seviyede yeterli olan Psikolojik Danışmanların yeterlilik ihtiyacı tatmin düzeyleri ($\overline{X} = 15,63$; Ss = 2,93) ile eğitim ve süpervizyon seviyesi biraz yeterli olan Psikolojik Danışmanların yeterlilik ihtiyacı tatmin düzeylerinin ($\overline{X} = 15,25$; Ss = 3,01) eğitim ve süpervizyon seviyesi hiç yeterli olmayan Psikolojik Danışmanların yeterlilik ihtiyacı tatmin düzeylerinden ($\overline{X} = 13,49$; Ss = 3,71) anlamlı olarak daha yüksek olduğu ($F_{(3, 320)} = 8,706$; $p<0,001$), eğitim ve süpervizyon seviyesi oldukça yeterli olan Psikolojik Danışmanların toplam temel psikolojik ihtiyaçlar tatmin düzeyleri ($\overline{X} = 48,88$; Ss = 7,22), eğitim ve süpervizyon seviyesi orta seviyede yeterli olan Psikolojik Danışmanların toplam temel psikolojik ihtiyaçlar tatmin düzeyleri ($\overline{X} = 46,81$; Ss = 7,36) ile eğitim ve süpervizyon seviyesi biraz yeterli olan Psikolojik Danışmanların toplam temel psikolojik ihtiyaçlar tatmin düzeylerinin ($\overline{X} = 45,70$; Ss = 7,99) eğitim ve süpervizyon seviyesi hiç yeterli olmayan Psikolojik Danışmanların toplam temel psikolojik ihtiyaçlar tatmin düzeylerinden ($\overline{X} = 40,74$; Ss = 9,07) anlamlı olarak daha yüksek olduğu ($F_{(3, 320)} = 10,467$; $p<0,001$) görülmektedir.

#### 3.1.4.2. Psikolojik Danışmanların Çalıştıkları Kurumla ilgili Bulgular

Psikolojik danışmanların psikolojik esneklik ve alt boyut, özduyarlılık ve alt boyut ve temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve bilinçli farkındalık puanlarının çalıştıkları kurum kategorilerine göre farklılaşma gösterip göstermediklerini

belirlemek için yapılan One Way ANOVA analizlerine aşağıda yer verilmiştir. Gruplar arası farklılaşmayı belirlemek için post-hoc testlerinden LSD uygulanmış ve aynı tablolarda gösterilmiştir. Bilinçli farkındalık ölçeğinin normal dağılmaması sebebiyle onla ilgili analiz nonparametrik testlerden Kruskal Wallis H ile değerlendirilmiştir.

**Tablo 10.** Katılımcıların Çalıştıkları Kurumlara Göre Psikolojik Esneklik Ölçeği, Öz duyarlılık Ölçeği ve Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Bulguları

| Ölçek | Kurum | N | $\overline{X}$ | Ss | F | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Öz duyarlılık | Devlet okulu | 221 | 3,01 | 0,30 | ,644 | ,632 |
| | RAM | 14 | 2,94 | 0,38 | | |
| | Özel okul | 50 | 2,94 | 0,38 | | |
| | Özel Danışmanlık Merkezi | 26 | 2,97 | 0,38 | | |
| | Rehabilitasyon Merkezi | 13 | 2,97 | 0,36 | | |
| Temel psikolojik ihtiyaçların tatmini | Devlet okulu | 221 | 46,18 | 7,74 | ,520 | ,721 |
| | RAM | 14 | 46,00 | 9,15 | | |
| | Özel okul | 50 | 46,64 | 9,53 | | |
| | Özel Danışmanlık Merkezi | 26 | 46,96 | 7,13 | | |
| | Rehabilitasyon Merkezi | 13 | 49,31 | 6,76 | | |
| Psikolojik esneklik | Devlet okulu | 221 | 135,28 | 19,41 | ,163 | ,957 |
| | RAM | 14 | 138,93 | 28,23 | | |
| | Özel okul | 50 | 136,58 | 21,88 | | |
| | Özel Danışmanlık Merkezi | 26 | 135,04 | 20,21 | | |
| | Rehabilitasyon Merkezi | 13 | 133,92 | 20,94 | | |

Psikolojik Danışmanların görev yaptıkları kurumlara göre ), toplam öz duyarlılık düzeylerinin ($F_{(4,\ 319)}$ = ,644; p>0,05) arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Psikolojik Danışmanların görev yaptıkları kurumlara göre toplam psikolojik esneklik düzeylerinin ($F_{(4,\ 319)}$ = ,163; p>0,05) arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Psikolojik Danışmanların görev yaptıkları kurumlara göre temel psikolojik ihtiyaçlar tatmin düzeylerinin ($F_{(4,\ 319)}$ = ,520; p>0,05) arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

**Tablo 11.** Katılımcıların Çalıştıkları Kurumlara Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Kruskal Wallis H Bulguları

| Ölçek | Kurum | N | $\overline{X}$ | Ss | K-W | p | Gruplar arası fark |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Bilinçli farkındalık | Devlet okulu | 221 | 70,94 | 13,22 | 9,75 | ,045* | 1>3, 2>3, 3<4 |
| | RAM | 14 | 72,93 | 15,05 | | | |
| | Özel okul | 50 | 65,44 | 15,79 | | | |
| | Özel Danışmanlık Merkezi | 26 | 71,15 | 12,50 | | | |
| | Rehabilitasyon Merkezi | 13 | 66,69 | 18,14 | | | |

*p<0,05

Devlet okulunda görev yapan Psikolojik Danışmanların bilinçli farkındalık düzeylerinin ($\overline{X}$ = 70,94; Ss = 13,22), RAM'de görev yapan Psikolojik Danışmanların bilinçli farkındalık düzeylerinin ($\overline{X}$ = 72,93; Ss = 15,05), özel danışmanlık merkezinde görev yapan Psikolojik Danışmanların bilinçli farkındalık düzeylerinin ($\overline{X}$ = 71,15; Ss = 15,20) özel okulda görev yapan Psikolojik Danışmanların bilinçli farkındalık düzeylerinden ($\overline{X}$ = 65,44; Ss = 15,79) anlamlı olarak daha yüksek olduğu (K-W = 9,742; p<0,05) görülmektedir.

### 3.1.4.3.Psikolojik Danışmanların Mesleki İsteklilikle İlişkili Bulguları

Psikolojik danışmanların psikolojik esneklik ve alt boyut, özduyarlılık ve alt boyut ve temel psikolojik ihtiyaçların tatmini puanlarının mesleklerini isteyerek seçip seçmemelerine göre farklılaşma gösterip göstermediklerini belirlemek için yapılan Bağımsız ÖrneklemlerT Test analizlerine aşağıda yer verilmiştir. Bilinçli farkındalık ölçeğinin normal dağılmaması sebebiyle onla ilgili analiz nonparametrik testlerden Mann Whitney U ile değerlendirilmiştir.

**Tablo 12.** Katılımcıların Mesleği İsteyerek Seçme Durumlarına Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Mann Whitney U Bulguları

| Ölçek | Mesleği isteyerek seçme durumu | N | $\overline{X}$ | Ss | U | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Bilinçli farkındalık | Evet | 296 | 69,74 | 14,25 | 3704,0 | ,353 |
| | Hayır | 28 | 73,00 | 10,31 | | |

Psikolojik Danışmanların mesleğini isteyerek seçme durumuna göre bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır (U = 3704,0; p>0,05).

**Tablo 13.** Katılımcıların Mesleği İsteyerek Seçme Durumlarına Göre Öz Duyarlılık, Psikolojik Esneklik ve Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Bağımsız ÖrneklemlerT Test Bulguları

| Ölçek | Mesleği isteyerek seçme durumu | N | $\overline{X}$ | Ss | Sd | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Öz duyarlılık | Evet | 296 | 3,06 | 0,65 | 322 | 1,575 | ,116 |
| | Hayır | 28 | 2,85 | 0,69 | | | |
| Temel psikolojik ihtiyaçların tatmini | Evet | 296 | 46,72 | 7,86 | 322 | 2,163 | ,031* |
| | Hayır | 28 | 43,32 | 8,93 | | | |
| Psikolojik esneklik | Evet | 296 | 135,93 | 20,13 | 322 | 1,043 | ,298 |
| | Hayır | 28 | 131,75 | 21,53 | | | |

*p<0,05

Psikolojik Danışmanların mesleği isteyerek seçme durumlarına göre psikolojik esneklik düzeylerinin ($t_{(322)}$ = 1,043; p>0,05) ve öz duyarlılık düzeylerinin ($t_{(322)}$ = 1,575; p>0,05) arasında anlamlı farklılık bulunmazken mesleğini isteyerek seçmiş olan Psikolojik Danışmanların temel psikolojik ihtiyaçlar tatmin düzeylerinin ($\overline{X}$ = 46,72; Ss = 7,86) mesleğini isteyerek seçmemiş Psikolojik Danışmanların toplam temel psikolojik ihtiyaçlar tatmin düzeylerinden ($\overline{X}$ = 43,32; Ss = 8,93) anlamlı olarak daha yüksek olduğu ($t_{(322)}$ = 2,163; p<0,05) görülmektedir.

### 3.1.5. Değişkenler Arası İlişkilerin İncelenmesine Dair Korelasyon Analizi Bulguları

Değerler ve değerler doğrultusunda davranış ile öz duyarlılık ölçeği alt boyutları ve toplam puanları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, değerler ve değerler doğrultusunda davranış ile öz sevecenlik ($r = ,471$; $p<0,001$), öz yargılama ($r= ,365$; $p<0,001$), paylaşımların bilincinde olma ($r = ,435$; $p<0,001$), izolasyon ($r= ,321$; $p<0,001$), bilinçlilik ($r = ,495$; $p<0,001$), aşırı özdeşleşme ($r = ,296$; $p<0,001$), öz duyarlılık ($r= ,455$; $p<0,001$) arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

An'da olma ile öz duyarlılık ölçeği alt boyutları ve toplam puanları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, an'da olma ile öz sevecenlik ($r= ,393$; $p<0,001$), öz yargılama ($r= ,446$; $p<0,001$), paylaşımların bilincinde olma ($r= ,357$; $p<0,001$), izolasyon ($r= ,453$; $p<0,001$), bilinçlilik ($r= ,426$; $p<0,001$), aşırı özdeşleşme ($r= ,456$; $p<0,001$) ve öz duyarlılık ($r= ,492$; $p<0,001$)ile arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Kabul ile öz duyarlılık ölçeği alt boyutları ve toplam puanları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, kabul ile öz sevecenlik ($r= ,323$; $p<0,001$), öz yargılama ($r= ,409$; $p<0,001$), paylaşımların bilincinde olma ($r= ,254$; $p<0,001$), izolasyon ($r= ,430$; $p<0,001$), bilinçlilik ($r= ,268$; $p<0,001$), aşırı özdeşleşme ($r= ,404$; $p<0,001$) arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu, kabul ile öz duyarlılık ($r= ,412$; $p<0,001$) arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Bağlamsal benlik ile öz duyarlılık ölçeği alt boyutları ve toplam puanları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, bağlamsal benlik ile öz sevecenlik ($r= ,487$; $p<0,001$), öz yargılama ($r= ,389$; $p<0,001$), paylaşımların bilincinde olma ($r= ,452$; $p<0,001$), izolasyon ($r= ,345$; $p<0,001$), bilinçlilik ($r= ,445$; $p<0,001$), aşırı özdeşleşme ($r= ,311$; $p<0,001$) ve öz duyarlılık ($r= ,468$; $p<0,001$) arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Psikolojik esneklik ile öz duyarlılık ölçeği alt boyutları ve toplam puanları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, toplam psikolojik esneklik ile öz sevecenlik ($r= ,592$; $p<0,001$), öz yargılama ($r= ,553$; $p<0,001$), paylaşımların bilincinde olma ($r=$

,525; p<0,001), izolasyon (r= ,534; p<0,001), bilinçlilik (r= ,588; p<0,001), aşırı özdeşleşme (r= ,502; p<0,001) öz duyarlılık (r= ,636; p<0,001) arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Değerler ve değerler doğrultusunda davranış ile temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği tatmin boyutları ve toplam tatmin arasındaki ilişkiler incelendiğinde, değerler ve değerler doğrultusunda davranış ile özerklik inancının tatmini (r= ,655; p<0,001), ilişkisel ihtiyacın tatmini (r= ,540; p<0,001), yeterlilik ihtiyacının tatmini (r= ,631; p<0,001), toplam tatmin (r= ,702; p<0,001) arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

An'da yaşama ile temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği tatmin boyutları ve toplam tatmin arasındaki ilişkiler incelendiğinde, an'da yaşama ile özerklik inancının tatmini (r= ,360; p<0,001), ilişkisel ihtiyacın tatmini (r= ,445; p<0,001), yeterlilik ihtiyacının tatmini (r= ,443; p<0,001), toplam tatmin (r= ,474; p<0,001) arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Kabul ile temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği tatmin boyutları ve toplam tatmin arasındaki ilişkiler incelendiğinde, kabul ile özerklik inancının tatmini (r= ,298; p<0,001), ilişkisel ihtiyacın tatmini (r= ,246; p<0,001), yeterlilik ihtiyacının tatmini (r= ,253; p<0,001), toplam tatmin (r= ,306; p<0,001) arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Bağlamsal benlik ile temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği tatmin boyutları ve toplam tatmin arasındaki ilişkiler incelendiğinde, bağlamsal benlik ile özerklik inancının tatmini (r= ,477; p<0,001), ilişkisel ihtiyacın tatmini (r= ,399; p<0,001), yeterlilik ihtiyacının tatmini (r= ,444; p<0,001), toplam tatmin (r= ,507; p<0,001) arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Psikolojik esneklik ile temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği tatmin boyutları ve toplam tatmin arasındaki ilişkiler incelendiğinde, toplam psikolojik esneklik ile özerklik inancının tatmini (r= ,653; p<0,001), ilişkisel ihtiyacın tatmini (r= ,581; p<0,001), yeterlilik ihtiyacının tatmini (r= ,641; p<0,001), toplam tatmin (r= ,719; p<0,001) arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Değerler ve değerler doğrultusunda davranış ile temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği engellenme boyutları ve toplam engellenme arasındaki ilişkiler incelendiğinde, değerler ve değerler doğrultusunda davranış ile özerklik inancının engellenmesi (r= -419,; p<0,001), ilişkisel ihtiyacın engellenmesi (r= -,453; p<0,001), yeterlilik ihtiyacının engellenmesi (r= -,513; p<0,001), toplam engellenmesi (r= -,542; p<0,001) arasında negatif ve anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

An'da yaşama ile temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği engellenme boyutları ve toplam engellenme arasındaki ilişkiler incelendiğinde, an'da yaşama ile özerklik inancının engellenmesi (r= -,428; p<0,001), ilişkisel ihtiyacın engellenmesi (r= -,580; p<0,001), yeterlilik ihtiyacının engellenmesi (r= -,564; p<0,001), toplam engellenmesi (r= -,612; p<0,001) arasında negatif ve anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Kabul ile temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği engellenme boyutları ve toplam engellenme arasındaki ilişkiler incelendiğinde, kabul ile özerklik inancının engellenmesi (r= -,414; p<0,001), ilişkisel ihtiyacın engellenmesi (r= -,312; p<0,001), yeterlilik ihtiyacının engellenmesi (r= -,346; p<0,001), toplam engellenmesi (r= -,422; p<0,001) arasında negatif ve anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Bağlamsal benlik ile temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği engellenme boyutları ve toplam engellenme arasındaki ilişkiler incelendiğinde, bağlamsal benlik ile özerklik inancının engellenmesi (r= -,306; p<0,001), ilişkisel ihtiyacın engellenmesi (r= -,276; p<0,001), yeterlilik ihtiyacının engellenmesi (r= -,323; p<0,001), toplam engellenmesi (r= -,356; p<0,001) arasında negatif ve anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Psikolojik esneklik ile temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği engellenme boyutları ve toplam engellenme arasındaki ilişkiler incelendiğinde, toplam psikolojik esneklik ile özerklik inancının engellenmesi (r= -,547; p<0,001), ilişkisel ihtiyacın engellenmesi (r= -,571; p<0,001), yeterlilik ihtiyacının engellenmesi (r= -,614; p<0,001), toplam engellenmesi (r= -,678; p<0,001) arasında negatif ve anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Psikolojik esneklik alt boyutları ve toplam puanı ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler incelendiğinde, an'da olma ile bilinçli farkındalık (r= ,165;

p<0,01), kabul ile bilinçli farkındalık (r= ,172; p<0,01) psikolojik esneklik ile bilinçli farkındalık (r= ,133; p<0,05) arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu, değerler ve değerler doğrultusunda davranış ile bilinçli farkındalık (r= ,067; p>0,05), bağlamsal benlik ile bilinçli farkındalık (r= ,077; p>0,05) arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmektedir.

