

**T.C.**  
**HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIN BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİ İLE**  
**UMUT VE SÜREKLİ KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HAZIRLAYAN**  
**MEHMET MENEKŞE**

**GAZİANTEP – 2019**

**T.C.**  
**HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIN BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİ İLE**  
**UMUT VE SÜREKLİ KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HAZIRLAYAN**  
**MEHMET MENEKŞE**

**TEZ DANIŞMANI**  
**DR. ÖĞR. ÜYESİ CEMRE ERTEN TATLI**

**GAZİANTEP – 2019**



**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE  
YÜKSEK LİSANS KABUL VE ONAY FORMU**

**Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Mehmet MENEKŞE tarafından hazırlanan "Psikolojik Danışmanların Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Umut ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı tez, 25 / 09 / 2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucu başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.**

**Görevi**

**Unvanı, Adı ve Soyadı**

**İmzası:**

**Kurumu/Üniversitesi**

**Jüri Başkanı**

Dr. Öğr. Üyesi İbrahim TANRIKULU  
Gaziantep Üniversitesi

**Tez Danışmanı**

Dr. Öğr. Üyesi Cemre Erten TATLI  
Hasan Kalyoncu Üniversitesi

**Jüri Üyesi**

Dr. Öğr. Üyesi Gökçen AYDIN  
Hasan Kalyoncu Üniversitesi

**Bu tez Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.**

**Prof. Dr. Mazlum ÇELİK  
Enstitü Müdürü**

## TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum **“Psikolojik Danışmanların Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Umut ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”** başlıklı çalışmanın tarafımca, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve onurumla doğrularım. 25/09/2019

Mehmet MENEKŞE

## ÖNSÖZ

Sevgili *annem ve babam*;

Tüm okul ve iş hayatım boyunca bıkmadan usanmadan yanımda oldunuz, sabrınızı ve ilginizi esirgemediniz, varlığınız en güzel motivasyondur, sevgiyle.

Canım *ablam, abim ve canım yeğenlerim*;

Yürüdüğüm bu yolda beni hep desteklediniz. Gerektiğinde maddi manevi birçok fedakarlık yaptınız ve en önemlisi zorlu sınav ve tez dönemlerimde en güzel hediyeleri, yeğenlerimi bana vererek güçlendirdiniz. Onlara daha güzel bir gelecek sunmak için buradayım! İyi ki varsınız, teşekkürler.

Kıymetli hocam ve tez danışmanım *Dr. Öğr. Üyesi Cemre Erten TATLI*;

Öğrenciniz olduğum için çok şanslıyım. Bu süreçte bilgi ve deneyiminizle destek oldunuz. Bana öğrettiğiniz her şey ve samimiyetiniz için size sonsuz teşekkür ederim.

Tez jürimde bulunarak katkılarını esirgemeyen, bilgi ve birikimiyle destek olan *Dr. Öğr. Üyesi Gökçen AYDIN* ve *Dr. Öğr. Üyesi İbrahim TANRIKULU*'na çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim boyunca hep yanımda hissettiğim, yaşam boyu öğrenmeyi ve öğretmeyi sevdiren kıymetli hocalarım *Prof. Dr. Şener BÜYÜKÖZTÜRK* ve *Doç. Dr. Ramin ALİYEV*'e sonsuz teşekkür ederim.

Son olarak çalışma ve akademik hayatım boyunca bana destek olan, yardımlarını esirgemeyen değerli *meslektaşlarıma ve iş arkadaşlarıma* teşekkür ediyorum.

Gaziantep, 2019

Mehmet MENEKŞE

## ÖZET

Bu araştırmanın amacı psikolojik danışmanların bilinçli farkındalık düzeyleri ile umut ve sürekli kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini Osmaniye’de yaşayan 105’i kadın 82’si erkek olmak üzere toplam 187 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırma grubu seçilirken tesadüfi olmayan-amaçlı örnekleme yöntemlerinden biri olan uygun örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ) ve Sürekli Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada ikili grupların karşılaştırılmasında bağımsız gruplar için t testi, ikiden fazla grup ortalamalarının karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi (One way ANOVA) kullanılmıştır. Bilinçli farkındalık düzeyi ile sürekli kaygı, umut ve alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesinde Pearson korelasyon analizi kullanılırken umut ve sürekli kaygının bilinçli farkındalığı yordamasında basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Korelasyon analizi sonuçlarına göre bilinçli farkındalık düzeyi ile sürekli kaygı, umut düzeyi toplam puan ve umut ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yapılan bağımsız örneklemler t-testi sonucuna göre evli katılımcıların bekar katılımcılara göre eyleyici düşünce alt boyutu puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Tek yönlü varyans analizinde katılımcıların umut toplam puanı ve eyleyici alt boyutunda yaş gruplarına göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Herhangi bir yerde çalışmayan katılımcıların devlet okulunda çalışan katılımcılara göre sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Basit doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre katılımcıların umut ve sürekli kaygı düzeyleri bilinçli farkındalıklarını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Bilinçli farkındalığa ilişkin toplam varyansın %8,2’si umut ile %30,8’i sürekli kaygı ile açıklandığı görülmüştür.

**Anahtar kelimeler:** bilinçli farkındalık, sürekli kaygı, umut, psikolojik danışman

## ABSTRACT

The aim of this study was to find the relationship between mindfulness, hope and trait anxiety among psychological counselors. The sample of the study consisted of 187 participants (105 female and 82 male) living in Osmaniye. While selecting the study group, among non-random sampling methods, the appropriate sampling method was used. Demographic Information Form, Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), Dispositional Hope Scale (DHS) and Trait Anxiety Scale were used as data collection instruments. In the study, t-test for independent groups was used to compare the paired groups, and one-way ANOVA was used to compare the means of more than two groups. While Pearson correlation analysis was used to examine the relationship between mindfulness and trait anxiety, hope and sub-dimensions, simple linear regression analysis was used to predict the mindfulness of hope and trait anxiety. According to the results of the correlation analysis, there was a significant relationship between mindfulness level and trait anxiety, hope total score and hope scale sub-dimensions. According to the independent samples t-test results, it was seen that the scores of the married participants were higher than the single participants. In the one-way analysis of variance, a significant difference was found in the participants' total hope score and actuating thinking dimension according to age groups. It was found that the participants who did not work anywhere had higher levels of trait anxiety than those working in the public school. According to the results of simple linear regression analysis, hope and trait anxiety levels of the participants predicted their mindfulness significantly. It was seen that 8.2% of the total variance regarding mindfulness was explained with hope and 30.8% with trait anxiety.

**Keywords:** mindfulness, trait anxiety, hope, psychological counselor

## İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TABLolar LİSTESİ.....	viii
KISALTMALAR.....	ix

### BİRİNCİ BÖLÜM..... 1

#### GİRİŞ..... 1

1.1. Problem Durumu .....	1
1.2. Araştırmanın Amacı .....	3
1.3. Araştırmanın Önemi .....	4
1.4. Araştırmanın Varsayımları, .....	5
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	5
1.6. Tanımlar .....	5

### İKİNCİ BÖLÜM..... 7

#### KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR..... 7

2.1. Psikolojik Danışmanlık .....	7
2.1.1. Psikolojik Danışmanlık.....	7
2.1.2. Psikolojik Danışman ve Temel İşlevleri .....	9
2.2. Bilinçli Farkındalık .....	13
2.2.1. Bilinçli Farkındalık Kavramı ve Tarihsel Kökeni .....	13
2.2.2. Bilinçli Farkındalığın Kuramsal Temelleri.....	16
2.2.2.1. Bilişsel-davranışçı terapi .....	16
2.2.2.2. Gestalt psikolojisi .....	17
2.2.2.3. Psikodinamik Psikoterapi .....	17
2.2.2.4. İnsancıl Psikoterapi .....	18
2.2.2.5. Varoluşçu psikoterapi.....	18
2.2.3. Bilinçli Farkındalığın Temel Tutumları.....	19
2.2.4. Bilinçli Farkındalık Modelleri .....	22

2.2.5. Bilinçli Farkındalığın Fonksiyonel Yararları.....	24
2.2.6. Bilinçli Farkındalığın Arttırılması .....	25
2.3. Umut.....	26
2.3.1 Umut Kavramı .....	26
2.3.2. Umudun Özellikleri .....	28
2.3.3. Umutsuzluk.....	29
2.3.4. Umudu Artırma Stratejileri .....	30
2.4. Sürekli Kaygı.....	32
2.4.1. Kaygı Kavramı.....	32
2.4.2. Kaygının Özellikleri .....	33
2.4.3. Kaygı Türleri.....	34
2.4.3.1. Durumluk Kaygı.....	34
2.4.3.2. Sürekli Kaygı.....	35
2.4.4. Kaygının Nedenleri.....	36
2.4.5. Kaygının Belirtileri .....	37
2.4.6. Kaygı Kuramları .....	38
2.4.6.1. Psikanalitik Kuram .....	39
2.4.6.2. Bilişsel Kuram .....	39
2.4.6.3. Davranışçı Kuram.....	40
2.4.6.4. Varoluşçu Kuram .....	40
2.5. İlgili Araştırmalar .....	40
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>47</b>
<b>YÖNTEM.....</b>	<b>47</b>
3.1. Araştırmanın Modeli .....	47
3.2. Evren ve Örneklem.....	47
3.3. Veri Toplama Araçları.....	49
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu.....	49
3.3.2 Sürekli Umut Ölçeği .....	49
3.3.3 Bilinçli Farkındalık Ölçeği .....	50
3.3.4 Sürekli Kaygı Ölçeği .....	50
3.4 Verilerin Toplanması.....	51
3.5 Verilerin Analizi.....	51

<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>53</b>
<b>BULGULAR .....</b>	<b>53</b>
4.1. Katılımcıların Sürekli Kaygı Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Umut Ölçeği ve Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması .....	53
4.2. Katılımcıların Sürekli Kaygı Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Umut Ölçeği ve Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması.....	54
4.3. Katılımcıların Sürekli Kaygı Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Umut Ölçeği ve Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması .....	55
4.4. Katılımcıların Sürekli Kaygı Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Umut Ölçeği ve Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Görev Yıllarına Göre Karşılaştırılması.....	57
4.5. Bilinçli Farkındalık ile Sürekli Kaygı, Umut Ölçeği ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular.....	59
4.6. Umut ve Sürekli Kaygı Puanlarının Bilinçli Farkındalık Düzeyini Yordamasına İlişkin Bulgular.....	61
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM .....</b>	<b>62</b>
<b>TARTIŞMA .....</b>	<b>62</b>
5.1. Katılımcıların Sürekli Kaygı, Bilinçli Farkındalık, Umut ve Alt Boyut Düzeylerinin Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi .....	62
5.2. Katılımcıların Sürekli Kaygı, Bilinçli Farkındalık, Umut ve Alt Boyut Düzeylerinin Medeni Duruma Göre Değerlendirilmesi.....	64
5.3. Katılımcıların Sürekli Kaygı, Bilinçli Farkındalık, Umut ve Alt Boyut Düzeylerinin Yaş Gruplarına Göre Değerlendirilmesi.....	65
5.4. Katılımcıların Sürekli Kaygı, Bilinçli Farkındalık, Umut ve Alt Boyut Düzeylerinin Görev Yıllarına Göre Değerlendirilmesi.....	67
5.5. Bilinçli Farkındalık, Sürekli Kaygı, Umut ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi .....	69
5.6. Umut ve Sürekli Kaygının Bilinçli Farkındalık Düzeyini Yordamasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi .....	70
<b>ALTINCI BÖLÜM.....</b>	<b>72</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>72</b>
6.1. Sonuçlar.....	72
6.2. Öneriler.....	73

6.2.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler.....	73
6.2.2 Araştırmacılara Yönelik Öneriler .....	73

<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>75</b>
-----------------------	-----------

<b>EKLER.....</b>	<b>93</b>
-------------------	-----------

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu.....	93
Ek 2. Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ) .....	94
Ek 3. Sürekli Kaygı Ölçeği .....	95
Ek 4. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ).....	96
Ek 5. Etik Kurul İzin Belgesi .....	97



## TABLULAR LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Katılımcıların Sosyodemografik Bilgileri.....	48
<b>Tablo 2.</b> Sürekli Kaygı Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Umut Ölçeği ve Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları.....	54
<b>Tablo 3.</b> Sürekli Kaygı Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Umut Ölçeği ve Alt Boyutlarının Medeni Duruma Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları .....	55
<b>Tablo 4.</b> Sürekli Kaygı Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Umut Ölçeği ve Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Betimsel İstatistikleri.....	56
<b>Tablo 5.</b> Sürekli Kaygı Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Umut Ölçeği ve Alt Boyutlarının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları .....	57
<b>Tablo 6.</b> Sürekli Kaygı Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Umut Ölçeği ve Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Çalışanların Görev Yıllarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Betimsel İstatistikleri.....	58
<b>Tablo 7.</b> Sürekli Kaygı Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Umut Ölçeği ve Alt Boyutlarının Çalışanların Görev Yıllarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları .....	59
<b>Tablo 8.</b> Bilinçli Farkındalık ile Sürekli Kaygı, Umut Toplam Puan ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Sonuçları.....	60
<b>Tablo 9.</b> Umut ve Sürekli Kaygı Puanlarının Bilinçli Farkındalık Düzeyini Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	61

## KISALTMALAR

<b>APA</b>	: American Psychology Association
<b>SPSS</b>	: Statistical Package for Social Sciences
<b>SUÖ</b>	: Sürekli Umut Ölçeği
<b>BİFÖ</b>	: Bilinçli Farkındalık Ölçeği
<b>ANOVA</b>	: Analysis of Variance
<b>N</b>	: Örneklem Sayısı
<b><math>\bar{X}</math></b>	: Ortalama
<b>SS</b>	: Standart Sapma
<b>t</b>	: T-Testi
<b>sd</b>	: Serbestlik Derecesi
<b>p</b>	: Anlamlılık Değer

## BİRİNCİ BÖLÜM

### GİRİŞ

#### 1.1. Problem Durumu

Modern dünyada eğitim, sağlık, iletişim gibi birçok alanda hızlı değişimler gerçekleşmektedir. Küreselleşen ve karmaşıklaşan dünyadaki gelişme ve değişimler, insanlara sunduğu zamanın ekonomik kullanılması, iletişimin hızlı ve kolay olması gibi faydaların yanı sıra, gelişmelere ayak uydurmayı gerektiren bazı problemleri de beraberinde getirmektedir. Bu değişimlerin etkisi ve hızı her geçen gün daha da artmaktadır. Sözü edilen değişimlerle birlikte bireylerin iş, aile, sosyal yaşamları farklılaşmakta ve toplumlarda psikolojik danışma hizmetleri her geçen gün daha önemli bir hale gelmektedir.

Psikolojik danışmanlık köken itibariyle milattan öncesine dayanmakta ancak profesyonel anlamda psikolojik danışmanlığın ortaya çıkışı 1900'li yılların başında görülmektedir (Gladding, 2015: 8). O yıllardan bu yana psikolojik danışmanlık hizmetlerine olan talep; günümüzde yaşanan değişim ve gelişimlere paralel olarak daha da artmaktadır. Psikoloji, tıp ve fizyoloji araştırmalardaki gelişmeler ile sağlık ve hastalık hakkındaki yeni düşünce biçimleri, sağlık alanında biyolojik özelliklerin yanı sıra davranışsal ve sosyal koşulların da rol oynadığının düşünülmesi ve bu bağlamda hastalıkların biyo-psikososyal şeklinde ele alınması gerektiğinin ön plana çıkmasını sağlamıştır. (Wahass, 2005: 63). Ayrıca bilişsel yaklaşımların sosyal sorunlara uygulanması ve psikoterapi, tanı testleri, klinik denetim, konsültasyon gibi psikolojik uygulamaların artış göstermesi de günümüzde psikolojik danışmanlığının önemini artıran nedenlerdendir (Khan, 2008: 1).

Bireyler sosyal yaşamları içerisinde karşılaştıkları tüm sorunlarla baş edemeyebilmekte ve bireysel, ailevi, toplumsal ya da mesleki olan bu sorunlar için destek arayışına girmektedirler. Bireyler psikolojik danışmanlık hizmetleri ile profesyonel ve sistemli yardım almakta; bilimsel ilke ve yöntemler çerçevesinde profesyonel kişiler tarafından yönlendirilerek problemlerine çözüm bulma ve kendilerini gerçekleştirme yolunda ilerlemektedirler. Psikolojik danışmanlık hizmetlerinin yaygınlaşması ile bu hizmete ulaşım kolaylaşmaktadır ancak bu psikolojik danışmanlık hizmetlerinin etkili olabilmesi için çok sayıda etmen bulunmaktadır (Halmatov, 2014: 2-3). Bu etmenlerin en önemlilerinden birisi de psikolojik danışmanın

nitelikleridir. Etkili bir psikolojik danışmanlık için psikolojik danışmanın keşif becerileri, bilgi ve aksiyon becerileri olması; danışan problemlerini gidermeye yardımcı olma yeteneklerine sahip olması ve danışanların potansiyellerini keşfetmelerine, geliştirmelerine ve yaşamlarında değişiklikler yapmalarına yardımcı olma yetenekleri olması gerekmektedir (Yaumas vd., 2018: 1196). Bu değişkenler etkili bir psikolojik danışmanın temel yetenek ve becerilerini oluşturmaktadır. Günümüzde yeni araştırılmaya başlanan ve önemli olduğu düşünülen bazı diğer değişkenler ön plana çıkmaktadır. Bu değişkenlerden birisi de bilinçli farkındalıktır.

Bilinçli farkındalık kavramı, Langer, Blank ve Chanowitz (1978) tarafından önerilmiştir ve genellikle bir bireyin yüksek düzeyde odaklanmış dikkat, sakinlik ve istikrar sergilemesi ve dikkatini “şu anda olanlara” kabullenici bir şekilde, yargılamadan odaklamasını ifade etmektedir. Bilinçli farkındalık kökenini uzak doğu felsefesi ve doğu meditasyon geleneğinden almakta; günümüzde batı kültürlerinde de yoğun şekilde kullanılmaktadır. Yapılan çalışmalarda psikolojik iyi oluş ile bilinçli farkındalığın ilişkili olduğu görülmektedir. (Brown ve Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 2009; Langer ve Ngnoumen, 2017; Sears ve Kraus 2009). Psikolojik danışmanlar profesyonel eğitimlerini tamamlayıp mesleki hayata atıldıktan sonra bireylerin ruhsal problemleriyle uğraşmakta; problem odaklı çalışmaktadırlar. Günümüzde çeşitli alanlarda çalışan psikolojik danışmanlar birçok olay ya da durumla karşılaşabilmektedirler. Bu sorunların bazıları acı vermekte ve danışanın içinde bulunduğu durumu anlamayı, sorunun farkında olmayı gerektirmektedir. Bilinçli farkındalık ile psikolojik danışmanlar olaylara daha az tepki vererek, o anda olup, danışanların yaşantısına daha nesnel bakabilmektedirler. Bu durum psikolojik danışmanlık hizmetlerinin verimliliğini ve danışmanın yardım etmeye dair umudunu arttıracaktır. Aynı zamanda psikolojik danışmanlar bilinçli farkındalık ile danışanların kendisini ile ilgili farkındalık kazanmasını ve kendisini kabul etmesini sağlamaktadırlar (Williams, 2008: 144).

Günümüz öğrenci merkezli eğitim anlayışında bireysel farklılıkları olduğu gibi kabul eden, potansiyellerinin farkında olan, sorunlarla baş etme becerisi yüksek bireyler yetiştirmeye önem verilmektedir. Okullarda yürütülen rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetlerinde bu becerilerin kazanılmasında psikolojik danışman önemli etkenlerden biridir. Bilinçli farkındalıkla ilgili çalışmalara bakıldığında bilinçli farkındalığın yüksek olduğu bireylerde kaygı ve stresin düşük, psikolojik iyi oluş ve sorunlarla baş etme becerisinin yüksek olduğu görülmektedir. (Brown ve Ryan 2003; Sears ve Kraus 2009; Ülev 2014; Vollestad, Sivertsen ve Nielsen, 2011). Eğitim-öğretimin ayrılmaz parçası olan okul psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri içerisinde yer verilen bilinçli farkındalık ile öğrencilerin kendilerine

yönelik farkındalıkları artacak, dikkat ve sorunlarla baş etme becerileri gelişecek ve akademik başarılarının da artacağı düşünülmektedir.

Bu bağlamda bilinçli farkındalığın eğitim, sağlık, spor ve aile gibi çalışma alanlarında sunulan psikolojik danışmanlık hizmetlerinin niteliğini arttıracacağı, dolayısıyla da bu kavramın psikolojik danışmanlar açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Bilinçli farkındalığın bireysel, sosyal ve mesleki yansımaları düşünüldüğünde, bilinçli farkındalık düzeyinin artmasının sürekli kaygı belirtilerini azaltacağı, yaşantıları yargılamadan, o anda olan şeylerin farkında olup iç görü geliştirmesinin de mesleki yeterliliğini geliştireceği düşünülmektedir. Bilinçli farkındalık bakış açısı kazanan psikolojik danışmanın zor durumlarla baş etme becerisi kazanması ve danışma sürecine dair umudunun artması beklenmektedir. Bu sayede danışanın da süreç içerisinde kalmasını sağlayarak iyileşmeye ve sorunları çözmeye dair umudunun artacağı düşünülmektedir. Bu açıklamalar doğrultusunda psikolojik danışmanların bilinçli farkındalıkları ile sürekli kaygı ve umut arasındaki ilişkinin incelenmesi araştırmanın temel problemini oluşturmaktadır.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Araştırmada psikolojik danışmanların bilinçli farkındalık düzeyi ile umut ve sürekli kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca psikolojik danışmanların bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyet, yaş, medeni durum ve görev yılı değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır; bu genel amaç doğrultusunda şu soruların yanıtı aranmıştır.

1. Psikolojik danışmanların bilinçli farkındalık, sürekli kaygı, umut ve bu ölçeğin alt boyutları puan ortalamaları demografik değişkenler açısından anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Psikolojik danışmanların bilinçli farkındalık düzeyleri ile sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Psikolojik danışmanların bilinçli farkındalık düzeyleri ile umut düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Psikolojik danışmanların bilinçli farkındalık düzeyleri ile umut ölçeğinin alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

5. Psikolojik danışmanların sürekli kaygı ile umut ve bu ölçeğin alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Psikolojik danışmanların umut ve sürekli kaygı düzeyleri onların bilinçli farkındalıklarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

### 1.3. Araştırmanın Önemi

Genel olarak literatüre bakıldığında psikolojik danışmanların bilinçli farkındalık düzeylerini inceleyen çalışmalar oldukça yeni olup; az sayıda araştırma bulunmaktadır (Bakıoğlu, 2017; Bergen-Cico ve Cheon, 2014; Bruce ve vd., 2010; Boyatzis vd., 2005; Christopher vd., 2011; Demir, 2017; Loo vd., 2014; Malinowski ve Lim, 2015; Taşdemir, 2018; Ülev, 2014; Walsh vd., 2009). Literatürde bilinçli farkındalığın sürekli kaygı ile ilişkili olduğu kabul görmektedir. Ancak psikolojik danışmanlarda bilinçli farkındalığın sürekli kaygı ve umut ile birlikte ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetlerinin etkili bir şekilde yürütülebilmesi için psikolojik danışmanların sahip olması gereken bazı özellikler vardır. Mesleki yetkinliği olan, otantik, değişime açık, bireysel ve kültürel farklılıklara duyarlı, kişisel farkındalık ve anlayış sahibi danışman, danışmanlık hizmetlerine de katkı sağlayacaktır. Psikolojik danışmanın kendi duygularının farkında olması, danışma sürecinde şimdi ve burada olması, yaşantıları yargılamadan kabul etmesi danışma sürecini olumlu etkilemektedir. Ayrıca psikolojik danışmanlar kendilerine ve danışanlarına iç sıkıntı veren, korku ve endişeye neden olan, uzun sürdüğünde karamsarlık ve yaşam doyumunda azalma yaratan kaygı durumlarıyla baş etme becerisine sahip olan ruh sağlığı uzmanlarıdır. Psikolojik danışmanlar kaygı veren durumlara karşı bilinçli farkındalık bakış açısı kazanmalı, problemleri tanımlamadan önce farkında olmalı bu sayede başa çıkma becerilerini geliştirmeleri önemlidir. Sürekli kaygı düzeyi yüksek olan insanların karamsarlığa dolaylı olarak da umutsuzluğa kapıldığı bilinmektedir (Canbaz, 2001: 28). Bu bağlamda psikolojik danışmanların bilinçli farkındalıklarını arttırmaya yönelik çalışmaların sürekli kaygı belirtilerini azaltacağı, bireyin nesnel olarak, duygularını yargılamadan yaşaması sağlayacağı ve her şeyin anlamlı olduğuna inanarak umut düzeyini arttıracacağı düşünülmektedir. Bu çerçevede psikolojik danışmanların bilinçli farkındalık düzeyleri ile umut ve sürekli kaygı arasındaki ilişkinin araştırılması psikolojik danışmanlık hizmetlerine ve literatüre katkı sağlaması açısından önem arz etmektedir.

#### 1.4. Araştırmanın Varsayımları,

Araştırmanın varsayımları şu şekildedir:

1. Araştırmanın örneklemini oluşturan psikolojik danışmanların uygulanan ölçeklere ve kişisel bilgi formunda yer alan sorulara içtenlikle cevap verdikleri varsayılmaktadır.
2. Örnekleme oluşturan katılımcıların evreni temsil edecek nitelikte oldukları varsayılmıştır.

#### 1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıkları şu şekildedir:

1. Araştırma Osmaniye’de yaşayan psikolojik danışmanlarla sınırlandırılmıştır.
2. Araştırma “ Kişisel Bilgi Formu, Sürekli Umut Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Durumluk / Sürekli Kaygı Ölçeği” aracılığıyla toplanan bilgilerle sınırlıdır.
3. Araştırma kapsamında elde edilen veriler Mayıs ve Haziran 2019 tarihlerinde ulaşılan katılımcılarla sınırlıdır.
4. Araştırma konusunda yer alan bilinçli farkındalık kavramının katılımcılar tarafından bilinirliğinin az olması çalışmanın sınırlılıklarındandır.
5. Kişisel Bilgi Formunda yer alan öğrenim durumu, çalışma durumu ve çalışanların görev yılı demografik değişkenlerine katılımcı sayılarının dengeli biçimde dağılmaması nedeniyle analizlerde yer verilmemiştir. Bu nedenle araştırma verileri bu sınırlılık içinde değerlendirilmelidir.

#### 1.6. Tanımlar

**Psikolojik Danışman:** Danışan olarak adlandırılan problemlili birey ve onun bireysel sorunlarının çözümüne yardımcı olan, bireyin plan yapması, karar vermesi, tercih yapması ve bunları uygulamaya koymasında bireye yardım etmeyi hedefleyen meslek mensubu ve profesyonellerdir (Tan, 2000: 140).

**Bilinçli farkındalık:** İngilizcede “*mindfulness*” olarak ifade edilen bilinçli farkındalık kabullenici ve yargısız bir şekilde dikkatini vererek o anki tecrübeye odaklanmak ve anda kalabilmek olarak tanımlanmaktadır (Atalay vd., 2017: 1804).

**Umut:** Bireyin hayatına yön veren itici bir güç şeklinde tanımlanmakta; bireylerin beden ve ruh sağlığı açısından koruyucu işlev görerek genel iyilik halinin gelişmesini ve korunmasını sağlamaktadır (Sarı ve Tunç, 2016: 292).

**Kaygı:** Toplumsal ya da fiziksel çevreden gelen tehlikelere karşı kişiyi uyaran, uyumu sağlamak ve yaşamı sürdürebilmek işlevlerine katkıda bulunan, nesnel olmayan bir tehlikeye karşı duyulan sinirlilik, korku, gerginlik ve endişe duygusu ile fizyolojik birtakım değişikliklerin bileşimini içeren heyecansal tepkilerdir (Kara ve Acet, 2012: 246).