Bilinçli farkındalık ve öz duyarlılık arasındaki ilişkilere baktığımızda aşırı özdeşleşme ve bilinçli farkındalık (r= ,145; p<0,01) arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu bilinçli farkındalık ve öz duyarlılık ve izolasyon, öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır (p>0,05).

**Tablo 12.** Öz Duyarlılık, Bilinçli Farkındalık, Psikolojik Esneklik ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Değişkenleri Arası İlişkilerin İncelenmesine Dair Korelasyon Analizi Bulguları

| | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1** | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2** | ,741** | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **3** | ,767** | ,578** | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **4** | ,625** | ,828** | ,528** | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **5** | ,852** | ,677** | ,792** | ,578** | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **6** | ,631** | ,823** | ,465** | ,795** | ,595** | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **7** | ,114* | -,473** | ,273** | -,557** | ,179** | -,569** | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **8** | ,018 | ,038 | ,025 | ,083 | ,049 | ,145** | -,089 | 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| **9** | ,471** | ,365** | ,435** | ,321** | ,495** | ,296** | ,455* | ,067 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| **10** | ,393** | ,446** | ,357** | ,453** | ,426** | ,456** | ,492** | ,165** | ,507** | 1 | | | | | | | | | | | | |
| **11** | ,323** | ,409** | ,254** | ,430** | ,268** | ,404** | ,412** | ,172** | ,219** | ,396** | 1 | | | | | | | | | | | |
| **12** | ,487** | ,389** | ,452** | ,345** | ,445** | ,311** | ,468 | ,077 | ,453** | ,250** | ,445** | 1 | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **13** | ,387** | ,292** | ,322** | ,305** | ,359** | ,251** | ,030 | -,042 | ,254** | ,121* | ,155** | ,434** | 1 | | | | | | | | | |
| **14** | ,591** | ,553** | ,525** | ,534** | ,588** | ,502** | ,636* | ,133* | ,815** | ,739** | ,643** | ,659** | ,436** | 1 | | | | | | | | |
| **15** | ,593** | ,480** | ,504** | ,484** | ,559** | ,399** | ,581* | ,012 | ,655** | ,360** | ,298** | ,477** | ,339** | ,653** | 1 | | | | | | | |
| **16** | -,443** | -,518** | -,352** | -,563** | -,388** | -,490** | -,541** | -,109* | -,419** | -,428** | -,414** | -,306** | -,207** | -,547** | -,583** | 1 | | | | | | |
| **17** | ,498** | ,388** | ,435** | ,408** | ,505** | ,376** | ,501* | ,000 | ,540** | ,445** | ,246** | ,399** | ,245** | ,581** | ,597** | -,350** | 1 | | | | | |
| **18** | -,377** | -,469** | -,341** | -,471** | -,427** | -,449** | -,493** | -,096 | -,453** | -,580** | -,312** | -,276** | -,193** | -,571** | -,421** | ,482** | -,696** | 1 | | | | |
| **19** | ,597** | ,468** | ,535** | ,437** | ,605** | ,426** | ,588* | -,008 | ,631** | ,443** | ,253** | ,444** | ,303** | ,641** | ,728** | -,412** | ,586** | -,427** | 1 | | | |
| **20** | -,477** | -,581** | -,432** | -,592** | -,503** | -,556** | -,615** | -,052 | -,513** | -,564** | -,346** | -,323** | -,191** | -,614** | -,584** | ,636** | -,489** | ,640** | -,711** | 1 | | |
| **21** | ,648** | ,514** | ,566** | ,510** | ,639** | ,460** | ,641* | -,006 | ,702** | ,474** | ,306** | ,507** | ,342** | ,719** | ,901** | -,521** | ,819** | -,579** | ,891** | -,686** | 1 | |
| **22** | -,510** | -,616** | -,441** | -,640** | -,516** | -,587** | -,646** | -,100 | -,542** | -,612** | -,422** | -,356** | -,232** | -,678** | -,627** | ,843** | -,591** | ,816** | -,608** | ,892** | -,698** | 1 |

*p<0,05
**p<0,01,

*1. Öz sevecenlik 2. Öz yargılama 3. Paylaşımların bilincinde olma 4. İzolasyon 5. Bilinçlilik 6. Aşırı özdeşleşme 7. Öz duyarlılık* toplam *8. Bilinçli farkındalık (Spearman Korelasyon Katsayısı) 9. Değerler ve değerler dorultusunda davranış 10. An'da olma*
*11. Kabul 12. Bağlamsal benlik 13. Ayrışma 14. Psikolojik esneklik toplam 15. Özerklik ihtiyacının tatmini 16. Özerklik ihtiyacının engellenmesi 17. İlişkisellik ihtiyacının tatmini 18. İlişkisellik ihtiyacının engellenmesi 19. Yeterlilik ihtiyacının tatmini 20. Yeterlilik ihtiyacının engellenmesi 21. Toplam temel psikolojik ihtiyaçların tatmini 22. Toplam temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi*

### 3.1.6. Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ile Alt Boyutları ve Psikolojik Esneklik ile Alt Boyut Puanlarının Öz Duyarlılık Puanlarını Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları

Temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ölçeği ile alt boyut puanlarının ve psikolojik esneklik ölçeği ile alt boyut puanlarının öz duyarlılık ölçeği puanlarını yordayıp yordamadığı, hangi ölçek puanlarının daha çok etki ettiği Hiyerarşik Regresyon yöntemi ile incelenmiştir. Regresyon analizi değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkisini bulmaya imkân veren bir analiz yöntemidir. Bağımsız değişken X hakkında sahip olunan bilgilerden hareketle bağımlı değişken Y tahmin edilmeye çalışılmaktadır (Eymen, 2007:93). Bilinçli farkındalık ölçek puanları normal dağılmadığı için regresyon analizine dahil edilmemiştir.

**Tablo 13.** Psikolojik Esneklik ve Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini Ölçek Alt Boyut Puanlarının Öz Duyarlılık Puanını Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi

| **Bağımlı Değişken: Özduyarlılık** | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Bağımsız değişken** | **B** | **S. Hata** | **β** | **t** | **p** | **F** | **Düz $R^2$** | **DW** | **VIF** |
| Model1 | **Sabit** | 0,65 | 0,18 | | 3,69 | 0,01 | 74,9* | 0,407 | 2,06 | |
| | Özerklik | 0,21 | 0,05 | 0,27 | 4,04 | 0,01 | | | | 2,35 |
| | İlişkisellik | 0,16 | 0,05 | 0,17 | 3,04 | 0,01 | | | | 1,7 |
| | Yeterlik | 0,25 | 0,05 | 0,30 | 4,55 | 0,01 | | | | 2,3 |
| Model 2 | **Sabit** | 0,01 | 0,19 | | 0,07 | 0,94 | 45,6* | 0,492 | | |
| | Özerklik | 0,17 | 0,05 | 0,21 | 3,30 | 0,01 | | | | 2,75 |
| | İlişkisellik | 0,08 | 0,05 | 0,08 | 1,59 | 0,11 | | | | 1,84 |
| | Yeterlik | 0,18 | 0,05 | 0,22 | 3,51 | 0,01 | | | | 2,53 |
| | Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış | -0,01 | 0,01 | -0,10 | -1,63 | 0,10 | | | | 2,28 |
| | Anda olma | 0,02 | 0,01 | 0,23 | 4,63 | 0,01 | | | | 1,69 |
| | Kabul | 0,01 | 0,01 | 0,14 | 2,88 | 0,01 | | | | 1,46 |
| | Bağlamsal Benlik | 0,02 | 0,01 | 0,09 | 1,75 | 0,08 | | | | 1,67 |

*<0,05

Yapılan analizde Durbin-Watson değerleri 2,06 olarak bulunmuş bu değer hata terimleri arasında otokorelasyon olmadığı anlamına gelmektedir. Varyans büyütme faktörü, (VIF) 1,46 ile 2,75 arasında değişmekte olup çoklu bağlantılılık sorununun olmadığı görülmektedir. Regresyon analizi sonuçları incelendiğinde ilk adımında öz duyarlılık alt boyut puanları eklenmiş ve model anlamlı bulunmuştur [ $F(3,320)=74,9$ $p<0,05$]. Öz duyarlılık puanlarına, temel psikolojik ihtiyaçlar alt boyutlarından özerklik puanları pozitif yönde 0,27'lik, ilişkisellik puanları pozitif yönde 0,17'lik, yeterlik puanları pozitif yönde 0,30'luk bir standart sapma değişimine istatistiksel olarak anlamlı biçimde etki etmektedir ($p<0,05$). Anlamlı bulunan öz duyarlılık puanlarındaki varyans değişiminin %40,7'sini açıkladığı görülmektedir.

Modelin ikinci aşamasında temel psikolojik esneklik alt boyut puanları eklendiğinde model anlamlı bulunmuştur [$F(7,316)=45,6$ $p<0,05$]. Temel psikolojik ihtiyaçlar alt boyutlarına ek olarak psikolojik esneklik alt boyut puanlarının eklenmesi ile psikolojik esneklik puanlarında değişimin %49,2'sini açıkladığı görülmektedir. Standardize regresyon katsayısı incelendiğinde ilişkisellik, değerler ve bağlamsal benlik alt boyutlarının öz duyarlılık puanlarını anlamlı biçimde yordamadığı tesbit edilmiştir ($p>0,05$). Temel psikolojik ihtiyaçların tatmini alt boyutlarından özerklik puanları 0,21'lik yeterlilik puanları 0,22'lik standart sapma değişimi ve psikolojik esneklik alt boyutlarından anda olma puanları 0,23'lük standart sapma değişimi, kabul puanları 0,14'lük standart sapma değişimi ile etki ettiği tesbit edilmiştir. Temel psikolojik ihtiyaçların tatmini alt boyut puanlarına ek olarak modele konulan temel psikolojik ihtiyaçların tatmini alt boyut puanlarının açıklanan varyansı artırdığı ilişkisellik puan etkisinin anlamsızlaştığı görülmektedir.

# DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

# TARTIŞMA VE SONUÇ

## 4.1. TARTIŞMA

### 4.1.1. Öz Duyarlılık Ölçeğinden Alınan Puanların Sosyo-demografik Değişkenler Bağlamında Değerlendirilmesi

Psikolojik Danışmanların özduyarlılık düzeyinin cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan analiz sonucunda kadınların ve erkeklerin özduyarlılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. İlgili alanyazın incelendiğinde cinsiyet ve özduyarlılık ile ilgili yapılan çalışma sonuçlarının farklılık gösterdiği görülmektedir. Neff (2003b) tarafından yapılan çalışmada kadınların öz duyarlılık düzeylerinin erkeklerden daha düşük olduğu bulunmuştur. Alanyazındaki cinsiyet farklılığıyla ilgili çelişkili sonuçlar nedeniyle yaptığı çalışmada cinsiyet farklılıklarına dair hipotez oluşturmadığını ifade eden Neff, aynı çalışmadaki Budist katılımcıların öz duyarlılıkları arasında cinsiyetler arası anlamlı fark bulunamamasını Budist öğretilerinde yapılan meditasyon pratiklerinin düşük öz duyarlığa sahip kadınların zihinsel sağlıklarını olumlu etkilemesiyle açıklamıştır. Toplumsal cinsiyet eşitsizliği bağlamında kadınlara atanan roller arasında başkalarına yönelik şefkatli olmak bulunurken kadınların toplumsal rolleri çerçevesinden fedakâr ve cefakâr olmaları beklenmektedir. Toplumsal olarak bakım veren konumunda olmalarının beklenmesinin kadınların kendi ihtiyaç ve endişelerine uzak kalması sonucu kendileriyle kurdukları olumlu bir ilişki biçimi olan öz duyarlılık düzeyinin de düşük olmasıyla görünür olabilmektedir. Toplumsal cinsiyet eşitliğiyle ilgili çalışmalara rağmen kadınların öz verili bakım verenler olduğu fikrinin tamamıyla değişmemiş olması Neff' e göre kadınların öz bakımın alıcısı olma hakkına sahip olmadıklarını düşünmelerine sebebiyet vermektedir (Neff, 2011). Yurt içi alanyazında Tezcan (2015) tarafından psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümünde öğrenim gören 541 kadın, 166 erkek olmak üzere toplam 707 öğrenciyle yapılan çalışmada

erkek katılımcıların öz duyarlılık düzeyinin kadın katılımcıların öz duyarlılık düzeyinden yüksek olduğu bulunmuştur. Öte yandan 412 hemşire katılımcının merhamet yorgunlukları ve öz duyarlılıklarının incelendiği çalışmada cinsyetler arası öz duyarlılık düzeyi farkının anlamlı olmadığı bulunmuştur (Kara, 2018). Öz duyarlılık düzeyinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı birçok araştırmada bulgulanmıştır (Yılmaz, 2009; Eraydın, 2010; Özyeşil, 2011; Neff ve Pommier, 2013; Öztürk, 2017; Kara; 2018; Şendir, 2019; Dönmez, 2022). Bununla birlikte Yarnell ve diğ.(2015) yaptıkları meta analiz çalışmasında makale ve tezlerden oluşan 88 çalışmanın cinsiyet farkının öz duyarlılık düzeyini etkileme düzeyine bakmıştır. Yaptıkları inceleme sonucunda erkek katılımcıların öz duyarlılık düzeyinin kadın katılımcıların öz duyarlılık düzeyinden yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bu farklılığın kadınların kendilerini eleştirme ve ruminatif baş etme biçimini daha sık kullanmalarıyla (Nolen-Hoeksema, 1987) ve kadınlar için toplumsal cinsiyet normları çerçevesinde vurgulanan başkalarının ihtiyaçları için kendini feda etme davranışlarıyla (Ruble ve Martin, 1998) ilişkili olabileceği değerlendirilmektedir. Çayan (2021) tarafından Covid-19 pandemisi döneminde 492 katılımcıyla yapılan çalışmada erkeklerin öz duyarlılık düzeyinin kadınların öz duyarlılık düzeyinden anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuçla uyumlu olarak erkek katılımcıların öz duyarlılık düzeyinin kadın katılımcıların öz duyarlılık düzeyinden anlamlı olarak daha yüksek olduğunun bulgulandığı çalışmalar yurt içi alanyazında yer almaktadır (Kuzu, 2011; Tezcan, 2015; Boran Sarı, 2017; İme, 2018; Gür, 2021; Uyanık, 2021).

Bacanlı ve Çarkıt (2020) tarafından yapılan meta analiz çalışmasında 15493 kişiden oluşan örneklemde öz duyarlılık düzeyinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını 37 makale ve tez üzerinden incelenmiştir. Yapılan inceleme sonucunda kadınların öz duyarlılık puanlarının erkeklerinkinden düşük olmakla birlikte aradaki farkın anlamsız olduğu bulgulanmıştır. Bratt ve Fagerström (2020) yaptıkları çalışmada cinsiyetler arasında erkekler lehine fark olmakla birlikte bu farkın çok küçük olması nedeniyle vurgulanmaması gerektiğini ifade etmişlerdir. İlgili alan yazındaki çalışmalar tümüyle değerlendirildiğinde öz duyarlığın cinsiyete göre değişimiyle ilgili farklı sonuçların elde edilmiş olduğu ve bütünüyle tutarlı bir sonuç olmadığı göze çarpmaktadır. Dolayısıyla mevcut çalışmadaki erkeklerin kadınlardan daha yüksek öz duyarlılık puanlarına sahip olmalarıyla birlikte bu farkın

istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulgusunun ilgili alan yazın ile uyumlu olduğu düşünülmektedir.

Psikolojik danışmanların öz duyarlılık düzeylerinin yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda yaş farkının öz duyarlılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark oluşturmadığı bulunmuştur. Yaşla birlikte öz duyarlılık düzeyinin arttığını bulgulayan çalışmaların (Yarnell ve diğ., 2015; Homan, 2016; Bratt ve Fagerström, 2020) yanı sıra yaşın bireylerin öz duyarlılık düzeylerine etki etmediğini ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır (Neff ve McGehe, 2010; Öztürk, 2019; Küçük, 2020; Uyanık, 2021). İlgili alanyazındaki birbirinden farklı bulgular değerlendirildiğinde yetişkin katılımcı örneklemiyle yapılan mevcut çalışmada yaşa göre öz duyarlılık düzeylerinde farklılık olmaması bulgusunun alanyazınla uyumlu olduğu değerlendirilmektedir.

Psikolojik danışmanların öz duyarlılık düzeylerinin medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan analiz sonucunda evli ve bekâr katılımcıların öz duyarlılık düzeyleri arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur. Bu bulgu Mohammadpour ve diğ.(2020) tarafından yapılan çalışma bulgularıyla uyumludur. Alanyazında öz duyarlığın medeni duruma göre farklılaşmadığıyla ilgili birçok araştırma bulgusu yer almaktadır (Öztürk, 2017; Yeşilırmak, 2019; Dönmez, 2022). Bununla birlikte evli bireylerin öz duyarlılıklarının bekâr olan bireylerden daha yüksek olduğuyla ilgili araştırma bulguları da alanyazında yer almaktadır (Atlı, 2019; Gülmez, 2019). Evli olmanın bireyler için ruhsal olarak koruyucu olabileceği düşünülmekle birlikte mevcut araştırma sonucu evli ve bekar olmaktan ziyade ilişki kalitesinin ve evlilik doyumunun bireylerin öz duyarlılığına etkisi olabileceğini düşündürmektedir. Alanyazındaki bulgular göz önüne alındığında öz duyarlığın medeni duruma göre farklılaşmasıyla ilgili daha fazla araştırma yapılmasına ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

Psikolojik danışmanların sosyo-ekonomik düzeyi orta ve üst olanların öz duyarlılık düzeylerinin sosyoekonomik düzeyi alt olanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Uyanık (2021) tarafından yapılan çalışmada bu araştırmanın bulgusuyla uyumlu olarak sosyoekonomik düzeyi yüksek olan katılımcıların öz duyarlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Çetinkaya (2022) tarafından yapılan

çalışmada ise sosyoekonomik düzeyi düşük olan katılımcılar aleyhine öz duyarlılık alt boyutlarından öz sevecenlik ve öz yargılamanın anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Sosyoekonomik düzeyi orta ve yüksek olan bireylerin yaşam doyumunu arttırabilecek belirli imkânlara daha kolay ulaşabiliyor olmaları ruhsal olarak koruyucu olabilmektedir. Bununla birlikte içinde yaşadığımız neoliberal ekonomik düzen içinde bireyler isterlerse her şeyi yapabilecekleri/başarabilecekleri söylemi üzerinden hareket etmektedirler. Dolayısıyla düşük sosyoekonomik düzeye sahip katılımcılardaki öz duyarlılık düzeylerinin düşüklüğünün mevcut hayat koşullarıyla ilgili bireylerin yalnızca kendilerini sorumlu tutmalarıyla ve kendilerini başarısızlıkla yargılamalarıyla ilgili olabileceği düşünülmektedir. Öz duyarlılığın sosyoekonomik düzey demografik değişkenine göre farklılaşmasının incelendiği çalışmalar sınırlı olduğundan varolan alanyazınla mevcut araştırma bulgusunun uyumlu olduğu değerlendirilmiştir.

### 4.1.2. Psikolojik Danışmanlarda Öz Duyarlılık, Bilinçli Farkındalık, Psikolojik Esneklik ve Temel Psikolojik İhtiyaçların Çeşitli Mesleki Değişkenler Bağlamında Değerlendirilmesi

Psikolojik danışmanların eğitim ve süpervizyon almalarına göre, öz duyarlılık, psikolojik esneklik ve temel psikolojik ihtiyaçlar tatmini açısından anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bu bağlamda eğitim ve süpervizyon yeterliliğine göre oluşturulan gruplarda oldukça yeterli ve orta düzeyde yeterli olarak eğitim ve süpervizyon aldığını ifade eden katılımcıların öz duyarlılık ve özduyarlılık alt boyutları, psikolojik esneklik ve temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ile alt boyutları arasında eğitim ve süpervizyon alanlar lehine anlamlı farklılaşma olduğu bulgulanmıştır. Psikolojik danışmanların eğitimlerinde süpervizyonun teori ve pratik arasındaki boşlukta bir köprü görevi görebileceği belirtilmektedir (Magnuson, Black ve Norem, 2004; Brown, Olivárez ve DeKruyf, 2017). Dolayısıyla psikolojik danışmanların alacakları hizmet içi eğitim ve süpervizyonların onların iyilik hallerini olumlu etkilemesi yoluyla hizmet sundukları danışanlarına daha aktif destek sunmalarını sağlayabilecektir. Nitekim okul psikolojik danışmanların mesleki yeterliliklerinin incelendiği bir çalışmada hizmet içi eğitime katılma sıklığının mesleki yeterlilik puanlarını yordadığı bulunmuştur (Taşdelen Karçkay, 2008).

Shapiro ve diğ.(2005) tarafından sağlık profesyonelleriyle yapılan çalışmada MBSR programının stresi azalttığı ve öz duyarlılığı arttırdığı bulunmuştur. Okullarda çalışan 18 psikolojik danışmanla yapılan nitel bir araştırma psikolojik danışmanların hizmet sundukları öğrencilere dair önleme ve müdahale yaklaşımlarında zorluk yaşadıkları ve hem teorik hem pratik için gereken yeterli donanımlara sahip olmadıklarını ve gerekli önleyici çalışmalar yapma konusunda kendilerini eksik gördükleri belirtilmiştir. Özellikle süpervizyon eğitimi ile igili eksikliklerinden bahseden psikolojik danışmanlar mevcut çalışma koşullarındaki problemlerin kaynağını lisans ve lisansüstü eğitimlerdeki noksanlıklarla açıklamaktadırlar (Öz Soysal, Uz Baş, & Aysan, 2016). Okul psikolojik danışmanlarıyla yapılan başka bir çalışmada okullarda bireysel danışmanlık hizmetinin öncelikli ihtiyaç olarak görülmediğini ve psikolojik danışma yapmanın yüksek oranda mesleki doyum sağlamasının yanı sıra bu konuda kendilerini yetersiz olarak gördüklerini ifade etmişlerdir (Tarhan , 2017).

Psikolojik danışmanlar için süpervizyon, uzmanlık seviyelerinin değerlendirildiği bir süreç olmakla birlikte gerekli olarak değerlendirilmektedir (Somody ve diğ., 2008). Bununla birlikte ne yazık ki psikolojik danışmanlar kendi kişisel çabaları olmadığı takdirde nadiren süpervizyon almaktadırlar. Psikolojik danışmanların eğitim süreçlerinde bir öz bakım yöntemi olarak öz duyarlılık etkili bir araç olarak önerilmektedir (Nelson ve diğ., 2017). Nitekim mevcut çalışma eğitim ve süpervizyon almakla ilgili düşünceleri olan bireylerde öz duyarlılık puanlarının daha yüksek olmasıyla birlikte ilgili alan yazını destekler niteliktedir.

Öz duyarlılık uygulamalarının pratik sonuçlarının arttırılması için hizmet alan kişlerin öz duyarlılık ile karşı karşıya gelmelerinin yanı sıra hizmet veren konumundaki kişilerin de davranışlarının öz duyarlılık tarafından yönlendirilmesi gerektiği düşünülmektedi (Reyes, 2012). Dolayısıyla yeterli eğitim ve süpervizyon aldığını düşünen psikolojik danışmanların öz duyarlılık ve psikolojik esneklik düzeylerinin yüksek olanlar lehine olması öz duyarlılık ve psikolojik esnekliğin bu alandaki uygulamalar yoluyla arttırılmasının hem hizmet verenler hem de hizmet alanlar açısından hayati öneme sahip olduğunu düşündürmektedir. Psikolojik danışmanlar bireylerle çalıştıkları için kendi kişisel süreçlerinden ne kadar bağımsız

ve şimdi/burada kalabilirlerse verdikleri psikolojik danışma hizmetinin etkililiğinin de o kadar yüksek olabileceği düşünülebilir. Nitekim psikolojik danışmanların iyilik hallerinin yüksekliği verdikleri hizmeti etkilemekte ve mevcut araştırma bulgularının da işaret ettiği üzere iyilik halinin göstergeleri olan psikolojik esneklik, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini gibi değişkenler aldıkları eğitim ve süpervizyonun yeterliliği oranında artmaktadır.

Psikolojik danışmanların eğitim ve süpervizyon almalarının psikolojik danışma lisans eğitimleri sırasında ne kadar önemli olduğu dillendirilmektedir (Christopher, Christopher ve Dunnagan, 2006). Bununla birlikte psikolojik danışma etkiliğini olumlu etkileyecek öneme sahip bu durum eğitimleri sırasında bir gereklilik olarak psikolojik danışman öğrencilere iletilmemektedir. Yapılması önerilen bir seçenek olarak eğitim ve süpervizyon alma psikolojik danışmanların performasını doğrudan etkileyebilmektedir. Nitekim ilgili alan yazın çalışmaları birlikte değerlendirildiğinde mevcut çalışma bulgularının alan yazınla uyumlu olduğu görülmektedir. Bireyler aldıkları eğitim ve süpervizyon seviyesi ne kadar yüksekse kendileriyle ilişkilerinde öz duyarlık ve psikolojik esneklik sahibi ve temel psikolojik ihtiyaçları tatmin olmuş bir durumda olmaktadır. Bu durum psikolojik danışmanların aldıkları eğitim ve süpervizyonlardan kendi kişisel gelişimleri için de fayda sağladığını düşündürmektedir.

Mesleğini isteyerek seçen psikolojik danışmanların temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmin puan ortalamalarının mesleğini isteyerek seçmeyenlere göre daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Civan ve Haskan Avcı (2021) tarafından psikolojik danışmanlık lisans öğrencilerinin yardım arama davranışlarının araştırıldığı çalışmada bölümü isteyerek seçen psikolojik danışmanlık öğrencilerinin bölümü isteyerek seçmeyen öğrencilere göre yardım arama puan ortalamalarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kişilerin mesleklerini isteyerek seçiyor olmalarının mesleği profesyonel olarak yaparken nelerle karşılaşabileceklerini öngörmelerini ve bu sayede kendi ihtiyaçlarıyla daha güçlü bir bağ kurmalarını sağlıyor olabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla mesleğini isteyerek seçen psikolojik danışmanlar temel psikolojik ihtiyaçlarını daha fazla karşılıyor olabilmektedir.

### 4.1.3. Değişkenler Arası İlişkilerin Değerlendirilmesine Dair Tartışma

Psikolojik danışmanların öz duyarlılık kategorilerine göre incelenmesi sonucunda katılımcıların sadece %25,3'ünün öz duyarlılık düzeyinin yüksek olduğu, %21,6'sının ise öz duyarlılık düzeyinin düşük olduğu bulunmuştur. Psikolojik danışma hizmetinin stresli bir yapısının olması (Hendricks ve diğ., 2009; Roman, 2008; Lawson, 2007) nedeniyle öz duyarlılık düzeyinin yüksek olmasının psikolojik danışmaların iyilik halini olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir. Nitekim alanyazında yüksek öz duyarlılık sahibi kişilerin düşük öz duyarlılık sahibi kişilerden daha fazla mutluluk, yaşam doyumu, daha az negatif duygulanım ve iyilik hali bildirdiğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Leary ve diğ., 2007; Neff ve Vonk, 2009; Macbeth ve Gumley, 2012; Yadavaia ve diğ., 2014; Zessin ve diğ., 2015; Şendir, 2019).

Öz duyarlılık ve alt boyutları ve psikolojik esneklik ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda öz duyarlılık ile psikolojik esneklik ve psikolojik esneklik alt boyutlarından bağlamsal benlik, değerler ve değerler doğrultusunda davranış, kabul ve anda olma arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Ayrıca psikolojik esneklik kabul, anda olma, bağlamsal benlik, değerler ve değerler doğrultusunda davranış alt boyutları ile özduyarlılık alt boyutlarından özsevecenlik, öz yargılama, izolasyon, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme ve paylaşımların bilincinde olma arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğu bulgulanmıştır. Bu bulgu alanyazındaki çalışmalarla uyumlu olarak görülmektedir. Nitekim yapılan çalışmaların sonucunda öz duyarlılık ve psikolojik esneklik arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür (Neff ve Germer, 2013; Doorley ve diğ., 2020; Stoeber ve diğ., 2020; Pandey ve diğ., 2021; Pyszkowska ve Rönnlund, 2021).