**Sürekli Kaygı:** Bireyin içinde bulunduğu duruma doğrudan bağlı olarak yorumlanamayan, bireyin kaygı yaşama durumuna yatkınlığını ifade eden kaygı türüdür (Çolak vd., 2017: 152).

## İKİNCİ BÖLÜM

### KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. Psikolojik Danışmanlık

##### 2.1.1. Psikolojik Danışmanlık

Psikolojik danışma ve rehberlik, bireye değer veren, kendisini gerçekleştirmesine yardım eden ve bireyin gelişimine uygun şartların oluşturulmasını sağlayan psikolojik destek hizmetlerini oluşturmaktadır. İçinde bulunduğumuz yüzyılda küreselleşme ile birlikte bilim ve teknoloji, çok kültürlülük, değişen aile yapısı ve ekonomide yapısal değişimlerin hayat üzerindeki etkisi ile birlikte psikolojik danışmanlığa her geçen gün daha fazla ihtiyaç duyulmaktadır (Yeşilyaprak, 2009: 195-196). Ülkemizde 1950'li yıllardan bu yana gelişme gösteren psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerine duyulan ihtiyacın artması genel olarak şu hususlar ile açıklanmaktadır (Deniz ve Erözkan, 2017: 2):

- Gençler arasındaki sorun alanları (tüketim çılgınlığı, etken cinsel ilişki, uyuşturucu madde ve alkol kullanma, şiddet ve saldırganlık, okul zorbalığı, okul terki ve okul devamsızlığı gibi).
- Kriz ve doğal afet durumunda verilecek olan psiko-sosyal hizmetler
- Birey olarak kadınların daha güçlü hale gelmesi, kadın erkek eşitliği ve kadınlara yapılan ayrımcılığın önüne geçilmesi
- Öğrencilerin çalışma ve öğrenme becerilerinin geliştirilmesine yardım edilmesi, motivasyonlarının desteklenmesi, değer ve yeteneklerine uygun alanlara yönlendirilmesi ve eğitimde akademik başarının artırılması
- Çocuğun ekonomik, duygusal, fiziksel ve cinsel istismarının önlenmesi
- Çocuğun okula uyum ve ilköğretime hazır olması, sosyalleşmesi, benlik kavramı oluşturması, özgüven geliştirmesi ve kendini koruması
- Okul öncesi çocukların döneme özgü gelişim hedeflerini başarıyla yerine getirmesi

- Boşanma, şiddet ve aile içi çatışmalar

Bu hususlar çerçevesinde her geçen gün gereksinimin arttığı psikolojik danışmanlık en genel haliyle “*problemlili kişi (danışan ile, onun kişisel probleminin çözümüne yardımcı olabilecek uzman kişi (danışman) arasında, problemin çözümüne dönük olarak kişi-kişiyeye ve yüz-yüze cereyan eden bir yardım oluşumu*” şeklinde tanımlanmaktadır.

*“Danışmanla danışan arasında cereyan eden bu yardım oluşumu, esasta, karşılıklı görüşmeler yolu ile cereyan eder. İki kişi arasında karşılıklı etkileşim yolu ile cereyan eden psikolojik bir yardım ilişkisidir. Bu özel niteliği bakımından psikolojik danışma, danışanın seçmeler yapmasında, kararlar vermesinde, planlar yapmasında ve uygulamaya koymasında kişiye yardımcı hedef alan bütün diğer rehberlik faaliyetlerinden farklıdır”* şeklinde açıklanarak rehberlikten ayrılmaktadır (Tan, 2000: 20).

Psikolojik danışmanlık kişinin problem çözme ve karar verme gibi becerilerini geliştiren, bireye gelişimsel açıdan destek vermek için kurulan iyileştirici ve geliştirici bir ilişkidir. Geleneksel psikoterapinin tersine rehberlik eyleminden köken almış ve rehberlikten ortaya çıkmış bir meslek dalını oluşturmaktadır. Psikolojik danışmanlık sıklıkla rehberlik ile aynı anlamda kullanılmaktadır. Ancak iki kavram birbirinden farklıdır. Rehberlik bireyin istediği ve değer verdiği şeyi seçmesine yardım etmek üstünde odaklanmakta; psikolojik danışmanlık ise bireyin istediği değişiklikleri yapmasına yardım etmeye odaklanmaktadır (Yıldırım ve Ergene, 2001: 122).

“Amerikan Psikolojik Danışma Derneği-American Counseling Association”ın 1997 yılında yaptığı profesyonel psikolojik danışma tanımı ise; “*ruh sağlığı, psikoloji ve gelişim ilkelerinin; bilişsel, duyuşsal, davranışsal ve etkileşimsel müdahale stratejileri aracılığıyla, bireyin iyi oluşu, kişisel ve meslek gelişimi ile patoloji konularını ele alacak şekilde uygulanması*” şeklindedir (Akt. Hackney ve Cormier, 2008: 11).

Bu bilgiler doğrultusunda psikolojik danışmanlık bireylerin kendi hayat stilleri ve davranışlarını dürüst bir şekilde gözlemlemeleri ve hayat kalite ve standartlarını nasıl değiştirebilecekleri konusunda alacakları belirli kararlar için danışmanlardan yardım aldıkları süreç olarak yorumlanabilir.

### 2.1.2. Psikolojik Danışman ve Temel İşlevleri

Psikolojik danışmanlar, rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri ile yükümlü ve bu hizmetleri yetkili olarak verebilecek beceri ve bilgiye sahip profesyonellerdir (Kepçeoğlu, 1995: 244). Ayrıca önleyici ve geliştirici ruh sağlığı uzmanları olarak özel durum ya da ağır vakalar ile karşılaştıklarında danışanlarını gerektiği şekilde sosyal hizmet uzmanlarına, klinik psikologlara ya da psikiyatristlere yönlendiren ve psikolojik danışmanlık hizmeti veren profesyoneller olarak da tanımlanabilmektedir (Ergene, 2003: 30).

“Amerikan Psikolojik Danışma Derneği-APA” ise psikolojik danışmanlığı “*Ruh sağlığı, psikoloji ve gelişim ilkelerinin; bilişsel, duyuşsal, davranışsal ve etkileşimsel müdahale stratejileri aracılığıyla, bireyin iyi oluşu, kişisel ve meslek gelişimi ile patoloji konularını ele alacak şekilde uygulaması*” şeklinde tanımlanmaktadır (Akt. Öncü, 2015: 391).

Yukarıdaki tanımlardan anlaşılacağı üzere psikolojik danışman belirli bir hedefe sahiptir ve bu hedefe ulaşabilmek için hem kendisinin hem de danışanın belirli özelliklere sahip olması gerekmektedir. Bu özellikler şunlardır (Yayla ve İkiz, 2017: 33):

#### *Öz farkındalık:*

Bir bireyin kendisiyle ilgili inanışları davranışını doğrudan etkilemektedir. Kendisini yeterli ve değerli hissetmeyen bir psikolojik danışman bu olumsuz inanış ve onların etkilediği davranışları danışanlara aktarabilmekte; psikolojik danışma sürecini olumsuz etkileyebilmektedir. Aynı şekilde danışmanın kendisiyle ilgili güçlü inançları da tutum ve davranışlarını etkilemektedir. Öz farkındalığı düşük olan bir danışman sürecin ilerlemesini başarılı şekilde gerçekleştirememektedir. Bu nedenle bir psikolojik danışmanın kendi amaç, beklenti, gereksinim, güçlü yön ve sınırlılıklarını iyi bilmesi; öz farkındalık özelliğine sahip olması gerekmektedir.

#### *İyi niyet:*

Etik kurallar çerçevesinde danışanın çıkarlarının psikolojik danışman tarafından gözetilmesine “iyi niyet” adı verilmektedir. İyi niyette önemli olan psikolojik danışmanın bazı ihtiyaçları karşılamaının yanı sıra kendi gereksinimlerini tatmin

etmeyi göz ardı etmemesidir. Psikolojik danışmanların yapıcı, olumlu ve ölçülü şekilde iyi niyetli olması gerekmektedir.

#### *Destekleyici olmak:*

Danışma sürecinde “destek”, güven duygusunu pekiştirme, kaygıyı azaltma, canlandırma ve umudu artırma gibi fonksiyonlara sahiptir. Psikolojik danışmanın danışanı olduğu gibi kabul etmesi ve verdiği kararlarda arkasında olduğunu bildirmesi destekleyici olduğu anlamına gelmektedir. Ancak bu süreçte danışana bütün konularda sorumluluğu aldığı ve her şartta desteklediği algısını vermemeli; danışanı kendisine bağımlı hale getirmemelidir. Bu bağlamda bir psikolojik danışmanın dozunda ve ölçülü şekilde destekleyici olması gerekmektedir.

#### *Esneklik:*

Psikolojik danışmanın, danışanın kendisine açıkladığı problemleriyle çalışırken kullanması gereken teori ve tekniği seçebilmesi için geliştirdiği yaklaşımlar esnekliğini belirlemektedir. Psikolojik danışmanların tek bir teknik, yöntem ya da kurama bağlı kalmadan danışanlarına uygun hizmet vermesi gerekmektedir.

#### *Enerji:*

Psikolojik danışmanların her daim enerjik olması oldukça önemlidir. Çünkü güçlü ve dinamik olan danışmanlar, kendisine danışanları cesaretlendirmekte, aralarındaki güveni daha kolay oluşturmakta ve değişim için aktifliğe teşvik etmektedir. Enerjik olmayan bir danışman danışana güven duygusu kazandırmada çok zorlanır. Bu nedenle bir psikolojik danışmanda olması gereken en önemli özelliklerden birisi enerjidir.

#### *Entelektüel yeterlilik:*

Bir psikolojik danışmanın sürekli öğrenmek isteyen ve bilgili birisi olması gerekmektedir. Kendisini sürekli geliştirmesi gereken danışman, gerekli olduğunda danışanı bilgilendirme ya da bilgi toplamaya uygun entelektüel yeterliliğe sahip olmalı; alanıyla ilgili merakını hiç yitirmemelidir. Psikolojik danışmanlar bu

özellikleri ile temel işlevlerini etkili şekilde yerine getirebilmektedir. Psikolojik danışmanların temel işlevleri ise şu şekilde sıralanabilmektedir (Yayla, 2016: 25-31):

*Sevk etme:*

Psikolojik danışmanlar kendi birikim ve bilgi seviyesini aşan danışanlarla ilgilenirken; gerektiğinde uzman gördüğü kişilere sevk edebilmektedir. Sevk etme psikolojik danışmanların önemli temel işlevlerinden birisidir.

*Önleme:*

Psikolojik danışmanların temel işlevlerinden birisi olan önleme ile sorun ortaya çıkmadan önce önlenmesi; sorunlu davranışın oluşumunun en aza indirgenmesi; mevcut sorunun etkisinin azaltılması ve kişinin sağlığını koruyucu tutum ve davranışlar hakkında bilgi verilmesi mümkün olmaktadır.

*Araştırma ve değerlendirme:*

Her alanda ve meslekte olduğu gibi psikolojik danışmanlık mesleğinde de ilerleme ve gelişme için araştırma gerekmektedir. Danışmanlar farklı problemleri ve uygulamaları görmek adına farklı davranış popülasyonlarının çalışmalarını takip etmektedir.

*Kariyer planlama:*

Psikolojik danışmanların temel işlevlerinden birisi de kariyer planlamadır. Kariyer planlama kapsamında mesleki hedeflere ulaşmak için becerileri kullanmak; bilgi edinmek; meslekle ilgili bilgi sahibi olmak; çalışmaya hazır olma ve mesleki farkındalık geliştirmek gibi etkinlikler sunulmaktadır.

*Grupla psikolojik danışma:*

Grup psikolojik danışmada 8-12 kişi arasında değişen danışan ile ortalama iki saatlik oturumlar yapılmakta; danışanların problemlerle baş edebilmeleri ve yaşama uyum sağlamaları konusunda destek vermeye odaklanan grup ortamında danışmanlık hizmeti sunulmaktadır. Psikolojik danışmanların temel işlevlerinden birisidir.

### *Grup rehberliği:*

Çok sayıda bireye yönelik bilişsel seviyede sosyal ve bireysel uyum ve gelişim ile eğitsel ve mesleksi anlayışların gelişmesine yardımcı olmak için davranış değişikliği, mesleki, sosyal ve eğitsel bilgi verme amacı güden paket programlardır ve psikolojik danışmanların işlevlerinden birisidir.

### *Konsültasyon:*

Uzmanlık alanı çerçevesinde yardım ve bilgi sağlamak anlamına gelen konsültasyon, psikolojik danışmanlıkta uzman ve müşavir rolündeki psikolojik danışman tarafından yapılmaktadır.

### *Bilgi verme:*

Bilgi vermek bir kişiye yardımcı olacak bütün verileri birebir görüşme ya da sunum yapma gibi metotlar ile iletmeyi içermektedir. Psikolojik danışmanlığın işlevlerin birisi de bilgi vermedir.

### *Psikolojik danışmanlık:*

Psikolojik danışma bir bireyin karar verme, problem çözüme, uyum sağlama ve gelişim ihtiyaçlarına odaklanan; o bireylere yüz yüze ve bire bir kurulan yardım ilişkisidir ve psikolojik danışmanlığın en temel işlevidir. Danışmanın niteliği ve danışanın gereksinimine göre psikolojik danışmanın türü ve süresi psikolojik danışmanlar tarafından belirlenmekte; danışanın problemlerinin çözülmesi için destek verilmektedir.

### *Oryantasyon:*

Psikolojik danışmanlık hizmeti verilen kurumda oryantasyon psikolojik danışmanlığın temel işlevlerinden birisidir. Yeni duruma uyum sağlanması ve içinde bulunulan kural, şart ve imkanların tanıtılması için faaliyetler düzenlemek ve aktif katılım ile oryantasyon çalışmaları yapmak kurumların bütünlüğü için oldukça önemlidir.

### *Bireyi tanıma:*

Birine yardımcı olmak için o bireyin neler yapabileceğinin, neler beklediğinin ve istediğinin bilinmesi çok önemlidir. Bireyi tanıma, danışan kimseleri anlamak için gerekli olan bilgilerin oluşturulmasını ve danışanların gereksinimlerini ve ilgilerini karşılayacak programın yapılmasını sağlamaktadır. Bireylere ilk bakışta fiziksel özellikleri görünse de bir birey bütün olarak kültürel, sosyal ve bilişsel özelliklerin yanında yetenekleri, zayıf ve güçlü yönleri, değerleri, ihtiyaçları, düşünceleri ve duyguları da bireyi oluşturmaktadır. Psikolojik danışman aracılığıyla birey bütünüyle tanınmakta ve potansiyelleriyle ilgili farkındalık oluşturulmaktadır.

Bu bağlamda profesyonel ve sistemli ruh sağlığı hizmeti sunan psikolojik danışmanların yardım hizmetlerini sunarken deneyimlere açık, bireysel farklılıklara duyarlı, kişisel farkındalık sahibi olması psikolojik danışmanlık hizmetlerine olumlu katkı sağlayacaktır. Psikolojik danışmanların başta kendi duygularının farkında olması, olumsuz duyguları olduğu gibi kabul etmesi, iyi olmaya, danışmanlık sürecine ve yaşama ilişkin umudunun artması psikolojik danışmanlık hizmetlerinin etkin ve verimli olmasını sağlayacaktır. Psikolojik danışmanlar örnekleminde bilinçli farkındalığın umut ve sürekli kaygı değişkenleriyle ilişkileri açıklanmıştır.

## **2.2. Bilinçli Farkındalık**

Araştırmanın kavramsal çerçevesinde önemli yer tutan bilinçli farkındalık kavramı, tarihsel kökenleri, kuramsal temelleri, temel tutumları, modelleri, fonksiyonel yararları ve artırılması aşağıda başlıklar halinde ayrı ayrı ele alınmaktadır.

### **2.2.1. Bilinçli Farkındalık Kavramı ve Tarihsel Kökeni**

Bilinçli farkındalık en genel haliyle mevcut duruma odaklanarak “şu anı” deneyimlemek şeklinde tanımlanmaktadır (Young, 2016: 4). Diğer bir ifadeyle “şu anda” bilincin uyanık olması; şu anın bilinçli şekilde yaşanmasıdır. Farkındalık kavramı içinde bulunulan anı yargılamaksızın, özel bir biçimde odaklanmak ve dikkat vermek; dünyadaki, çevredeki, işteki ve ailedeki bağların en önemlisi de bireyin kendisi ile olan bağının kalitesi için yükümlülük alma yolunu ifade etmektedir. Yani “an ve an farkındalık” şeklinde

anlamlanmaktadır. Farkındalık, biliş seviyesi alçalıp yükselmeden; özdeşleşme olmadan, kabul ve açıklık ile deneyimlemedir (Davis ve Hayes, 2011: 198).

İngilizce de “mindfulness” olarak ifade edilen bilinçli farkındalık sözcüğü Pali dilinde anımsamak, dikkati getirmek anlamlarına gelen “sati” kelimesinden türetilmiştir (Davis ve Hayes, 2011: 198). Buradaki anımsamak sözcüğü, anıların anımsanmasını ya da hatırlanmasını ifade etmemekte; içinde bulunulan ana “tekrar tekrar” davet etmeyi ifade etmektedir (Özyeşil, 2011: 32). Bilinçli farkındalık, “herhangi bir görüşe bağlı olmadan sessiz ve esnek kalarak psikolojik özgürlük sağlamayı” ifade etmektedir (Martin, 1997: 291). Bilinçli farkındalık mevcut zamandaki tecrübeler ve olaylara duyarlı, farkındalık ve dikkat olarak da tanımlanmakta; tersi “umursamazlık-mindlessness” olarak ifade edilmektedir (Germer, 2004: 24). Umursamazlık bireyin bir algı, duygu ya da düşüncenin varlığını yok sayması/kabul etmemesi demektir. Ancak birey çevresinde olanların farkında olmadığını düşünse de “bilinçli farkındalık” çevresine karşı alıcı olmasını sağlamakta; çevresinde olan bireye dair düşünce, duygu ve duyularının açık olmasını sağlamaktadır (Brown ve Ryan, 2003: 822). Başka bir ifade ile dış çevrede olan biten şeylere birey özellikle dikkat vermese de bunların farkında olmaktadır.

Bilinçli farkındalığın kökenleri Hindistan’ın doğusunda 5. yy’da yaşamış olan Buda’nın öğretilerine dayanmaktadır. Sanskritçe Dharma ve Pali dilinde Dhamma olarak bilinen Buda’nın öğretileri bireyin ruhsal özgürlük ve mutluluğa kavuşmasını ve iç görü kazanarak acı çekmekten kurtulması hedefleyen uygulama ve ilkelerden oluşturmaktadır. Budizm güneydoğu Hindistan’da başlayarak Himalaya Krallıkları, Japonya, Kore, Çin, Güneydoğu Asya ve Sri Lanka’yı etkisi altına almıştır ve günümüzde halen etkisi devam etmektedir (Bodhi, 2011: 20).

Havayolu ulaşımının 1960’lardan itibaren yaygınlaşması ile insanların farklı yerlere ulaşması kolaylaşmış ve kültürel etkileşim ciddi boyutlara ulaşmıştır. Yoga, Budizm ve bunlar gibi manevi disiplinler ve etkileri dünyanın dört bir tarafına seyahat eden öğreticiler ile yayılmış özellikle modernizm, militarizm ve materyalizme dair değerlere inancını kaybetmiş genç nesilleri etkisine almıştır. Benzer şekilde Batılı insanların büyük bir çoğunluğu Asya ülkelerine yolculuk ederek Buda’nın öğretilerini ve bunlardan köken alan meditasyon öğretisi ve uygulamaları denemiş ve ülkelerine dönerek öğrendiklerini paylaşarak bu öğretilerin yaygınlaşmasına katkıda bulunmuştur. Bu yaygınlaşma ile birlikte öğretiler

psikoterapistler, sinir bilimciler ve tıp uzmanlarının da dikkatini çekmiş; Batılı bilim adamları ile Doğu maneviyatçıları arasında önemli bir aktarım başlamıştır (Bodhi, 2011: 20).

Kültürlerarası etkileşimin arttığı 1960'lı yılların sonuna gelindiğinde Budizm temelli uygulamaları Asya'ya yolculuk edip yerinde tecrübe edenlerden olan Sharon Salzberg, Joseph Goldstein ve Jack Kornfield Vipassana uygulamasının Batı'ya taşınmasında önemli bir rol oynamıştır. Bu üçlü, Amerika Birleşik Devletleri (ABD)'nin Colaroda Eyaletinde bulunan "Naropa Üniversitesinde" ders vermeye başlayan "Tibet Budizmi Öğreticisi Chögyam Trungpa Rinpoche" aracılığıyla bir araya gelmiş ve "Vipassana inziva eğitimleri" vermeye başlamıştır. Bu inzivalardan faydalanan önemli isimlerden birisi de "John Kabat-Zinn"dir. Kabat-Zinn (1979) yılında "Massachusetts Üniversitesi Tıp Merkezi"nde, "Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı" aracılığıyla "bilinçli farkındalığı" ilk defa "terapötik bir disiplin" olarak ortaya çıkan ilk kişidir. John Kabat-Zinn aslında bir moleküler biyologdur. İlk olarak "Zen Budizm" öğretilerini daha sonra ise "Vipassana" uygulamalarını tecrübe etmiştir. Acı çekmenin aslında büyük bir çoğunlukla gereksiz olduğunu ve acının zihin tarafından üretildiğini fark eden Kabat-Zinn; öğrendiklerini ve tecrübelerini sistematize etmiş ve bir ders oluşturmuştur. "Massachusetts Üniversitesi Hastanesi" kafesinde ilk dersini 1979 yılında yapmış; özellikle depresyon, kronik ağrı ve kanser gibi zorlu hastalıklara sahip olan bireylerin derse katılmalarını istemiş ve bu bireylere bu durumlar ile nasıl yaşayacaklarını öğrenmeleri gerektiğini belirtmiştir. Yaptığı bu dersler oldukça pozitif etkiler yaratmış; başarılar elde eden Kabat-Zinn'in ünü dünyaya yayılmaya başlamıştır. Ünü yayılan Kabat-Zinn 1990'da "Full Catastrophe Living" isimli ilk kitabını yayımlamıştır (Wolf ve Serpa, 2015: 20-21).

Bu kitapta Kabat-Zinn geleneksel Budizm kavramlarını günlük dilde açıklamış; Batı için bu kavramları ulaşılabilir bir hale getirmiştir. İlk olarak "Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı" ile bilinçli farkındalık dersleri ve ardından "Full Catastrophe Living" kitabı bilinçli farkındalığın gelişmesinde temel teşkil etmektedir. Bu uygulamalarla bilinçli farkındalığın stresle başa çıkmanın ötesinde olduğu belirlenmiş; bir "psikoterapi türü" ve farklı psikolojik rahatsızlıklar için "tedavi yöntemi" şeklinde kullanımı yaygınlaşmıştır (Bodhi, 2011: 19-20).

## 2.2.2. Bilinçli Farkındalığın Kuramsal Temelleri

Bilinçli farkındalık kavramı oldukça geniş bir kapsama sahiptir. Temelinde oldukça basit ve temel bir insan becerisi olan bilinçli farkındalık kavramının gelişimi hem uygulamada hem de teorik olarak günümüzde hala sürmektedir. Bilinçli farkındalık kavramının gelişimini anlamak için kuramsal temellerini anlamak önemlidir. Bilinçli farkındalık genel olarak pozitif psikoloji, sağlık psikolojisi, ahlak bilimi, ruhaniyet, zihin bilimi, insancıl psikoterapi ve psiko analiz gibi geniş bir alandaki birçok kuramdan temel almaktadır. Bunlar içerisinde bilişsel davranışçı terapi, geştalt psikolojisi, psikodinamik psikoterapi, insancıl psikoterapi ve varoluşçu psikoterapi ön plana çıkmaktadır.

### 2.2.2.1. Bilişsel-davranışçı terapi

Geleneksel psikoloji de önemli bir yer tutan bilişsel davranışçı terapilere Budizm'den çok sayıda uygulama ve fikir uyarlanmıştır. Bilişsel terapiler ve Budizm “dünyayı düşüncelerimizle oluştururuz” ortak düşüncesini paylaşmaktadır. Ayrıca bilişsel terapiler ve Budizm bireylere düşüncelerinin nasıl oluştuklarını ve bazı istek ve düşüncelerinin sonuçlarını anlamada yardımcı olmakta ve bu istek ve düşünceleri ile başa çıkmak için zihin nerede nasıl eğitici ekleri konusunda önemli birer yol göstericisi görevi görmektedirler (Gilbert, 2005: 36).

Kabul temelli müdahaleler ve bilinçli farkındalık, değişim temelli yaklaşımlardan farklı olarak belirtilere karşı tarafsız ve rahat, hisler düşünceler ve duyguların gelip geçici olmasına imkan tanıyan bir tavır sergilemektedir. Literatüre bakıldığında kabul temelli bilişsel davranışçı terapiler ve bilinçli farkındalık terapilerinin mevcut olduğu görülmektedir. Bunlar arasında en yaygın 4 yaklaşım şu şekildedir (Baer, 2003: 125-143; Roemer ve Orsillo, 2002: 54-68):

1. Kabul ve kararlılık terapisi: Bu terapi ile danışanlar hoşlanmadıkları duygularını kontrol etmekten ziyade onları kabul etmeye yönlendirilmektedirler.
2. Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi: Bu terapi ile danışanlara duygu ve düşüncelerin gözlemlenmesi öğretilmektedir. Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi depresyon ve bilişsel terapi için uygun şekilde kullanılmaktadır.

3. Zihinsel ve fiziksel sağlıkla ilişkili birçok tedavi ile bilinçli farkındalık temelli stres azaltma: Bu yöntem 8-10 hafta sürmekte, verilen bilinçli farkındalık kursu ile danışanlara stresin nasıl azaltılacağı öğretilmektedir.
4. Diyalektik davranış terapisi: Bu terapide duygu düzenleme ve borderline kişilik bozukluğu tedavileri yapılmaktadır.

#### **2.2.2.2. Geştalt psikolojisi**

Kavramsal açıdan geştalt psikolojisi, “içinde bulunduğumuz anda yaşamanın”; kadercilik anlayışında olduğu gibi “içinde bulunduğumuz an için yaşamak”, hedonizm ve içinden geldiği gibi düşünmeden davranmaktan kesinlikle farklı olduğunu öne sürmektedir. Bilinçli farkındalık; hedonizm gibi nesnel ve yaşantısal gerçeklikler ile temasta olma konusunda isteksiz ve yetersiz davranılabilecek şu an ile ilgili olan diğer oluşumların aksine, şu anda olan her şeyin bir bütün olarak farkında olmayı içermektedir (Brown vd., 2007: 214). Geştalt kuramcılarında Fritz Perls bireyin geçmiş ya da geleceğe takılı kalmaması gerektiğini önemli olanın içinde bulunduğu şu an olduğunu belirtmiştir. Geştalt terapisinin amacı da bilinçli farkındalık uygulamalarıyla benzer şekilde bireyin farkındalıklarını arttırmaktır (Senemoğlu, 2018:246). Farkındalığı artan birey sorumluluklarını üstlenerek seçimlerini daha bilinçli hale getirebilir (Mutlu Tagay, 2010: 27).

#### **2.2.2.3. Psikodinamik Psikoterapi**

Psikodinamik teorisyenleri, Carl Jung döneminden bu yana Budist psikolojiye ağırlık vermektedir. Başkalarının zihinsel durumu ya da bireyin kendi zihinsel durumu hakkında düşünebilme kapasitesi; diğer bir ifade ile zihinleştirme bir bilinçli farkındalık becerisidir. Psikodinamik psikoterapistler, bilinçli farkındalık konusunda davranışılardan önce davranmış; psikoanalizi tarihsel açıdan bilinçli farkındalık uygulamaları ile aynı özelliklere sahip olduğunu saptamışlardır. Buna göre hem psikoanaliz hem de bilinçli farkındalığın i hayatı keşfetmeye yönelik müdahaleleri bulunmakta; her ikisi de kabul ve farkındalığın değişimin ön şartı olduğunu varsayarak; bilinçaltı süreçlerin önemi üzerinde durmaktadır (Brown vd., 2007: 214).