Mevcut araştırmada yapılan korelasyon analiz sonucunda öz duyarlılık ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür. Öz duyarlılık alt boyutlarından izolasyon, öz yargılama, bilinçlilik, paylaşımların bilincinde olma ve öz sevecenlik ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı ilişkiler olmadığı bulgulanmıştır. Bununla birlikte bilinçli farkındalık ve özduyarlılığın aşırı özdeşleme boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde bilinçli farkındalık ve öz duyarlılık arasında pozitif anlamlı ilişkiler olduğu

değerlendirilmektedir (Neff, 2003a; Germer, 2009; Özyeşil, 2011; Sünbül, 2016; Beshai, Prentice ve Huang, 2018; Çevik ve Kırmızı, 2020). Mevcut araştırmada öz duyarlılık ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin anlamlı çıkmamasına rağmen bilinçli farkındalık ile öz duyarlılık alt boyutlarından aşırı özdeşleşme arasında anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. İlgili alanyazınla uyumsuz olan bu bulgunun araştırma katılımcılarına kolayda örneklem yoluyla ulaşılması nedeniyle olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca elli farklı şehirden toplanan verilerin olası kültürel etkilerinin karıştırıcı etki yapmış olabileceği değerlendirilmektedir.

Bilinçli farkındalık ve psikolojik esneklik ile psikolojik esnekliğin anda olma ve kabul alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Bilinçli farkındalık ile temel psikolojik ihtiyaçlar özerklik engellenmesi alt boyutu arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Bilinçli farkındalığın kişinin mevcut anda kalarak o anın getirdiği her türlü duygu, düşünce ve duyumun kabul edilmesini içerdiği düşünüldüğünde psikolojik esneklik alt boyutlarından anda olma ve kabul alt boyutlarıyla arasında pozitif anlamlı ilişkiler olmasının beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir. Öte yandan kişilerin bağımsızlıklarını ve kendine has olan davranışlarının devamlılığını da içeren özerklik ihtiyacının engellenmesi de bilinçli farkındalık ile negatif korele olması beklenen bir bulgudur.

Mevcut araştırmada temel psikolojik ihtiyaçların tatmini, alt boyutlardan özerklik tatmini, ilişkisellik tatmini, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi, alt boyutlardan özerklik engellenmesi, ilişkisellik engellenmesi ve yeterlik engellenmesi ile öz duyarlılık arasındaki ilişkiler korelasyon analiziyle incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, öz duyarlılık ve öz duyarlılık alt boyutlarından aşırı özdeşleşme, izolasyon, bilinçlilik, öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma ile temel psikolojik ihtiyaçlar tatmini, temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği özerklik alt boyutu tatmini, temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği yeterlik alt boyutu tatmini, temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği ilişkisellik alt boyutu tatmini arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Öte yandan öz duyarlılık ve öz duyarlılık alt boyutlarından aşırı özdeşleşme, izolasyon, bilinçlilik, öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma ile temel psikolojik ihtiyaçlar engellenmesi, temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği özerklik alt boyutu engellenmesi, temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği yeterlik alt

boyutu engellenmesi, temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği ilişkisellik alt boyutu engellenmesi arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Özduyarlılık ve iyi oluş arasındaki güçlü ilişki (Homan, 2016) düşünüldüğünde iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olan temel psikolojik ihtiyaçlar tatmininin yine bireyin iyi oluşunun devamlılığı için önemli bir araç olan öz duyarlılık ile arasındaki pozitif anlamlı ilişkinin alanyazınla uyumlu bir bulgu olduğu düşünülmektedir.

### 4.1.4. Öz duyarlığın Psikolojik Esneklik Alt Boyutları ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Alt Boyutları Tarafından Yordanmasıyla ilgili Değerlendirme

Öz duyarlığın temel psikolojik ihtiyaçlar alt ölçeklerinden özerklik, ilişkisellik ve yeterlik değişkenleri tarafından yordanmasının incelendiği analizde modelin anlamlı çıktığı ve özerklik, ilişkisellik ile yeterlik alt boyutlarının birlikte öz duyarlılıktaki değişimin %40,7'sini açıkladığı bulunmuştur. Bununla birlikte modele özerklik, ilişkisellik ve yeterlik alt boyutlarıyla birlikte psikolojik esneklik alt boyutlarından değerler ve değerler doğrultusunda davranış, anda olma, kabul ve bağlamsal benliği eklendiği durumda ise ilişkisellik, değerler ve değerler doğrultusunda davranış ve bağlamsal benliğin öz duyarlığı anlamlı bir şekilde yordamadığı, özerklik, yeterlik, anda olma ve kabul alt boyutlarının öz duyarlılıktaki değişimin %49,2' sini açıkladığı bulunmuştur.

Psikolojik esnekliğin genel psikolojik sıkıntı, anksiyete, depresyon ve stres ile öz duyarlılık arasında önemli bir aracı değişken olduğu gösterilmiştir (Yadavaia ve diğ., 2014). Psikolojik esneklik ve öz duyarlılık arasındaki pozitif ilişkiden (Neff ve Germer, 2013) hareketle kişilerin öz duyarlılık düzeylerinin arttırılması için ACT odaklı atölye çalışmalarının yapılmasının işlevsel olabileceği düşünülmektedir. Nitekim Yetiz (2022) tarafından Covid-19 pandemisi sürecinde üniversite öğrencileriyle çevrim içi gerçekleritirilen Kabul ve Kararlık Terapisi temelli psikoeğitim programının katılımcıların öz duyarlılık düzeylerini yükselttiği bulunmuştur.

İnsanların acı çekmesinin kaynakları arasında özerklikte azalma, diğerleriyle ilişki kurma yeteneğinde azalma, öz bakımda azalma ve suçluluk, öz nefret ve utanç gibi duygularla karakterize olan öz değerde azalma bulunmaktadır (Reyes, 2012).

İnsanların acı çekmesinin paylaşılan ortak insanlık durumu olduğundan hareketle öz sevecenlik ve bilinçlilik ile yaşanan durumda kişinin kendisine şefkat gösterebilmesi doğrudan özerkliği, öz bakım kapasitesini ve diğerlerine yönelik şefkatten kaynaklanan ilişkiselliği arttırmaktadır. Bu nedenle bu çalışmada öz duyarlığın temel psikolojik ihtiyaçlar alt ölçeklerinden olan özerklik ve ilişkisellik tarafından yordanması ilgili alan yazınla uyumlu bir bulgu olarak değerlendirilmektedir. Psikolojik esneklik kişilerin anda olma ve kabul gibi alt boyutlarıyla varolana uyumlanma becerisini arttırmaktadır. Dolayısıyla temel psikolojik ihtiyaçlara eklenen psikolojik esnekliğin öz duyarlılıktaki değişim oranını yükseltmesinin önemli ve alanyazınla uyumlu olduğu düşünülmektedir.

Öz duyarlılık, kişileri kendilerini yetersiz olarak algıladıklarında ve bir zorluk yaşadıklarında kendileriyle iletişimlerinde şefkatli olmalarını ve kendilerine bakım vermelerini içermektedir (Bennett-Goleman, 2001; Kornfield, 1993). Kişi yaşadığı zorluğu yaşayanın yakın arkadaşı olduğunu düşündüğünde ona nasıl davranıp ne söyleyeceğini fark ettiğinde aslında kendi ihtiyaçlarıyla da bağ kurmuş olmaktadır. Başkalarına duyulan şefkatin o esnada onların neye ihtiyacı varsa kişiyle empati kuran destekçinin onu söylemeye yöneldiği düşünülebilir. Başkalarına duyulan şefkatin onların ihtiyacını karşılama gibi bir işlevi olduğu düşünüldüğünde öz şefkatin de kişinin kendi ihtiyaçlarıyla ilişki kurmasında çok önemli bir araç olduğu söylenebilir. Dolayısıyla insanların hayat içerisinde yaşadıkları herhangi bir zorluk esnasında o esnada neye ihtiyacı olduğunu ve kendi kendisini nasıl destekleyebileceğini düşünmesi kişinin dışardan gelen herhangi bir araca bağımlılığını azaltacağından kişinin özerkliği için de çok önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.

Öz duyarlılığın özerklik ve yeterlik psikolojik ihtiyaçları tarafından açıklanıyor olması kişinin kendisine nazik oluşunun özerk ve yeterli hissetmesiyle doğrudan bağlantılı olabileceğini düşündürmektedir. Anda olma ve kabul ile her durumda değişen davranışlarla birlikte kişinin kendini o an'da gözlemleyebilmesi sonucu davranışlar, düşünceler ve duygularla bir bütün (Ramaci T. , Bellini, Presti, & Giuseppe, 2019) olarak kendisini kabul edebilir ve bu öz değerlendirme empati ve iletişim becerilerinin artmasıyla birlikte öz duyarlılıktaki artışla sonuçlanabilir.

Öz duyarlılık ve patolojiyle ilişkisine dair son yıllarda artan çalışmalar öz duyarlığın iyi oluş ve ruh sağlığı için koruyucu olduğunu göstermektedir. Öz duyarlığın hem ruhsal iyilik için hem de psikolojik dayanıklığı anlamak için önemli bir değişken olduğu alanyazında gösterilmiştir (Neff, 2003a; MacBeth ve Gumley, 2012; Nelson ve diğ.,2017; Pastore, Brett ve Fortier, 2022). Bu çalışmada bilinçli farkındalık, psikolojik esneklik ve temel psikolojik ihtiyaçların öz duyarlılık ile ilişkisinin incelenmesiyle öz duyarlılık ile ilgili mevcut alanyazına katkı sağlanmıştır.

## 4.2. SONUÇ

Mevcut araştırmada psikolojik danışmanların öz duyarlılık ve bilinçli farkındalıkları ile psikolojik esneklik ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Demografik değişkenlerden yaş, cinsiyet, medeni durum ve sosyo-ekonomik düzey kategorilerine göre öz duyarlılık puanlarının farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırmanın hipotezleri doğrultusunda bilinçli farkındalık, psikolojik esneklik ve temel psikolojik ihtiyaçların öz duyarlılığı yordama gücü belirlenmiştir. Bu kapsamda çalışmanın son bölümünde araştırma bulgularından yola çıkılarak sonuçlar sıralanmış ve ardından bu sonuçlar çerçevesinde geliştirilen önerilere yer verilmiştir.

Sonuç 1: Araştırma katılımcılarının mevcut öz duyarlılık düzeylerine bakıldığında araştırmaya katılan psikolojik danışmanların %21,6'sının öz duyarlılık düzeyi düşük, %53,1'inin öz duyarlılık düzeyi orta ve katılımcıların %25,3'ünün öz duyarlılık düzeyinin yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Sonuç 2: Psikolojik danışmanların öz duyarlılık puanlarının demografik değişkenlerden cinsiyete, medeni duruma ve yaşa göre farklılaşmadığı bununla birlikte orta ve üst sosyoekonomik düzey lehine öz duyarlılık puanlarında farklılaşma olduğu sonucuna varılmıştır.

Sonuç 3: Psikolojik danışmanların eğitim ve süpervizyon almalarına göre, öz duyarlılık, psikolojik esneklik ve temel psikolojik ihtiyaçlar tatmini açısından anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Yeterli eğitim ve süpervizyon aldığını

düşünen katılımcıların öz duyarlık, psikolojik esneklik ve temel psikolojik ihtiyaçların tatmini puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Sonuç 4: Psikolojik danışmanların çalıştıkları kurumlara göre öz duyarlılık, psikolojik esneklik ve temek psikolojik ihtiyaç tatmini puanları arasında anlamlı bir fark bulunmazken; devlet okulunda çalışanların özel okulda çalışanlara, RAM'da çalışanların özel okulda çalışanlara ve özel danışmanlık merkezinde çalışanların özel okulda çalışanlara göre bilinçli farkındalık puanları arasında farklılaşma olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç 5: Psikolojik danışmanların mesleklerini isteyerek seçmelerine göre öz duyarlılık, psikolojik esneklik ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı, temel psikolojik ihtiyaçlar tatmini puanlarında mesleği isteyerek seçme durumu lehine farklılaşma olduğu sonucuna varılmıştır.

Sonuç 6: Araştırma sonucunda öz duyarlığın psikolojik esneklik ve temel psikolojik ihtiyaçlar tarafından anlamlı bir şekilde yordandığı bulunmuştur. Öz duyarlığın temel psikolojik ihtiyaçlar alt boyutlarından özerklik, ilişkisellik ve yeterlik ile psikolojik esneklik alt boyutlarından anda olma ve kabul tarafından anlamlı bir şekilde yordandığı sonucunda ulaşılmıştır.

## 4.3. SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER

Mevcut araştırmanın belli sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırma örneklemine kolayda örnekleme yoluyla ulaşılmış olması bu araştırmanın sınırlılıklarındandır. Bununla birlikte çevrim içi veri toplanması ve verilerin 50 farklı şehirden toplanmasının olası kültürel etkisi araştırmanın sınırlılığıdır. Araştırma örnekleminde kadın katılımcıların oranının (% 75) erkek katılımcılardan (%25) fazla olması bir diğer sınırlılıktır.

Araştırmanın sınırlılıkları ve araştırmanın sonuçlarından yola çıkılarak hem alanyazına katkı sunmak isteyen araştırmacılar hem de uygulama alanında bilimsel verilerden yola çıkarak etkililiğe yönelik değişimler yapmak isteyen uygulamacılar için öneriler sunulmuştur.

### 4.3.1. Araştırmacılar için Öneriler

- Öz duyarlılık ile ilgili yapılan çalışmaların son yıllarda hızla artmakta olduğu ilgili alanyazın incelemelerinde görünür olmaktadır. Bu araştırmada öz duyarlılık yordayıcısı olarak incelenen değişkenlere ek olarak öz duyarlılık ile ilgili olabilecek diğer değişkenlerin yordayıcılığı gelecek çalışmalarda incelenebilir. Yine bu çalışmada öz duyarlı ile ilgili olabilecek değişkenler ve yordayıcılığı incelenmiştir. Yapılacak yeni araştırmalarda öz duyarlılıkla ilgili değişkenler arası aracılık ve düzenleyicilik etkileri incelenebilir. Mevcut araştırma değişkenlerinin öz duyarlığı yordarken başka hangi değişkenlerin bu yordamaya aracılık edebileceği dizayn edilecek olan yeni araştırma modelleriyle incelenebilir.
- Öz duyarlılık ruhsal olarak bireyleri koruyucu bir özellik olduğu için bu çalışma hem ruh sağlığı alanında çalışan diğer meslek grupları için hem de diğer yardım sunan meslek grupları için tekrarlanabilir.
- Araştırma örneklemi 324 katılımcıyla sınırlı olduğundan alanyazına katkı sunmak için daha geniş katılımcılarla araştırma değişkenleri incelenebilir. Araştırmada cinsiyete göre katılımcıların eşitlenmesi sağlanabilir. Ayrıca bu araştırma pandemi koşullarında sürdürüldüğü için veriler çevrim içi platformlar aracılığıyla kolayda örneklem metoduyla toplanmıştır. Yapılacak yeni çalışmalar için mevcut psikolojik danışman evrenini temsil edebilecek bir örneklemeye tabakalı örneklem yoluyla ulaşılması sağlanabilir.
- Çalıştıkları kurumların psikolojik danışmanlar üzerindeki etkisini inceleyebilmek için hem geniş bir örneklemin kullanıldığı hem de her bir kurumda çalışan katılımcı sayısının daha fazla olmasının sağlandığı bir çalışma yapılması planlanabilir.
- Yapılan araştırma betimsel olarak planlanmıştır. Öz duyarlılık değişkenine etki edebilecek değişkenlerin belirli psikoeğitim ve atölye oturumları sonrası ölçüldüğü yarı deneysel çalışmalar yapılabilir. Ayrıca mevcut araştırmanın nicel bir araştırma olması nedeniyle araştırma değişkenlerinin nitel araştırma yöntemlerinin dâhil olduğu karma desenle çalışılması alanyazına katkı sağlayabilir.

### 4.3.2.Uygulayıcılar için Öneriler

- Psikolojik danışmanlık alanı uygulayıcılarının kendi öz bakımları ve iyilik hallerinin mesleki yeterlikleri için sağladığı katkı düşünüldüğünde bireylerin kendi gelişimleri için ihtiyaç duydukları güçlenme pratiklerini yapmaları konusunda desteklenmeleri için psikoeğitim çalışmaları yapılabilir.
- Psikolojik danışmanlık lisans ve lisansüstü eğitim programları müfredatlarına psikolojik danışmanları iyilik haline ve mesleki yeterliliklerine olumlu katkı sağlayabilecek öz duyarlılık, psikolojik esneklik ve bilinçli farkındalık uygulamaları eklenebilir.
- Psikolojik danışmanların süpervizyon almalarıyla ilişkili olarak öz duyarlılık, psikolojik esneklik ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki farklılıktan yola çıkılarak psikolojik danışmanların çalıştıkları kurumlar tarafından desteklenerek eğitim ve süpervizyon alma koşulları sağlanabilir.
- Araştırma katılımcılarının öz duyarlılık düzeylerinin sosyoekonomik düzeye göre farklılaşmasından hareketle hem kamu kurum ve kuruluşları aracılığıyla hem de sivil toplum kurumları aracılığıyla alt sosyoekonomik düzeydeki bireylerin öz duyarlılık eğitimleri ve atölyelerinden faydalanmasının sağlanması için planlama ve projeler yapılabilir.

# KAYNAKÇA


Acar, E. (2019). Psikolojik Danışman Adaylarının Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Zonguldak: ZBEÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Akın, Ü., Akın, A., & Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık Ölçeği : Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education), 33*, 1-10.

Aktepe, İ., & Tolan, Ö. (2020). Bilinçli Farkındalık: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 12*(4), s. 534-561. doi:10.18863/pgy.692250

Albertson, E., Neff, K., & Dill-Shackleford, K. (2015). Self-Compassion and Body Dissatisfaction in Women: A Randomized Controlled Trial of a Brief Meditation Intervention. *Mindfulness, 6*, 444-454. doi:10.1007/s12671-014-0277-3

Allen, A., & Leary, M. (2010). Self-Compassion, Stress, and Coping. *Social and Personality Psychology Compass, 4*(2), 107-118. doi:10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x

American Counseling Association. (2014). ACA Code of Ethics. Alexandria, VA: Author.

Ameli, R. (2016). *25 Farkındalık Dersi : Şimdi Sağlıklı Yaşama Zamanı.* (Z. Atalay, & K. Ögel, Çev.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Andersen, S., Chen, S., & Carter, C. (2000). Fundamental Human Needs: Making Social Cognition Relevant. *Psychological Inquiry, 11*(4), 269-276. doi:10.1207/S15327965PLI1104_02

Arch , J., & Craske, M. (2008). Acceptance and Commitment Therapy and Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety Disorders: Different Treatments, Similar Mechanisms? *Clinical Psychology: Science and Practice, 15*(4), 263-79. doi:10.1111/j.1468-2850.2008.00137.x

Atal, S., & Cheng, C. (2016). Socioeconomic health disparities revisited: coping flexibility enhances health-related quality of life for individuals low in socioeconomic status. *Health Qual Life Outcomes, 14*(7). doi:10.1186/s12955-016-0410-1

Atalay, Z. (2019). *Mindfulness Bilinçli Farkındalık; Bilinçli Farkındalıkla Anda Kalabilme Sanatı.* İstanbul: İnkılâp Kitabevi.

Ateş, B., & Sağar, M. (2022). Psikolojik Danışman Adaylarında Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlamlık, Bilişsel Esneklik ve Öz-Yeterlik. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 24*(1), 1-9. doi:10.17556/erziefd.894637

Aydın Sünbül, Z., & Yerin Güneri, O. (2019). The relationship between mindfulness and resilience: The mediating role of self compassion and emotion regulation in a sample of underprivileged Turkish adolescents. *Personality and Individual Differences, 139*, 337-342. doi:10.1016/j.paid.2018.12.009

Aydın, Y., & Aydın, G. (2021). Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkide Değerlerin Aracı Rolünün İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 36*(4), 968-976. doi:10.16986/HUJE.2020063171

Aydın, Y., & Karaman, H. B. (2021). The Relationship Between Mindfulness and Psychological Wellbeing of School Counselors: Mediating Effect of Work-related Psychological Flexibility. *Kastamonu Education Journal*(29), 101-112. doi:10.24106/kefdergi.741469

Baard, P., Deci , E., & Ryan, R. (2004). Intrinsic need satisfaction: A motivational basis of performance and well-being in two work settings. *Journal of Applied Social Psychology, 34*(10), 2045–2068. doi:10.1111/j.1559-1816.2004.tb02690.x

Bacanlı, F., & Çarkıt, E. (2020). Öz şefkatin cinsiyete göre incelenmesi: Meta analiz çalışması. *21*(2), 1-15. doi:10.12984/egeefd.648331

Bach, P., & Hayes, S. (2002). The use of Acceptance and Commitment Therapy to prevent the rehospitalization of psychotic patients: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology , 70*(5), 1129-39. doi:10.1037//0022-006X.70.5.1129

Baer, R. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 125-143. doi:10.1093/clipsy.bpg015

Baer, R., Lykins, E., & Peters, J. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and nonmeditators. *The Journal of Positive Psychology, 7*(3), 230-238. doi:10.1080/17439760.2012.674548

Bakalım, O., & Karahan, F. (2022). Yetişkinlerde Şefkat Korkusu ve Psikolojik Esneklik. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi, 12*, 539-559. doi:10.21733/ibad.1047549

Bakhshani, N.-M., Amirani, A., Amirifard, H., & Shahrakipoor, M. (2015). The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction on Perceived Pain Intensity and Quality of Life in Patients With Chronic Headache. *Global Journal Health Science, 8*(4), 142-151. doi:10.5539/gjhs.v8n4p142

Barnard, L., & Curry, J. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology, 15*, 289-303. doi:10.1037/a0025754

Barnhofer, T., Crane, C., Hargus, E., Amarasinghe, M., Winder, R., & Williams, J. (2009). Mindfulness-based cognitive therapy as a treatment for chronic depression: A preliminary study. *Behaviour Research and Therapy, 47*(5), 366-373. doi:10.1016/j.brat.2009.01.019

Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart.* New York: Three Rivers Press.

Beshai , S., Prentice, J., & Huang, V. (2017). Building Blocks of Emotional Flexibility: Trait Mindfulness and Self-Compassion Are Associated with Positive and Negative Mood Shifts. *Mindfulness*. doi:10.1007/s12671-017-0833-8

Bernard, J. (1979). Supervisor Training: A Discrimination Model. *Counselor Education and Supervision, 19*(1), 60-68. doi:10.1002/j.1556-6978.1979.tb00906.x

Biglan, A., & Hayes, S. (1996). Should the behavioral sciences become more pragmatic? The case for functional contextualism in research on human behavior. *Applied and Preventive Psychology, 5*(1), 47-57. doi:10.1016/S0962-1849(96)80026-6

Bjornestad, A., Johnson, V., Hittner, J., & Paulson, K. (2014). Preparing site supervisors of counselor education students. *Counselor Education and Supervision, 53*, 242-253. doi:10.1002/j.1556-6978.2014.00060.x

Bluth , K., Campo, R., Futch , W., & Gaylord , S. (2017). Age and Gender Differences in the Associations of Self-Compassion and Emotional Well-being in A Large Adolescent Sample. *Journal Youth Adolescence, 46*(4), 840-853. doi:10.1007/s10964-016-0567-2

Bond, F., & Hayes, S. (2002). ACT at Work. F. Bond, & W. Dryden içinde, *Handbook of Brief Cognitive Behaviour Therapy* (s. 117-140). Hoboken, NJ: Wiley.

Bratt, A., & Fagerstrom, C. (2020). Self-compassion in old age: confirmatory factor analysis of the 6-factor model and the internal consistency of the Self-compassion scale-short form. *Aging&Mental Health, 24*(4), 642-648. doi:10.1080/13607863.2019.1569588

Brown , K., & Ryan, R. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822-848. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822

Brown , K., & Ryan, R. (2003). The Benefits of Being Present:Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822–848 .

Brown, C., Olivárez, A., & DeKruyf, L. (2017). The Impact of the School Counselor Supervision Model on the Self-Efficacy of School Counselor Site Supervisors. *Professional School Counseling, 21*(1), 152-160. doi:10.5330/1096-2409-21.1.152

Büyüköztürk, Ş., Kılış Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2018). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (25.baskı b.). Ankara: Pegem Akademi.

Cairns, V., & Murray, C. (2015). How do the features of mindfulness-based cognitive therapy contribute to positive therapeutic change? A meta-synthesis of qualitative studies. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 43*(3), 342-359. doi:10.1017/S1352465813000945

Chen, B., Vansteenkiste , M., Beyers, W., Liesbet , B., Deci, E., Duriez , B., . . . Ryan , R. (2014). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion, 39*(2), 216–236. doi:10.1007/s11031-014-9450-1

Chiacchia, D., Greenglass, E., Katter, J., & Fiksenbaum, L. (2018). The role of self-compassion during difficult economic times. *Anxiety Stress & Coping, 31*(6), 611-625. doi: 10.1080/10615806.2018.1519703

Christopher, J., & Maris, J. (2010). Integrating mindfulness as self-care into counselling and psychotherapy training. *Counselling and Psychotherapy Research, 10,* 114-125. doi:10.1080/14733141003750285

Civan , K., & Haskan Avcı, Ö. (2021). Professional Help-Seeking Attitudes of Counselors-In-Training. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 11*(63), 521-542.

Coaston, S. (2017). Self-Care Through Self-Compassion: A Balm for Burnout. *The Professional Counselor , 7*(3), 285-297. doi:10.15241/scc.7.3.285

Coleman, P. (2000). Aging and the Satisfaction of Psychological Needs. *Psychological Inquiry, 11*(4), 291-293. https://www.jstor.org/stable/1449623 adresinden alındı

Connell, J., & Thompson, R. (1986). Emotion and social interaction in the strange situation: Consistencies and asymmetric influences in the second year. *Child Development, 57*(3), 733-745. doi:10.2307/1130350

Cooper, R., & Jayatilaka, B. (2006). Group Creativity: The Effects of Extrinsic, Intrinsic, and Obligation Motivations. *Creativity Research Journal, 18*, 153-172. doi:10.1207/s15326934crj1802_3

Cordeiro, P., Paixão, P., Lens, W., Lacante, M., & Luyckx, K. (2016). The Portuguese Validation of the Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale: Concurrent and Longitudinal Relations to Well-being and Ill-being. *Psychologica Belgica, 56*(3), 193-209. doi:10.5334/pb.252

Corey, G. (2015). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları* (8 b.). (T. Ergene, Çev.) Ankara: Mentis Yayıncılık.

Cormier, S. (2016). *Counseling Strategies and Interventions for Professional Helpers* (9 b.). West Virginia University: Pearson Education.

Cullen, C. (1991). Radical Behaviourism and its Influence on Clinical Therapies. *Behavioural Psychotherapy, 19*(1), 47-58. doi:10.1017/S0141347300011502

Çevik, O., & Kırmızı, C. (2020). Z Kuşağında Bilinçli Farkındalığın Öznel Mutluluğa Etkisi: Öz Şefkatin Aracı Rolü. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 10*(20), 183-202. doi:10.29029/busbed.738994

Davis, M., & Franzoi, S. (1999). Self-awareness and selfconsciousness. V. Derlega, B. Winstead, & W. Jones içinde, *Personality: Contemporary Theory and Research* (2 b., s. 313-347). Chicago: Nelson-Hall.

de Jong , M., Lazar , S., Hug , K., Mehling , W., Hölzel , B., Sack , A., . . . Gard, T. (2016). Effects of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Body Awareness in Patients with Chronic Pain and Comorbid Depression. *Frontiers in Psychology, 30*(7). doi:10.3389/fpsyg.2016.00967

deCharms , R. (1968). *Personal Causation.* New York: Academic Press.

Deci , E., & Ryan , R. (2014). Autonomy and need satisfaction in close relationships: Relationships motivation theory. N. Weinstein içinde, *Human Motivation and Interpersonal Relationships* (s. 53-73). New York: Springer. doi:10.1007/978-94-017-8542-6

Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior.* New York, NY: Plenum. doi:10.1007/978-1-4899-2271-7

Deci, E., & Ryan, R. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268.

Deci, E., Connell, J., & Ryan, R. (1989). Self-Determination in a Work Organization. *Journal of Applied Psychology, 74*(4), 580-590. doi:10.1037/0021-9010.74.4.580

Deci, E., Vallerand , R., Pelletier, L., & Ryan, R. (1991). Motivation in education: The selfdetermination perspective. *The Educational Psychologist, 26*(3/4), 325-346. doi:10.1207/s15326985ep2603&4_6

Demir, R., & Türk, F. (2020). Pozitif Psikoloji: Tarihçe, Temel Kavramlar, Terapötik Süreç, Eleştiriler ve Katkılar. *Uluslararası Akademik Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi, 2*(2), 108-125.