#### **2.2.2.4. İnsancıl Psikoterapi**

Bilinçli farkındalık egzersizleri özünde ölüm, yaşlılık ve hastalık gibi varoluşsal durumlarla alakalı problemleri gidermek ya da hafifletmek amacıyla yapılmaktadır. Budizm'e göre; bu kaçınılmaz durumlarla nasıl ilişki kurulduğu sıkıntı ile doğrudan ilişkilidir. Bilinçli farkındalık ben ötesi, yapısal ve varoluşçu yaklaşımları bünyesinde barındıran insancıl psikoterapiyle çok sayıda ortak noktaya sahiptir. İnsancıl yaklaşımda tıpkı Budizm'de olduğu gibi kişinin kendi doğasında bulunan kapasitesini fonksiyonel ve sağlıklı bir hale getirmesini vurgulamaktadır. Ayrıca kaygıyı tolere edebilmeyi öğrenmeye, kararlardaki sorumluluğu kabullenmeye, hayatın farkında olabilme ve şimdi odaklanmaktadır (Brown vd., 2007: 214).

#### **2.2.2.5. Varoluşçu psikoterapi**

Anlamsızlık, yalıtım, özgürlük ve ölüm varoluşçu dinamik çatışmanın içeriğini oluşturmaktadır. Bu unsurlar aynı zamanda Budist felsefede “beş anımsama” olarak adlandırılan ve her gün tekrarlanması önerilen unsurlarla yakından ilişkilidir (Hanh, 1998: 210; Yalom, 2001: 18-19):

1. “Yaptıklarım benim tek gerçeğimdir ve yaptıklarımın sonuçlarından kaçamam”.
2. “Benim için değeri olan ve sevdiğim herkesin doğasında değişim vardır. Onlardan ayrılmaktan kaçmanın bir yolu yoktur”.
3. “Doğamda ölüm var ve ölümden kaçmanın yolu yoktur”.
4. “Doğamda hastalanmak var ve hastalanmaktan kaçmanın yolu yoktur”.
5. “Doğamda yaşlanmak var ve yaşlanmaktan kaçmanın yolu yoktur.”

Bu 5 anımsama ölüm, terk edilme, hastalanma ve yaşlanma ile ilişkili korkularla barışılmasına yardım etmektedir. Ayrıca bunlar “şimdiki” hayatın mucizelerinin derinden takdir edilmesine yardım eden bir “dikkat çanını” oluşturmaktadır (Hanh, 1998: 210).

### 2.2.3. Bilinçli Farkındalığın Temel Tutumları

Bilinçli farkındalığın temel tutumları yediye ayrılmaktadır. Bunlar şu şekildedir (Kabat-Zinn, 2009: 22):

#### *Yargılayıcı olmama:*

Bireyler kendi zihinsel aktivitelerine dikkat vermeye başladığında, hayatları ile ilgili genelleştirilmiş yargıların çok fazla olduğunu görmektedir. İnsanların zihninde neredeyse her şey için bir sınıflandırma ve etiket vardır. Bazı olaylar, kişiler ve şeyler “iyi” olarak yargılanmakta ve etiketlenmektedir. Diğerleri ise “kötü” ya da “nötr” olarak sınıflandırılmaktadır. Sınıflandırmada bireyin kendisini iyi hissetmesi, kötü hissetmesi ya da olay ve durum karşısında hiçbir duygu hissetmemesi rol oynamaktadır. Nötr şeyler, olaylar ve kişiler insan bilincinin neredeyse tümüyle dışındadır ve bireylerin dikkat vermekte en çok sıkıldığı grubu oluşturmaktadır. Yaşantıları yargılama ve sınıflandırma alışkanlığı, insanların tepkilerini mekanik bir hale getirmekte, hiçbir zaman tam olarak yansız ya da farkında olunmamaktadır. Bütün bu yargılar ile insan zihni bir şeyleri sevmemek ya da sevmekle gereğinden fazla meşgul olmaktadır. Eğer insan hayatında stresin kontrol altına alınması için etkin bir yol aranıyorsa, yapılacak ilk şey bu kendiliğinden oluşan yargıların farkına varılmasıdır.

Bireyler bu şekilde korkuları ve önyargılarını görebilmekte ve kendilerini engelleyen bu yargılardan kurtulabilmektedir. Bilinçli farkındalık uygulamalarında insan, zihninde bir şeyleri, olayları ya da durumları yargılandığını fark ettiği zaman bunu hemen durdurmak zorunda değildir. Yalnızca neler olduğunun farkına varması yeterlidir. Çünkü yargıların yargılanması her şeyi çok daha karmaşık bir hale getirir (Özyeşil, 2011: 40).

#### *Sabır:*

Sabır gerçekleşmesini istediğimiz her şeyin bir vakti olduğunu kabul etmek ve anlamaktır. Sabırlı olmak, yaşadığımız her ana açık olmak, anı olduğu gibi kabul etmektir. Birey için en iyi zaman şu anda yaşadığı zamandır. (Özyeşil, 2011: 40). Gelecek kaygısı insanlarda strese yol açarak içinde bulunduğu anı algılamayı

olumsuz etkilemekte ve Şu an ile bağlantının kesilmesine sebep olmaktadır. (Kınay, 2013: 20). Ayrıca sabırlı olmak iyileştirici ve koruyucu faktör olarak psikolojik iyi olma haline de katkı sağlar (Doğan, 2017:135).

#### *Acemi (baŐlangıç) zihni:*

İçinde bulunduğumuz Őimdiki anda yaŐayıp deneyimlediğimiz zenginlik aynı Őekilde hayatın kendi zenginliği de oluŐturmaktadır (Kabat-Zinn, 2009: 24). İnsanların bildiklerinin çoęu zaman inanç ve dūŐüncelerini etkilemesi; insanların her Őeyi olduğu gibi görmesine engellemektedir. Bu nedenle insan Őu anın zenginliğini algılayabilmek için “her Őeyi ilk defa oluyormuŐ gibi görmeyi istekle olmayı gerektiren acemi zihnine sahip olmalıdır. Bir insan acemi zihne sahip olduğunda içinde bulunduğu anın daha önce yaŐadıklarına dayanan beklentilerden etkilenmesine engel olabilmektedir. Böylece bildiklerini hapis olmamakta; yeni fırsatlara imkan tanımaktadır. Her bir an kendisine özgü fırsatlar içeren, diğer hiçbir ana benzemeyen özelliktedir. Çevrede olup bitenleri ve doğadaki güzellikleri canlı ve berrak Őekilde görebilmek acemi zihni sayesinde mümkündür (ÖzyeŐil, 2011: 40).

#### *Güven:*

Genel olarak meditasyon eğitiminin en önemli özelliklerinden birisi bireyin hislerini ve kendisine olan temel güven duygusunu geliŐtirmektir. Bu durum bireyin otoritesine ya da konumuna güvenmesinden farklıdır (Kabat-Zinn, 2009: 25). Birey kendi verdiği kararlar sonucunda hisleri doğrultusunda hatalar yapsa da bulabilmek ve kararları vermesi için birine güvenmekten her daim daha iyidir. Birey böylece kendi özgünlüğünün farkına vararak tamamıyla kendi olabilmektedir. Bilinçli farkındalık meditasyonu uygulamaları ile bireyin kendi varoluŐunu güvenmesi, yükümlülüklerini bilmesi ve kendisini dinlemesi öğretilmektedir. Böylece birey kendisine olan güveni geliŐtirmekte; diğer bireylere güvense ve temelde iyi yönlerini görse dahi kendi kararlarını kendisi vermektedir (Özyeşil, 2011:41).

#### *Çabasızlık (hırslanmamak):*

DavranıŐlarımız genellikle bir amaç doğrultusunda, bir Şeylere sahip olma beklentisiyle oluşmaktadır. Ancak bu durum meditasyonda ciddi bir sorun

oluşturabilir. Çünkü meditasyon yaşamsal tüm aktivitelerden farklı olarak geleceğe dönük, planlı bir tutum içermez. Çünkü bilinçli farkındalık dikkati anda toplamayı, duygu ve düşünceleri olduğu gibi kabul etmeyi öğrenmektir. Birey gelecekte nasıl daha iyi olacağı yönünde planlar yapıyorsa bu durum bilinçli farkındalığın özüne ters düşer. Her insanın yegane hedeflerinden birisi mutlu olmaktır ve her insanda kendisini mutlu edeceğini düşündüğü şeye dikkatini vermeye iten güçlü bir enerji bulunmaktadır. Ancak daha zengin daha mutlu olma çabası mutluluğumuza engel olabilir. Meditasyon uygulamalarının temel amacı hırslanmadan her şeyi olduğu gibi kabul etmektir (Özyeşil, 2011:41).

#### *Kabul:*

Kabul yaşantıların içinde bulunduğumuz şu anda gerçekleşmesi ve olayların ya da durumların olduğu gibi kabul edilmesidir (Kabat-Zinn, 2009: 27). Bireyler içinde buldukları hayata dair her şeyi sevmek zorunda değildir. Onları istedikleri gibi değiştirmekte özgürdür ancak değişimden önce değiştirmek istediklerini yadsımadan ve yargılamadan dolu dolu ve net bir şekilde yaşamalı; kabullenmeli ve buna göre hareket etmelidir. İnsanlar kendilerini tamamen kabul ettiklerinde, kalpleri hem kendilerine karşı hem de diğer tüm bireylere karşı açılmakta ve yumuşamaktadır. Kabul; bağımlılık, fiziksel acı, depresyon, üzüntü, korku ve ilişkilerdeki zorluklar gibi olumsuz bazı tecrübe ve duyguları kabullenemediğimizden ötürü ortaya çıkan sorunlarla baş etmeyi sağlayan önemli bir bilinçli farkındalık tutumudur. Birey duyguları rahatsız edici de olsa iyi de olsa duyguların her ikisine de eşit davranmalı, onları kabul etmeli ve hoş karşılamalıdır. Hiçbir duyguya diğer duygudan daha özenle yaklaşılmamalı, tutku, nefret, üzüntü ve endişelere saygı ile ve nazikçe yaklaşarak onlarla barışmalı ve doğalarını anlamalıdır (Özyeşil, 2011:42). Böyle bir tutuma sahip olduğunda hoşuna gitmeyen duygulara, durumlara ya da olaylara karşı daha sabırlı olur (Demir, 2014: 30).

#### *Oluruna Bırakmak:*

Oluruna bırakmak hayatımızdan birtakım şeylerin geçip gitmesine izin vermek ve her şeyi olduğu gibi kabullenmektir. Birey bilinçli farkındalık uygulamaları ile hoşuna gitmeyen yaşantılarla mücadele etmek yerine hepsini olduğu gibi kabul edip olumsuz

düşünceleri olurlarına bırakabilmektedir (Kabat-Zinn, 2009: 29). Bireylerin içsel hayatlarına odaklanıldığında, zihinlerin tutunmak istediği belli durum, duygu ve düşünceler olduğu görülmektedir. Eğer bu durum duygu ve düşünceler mutluluk verici ise artırmaya ve sürdürmeye ya da zihinde yeniden canlandırmaya çalışılmaktadır. Aynı şekilde eğer mutluluk vermiyorsa bireyler kendilerini korumak için bu durum duygu ve düşünceleri önlemeye ve onlardan kurtulmaya çalışmakta; çünkü bu durum duygu ve düşüncelerin acı verici ve sıkıntılı olduğunu düşünerek korkmaktadırlar. Meditasyon uygulamalarında bazı durum duygu ve düşüncelerin kabul edilmemesi ya da bazılarının yüceltilmesi durum söz konusu olmayıp, her bir durum duygu ve düşünce olduğu gibi an ve an gözlemlenerek yaşanmaktadır. Bireyler akıllarına gelen bazı düşüncelerden kurtulmaktan zorlanabilmektedir. Bu durum bu düşüncelere bağıllık ile açıklanabilir. Eğer insan zihni bir düşünceye sıkı sıkıya bağılysa ve o düşüncenin etkisi altındaysa bırakmak zor gelmektedir. Bu durumda bu düşünceleri tutunmanın nasıl bir his olduğu duygusuna yönelmek yapılacak en doğru şeydir. Böylece kurtulmak istenen asıl düşünceden kurtulup şu an ne hissedildiğine odaklanılabilmektedir (Özyeşil, 2011:43).

#### **2.2.4. Bilinçli Farkındalık Modelleri**

Bilinçli farkındalık kavramı ile ilgili araştırmalar nispeten yenidir. Bu araştırmalar temelde iki farklı ekolden köken almaktadır. Her iki ekol de psikoterapi araştırmalarına ve 1970'lere dayanmaktadır. Ekollerden birisinin temelleri Langer, diğeri ise Kabat-Zinn tarafından atılmıştır. Ekollerin ortak ya da birbirlerinden ayrılan yönleri bulunmakta; bu ekollerden köken alan farklı araştırmalara göre bilinçli farkındalık çeşitli bileşen ve boyutlardan oluşan modeller meydana getirmektedir (Şahin ve Yeniçeri, 2015: 49-50). Bu ekollere, ekollerin uygulanmasına ve bazı diğeri yapılarına göre modellerden bazıları şu şekildedir:

Baer vd., (2006: 42-43) bilinçli farkındalık modelini 5 faktörden oluşan bir yapı olarak değerlendirmektedir. Bu 5 faktör şunlardan oluşmaktadır: Yaşananı yargılamamak, tanımlamak, otomatik davranmamak/farkındalıkla davranmak, gözlem, içsel hislere karşı tepkisizlik ilkesi. Yaşananı yargılamamak, geçmiş yaşantıların bazılarının yanlış ya da doğru olduğuna karar vermekten uzak durmayı gerektirir. Tanımlamak, duyguları doğru bir şekilde

anlatabilmeyi mümkün kılan konuşma dilinin kullanımı ile düşünce ve beklentileri kolayca aktarabilmektir. Otomatik davranmamak/farkındalıkla davranmak, şu an meydana gelen şeylerin farkında olarak düşüncelere, duygulara, gelecek ve geçmişe kapılmamak anlamına gelir. Gözlem, duruşunun, alıp verdiği nefesin, duygu ve düşüncelerini, algısının, izlerinin ve vücudundaki değişikliklerin farkında olmaktır. İçsel hislere karşı tepkisizlik ilkesi ise duygularının farkında olarak ani ve fevri bir tepki vermemektir.

Germer (2009: 101) ise bilinçli farkındalığı; durmak, gözlemlemek ve geri dönmek bileşenlerinden oluşan bir model ile açıklamaktadır. Durmak, bireyler durduklarında ya da yavaşladıklarında çevrelerini fark etmekte; şu anı durdurarak tamamı ile kontrol sahibi olmaktadır. Bu da bilinçli farkındalığın ortaya çıkmasını sağlamaktadır. Gözlemlemek, objektif olmak ya da çevre ile bağını koparmak anlamına gelmemektedir. Daha ziyade katılımcı gözlemci olarak yaşananlarla derin bir iletişim sağlayabilmektedir. Birey içinde bulunduğu anı gözlemleyerek ederek öfke, korku ve kızgınlık gibi duyguları kontrol edebilmektedir. Geri dönmek ise dikkatini bozan şeyler olduğunda bireyin dikkatini nazikçe geri toparlayabilmesidir. Böylece kontrolsüz bir şekilde çalışan zihin bilinçli moda geri dönmekte ve bilinçli farkındalık devreye girmektedir.

Siegel (2010: 52-80) bilinçli farkındalık modelini uygulamalar kapsamında ele almakta ve ona göre bilinçli farkındalık modeli inziva, belli bir biçimi olmayan uygulamalar ve biçimsel meditasyon şeklinde 3 farklı uygulama ile şekillenmektedir. İnziva, oldukça sınırlı bir etkileşimin olduğu, çok sakin ortamlarda gerçekleşen bir uygulamadır. Bilinçli farkındalık uygulamalarında inziva için gündelik işler önemli bir fırsattır. Belli bir biçimi olmayan uygulamalar, bu uygulamalarda bireyin gündelik hayatında o anda olan şeyleri dikkat etmeyi hatırlaması ve etrafındaki şeylere dikkat etmeyi kendi kendine istemesi esastır. Biçimsel meditasyonda ise düzenli aralıklarla sessiz bir şekilde oturma söz konusudur. Birey herhangi bir nesneye dikkatini tamamen odaklamakta; bu nesne için acı ya da kaşınıtı gibi fiziksel duyular, bir üzüntü ya da ses sonucunda boğazın düğümlenmesi gibi fiziksel durumlara sebep olan duygusal tecrübeler kullanılabilir. Ayrıca bu uygulama için oturmak şart değildir, yürürken, uzanırken ya da ayakta yapılabilir.

Modelini uygulamalar üzerinden açıklayan diğer araştırmacılar ise Stahl ve Goldstein (2010: 55)'dir. Onlara göre bilinçli farkındalık onu bir hayat tarzına dönüştüren uygulamalar ile mümkündür. Bu uygulamalar ise biçimsel ve biçimsel olmayan olmak üzere

ikiye ayrılmaktadır. Biçimsel uygulama, bireyin duygu, düşünce, ses ve diğer duyulara uzanarak, ayakta ya da oturarak odaklanması ile yapılmaktadır. Biçimsel olmayan uygulama, günlük hayat içerisinde herhangi bir anda uygulama yapılmasıdır. Ofis ya da evi düzenlemek, egzersiz yapmak ya da yemek yemek gibi günlük ve rutin olan işler zihinsel farkındalıkla yapılır.

### 2.2.5. Bilinçli Farkındalığın Fonksiyonel Yararları

Bilinçli farkındalık genel olarak aşırı yüzleşme ve kaçınma stratejilerinin zıttı olan bir mekanizmadır. Bu mekanizmanın insanlara fonksiyonel olarak birçok yarar bulunmaktadır. Bunlar genel olarak şu şekildedir (Özdoğan, 2018: 30-31):

- *“Bilinçli farkındalık kavramsal değildir. Düşünürken yorumlamalar yapılmaz”.*
- *“Bilinçli farkındalık ana odaklıdır. Daima şu anda kalınır”.*
- *“Bilinçli farkındalık yargılayıcı değildir. Düşüncelerimizi ya da olan biteni yargılamayız. Etiketlemeyiz ve kategorize etmeyiz”.*
- *“Bilinçli farkındalık amaçlıdır. Amaç, dikkati daima bir yere yönlendirmektir. Dikkat sürekli olarak şu ana çevrilir. Bu da bilinçli farkındalığın sürekliliğini sağlar”.*
- *“Bilinçli farkındalık katılımcı gözlemine gerektirir. Bilinçli farkında olan birey bedenini de zihnini de daha yakından deneyimler. Ana şahittir”.*
- *“Bilinçli farkındalık sözel değildir. Kelimeler zihinde oluşmadan bilinçli farkındalık oluşmaktadır”.*
- *“Bilinçli farkındalık keşfe dayalıdır. Algılanması daha güç seviyeler algılanır ve sürekli yeni şeyler keşfedilir”.*

Birey bilinçli farkındalık halinde huzurlu olmaktadır. İyi bir gözlemcidir ve zihnin ürettiği her düşüncüyü nasıl gözlemleyebileceğinin farkındadır. Bu durum bireyin “şu anı” yaşamasını mümkün kılar. Bu şekilde de birey gözlemleyerek kendi zihnini tanımakta; dolayısıyla kendisinde daha iyi tanımaktadır. Yani birey “hem zihni hem de zihnin gözlemci seni” oluşturmaktadır. Önemli olan herhangi bir düşüncüyü uzaklaştırmak ya da o düşünceye

tutunmaktan ziyade, o düşüncenin farkında ve bilincinde olmaktır. Yapılan gözlem gözlenen ve gözlemleyen arasında herhangi bir ayırım oluşturmamaktadır; bireyin kendisi kendi zihnini gözlemciden bağımsız olarak gözlemlenmektedir (Hanh, 1998: 37).

Bilinçli farkındalık ile içinde bulunulan anda gerçekleşen olaylara karşı tepkisellik daha az olmaktadır. Bu durumda nötr, negatif ve pozitif olmak üzere bireyin daha az acı duyması, daha iyi hissetmesi ve bütün tecrübeleri ile daha sağlıklı bir ilişki kurması sağlanmaktadır. Birey bilinçli bir şekilde farkında olarak, içinde bulunduğu anda oluşan olayları tanımakta ve kendisini uyanık hissetmektedir. Eğer içinde bulunan durumun farkında olunmaz, mevcut durum yaşanmaz ve mevcut duruma dair dikkat dağıtıcı düşünceler ve fikirler içerisinde bulunan olursa bu duruma bilinçsizlik denmektedir. Birey bilinçsizlik halindeyken sürekli kendisini geçmiş ya da geleceği düşünürken bulmakta, genellikle sakar davranmakta ve günlük işlerini dikkatsizce ve hızlı bir şekilde yapmaktadır. Yeni tanıştığı bireylerin ismini unutmakta, fiziksel bir gerginlik hissetmemekte ve mevcut durumu algılayamamaktadır (Brown ve Ryan, 2003: 823).

Bilinçli farkında olan birey ise dikkatini geleceğe ya da geçmişe vermemekte; mevcut durumda yaşanan hiçbir şeyi yargılamayıp onları reddetmemektedir. Tamamı ile mevcut durumu yaşamakta, içinde bulunduğu dikkat hali bireyin uyanık ve enerjik olmasını ve içinde bulunduğu durumdan keyif almasını sağlamaktadır. Bilinçli farkındalık geliştirilebilir bir beceri olup, geliştirilmesi durumunda bireyler olan biteni bütün gerçekliği ile görebilmekte ve koşulların dışına çıkarak yalnızca anı yaşamaktadır (Germer, 2004: 25).

### **2.2.6. Bilinçli Farkındalığın Arttırılması**

Bilinçli farkındalığın arttırılması meditasyon ile mümkün olmaktadır. Daha önce de belirtildiği üzere Siegel'e (2010: 55) göre farkındalık meditasyonu uygulamaları inziva, biçimsel meditasyon ve belli bir biçimi olmayan meditasyonları olmak üzere üçe ayrılmaktadır. Hangi şekilde yapılırsa yapılsın bir bilinçli farkındalık uygulaması genel olarak şu 9 aşamadan oluşmaktadır (Şahin: 2018: 11):

1. Birey nefes alıp verme kavramını anlaması ve nefes alışverişi ne öğrenmesi
2. Nefes alma ve verme işleminin yavaş ve daha uzun yapılması

3. Nefes almanın zihin ve beden arasında bir köprü olduğunun farkına varılması ve her nefes alışverişte vücudun biraz daha esnek hale getirilmesi
4. Nefes kullanılarak vücudun sakinleştirilmesi ve dikkatin vücuda çevrilmesi
5. Gülümseme ile yüz kaslarının esnek hale getirilmesi
6. Nefes ile vücudun tamamen rahatlaması
7. Nefes verirken mutluluğun hissedilmesi ve nefes alırken zihin ve beden ve buralardaki canlılığın farkına varılması
8. “Şu an ”ın yaşanması, mutluluğun ve hayatı şu anda olduğunun farkına varılması
9. Rahat bir şekilde dik duruşa geçilmesi

### **2.3. Umut**

Literatürde önemli bir yer tutan umut kavramı, umudun özellikleri, umutsuzluk ve umudu artırma stratejileri aşağıda başlıklar halinde ele alınmaktadır.

#### **2.3.1 Umut Kavramı**

Türk Dil Kurumu'na göre umut sözcüğü, ummaktan doğan duygu, ümit; bu duyguyu veren kimse veya şey ve olması beklenen veya olacağı düşünülen şey olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu, 2019). Umut herhangi bir alanda pozitif olarak adlandırılabilen beklentilerin belirlenmesi için kullanılmaktadır. Umut bir bireyi harekete geçirmek için teşvik eden ve iyi olmasını sağlayan bir özellik ya da duygu olarak ele alınmaktadır (Yenibaş, 2002: 76).

“Gelecekteki olaylarla ilgili olumlu sonuç beklentisiyle karakterize edilen hıza yönelik bir duygu veya tutum” olarak da tanımlanan umut kavramı İngilizce ‘de “wish”, “prospect”, “expectancy” ve “hope” gibi kelimelerle ifade edilmektedir. Kavrama en çok karşılaman ve kullanılan kelime ise “hope ”dur. Hope, “bir şeyin olmasını istemek ve bir şeyin olacağına ya da olabileceğine inanmak için bir nedene sahip olmak” olarak tanımlanmaktadır (Corsini, 2002: 45). Tanımlara bakıldığında umut pozitif bir kavram olarak görülmektedir. Bir insandaki umut hayatını sürdürmesi için gerekli enerjiyi verirken, aynı

zamanda bu umut bir alana özgü ya da bir amaca özgü olabilmektedir (Snyder vd., 1997: 107):

*Genel umut:*

Bir insanın hayatında belirlediği hedeflere varmasında hangi yollardan gideceğini saptaması ve bu hedeflere ulaşmak için kendisine teşvik eden düşünceleri oluşturabilmesi için gerçekleştirdiği genel değerlendirmedir. Başka bir deyişle bireylerin yeterli seviyede hedefe dair stratejiler üretebilmesi başarılı olabilmek için gereksinim duyduğu teşvik edici düşüncelerin oluşturulması için kendi becerilerini değerlendirmesini kapsamlı bir şekilde yapabilme ve kendi yeteneklerinin farkında olabilme gücüdür. Kişilik özelliği olan umutta genel umut kapsamında değerlendirilmekte, bir bireyin hedefe ulaşmasının değerlendirilmesi şeklinde tanımlanmaktadır.

*Bir alana özgü umut:*

“Bireyin genel olarak amaca götüren yollar planlama (pathway) ve amaca ilişkin motivasyonuna dair algıladıkları kapasite yüksekken, daha spesifik bir alana dair algıladıkları kapasite daha düşük olma durumuyla” ilişkilidir. Bu durum, umudu yalnızca genel olarak ele almamak gerektiğini ve daha spesifik bir şekilde sınıflandırmak gerektiğini ortaya koymuş ve bir alana özgü umut kavram ortaya çıkmıştır. Genel umutları yüksek olan insanların yaşamın pek çok yerinde belirgin bir alana özgü umuda sahip olmaları da mümkündür. Bu umut türü etkinlikler, sosyal ilişkiler, akademik kariyer, iş hayatı ve aile gibi yaşam alanlarına özgü umudu kapsamaktadır.

*Bir amaca özgü umut:*

Bu umut türü diğerlerine göre “daha elle tutulur” bir hedefe yöneliktir. Bir bireyin belirli bir alana özgü umudu ve genel umut seviyesi ne kadar yüksek olursa olsun belirli bir amaca özgü umut seviyesi düşük olabilmektedir.

### 2.3.2. Umudun Özellikleri

Umut dinamik bir kavram olup, zamana ve içinde bulunan duruma göre değişkenlik göstermektedir. Yaşamayı için gereken enerji umuttan gelebilmektedir. Umut sayesinde kazanılan bu enerji ile güdü ve istek kanallara olmaktadır ve birey geleceği için daha fazla çabalamaktadır. Ayrıca umut üzüntü ve keder gibi negatif duygularla başa çıkmada yardımcı bir güç niteliği taşımakta; insanlara zor durumlarda çıkış yolu sunmaktadır. Umudun 6 boyutu bulunmaktadır (Ünal, 2016: 34). Kişinin hayatındaki olaylar genel durum boyutunu, gelecek, mevcut zaman ve geçmiş bağlantısı zaman boyutunu, mantıksal köprü kurma duygusu birleştirici boyutu, kişinin adaptasyon yeteneği davranışsal boyutu, sonuca ilişkin kuşku veya güven duygusu duygulanım boyutunu ve yargılama, hatırlama, düşünme, algılama, şaşırma, hayal etme ve umut etme bilişsel boyutu oluşturmaktadır.