Demircan, G. (2021). Psikolojik Danışmanların stresle başa çıkma tarzları, mükemmeliyetçilik ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi – Cerrahpaşa. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Dorian, M., & Killebrew, J. (2014). A study of mindfulness and self-care: A path to selfcompassion for female therapists in training. *Women & Therapy, 37*(1-2), 155-163. doi:10.1080/02703149.2014.850345

Dönmez, K. (2019). Okul Psikolojik Danışmanlarında Öz Duyarlılık İle Tükenmişlik Arasındaki İlişkide Umudun Aracı Rolünün İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Egan, G. (2011). *Psikolojik Danışma Becerileri.* (Ö. Yüksel, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Engle, R., & Houshmand, Z. (2010). About the Mind and Life Institute. P. Luisi, & Z. Houshmand içinde, *Mind and Life: Discussions with the Dalai Lama on the Nature of Reality* (s. 201-206). New York: West Sussex:Columbia University Press.

Eraydın, Ş. (2010). Farklı müfredat programlarında öğrenim gören hemşirelik öğrencilerinin öz-duyarlık, öz güven ve boyun eğici davranışlarının incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.

Fletcher, L., & Hayes, S. (2005). Relational frame theory, acceptance and commitment therapy, and a functional analytic definition of mindfulness. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 23*(4), 315-336. doi:10.1007/s10942-005-0017-7

Fox, K., Nijeboer, S., Dixon, M., Floman, J., Ellamil, M., Rumak, S., . . . Christoff, K. (2014). Is meditation associated with altered brain structure? A systematic review and meta-analysis of morphometric neuroimaging in meditation practitioners. *Neuroscience Biobehavioral Reviews, 43*, 48-73. doi:10.1016/j.neubiorev.2014.03.016

Fraenkel, J., Wallen , N., & Hyun , H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education* (8 edition b.). New York: McGraw-Hill.

Francis, A., Dawson, D., & Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes (CompACT). *Journal of Contextual Behavioral Science, 5*, 134-145.

Friedman, K. (2017). Counselor Self-care and Mindfulness. *Contemporary Buddhism*. doi:10.1080/14639947.2017.1373437

Gentili, C., Zetterqvist, V., Simons, L., Lekander, M., & Wicksell, R. (2019). Psychological fexibility as a resilience factor in individuals with chronic pain. *Frontiers in Psychology, 10*(2016). doi:10.3389/fpsyg.2019.02016

George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 Update* (10 b.). Boston: Pearson.

Germer, C., & Neff, K. (2013). Self-Compassion in Clinical Practice. *Journal of Clinical Psychology, 69*(8), 856-867. doi:10.1002/jclp.22021

Gethin, R. (2011). On some definitions of mindfulness. *Contemporary Buddhism: An Interdisciplinary Journal,12*(1), 263-279. doi:10.1080/14639947.2011.564843

Gilbert, P. (2009). *The Compassionate Mind.* London: Constable.

Gilbert, P. (2010). *Compassion Focused Therapy : Distinctive Features.* New York: Routledge.

Gloster, A., Klotsche, J., Chaker, S., Hummel, K., & Hoyer, J. (2011). Assessing psychological flexibility: What does it add above and beyond existing constructs? *Psychological Assessment, 23*(4), 970-982. doi:10.1037/a0024135

Godfrin, K., & Heeringen, C. (2010). The effects of mindfulness-based cognitive therapy on recurrence of depressive episodes, mental health and quality of life: A randomized controlled study. *Behavioral Research Therapy, 48*(8), 738-46. doi:10.1016/j.brat.2010.04.006

Goldman, B., & Kernis, M. (2002). The Role of Authenticity in Healthy Psychological Functioning and Subjective Well-Being. *Annals of the American Psychotherapy Association, 5*, 18-20. https://psycnet.apa.org/record/2002-11420-003 adresinden alındı

Graves, L., & Luciano, M. (2013). Self-determination at work: Understanding the role of leader-member exchange. *Motivation and Emotion, 37*(3), 518–536. doi:10.1007/S11031-012-9336-Z

Güler, K. (2022). The Relationship Between Self-Compassion, Cognitive Flexibility and Psychological Symptoms. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*. doi:10.53350/pjmhs22161454

Günel, D. (2020). Okul Psikolojik Danışmanlarının Mesleki Doyumları İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolünün İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Hackney, H., & Cormier, S. (2008). *Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri: Psikolojik Yardım Süreci El Kitabı.* (T. Ergene, & S. Aydemir Sevim, Çev.) Ankara: Mentis Yayıncılık.

Harris, R. (2009). *ACT Made Simple.* Oakland: New Harbinger Publications.

Harris, R. (2016). *ACT'ı Kolay Öğrenmek İlkeler ve Ötesi İçin Hızlı Bir Başlangıç.* (H. Karatepe, & K. Yavuz, Çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık.

Hayes , S., Levin, M., Plumb-Vilardaga, J., Villatte, J., & Pistorello, J. (2013). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior Therapy, 44*, 180-196. doi:10.1016/j.beth.2009.08.002

Hayes, S. (2004a). Acceptance and Commitment Therapy and the New Behavior Therapies: Mindfulness, Acceptance, and Relationship. S. Hayes , V. Follette, & M. Linehan içinde, *Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition* (s. 1-29). New York: The Guilford Press.

Hayes, S. (2004b). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy, 35*(4), 635-665. doi:10.1016/S0005-7894(04)80013-3

Hayes, S. (2022). *Theory of Psychopathology*. Ocak 29, 2022 tarihinde https://contextualscience.org: https://contextualscience.org/theory_of_psychopathology adresinden alındı

Hayes, S., & Smith, S. (2005). *Get Out of Your Mind Into Your Life.* Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

Hayes, S., & Wilson, K. (1994). Acceptance and Commitment Therapy: Altering the Verbal Support for Experiential Avoidance. *The Behavior Analyst, 17*, 289-303. doi:10.1007/BF03392677

Hayes, S., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2001). *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian Account of Human Language and Cognition.* New York: Kluwer Academic Publishers.

Hayes, S., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Psychology Faculty Publications,* 101. https://scholarworks.gsu.edu/psych_facpub/101 adresinden alındı

Hayes, S., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy, 44*(1), 1-25. doi:10.1016/j.brat.2005.06.006

Hayes, S., Strosahl, K., & Wilson, K. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy An Experiental Approach to Behavior Change.* New York: The Guilford Press.

Hayes, S., Strosahl, K., Bunting,, K., Twohig, M., & Wilson, K. (2004). What Is Acceptance and Commitment Therapy? . S. Hayes, & K. Strosahl içinde, *A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy* (s. 1-29). Springer Science.

Hayes, S., Wilson, K., Gifford, E., Follette, V., & Strosahl, K. (1996). Experimental avoidance and behavioral disorders: a functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*(6), 1152-1168. doi:10.1037//0022-006x.64.6.1152.

Homan, K. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development, 23*(2), 111-119. doi:10.1007/s10804-016-9227-8

Huitt, W. (2011). *Motivation to learn: An overview. Educational Psychology Interactiv.* Valdosta: ValdostaStateUniversity.

Hülsheger , U., Alberts, H., Feinholdt, A., & Lang, J. (2013). Benefits of mindfulness at work: the role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology, 98*(2), 310-325. doi:10.1037/a0031313

İkiz, F., & Totan, T. (2014). Etkili Psikolojik Danışman Niteliklerinin Değerlendirilmesine İlişkin Ölçek Geliştirme Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5*(42), 269-279.

Ingram, R. (1990). Self-focused Attention in Clinical Disorders: Review and a Conceptual Model. *Psychological Bulletin, 107*(2), 156-176. doi:10.1037/0033-2909.107.2.156

İnce, Z. (2020). Üniversite öğrencilerinde internette oyun oynama türünün kişilik bozuklukları, bilişsel esneklik ve psikolojik esneklikle ilişkisinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sağlık Bilimleri Üniversitesi. Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Jack, K., & Miller, E. (2008). Exploring self-awareness in mental health practice. *Mental Health Practice, 12*(3), 31-35. doi:10.7748/mhp2008.11.12.3.31.c6803

Jazaieri, H., Goldin, P., Wernwr, K., Ziv, M., & Gross, J. (2012). A Randomized Trial of MBSR Versus Aerobic Exercise for Social Anxiety Disorder. *Journal of Clinical Psychology, 68*(7), 715-731. doi:10.1002/jclp.21863

Jazaieri, H., McGonigal, K., Jinpa, T., Doty, J., Gross, J., & Golden, P. (2013). A randomized controlled trial of compassion cultivation training: Effects on mindfulness, affect, and emotion regulation. *Motivation and Emotion, 38*, 23-35. doi:10.1007/s11031-013-9368-z

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness mediation in everyday life.* New York: Hyperion.

Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment and Your Life.* Boulder Colorado: Sounds True.

Kang, C., & Whittingham, K. (2010). Mindfulness: A Dialogue between Buddhism and Clinical Psychology. *Mindfulness, 1*(3), 161-173. doi:10.1007/s12671-010-0018-1

Kara, D. (2018). Hemşirelerin merhamet yorgunluklarının ve öz anlayışlarının incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Okan Üniversitesi, İstanbul.

Karagözoğlu, C., & Kemertaş, İ. (2004). *Psikolojik Danışma ve Rehberlik.* İstanbul: Birsen Yayınevi.

Karakuş, S., & Akbay, S. (2020). Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 16*(1), 32-43.

Karasar, N. (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (33 b.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Kashdan, T., & Rottenberg , J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*(30), 865–878. doi:10.1016/j.cpr.2010.03.001

Keskin, S. (2020). Psikolojik Danışmanların psikolojik danışma öz-yeterlikleri ve psikolojik ihtiyaç doyumları. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Khoury, B., Lecomte, T., Gaudiano, B., & Paquin, K. (2013). Mindfulness interventions for psychosis: a meta-analysis. *Schizophrenia Research, 150*(1), 176-184. doi:10.1016/j.schres.2013.07.055

Kıcalı, Ö. Ü. (2015). Öz-Şefkat ve Tekrarlayıcı Düşünmenin Olumsuz Duygulanım ve Depresyon ile İlişkilerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kingston, J. (2008). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Process and Outcome: A Systematic Evaluation of ACT for Treatment Resistant Patients. Unpublished Doctoral Dissertation. University of Southhampton: Southhampton.

Kirkpatrick, K. L. (2005). Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two-Chair Intervention. Unpublished doctoral dissertation. TX USA : University of Texas at Austin.

Klaeijsen, A., Vermeulen, M., & Martens, R. (2017). Teachers' Innovative Behaviour: The Importance of Basic Psychological Need Satisfaction, Intrinsic Motivation, and Occupational Self-Efficacy. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 1-14. doi:10.1080/00313831.2017.1306803

Kornfield, J. (1993). *A Path with Heart.* New York, N.Y: Bantam.

Kowal, J., & Fortier, M. (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *The Journal of Social Psychology, 139*(3), 355–368. doi:10.1080/00224549909598391

Koyuncu, Ö. (2015). Ebeveyn kaybı yaşayan kişilerde psikolojik esneklik tepkisinin psiko-sosyal belirleyicileri: Kaybın koşulları, kişinin kendine, dünyaya, geleceğe yönelik algısı, algılanan sosyal destek ve başa çıkma stratejileri. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kristeller , J., & Hallett, C. (1999). An Exploratory Study of a Meditation-based Intervention for Binge Eating Disorder. *Journal Health Psychology, 4*(3), 357-363. doi:10.1177/135910539900400305

Kuzgun, Y. (2000). *Rehberlik ve Psikolojik Danışma* (6 b.). Ankara: ÖSYM Yayınları.

Landstra, J., Ciarrochi, J., Deane , F., & Hillman, R. (2013). Identifying and describing feelings and psychological flexibility predict mental health in men with HIV. *British Journal Of Health Psychology, 18*(4), 844-857. doi:10.1111/bjhp.12026

Larson, L., & Daniels, J. (1998). Review of the Counseling Self- Efficacy Literature. *The Counseling Psychologist, 26*(2), 179-218.

Leary, M., Tate, E., Adams, C., Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *J Pers Soc Psychol, 92*(5), 887-904. doi:10.1037/0022-3514.92.5.887

Leroy, H., Anseel , F., Dimitrova, N., & Sels, L. (2013). Mindfulness, Authentic Functioning, and Work Engagement: A Growth Modeling Approach. *Journal of Vocational Behavior, 82*, 238-247. doi:10.1016/j.jvb.2013.01.012

Levesque, C., & Brown, K. (2007). Mindfulness as a moderator of the effect of implicit motivational self-concept on day-to-day behavioral motivation. *Motivation and Emotion, 31*(4), 284-299. doi:10.1007/S11031-007-9075-8

Levin, M., & Hayes , S. (2009). ACT, RFT, and Contextual Behavioral Science. J. Blackledge, J. Ciarrochi, & D. Frank P. içinde, *Acceptance and Commitment Therapy : Contemporary Theory Research and Practice* (s. 1-40). Bowen Hills Australia: Australian Academic Press.

Levin, M., Hildebrandt, M., Lillis, J., & Hayes, S. (2012). The Impact of Treatment Components Suggested by the Psychological Flexibility Model: A Meta-Analysis of Laboratory-Based Component Studies. *Behaviour Therapy, 43*(4), 741-756. doi:10.1016/j.beth.2012.05.003

London, A. (2009). The impact of intrinsic and extrinsic motivation on job choice in Generation Y. Paper presented at 4th Annual Siena College Student Conference in Business. Erişim: http://66.194.176.99/uploadedfiles/home/academics/schools_and_departments/school_o

López , A., Sanderman, R., Ranchor, A., & Schroevers , M. (2018). Compassion for Others and Self-Compassion: Levels, Correlates, and Relationship with Psychological Well-being. *Mindfulness*, 325-331. doi:10.1007/s12671-017-0777-z

MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review, 32*, 545-552. doi:10.1016/j.cpr.2012.06.003

Magnuson, S., Black , L., & Norem, K. (2004). Supervising School Counselors and Interns: Resources for Site Supervisors. *Journal of Professional Counseling: Practice, Theory & Research, 32*, 4-15. doi:10.1080/15566382.2004.12033803

Majeed, M., & Sudak, D. (2017). Cognitive Behavioral Therapy for Chronic Pain—One Therapeutic Approach for the Opioid Epidemic. *Journal of Psychiatric Practice, 23*, 409-414. doi:10.1097/PRA.0000000000000262

Mancini, A., & Bonanno, G. (2009). Predictors and parameters of resilience to loss: Toward an individual differences model. *Journal of Personality, 77*(6), 1805-1832. doi:10.1111/j.1467-6494.2009.00601.x

Martin, D., Gillath, O., Deboeck, P., K.M. , L., & Kerr, B. (2017). Changes in attachment security and mindfulness as predictors of changes in depression and general anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology, 36*(9), 769-797. doi:10.1521/jscp.2017.36.9.769

Martínez-Rubio, D., Martínez-Brotons, C., Monreal-Bartolomé, A., Barceló-Soler, A., Campos, D., Pérez-Aranda, A., & Colomer-Carbonell, A. (2021). Protective role of mindfulness, self-compassion and psychological flexibility on the burnout subtypes among psychology and nursing undergraduate students. *J Adv Nurs*, 1-14. doi: 10.1111/jan.14870

Maslow, A. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review, 50*, 370–396. doi:10.1037/h0054346

Maslow, A. (1968). *Toward a Psychology of Being.* New York: Van Nostrand Reinhold.

Masten, A. (2001). Ordinary magic. Resilience processes in development. *American Psychologist, 56*(3), 227-238. doi:10.1037//0003-066x.56.3.227

McLean, C., Fiorillo , D., & Follette, V. (2018). Self-Compassion and Psychological Flexibility in a Treatment-Seeking Sample of Women Survivors of Interpersonal Violence. *Violence and Victims, 33*, 472-485. doi:10.1891/0886-6708.v33.i3.472

Merriman, J. (2015). Enhancing Counselor Supervision Through Compassion Fatigue Education. *Journal of Counseling & Development, 93*(3), 370-378. doi:10.1002/jcad.12035

Meyer, E., Szabo, Y., Frankfurt, S., Kimbrel, N., DeBeer, B., & Morissette, S. (2019). Predictors of recovery from post-deployment posttraumatic stress disorder symptoms in war veterans: The contributions of psychological flexibility, mindfulness, and self-compassion. *Behaviour Research and Therapy, 114*, 7-14. doi:10.1016/j.brat.2019.01.002

Millstein , D., Orsillo , S., Hayes-Skelton , S., & Roemer , L. (2015). Interpersonal Problems, Mindfulness, and Therapy Outcome in an Acceptance-Based Behavior Therapy for Generalized Anxiety Disorder. *Cognitive Behaviour Therapy, 44*(6), 491-501. doi:10.1080/16506073.2015.1060255

Milyavskaya, M., & Koestner, R. (2011). Psychological needs, motivation, and well-being: A test of self-determination theory across multiple domains. *Personality and Individual Differences, 50*, 387-391. doi:10.1016/j.paid.2010.10.029

Mohammadpour, M., Ghorbani, V., Khoramnia, S., Ahmadi, S., Ghvami, M., & Maleki, M. (2010). Anxiety, Self-Compassion, Gender Differences and COVID-19: Predicting Self-Care Behaviors and Fear of COVID-19 Based on Anxiety and Self-Compassion with an Emphasis on Gender Differences. *Iranian Journal Psychiatry, 15*(3), 213-219.

Molina, C., Lemberger-Truelove, M., & Zieher, A. (2022). School Counselor Consultation Effects on Teachers' Mindfulness, Stress, and Relationships. *Professional School Counseling, 26*, 1-9. doi:10.1177/2156759x221086749

Murray, H. (1938). *Explorations In Personality.* New York: Oxford University Press.

Nalbant, A., & Yavuz, K. (2019). Nalbant, ADil kozasından çıkış: Bilişsel ayrışma. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 8*(1), 58-62. doi:10.5455/JCBPR.33709

Neely, M., Schallert, D., Mohammed, S., Roberts, R., & Chen, Y.-J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion, 33*, 88-97. doi:10.1007/S11031-008-9119-8

Neff, K. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity, 2*, 85–101. doi: 10.1080/15298860390129863

Neff, K. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity, 2*, 223–250.

Neff, K. (2008). Self-Compassion: Moving Beyond the Pitfalls of a Separate Self-Concept. H. Wayment , & J. Bauer içinde, *Transcending Self-Interest: Psychological Explorations of the Quiet Ego* (s. 95-106). Washington DC: APA Books.

Neff, K. (2009). Self-Compassion. M. Leary, & R. Hoyle içinde, *Handbook Of Individual Differences In Social Behavior* (s. 561-573). New York: The Guilford Press.

Neff, K. (2011a). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass, 5*(1), 1-12. doi:10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x

Neff, K. (2011b). *Self-compassion : the proven power of being kind to yourself.* New York: William Morrow.

Neff, K. (2012). The science of self compassion. C. Germer , & R. Siegel içinde, *Wisdom and Compassion in Psychotherapy: Deepening Mindfulness in Clinical Practice* (s. 79-92). New York: The Guilford Press.

Neff, K., & Beretvas, N. (2012). The Role of Self-compassion in Romantic Relaationship. *Self and Identity*, 1-21. doi:10.1080/15298868.2011.639548

Neff, K., & Costigan, A. (2014). Self-Compassion, Wellbeing, and Happiness. *Psychologie in Österreich, 2*(3), 114-119.

Neff, K., & Dahm, K. (2015). Self-Compassion: What it is, What it does, and How it relates to mindfulness. B. Ostafin, M. Robinson, & B. Meier içinde, *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation* (s. 121-137). New York: Springer. doi:10.1007/978-1-4939-2263-5_10

Neff, K., & Germer, C. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook.* New York, NY: The Guilford Press.

Neff, K., & Germer, C. (2013). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*, *69*(1), 28-44. doi:10.1002/jclp.21923

Neff, K., & Pommier, E. (2013). The Relationship between Self-compassion and Other-focused Concern among College Undergraduates, Community Adults, and Practicing Meditators. *Self and Identity, 12*(2), 160-176. doi:10.1080/15298868.2011.649546

Neff, K., & Vonk, R. (2009). Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of Personality, 77*(1), 23-50. doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x

Neff, K., Kirkpatrick, K., & Rude, S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, *41*, 139-154. doi:10.1016/j.jrp.2006.03.004

Neff, K., Rude, S., & Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality, 41*(4), 908-916. doi:10.1016/j.jrp.2006.08.002

Nelson , J., Hall, B., Anderson, J., Birtles , C., & Lynae, H. (2017). Self–Compassion as Self-Care: A Simple and Effective Tool for Counselor Educators and Counseling Students. *Journal of Creativity in Mental Health*. doi:10.1080/15401383.2017.1328292

Nesse, R. (2005). Evolutionary psychology and mental health. D. Buss içinde, *The handbook of evolutionary psychology* (s. 903-929). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.

Newsome, S., Waldo, M., & Gruszka, C. (2012). Mindfulness group work: Preventing stress and increasing self-compassion among helping professionals in training.

*The Journal for Specialists in Group Work, 37*(4), 297–311. doi:10.1080/01933922.2012.690832

Ninivaggi, F. (2019). *Learned Mindfulness: Physician Engagement and M.D. Wellness.* Oxford, UK: Academic Press.

Norcross, J., & VandenBos, G. (2018). *Leaving it at the Office: A Guide to Psychotherapist Self-Care* (2 b.). New York, NY: The Guilford Press.

O'Halloran, T., & Linton, J. (2000). Stress on the job: Self-care resources for counselors. *Journal of Mental Health Counseling, 22*(4), 354–364.

Olafsen, A., Deci, E., & Halvari, H. (2017). Basic psychological needs and work motivation: A longitudinal test of directionality. *Motivation and Emotion, 42*(2), 178–189. doi:10.1007/s11031-017-9646-2

Öcel, H. (2017). Meme Kanseri Tanısı Almış Çalışan Kadınlarda Damgalanma ve Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler: Psikolojik Esnekliğin Düzenleyici Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi, 32*(80), 116-133.

Özgönül, Ö. (2019). Aktif Olarak Danışan Gören Ruh Sağlığı Çalışanlarının Psikolojik İyi Oluşlarının Yordayıcıları Olarak Duyguları İfade Etme Ve Psikolojik Danışma Öz Yeterliği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Öz Soysal, F., Uz Baş, A., & Aysan, F. (2016). Okul Psikolojik Danışmanlarının Psikolojik Danışma Yaklaşımlarına İlişkin Görüşleri . *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 6*(46), 53-69.

Öztürk, Ş. (2017). İlköğretim birinci kademe öğretmenlerinde öz anlayış ile işe bağlı gerginlik düzeyleri arasındaki ilişki. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Toros Üniversitesi, Mersin

Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, C., & Deniz, M. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye Uyarlama Çalışması. *Eğitim ve Bilim, 36*(160), 224-235.

Pakenham, K., Landi, G., Boccolini, G., Furlan, A., Grandi, S., & Tossani, E. (2020). The Moderating Roles of Psychological Flexibility and Inflexibility on the Mental Health Impacts of COVID-19 Pandemic and Lockdown in Italy. *Journal of Contextual Behavioral Science*. doi:10.1016/j.jcbs.2020.07.003

Parmentier, F., Mauro García-Toro1, M., García-Campayo, J., Yañez, A., Andrés , P., & Gili, M. (2019). Mindfulness and Symptoms of Depression and Anxiety in the General Population: The Mediating Roles of Worry, Rumination, Reappraisal and Suppression. *Frontiers Psychology, 10*, 506. doi:10.3389/fpsyg.2019.00506

Parsons , C., Crane, C., Parsons, L., Fjorback, L., & Kuyken , W. (2017). Home practice in Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Mindfulness-Based Stress Reduction: A systematic review and meta-analysis of participants' mindfulness practice and its association with outcomes. *Behaviour Research and Therapy, 95*, 29-41. doi:10.1016/j.brat.2017.05.004

Pollak , S., Pedulla, T., & Siegel , R. (2019). *Mindfulness - Farkındalık Temelli Psikoterapi Becerileri.* (S. Gürdoğan, Çev.) İstanbul: APAMER Psikoloji Yayınları.

Posner, M., & Rothbart, M. (1998). Attention, self-regulation, and consciousness. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London, 353*, 1915-1927.

Pyszkowska , A., & Rönnlund, M. (2021). Psychological Flexibility and Self-compassion as Predictors of Well-Being: Mediating Role of a Balanced Time Perspective. *Frontiers in Psychology, 12*.

Ramaci, T., Bellini, D., Presti, G., & Giuseppe, S. (2019). Psychological Flexibility and Mindfulness as Predictors of Individual Outcomes in Hospital Health Workers. *Frontiers in Psychology, 10*, 1302. doi:10.3389/fpsyg.2019.01302

Reis, H., Sheldon, K., Gable, S., Roscoe, J., & Ryan, R. (2000). Daily Well-Being: The Role of Autonomy, Competence and Relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*(4), 419-435. doi:10.1177/0146167200266002

Reyes, D. (2012). Self-Compassion: A Concept Analysis. *Journal of Holistic Nursing, 30*(2), 81-89. doi:10.1177/0898010111423421

Ruiz, F. (2010). A Review of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Empirical Evidence: Correlational, Experimental Psychopathology, Component and Outcome Studies. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 10*(1), 125-162.

Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist,, 55*(1), 68-78. doi:10.1037110003-066X.55.1.68

Ryan, R., & Deci, E. (2017). *Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development and wellness.* New York, NY: The Guilford Press. doi:10.1521/978.14625/28806

Sağlam Arı, G., & Çına Bal, E. (2008). Tükenmişlik kavramı: Birey ve Örgütler açısından önemi. *Yönetim ve Ekonomi: Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 15*(1), 131-148.

Sarı, T., & Conoley, C. (2019). The relationship between self-compassion and well-being: A comparison of Turkish and US university students. *International*

*Journal of Research Studies in Psychology, 8*(2), 51-66. doi:10.5861/ijrsp.2019.4006

Schéle, I., Olby , M., Wallin, H., & Holmquist, S. (2021). Self-Efficacy, Psychological Flexibility, and Basic Needs Satisfaction Make a Difference: Recently Graduated Psychologists at Increased or Decreased Risk for Future Health Issues. *Frontiers in Psychology, 11*(569605), 1-11. doi:10.3389/fpsyg.2020.569605

Schultz , D., & Schultz, S. (2007). *Theories of Personality* (8 b.). Delhi: Rahul Print O Pack.

Segal, Z., Williams, J., & Teasdale, J. (2012). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse* (2 b.). NY: New York: The Guilford Press.

Seligman, M. (2002). Positive psychology, positive prevention and positive therapy. C. Snyder, & S. Lopez içinde, *Handbook of positive psychology* (s. 3-7). New York, NY: Oxford University Press.

Seligman, M., & Csikszentmihalyi , M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist, 55*, 5-14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5

Selvi, K., & Bozo, Ö. (2019). The dark side of bodybuilding: The role of bodybuilding activities in compensation of frustrated basic psychological needs. *Motivation and Emotion*, 1-19.

Seyrek, Ö., & Ersanlı, K. (2017). Üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki. *Electronic Turkish Studies, 12*(4), 143-162. doi:10.7827/TurkishStudies.10053

Shapiro , S., & Weisbaum, E. (2020). History of Mindfulness and Psychology. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. doi:10.1093/acrefore/9780190236557.013.678

Shapiro , S., Carlson, L., Astin, J., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal Clinical Psychology*, 373-386. doi:10.1002/jclp.20237

Shapiro, S., Astin , J., Bishop, S., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-Based Stress Reduction for Health Care Professionals: Results from a Randomized Trial. *International Journal of Stress Management, 12*(2), 164-176. doi:10.1037/1072-5245.12.2.164

Shapiro, S., Brown, K., & Biegel, G. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology, 1*(2), 105-115. doi:10.1037/1931-3918.1.2.105

Sirois, F., Kitner, R., & Hirsch, J. (2015). Self-compassion, affect, and health-promoting behaviors. Health Psychology: Official Journal of the Division of Health Psychology. *American Psychological Association,, 34*(6), 661–669. doi:10.1037/hea0000158

Skovholt, T., & Trotter-Mathison, M. (2016). *The Resilient Practitioner:Burnout and compassion fatigue prevention and self-care strategies for the helping professions* (3 b.). New York, NY: Routledge.

Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting Suffering With Kindness: Effects of a Brief Self-Compassion Intervention for Female College Students. *Journal of Clinical Psycholog, 70*(9), 794-807. doi:10.1002/jclp.22076

Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting Suffering With Kindness: Effects of a Brief Self-Compassion Intervention for Female College Students. *Journal of Clinical Psychology, 70*(9), 794–807. doi:10.1002/jclp.22076

Somody, C., Henderson, P., Cook, K., & Zambrano, E. (2008). A Working System of School Counselor Supervision. *Professional School Counseling, 12*(1), 22-33.

Strauss , C., Taylor, B., Gu , J., Kuyken , W., Baer, R., Jones , F., & Cavanagh , K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review, 47*, 15-27. doi:10.1016/j.cpr.2016.05.004

Stuntzner, S. (2017). Compassion and Self-compassion: Conceptualization of and Application to Adjustment to Disability. *Journal of Applied Rehabilitation Counseling, 48*(2), 15-25. doi:10.1891/0047-2220.48.2.15

Şimşek Yüksekbilgili, N. (2020). Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Bireysel Mutluluk Düzey Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma . *Uluslararası Akademik Yönetim Bilimleri Dergisi, 6*(8), s. 63-72.

Tahincioğlu, D. (2018). Psikologların ve Psikolojik Danışmanların iş doyumu, çalışma yaşam kaliteleri ve merhamet düzeylerinin karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Takahashi, T., Sugiyama, F., Kikai, K., Kawashima, I., Guan, S., Oguchi, M., . . . Kumano, H. (2019). Changes in depression and anxiety through mindfulness group therapy in Japan: The role of mindfulness and self-compassion as possible mediators. *BioPsychoSocial Medicine, 13*(1). doi:10.1186/s13030-019-0145-4

Tan , H. (2000). *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Teori ve Uygulama* (3 b.). İstanbul: MEB Yayınları.