Yapılan çalışmalar bu altı boyutu kendi içerisinde yeniden 2 boyuta ayırmakta, umut ölçülürken de bu ana iki alt boyut değerlendirilmektedir. Umudun iki temel alt boyutu şu şekildedir (Tarhan ve Bacanlı, 2015: 2):

#### *Alternatif yollar düşüncesi:*

Bu alt boyut, “arzulanan amaçlara ulaşmada kullanılabilir yollar bulma kapasitesini ifade etmektedir. Bireyin zorlu ya da normal şartlar altında arzuladığı amaçlar doğrultusunda başarılı yollar üretebilme ve planlar yapabilme kapasitesine dair algılardır. Bireylerin hedeflerine ulaşma sürecinde herhangi bir engel oluştuğunda alternatif yollar düşüncesi ile yeni çözümler üretebildiği görülmektedir. “Bunu çözmek için bir yol bulacağım” gibi içsel konuşmalar ile alternatif yollar güçlendirilmekte ve amaca ulaşılmaktadır.

#### *Eyleyici düşünce:*

Bu alt boyut “elde etmeyi isteme ve amacı elde edebilmek için kendisinde güç hissetmeyi ifade etmektedir. Ayrıca bu boyut gelecekte, içinde bulunulan zamanda ve geçmişte amaca ulaşmada, başarılı kararlar verilebileceğine/verildiğine dair düşünce ve duygulara karşılık gelmektedir. Umut teorisindeki motive edici unsur eyleyici düşünce oluşturmakta; herhangi bir engel olduğunda alternatif yollar seçmek ve yaratmak için güç vermektedir.

Kızıroğlu (2012: 9-10), umudun özelliklerini şu şekilde özetlemektedir: Umut üzüntü ve kederi önlemektedir, umut zor durumlarda bir çıkış yolu oluşturmakta ve kişiyi yardım olarak hayatında değişiklik yapabileceğine inandırmaktadır, umudun bilişsel ve affektif boyutları vardır. Bireyin duygusal yapısı ve inançları umut duygusu üzerinde doğrudan bir rol oynamaktadır. Yapılan araştırmalar inancını ya da güvenliğini etkileyen en önemli unsurun umut olduğunu göstermektedir. Umut; davranış, düşünce, duygu ve diğer ilişkileri içermektedir. Bu özellikleri ile umut insanlara bazı özellikler kazandırmaktadır.

Yüksek umuda sahip olan insanlarda görülen bazı özellikler şu şekildedir (Ünal, 2016: 34): Sıkılğan ve çekingen olmama, yapılan yanlışların telafi edilebileceğine inanma, karşılaşılan zorlukları gözünde büyütmemeye, gelecekle ilgili plan yapma, başarısızlıkla karşı karşıya kalındığında gereken yükümlülüğü alma, diğer insanlara güvenme ve hedefe yönelik davranışa yönelme.

Umumlu insanlar, yaşamda başarısız olmayı hayatın normal bir parçası olarak görmekte ve bunları telafi etmenin yollarını araştırmakta; yürüyüş ve oturuşları ile son derece doğal özelliklere sahip olmakta ve konuşmaları akıcı olmaktadır. Ayrıca ruh sağlıklarını koruma da daha başarılı olup; karamsarlığa kolay kolay kapılmamaktadırlar (Kızıroğlu, 2012: 9).

### **2.3.3. Umutsuzluk**

Umutsuzluk, amaçsızlık, değersizliği, isteksizliği, işe yaramazlığı ve kayıtsızlığı kapsayan katı bir duygudur (Örsal, 1998: 45). Katı ve esnek olmayan bu kavram hareket, düşünce ve duygulara dayanmaktadır. Birey başarmak istediği ve yapmak istediği şeyleri ulaşamamaktadır. Umutsuz bir birey fanilik ve hiçlik duygusu içerisinde ve kayıtsızlık duygusunu oldukça yoğun yaşar. Hayatın engelleri ile başa çıkmaya çalışmaz, problemleri çözmeye kalkışmaz ve hiçbir şeyin değişmeyeceğini olan inancını sürdürmeye devam eder. Umutsuzluğun hakim olduğu bir birey genellikle seçebilecekleri görmezden gelmekte ve önündeki yolları reddetmektedir (Örsal, 1998: 44). Umutsuzluk, her daim her şeyin kötü gideceğine inanma durumu, gelecekte de kötü şeylerin kendisini bulacağını düşünme, içinde bulunulan durumdan çıkışın mümkün olmadığını düşünme ve geleceği karanlık bakma durumudur (Çetintürk, 2001: 9).

Birçok psikopatolojinin ortaya çıkmasında rol oynayan umutsuzluk, bireyin özellikle gelecekle ilgili tutumların etkilemektedir. Çünkü umudun karşıtı olarak ele alınan umutsuzluk herhangi bir hedefe varma da olumsuz beklentileri ifade etmektedir. Umut da genel olarak hedeflere varmak için gerçekleştirilen ve yapılan şeylerin başarılı olacağı beklenmekte ancak umutsuzluktan ne olursa olsun başarısızlıkla sonuçlanacağı düşünülmektedir (Kutlu, 1998: 17). Umutsuzluk bireyin kendi seçeneklerinin kısıtlı olduğunu gördü ya da herhangi bir seçme özgürlüğü bulunmadığını düşündüğü, kendisi için bile harekete geçemediği ve enerjisi olmadığı öznel bir duygu ifade etmektedir. Umutsuzluğun belirtileri genel olarak şu şekildedir (Tanç, 1999: 20-21): Sosyal ortamlardan kaçınma, bireysel bakıma özen göstermeme, uyku saatlerinde artma ya da azalma, iştah eksikliği, aldırılmaz ve umursamaz tavırlar, kendisi ile ilgilenen ya da konuşan kişiye ilgi göstermeme, çevresel uyaranlara karşı tepkisizlik, inisiyatif kullanmada eksiklik, duygusal ifadelerde belirsizlik, konuşmada azalma ve edilgenlik, dilde olumsuz ifadeler ve kötümser içerikli konuşmalardır.

Bu belirtilerin görüldüğü umutsuz insanlar da umutsuzluğun oluşmasında rol oynayan farklı nicelik ve nitelikte bazı nedenler bulunmaktadır. Bunlar şu şekildedir (Ünal, 2016: 36): Bireylerin gerçek kapasiteleri ile istekleri arasındaki fark, üretken ve yaratıcı olamama, amaçsızlık ve anlamı yokluğu, inancın yok olması, benliğin yitirilmesi , Tanrı'ya olan inancını kaybetmek, kendini bırakmak, uzun süreli stres, beden sağlığının kötüleşmesi, yalnızlık, çeşitli sebepler nedeniyle bireyin etkinliğinin uzun süre kısıtlanması, sevdiği insan tarafından aldatılmak, maddi sebepler nedeniyle sevmediği bir işte çalışmak zorunda olmak, çocuklar sebebiyle mutlu olmadığı bir evliliği sürdürmek gibi yaşamdaki diğer olumsuzluklardır. Bu gibi nedenlerle ortaya çıkabilen umutsuzluk başlı başına bir ruhsal ya da psikolojik hastalık olarak değerlendirilmekte ancak önemli bir hastalık kolaylaştırıcı olarak kabul edilmektedir. Uzun süreli umutsuzluk sonucunda ortaya çıkabilecek hastalıklar, diğer bir ifade ile umutsuzluğun sonuçları şu şekilde sıralanabilir (Ünal, 2016: 37-387): Yıkıcılık, alkolizm, psikopatlık (sosyopatlık), sadizm, mazoşizm, nevroz, depresyon ve intihar.

#### **2.3.4. Umudu Artırma Stratejileri**

İnsan hayatında umudun çok sayıda faydası bulunmaktadır. Bu faydalar ve umudun olumlu etkileri göz önünde bulundurulduğunda bireylerin umutlu olması ve var olan

umutlarının artırılması için bazı stratejiler ön plana çıkmaktadır. Bu stratejiler şu şekildedir (Kızıroğlu, 2012: 10-11):

*Geleceğin olduğunu kabul etme (seçim yapma, amaç belirleme, yaşamdan anlam bulma, geleceğe oryante olma):*

Geçmiş, yaşamın unutulmaya mahkum olayların insan hafızasında bıraktığı izlerden de silinmekte ve yok olmaktadır. Şu anda yaşanan her şey “şu an” geçince geçmiş haline gelmektedir. Gelecek ise gelecekle ilgili beklentileri, umutları ve yarını kapsamaktadır. Bu nedenle geleceğe kayıtsız kalmak imkânsızdır. Bireylerin geleceğe dair umutları onları hayata bağlamaktadır. Bu bağlamda umut bireyin problemlerini çözmesini kolaylaştırmakta, kendisini iyi hissetmesini sağlamaktadır. Umudu olan insanlar geleceği ile ilgili planlar hazırlamakta, buna göre seçim yapmakta ve olacakların sonuçlarını tahmin etmektedir.

*Manevi değer ve inançlar:*

Bir insanın inancı ve inanca bağlı olarak “umudu” bitirildiğinde, potansiyel ve olgusal olarak yaşam da bitmiş demektir. Ruh hali kapsamında umut ele alındığında, umut kavramı yalnızca inançtan köken olarak ayakta durmaktadır. İnanç umutsuzluğun panzehiri ve umudun temeli olarak, yaratıcılık, anlamsızlık ve plansızlık duygularından yoksun olmaya karşılık birey aktif ve üretici kılan, harekete geçiren ve hayatına anlam ve yön veren bir öğedir. Çünkü inancın harekete geçirme özelliği vardır. Manevi değerlerden birisi olan inanç, umuda odaklanmakta; bireyler inançlı olduklarında kendilerini güçlü hissetmekte ve umut etmektedir.

*Aktif olma (aktiviteler, motivasyon):*

Umut, her koşulda güne tekrardan başlayabilmek ve hayatı tüm detaylarıyla hissedebilmektir. Bir birey kendisini ne kadar yaşamın içerisinde hissederse, hayatla ilgili aktivitelere o kadar katılmakta ve hayattan daha fazla zevk almaktadır. Çeşitli aktivitelere ve sosyal etkinliklere sıklıkla katılan kişiler hayatın keyfini alarak daha umut dolu olabileceklerdir.

*Başkalarıyla ilişkiler (arkadaş, aile gibi):*

Bir insanın ihtiyaçlarını belirlenebilmesi için aile ve arkadaş gibi başkaları ile ilişkileri oldukça önemlidir. Bireyin önemli kararlar alma sürecinde kendisini yalnız hissetmemesi umudun sürekliliği açısından önemlidir.

*Duygusal tepkiler:*

Bireyin karar alma sürecinde kendi bedeni ve hayatını kontrol etme duygusu ve herhangi bir olay karşısındaki duygusal tepkileri umutla doğrudan ilişkilidir.

*Başkalarının ve kendisinin yeteneklerine inanma (pozitif bakış, inanç):*

Bir bireyin hayatında değişiklik yapmaya karar vermesi için kendisine olan inancı ve umudu oldukça önemlidir. Ayrıca yapacağı değişiklikler, tepkileri ve değişikliğin neresinde duracaklarına bağlı olarak hem kendisinin hem de diğerlerinin yeteneklerine inanma da umudu belirlemektedir.

## **2.4. Sürekli Kaygı**

Tezin kavramsal çerçevesinde önemli bir yer tutan sürekli kaygı kavramının açıklanması kapsamında kaygı kavramı, kaygının özellikleri, kaygı türleri, kaygının nedenleri, kaygının belirtileri ve kaygı kuramları aşağıda başlıklar halinde ele alınmaktadır.

### **2.4.1. Kaygı Kavramı**

Kaygı, bireylerde huzursuzluk, telaş, korku, kuruntu, endişe gibi gerilim ve baskıya yol açan (Köknel, 1985: 69), stresli durumlar sonucunda oluşan gerginlik, üzüntü (Özgüven, 1994: 322-333), bir görevin başarılamayacağı düşünüldüğü için benlik saygısı, yeterlik ve kontrol gibi temel güdülerin tehlikede olduğunu düşündüren ve bireyin başına geleceğine düşündüğü tehlike duygusu sonucunda meydana gelen gözlenebilir ve duygusal tepkilerdir (Öktem, 1981: 3-4).

Kaygı diğer bir ifade ile tatmin edilemeyen güdülerden dolayı sıkıntı ve korku içinde olmak şeklinde tanımlanabilmekte ve tam nedeninin açık olmadığı düşünülmektedir. Sıkıntı ve korku gibi duygularla sıklıkla aynı anlamda kullanılan ancak onlardan farklı olan

kaygının tanımlanması ve tam olarak anlaşılması oldukça zordur. Kaygı insanın var oluşundaki en temel duygulardan birisini oluşturmaktadır (Budak, 2003: 433).

Kaygı, kişiliğin bilinçli şekilde parçalara ayrılması sırasında hissedilen ve meydana gelen tehlike sinyalıdır. Bu tehlike, bireyin içinde dış ortama bağımlı ya da bağımsız olarak ortaya çıkmakta ve tehdit olarak algılanmaktadır. Genelme ve öğrenme yoluyla oluşan belirsiz endişe, korku ya da kötü bir sonuç beklendiği için hissedilen iç sıkıntısı nöbeti, telaş, tasa, endişe ve üzüntü olarak da ifade edilebilmektedir (Alaylıoğlu ve Oğuzkan, 1976: 162).

Daha önce de belirtildiği üzere korku ve kaygı birbirlerine yerine kullanılabilmekte ve karıştırılmaktadır. Korku bir duygu, kaygı bir ruh halini ifade etmekte ve bu iki kavram birbirinden farklı özellikler taşımaktadır. Araştırmacılar tarafından yapılan tanımlamalara bakıldığında korku ve kaygı belirtilerinin birbirine çok benzediği görülmektedir. Ancak korkunun kaynağı ve nedeni olay veya nesne olarak belliyken, güveni ve hayatı gerçek anlamda tehdit eden bir tehlike söz konusuysen, kaygıda tehlike genelde içten gelmekte ve kaynağı belli olmamaktadır. Ayrıca kaygı geleceğe yönelik bir duygu iken, korku bir olay olduğunda ya da korkulan nesneyle karşılaşıldığında hissedilmektedir (Budak, 2003: 433; Hançerlioğlu, 1993: 224). Cüceloğlu (2018: 274) ise kaygı ile korku arasındaki farkı; kaygının korkuya göre daha uzun sürmesi, korkudan daha az şiddetli olması ve kaynağının korkunun aksine belirsiz olması biçiminde açıklamaktadır.

Birbirlerine benzedikleri noktalar da bulunmaktadır. Örneğin korku da kaygı gibi insana endişe vermekte ve olumsuz duygulara neden olmaktadır. Kaygı yüksek fizyolojik uyarılmanın eşliğinde duyulan endişe, kuşku ya da korku hissidir. Korku, kaygıdan daha şiddetli olarak yaşanmakta ancak daha kısa sürmektedir. Ayrıca korku sonucunda ortaya çıkan değişiklik ve fizyolojik cevaplara göre kaygının sonuçları daha yıkıcı olmaktadır (Arkonaç, 1986: 276-277; Hançerlioğlu, 1993: 245).

#### **2.4.2. Kaygının Özellikleri**

Kaygının özellikleri şu şekilde sıralanabilir (Martens, 1992: 142):

- Otonom sinir sisteminin ne olduğu bilinmeyen bir tehdide tepki olarak harekete geçmesi ile bireyin kendini gergin ve endişeli hissetmesidir.

- Benliğin bilinci ile kavranan ve algılanan bir durumdur.
- Bilinmeyi ve belirsizlikleri bulma çabası; herhangi bir tehlikeye karşı hissedilen gerilim ve huzursuzluktur.
- Tehditlere karşı koruyucu ve uyarıcı olup genellikle tehlike habercisidir.
- Bireylerde iç sıkıntısına neden olmaktadır.
- Bireyin düşünce ve algısını etkilemektedir.
- Her insanın yaşayabildiği evrensel bir olgudur.

### **2.4.3. Kaygı Türleri**

Kaygı bireylerde görülme durumlarına göre durumluk kaygı ve sürekli kaygı olmak üzere iki ana başlıkta değerlendirilmektedir. Bunlar aşağıda alt başlıklar şeklinde ele alınmıştır.

#### **2.4.3.1. Durumluk Kaygı**

Durumluk kaygı kişilerin stresli bir olayla karşılaşması durumunda hissettiği bir tepki olup; huzursuzluk ve gerilim duygularına bir tepki olarak ortaya çıkan uyarılmayı ifade etmektedir (Cüceloğlu, 1998: 35). Bireylerin herhangi bir durumu tehdit edici şekilde algılaması sonucunda durumluk kaygı duygusal bir tepki olarak ortaya çıkmakta ve bireyin kendisini içinde bulunduğu stresli ortam sebebiyle hissettiği “sübjektif korku” şeklinde de ifade edilebilmektedir (Canbaz, 2001: 28).

Durumluk kaygı sürekli olmamakta; içinde bulunulan duruma göre değişebilmektedir. Kişi herhangi bir tehdit edici durumla karşılaştığında ya da tehdit algıladığında durum kaygısı oldukça yüksek düzeylerde olmakta; tehdit edici bir durum ya da unsur söz konusu olmadığında seviyesi düşmektedir (Özgüven, 1994: 324). Durumluk kaygı tedirginlik, rahatsızlık, huzursuzluk gibi duyguları da tetiklemekte; otonom sinir sistemiyle ilişkin belirtilerin görülmesinde rol oynamaktadır (İkizler, 1994: 43).

İnsanların birçoğu yaşamlarının belli döneminde durumluk kaygı yaşayabilmekte; geçici olduğu ve sürmediği için genellikle tehlikeli ve kalıcı bir sonuç ortaya

çıkarmamaktadır (Şeyhoğlu, 2005: 205). Durumluk kaygının genel özellikleri Şu Şekilde sıralanabilmektedir (Köknel, 1985: 70):

1. Bir duygulanım durumu olan kaygı anlaşılır, duyumsanır ve algılanır özelliğindedir.
2. Durumluk kaygı hoş olmayan ve elem vermeyen bir duygu meydana getirmektedir.
3. Durumluk kaygı, bireyin yaşadığı durumu tehlike oluşturan ve tehdit edici Şekilde yorumlaması ve algılaması nedeniyle ortaya çıkmaktadır.

#### **2.4.3.2. Sürekli Kaygı**

Bazı insanlarda kişilik özellikleri nedeniyle kaygı düzeyleri her daim diğer insanlara göre daha yüksek olmaktadır. Sürekli kaygı bu tarz insanlarda görülen ve bireyin kaygılı hayata olan bağımlılığını ifade eden bir kavramdır. Birey sürekli olarak tehlikeli olduğunu düşündüğü ya da tehdit oluşturan durumlarla karşılaŐtıđı algısı ile kaygı tepkisi vermektedir (Özguven, 1994: 324).

Sürekli olma özelliği ile bu kaygı çeŐidi kronik olarak da adlandırılabilir. Bu kaygı türünde tehlike kişinin içinden gelmekte; doğrudan çevreden gelen somut bir tehlike bulunmaktadır. Birey herhangi bir zarar içermeyen durumun özünü tehdit edici kendisini de tehlikeli olarak algılanmakta, sürekli kaygı duygusu nedeniyle mutsuzluk ve hoşnutsuzluk hissetmektedir. Sürekli kaygı düzeyi yüksek olan insanların karamsarlığa çok kolay kapıldığı ve çok küçük olaylardan incindiği görülmektedir (Canbaz, 2001: 28). Sürekli kaygının genel özellikleri Şu Şekilde sıralanabilmektedir (Köknel, 1985: 70):

- Bireylerin sürekli kaygı düzeylerinin çeŐitlilik göstermesi, tehdit edici olan durumun yorumlanmasını ve algılanmasını etkilemektedir.
- Sürekli kaygı düzeyi kişilik yapısının kaygıya meyilli oluŐundan etkilenmektedir.
- Kaygının süresi ve Şiddeti kişilik yapısına göre değişmektedir.
- Sürekli kaygı “sürekli” olup, durumluk kaygıdan daha durağan özelliğindedir.

#### 2.4.4. Kaygının Nedenleri

Kaygının nedenleri bireyin hayat tarzına, işine, içinde bulunduğu ortama ve daha birçok faktöre göre farklılık gösterebilmektedir. Genel olarak kaygı duygusunun oluşmasına neden olan noktalar şu şekildedir (Akyol, 2018: 46):

- Belirsizlik: İnsanlar için en önemli kaygı sebeplerinden birisi belirsizliktir. İnsanlar gelecekte ne olduğunu bilmedikleri için kaygılanmaktadırlar.
- İç çelişki: İnsanlar önem verdiği ve inandığı bir düşünce ya da inanç ile sergilediği davranış arasında uyumsuzluk olduğunda iç çelişkiye girmekte ve bu nedenle kaygılanmaktadır. İçsel çelişki oldukça önemli bir heyecan kaynağı ve güdüdür. Ancak kaygıya neden olması ile olumsuz yönleri de bulunabilmektedir.
- Olumsuz bir sonucu beklemek: Trafik cezasının saptanacağı trafik mahkemesinde beklemek ya da girilen ve iyi yapılamayan bir sınavın sonucunu beklemek gibi olumsuz sonuçları beklemek kaygıya neden olmaktadır.
- Desteğin çekilmesi: Üniversite için aile yanından ayrılmak ya da yeni bir şehre taşınmak gibi durumlarda bireyin alıştığı şimdikiye kadar ki desteklerinin yanında olmaması kaygıya neden olabilmektedir.

Bu temel kaygı sebebi olan noktaların yanı sıra kaygının nedenleri bireysel ve örgütsel olmak üzere iki ana başlık altında toplanabilmektedir (Tunç ve Kutanis, 2015: 64):

Bireysel nedenler: Benlik saygısı tehditleri, genetik yatkınlık, uyarıcı genelleme, küçük düşürücü davranışlar, maruz kalınan aşırı reddedici davranışlar, boşanmış ailelerde yaşanan çekişmeler, çocukluk döneminde anne ve babanın ceza vermesi, buna ek olarak tutarsızlıkları, aşırı koruyucu yaklaşımları, uyguladıkları psikolojik ve fiziksel baskıdır. Kaygının örgütsel nedenler ise şöyledir: Performans değerlendirme hataları, geri bildirim eksiliği, iş güvencesinin olmayışı, değişim, bireylerarası çatışmalar, görevin içeriği, yaptırım ve denetimler, iş yerinin beklenti ve standartları, sosyal izolasyon, sağlığı tehdit edebilecek tehlikeli ortamlarda çalışmak, iş baskısı, vardiya, öznel iş yükü, rol belirsizliği, grup içi ortamlarda grup üyelerine güvensizlik, kendini tanıtma endişeleri, düşmanlık ve yabancılık.

#### 2.4.5. Kaygının Belirtileri

Kaygılı kişilerde genellikle, kaygılanmasına neden olan durumun yanı sıra nesnel ya da öznel kaynaklı bazı belirtiler görülmektedir. En yaygın belirtiler arasında uykusuzluk, terleme, titreme, nefes alıp vermede hızlanma, bağırsak ve mide problemleri, kas gerilmesi, kan basıncında yükselme ya da düşme, iştah kaybı, güçsüzlük, halsizlik, bulantı, çarpıntı, ağız kuruluğu, baş dönmesi, baş ağrısı, tedirginlik, şaşkınlık, güvensizlik, panik, korku, gerginlik ve endişe yer almaktadır (Kaya ve Varol, 2004: 33).

Özellikle durumluk kaygı yaşayan kişilerde yapılan araştırmalar bazı davranış kalıpları görüldüğünü saptamıştır. Bunlar arasında solunum değişiklikleri, üstündeki kıyafetlere avuçlarını sürme, dudakları koparma ve yalama ve sinirsel huzursuzluk gibi dışarıdan gözlemlenebilen nesnel belirtiler yer almaktadır (Öztürk, 2008). Kaygı süresi ve şiddeti bakımından psikolojik ve fizyolojik olarak kişilerde bazı değişikliklerin oluşumuna sebep olabilmektedir. Böyle bir durumda kişiler sürekli bir şekilde başarılı olamayacaklarını düşünmekte; kaygıları sebebiyle iş akışında gecikme ve aksamalar görülebilmektedir. Bazı durumlarda kaygı başarısızlığın asıl nedeni olabileceği gibi, bazı durumlarda başarıyı tetiklediği kişiyi motive ettiği de görülebilmektedir (Dilmaç, 2010: 52).

Bu bilgiler doğrultusunda kaygının belirtileri şu şekilde sınıflandırılabilir:

##### *Fiziksel belirtiler:*

Kaygının fiziksel belirtileri genel olarak şu şekildedir (Karaman, 2009: 11; Tokinan, 2014: 85): Parmaklarda ve ellerde aşırı gerginlik, midede kelebekler, soğuk eller, ağız kuruluğu, terli avuçlar, baş ağrısı ve baş dönmesi, nabız artışı, nefes darlığı, bulantı, nefes alışverişinin hızlanması-kalp çarpıntısı, panik atak , kas gerginliği, göğüste gerginlik ve göğüs ağrısıdır. Cüceloğlu (2018: 291) bu belirtilere ek olarak şu belirtileri de vermektedir: Beynin her an gergin olması, sürekli yorgunluk hali, mide veya bel ağrısı, kalp çarpıntısı, kesik kesik soluk alıp verme, nefes alıp vermede düzensizlik-nefes darlığı ve terleme.

### *Zihinsel belirtiler:*

İnsanlar kaygıya maruz kaldıklarında bir şeyler yapma için hazırlıklı oldukları için herhangi bir tehdit unsuru ile karşılaştıklarında içinde bulunduğu durumdan uzaklaşabilmekte; vicdanının sesini dinleme yoluna gitmekte ya da tehlikeli dürtülerini bastırabilmektedir. Kaygılarını kontrol edemeyenler ise kendilerini çaresiz ve yalnız hissetmektedir (Alisinaoğlu ve Ulutaş, 2003: 65).

Kaygının düzeyine ve yoğunluğuna bağlı bir şekilde dikkat ve algılama düzeyinde bazı bozukluklar görülebilmekte ve davranışlar da aksayabilmektedir. Birey yalnızca kaygının kaynağından uzaklaşmaya ve kendisini korumaya çalıştığı için diğer seçeneklere tüm dikkatini verememekte ve durumu algılayamamaktadır. Bu nedenle bireyde huzursuzluk ve gerginlik seviyesi artmaktadır. Kaygı halinin bu zihinsel belirtileri arasında depresyon, uyku düzensizliği, hemen yorulma, sürekli uyarılma, endişe, dikkat güçlüğü ve korkulu bekleyiş gibi belirtiler bulunmaktadır (Karaman, 2009: 11). Tokinan (2014: 85) ise kaygının zihinsel belirtilerini şu şekilde özetlemektedir: Korku, statü kaybı duygusu, kasların gerildiğini hissetme, hataların sonuçlarına dair kaygılanma, yetersizlik duygusu, bilinç kaybı, hafıza hataları, özgüven eksikliği, konsantrasyon kaybı, benlik bölünmesi ve katastrofik durum.

### *Davranışsal belirtiler:*

Kaygının en yaygın davranışsal belirtileri şu şekilde sıralanabilmektedir (Tokinan, 2014: 85): Davranış rutinlerini bozma eğilimi, performans hataları, nemlenmiş dudaklar, ruhsuz yüz ifadesi, kalkık omuzlar, titreme, ses titremesi, güçsüzlük, ilerleyen dönemlerde performansın gerilemesi ve durması. Bu belirtiler davranışsal belirtilerin başında gelmekte; kayda değer ve önemli belirtiler olduğu için kaygının belirlenmesinde de önemli bulgular olarak rol oynamaktadır.

### **2.4.6. Kaygı Kuramları**

Kaygı insanların varlığından bu yana var olan bir olgudur. Bu nedenle tarih süresince çeşitli araştırmacılar tarafından çalışılmış ve birçok kuram kullanılarak açıklanmaya çalışılmıştır. Bu kuramların başlıcaları aşağıda başlıklar halinde verilmiştir.

#### **2.4.6.1. Psikanalitik Kuram**

Psikolojide “kaygı” kelimesini ilk kullanan ve bir “kavram” olarak ilk defa tanımlayarak kaygının sebeplerini araştıran ilk araştırmacı psikanalitik kuram ’ın kurucusu Freud’dur. Freud ilk başta kaygının dürtülerden kaynaklı gücün bastırılması sonucunda meydana geldiğini; daha sonra ise farklı bir görüş sunarak benliğin tehlikeli durumu algılaması sonucunda meydana geldiğini söylemiş; bireylerin bu tehlikeli durumu yok etmen için bastırma mekanizmalarının devreye girdiğini de kurama eklemiştir (Freud, 1936: 21).

Psikanalitik kuramda kaygı ahlaki kaygı, nevrotik kaygı ve travmatik kaygı olmak üzere üçe ayrılmaktadır. Freud bireyin kaygı ile gerileme yaşadığını ve bu durumun azaltılmasının savunma mekanizmaları ile sağlandığını belirtmiştir. Ayrıca kaygıyı nevrozun bir bileşeni olarak ele almış; ilk ortaya attığı kaygı kuramını yeterli bulmayarak, daha sonraki araştırmalarında kaygıyı biyolojik olarak doğal hayatı sürdürmek için bir cevap mekanizması olarak tanımlanmıştır. Ayrıca Freud, daha ileriki dönemlerde tehdit durumu sonucunda kaygının ortaya çıktığını da belirtmiştir (Freud, 1936: 24).

#### **2.4.6.2. Bilişsel Kuram**

Bilişsel kuramcılardan Barlow, kaygıyı negatif duygu unsurları ve bunları takiben ortaya çıkan birey tarafından düzeyleri değiştirilmiş biçimde algılanan negatif bir geribildirim döngüsü ile biçimlenen bir yapı olarak ele almaktadır. Ona göre bu yapı bilişsel ve duygusal bileşenlerden oluşmaktadır. Dışsal ve içsel olaylara karşı bireyin kontrolünde olmayan bir şekilde hissedilmekte ve bireyin ürettiği çözümler uyumsuz olmaktadır. Bu kapsamda düşünme işlemlerinin ve bilişin kaygı tepkisinin oluşmasında ve devam etmesinde ciddi bir rolü olduğunu öne sürmektedir (Yalom, 2007: 38).

Bilişsel kuramın en önemli noktası umutsuzluk ve kızgınlık gibi duyguların oluşmasının nedenlerini bireyin başından geçen durumlarla değil, durumları algılama ve değerlendirme biçimiyle ilişkilendirmesidir. Bireydeki algılama ve değerlendirmelerin normal olmaması ve abartı durumu kaygıyı otomatik olarak devreye sokmaktadır. Bu süreç kapsamında bireyin daha önce yaşadıkları tecrübeler değerlendirilmekte ve tehlikeli bir durum olduğu düşünüldüğünde korunmayı amaçlayan tepkiler verilmektedir. Kaygı bu biçimde aktivite olduğunda savaşmak veya kaçmak biçiminde verilen tepkinin özündeki

uyarılmış seviyesinde değişmeler olur, kişiye ket vurulur ve potansiyel tehlike kaynakları seçici dikkat ile algılanmaya başlanır (Savaşır vd., 2003: 19).

#### **2.4.6.3. Davranışçı Kuram**

Öğrenme kuramına göre kaçınma tepkisini güdüleyen ve bir itki görevi gören etmenlerden birisi kaygıdır. Buna göre kaygı daha önce yaşanan tehlikeli durumlar ışığında verilen öğrenilmiş bir tepkiyi oluşturmaktadır (Budak, 2003: 67). Koşulsuz uyanların etkileşmesi ile birlikte koşulu uyanların tepki olarak kaygıyı meydana getirdiği düşünölmekte; birey kendisinde kaygı yaratan durumlarda, kaygıya neden olan durumdan uzaklaşmaya çalışmakta ve böylece kaygıdan uzak durabilmektedir (Ekşi, 1998: 33).

Davranışçı kurama göre kaygı canlının acıdan kaçması gibi basit sebeplerden kaynaklanmakta ve bir “dürtü sistemi” olarak çalışmaktadır. Yani ilk defa yaşanan bir tecrübe acı verdiğinde ya da tehlike arz ettiğinde kaygı başlatılmakta ve daha sonra bu ve benzer her durumda kaygı genel bir tepki olarak ortaya çıkmaktadır (Alyaprak, 2006: 106).

#### **2.4.6.4. Varoluşçu Kuram**

Kaygı yaklaştığı düşünölen bir “hiç indirgeme tehdidi ”nin gerçekleşmesidir ve o durum içerisinde hissedilen bir duygudan ziyade o andaki “oluş” şeklidir. Katlanması oldukça zor olan bu duygunun ortadan kaldırılması için bireylerin genellikle özgürlüğünden kaçınmayı seçtiği düşünölmektedir. Çünkü özgürlük, yeni bir “varoluş potansiyeli” ni içinde barındırmakta ve yok olma tehdidi de özgürlükle ilişkili olarak bireyi tehdit edebilmektedir (Gençtan, 2006: 74).

Varoluşçu kurama göre ölümlle birlikte hiç indirgenme olasılığı her daim bireyle birlikte ve bu durum sürekli kaygıya sebep olmaktadır. Ölüm de varoluşsal gerçeklerden birisini oluşturmakta ve bireyler ölüm ile yüzleşip yükümlülüğünü üstlenerek kaygıyı alt edebilmektedir (Koçak ve Gökler, 2008: 95).

### **2.5. İlgili Araştırmalar**

Bu bölümde çalışmanın konusuna temel olacağı düşünölen literatürdeki araştırmalara yer verilmiştir. Yapılan araştırmalarda bilinçli farkındalıkla ilişkili olarak stres, depresyon,

kaygı, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu gibi değişkenlerin kullanıldığı görülmektedir. İncelenen araştırmalar kronolojik sıralama ile aşağıda yer verilmiştir.

Toneatto ve Nyugen (2007), bilinçli farkındalık temelli stres azaltma meditasyonunun çeşitli klinik popülasyonlarda kaygı ve depresyon belirtileri üzerindeki etkisini gözden geçirmek için yaptıkları çalışmalarında, hakemli bir dergide yayınlanan, kontrol grubu kullanan ve depresyon ve anksiyete değişiklikleri ile ilgili sonuçları bildiren herhangi 15 çalışmayı incelemişlerdir. Yaptıkları çalışma sonucunda bilinçli farkındalık temelli stres azaltma meditasyonunun çeşitli klinik popülasyonlarda kaygı ve depresyon belirtileri üzerindeki etkisinin değişken olduğunu ve güvenilir bir etkisi bulunmadığını belirtmişlerdir.

Sears ve Kraus (2009), bilinçli farkındalık meditasyonunun kaygı ve umut üzerindeki etkilerini belirlemek için üniversite öğrencileri üzerinde uygulama yapmışlardır. Meditasyon öncesi ve sonrası tasarımlarında kontrol, dikkate odaklanan kısa meditasyon, sevecenliğe odaklanan kısa meditasyon ve dikkatin hem dikkate değer hem de sevgi dolu şefkat yönlerini birleştiren daha uzun meditasyon koşullarını her bir grup için bir dönem boyunca haftalık uygulamışlardır. Yaptıkları çalışma sonucunda daha uzun meditasyonun kaygıyı ve umutsuzluğu önemli ölçüde azalttığını; bilişsel çarpıtmalardaki değişikliklerin kaygı ve umuda müdahalede aracı rol oynadığını belirlemişlerdir.

Hoffmann ve arkadaşları (2010), bilinçli farkındalık temelli tedavinin popüler hale geldiğini ancak etkinliği hakkında çok az şey bilindiğini belirtmiş; bu nedenle bu tedavinin klinik örneklerdeki kaygı ve duygu durum semptomlarına yönelik etki büyüklüğünü analiz etmek için meta-analitik derleme hazırlamışlardır. Yaptıkları çalışmada PubMed, PsycINFO, Cochrane Library ve manuel aramaları kullanarak literatür taraması gerçekleştirmiş; kanser, yaygın anksiyete bozukluğu, depresyon ve diğer psikiyatrik veya tıbbi durumlar dahil olmak üzere bir dizi koşul için farkındalığa dayalı tedavi alan 1.140 katılımcıyı kapsayan 39 çalışmayı değerlendirmişlerdir. Yaptıkları çalışma sonucunda tedavi öncesinde değerleri 0.63 olan kaygı ve 0.59 olan duygu durum semptomlarının tedavi sonrasında kaygı ve duygu durum bozuklukları olan hastalarda, sırasıyla anksiyete ve duygu durum semptomlarını iyileştirmek için 0,97 ve 0,95'lik etki büyüklüklerine ulaştığını belirlemişlerdir. Bu etki büyüklüklerinin yayın yılı ya da tedavi seansı sayısı ile ilgisi olmadığını belirten araştırmacılar; bilinçli farkındalık temelli tedavinin klinik

popülasyonlarda anksiyete ve duygu durum problemlerini tedavi etmek için umut verici bir müdahale olduğu sonucuna varmışlardır.

LePera (2011), can sıkıntısı eğilimi, bilinçli farkındalık, kaygı, depresyon ve madde kullanımı arasındaki ilişkiyi araştırmak için 138 birey üzerinde Sıkıntı Eğilimi Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği uygulamıştır. Yaptığı çalışma sonucunda can sıkıntısının yatkınlığı, kaygı, depresyon ve madde kullanımı arasında pozitif ve bilinçli farkındalık arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğunu; bilinçli farkındalık, kaygı, depresyon ve madde kullanımı arasında ise negatif yönde bir ilişki olduğunu belirlemiştir.

Aghabagheri ve arkadaşları (2012), bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ve umut arasındaki ilişkiyi belirlemek için multipl skleroz hastalığı olan hastalar üzerinde Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi uygulamışlardır. Yaptığı çalışma sonucunda terapi sonrasında katılımcılarda hem psikolojik iyi oluş hem de umut düzeylerinin ciddi bir şekilde artış gösterdiğini belirlemiştir.

Di Benedetto ve Swadling (2014), psikologlarda tükenmişlik ile iş ortamı, bilinçli farkındalık ve kişisel bakım davranışı arasındaki ilişkiyi belirlemek için Avusturalya’da bulunan 157 özel ve özel olmayan muayene psikoloğu üzerinde çalışmışlardır. Yaptıkları çalışma sonucunda özelde çalışan ve özel olmayan muayenehanede çalışan psikologlar arasında tükenmişlik açısından anlamlı bir fark saptayamamış; bilinçli farkındalık ile tükenmişlik arasında güçlü bir negatif ilişki olduğunu belirlemiştir. Ayrıca araştırmacılar bilinçli farkındalığı artırmak için stratejiler geliştirmenin, psikologlarda tükenmişliği önleyebileceğini öne sürmüşlerdir.

Ülev (2014), “Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi” isimli yüksek lisans tezinde, üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzlarının (boyun eğici yaklaşım, kendini suçlayıcı yaklaşım, sosyal destek arama yaklaşımı, iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım), stres, depresyon ve kaygı belirtileri arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamıştır. Bu amaç doğrultusunda Hacettepe Üniversitesinde eğitimine devam eden 414 öğrenci üzerinde “Demografik Bilgi Formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ) , Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

(SBTÖ)” uygulamıştır. Elde ettiği verileri korelasyon analizleri ile değerlendiren araştırmacı çalışma sonucunda “bilinçli farkındalık ile aktif stresle başa çıkma yöntemlerinden olan kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu; bilinçli farkındalık ile depresyon, anksiyete, stres ve pasif stresle başa çıkma yöntemlerinden olan kendini suçlayıcı yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu; kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı ile depresyon, anksiyete ve stres arasında negatif yönde anlamlı ilişki; kendini suçlayıcı yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ile depresyon, anksiyete ve stres arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunduğunu” saptamıştır. Ayrıca yaptığı regresyon analizleri sonucunda, “bilinçli farkındalık düzeyinin depresyon, anksiyete ve stres puanlarındaki değişimi açıkladığını; bilinçli farkındalık toplam puanının, kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı puanlarının depresyon puanını anlamlı düzeyde yordadığını; bu değişkenlerin ana etkilerinin yanı sıra, bilinçli farkındalık ve kendine güvenli yaklaşımın etkileşim etkisi ve bilinçli farkındalık ve sosyal destek arama yaklaşımının etkileşim etkisinin depresyon puanını anlamlı düzeyde yordadığını” belirlemiştir. “Aynı yordayıcı değişkenlerin anksiyete üzerindeki yordayıcı gücünü değerlendirildiğinde ise, bilinçli farkındalık düzeyi, kendine güvenli yaklaşım, kendini suçlayıcı yaklaşım ve iyimser yaklaşımın ve bilinçli farkındalık ile sosyal destek arama yaklaşımının etkileşim etkisinin anksiyete belirtilerini anlamlı düzeyde yordadığını” saptamıştır. Son olarak, “yordayıcı değişkenlerin stres üzerindeki yordama gücü değerlendirildiğinde ise, bilinçli farkındalık puanı, kendine güvenli yaklaşım, kendini suçlayıcı yaklaşım ve iyimser yaklaşımın stres düzeyini anlamlı derecede yordadığını” saptamıştır.

Bakioğlu (2017), “Psikolojik danışman adaylarının öz yeterlikleri ile kültüre duyarlılıkları, cinsiyet rolleri ve bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkilerin incelenmesi” isimli doktora tezinde psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalıkları ile cinsiyet rolleri, kültüre duyarlılıkları ve öz yeterlilikleri arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamıştır. Bu amaç doğrultusunda 2015-2016 eğitim-öğretim yılında psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümünde lisans eğitimlerine devam eden 14 Türk devlet üniversitesi’ndeki 431 son sınıf öğrencisi üzerinde “Psikolojik Danışma Öz yeterlik Ölçeği, Kültüre Duyarlılık Algıları Ölçeği, Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu” uygulamış ve elde ettiği verileri analiz etmiştir. Yapıldığı çalışma

sonucunda “psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz yeterliklerinin psikolojik danışma uygulaması öncesi aldıkları mesleki derslere ve psikolojik danışma uygulamalarına ilişkin değerlendirmelerine göre farklılaşmadığını; kültüre duyarlı psikolojik danışma dersi almış olanların psikolojik danışma öz yeterliklerinin dersi almayanlarınkinden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu” belirlemiştir. Ayrıca “yapısal eşitlik modeli bulguları ile psikolojik danışman adaylarının cinsiyet rolleri ve bilinçli farkındalığının psikolojik danışma öz yeterliğini yordamasında kültüre duyarlı psikolojik danışma yeterliğinin kısmi aracılık rolüne sahip olduğunu yansıtmış; psikolojik danışman adaylarının cinsiyet rolleri ve bilinçli farkındalıklarının kültüre duyarlı psikolojik danışma yeterlikleri aracılığıyla psikolojik danışma öz yeterliğini yordamasındaki dolaylı etkilerin anlamlı olduğu” sonucuna varmıştır.

Demir (2017), “Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerine Etkisi” isimli çalışmasında “İstanbul’da psikoloji bölümünde ikinci ve üçüncü sınıflarında öğrenim görmekte olan 16 öğrenci” üzerinde “sekiz oturumdan oluşan her oturumu 90 dakika süren bir program” ve kaygı düzeylerini belirlemek için “Beck Anksiyete Envanteri” uygulamıştır. Çalışmada “uygulanan Beck Anksiyete Envanteri puan sonuçlarına göre ‘orta’ ve ‘şiddetli’ düzeyde puan ortalaması olan ve çalışmaya katılmayı kabul eden öğrenciler olarak belirlenmiş; ölçme araçları uygulama öncesinde ön test, uygulamanın bitiminde ise son test olarak uygulanmış; Tek grup öntest-sontest kontrol grupsuz yarı deneysel desenin kullanıldığı çalışmada veriler, Wilcoxon İşaretli Sıra Testi ile çözümlenmiştir”. Çalışma sonucunda “katılımcıların kaygı puanlarının anlamlı düzeyde azaldığı” belirlenmiş; “bilinçli farkındalık temelli bilişsel teknikler kullanılarak yapılan terapi programının uygulama yapılan öğrencilerin kaygı düzeylerinin düşmesine sebep olduğu” belirtilmiştir.

Şahin (2018), üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği araştırmasında bilinçli farkındalığın, iyi oluş ve yaşam doyumu üzerindeki etkisini incelemiştir. Ayrıca çalışmasında cinsiyet, yaş ve fakülte değişkenlerine göre farklılaşmayı incelemiştir. Çalışmada cinsiyet ve yaşa göre bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve iyi oluş anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.

Munoz ve arkadaşları (2018), bilinçli farkındalık meditasyonunun umut ve stres üzerindeki etkisini belirlemek için yaptıkları çalışmada 46 kişiye meditasyon uygulaması

gerçekleştirmişlerdir. Yaptıkları çalışma sonucunda meditasyonun grup üzerinde belirgin bir şekilde daha yüksek umut ve daha düşük stres ile sonuçlandığını belirlemişlerdir.

Taşdemir (2018), “Psikologlarda bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi” isimli yüksek lisans tezinde, psikologların bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamıştır. Bu doğrultuda İstanbul İlinde yaşayan 300 psikolog üzerinde “Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)”, Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ)”, “Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeğini (WEMİÖÖ)” ve “Demografik Bilgi Formu (Kişisel Bilgi Formu)” uygulamıştır. Elde ettiği verileri Spss 25.0 programında analiz eden araştırmacı psikolojik iyi oluş ile bilinçli farkındalık, psikolojik dayanıklılık ile bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılığın alt boyutları olan kendilik algısı, gelecek algısı ve sosyal yeterlilik ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı, güçlü ve olumlu bir ilişki olduğunu saptamıştır.

Bayram (2019), “Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki ilişkinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi (Atatürk Üniversitesi)” isimli yüksek lisans tezinde, üniversitede eğitimine devam eden öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyi ile sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin spor ve diğer değişkenlere göre belirlenmesini amaçlamıştır. Bu amaç doğrultusunda 2018-2019 Eğitim-Öğretim yılında Atatürk Üniversitesinde eğitimine devam eden 1000 öğrenci üzerinde “bireyin görünüşüyle ilgili olarak yaşadığı duygusal, bilişsel ve davranışsal kaygıları ölçmek amacıyla geliştirilmiş Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) öz-bildirim tarzı bir ölçek ve farkındalık düzeyini ölçmek için Bilinçli Farkındalık Ölçeği” uygulamıştır. Yaptığı çalışma sonucunda öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ile haftalık sportif aktivite, sportif aktivite yapma türü, kişisel aylık gelir, yaş ve cinsiyet arasında ve bilinçli farkındalık düzeyleri ile sportif aktivite yapma amacı ve haftalık sportif aktivite yapma süresi arasında anlamlı bir farklılık olduğunu saptamış; bilinçli farkındalık ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bir farklılık olduğunu belirlemiştir.

Durusoy (2019), “Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı, bilinçli farkındalık ve üst bilişlerin değerlendirilmesi” isimli yüksek lisans tezinde, kaygı belirtilerinin genellikle üniversite dönemine denk gelen “beliren yetişkinlik” evresinde görüldüğü ve yoğunlaştığının düşünüldüğünü ve üst bilişler ve bilinçli farkındalık ile ilişki içerisinde

olduğunu görüldüğünü belirtmiş; üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı, üst bilişler ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesinde çeşitli bölümlerde eğitimine devam eden toplam 488 öğrenci üzerinde “Lebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği”, “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” ve “Üst bilişler Ölçeği-30” uygulamıştır. Yaptığı çalışma sonucunda değişkenler arasındaki ilişki varlığının madde, sigara/alkol kullanımına göre farklılaştığını; bilinçli farkındalık ile sosyal kaygı ve alt boyutları olan kaçınma ve anksiyete arasında anlamlı ve olumsuz bir ilişki olduğunu; üst biliş ile sosyal kaygı arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki olduğunu; sosyal kaygıdaki varyansın %2’sinin üst biliş ve bilinçli farkındalık ile açıklandığını ve üst bilişin düşünceleri kontrol gereksinimi ve bilişsel güven alt boyutlarının sosyal kaygıyı anlamlı şekilde yordadığını belirlemiştir.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde son yıllarda bilinçli farkındalık çalışmalarına olan ilginin arttığı görülmektedir. Özellikle eğitim alanında yapılan çalışmaların sayısı her geçen gün artmaktadır. Psikolojik danışmanlar örnekleminde bilinçli farkındalığın sürekli kaygı ve umutla ilişkilerini inceleyen araştırmalara rastlanılmamıştır. Öğrenci kişilik hizmetlerinin tamamlayıcı unsuru olan psikolojik danışmanlık hizmetlerinde ve sağlık, spor, aile gibi çalışma alanlarında bilinçli farkındalığın kullanılması ve bunun sürekli kaygı ve umutla ilişkisinin ortaya koyulmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada psikolojik danışmanların bilinçli farkındalık düzeyleri ile umut ve sürekli kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırma modeli olarak korelasyonel araştırma model kullanılmıştır. Korelasyonel araştırma, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri belirlemek ve neden-sonuç ile ilgili ipuçları elde etmek amacıyla yapılan korelasyonel araştırmalardır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2017: 15).

#### 3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye'deki tüm psikolojik danışmanlar oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Osmaniye İlinde yaşayan psikolojik danışmanlar arasından gönüllülük esasına göre belirlenerek araştırma ölçeklerini doldurup geri dönüt sağlayan kişilerden oluşmaktadır. Araştırma grubu seçilirken tesadüfi olmayan-amaçlı örnekleme yöntemlerinden biri olan uygun örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. Çalışmaya toplam 198 psikolojik danışman katılmıştır. Ölçme araçlarını tamamlamadığı belirlenen bir katılımcı veri setinden çıkarılmış olup geriye kalan 197 katılımcı üzerinden uç değer incelemesi yapılmıştır. Yapılan incelemeden sonra uç değere sahip olduğu belirlenen 10 katılımcı veri setinden çıkarılmıştır. Çalışma 105'i kadın 82'si erkek olmak üzere toplamda 187 katılımcının verileri üzerinden analizler gerçekleştirilmiştir. Örneklemini oluşturan katılımcıların demografik özellikleri Tablo 1'de verilmiştir.

**Tablo 1.** Katılımcıların Sosyodemografik Bilgileri

		N	%
Yaş	20-25	54	28,9
	26-30	58	31,0
	31-35	45	24,1
	36 ve Üstü	30	16,0
Cinsiyet	Kadın	105	56,1
	Erkek	82	43,9
Medeni Durum	Evli	95	50,8
	Bekar	92	49,2
Öğrenim Durumu	Lisans	169	90,4
	Lisansüstü	18	9,6
Çalışma Durumu	Devlet Okulu	113	60,4
	Özel Kurum	24	12,8
	Sosyal Hizmetler	15	8,0
	Çalışmıyor	35	18,7
Çalışanların Görev Yılı	1-5	71	46,7
	6-10	34	22,4
	11-15	34	22,4
	16 ve Üstü	13	8,6
Çalışanların Görev Yaptıkları Yer	Köy	6	3,9
	İl Merkezi	32	21,1
	İlçe Merkezi	114	75,0

Tablo 1’de katılımcıların Sosyodemografik özelliklerinin dağılımları gösterilmiştir. Katılımcıların yaşlarına baktığımızda 54’ünün (%28.9) 20-25 yaş arasında, 58’inin (%31.0) 26-30 yaş arasında, 45’inin (%24.1) 31-35 yaş arasında ve 30’unun (%16.0) 36 yaş ve üstündedir. Çalışmaya katılan katılımcıların 105’i (%56.1) kadın ve 82’si (%43.9) erkektir. Katılımcıların 95’i (%50,8) evli ve 92’si (%49.2) bekadır.

Çalışmaya katılanların 169’u (%90.4) lisans düzeyinde ve 18’i (%9.6) lisansüstü düzeyinde öğrenim görmektedir. Katılımcıların 113’ü (%60.4) devlet okulunda, 24’ü (%12.8) özel kurumda ve 15’i (%8.0) sosyal hizmetlerde görev yapıyorken, 35’i (%18.7) hiçbir kurumda çalışmamaktadır. Çalışan katılımcıların 71’i (%46.7) 1-5 yıl arasında, 34’ü (%22.4) 6-10 yıl arasında, 34’ü (%22.4) 11-15 yıl arasında ve 13’ü (%8.6) 16 yıl ve üstünde çalışmaktadır. Çalışan katılımcıların 6’sı (%3.9) köyde, 32’si (%21.1) il merkezinde ve 114’ü (%75.0) ilçe merkezinde görev yapmaktadır.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu, Synder vd. (1991) tarafından geliştirilen ve Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan “Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ)”, Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen ve Özyeşil vd. (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan “Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)” ve son olarak Spielberg vd. (1970) tarafından geliştirilen Öner ve Le Compte (1983) tarafından Türkçeye uyarlanan “Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği” kullanılmıştır.

#### 3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan psikolojik danışmanlar hakkında demografik bilgilerin toplanması amacıyla araştırmacı tarafından Kişisel Bilgi Formu oluşturulmuştur. Bu formda psikolojik danışmanların cinsiyet, yaş, medeni durum, öğrenim durumu, çalışma durumu, görev yılı ve görev yeri ile ilgili sorular yer almaktadır.

#### 3.3.2 Sürekli Umut Ölçeği

Bu araştırmada psikolojik danışmanların umut düzeylerini ölçmek amacıyla Sürekli Umut Ölçeği kullanılmıştır. Snyder vd., (1991) tarafından geliştirilen SUÖ Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Likert tipi olan ölçek 12 maddeden oluşmaktadır. SUÖ her biri dörder madde ile ölçülen Alternatif Yollar Düşüncesi ve Eyleyici Düşünce olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Boyutlarda yer alan dörder maddenin bir tanesi geçmişe, iki tanesi içinde bulunulan zamana, bir tanesi de geleceğe yönelik ifadeleri içermektedir. Ayrıca geriye kalan dört madde de umutla ilgisi olmayan dolgu maddelerden oluşmaktadır. Ölçeğin eyleyici düşünce alt boyutunun Cronbach Alfa değerinin .71-.76, alternatif yollar düşüncesi alt boyutunun Cronbach Alfa değerinin .63-.80, ölçeğin toplamında Cronbach Alfa değerinin .74-.84 arasında olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları ise Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından 676 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Ölçeğin hesaplanan iç tutarlılık katsayısı 0.84, test-tekrar test yöntemiyle elde edilen güvenilirlik katsayısı Eyleyici Düşünce Boyutu için 0.81, Alternatif Yollar Düşüncesi boyutu için 0.78 ve ölçeğin toplam puanı için 0.86 olarak hesaplanmıştır. Araştırma sonucunda yapılan analizlerde SUÖ'nin psikometrik

özelliklerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu ve ölçeğin umut düzeylerinin ölçümünde kullanılabilir bir araç olduğu sonucuna varılmıştır.

### 3.3.3 Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Araştırmada psikolojik danışmanların bilinçli farkındalık düzeylerini ölçmek için Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) kullanılmıştır. Ölçekte anlık deneyimlere yönelik farkındalık ve dikkat becerisini ölçen maddeler yer almaktadır. Toplam 15 maddeden oluşan ölçek tek bir boyutu ölçmektedir. Likert tipi olan ölçeğe katılımcılar tarafından 1 ile 6 arasında puan verilir. Ölçekten elde edilen toplam puan arttıkça bilinçli farkındalık düzeyi de artmaktadır. Orijinal ölçekte Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .82 ve dört hafta arayla aynı gruba uygulanan ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısı .81 olarak hesaplanmıştır. (Brown ve Ryan, 2003).

Türkçe uyarlaması Özyeşil vd. (2011) tarafından yapılan ölçek hem orijinal dilinde hem Türkçe olarak iki öğrenci grubuna uygulanmıştır. İki form arasında yüksek düzeyde pozitif ve anlamlı korelasyon bulunmuştur ( $r = .95, p < .001$ ;  $r = .96, p < .001$ ). Ölçeğin geçerliği kapsamında yapılan analizlerde iç tutarlılık katsayısı .80 ve test-tekrar test güvenirlik katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin madde toplam korelasyonunda bütün maddelerde .40'ın üzerinde ilişki bulunmuştur. BİFÖ'ye açılımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri uygulanmış ve elde edilen sonuçlara göre ölçeğin tek faktörlü bir yapıda olduğu faktör yüklerinin de .43-.81 arasında değiştiği görülmüştür (Özyeşil vd., 2011).

### 3.3.4 Sürekli Kaygı Ölçeği

Spielberger ve arkadaşları (1970) tarafından geliştirilen Durumluk / Sürekli Kaygı Envanteri kişinin anlık kaygısını ölçen Durumluk Kaygı Formu ve kişinin genel kaygısını ölçen Sürekli Kaygı Formu olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin orijinal formunda Sürekli Kaygı Alt Ölçeğinin test-tekrar test güvenirlik katsayısı .73-.86, Kuder-Richardson güvenirlik katsayısı ise .86-.92 olarak bulunmuştur. Ölçek 4'lü likert tipinde ve her alt boyut 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması kapsamında geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Öner ve Le Compte tarafından 1983 yılında yapılmıştır. Yapılan bu çalışmada ölçeğin yalnızca Sürekli Kaygı Alt Boyutu kullanılmıştır. Bu alt boyutta elde edilecek en düşük puan 20 en yüksek puan ise 80'dir. Elde edilen toplam puanın

yüksekliği kaygının da yüksek düzeyde olduğunu gösterir. Sürekli Kaygı Ölçeğinde 7 tane madde ters kodlanmıştır (21, 26, 27, 30, 33, 36 ve 39.madde). Ölçekten elde edilen verilere bakıldığında Kuder-Richardson güvenilirliği .83 ile .87 arasında, test-tekrar test güvenilirliği .71 ile .86 arasında ve madde güvenilirlik korelasyonları .34 ile .72 arasında değişmektedir (Öner ve Le Compte, 1998).

### **3.4 Verilerin Toplanması**

Araştırma için Hasan Kalyoncu Üniversitesi Etik Kurulu'na başvuru yapıp onay alındıktan sonra çalışma verileri 2019 yılının Nisan ve Mayıs ayları arasında toplanmıştır. Araştırmada yer alan ölçekler devlet okullarında görev yapan psikolojik danışmanlara kurumları dışında psiko-sosyal hizmet içi eğitim aldıkları sırada grup halinde uygulanmıştır. Diğer kurumlarda çalışan ve herhangi bir yerde çalışmayan psikolojik danışmanlara ise birebir görüşme yapılarak ölçekler doldurulmuştur. Herhangi bir yerde çalışmayan katılımcılara KPSS sınavına hazırlandıkları özel öğretim kurslarında ulaşılmıştır. Yüz yüze yapılan görüşmeler neticesinde eksik ya da kayıp veri oranı en aza indirgenmiştir. Katılımcılara çalışmaya katılımın gönüllük esasına dayalı olduğu sözlü olarak belirtilmiştir. Uygulama öncesi katılımcılara araştırmanın amacı ve ölçekler hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Araştırma sırasında askerlik görevi, doğum ve hastalık izni gibi sebeplerle ulaşılamayan dört katılımcıya sosyal medya uygulamalarından (Facebook, Whatsapp) ve elektronik posta üzerinden ulaşılmıştır. Ölçeklerin katılımcılar tarafından doldurulması yaklaşık 20 dakika sürmüştür.

### **3.5 Verilerin Analizi**

Çalışmada elde edilen bulgular değerlendirilirken, istatistiksel analizler için SPSS 24 paket programı kullanılmıştır. İlk olarak veri dosyası kontrol edilmiş hatalı ve kayıp veriye rastlanılmamıştır. Daha sonra yapılan uç değer incelemesinde 10 katılımcının Z puanı -3 +3 uç değer aralığında olmadığı tespit edilerek veri setinden çıkarılmıştır. Analizde yer alan verilerin normalliğini test etmek için Kolmogorov Smirnov ve Shapiro Wilk testleri uygulanmıştır. Ayrıca çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayılarına bakılmıştır. Analizden elde edilen puanların çarpıklık ve basıklık değerleri -1.5 ile +1.5 arasında değiştiği için verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013: 79). Sürekli Kaygı Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Umut ölçeği ve Umut ölçeğinin

alt boyutları olan Eyleyici Düşünce ve Alternatif Yollar Düşüncesi Alt Boyutlarından elde edilen puanların normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir.

Araştırmada yer alan ölçeklerin Türkçeye uyarlama çalışmalarında kanıtlanan geçerlik ve güvenirlik analizlerine bağlı kalınarak ayrıca bir analiz yapılmamıştır. Çalışma grubunda yer alan psikolojik danışmanların sosyodemografik özellikleri tanıtıcı frekans ve yüzdelik dağılımlarına yer verilmiştir. Katılımcıların yaş ve görev yılı değişkenlerine göre ölçeklerden elde edilen puanların karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Oluşan gruplar arası farklılığın kaynağını tespit etmek amacıyla post-hoc tekniklerinden Tukey testi ile analiz gerçekleştirilmiştir. Analizi kullanılırken cinsiyet ve medeni durum değişkenlerine göre ölçeklerden elde edilen puanların karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Bilinçli farkındalık düzeyi ile sürekli kaygı, umut ve alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesinde Pearson korelasyon analizi kullanılırken sürekli kaygı ve umut ölçeklerinden elde edilen puanların bilinçli farkındalık düzeyini yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Sonuçlar %95'lik güven aralığında, anlamlılık  $p<0.05$  düzeyinde değerlendirilmiştir.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde araştırma problemi içerisinde yer alan soruları yanıtlamaya yönelik olarak toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. Bulgular bölümünün ilk kısmında katılımcıların bilinçli farkındalık, sürekli kaygı, umut ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarından elde edilen ortalama puanların katılımcıların demografik değişkenlerine göre karşılaştırılmasına yer verilmiştir. Bulgular bölümünün ikinci kısmında ise araştırmada yer alan değişkenlerin birbiriyle olan ilişkileri incelenmiş olup katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerini yordayan değişkenlere ait basit doğrusal regresyon analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

#### **4.1. Katılımcıların Sürekli Kaygı Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Umut Ölçeği ve Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması**

Katılımcıların sürekli kaygı, bilinçli farkındalık, umut ölçeği ve alt boyutları puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşmalarını sınamak amacıyla bağımsız örneklem t-testi analiz sonuçları Tablo 2’de verilmiştir

**Tablo 2.** Sürekli Kaygı Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Umut Ölçeği ve Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	sd	p
Sürekli Kaygı Ölçeği	Kadın	105	39.31	7.71	1.399	185	<b>.163</b>
	Erkek	82	37.73	7.62			
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Kadın	105	63.89	10.73	.025	185	<b>.980</b>
	Erkek	82	63.85	11.88			
Umut Ölçeği	Kadın	105	52.88	5.82	.608	185	<b>.544</b>
	Erkek	82	52.37	5.44			
Alternatif Yollar Düşüncesi	Kadın	105	27.47	3.28	.289	185	<b>.773</b>
	Erkek	82	27.34	2.99			
Eyleyici Düşünce Alt Boyutu	Kadın	105	53.08	5.50	.705	185	<b>.426</b>
	Erkek	82	52.51	5.27			

Tablo 2 incelendiğinde; grupların puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>.05$ ). Başka bir ifadeyle katılımcıların kadın veya erkek olmaları bilinçli farkındalık , sürekli kaygı, umut ve alt boyutları olan alternatif yollar düşüncesi ile eyleyici düşünce düzeylerini etkilememektedir.

#### **4.2. Katılımcıların Sürekli Kaygı Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Umut Ölçeği ve Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması**

Katılımcıların sürekli kaygı, bilinçli farkındalık, umut ölçeği ve alt boyutları puan ortalamalarının medeni duruma göre farklılaşmalarını sınamak amacıyla bağımsız örneklem t-testi analiz sonuçları Tablo 3'te verilmiştir.

**Tablo 3.** Sürekli Kaygı Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Umut Ölçeği ve Alt Boyutlarının Medeni Duruma Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	sd	p
Sürekli Kaygı Ölçeği	Evli	95	37.70	7.89	-1.660	185	<b>.099</b>
	Bekar	92	39.56	7.40			
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Evli	95	65.23	10.48	1.686	185	<b>.094</b>
	Bekar	92	62.47	11.82			
Umut Ölçeği Toplam Puan	Evli	95	53.22	5.58	1.374	185	<b>.768</b>
	Bekar	92	52.08	5.69			
Alternatif Yollar Düşüncesi	Evli	95	27.48	3.21	.295	185	<b>.773</b>
	Bekar	92	27.34	3.10			
Eyleyici Düşünce Alt Boyutu	Evli	95	25.73	2.97	2.172	185	<b>.031</b>
	Bekar	92	24.73	3.29			

Tablo 3 incelendiğinde; medeni durum değişkeni açısından eyleyici düşünce alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $t_{(185)} = 2.172, p < .05$ ). Buna göre evli katılımcıların eyleyici düşünce düzeyinin bekar katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür.

#### **4.3. Katılımcıların Sürekli Kaygı Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Umut Ölçeği ve Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması**

Katılımcıların sürekli kaygı ölçeği, bilinçli farkındalık ölçeği, umut ölçeği ve alt boyutları puan ortalamalarının yaş gruplarına göre karşılaştırılmasına ilişkin betimsel istatistikleri Tablo 4’te gösterilmiştir. Katılımcıların yaş grupları arasındaki farklılaşmayı test etmek amacıyla Tek Yönlü Varyans (ANOVA) analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçları Tablo 5’te gösterilmiştir.

**Tablo 4.** Sürekli Kaygı Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Umut Ölçeği ve Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Betimsel İstatistikleri

Puan	Gruplar	N	$\bar{X}$	SS
Sürekli Kaygı Ölçeği	20-25 yaş	54	40.27	7.72
	26-30 yaş	58	38.24	7.51
	31-35 yaş	45	37.95	7.50
	36 ve üstü yaş	30	37.36	8.15
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	20-25 yaş	54	62.7	11.60
	26-30 yaş	58	63.56	11.51
	31-35 yaş	45	66.51	10.54
	36 ve üstü yaş	30	63.40	10.79
Umut Ölçeği Toplam Puan	20-25 yaş	54	50.94	6.19
	26-30 yaş	58	53.75	4.89
	31-35 yaş	45	53.40	5.49
	36 ve üstü yaş	30	52.53	5.75
Alternatif Yollar Düşüncesi	20-25 yaş	54	26.96	3.39
	26-30 yaş	58	27.96	2.90
	31-35 yaş	45	27.53	3.23
	36 ve üstü yaş	30	27.00	3.00
Eyleyici Düşünce	20-25 yaş	54	23.98	3.63
	26-30 yaş	58	25.79	2.62
	31-35 yaş	45	25.86	2.88
	36 ve üstü yaş	30	25.53	3.14

**Tablo 5.** Sürekli Kaygı Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Umut Ölçeği ve Alt Boyutlarının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

		$x^2$	sd	Ortalama kare	F	p	Gruplar Arası Fark
Sürekli Kaygı Ölçeği	Gruplar arası	223.711	3	74.570	1.265	<b>.288</b>	-
	Gruplar içi	10790.332	183	58.964			
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Gruplar arası	962.669	3	154.223	1.229	<b>.301</b>	-
	Gruplar içi	22963.502	183	125.484			
Umut Ölçeği Toplam Puan	Gruplar arası	254.055	3	84.685	2.722	<b>.046</b>	(26-30)- (20-25)
	Gruplar içi	5693.721	183	31.13			
Alternatif Yollar Düşüncesi	Gruplar arası	34.408	3	11.469	1.156	<b>.328</b>	
	Gruplar içi	1815.057	183	9.918			
Eyleyici Düşünce Alt Boyutu	Gruplar arası	123.519	3	41.173	4.313	<b>.006</b>	(26-30)- (20-25) (31-35)- (20-25)
	Gruplar içi	1747.165	183	9.547			

Katılımcıların umut ölçeği toplam puanı ( $F= 2.722, p <.05$ ) ve umut ölçeği eyleyici düşünce alt boyutu ( $F= 4.313, p <.05$ ) olduğundan bu ölçeklerden elde edilen puan ortalamalarının yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Bu farklılaşmanın kaynağını belirlemek için post-hoc analiz tekniklerinden Tukey HSD tercih edilmiştir. Buna göre 26-30 yaş grubundaki katılımcıların umut toplam puan ortalamaları 20-25 yaş grubu katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Eyleyici düşünce düzeyine bakıldığında 26-30 ile 31-35 yaş grubu katılımcıların eyleyici düşünce puan ortalamaları 20-25 yaş grubu katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

#### **4.4. Katılımcıların Sürekli Kaygı Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Umut Ölçeği ve Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Görev Yıllarına Göre Karşılaştırılması**

Araştırmaya katılan psikolojik danışmanların ölçeklerden aldıkları puanların görev yıllarına göre karşılaştırılmasına ilişkin betimsel istatistikleri Tablo 9'da gösterilmiştir.

Katılımcıların görev yılları arasındaki farklılaşmayı test etmek amacıyla Tek Yönlü Varyans (ANOVA) analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçları Tablo 10'da gösterilmiştir.

**Tablo 6.** Sürekli Kaygı Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Umut Ölçeği ve Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Çalışanların Görev Yıllarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Betimsel İstatistikleri

Puan	Gruplar	N	$\bar{X}$	SS
Sürekli Kaygı Ölçeği	1-5 yıl	71	37.80	6.09
	6-10 yıl	34	38.70	8.09
	11-15 yıl	34	37.61	9.05
	16 ve üstü yıl	13	36.46	7.09
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	1-5 yıl	71	64.02	10.96
	6-10 yıl	34	64.23	10.24
	11-15 yıl	34	64.67	12.12
	16 ve üstü yıl	13	64.61	9.88
Umut Ölçeği Toplam Puan	1-5 yıl	71	53.36	4.99
	6-10 yıl	34	52.50	5.22
	11-15 yıl	34	52.64	6.50
	16 ve üstü yıl	13	53.61	4.95
Alternatif Yollar Düşüncesi	1-5 yıl	71	27.87	2.88
	6-10 yıl	34	27.00	2.73
	11-15 yıl	34	27.17	3.76
	16 ve üstü yıl	13	27.46	2.47
Eyleyici Düşünce	1-5 yıl	71	25.49	2.79
	6-10 yıl	34	25.50	2.95
	11-15 yıl	34	25.47	3.33
	16 ve üstü yıl	13	26.15	2.76

**Tablo 7.** Sürekli Kaygı Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Umut Ölçeği ve Alt Boyutlarının Çalışanların Görev Yıllarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

		x <sup>2</sup>	sd	Ortalama kare	F	p	Gruplar Arası Fark
Sürekli Kaygı Ölçeği	Gruplar arası	51.961	3	17.320	.318	<b>.813</b>	-
	Gruplar içi	8071.558	148	54.538			
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Gruplar arası	11.361	3	3.787	.031	<b>.993</b>	-
	Gruplar içi	17916.579	148	121.058			
Umut Ölçeği Toplam Puan	Gruplar arası	27.015	3	9.005	.307	<b>.820</b>	
	Gruplar içi	4337.821	148	29.310			
Alternatif Yollar Düşüncesi	Gruplar arası	21.943	3	7.314	.791	<b>.501</b>	
	Gruplar içi	1368.031	148	9.243			
Eyleyici Düşünce Alt Boyutu	Gruplar arası	5.268	3	1.756	.201	<b>.896</b>	
	Gruplar içi	1294.409	148	8.746			

Tablo 10’da katılımcıların çalışma durumu değişkenine göre sürekli kaygı ölçeği, bilinçli farkındalık ölçeği, umut ölçeği ve alt boyutlarından elde edilen puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Tek Yönlü Varyans (ANOVA) sonuçları verilmiştir. Analiz sonucuna göre sürekli kaygı, bilinçli farkındalık, umut ve alt boyutları puan ortalamalarında çalışanları görev yılı sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ( $p>.05$ ).

#### **4.5. Bilinçli Farkındalık ile Sürekli Kaygı, Umut Ölçeği ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular**

Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyi ile sürekli kaygı, umut toplam puan ve alt boyutları arasındaki ilişkiye ait Pearson Korelasyon analizi sonuçları Tablo 13’te verilmiştir.

**Tablo 8.** Bilinçli Farkındalık ile Sürekli Kaygı, Umut Toplam Puan ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Sonuçları

	Bilinçli Farkındalık	Sürekli Kaygı	Umut Toplam Puan	Alternatif Yollar Düşüncesi	Eyleyici Düşünce
Bilinçli Farkındalık	-				
Sürekli Kaygı	-.555	-			
Umut Toplam Puan	.286	-.533	-		
Alternatif Yollar Düşüncesi	.229	-.498		-	
Eyleyici Düşünce	.281	-.469			-

\*\*  $p < .01$  düzeyinde anlamlı

Tablo 13'te katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri ile sürekli kaygı, umut ve alt boyutları puan ortalamaları arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Analiz sonucuna göre bilinçli Farkındalık düzeyi ile sürekli kaygı düzeyi arasındaki korelasyon katsayısının  $-.555$  ( $p < .01$ ), bilinçli Farkındalık düzeyi ile umut toplam puanları arasındaki korelasyon katsayısının  $.286$  ( $p < .01$ ), bilinçli farkındalık düzeyi ile alternatif yollar düşüncesi puanları arasındaki korelasyon katsayısı  $.229$  ( $p < .01$ ), bilinçli farkındalık düzeyi ile eyleyici düşünce puanları arasındaki korelasyon katsayısının  $.281$  ( $p < .01$ ) olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre bilinçli farkındalık düzeyi ile sürekli kaygı arasında orta düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki vardır. Bilinçli farkındalık düzeyi ile umut ölçeği toplam puanı arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bilinçli farkındalık ile alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce düzeyi arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Analiz sonucuna göre sürekli kaygı düzeyi ile umut ölçeği toplam puan ortalaması arasındaki korelasyon katsayısının  $-.533$  ( $p < .01$ ), sürekli kaygı düzeyi ile alternatif yollar düşüncesi alt boyutu arasındaki korelasyon katsayısının  $-.498$  ( $p < .01$ ), sürekli düzeyi ile eyleyici düşünce alt boyutu arasındaki korelasyon katsayısı  $-.469$  ( $p < .01$ ) olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre sürekli kaygı düzeyi ile umut ölçeği toplam puanı arasında orta düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki vardır. Sürekli kaygı düzeyi ile alternatif yollar düşüncesi alt boyutu arasında orta düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu

görülmektedir. Sürekli kaygı düzeyi ile eyleyici düşünce alt boyutu arasında orta düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

#### 4.6. Umut ve Sürekli Kaygı Puanlarının Bilinçli Farkındalık Düzeyini Yordamasına İlişkin Bulgular

Katılımcıların umut ve sürekli kaygı puanlarının bilinçli farkındalık düzeyini anlamlı yordayıp yordamadığını sınımaya ilişkin basit doğrusal regresyon sonuçları Tablo 15'te verilmiştir.

**Tablo 9.** Umut ve Sürekli Kaygı Puanlarının Bilinçli Farkındalık Düzeyini Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayan	Yordanan	B	Standart Hata B	$\beta$	t	p
Umut	Sabit	34.027	7.406		4.594	.000
	Bilinçli Farkındalık	.567	.140	.286	4.053	.000
R= .286	R <sup>2</sup> = .082	F <sub>(1,185)</sub> = 16.432			<b>p=.000</b>	
Sürekli Kaygı	Sabit	95.122	3.513		27.079	.000
	Bilinçli Farkındalık	-.809	.089	-.555	-9.069	.000
R= -.555	R <sup>2</sup> = .308	F <sub>(1,185)</sub> = 82.239			<b>p=.000</b>	

Analiz sonuçları incelendiğinde yordayıcı değişken umut ile yordanan değişken bilinçli farkındalık arasında düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı, pozitif doğrusal bir ilişki vardır ( $r=.286$ ,  $t=4.053$ ,  $p=.000$ ). Yordayıcı değişken sürekli kaygı ile yordanan değişken bilinçli farkındalık arasında orta düzeyde anlamlı, negatif doğrusal bir ilişki vardır ( $r=-.555$ ,  $t=-9.069$ ,  $p=.000$ ). Veri analizinde ilk olarak saçılma diyagramları incelenmiş olup doğrusallığa ve normallığe zarar veren uç değerler analizden çıkartılarak regresyon analizinde veriler doğrusal ve normal dağılmıştır. Sonuç olarak umut ölçeğinden alınan puanların, katılımcıların bilinçli farkındalıklarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir ( $F_{(1,185)} = 16.432$ ;  $p<.01$ ). Bilinçli farkındalığa ilişkin toplam varyansın %8,2'inin katılımcıların umut düzeyi ile açıklandığı ifade edilebilir. Sürekli kaygı ölçeğinden alınan puanların, katılımcıların bilinçli farkındalıklarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir ( $F_{(1,185)} = 82.239$ ;  $p<.01$ ). Bilinçli farkındalığa ilişkin toplam varyansın %30,8'inin katılımcıların sürekli kaygılarıyla açıklandığı ifade edilebilir.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA

Araştırmanın genel amacı psikolojik danışmanların bilinçli farkındalık düzeyleri ile umut ve sürekli kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda psikolojik danışmanların bilinçli farkındalık, sürekli kaygı, umut ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarından elde edilen puan ortalamaları katılımcıların demografik değişkenleri açısından incelenmiştir. Bunun yanı sıra araştırmada yer alan değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkileri incelenerek psikolojik danışmanların sürekli kaygı ve umutlarının bilinçli farkındalığı ne şekilde yordadığı incelenmiştir.

Literatür incelendiğinde bilinçli farkındalık, umut ve sürekli kaygı arasındaki ilişkileri araştıran az sayıda çalışma psikolojik danışman örnekleminde yürütülmüştür. Özellikle bilinçli farkındalık ve umut arasındaki ilişkiyi psikolojik danışman örnekleminde inceleyen araştırmalara rastlanılmamıştır. Bu nedenle bu araştırmanın literatüre katkı sunacağı düşünülmektedir. Araştırmacılara yol göstereceği ve daha sonra yapılacak çalışmalar için çıkarımlar yapılabileceği düşünüldüğünden araştırma değişkenlerinin farklı örneklem gruplarında incelendiği çalışmalara da yer verilmiştir. Araştırma sonuçları incelendiğinde bilinçli farkındalık ile sürekli kaygı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki, bilinçli farkındalık ile umut ölçeği toplam puanı ve alt boyutları arası pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda yapılan basit doğrusal regresyon analiz sonuçlarına göre sürekli kaygı ve umut düzeyinin bilinçli farkındalık puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Çalışmadan elde edilen bulgular literatür çerçevesinde tartışılacak ve yorumlanacaktır.

#### **5.1. Katılımcıların Sürekli Kaygı, Bilinçli Farkındalık, Umut ve Alt Boyut Düzeylerinin Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi**

Araştırma sonuçları incelendiğinde psikolojik danışmanların sürekli kaygı düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır. Araştırmanın bu bulgusunu destekleyen literatür çalışmalarının olduğu bilinmektedir. Ekşi'nin (2006) rehber öğretmenlerle yaptığı araştırmada erkek ve kadın rehber öğretmenlerin sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Benzer şekilde Atıcı (2014)

tarafından yapılan çalışmada cinsiyete göre sürekli kaygı düzeyinde anlamlı fark bulunmamıştır. Buna karşın Başaran'ın (2010) müzik öğretmeni adayları üzerine gerçekleştirdiği çalışmada sürekli kaygı düzenini cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiğini ve kızların sürekli kaygı düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Sürekli kaygı düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği ve puan ortalamalarının kadınlarda daha yüksek olduğu başka çalışmalar da vardır (Kartopu, 2012; Kaya ve Varol, 2004; Pamuk, Hamurcu ve Armağan, 2014; Soyer, 2010). Kadınların sürekli kaygı düzeyinin erkeklere göre yüksek olması toplum içerisindeki cinsiyete yönelik kalıp yargıların etkili olmasıyla açıklanabilir. Kadın cinsiyetine yönelik toplumsal cinsiyet kalıplarının kadınların kaygı düzeyini arttırdığı düşünülmektedir. Aynı zamanda kadının iş yaşamında aktif olarak çalışması cinsiyeti nedeniyle ayrımcılık ve mobbing'e maruz kalmasının kaygı düzeylerini arttırdığı söylenebilir.

Araştırmada bilinçli farkındalık düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılaşmadığı bulunmuştur. Çalışma bulgusunu destekler nitelikte başka araştırmalar da vardır. Brown vd.'nin (2011) ergenler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada erkek ergenler ile kız ergenler arasında bilinçli farkındalık düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Benzer bulgu Çelikler'in (2017) yetişkin bireylerle gerçekleştirdiği çalışmada da görülmektedir. Bunun yanında yapılan diğer çalışmalarda bilinçli farkındalığın cinsiyete göre anlamlı farklılaşmadığını gösteren bulgular elde edilmiştir. (Albayrak, 2015; Babahanoğlu, 2016; Yemiscigil, 2006). Ayrıca bu araştırmanın bulgularından farklı bulguların da elde edildiği çalışmaların olduğu görülmektedir. Kocaarslan'ın (2016) öğrenciler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada ise bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği, kız öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bu araştırmanın bulgularına benzer şekilde Yılmam'ın (2019) bilinçli farkındalık ve öz duyarlılığın öznel iyi oluş üzerindeki etkisine yönelik yaptığı araştırmada bilinçli farkındalık düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılaştığını ve kadınların bilinçli farkındalık ortalamasının erkeklere göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Literatürde yapılan araştırmalar incelendiğinde bilinçli farkındalık düzeyi açısından kadınların ortalamalarının erkeklerin ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Kadın psikolojik danışmanların bilinçli farkındalık ortalamalarının daha yüksek olmasının sebebi kadınların

duygularını daha rahat ifade edebildiği ve olumsuz duygularla baş etme becerisinin erkeklere göre daha iyi kullanabilmelerinden kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre psikolojik danışmanların umut toplam puanı ve alt boyutları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Buna göre katılımcıların erkek ya da kadın olmaları onların umut düzeyini etkilememektedir. Literatür incelendiğinde mevcut araştırmanın bulgularına benzer araştırma sonuçlarının olduğu görülmektedir. Erdoğan'ın (2013) ilköğretim öğretmenleri ile yaptığı çalışmada umut düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Küsgülü'nün (2014) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında umut düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmektedir. Literatürdeki diğer araştırmalarda cinsiyet değişkenine göre umut düzeylerinde anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı sonucunu vermektedir (Akgün Boylu, 2018; Atik ve Kemer, 2009; Aydın, 2010; Dağcı, 2014; Erdoğan, 2013; Gerede, 2002; Harmankaya, 2018; Kandemir, 2016; Ottekin, 2009; Snyder vd., 1991; Stanley, 2011; Taner, 2008; Tarhan, 2012; Vahapoğlu, 2013). Başka bir araştırmanın sonuçlarına göre ise umut cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermiş olup kadınların umut düzeyleri erkeklere göre daha fazladır (Peters, 2009). Yapılan araştırmalara bakıldığında çalışma sonuçları literatürde yer alan sonuçlarla bağdaşım içindedir. Snyder vd.'nin (1997) umut kuramında belirttikleri gibi umudun genetik faktörlerle bağı olmadığı, öğrenme sonucu oluşan bir yapı olduğu, araştırma bulgularının da bu düşünceyi destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

## **5.2. Katılımcıların Sürekli Kaygı, Bilinçli Farkındalık, Umut ve Alt Boyut Düzeylerinin Medeni Duruma Göre Değerlendirilmesi**

Araştırma sonuçları incelendiğinde psikolojik danışmanların sürekli kaygı düzeyinin medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır. Araştırmanın bu bulgusunu destekleyen literatür çalışmalarının olduğu bilinmektedir. Kutanis ve Tunç'un (2013) hemşireler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada sürekli kaygı düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Yapılan bazı çalışmalar da mevcut çalışmanın sonuçlarını destekler niteliktedir (Atıcı, 2014; Ekşi, 2006; Kaya ve Varol, 2004; Ocaktan, Keklik ve Çöl, 2002). Ancak Kartopu (2012) tarafından yapılan medeni durumun durumluk kaygı ve sürekli kaygı üzerine etkisini incelediği çalışmasında ise bekarların kaygı düzeyinin evlilere göre daha yüksek olduğunu bulunmuştur.

Yapılan analizler sonucunda bilinçli farkındalık düzeyinin medeni duruma göre anlamlı farklılaşmadığı bulunmuştur. Başka araştırmalarda evli olanların bekar olanlara göre bilinçli farkındalık düzeyi daha yüksek saptanmıştır. Bu nedenle bu çalışma bulgularının diğer araştırmaların bulgularıyla örtüşmemektedir. Psikolojik danışmanların medeni duruma göre BİFÖ'den aldıkları ortalama puanların birbirlerine yakın olması katılımcıların aynı meslekten olmaları ve çoğunlukla benzer kültürlerde yetişmiş olmalarından kaynaklandığı düşünülebilir. Bilinçli farkındalık düzeyinin medeni duruma göre farklılaştığı çalışmalar incelendiğinde Gündüz'ün (2016) yetişkinlerde bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında medeni durumun bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit etmiştir. Evli katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyinin bekar katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yapılan diğer araştırmalarda bilinçli farkındalık düzeyinin medeni duruma göre farklılaştığı görülmektedir ( Özdoğan, 2018; Yılmam, 2019).

Psikolojik danışmanların umut toplam puanı ile bu ölçeğin alternatif yollar düşüncesi alt boyutunda medeni medeni duruma göre anlamlı farklılık bulunmazken eyleyici düşünce alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre evli psikolojik danışmanların eyleyici düşünce düzeyi bekar psikolojik danışmanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu çalışmanın sonucunu destekler nitelikte çalışmaların olduğu görülmektedir. Harmankaya'nın (2018) özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerle gerçekleştirdiği araştırmasında umut düzeyinin medeni duruma göre farklılaşmadığını bulunmuştur. Zihni'nin (2015) okul öncesi eğitim kurumlarında çalışan öğretmenlerin empati kurma becerileri, umut düzeyleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında öğretmenlerin eyleyici düşünce puanları ortalamalarında medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Evli olan katılımcıların eyleyici düşünce puanları bekar katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Aynı çalışmada alternatif yollar ve genel umut puanları ortalamalarının medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür.

### **5.3. Katılımcıların Sürekli Kaygı, Bilinçli Farkındalık, Umut ve Alt Boyut Düzeylerinin Yaş Gruplarına Göre Değerlendirilmesi**

Araştırmada psikolojik danışmanların sürekli kaygı düzeylerinin yaş gruplarına göre anlamlı farklılaşmadığı bulunmuştur. Katılımcıların yaşları onların sürekli kaygı düzeyini

yordamamaktadır. Araştırmanın bulguları literatür bilgileriyle benzerlik göstermektedir. Aslan'ın (2009) sınıf öğretmenleri ile yaptığı çalışmada sürekli kaygı düzeyinin yaşa göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Diğer çalışmalar incelendiğinde benzer şekilde yaş değişkeninin sürekli kaygı düzeyinde anlamlı farklılaşma oluşturmadığı görülmektedir (Atıcı, 2014; Develi, 2006; Ekşi, 2006). Ancak Erdur vd.'nin (2006) yaptığı çalışmada sürekli kaygı düzeyinin yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Kartopu'nun (2012) öğretmen ve öğrencilerle yaptığı çalışmada da sürekli kaygı katılımcıların yaşına göre anlamlı farklılık göstermiştir. Araştırmada yer alan yaş gruplarına benzer grupların olduğu Gönüldaş'ın (2017) çalışmasında da özel eğitim öğretmen adayları ve özel eğitim öğretmenlerinin kaygı düzeylerinin yaş gruplarına göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Araştırmada yaş arttıkça sürekli kaygı düzeyinin düştüğü görülmektedir.

Mevcut çalışmada psikolojik danışmanların bilinçli farkındalık düzeyinin yaş gruplarına göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Literatür incelendiğinde çalışmanın bulgularını destekler nitelikte başka araştırmaların olduğu görülmektedir. Albayrak'ın (2015) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada bilinçli farkındalık düzeyinin yaşa göre anlamlı farklılaşmadığı görülmektedir. Bunun yanında benzer sonuçların yer aldığı araştırmalar görülmektedir (Çelikler, 2017; Dönmez, 2018; Yelkenci, 2019). Buna karşın bilinçli farkındalık düzeyinin yaşa göre anlamlı farklılık gösterdiği çalışmaların olduğu da bilinmektedir.

Kocaarslan'ın (2016) araştırmasında bilinçli farkındalık düzeylerinin yaşlara göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. 17-19 ve 20-22 yaş grubundaki öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri, 23-25 ile 26 ve üstü yaş grubundaki öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinden daha düşüktür. Bu araştırma sonucuna benzer şekilde Gündüz'ün (2016) araştırmasında bilinçli farkındalık düzeyinin yaşa göre farklılaştığı ve yaş yükseldikçe bilinçli farkındalığın arttığı görülmektedir. Araştırma bulgularının literatürle bağdaştığı görülmektedir. Yani yaşın artması veya azalması bilinçli farkındalık düzeyini etkilememektedir. Bilinçli farkındalığın deneyimlerle birlikte gelişen ve değişen yapıda olması nedeniyle yaş ile ilişkili olmadığı düşünülmektedir.

Araştırma sonuçları incelendiğinde umut ölçeği toplam puanı bu ölçeğe ait eyleyici düşünce alt boyutundan elde edilen puan ortalamalarının yaş gruplarına göre anlamlı

düzyeyde farklılaştığı bulunmuştur. Yapılan analiz sonuçlarına göre 26-30 yaş grubundaki katılımcıların umut toplam puan ortalamaları 20-25 yaş grubu katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Eyleyici düşünce düzeyine bakıldığında 26-30 ile 31-35 yaş grubu katılımcıların eyleyici düşünce puan ortalamaları 20-25 yaş grubu katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Araştırma sonucunda umut ölçeğinin alternatif yollar düşüncesi alt boyutunda ise yaşa göre anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir. Çalışmada yaş grubu arttıkça umut düzeyinin de arttığı görülmektedir. Araştırmanın sonucunu destekler nitelikte başka çalışmaların olduğu bilinmektedir. Kandemir'in (2016) yaptığı araştırmada umut düzeyinin yaşa göre anlamlı farklılık gösterdiği, 15-22 yaş grubundan 40-64 yaş grubuna doğru umut puanlarının arttığı, 65 yaş ve üzeri yaş grubunda ise düşüş gösterdiği bulunmuştur. Zihni'nin (2015) okul öncesi eğitim kurumlarında çalışan öğretmenler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada eyleyici düşünce düzeyi ile alternatif yollar alt boyutunda yaşa göre anlamlı farklılaşma tespit edilmiştir. Buna göre 31-40 yaş grubunun eyleyici düşünce puanları 20-30 yaş grubunun eyleyici düşünce puanlarından yüksek bulunmuştur. Aynı çalışmada alternatif yollar düşüncesi alt boyutunda da yaşa göre anlamlı farklılaşma bulunmuştur. Buna göre 20-30 yaş grubu alternatif yollar puanı 31-40 yaş grubu puanlarına göre daha yüksek bulunmuştur. Umut düzeyinin yaş göre farklılık göstermediği araştırmalar da literatürde yer almaktadır. Harmankaya'nın (2018) özel eğitim alanında çalışan öğretmenler üzerinde yaptığı çalışmada umut düzeyinin yaşa göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Benzer şekilde Erdoğan'ın (2013) ilköğretim öğretmenleri ile gerçekleştirdiği araştırmada yaşa göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

#### **5.4. Katılımcıların Sürekli Kaygı, Bilinçli Farkındalık, Umut ve Alt Boyut Düzeylerinin Görev Yıllarına Göre Değerlendirilmesi**

Araştırmada psikolojik danışmanların sürekli kaygı düzeyinin çalışanların görev yılı ile anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Çalışma bulgularını destekler nitelikte başka araştırmaların olduğu görülmektedir. Develi (2006) ilköğretim okullarında görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin sürekli kaygı durumlarını incelediği araştırmasında öğretmenlik yılları ile sürekli kaygı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Aslan'ın (2009) sınıf öğretmenleri ile gerçekleştirdiği çalışmasında kıdem ile sürekli kaygı arasında anlamlı

bir farklılık bulunmamıştır. Araştırmanın sonucu Ekşi'nin (2006) rehber öğretmenler üzerinde gerçekleştirdiği çalışması ile desteklenmektedir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında psikolojik danışmanların görev yılları arttıkça sürekli kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık oluşmadığı görülmektedir. Her bireyin yaşam dönemine özgü gelişim görevlerinin olması, bu görevleri başarıyla yerine getirmek zorunluluğu nedeniyle görev yılının sürekli kaygı üzerine anlamlı bir farklılık oluşturmadığı düşünülmektedir.

Bilinçli farkındalığın çalışanların görev yılı ile anlamlı farklılaşmadığı bulunmuştur. Alan yazın incelendiğinde daha önce yapılan çalışmaların sonuçları bu araştırmanın sonuçlarını desteklemektedir. Acer'in (2018) okul öncesi öğretmenleri ile yaptığı çalışmada öğretmenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin meslekteki kıdem yılına göre farklılık göstermediği saptanmıştır. Görev yılının bilinçli farkındalık düzeylerinde anlamlı farklılık oluşturmamasının, lisans eğitimlerinde ortak psikolojik danışmanlık becerilerini kazanmış olmaları ve bilinçli farkındalığın yaşantılarla değişen bir yapıya sahip olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Yapılan literatür taramasında bilinçli farkındalık ile görev yılı ilişkisini araştıran az sayıda çalışmaya rastlanılmıştır.

Umut ölçeği ve alt boyutlarından elde edilen puan ortalamalarının çalışanların görev yılına göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Araştırmanın bu sonucunu destekleyen çalışmalar vardır. Erdoğan (2013) ilköğretim öğretmenleri üzerinde yaptığı araştırmasında umut düzeylerinin öğretmenlerin kıdemine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Aynı şekilde Harmankaya'nın (2018) özel eğitim alanında çalışan öğretmenler ile yaptığı çalışmada umut düzeyinin kıdem süresine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Zihni'nin (2015) okul öncesi eğitim kurumlarında çalışan öğretmenler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında alternatif yollar düşüncesi alt boyut puan ortalamalarının kıdem süresine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. 0 ile 10 yıl arasının alternatif yollar puanları 11 yıl ile 20 yıl arasının alternatif yollar puanlarından yüksek bulunmuştur. Eyleyici düşünce, genel umut puanları ortalamalarının kıdem değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

## 5.5. Bilinçli Farkındalık, Sürekli Kaygı, Umut ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Araştırmanın sonuçlara göre bilinçli farkındalık düzeyi ile sürekli kaygı arasında orta düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki vardır. Bilinçli farkındalık düzeyi ile umut ölçeği toplam puanı arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bilinçli farkındalık ile alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce düzeyi arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Bilinçli farkındalık ve sürekli kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen daha önce yapılmış araştırmalara bakıldığında Sears ve Kraus'un (2009) yaptıkları uygulamalı çalışmada, bilinçli farkındalık meditasyonlarının katılımcıların kaygı belirti düzeylerini anlamlı derecede azalttığı görülmüştür. Benzer şekilde Üley'in (2014) araştırmasında da üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyi ile kaygı belirtileri arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bilinçli farkındalık düzeyinin yükselmesinin kaygı belirtilerini azaltabileceğini destekleyen uygulamalı araştırmalarda ise hastalara uygulanan 'Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı' sonrasında katılımcıların anksiyete semptomlarında azalma olduğu görülmüştür (Vollestad, Sivertsen ve Nielsen , 2011; Miller, Fletcher ve Kabat-Zinn , 1995). Literatüre bakıldığında bilinçli farkındalık çalışmalarının bulguları bu araştırmanın bulgularıyla tutarlılık göstermektedir.

Araştırma sonucunda bilinçli farkındalık ile umut ve alt boyutları arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Psikolojik danışmanların bilinçli farkındalıkları arttıkça umut düzeylerinin de arttığı görülmektedir. Araştırmanın bulgularıyla tutarlı olarak Sears ve Kraus'un (2009) yaptıkları çalışmada bilinçli farkındalık meditasyonu uygulamaları sonrasında katılımcıların umut düzeylerinin arttığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde bilinçli farkındalık ile umut ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi inceleyen az sayıda araştırmaya rastlanılmıştır. Alan yazında bilinçli farkındalık ile umut arasındaki ilişkileri inceleyen daha fazla çalışma yapılmasına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Bu sonuçlara göre sürekli kaygı düzeyi ile umut ölçeği toplam puanı arasında orta düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki vardır. Sürekli kaygı düzeyi ile alternatif yollar düşüncesi alt boyutu arasında orta düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Sürekli kaygı düzeyi ile eyleyici düşünce alt boyutu arasında orta düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Psikolojik danışmanların sürekli kaygı düzeyleri arttıkça umut düzeyi azalmakta, sürekli kaygı düzeyi azaldıkça umut düzeyleri artmaktadır. Üniversite öğrencileri ile hastanede psikiyatrik tedavi görev bireyler üzerinde yapılan geçerlik çalışmasında Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği ile SUÖ arasındaki -.58 olarak bulunmuştur (Snyder vd., 1991). Yapılan geçerlik çalışmasından da anlaşıldığı üzere kaygı ve umut birbirleriyle ilişkili kavramlardır. Araştırmanın bulgularıyla tutarlı olarak Arslan vd.'nin (2018) ortaokul öğrencilerinin umut düzeylerinin kaygı, depresyon ve mükemmeliyetçilik açısından incelediği çalışmada umut ve kaygı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Aba ve Mete (2018) tarafından yapılan başka bir çalışmada ise katılımcıların sürekli kaygı düzeyleri ile umutsuzluk arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre sürekli kaygı düzeyi arttıkça umut düzeyi azalmaktadır. Literatürdeki araştırmaların bulgularıyla bu araştırmanın bulguları tutarlılık göstermektedir. Kaygı, kaynağı belli olmayan sıklıkla insana sıkıntı veren duygu olarak değerlendirilmektedir. Aynı zamanda kaygı insanın var oluşundaki en temel duygulardan birisini oluşturmaktadır (Budak, 2003: 433). İnsanın tehlikelerden korunması ve yaşamını devam ettirebilmesini sağlayan duygulardandır (Tarhan ve Bacanlı, 2015). Umut ise zor durumlarda bir çıkış yolu oluşturmakta ve kişiyi yardım alarak hayatında değişiklik yapabileceğine inandırmaktadır (Kızıroğlu, 2012: 9-10). Umudu yüksek bireyler karşılaşılan zorlukları gözünde büyütmeden hedefe yönelik davranışa yönelirler (Ünal, 2016: 34). Psikolojik danışmanların bireylerin gelişim dönemlerine uygun umudu artırıcı çalışmalara yer vermesi onların problemlerle baş etme becerisini arttıracak ve geleceğe dönük daha mutlu yaşamalarını sağlayacağı düşünülmektedir.

## **5.6. Umut ve Sürekli Kaygının Bilinçli Farkındalık Düzeyini Yordamasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi**

Analiz sonuçları incelendiğinde umut ölçeğinden alınan puanların, psikolojik danışmanların bilinçli farkındalıklarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. ( $F_{(1,185)} = 16,432; p < .01$ ). Bilinçli farkındalığa ilişkin toplam varyansın %8,2'sinin psikolojik danışmanların umut düzeyi ile açıklandığı ifade edilebilir. Sürekli kaygı ölçeğinden alınan puanların, psikolojik danışmanların bilinçli farkındalıklarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. ( $F_{(1,185)} = 82,239; p < .01$ ). Bilinçli farkındalığa ilişkin toplam varyansın %30,8'inin psikolojik danışmanların sürekli kaygılarıyla açıklandığı ifade edilebilir. Bilinçli

farkındalık olumsuz duyguları olduğu gibi kabul eden, bu sayede bireye rahatsızlık veren olay ya da durumlarla baş etme becerisi sağlayan bir kavramdır. Bilinçli farkındalığın umuttan daha çok sürekli kaygı ile açıklanması umudun olumlu duygular arasında olduğunu desteklemektedir (Bailey ve Synder, 2007; Uzun Özer ve Tezer, 2008). Bu sonuçlara göre bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireylerin sürekli kaygılarının azaldığı umuda yönelik inançlarının ise arttığı söylenebilir. Kaygı düzeyi yüksek bireyler yaşantılarıyla ilişkili deneyimlerden kaçınma davranışı göstererek kendisini rahatsız eden duygularıyla baş etmek için genellikle içinde buldukları o andan uzaklaşma çabasına girerler (Hayes vd., 1996). Bilinçli farkındalık becerisine sahip bireyler ise yaşantıları yargılamadan ,deneyimlere açık bir şekilde duygu ve düşünceleri olduğu gibi kabul ederler. Bundan dolayı bilinçli farkındalık temelli uygulamalara yer verilmesinin kaygı ile baş etme becerisini arttıracığı düşünülmektedir. Shapiro, Brown ve Biegel'in (2007) 8 haftalık “Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma” uygulamasında katılımcıların sürekli kaygı düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Benzer şekilde Demir'in (2017) “Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerine Etkisi” isimli çalışmasında uygulanan terapi programının öğrencilerin kaygı düzeylerini azalttığı görülmüştür. Bu araştırmanın bulguları literatürde yer alan araştırma bulgularıyla tutarlılık göstermektedir.

Psikolojik danışmanların bilinçli farkındalık düzeylerinin anlamlı yordayıcısı olan umut, bireyleri güdüleyerek çaresizlik ve karamsarlık gibi olumsuz duyguları önlemektedir (Dağcı, 2014: 55). Çaresizlik ve karamsarlık duygularının sebep olduğu umutsuzluk ise bireylerde olumsuz yaşantılarla karşılaştıklarında psikopatolojik sorunlara neden olmaktadır ( Oğuztürk vd., 2011: 174). Bilinçli farkındalığın arttırılması ile bireyler kendilerine acı, üzüntü gibi iç sıkıntı veren bu durumlarla karşılaştıklarında olayları ya da durumları yargılamadan kabul edebileceklerdir. Bilinçli farkındalık sahibi bireylerin kendilerine yönelik inancının ve umudunun yüksek olacağı düşünülmektedir. Bu araştırmanın bulgularıyla tutarlı olan Sears ve Kraus'un (2009) çalışmasında, bilinçli farkındalık uygulamalarının umut düzeyini arttırdığını görülmüştür. Literatür incelendiğinde umudun bilinçli farkındalık düzeyini yordadığı az sayıda araştırmaya rastlanılmıştır. Bu bilgiler doğrultusunda mevcut çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## ALTINCI BÖLÜM

### SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 6.1. Sonuçlar

Psikolojik danışmanların sürekli kaygı, bilinçli farkındalık, umut ve alt boyut ölçeklerinden aldıkları puan ortalamaları cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Yani katılımcıların erkek ya da kadın olmaları onların bilinçli farkındalık, sürekli kaygı ve umut düzeylerini etkilememektedir. Psikolojik danışmanların sürekli kaygı, bilinçli farkındalık, umut ve alternatif yollar düşüncesi alt boyutu ölçeklerinden aldıkları puan ortalamaları medeni durumları arasında anlamlı farklılık bulunmazken eyleyici düşünce alt boyutu medeni duruma göre anlamlı farklılaşmıştır. Buna göre evli psikolojik danışmanların eyleyici düşünce düzeyi bekar psikolojik danışmanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Umut ölçeği toplam puanı ve eyleyici düşünce alt boyutu psikolojik danışmanların yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Buna göre 26-30 yaş grubunun toplam umut düzeyi 20-25 yaş grubundan daha yüksektir. Eyleyici düşünce alt boyutu incelendiğinde de 26-30 yaş grubu ile 31-35 yaş grubunun puan ortalaması 20-25 yaş grubuna göre daha yüksektir. Yaş arttıkça eyleyici düşünce düzeyi de artmaktadır. Sürekli kaygı, bilinçli farkındalık ve alternatif yollar düşüncesi alt boyutu ortalamaları yaş gruplarına göre anlamlı farklılaşmamaktadır.

Bilinçli farkındalık düzeyi ile sürekli kaygı arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır. Bilinçli farkındalık düzeyi ile umut ölçeği toplam puanı arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bilinçli farkındalık ile alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce düzeyi arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Sürekli kaygı düzeyi ile umut ölçeği toplam puanı arasında orta düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki vardır. Sürekli kaygı düzeyi ile alternatif yollar düşüncesi alt boyutu arasında orta düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Sürekli kaygı düzeyi ile eyleyici düşünce alt boyutu arasında orta düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Psikolojik danışmanların sürekli kaygı ve umut düzeyi onların bilinçli farkındalıklarını anlamlı düzeyde yordamaktadır.

## **6.2. Öneriler**

Öneriler araştırmadan elde edilen verilere dayalı olarak alan çalışanlarına yönelik öneriler ve araştırmacılara yönelik öneriler olmak üzere iki bölümde verilmiştir.

### **6.2.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler**

Bireylerin bilinçli farkındalıklarını geliştirmek dikkati toplama, olumsuz duygularla baş etme gibi becerileri arttırdığından eğitim-öğretim müfredatlarında bu kavrama yer verilerek akademik başarı arttırılabilir. Rehberlik ve psikolojik danışmanlık, psikoloji, tıp, sosyal hizmet gibi ruh sağlığı alanındaki üniversite programlarında bilinçli farkındalık seçmeli ders olarak okutulabilir ve meslek elemanlarının bu beceriyi etkin kullanarak kişisel farkındalıklarını geliştirmeleri sağlanabilir. Psikolojik danışmanlık hizmetlerinde bilinçli farkındalık temelli uygulamalara yer verilebilir. Bilinçli farkındalığın kaygı düzeyini azalttığı bilindiğinden özellikle sınavlara hazırlanan öğrencilere ve ailelerine bilinçli farkındalık becerilerine ilişkin grup rehberliği verilebilir. Bireylerin kaygıyla baş etme becerileri değerlendirildiğinde bilinçli farkındalık temelli uygulamaların iyileştirici ve önleyici yardım hizmetlerinde kullanılması sağlanabilir. Umudun bilinçli farkındalığı yordadığını saptandığından erken yaş dönemlerinden itibaren çocuklarına gelişimsel özelliklerine uygun umudu arttırıcı çalışmalar yapılabilir. Bilinçli farkındalık uygulamalarının bireylerin kaygılarını azalttığı ve umut düzeylerini arttırdığı bilindiğinden olumsuz yaşantılarla karşılaşılan hastane, cezaevi, sosyal hizmet gibi kurumlarda bu uygulamalara yer verilebilir.

### **6.2.2 Araştırmacılara Yönelik Öneriler**

Bu araştırmanın örneklemini Osmaniye ilinde yaşayan psikolojik danışmanlarla sınırlıdır. Araştırmanın genellenebilirliğini arttırmak için farklı şehirlerde daha büyük örneklem grubuyla araştırma yapılmasının faydalı olacağı düşünölmektedir. Daha sonra yapılacak araştırmalarda kaygı ile başetmede bilinçli farkındalık temelli program geliştirilip deneysel bir çalışma yapılabilir. Gelecekteki alışmalar, bu araştırmada yer alan katılımcıların da önerileri doğrultusunda diğer meslek grupları üzerinde yapılabilir. Ruh sağlığı alanında çalışanlara yönelik onların bilinçli farkındalıklarını arttırıcı psiko-eğitim

programları düzenlenebilir. Ayrıca ülkemizin kültürel özellikleri dikkate alınarak kültüre duyarlı bilinçli farkındalık uygulamaları geliştirilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.



## KAYNAKÇA

- Aba, G. ve Mete, M. (2018). Sağlık kurumları işletmeciliği programı öğrencilerinin umutsuzluk ve kaygı düzeylerinin belirlenmesi. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 16(3), 290-300. doi: 10.11611/yead.422552
- Acer, Ç. (2018). *Okul öncesi öğretmenlerinde bilinçli farkındalık (Mindfulness) ve duygu düzenleme ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Aghabagheri, H., Mohammadkhani, P., Omrani, S. ve Farahmand, V. (2012). The efficacy of mindfulness-based cognitive therapy group on the increase of subjective well-being and hope in patients with multiple sclerosis. *Journal of Clinical Psychology*, 4(1), 23-31.
- Ağır, M. (2007). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış doktora tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Akgün Boylu, Ş. (2018). *Evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumu ve problem çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul.
- Akyol, H. (2018). *Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışı ile benlik saygıları ve durumluluk sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Alaylıoğlu, R. ve Oğuzkan, A. F. (1976). Kaygı. *Ansiklopedik eğitim sözlüğü*, 1:162. İstanbul: İnkılap ve Aka Kitabevleri.
- Alisinaoğlu, F ve Ulutaş, İ. (2003). Çocukların kaygı düzeyleri ile annelerinin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğilim ve Bilim*, 28(128), 65-71.
- Albayrak, B. (2015). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma biçimleri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.

- Alyaparak, İ. (2006). *Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav kaygısını etkileyen faktörlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Arkonaç, O. (1986). *Psikiyatrik bozukluklar ve tedavileri* (1.Baskı). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi.
- Arslan, Ç., Oral, T. and Karababa A. (2018). Examination of secondary school students' hope levels in terms of anxiety, depression and perfectionism. *Education and Science*, 43(194), 101-110. doi: 10.15390/EB.2018.6592
- Aslan, G. (2009). *Sınıf öğretmenlerinin yansıtıcı düşünme eğilimleri ile sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Atalay, Z., Aydın, U., Bulgan, G., Taylan, R. D ve Özgülük, S. B. (2017). Bilinçli-farkındalık temelli öz-yeterlik ölçeği-yenilenmiş (BFÖÖ-Y): Türkiye uyarlama çalışması. *Elementary Education Online*, 16(4), 1803-1815. doi: 10.17051/ilkonline.2017.342994
- Atıcı, E. (2014). *Elazığ merkeze bağlı acil sağlık hizmetleri istasyonları çalışanlarının durumluk/sürekli kaygı durumunun incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Atik, G. ve Kemer, G. (2009). Psychometric properties of children's hope scale: Validity and reliability study. *Elementary Education Online*, 8(2), 379-390. <http://ilkogretim-online.org.tr/>
- Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Babahanoğlu, R. (2016). *Sosyal hizmet öğrencilerinin eleştirel düşünme eğilimleri ile bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Konya örneği)*.Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

- Baer, R. A. (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. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. ve Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. doi: 10.1177/1073191105283504
- Bailey, T. C. ve Synder, C. R. (2007). Satisfaction with life and hope: A look at age and marital status. *The Psychological Record*, 57(2), 233-240. doi: 10.1007/BF03395574
- Bakioğlu, F. (2017). *Psikolojik danışman adaylarının öz yeterlikleri ile kültüre duyarlılıkları, cinsiyet rolleri ve bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Başaran, S. S (2010). *Müzik ğretmeni adaylarının sürekli kaygı düzeyleri, müzik ğretmenliği mesleğine yönelik tutumları ve öz-yeterlik algılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Zonguldak Karaelmas Üniversitesi, İzmir.
- Bayram, E. (2019). *niversite ğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki ilişkinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi (Atatürk Üniversitesi)*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Bergen-Cico, D. & Cheon, S. (2014). The mediating effects of mindfulness and self-compassion on trait anxiety. *Mindfulness*, 5(5), 505-519. doi: 10.1007/s12671-013-0205-y
- Bodhi, B. (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism*, 12(01), 19-39. doi: 10.1080/14639947.2011.564813
- Boyatzis, R. E., Boyatzis, R. ve McKee, A. (2005). *Resonant leadership: Renewing yourself and connecting with others through mindfulness, hope, and compassion*. Boston : Harvard Business School Press.

- Brown, K., Ryan, R. ve Creswell, J. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237. doi: 10.1080/10478400701598298
- Brown, K.W. & Ryan, R. M. (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.W., West, A.M., Loverich, T.M. ve Biegel, G. M. (2011). Assessing adolescent mindfulness: Validation of an adapted Mindful Attention Awareness Scale in adolescent normative and psychiatric populations. *Psychological Assessment*, 23(4), 1023-1033. doi : 10.1037/a0021338
- Bruce, N. G., Manber, R., Shapiro, S. L. ve Constantino, M. J. (2010). Psychotherapist mindfulness and the psychotherapy process. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 47(1), 83-97. doi: 10.1037/a0018842
- Budak, S. (2003). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (23. Baskı). Ankara: Pegem Yayınları.
- Canbaz, S. (2001). *Samsun Çıracılık Eğitim Merkezi'ne devam eden çıracıların sosyo-demografik, çalışma yaşamı özelliklerinin ve durumluk-sürekli kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, 19 Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Christopher, J. C., Chrisman, J. A., Trotter-Mathison, M. J., Schure, M. B., Dahlen, P. ve Christopher, S. B. (2011). Perceptions of the long-term influence of mindfulness training on counselors and psychotherapists: A qualitative inquiry. *Journal of Humanistic Psychology*, 51(3), 318-349. doi: 10.1177/0022167810381471
- Corsini, R. (2002). Hope. *The dictionary of psychology*, 2: 45. New York: Routledge.
- Cüceloğlu, D. (1998). *İnsan ve davranışı* (7. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Cüceloğlu, D. (2018). *İnsan ve davranışı. Psikolojinin Temel Kavramları* (36.Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çelikler, A. H. (2017). *Bir grup genç yetişkinde bilinçli farkındalık düzeyi ile başa çıkma tutumları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Çetintürk, H. (2001). *Yatılı ilköğretim okulu 2. kademe öğrencilerinin depresyon ve umutsuzluk düzeyleri açısından karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Çolak, T. S., Eren, G., ve Doğan, U. (2017). İlkokul öğrencilerinin sürekli kaygı, yetkinlik ve üzüntü yönetimine ilişkin araştırma. *İlköğretim Online*, 16(1), 151-160. doi: 10.17051/io.2017.85444
- Dağcı, A. (2014). *Pozitif psikoloji bağlamında umudun dindarlıkla ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Davis, D. M. ve Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198-208. doi: 10.1037/a0022062
- Demir, V. (2014). *Bilinçli farkındalık temeli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Demir, V. (2017). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerine etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(12), 98-118.
- Deniz, E. M ve Erözkan, A. (2017). *Psikolojik danışma ve rehberlik* (11. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

- Develi, E. (2006). *Konya'da ilköğretim okullarında görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin sürekli kaygı durumlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Di Benedetto, M. ve Swadling, M. (2014). Burnout in Australian psychologists: Correlations with work-setting, mindfulness and self-care behaviours. *Psychology, Health & Medicine*, 19(6), 705-715. doi: 10.1080/13548506.2013.861602
- Dilmaç, O. (2010). Görsel sanatlar öğretmeni adaylarının kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Güzel Sanatlar Enstitüsü Dergisi*, 24, 49-65.
- Doğan, M. (2017). Karakter gücü olarak sabır ve psikolojik iyi oluş ilişkisi. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 134-153.
- Dönmez, Ş. (2018). *Çevrimiçi oyun bağımlılığının bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu ile ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Durusoy, G. (2019). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı, bilinçli farkındalık ve üst bilişlerin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Ekşi, F. (2006). *Rehber öğretmenlerin okul iklimi alguları ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Ekşi, P. (1998). *Sınav kaygısının üniversite adayı ergenlerde incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Erdoğan O. (2013). *İlköğretim öğretmenlerinin öz yeterlik ve başarı algularında yordayıcı olarak akademik iyimserlik, umut ve mesleki haz*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

- Erdur, B., Ergin, A., Turkcuer. ve Parlak, I. (2006). A study of depression and anxiety among doctors working in emergency units in Denizli, Turkey. *Emergency Medicine Journal*. 2006 Oct; 23(10): 759–763. doi:10.1136/emj.2006.035071
- Ergene, T. (2003). Psikolojik danışma meslek yasasına gerek var mı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bülteni*, 7, 27-30.
- Freud, S. (1936). *Inhibitions, symptoms and anxiety*. London: Hogarth Press.
- Gençtan, E. (2006). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar* (18. Basım). İstanbul: Metis Yayınları.
- Germer, C. (2004). What is mindfulness? *Insight Journal*, 22, 24- 29.
- Gerede, A.(2002). *İlköğretimde okuyan çocukların umutsuzluk düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Gilbert, P. (2005). *Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach*. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*(pp. 9-74). New York, NY, US: Routledge.
- Gladding, S. (2015). *Psikolojik danışma, kapsamlı bir meslek* (Çev: N. Voltan-Acar). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Gündüz, H.(2016). *Yetişkinlerde bilinçli farkındalık (Mindfulness) ve duygu düzenleme arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- Gönüldaş, H. (2017). *Özel eğitim öğretmen adaylarının ve öğretmenlerinin öz-yeterlik alguları ile kaygı ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Hackney, H ve Cormier, S. (2008). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: Psikolojik yardım süreci el kitabı* (Çev: T. Ergene, S. Aydemir Sevim). Ankara: Mentis Yayıncılık.

- Halmatov, S.(2014). *Türkiye’de psikolojik danışma ve rehberliğin gelişim süreci*. Yayınlanmamış doktora tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Hançerlioğlu, O. (1993). Kaygı. *Ruhbilim Sözlüğü*, 2:224. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Hanh, T. N. (1998). *The heart of the buddha’s teaching*. New York, NY: Broadway.
- Harmankaya, S. H. (2018). *Özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin mesleki benlik saygısı ve umut düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*.Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M. ve Strosahl, K. (1996). Experiential 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
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A. ve Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of consulting and clinical psychology*, 78(2), 169-83. doi: 10.1037/a0018555.
- İkizler, H. C. (1994). *Sporda basarının psikolojisi*. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind and body to face stress, pain, and illness*. New York: Bantam Dell Publishing.
- Kandemir, F. (2016). *Umut-iyimserlik ve dindarlık ilişkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Kara, H.ve Acet, M. (2012). Yöneticilerde durumluk kaygısının otomatik düşünceler üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Social Sciences*, 7(4), 244-258.
- Karaman, S. (2009). *Sağlık ile ilgili programlarda öğrenim gören üniversite öğrencilerinin durumluluk ve sürekli kaygı düzeyleri*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi, Kayseri.

- Kartopu, S. (2012). Lise öğrenci ve öğretmenlerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Kahramanmaraş örneği). *İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(2), 147-170.
- Kaya, M. ve Varol, K. (2004). İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(17), 31-63.
- Kepeçoğlu, M. (1995). Psikolojik danışma ve rehberlik. İstanbul: Özerler Matbaası.
- Khan, R. K. (2008). Why do we need more clinical psychologists?. *The Malaysian Journal Of Medical Sciences*, 15(2), 1-2.
- Kınay, F. (2013). *Beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeği 'nin Türkçe 'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Kızıroğlu, M. (2012). *Sınıf öğretmenlerinin sosyo-demografik özelliklere göre umutsuzluk düzeyleri*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Koçak, R ve Gökler, R. (2008). Varoluşsal yaklaşımda psikolojik danışma ve gruba uygulanışı. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 91-107.
- Kocaarslan, B. (2016). *Profesyonel müzik eğitiminde bilinçli farkındalık, öğrenme stratejileri ve öğrenme stilleri*. Yayımlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Köknel, Ö. (1985). *Kaygıdan mutluluğa kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kutanis, Ö. R. ve Tunç, T. (2013). Hemşirelerde benlik saygısı ile durumluk ve sürekli kaygı arasındaki ilişki: Bir üniversite hastanesi örneği. *"İş, Güç" Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*. 15(2), 98-118. doi: 10.4026/1303-2860.2013.0222.x
- Kutlu, M. (1998). *Özürlü çocuğu olan ana-babaların umutsuzluk düzeyleri*. Doktora tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.

- Küsgülü, Ü. (2014). *Üniversite öğrencilerinin mutluluk, umut ve narsisizm düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Langer, E. J., Blank, A. ve Chanowitz, B. (1978). The mindlessness of ostensibly thoughtful action: The role of "placebic" information in interpersonal interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(6), 635-642. doi: 10.1037/0022-3514.36.6.635
- Langer, E. J. & Ngnoumen, C. T. (2017). Mindfulness. In D. S. Dunn (Ed.), *Frontiers of social psychology. Positive psychology: Established and emerging issues* (pp. 97-111). New York, NY, US: Routledge/Taylor & Francis Group.
- LePera, N. (2011). Relationships between boredom proneness, mindfulness, anxiety, depression, and substance use. *The New School Psychology Bulletin*, 8(2), 15-25.
- Loo, J. M., Tsai, J. S., Raylu, N. ve Oei, T. P. (2014). Gratitude, hope, mindfulness and personal-growth initiative: Buffers or risk factors for problem gambling?. *PloS one*, 9(2), e83889. doi: 10.1371/journal.pone.0083889
- Malinowski, P. & Lim, H. J. (2015). Mindfulness at work: Positive affect, hope, and optimism mediate the relationship between dispositional mindfulness, work engagement, and well-being. *Mindfulness*, 6(6), 1250-1262. doi: 10.1007/s12671-015-0388-5
- Martens, R. (1992). *Competitive anxiety in sport*. Champaign IL: Human Kinetics Publishers.
- Martin, J.R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7(4), 291-312. doi: 10.1023/B:JOPI.0000010885.18025.bc
- Miller, J. J., Fletcher, K. ve Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General Hospital Psychiatry*, 17(3), 192-200. doi: 10.1016/0163-8343(95)00025-m

- Munoz, R. T., Hoppes, S., Hellman, C. M., Brunk, K. L., Bragg, J. E. ve Cummins, C. (2018). The effects of mindfulness meditation on hope and stress. *Research on Social Work Practice*, 28(6), 696-707. doi: 10.1177/1049731516674319
- Mutlu Tagay, Ö. (2010). *Gestalt temas engelleri ölçeği 'nin geliştirilmesi ve üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Ocaktan, M., Keklik, A. ve Çöl, M. (2002) Abidinpaşa Sağlık Grup Başkanlığı'na bağlı sağlık ocaklarında çalışan sağlık personelinde Spielberger durumluk ve sürekli kaygı düzeyi. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 55 (01), 21-28. doi: 10.1501/0000812
- Oğuztürk, Ö., Akça, F. ve Şahin, G. (2011). Üniversite öğrencilerinde umutsuzluk düzeyi ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin bazı değişkenler üzerinden incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 14(3), 85-93.
- Öktem, Ö. (1981). *Anksiyetenin öğrenme ve hafızaya etkisi*, Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Öncü, H. (2015). Psikolojik danışma müdahalesi olarak bireysel psikolojik danışma. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 16(1), 389-407.
- Öner, N. ve Le Comte, A. (1983). *Süreksiz durumluk /sürekli kaygı envanteri el kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.
- Öner, N. ve Le Comte A. (1998). *Süreksiz durumluk /sürekli kaygı envanteri el kitabı* (2.Baskı). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.
- Örsel, Ö. (1998). *Eğitilebilir zeka engelli çocuk velilerinin sosyal destek ve umutsuzluk düzeyleri*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Ottekin, N. (2009). *Ailelerinden ayrı olarak öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

- Özdoğan, H. (2018). *Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin iyimserlik ve yaşam doyumlarına etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Özguven, İ. E. (1994). *Psikolojik testler*. Ankara: PDREM Yayınları
- Öztürk, A. (2008). *Manisa Celal Bayar Üniversitesi beden eğitimi ve spor öğretmenlik programı öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz- anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi: Konya.
- Özyesil, Z., Arslan, C., Kesici, S. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği' ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Education and Science*, 36(160), 224-235.
- Pamuk, Y., Hamurcu, H ve Armağan, B. (2014). Sınıf öğretmeni adaylarının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi (İzmir-Buca örneği). *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 293-316. doi: 10.14686/BUEFAD.201428183
- Peters, S. J. (2009). Practical instrumentation for identifying low-income, minority, and ethnically diverse students for gifted and talented programs: the hope teacher rating scale (Unpublished doctoral dissertation). Purdue University, USA. Umi Number: 3379711
- Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2002). Expanding our conceptualisation of and treatment for generalized anxiety disorder: Integrating mindfulness/acceptance-based approaches with existing cognitive-behavioral models. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 54-68. doi: 10.1093/clipsy.9.1.54
- Sarı, T ve Tunç, E. (2016). Üniversite öğrencilerinde umudun yordayıcısı olarak psikolojik iyi olma. *International Journal of Social Science*, 45, 291-302. doi: 10.9761/JASSS3389

- Savaşır, I., Soygüt, G ve Kabakçı, E. (2003). *Bilişsel - davranışçı terapiler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Sears, S. & Kraus, S. (2009). I think therefore I am: Cognitive distortions and coping style as mediators for the effects of mindfulness meditation on anxiety, positive and negative affect, and hope. *Journal of clinical psychology*, 65(6), 561-573. doi: 10.1002/jclp.20543
- Senemoğlu, N. (2018). *Gelişim Öğrenme ve Öğretim Kuramdan Uygulamaya* (1. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W. ve Biegel, G. M. (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
- Siegel, D. (2010). The mindful therapist: A clinician's guide to mindsight and neural integration. *The Humanistic Psychologist*. 38(3), 52-80.  
doi: 10.1080/08873267.2010.512253
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C. ve Harney, P. (1991). The will and ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570-585. doi:10.1037/0022-3514.60.4.570
- Snyder, C. R., Hoza, B., Pelham, W. E., Rapoff, M., Ware, L., ve Danovsky, M. (1997). The development and validation of the Children's Hope Scale. *Journal of Pediatric Psychology*, 22 (3), 399 – 421. doi: [10.1093/jpepsy/22.3.399](https://doi.org/10.1093/jpepsy/22.3.399)
- Soyer, U. (2010). *Özel eğitim öğretmen adaylarının öz duyarlık ve sürekli kaygı düzeylerinin belirlenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. ve Lushene, R. E. (1970). Test Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. *Creative Education Journal*, 3(1).

- Staats, S. (1987). Hope: Expected positive affect in an adult sample. *The Journal of Genetic Psychology*, 148(3), 357-365. doi: 10.1080/00221325.1987.9914565
- Stahl, B. & Goldstein, E. (2010). A mindfulness-based stress reduction workbook. CA: New Harbinger Publications.
- Stanley, S. H. (2011). *Teacher hope: Defying the odds of poverty in public schools (Unpublished doctoral dissertation)*. University of Tuscaloosa, USA. Umi Number: 3478629
- Şahin, A. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Şahin, N., ve Yeniçeri Kökdemir, Z. (2015). Farkındalık üzerine üç araç: Psikolojik farkındalık, bütünlüyci kendilik farkındalığı ve toronto bilgece farkındalık ölçeği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(76), 48-64.
- Şeyhoğlu, M. (2005). *Öğretmenlerin ve yöneticilerin bilgisayar kaygı düzeyleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Tan, H. (2000). *Psikolojik danışma ve rehberlik*. Ankara: Öğretmen Kitapları Dizisi MEB Yayınları.
- Tanç, S. (1999). *Benlik değeri, umutsuzluk ve kariyer beklentileri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Taner, D. (2008). *Öğretmenlerin umutsuzluk düzeyi ile okul kültürü arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Tarhan, S. ve Bacanlı, H. (2015). Sürekli umut ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 1-14.

- Tarhan, S. (2012). *Umudun özyeterlik, algılanan sosyal destek ve kişilik özelliklerinden yordanması*. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Taşdemir, E. (2018). *Psikoloğlarda bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Tokinan, B. Ö. (2014). Öğretmen adaylarının müzik performans kaygılarının bireysel özellikler bakımından incelenmesi. *NWSA- Fine Arts*, 9(2), 84- 100.
- Toneatto, T. & Nguyen, L. (2007). Does mindfulness meditation improve anxiety and mood symptoms? A review of the controlled research. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 52(4), 260-266. doi: 10.1177/070674370705200409
- Tunç, T ve Kutanis, R. Ö. (2015). Doktor ve hemşirelerde kaygı nedenleri: Bir üniversite hastanesi örneği. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 6(13), 62-71.
- Türk Dil Kurumu. (2019). *Umut*. <http://www.tdk.gov.tr/> (11.07.2019).
- Uzun Özer, B. ve Tezer, E. (2008). Umut ve olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkiler. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 81-86.
- Ülev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Ünal, G. (2016). *Küçük şehirlerde ve megakentlerde yaşayan bireylerin ahlaki olgunluk düzeyi, yaşam kalitesi ve umutluluk düzeyi açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Vahapoğlu, Z. (2013). *Ön lisans öğrencilerinin umut düzeyleri ve başarı yönelimlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Vollestad, J., Sivertsen, B. ve Nielsen, G. H. (2011). Mindfulness-based stress reduction for patients with anxiety disorders: evaluation in a randomized controlled trial. *Behaviour research and therapy*, 49(4), 281-288. doi: 10.1016/j.brat.2011.01.007
- Wahass, S. H. (2005). The role of psychologists in health care delivery. *Journal of family & community medicine*, 12(2), 63-70.
- Walsh, J. J., Balint, M. G., SJ, D. R. S., Fredericksen, L. K. ve Madsen, S. (2009). Predicting individual differences in mindfulness: The role of trait anxiety, attachment anxiety and attentional control. *Personality and Individual differences*, 46(2), 94-99. doi: 10.1016/j.paid.2008.09.008
- Williams, E. (2008). A psychotherapy researcher's perspective on therapist self-awareness and self-focused attention after a decade of research. *Psychotherapy Research*, 18(2), 139-146. doi: 10.1080/10503300701691656
- Wolf, C. & Serpa, J. G. (2015). *A clinician's guide to teaching mindfulness: the comprehensive session-by-session program for mental health professionals and health care providers*. CA: New Harbinger Publications.
- Yalom, I. (2001). *Varoluşçu psikoterapi*. İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Yalom, I. (2007). *Anksiyete terapisi*. İstanbul: Prestij Yayınları.
- Yaumas, N. E., Syafril, S., Noor, N. M., Mahmud, Z., Umar, J., Wekke, I. S., Rayahu, T. (2018). The importance of counselling basic skills for the counsellors. *international journal of pure and applied mathematics*, 119(18), 1195-1207.
- Yaumas, N. E., Syafril, S., Noor, N. M., Mahmud, Z., Umar, J., Wekke, I. S. ve Rayahu, T. (2018). *The importance of counselling basic skills for the counsellors*. *International Journal of Pure and Applied Mathematics*, 119(18), 1195-1207.
- Yayla, E. (2016). *Psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman niteliklerinin psikolojik danışma öz-yeterlik algularına göre incelenmesi: İzmir ili örneği*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

- Yayla, E.ve İkiz, F. E. (2017). Psikolojik danışmanların etkili nitelikleri ile danışma öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(48), 31-44.
- Yelkenci, Y. (2019). *Aikido yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları, kaygı düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, İstanbul.
- Yemiscigil, A. (2006). *Tıp fakültesi öğrencilerinin başarı güdüsü ve sürekli kaygı düzeyleri farklılıklarının araştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Yenibaş, R. (2002). *Aile içi istismarın ergenin uyumsuzluk düzeyi ile ilişkisi*. yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Yeşilyaprak, B. (2009). Türkiye’de psikolojik danışma ve rehberlik alanının geleceği: Yeni açılımlar ve öngörüler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 42(1), 193-213.
- Yıldırım, I.ve Ergene, T. (2001). *Psikolojik danışmanlara yeterlik kazandırmaları açısından Türkiye’deki psikolojik danışma ve rehberlik lisans programları*. 6. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik kongresi, Ankara, Türkiye.
- Yıldırım Doğru, S. S. ve Arslan, E. (2008). Engelli çocuğu olan annelerin sürekli kaygı düzeyi ile durumluk kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (19), 543-553.
- Yılmam, B. (2019). *Bilinçli farkındalık ve öz-duyarlılığın öznel iyi oluş üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Young, S. (2016). What is Mindfulness, [https://www.shinzen.org/wp-content/uploads/2016/08/WhatIsMindfulness\\_SY\\_Public\\_ver1.5.pdf](https://www.shinzen.org/wp-content/uploads/2016/08/WhatIsMindfulness_SY_Public_ver1.5.pdf) Erişim: 27.05.2019.

Zihni, E. (2015). *Okul öncesi eğitim kurumlarında çalışan öğretmenlerin empati kurma becerileri, umut düzeyleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.



## EKLER

### Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı,

Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı'nda tez çalışması yürütmekteyim. Çalışmanın amacı psikolojik danışmanların bilinçli farkındalık düzeyleri ile umut ve sürekli kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma tamamen gizlilik ve gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu araştırmadan elde edilecek bilgiler sadece bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Katılımlarınız için şimdiden teşekkür ederiz.

**Araştırmacı:** Mehmet MENEKŞE

**Tez Danışmanı:** Dr. Öğretim Üyesi Cemre ERTEN TATLI

#### Yaşınız:

20-25 ( )

26-30 ( )

31-35 ( )

36 ve üstü ( )

#### Cinsiyetiniz

Kadın ( ) Erkek ( )

#### Medeni Durumunuz

Evli ( ) Bekâr ( )

#### Öğrenim Durumunuz

Lisans ( ) Lisansüstü ( )

#### Çalışma Durumunuz

Devlet okulu ( ) Özel Kurum ( ) Sosyal Hizmetler ( ) Çalışmıyor ( )

#### Çalışıyorsanız Görev Yılı

1. ( ) 1-5 2. ( ) 6-10 3. ( ) 11-15 4. ( ) 16 ve üstü

#### Çalışıyorsanız Görev Yeri

1. ( ) Köy 2. ( ) İl merkezi 3. ( ) İlçe Merkezi

## Ek 2. Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ)

**Yönerge:** Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz. Her bir maddeye göre sizi en iyi tanımlayan rakamı işaretleyiniz.

- 1: Kesinlikle yanlış
- 2: Çoğunlukla yanlış
- 3: Oldukça yanlış
- 4: Biraz yanlış
- 5: Biraz doğru
- 6: Oldukça doğru
- 7: Çoğunlukla doğru
- 8: Kesinlikle doğru

- \_\_\_1. Sıkıntılı bir durumdan kurtulmak için pek çok yol düşünebilirim.
- \_\_\_2. Enerjik bir biçimde amaçlarıma ulaşmaya çalışırım.
- \_\_\_3. Çoğu zaman kendimi yorgun hissedirim.
- \_\_\_4. Bir problemin birçok çözüm yolu vardır.
- \_\_\_5. Tartışmalarda kolayca yenik düşerim.
- \_\_\_6. Hayatta önem verdiğim şeylere ulaşmak için pek çok yol düşünebilirim.
- \_\_\_7. Sağlığım için endişelenirim.
- \_\_\_8. Başkalarının ümitsizliğe kapıldığı durumlarda bile, sorunu çözecek bir yol bulabileceğimi bilirim.
- \_\_\_9. Geçmiş yaşantılarım beni geleceğe iyi hazırladı.
- \_\_\_10. Hayatta oldukça başarılıyım
- \_\_\_11. Genellikle endişelenecek bir şeyler bulurum.
- \_\_\_12. Kendim için koyduğum hedeflere ulaşırım.

### Ek 3. Sürekli Kaygı Ölçeği

Yönerge: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki kutucuklara işaretleyin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

		Hemen hemen hiçbir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
21.	Genellikle keyfim yerindedir	(1)	(2)	(3)	(4)
22.	Genellikle çabuk yorulurum	(1)	(2)	(3)	(4)
23.	Genellikle kolay ağlarım	(1)	(2)	(3)	(4)
24.	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	(1)	(2)	(3)	(4)
25.	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım	(1)	(2)	(3)	(4)
26.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
27.	Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
28.	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
29.	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
30.	Genellikle mutluyum	(1)	(2)	(3)	(4)
31.	Herşeyi ciddiye alır ve endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
32.	Genellikle kendime güvenim yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)
33.	Genellikle kendimi emniyette hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
34.	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)
35.	Genellikle kendimi hüzünlü hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
36.	Genellikle hayatımdan memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
37.	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	(1)	(2)	(3)	(4)
38.	Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutmam	(1)	(2)	(3)	(4)
39.	Aklı başında ve kararlı bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
40.	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	(1)	(2)	(3)	(4)

#### Ek 4. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)

**Açıklama:** Aşağıda sizin günlük deneyimlerinize 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 diğerlerinden ayrı tutunuz.

		HEMEN HEMEN HER ZAMAN	ÇOĞU ZAMAN	BAZEN	NADİREN	OLDUKÇA SEYREK	HEMEN HEMEN HIÇBİR ZAMAN
1	Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.						
2	Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.						
3	Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.						
4	Gideceğim yere yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.						
5	Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar kadar fark etmeme eğilimim vardır.						
6	Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.						
7	Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatik olarak bağlanmış gibi yapıyorum.						
8	Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.						
9	Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam.						
10	İşleri veya görevleri şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.						
11	Kendimi, bir kulağımla birini dinlerken, aynı zamanda başka bir şeyi yaparken bulurum.						
12	Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.						
13	Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.						
14	Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.						
15	Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.						

Ek 5. Etik Kurul İzin Belgesi

T.C.  
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
ETİK KURUL KARARI

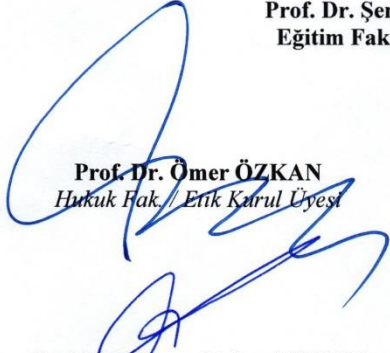
Tarih:19.04.2019

No: 2019/31

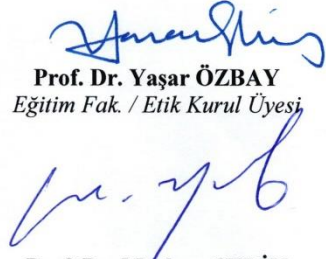
<b>Çalışmanın Türü:</b>	Yüksek Lisans Tezi
<b>Konu:</b>	Anket Uygulama
<b>Başlık:</b>	“Psikolojik Danışmanların Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Umut ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”
<b>Yürütücü / Danışman:</b>	Dr. Öğr. Üyesi Cemre ERTEN TATLI
<b>Yazar:</b>	Mehmet MENEKŞE
<b>Karar:</b>	Olumlu



**Prof. Dr. Şener BÜYÜKÖZTÜRK**  
Eğitim Fak./Etik Kurul Başkanı



**Prof. Dr. Ömer ÖZKAN**  
Hukuk Fak. / Etik Kurul Üyesi



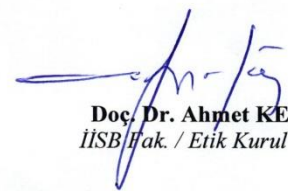
**Prof. Dr. Yaşar ÖZBAY**  
Eğitim Fak. / Etik Kurul Üyesi

**Prof. Dr. Osman Tolga ARICAK**  
İİSB Fak. / Etik Kurul Üyesi

**Prof. Dr. Mazlum ÇELİK**  
İİSB Fak. / Etik Kurul Üyesi



**Doç. Dr. Şaziye Senem BAŞGÜL**  
İİSB Fak. / Etik Kurul Üyesi



**Doç. Dr. Ahmet KESER**  
İİSB Fak. / Etik Kurul Üyesi