Tanhan, A., Uğur, E., Çiçek, İ., Nalbant, A., & Kalenderoglu, A. (2022). Psikolojik Danışma'nın Psikolojik Esnekliğe Etkisi: Yarı-Deneysel bir Çalışma. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi, 13*(2), 74-89. doi:10.19160/e-ijer.1063518

Tarhan , S. (2017). İhtiyaç, Yeterlik ve Mesleki Doyum Bağlamında Rehber Öğretmenlerin Görev Algıları. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 6*(3), 1385-1408.

Taşdelen Karçkay, A. (2008). Farklı Eğitim Programı Mezunu Psikolojik Danışmanların Mesleki Yeterlilikleri ve İş Doyumlarının İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2*(24), 24-35.

Taşdemir, E. (2018). Psikologlarda Bilinçli Farkındalık Ve Psikolojik Dayanıklılık İle Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Terry , M., & Leary , M. (2011). Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and Identity, 10*(3), 352-362. doi:10.1080/15298868.2011.558404

Tezcan, H. (2015). Rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerinin öz duyarlıkları ile mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Türk Dil Kurumu (2011) Büyük Türkçe Sözlük. Ankara, Türk Dil Kurumu.

Tsang, S., Mok, E.-B., Lam, S., & Lee, J.-L. (2012). The benefit of mindfulness-based stress reduction to patients with terminal cancer. *Journal of Clinical Nursing, 21*(17-18), 2690-2696. doi:10.1111/j.1365-2702.2012.04111.x

Tschofen, C., & Mackness, J. (2012). Connectivism and Dimensions of Individual Experience. *The International Review of Research in Open and Distributed Learning, 13*(1). doi:10.19173/IRRODL.V13I1.1143

Tosun Sümer, E., & Güven, M. (2018). Okul Psikolojik Danışmanlarıyla ilgili Lisansüstü Tezler Üzerine Bir İnceleme. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 11*(60), 794-801.

Uygur, S. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin yordanmasında duygusal şemaların rolü: Buca Eğitim Fakültesi örneği. *The Journal of Academic Social Science Studies, 70*, 135-151. doi:10.9761/JASSS7641

Uzman, E. (2014). Basic psychological needs and psychological health in teacher candidates. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 116*, 3629 – 3635. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.01.814

Vatan, S. (2016). Bilişsel Davranışçı Terapilerde Üçüncü Kuşak Yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry, 8*(3), 190-203. doi:10.18863/pgy.238183

Watkinson, J. S., Cicero, G., & Burton, E. (2021). Addressing Anxiety: Practitioners' Examination of Mindfulness in Constructivist Supervision. *The Professional Counselor, 11*(4), 459–474. doi:10.15241/jsw.11.4.459

Wei, M., Tsai , P.-C., Lannin , D., Du, Y., & Tucker, J. (2015). Mindfulness, Psychological Flexibility, and Counseling Self-Efficacy: Hindering Self-Focused Attention as a Mediator. *The Counseling Psychologist, 43*(1), 39-63. doi:10.1177/0011000014560173

Weinstein, N., & Ryan, R. (2011). A self-determination theory approach to understanding stress incursion and responses. *Stress and Health, 27*(1), 4-17. doi:10.1002/smi.1368

Weinsteina , N., Brown, K., & Ryan, R. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality, 43*(3), 374-385. doi:10.1016/j.jrp.2008.12.008

Wexler, T., & Schellinger, J. (2022). Mindfulness-Based Stress Reduction for Nurses: An Integrative Review. *Journal of Holistic Nursing*. doi:10.1177/08980101221079472

Whittingham, K., Wee, D., Sanders, M., & Boyd, R. (2013). Predictors of psychological adjustment, experienced parenting burden and chronic sorrow symptoms in parents of children with cerebral palsy. *Child: Care, Health and Development, 39*(3), 366-373. doi:10.1111/j.1365-2214.2012.01396.x

Wicksell, R., Olsson, G., & Hayes, S. (2010). Psychological flexibility as a mediator of improvement in Acceptance and Commitment Therapy for patients with chronic pain following whiplash. *European Journal of Pain*(14), 1059.e1–1059.e11. doi:10.1016/j.ejpain.2010.05.001

Williams , J., Stark, S., & Foster, E. (2008). Start today or the very last day? The relationships among self-compassion, motivation, and procrastination. *American Journal of Psychological Research,, 4*, 37-44.

Williams, G., Gagné, M., Ryan, R., & Deci, E. (2002). Facilitating autonomous motivation for smoking cessation. *Health Psychology, 21*(1), 40-50. doi:10.1037/0278-6133.21.1.40

Woods, S., Rockman, R., & Collins, E. (2016). A Contemplative dialogue: The inquiry process in mindfulness-based interventions. *Centre for Mindfulness Studies*, 1-29. www.mindfulnessstudies.com: https://www.mindfulnessstudies.com/wp-

content/uploads/2016/02/Woods-S.-L.-Rockman-P.-Collins-E.-2016-A-Complentative-Dialogue.pdf adresinden alındı

Yadavaia , J., Hayes, S., & Vilardaga , R. (2014). Using Acceptance and Commitment Therapy to Increase Self-Compassion: A Randomized Controlled Trial. *Journal Contextual Behavioral Science, 3*(4), 248-257. doi:10.1016/j.jcbs.2014.09.002

Yağçı, M. (2016). Türkiye'de kamu kurumlarında ve özel sektörde çalışan psikologların iş doyumu, mesleki tükenmişlik ve duygusal zekâ düzeylerinin karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yarnell, L., & Neff, K. (2013). Self-Compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-Being. *Self and Identity, 12*, 146-159. doi:10.1080/15298868.2011.649545

Yavuz, K. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics, 8*(2), 21-27.

Yelpaze, İ. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Bilişsel Esneklik: Öz Şefkatin Aracılık Rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22*(2), 535-549. doi:10.17556/erziefd.631767

Yeşilyaprak, B. (2009). Türkiye'de Psikolojik Danışma ve Rehberlik Alanının Geleceği: Yeni Açılımlar ve Ögörüler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 42*(1), 193-213.

Yılmaz, M. T. (2009). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları (self-compassion) ile anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.

Ying, Y.-W. (2009). Contrubition of Self-Compassion to Competence and Mental Health in Social Work Students. *Journal of Social Work Education, 45*(2), 309-323.

Zessin, U., Dickhauser, O., & Garbade, S. (2015). The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *The International Association of Applied Psychology, 7*(3), 340-364. doi:10.1111/aphw.12051

# EKLER

## EK 1: Kişisel Bilgi Formu

**1. Yaşınız:**

**2. Cinsiyetiniz**:
Kadın ( ) Erkek ( )

**3. Eğitiminiz:**
Lisans ( ) Lisans Üstü ( )

**4. Medeni haliniz**:
Evli ( ) Bekar ( )

**5.Hangi şehirde yaşıyorsunuz?**

**6.Algıladığınız sosyo-ekonomik düzeyiniz:**
Alt ( ) Orta ( ) Üst ( )

**7. Çalıştığınız Kurumun Türü:**
Devlet okulu ( )
Rehberlik Araştırma Merkezi (RAM) ( )
Özel okul ( )
Özel danışmanlık merkezi ( )
Rehabilitasyon Merkezi ( )

**8.Çalıştığınız kurum okul ise, hangi kademede çalışıyorsunuz?**
Anaokulu ( )
İlkokul ( )
Ortaokul ( )
Lise ( )

**9.Çalıştığınız kurum okul ise, okulunuzdaki sorumlu olduğunuz öğrenci sayısı:**
0 – 200 öğrenci ( )
201 – 450 öğrenci ( )
451 – 800 öğrenci ( )
801 ve üzeri sayıda öğrenci ( )

**10.Psikolojik danışman olarak çalıştığınız okulda en çok hangi hizmet alanını yürütüyorsunuz?**

Eğitsel Rehberlik ( )
Mesleki Rehberlik ( )
Psikolojik Danışma: bireysel ( ) grupla ( )

**11.Çalıştığınız Yıl :**

0-2 sene ( )
3-5 sene ( )
6-10 sene ( )
11-15 sene ( )
16 ve üstü ( )

**12. Mesleğinizi isteyerek mi seçtiniz?**

Evet ( ) Hayır ( )

**13.Yaptığınız işle ilgili yeterli eğitim ve / veya süpervizyon aldığınızı düşünüyor musunuz?**

Hiç yeterli değil ( )
Biraz yeterli ( )
Orta ( )
Oldukça yeterli ( )

**EK 2 : Öz-Duyarlılık Ölçeği**

**Aşağıda sizin günlük deneyimlerinizle ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 5 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen deneyiminizin ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyin etkilediğini göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerinden ayrı tutunuz.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| **Hiçbir zaman** | **Nadiren** | **Sık sık** | **Genellikle** | **Her zaman** |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendini yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 16 | Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 | Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumu herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 | Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**EK 3: Bilinçli Farkındalık Ölçeği**

**Aşağıda sizin günlük deneyimlerinizle ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 6 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen deneyiminizin ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyin etkilediğini göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerinden ayrı tutunuz.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|
| **Hemen hemen her zaman** | **Çoğu zaman** | **Bazen** | **Nadiren** | **Oldukça seyrek** | **Hemen hemen hiçbir zaman** |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2 | Eşyaları özensiz, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3 | Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4 | Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5 | Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6 | Bir kişinin ismini, bana söyledikten hemen sonra unuturum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatiğe bağlanmış gibi yapıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8 | Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9 | Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şuan ne yapıyor olduğumun farkında olmam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10 | İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11 | Kendimi bir kulağımla birini dinlerken; aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12 | Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 13 | Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14 | Kendimi yaptığım işlere dikkatimi verememiş bulurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15 | Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

**EK 4: Psikolojik Esneklik Ölçeği**

Aşağıda psikolojik esneklik düzeyinizi ölçmeye ilişkin ifadeler yer almaktadır.Sizden, kendi yaşantınızı dikkate alarak aşağıdaki ifadeleri değerlendirmeniz istenmektedir.Her bir maddeye katılma durumunuza göre7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

| | Hiç Tamamen<br>Katılmıyorum Katılıyorum<br>1--------2-------3--------4--------5-------6---------7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Benim için neyin önemli olduğunu ve hayatımda gelmek istediğim noktayı biliyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. | Duygu ve düşüncelerin ortaya çıkmasını engellemek için bir şeylerle meşgul olmaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. | Olumsuz duygular hissettiğimde dikkatimi dağıtmaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. | Duygu ve düşüncelerimi değiştirmeksizin, onları olduğu gibi kabullenebilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. | Zorlayıcı duygu, düşünce veya hisleri ortaya çıkarabilecek durumlardan kaçınmaya çalışırım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. | Üzüntü verici duyguları uzak tutmak için elimden geleni yaparım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. | Stresli olsa bile, tercihlerimi benim için neyin önemli olduğuna dayanarak yaparım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. | İş veya görevlerimi, ne yaptığımın farkında olmaksızın, otomatik bir şekilde yaparım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. | Yaşamayı seçtiğim önemli değerlere sahibim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. | Duygu ve düşüncelerimi kontrol etmek yada onlardan kaçınmak yerine, onları olduğu gibi kabul edebilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. | Düşünceler sadece düşüncelerdir- yaptıklarımı kontrol etmezler. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. | Aklıma gelen düşünce, duygu ve hisler ne olursa olsun, onları değiştirmeden ve onlara karşı çıkmadan tam anlamıyla deneyimlemeye razıyım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13. | Kişisel değerlerim doğrultusunda hareket ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14. | Düşüncelerime öyle takılırım ki en çok yapmak istediğim şeyleri yapamam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15. | Düşüncelerimin, yapmak istediğim şeyleri engellemesine izin vermem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16. | Yapması zor olsa bile, benim için anlamlı olan şeylerin sorumluluğunu alırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 17. | Kendim hakkındaki bir düşüncemetam olarak uymak zorunda değilim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 18. | Ne yaptığımın pek farkında olmadan otomatik hareket ediyormuşum gibi görünür. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 19. | Hayatta benim için gerçekten önemli olan şeyleri belirler ve onların peşinden giderim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 20. | Benim için anlamlı olan etkinlikleri çok dikkatimi vermeden aceleyle yaparım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 21. | Bir şey benim için önemli ise onu yapmaya devam edebilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 22. | Şu anda yaşananlara odaklanmakta zorlanırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 23. | Geçmiş ya da gelecek ile çok meşgul olduğumdan, kendimi şu an olanları kaçırırken bulurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 24. | En büyük hedeflerimden biri bana acı veren duygularımdan kurtulmaktır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 25. | Benim için oldukça önemli olsalarda, kendimi, o işi dikkatimi vermeden yaparken bulurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 26. | Değerlerim, davranışlarıma tamamıyla yansır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 27. | İlerleme yavaş olsa bile, zaman gerektiren uzun vadeli planlarıma sadık kalabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 28. | Hayatımı nasıl yaşamak istediğimle uyumlu bir şekilde hareket ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

## EK 5: Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçeği

Aşağıda hayatınız boyunca tecrübe edebileceğiniz farklı yaşantılar sorulmaktadır. Lütfen her maddeyi dikkatlice okuyunuz. Her bir ifadeyi hayatınızın bu döneminde geçerli olacak şekilde 1'den 5'e kadar derecelendiriniz.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| Tamamen yanlış | | | | Tamamen doğru |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Üstlendiğim işlerde seçim yapabildiğimi ve özgür olduğumu hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | Yaptığım pek çok şeyi yapmak zorundaymışım gibi hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Önemsediğim insanların da beni önemsediğini hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | Ait olmak istediğim gruptan dışlanmış olduğumu hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | İşleri iyi yapabileceğim konusunda kendimden emin olduğumu hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. | İşleri iyi yapıp yapamayacağım konusunda ciddi şüphelerim var. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | Kararlarımın, isteklerimi iyi bir şekilde yansıttığını hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | Yapmayı tercih etmeyeceğim birçok şeye mecbur bırakıldığımı hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | Önemsediğim ve önemsendiğim insanlarla iletişim içinde olduğumu hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Benim için önemli olan insanların bana karşı soğuk ve mesafeli olduğunu hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | Yaptığım işlerde kendimi becerikli hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. | Ortaya koyduğum birçok performansa dair hayal kırıklığı hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | Seçimlerimin, beni iyi bir şekilde yansıttığını hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. | Çok fazla şey yapma konusunda üzerimde baskı hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. | Benim için önemli olan kişilere yakın ve bağlı olduğumu hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. | Birlikte zaman geçirdiğim insanların benden hoşlanmadıklarına dair bir izlenimim var. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 17. | Hedeflerime ulaşmak için yeterli olduğumu hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. | Yeteneklerim konusunda kendime güvenmediğimi hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. | Gerçekten ilgimi çeken şeyleri yaptığımı hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. | Günlük aktivitelerimin bir yükümlülükler silsilesi olduğunu hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. | Birlikte zaman geçirdiğim insanlara karşı samimi duygular hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. | Sahip olduğum ilişkilerin yüzeysel olduğunu hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. | Zor görevleri başarıyla tamamlayabileceğimi hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. | Yaptığım hatalardan dolayı kendimi başarısız hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |