

**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
PROGRAMI**

**PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ
ÖZGEÇİMLİKLERİNİ YORDAMADA İYİLİK HALİ,
BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE CİNSİYET**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ECE YAĞCI

**ANKARA
HAZİRAN, 2022**



**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
PROGRAMI**

**PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ
ÖZGEÇMİŞLERİNİ YORDAMADA İYİLİK HALİ,
BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE CİNSİYET**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ECE YAĞCI

DANIŞMAN: DOÇ. DR. GÖKHAN ATİK

**ANKARA
HAZİRAN, 2022**

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Ece YAĞCI adlı öğrencinin hazırladığı “Psikolojik Danışman Adaylarının Özgeçmişlerini Yordamada İyilik Hali, Bilinçli Farkındalık ve Cinsiyet” başlıklı bu çalışma Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı’nda jüri üyelerince oy birliği / oy çokluğu ile **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

	<u>Jüri Üyeleri</u>	<u>İmza</u>
Başkan	Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem Demir Çelebi	
Üye	Doç. Dr. Gökhan Atik	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Tansu Mutlu Çaykuş	

ONAY

Bu tez Ankara Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Öğretim Yönetmeliği’nin ilgili maddeleri uyarınca, jüri üyeleri tarafından 04/07/2022 tarihinde, Enstitü Yönetim Kurulu tarafından ise .../.../2022 tarihinde kabul edilmiştir.

.....

Prof. Dr. İlhan YALÇIN
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgileri akademik yazım kurallarına uygun biçimde raporlaştırdığımı ve bunları etik ilkelere (atıfta bulunulan tüm yapıtlara kaynaklarda yer verilmesi, tezde kullanılan bilgi ve belgelere resmi yollarla ulaşılması ve bunların aslı bozulmadan kullanılması vb.) uygun olarak elde ettiğimi ve sunduğumu bildiririm.



Ece Yağcı

ÖZET

PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ ÖZGECİLİKLERİNİ YORDAMADA İYİLİK HALİ, BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE CİNSİYET

YAĞCI, Ece

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Gökhan Atik

Temmuz, 2022, xiv + 94 Sayfa

Bu araştırma, psikolojik danışman adaylarının özgeciliğinin iyilik halleri, bilinçli farkındalıkları ve cinsiyetleri tarafından ne derece yordandığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın katılımcılarını toplamda 18 devlet ve vakıf üniversitesinin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans son sınıfında okuyan 357 öğrenci (%81'i kadın, %19'u erkek) oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Özgecilik Ölçeği, İyilik Hali Yıldızı Ölçeği ve Bilinçli farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları, modeldeki değişkenlerin birlikte özgeciliğe ilişkin varyansın %24'ünü açıkladığını göstermektedir. Psikolojik danışman adaylarının özgeciliği, iyilik halleri ve cinsiyetleri tarafından anlamlı düzeyde yordanmaktadır. İyilik hali özgeciliğin yordanmasında en güçlü değişken iken, ikinci sırada cinsiyet değişkeni bulunmaktadır. Cinsiyet kategorik bir değişken olduğu için veri analizinde kukla (dummy) değişken olarak ele alınmıştır. İyilik hali özgecilikle pozitif yönde ilişkili iken, kadınlar erkeklere göre yüksek özgecilik puanlarına sahiptir. Bilinçli farkındalık değişkeni özgeciliğin yordanmasına anlamlı düzeyde katkı sunmamaktadır. Bulgular ilgili alanyazın ışığında tartışılmış ve araştırmanın sonuçları doğrultusunda psikolojik danışman eğitimcilerine ve araştırmacılara yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Özgecilik, iyilik hali, bilinçli farkındalık, psikolojik danışman adayları.

ABSTRACT

WELLNESS, MINDFULNESS, AND GENDER IN PREDICTING THE ALTRUISM OF COUNSELOR CANDIDATES

YAĞCI, Ece

Master Degree, Department of Educational Sciences

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Gökhan Atik

July 2022, xiv + 94 Pages

This study aimed to determine to what extent the altruism of counselor candidates was predicted by their well-being, mindfulness, and gender. The participants of the research were 361 senior students (80.6% female, 19.4% male) studying in the Guidance and Psychological Counseling undergraduate programs of 18 public and private universities. Personal Information Form, the Altruism Scale, the Well-Star Scale and the Mindful Attention Awareness Scale were used to collect data in the study. Multiple linear regression analysis results indicated that the variables in the model together explained 24% of the variance of altruism. The altruism of counselor candidates was significantly predicted by their well-being and gender. Since gender is a categorical variable, it was considered as a dummy variable in the data analysis. While well-being was the strongest variable in predicting altruism, gender was the second variable. While well-being was positively associated with altruism, females had higher altruism scores than males. The mindfulness variable did not contribute significantly to the prediction of altruism. The findings were discussed in the light of the relevant literature, and recommendations were offered to counselor educators and researchers in line with the results of the research.

Key Words: Altruism, well-being, mindfulness, counselor candidates.

ÖNSÖZ

Bu tez ortaya çıkana kadar beni her anlamda yorulmak bilmeden desteklemiş olan, minnetimi asla kelimelerle açıklayamayacağım birçok kişi bulunmakta. Tezimin bu kişilere duyduğum minneti dile getirmem için ayrılmış kısmında teşekkürlerimi sıgıdırabildiğim ölçüde sunmaya çalışacağım.

Psikolojik danışmanlık mesleğine ilgimi ve sevgimi yalnızca duruşu ile dahi besleyen, psikolojik danışman eğitimcisi olma hayalimde, kimi zaman hayal kırıklığı yaşama kaygısıyla atmaktan çekindiğim adımlarımda en büyük desteği ve motivasyonu sağlayan, mesleki kimliğini ve disiplinini kendime her daim örnek alacağım, akademik yaşantımın ilk adımlarını attığım bu dönemde akıl hocam olan, saygıdeğer tez danışmanım Doç. Dr. Gökhan Atik'e teşekkürlerimi sunmak istiyorum. Desteğiniz ve duruşunuzla hayallerimin peşinden gitme cesaretini bana aşıladığınız için, akademik yolculuğumda sabırla beni desteklediğiniz için, bu tezin oluşmasındaki sonsuz emeğiniz için size en içten duygularıyla minnettarım ve her zaman minnettar kalacağım.

Akademik disiplinini, merhametini ve adaletini her zaman kendime rol model alacağım biricik anabilim dalı başkanım Dr. Çiğdem Demir Çelebi ve lisans yıllarımdan beri profesyonel duruşuna hayran olduğum Dr. Tansu Mutlu Çaykuş tez jürimde yer aldıkları için heyecan ve sevinç içindeyim. Değerli hocalarım, jüride yer almayı kabul ederek beni onurlandırdınız, içtenlikle teşekkür ediyorum.

Yüksek lisansımın son döneminde araştırma görevlisi olarak aralarına katıldığım, hızlıca aileden hissetmemi sağlayan, desteklerini asla esirgemeyen İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin tüm hocalarına içtenlikle teşekkür ediyorum. Hem pratik hem de teorik anlamda tecrübesi ile bana ılık tutan değerli bölüm başkanım Doç. Dr. Mustafa Özgenel'e ve engin bilgisiyle birlikte hem akademik hem de manevi desteğini derinden hissettiğim hocam Doç. Dr. Mustafa Yüksel Erdoğan'ya sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Yeri geldiğinde bana zaman ve olanak sağlayarak, yeri geldiğinde ise çalışmalarına yardımcı olarak bu tezin ortaya çıkmasında bana büyük katkıları olan sevgili çalışma arkadaşlarım ve hocalarım Arş. Gör. Sümeyye Çakır, Arş. Gör. Elifnur Asılkefeli ve Arş. Gör. Beyza Kırca'ya kalbi duygularıyla teşekkür ediyorum.

En yakınlarım Eda, Yağmur ve Noyan’a; biricik dostum Dilay’a ve varlıkları ile bana güç katan tüm dostlarıma ayrı ayrı teşekkürlerimi sunuyorum. Ayrıca, daha okuma yazmayı yeni öğrendiğim zamanlarda hediye ettiği, bilim insanlarının hikayelerini anlatan kitaplar sayesinde bilime olan sevgimin ilk ateşini yakan, en güzel halam Dilek Yağcı’ya olan minnetimi burada belirtmek istiyorum.

Son olarak; tüm yaşamım boyunca beni seven, büyüten, düştüğümde kaldıran biricik çekirdek ailem, canım annem Filiz Yağcı, sevgili babam Mustafa Erhan Yağcı ve minik kedim Buz’a varlıkları için çok ama çok teşekkür ediyorum.

İyi ki varsınız.

Ece Yağcı



Kedim Buz'a...



İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ.....	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
ÖNSÖZ.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	x
TABLolar DİZİNİ.....	xiii
KISALTMALAR	xiv
BÖLÜM 1.....	1
GİRİŞ.....	1
Problem.....	1
Amaç.....	7
Önem.....	7
Sınırlılıklar	9
Tanımlar.....	10
BÖLÜM 2.....	12
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	12
Özgecilik.....	12
Özgeciliğin Tanımı	12
Özgecilik ile İlgili Kuramsal Görüşler.....	13
Özgeciliğin Psikolojik Danışmanlık Mesleği ile İlişkisi	18
İyilik Hali.....	19
İyilik Halinin Tanımı	19
İyilik Halinin Kavramsallaştırılması ve İyilik Hali Modelleri.....	21
Hettler'in Altıgen Modeli.....	22
Zimpher'in İyilik Hali Modeli.....	22
Orijinal İyilik Hali Modeli.....	22
Klinik ve Eğitimsel İyilik Hali Modeli.....	23
İyilik Hali Teker Modeli.....	23
Bölünmez Ben: Kanıta Dayalı İyilik Hali Modeli.....	23
İyilik Hali Yıldızı Modeli.....	24
1. Fiziksel boyut.....	24
2. Duygusal boyut	24
3. Sosyal boyut.....	24
4. Bilişsel boyut	24
5. Yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma boyutu.....	24
İyilik Halinin Özgecilikle İlişkisi	25
Bilinçli Farkındalık	26
Bilinçli Farkındalığın Tanımı	26
Bilinçli Farkındalık ile İlgili Kuramsal Açıklamalar	28

Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı.....	32
Kabul ve Kararlılık Terapisi.....	32
Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi.....	33
Diyalektik Davranışçı Terapi (DDT)	33
Bilinçli Farkındalığın Özgecilelikle İlişkisi.....	34
BÖLÜM 3.....	37
YÖNTEM	37
Araştırmanın Modeli.....	37
Katılımcılar	37
Verilerin Toplanması	38
Veri Toplama Araçları	38
Kişisel Bilgi Formu.....	39
Özgecilik Ölçeği (ÖÖ).....	39
İyilik Hali Yıldızı Ölçeği (İHYÖ)	39
Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ).....	40
Verilerin Çözümlemesi	41
BÖLÜM 4.....	43
BULGULAR VE YORUMLAR	43
Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler.....	43
Psikolojik Danışman Adaylarının Özgecileklerinin Yordanmasına İlişkin Bulgular	43
Özgeciliğin Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulgularına	
Yönelik Yorumlar	45
Özgecilik ve İyilik Hali Bulgusuna Yönelik Yorumlar	46
Özgecilik ve Cinsiyet Bulgusuna Yönelik Yorumlar	47
Özgecilik ve Bilinçli Farkındalık Bulgusuna Yönelik Yorumlar	48
BÖLÜM 5.....	51
SONUÇLAR VE ÖNERİLER	51
Sonuçlar	51
Öneriler	52
Psikolojik Danışman Eğitimcilerine Yönelik Öneriler	52
Psikolojik Danışmanlara Yönelik Öneriler	53
Araştırmacılara Yönelik Öneriler	54
KAYNAKLAR.....	55
EKLER	75
EK 1. Etik Kurul Onayı	76
EK 2. Üniversitelerden Alınan Araştırma İzinleri	77
EK 3. Özgecilik Ölçeği Kullanım İzni.....	85
EK 4. İyilik Hali Ölçeği Kullanım İzni.....	86
EK 5. Bilinçli Farkındalık Ölçeği Kullanım İzni.....	87
EK 6. Kişisel Bilgi Formu	88
EK 7. Özgecilik Ölçeği.....	89
EK 8. İyilik Hali Yıldızı Ölçeği.....	90
EK 9. Bilinçli Farkındalık Ölçeği	91
BENZERLİK BİLDİRİMİ	92

ÖZGEÇMİŞ.....	93
---------------	----



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo	Sayfa
Tablo 1: Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler	43
Tablo 2: Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar	44
Tablo 3: Özgeciliğin Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	45



KISALTMALAR

ACA	Amerikan Psikolojik Danışma Derneği
ACT	Kabul ve Kararlılık Terapisi
BİFÖ	Bilinçli Farkındalık Ölçeği
DDT	Diyalektik Davranışçı Terapi
İHYM	İyilik Hali Yıldızı Modeli
İHYÖ	İyilik Hali Yıldızı Ölçeği
MBCT	Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi
MBSR	Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı
ÖGM	Özgecilik Gelişim Modeli
ÖÖ	Özgecilik Ölçeği
TDK	Türk Dil Kurumu

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Bu bölümde; araştırmanın problemi ortaya konmuş ve araştırmanın amacı, önemi, sınırlılıkları ve tanımları hakkında bilgi verilmiştir.

Problem

Psikolojik yardım meslekleri arasında psikolojik danışmanlar oldukça önemli bir konuma sahiptir. Çünkü psikolojik danışmanlar; bireyleri, aileleri ve grupları ruh sağlığı, iyilik halleri, akademik ve kariyer amaçları açısından güçlendirmeyi amaçlamaktadır (Kaplan, Tarvydas ve Gladding, 2014). Corey (2009) psikolojik danışman olarak kişinin, mesleğini gerçekleştiren profesyonel kimliğinin ve insani yönünün birbirinden ayıramayacağını vurgulamaktadır. Psikolojik danışmanların bu amaçlarını gerçekleştirmelerine katkı sağlayan bazı mesleki ve kişisel özellikler, psikolojik danışma alanının en önemli araştırma konularını oluşturmaktadır. Bu özellikler arasında, psikolojik danışma ilişkisinin etkin bir şekilde işleyebilmesine olanak sağlayan empati, koşulsuz kabul, içtenlik, kültürel yeterlik ve iyilik hali bakış açısını benimseme gibi psikolojik danışman özellikleri sıkça belirtilmektedir (Neukrug, 2012). Psikolojik danışmanların kişilik özellikleri de yardım etme stillerini etkilemektedir (Çivitçi ve Arıcıoğlu, 2012). Özgecilik de psikolojik danışmanların amaçlarına hizmet eden bir kişilik özelliğidir (Swank, Ohrt ve Robinson, 2013). Çünkü özgecilik ‘şefkatin en saf hali’ olarak tanımlanmaktadır (Robinson ve Curry, 2005). Ayrıca Corey (2009) etkili psikolojik danışmanların başkalarının iyilik haline içtenlikle ilgi duyacağını belirtmektedir.

Özgecilik, başkalarının yararına olan, içsel motivasyon sonucu ortaya çıkmış gönüllü davranış olarak tanımlanmaktadır (Eisenberg ve Fabes, 1998). Bir başka tanımda ise özgeciliğin, kişinin kendi yararından ziyade bir başkasının yararını gözeterek ona katkıda bulunma arzusu olduğu ifade edilmiştir (Batson, 2011). Özet olarak özgecilik, bir çıkar beklentisi olmadan diğerine yardım etme davranışdır. Özgecilik çoğunlukla bir süreklilik olarak açıklanmaktadır (Krebs, 1970). Bu sürekliliğin bir ucunda gerçek özgeci

eylemin var olamayacağı fikri bulunmaktadır. Bu fikre göre, gerçek özgecilik yoktur çünkü birey gerçekleştirdiği eylemin sonucu olarak mutlaka bir şey alır (Rushton, Chrisjohn ve Fekken, 1981b). Diğer uçta ise, tamamen çıkarsızca yardım davranışı ve motivasyonu bulunur (Flasch vd., 2019). Sürekliliğin orta noktasında yardım etme davranışı ve motivasyonu, yardımın karşılığında bir şey elde etme potansiyeli bir araya gelir. Ancak, bu potansiyel açıkça beklenen ve istenen bir durum değildir (Eisenberg vd., 1999).

Özgeciliğin gelişimini açıklamak için bir dizi çalışma gerçekleştirilmiş ve Özgecilik Gelişim Modeli (ÖGM) ortaya atılmıştır (Curry, Smith ve Robinson, 2009) (Robinson ve Curry, 2007; Akt. Flasch vd., 2019). ÖGM'ye göre özgeciliğin gelişmesinde dört farklı faktör rol oynamaktadır. Bunlar; biyolojik faktörler, bilişsel faktörler, sosyal öğrenme faktörleri ve manevi faktörlerdir (Curry vd., 2009; Eisenberg vd., 1999). Özgeciliğin biyolojik yönünü açıklamak için araştırmacılar bir özgecilik geni olduğunu ve insanların ya özgeci doğacağını ya da doğmayacağını ortaya atmışlardır (Dugatkin, 2006; Rushton vd., 1981b). Özgeciliğin bilişsel gelişimini açıklamak için bilişsel alçakgönüllülük önyargısı (cognitive modesty bias) terimi kullanılmıştır. Bilişsel alçakgönüllülük önyargısı, bireylerin yardım ilişkisine girdiklerinde, yardım alan kişinin yararını olduğundan fazla algılayarak, yardımda bulunmanın kendilerine olan maliyetini düşürmeleri anlamına gelmektedir (McGuire, 2003). Özgeciliğin bilişsel gelişiminde rol oynayan bir diğer faktörler ise; bakış açısı geliştirme ve empatinin gelişimidir (Swank vd., 2013). Özgecilik gelişim modelinin üçüncü faktörü sosyal öğrenme kuramıdır. Bu kurama göre, birey özgeci davranışta bulunmayı başkalarından model alarak öğrenmektedir (Bandura, 1977; Curry vd., 2009). ÖGM'nin dördüncü faktörü de manevi gelişim faktörüdür. Buna göre, bireylerin dini ve manevi inançları özgeciliğin gelişimini olumlu yönde etkileyebilmektedir (Curry vd., 2009). ÖGM'nin bileşenleri özgeciliğin gelişimini ve psikolojik danışman ve danışan ilişkisinde nasıl bir etkiye sahip olabileceğini anlamada etkili olmaktadır (Swank vd., 2013).

Özgeciliğin empati ile ilişkili olduğu öne sürülmektedir (Smith, Keating ve Stotland, 1989). Rogers (1957) empatiyi terapistin karşısındaki kişinin duygu ve düşüncelerini sanki kendininmiş gibi hissedip anlaması ve aynı düşünce ve duygulara kapılmadan, onu anladığını karşısındakine iletmesi olarak tanımlamıştır. Özgeciliğe ise benzer olarak; bir başkasının durumu empatik olarak anlaşıldıktan sonra kişiye yardım etmek için bir eyleme girilir (Smith vd., 1989). Byrne (2008) özgeciliği empati ve yardımın birleşimi olarak tanımlamıştır. Özgeciliğin ön koşulu olarak empati karşımıza

çıkılmaktadır (Goleman, 2006). Başka bir deyişle, kişinin yardıma ihtiyacı olduğunu anlamadan yardım edici davranışta bulunmamız mümkün değildir. Araştırmalar incelendiğinde, empati ile özgecilik arasında güçlü bir ilişki olduğu doğrulanmaktadır (Burks, Youll ve Durtschi, 2012; Lee, Lee ve Kang, 2003; Rushton, Chrisjohn ve Fekken, 1981a). Psikolojik danışmanın özgeciliğinin, terapötik ilişkinin yapı taşı olan empati ile bağı göz önüne alındığında, psikolojik danışma sürecine önemli katkıları olduğu düşünülmektedir.

Özgeciliğin psikolojik yardım mesleklerine ve psikolojik danışmanlık mesleğine önemli katkıları bulunmaktadır. Örneğin; özgecilik düzeyleri yüksek olan okul psikolojik danışmanlarının daha az tükenmişlik sendromu yaşadığı belirlenmiştir (Limberg, 2013). Swank, Robinson ve Ohrt (2012) psikolojik danışman adayları ile yürüttükleri nitel bir çalışmada ise, katılımcıların çoğunun özgecilik ile psikolojik danışmanın etkililiği arasında ilişki algıladığını belirtmişlerdir. Herhangi bir kişisel çıkarın olduğu bir ilişkide özgeciliğin olamayacağı görüşü üzerine, Flynn ve Black (2011) psikolojik danışmanlar ve eğitimcileri ile yürüttükleri bir çalışmada, psikolojik danışmanların kişisel çıkarları olsa dahi özgeci eylemlere dâhil olabildiklerini ortaya koymuştur. Ayrıca alanyazında, özgeciliğin yardım mesleklerine yönelmede etkili olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur (Byrne, 2008; Pavlov ve Markov, 2016; Wakefield, 1993). Psikolojik danışman adaylarının kariyer gelişimlerinin araştırıldığı bir çalışmada ise, en sık karşılaşılan tema insanlarla olmayı isteme ve insanları anlamayı isteme ilgisidir (Korkut Owen, 2018). Sonuç olarak, özgeciliğin hem psikolojik danışma sürecine katkıda bulunduğu hem de bir meslek olarak psikolojik danışma alanının seçilmesinde büyük bir payı olduğu görülmektedir.

Son yıllarda sağlık alanında olduğu gibi psikoloji alanında da insanı bütün olarak ele alma eğilimi artmaktadır. Değişen ve gelişen dünyada artan tıp teknolojileri, uzayan insan yaşı ve sosyal bilimlere olan ilginin artmasıyla birlikte sağlık kavramı yalnızca fiziksel sağlığı ifade etmenin ötesine geçmiştir. Dünya Sağlık Örgütü (2022) sağlığı, ‘yalnızca hastalık veya sakatlığın olmamasından ziyade tam bir fiziksel, zihinsel ve sosyal iyilik hali olarak’ tanımlamaktadır. Bensley (1991) iyilik halini; sosyal, duygusal, zihinsel, fiziksel ve manevi alanlarının hepsinde işlevselliğinin bulunması olarak tanımlamaktadır. Westgate (1996) ise iyilik halinin, kişinin kendi fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını anladığı ve yaşamını bu ihtiyaçlarını gidermeye yönelik düzenlediği bir öz ilgilenme süreci olduğunu belirtmektedir.

Bireyi daha bütüncül ele alma eğilimiyle birlikte iyilik hali de hali hazırda sağlıklı olan kişilerin işlevlerini araştırma ile ilgili bir kavrama dönüşmüştür (Westgate, 1996). Hettler (1980) en iyi şekilde işlevsel olmaya katkısı olan altı alan olduğundan bahsetmektedir. Bunlar; fiziksel, manevi, entelektüel, duygusal, mesleki ve sosyal alanlardır. Daha sonra geliştirilmiş olan diğer modeller ise (örneğin, İyilik Hali Teker Modeli, Bölünmez Ben: Kanıta Dayalı İyilik Hali Modeli, İyilik Hali Yıldızı Modeli); çevrenin etkisini, yaşam görevlerini, küresel olaylardan ve bunların iyilik haline olan etkisini de iyilik hali modellerine eklemektedirler (Witmer ve Sweeney, 1992).

Psikolojik danışma alanında iyilik hali kavramı önemli bir yere sahiptir. Etkili psikolojik danışman özellikleri arasında psikolojik danışmanın iyilik hali de bulunmaktadır (Neukrug, 2012). Amerikan Psikolojik Danışma Derneği (American Counseling Association [ACA]) üyesi birçok psikolojik danışmanın katıldığı bir araştırmada, iyilik hali daha yüksek olan psikolojik danışmanların kariyerlerini sürdürme eğilimlerinin ve mesleki yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Lawson ve Myers, 2011). İyilik hali yüksek olan psikolojik danışmanlar diğerlerinin iyiliğine daha fazla katkıda bulunabilirken (Witmer ve Granello, 2005), iyilik hali yeterli olmayan ya da zarar görmüş psikolojik danışmanların danışanlarına yararlı olmasını beklemek çok gerçekçi olmayabilir.

İyilik hali ile özgecilik kavramları yakından ilişkilidir. Kasapoğlu (2014) tarafından yürütülen bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin iyilik halleri ve özgecilikleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Schwartz, Keyl, Marcum ve Bode (2008) tarafından yürütülen başka bir çalışmada ise, psikolojik iyi oluş ile özgecilik arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bunların dışında Türkiye’de yürütülmüş olan bir başka araştırmaya (İşgör, 2017) göre, eğitim ve sağlık çalışanlarının psikolojik iyi oluşları ile özgecilikleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Aynı çalışmaya göre ayrıca, maddi ve manevi mesleki tatminleri yüksek olan eğitim ve sağlık çalışanlarının diğer çalışanlara göre özgecilik ve iyi oluşları daha yüksek bulunmuştur (İşgör, 2017). Farklı örneklemeler üzerinde gerçekleştirilmiş, iyilik hali ya da ilişkili psikolojik yapılar ile özgecilik arasında anlamlı ilişkilere işaret eden çalışmalara rağmen, bu ilişki dinamiğinin psikolojik danışmanların adaylarında nasıl olduğunu ortaya koyan çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

İngilizce “mindfulness” sözcüğü Türkçeye ilk zamanlarda ‘bilinçli farkındalık’ olarak çevrilmiştir (Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011). Alanyazında da çoğunlukla bilinçli farkındalık olarak söz edilmektedir. Bilinçli farkındalık, bulunulan an içinde olan

bitene dikkat ederken, bu dikkatin niteliğinin farkında olmak ve tüm bu süreçte olanları yargılamaksızın kabul etmeyi içerir (Atalay, 2019). Bilinçli farkındalıkta dikkat edilmesi gereken iki nokta vardır. Birincisi anda olan biteni fark etmekken, ikincisi de bu fark edilenleri şefkat ve sevgi dolu açık bir kalp ile kabul etmektir (Atalay, 2019). Bilinçli farkındalık, temellerini Doğu Budist meditasyon geleneğinden almakta olan ve Batı kültüründe de araştırılmaya ve uygulanmaya başlanmış bir dikkati yönlendirme etkinliğidir (Atalay, 2019; Kabat-Zinn, 1994). Bilinç hem farkındalığı hem de dikkati kapsayan bir yapıdır. Farkındalık ise, iç dünyayı ve dış çevreyi sürekli olarak izleyen, bilincin radarıdır. Dikkatin odağında olmadan da uyarıların farkında varılabilmektedir. Dikkat tam bu noktada, bilinçli farkındalığa odaklanmayı ve sınırlı bir deneyim aralığına yüksek hassasiyeti sağlayan bir süreçtir (Westen, 1999). Farkında olma durumu üç aşamada ele alınmıştır (Aktepe ve Tolan, 2020). Birinci aşamada canlılığın devamını sağlayan en temel farkındalıklar (açlık, susuzluk, uyku vb.) vardır. İkinci aşamada ise, kişinin kendinin farkında olması demek olan kendilik farkındalığı vardır. Üçüncü ve son aşama olan bilinçli farkındalıkta kişi içinde bulunduğu anın her saniyesine yargılamadan ve koşulsuz bir kabulle dikkat etmektedir (Dymond ve Barnes, 1997; Kabat-Zinn, 2005)

Bilinçli farkındalık ile ilgili yürütülen çalışmalar incelendiğinde, bilinçli farkındalığın ve meditasyonun, iyilik haline ve iyi oluşa katkıda bulunduğu anlaşılmaktadır (Brown ve Ryan, 2003; Galante vd., 2018). Ayrıca bilinçli farkındalık bireyleri otomatik düşüncelerden, zararlı alışkanlık ve sağlıksız düşünce kalıplarından koruyarak iyilik halinin gelişmesine katkıda bulunan öz düzenlemede kolaylaştırıcı bir rol oynuyor olabilir (Brown ve Ryan, 2003; Ryan ve Deci, 2000). Bilinçli farkındalık iyi oluşun dışında da birçok olumlu kavram ile ilişkilendirilmektedir. Örneğin, çalışmalarda bilinçli farkındalık ile özsaygı arasında pozitif düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ve özsaygı gelişiminde bilinçli farkındalık kavramının önemli bir rol oynadığı tespit edilmiştir (Randal, Pratt ve Bucci, 2015; Thompson ve Waltz, 2007). Ayrıca, bilinçli farkındalık kavramının duygu düzenleme becerisine katkıda bulunduğu, duyguların tanınmasını kolaylaştırdığını, olumsuz ve olumlu duyguların yargısız kabulünde rol oynadığını gösteren çalışmalar mevcuttur (Hayes ve Feldman, 2006; Jimenez, Niles ve Park, 2010; Lutz vd., 2014). Özetle, bilinçli farkındalığın kişinin iç ve dış dünyasına olumlu katkıları bulunmaktadır.

Bilinçli farkındalık, özgecilik ile ilişkili görünmektedir. Bilinçli farkındalık çalışmaları ile ilgili olarak, nezaket temelli meditasyonun sağlığa ve iyi oluşa etkisinin araştırıldığı bir meta-analiz çalışması gerçekleştirilmiştir (Galante, Galante, Bekkers ve

Gallacher, 2014). Galante ve diğerleri (2014) bu çalışmada, nezaket temelli meditasyonun sağlığa ve iyi oluştan olumlu etkisinin yanı sıra sosyal etkileşimin artması ile de ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bilinçli farkındalık meditasyonunun özgeciliğe katkısının araştırıldığı bir çalışmada, araştırmacılar katılımcıların rasgele seçilen bir kısmını çevrimiçi ortamda meditasyon deneyimine katılmasını sağlamışlardır. Daha sonra yapılan incelemeler sonucunda bilinçli farkındalık meditasyonuna katılan katılımcıların katılmayanlara göre daha fazla bağışta bulunduğu ortaya çıkmıştır (Iwamoto vd., 2020). Buna göre, bilinçli farkındalık meditasyonunun özgeci davranışların artmasına katkısı olduğu kanıtlanmıştır. Bilinçli farkındalığın empati (Beitel, Ferrer ve Cecero, 2005); Dekeyser, Raes, Leijssen, Leysen ve Dewulf, 2008; Greason ve Cashwell, 2009; Ridderinkhof, de Bruin, Brummelman ve Bögels, 2017) ve diğerlerine yardım davranışlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğunu kanıtlayan başka araştırmalar da mevcuttur (Cameron ve Fredrickson, 2015).

Özgeciliğin cinsiyetle ilişkisine dair farklı sonuçların olduğu çalışmalar bulunmaktadır (Andreoni ve Vesterlund, 2001; Branas-Garza, Capraro ve Rascon-Ramirez, 2018; Byrne, 2008; Kamas, Preston ve Baum, 2008). Andreoni ve Vesterlund (2001) katılımcıların birbirini tanımadığı ve rasgele eşleştirildiği bir diğer katılımcıya ellerindeki para anlamına gelen jetonları paylaştırdıkları bir diktatör oyunu düzenlemişlerdir ve hangi cinsiyetten olan kişilerin daha özgeci olduğunu belirlemeyi amaçlamışlardır. Bu çalışmanın sonuçları erkeklerin tamamen özgeci ya da tamamen bencil olmaya daha yatkın olduğunu, kadınların ise çoğu durumda eşitlikçi davrandığını ortaya koymuştur (Andreoni ve Vesterlund, 2001). Kamas ve diğerleri (2008) deneklerin hayır kurumlarına bağışta bulunmalarını içeren bir diktatör oyunu tasarlamışlardır. Bu çalışmada Kamas ve diğerleri (2008), denekler arasında eşleşme yapılmadan bağış yapıldığında kadınların daha fazla özgeci davrandığını ve denekler arası karışık cinsiyetlerin olduğu eşleşmeler yapıldığında erkeklerin sosyal etkileşim etkisinden etkilenererek bağışta bulunmayı artırdıklarını saptamışlardır. Branas-Garza ve diğerleri (2018) hangi cinsiyetin daha özgeci olduğunu ve bu duruma dair kişilerin beklentilerini ölçtükleri iki ayrı çalışmayı içeren bir makale yayımlamışlardır. Birinci çalışmalarında 3583 kişinin diktatör oyunundaki davranışlarını incelemişlerdir ve kadınların erkeklere göre daha özgeci davrandığını belirlemişlerdir. Beklentileri ölçtükleri ikinci çalışmalarında ise hem kadınların hem de erkeklerin kadınların daha özgeci davranması beklentisinde olduğunu belirlemişlerdir (Branas-Garza vd., 2018). Psikolojik danışman adaylarının özgeciliklerinin cinsiyete göre karşılaştırıldığı bir araştırmada ise, cinsiyete

göre özgecilik puanlarının anlamlı bir farklılık göstermediği bulgusuna ulaşılmıştır (Şakar, 2018). Cinsiyet ve özgecilikle ilgili çalışmaların farklı sonuçlar ürettiği görülmektedir (Andreoni ve Vesterlund, 2001; Branas-Garza, Capraro ve Rascon-Ramirez, 2018; Byrne, 2008; Kamas, Preston ve Baum, 2008). Bu açıdan, bir yardım mesleğinin eğitimini alan psikolojik danışman adaylarının cinsiyetlerinin özgeciliklerindeki rolünün anlaşılması bu farklı sonuçlarının giderilmesine katkı sağlayabilir.

Sonuç olarak, ilgili alanyazındaki çalışmalar dikkate alındığında, psikolojik danışman adaylarının özgeciliklerinin, onların iyilik hallerinin, bilinçli farkındalıkları ve cinsiyetleri ile ilişkili olabileceği ve bu ilişkilerin doğasının anlaşılmasının psikolojik danışman eğitime ilişkin birtakım doğurguları üreteceği düşünülmüştür. Bu düşünceden hareketle, mevcut çalışmada, psikolojik danışman adaylarının özgecilik düzeyleri ile iyilik halleri, bilinçli farkındalıkları ve cinsiyetleri arasındaki ilişkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Amaç

Bu araştırmanın amacı, psikolojik danışman adaylarının özgeciliklerinin yordanmasında iyilik hallerinin, bilinçli farkındalıklarının ve cinsiyetlerinin rolünün incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda şu problem cümlesine yanıt aranmıştır: “Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalıkları, iyilik halleri ve cinsiyetleri özgeciliklerini ne derece yordamaktadır?”

Önem

Psikolojik danışmanın özgeci bir karakterde olmasının yardım ilişkisine olan olumlu katkısı çeşitli araştırmalarla desteklenmektedir (Flynn ve Black, 2011; Swank vd., 2012). Özgeciliğin psikolojik danışmanlık mesleğine olan yararları göz önüne alındığında psikolojik danışmanların ve psikolojik danışman adaylarının özgeciliği de önem kazanmaktadır. Bu araştırmanın bulguları, psikolojik danışma alanında özgeciliğin konumuyla alakalı farkındalık oluşturmaktadır. Ayrıca bu çalışmanın bulguları, psikolojik danışman adaylarının özgecilik yönlerinin güçlenmesine katkıda bulunan etmenlere dair fikir sunmaktadır.

Psikolojik danışmanlar ve psikolojik danışman adayları üzerinde gerçekleştirilen araştırmalar genel olarak psikolojik danışman eğitimi (Kağnıcı, 2013; Korkut-Owen ve Mızıkacı, 2008) bilinçli farkındalık, kültüre duyarlı psikolojik danışman yeterlikleri (Bakioğlu, 2018), psikolojik danışma becerileri (Atalay, 2019), psikolojik danışmanların tükenmişliği (Limberg, 2013), psikolojik danışman adaylarının duygusal farkındalıkları (Gençtanırım Kurt, Kızıldağ, Demirtaş Zorbaz ve Özer, 2015), psikolojik danışman eğitiminde süpervizyon (Atik ve Erkan Atik, 2019; Eryılmaz ve Mutlu, 2018) gibi konulara odaklanmaktadır. Psikolojik danışmanlık mesleği doğası gereği başkalarına yardım etmeyi içermektedir. Oysaki, Türkiye’de psikolojik danışman adaylarının özgeciliğine odaklanan sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır (Şakar, 2018). Psikolojik danışma alanı üzerine gerçekleştirilecek çalışmaların meslek elemanlarının ve adaylarının özgeciliğine odaklanmasında yarar bulunmaktadır.

Limberg (2013) psikolojik danışmanların özgeciliğine göre tükenmişlik yaşama durumlarını araştırdığı çalışmasında daha özgeci psikolojik danışmanların daha az tükenmişlik deneyimlediğini belirtmiştir. Ayrıca, okul psikolojik danışmanlarının iyilik hali ile tükenmişlik durumları ters orantılı iken özgeciliği yükseldikçe iyilik halleri de yükselmektedir (Limberg, Cook, Gonzales, McCartnery ve Romagnolo, 2021). Bilinçli farkındalık çalışmalarının da tükenmişlik yaşamayı azalttığı ve iyilik haline olumlu katkıda bulunduğu bilinmektedir (Goodman ve Schorling, 2012). Bu durumda psikolojik danışman adaylarının özgeciliğinin iyilik hali ve bilinçli farkındalık kavramlarıyla ilişkilerinin anlaşılmasının bir diğer yararı da psikolojik danışmanların meslek hayatlarında sıklıkla karşılaştığı tükenmişlik sendromunun önlenmesine yardımcı olacak olmasıdır. Ayrıca, özgeciliği açıklayan faktörlerin araştırılması ruh sağlığı ve psikolojik yardım mesleklerinde çalışan meslek elemanlarına öz-düzenleme ve öz-bakımlarını artıracak etkinliklere katılmalarının önünü açabilir.

Psikolojik danışman adaylarında özgeci davranışları hangi durumların ve özelliklerin ortaya çıkardığını belirlemek psikolojik danışman eğitiminin kalitesini artırmak açısından önemlidir. Psikolojik danışmanların meslek hayatlarında tükenmişlik sendromu ve ikincil travma gibi olumsuz yaşantılar deneyimleme olasılıkları yüksektir (D. H. Limberg, 2013; Trippany, Kress ve Wilcoxon, 2004). Bunlar gibi riskleri önlemek amacıyla psikolojik danışman adaylarının yardım etme motivasyonlarını güçlendirecek özelliklerinin desteklenmesi önemlidir. Lisans eğitimleri psikolojik danışman adaylarının mesleki bilgilerini artırırken aynı zamanda özgeciliğini de desteklemelidir. Özgeci davranışları ortaya çıkaran iyilik hali ve bilinçli farkındalık gibi özelliklerin

açıklanmasının, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans programlarının öğrencileri gelecekteki mesleklerine hazırlayacak şekilde geliştirilmesine yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada psikolojik danışman adaylarının özgeciliğinin yordanmasında başvurulacak olan değişkenler iyilik hali, bilinçli farkındalık ve cinsiyettir. Bu kavramların araştırmaya dâhil edilmesinin çeşitli sebepleri bulunmaktadır. İyilik halinin psikolojik danışmanların başarısına olan yararını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Witmer ve Granello, 2005). Ayrıca iyilik halinin artması ile daha özgeci davranışlara katılmanın da arttığını kanıtlar nitelikte araştırmalara rastlanmıştır (İşgör, 2017; Schwartz vd., 2008). Özgecilik ve iyilik hali arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu bilinmektedir (Kasapoğlu, 2014). İlgili alanyazına göre, bilinçli farkındalığın özgeciliği artırdığını (Iwamoto vd., 2020), empati (Greason ve Cashwell, 2009) ve yardım etme davranışlarıyla (Cameron ve Fredrickson, 2015) olumlu yönde ilişkili olduğunu kanıtlayan çalışmalar göze çarpmaktadır. Ayrıca özgeci davranışlarda bulunmanın cinsiyete göre farklılaşabileceğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Andreoni ve Vesterlund, 2001; Branas-Garza vd., 2018; Byrne, 2008; Kamas vd., 2008). Özgecilik ile ilişkili olduğu kanıtlanmış olan bu kavramların birlikte psikolojik danışman adaylarının özgeciliği ile ilişkilerinin araştırılması psikolojik danışman adaylarının özgeciliğinin hangi düzeyde bu değişkenler tarafından yordandığının görülmesi açısından alanyazına katkı sağlamaktadır.

Yapılan alanyazın taramasında, bazı çalışmalarda psikolojik danışman adaylarının özgeciliğinin (Kasapoğlu, 2014; Schmuldt, 2006) ve bu özgeciliklerini etkileyebileceği düşünülen bilinçli farkındalık ve iyi oluş gibi kavramlarla ilişkisinin incelenmesi (Şakar, 2018) gibi önerilere rastlanmıştır. Ayrıca psikolojik danışmanlık mesleğinin özünde diğer insanlara yardım etmeyi barındırması sebebiyle bu mesleği gerçekleştiren kişilerin özgecilik seviyelerinin araştırılması önerilmiştir (Ekşi, Sayın ve Çelebi, 2016). Bu öneriler ışığında mevcut çalışmanın bulgularının psikolojik danışman eğitimcilerine, psikolojik danışmanlara ve araştırmacılara yeni bakış açıları kazandırması umulmaktadır.

Sınırlılıklar

Bu çalışmada uygun örnekleme yöntemi kullanıldığı için elde edilen sonuçlar araştırma grubundaki katılımcılar ve bu katılımcılarla benzer özelliklere sahip kişilere genellenebilir. Ayrıca çalışma, kesitsel bir araştırma olduğu için elde edilen bulgular

sebe-sonuç ilişkisi içinde yorumlanamaz. Türkiye’de Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programları lisans düzeyinde yürütölmekteyken uluslararası alanda (özellikle Amerika Birleşik Devletleri’nde) psikolojik danışman eğitimleri lisansüstü düzeyde yürütölmektedir. Bu sebeple, bu araştırmanın bulguları değeriendirilirken uluslararası alan ile olan bu farklılık göz önünde bulundurulmalıdır. Araştırmanın katılımcılarının cinsiyete göre dağılımlarındaki yüksek farklılık (%81 kadın, %19 erkek) araştırmanın sınırlılıklarından bir diğeriştir. Son olarak, mevcut araştırmanın verileri Covid-19 pandemi döneminde toplanmıştır. Covid-19 pandemisinin 2020 yılının mart ayından itibaren devam ettiğı göz önüne alındığında katılımcıların özgeciliikleri, iyilik halleri ve bilinçli farkındalıkları pandemi sürecindeki deneyimlerinden etkilenmiş olabilir. Mevcut çalışmada pandemi sürecinin değışkenler üzerindeki olası etkisinin görölebilmesini sağlayacak bir kontrol değışkeni bulunmaması sebebiyle elde edilen bulgular bu sınırlılık çerçevesinde ele alınmalıdır. Bu durumlar araştırmanın veri toplama sürecinde karşılaşılan sınırlılıklardandır.

Tanımlar

Özgecilik: Özgecilik, başka insanların hayatlarına herhangi bir çıkar amacı gütmenden maddi ya da manevi olarak katkıda bulunmaktır (Ümmet vd., 2013). Bu çalışmada psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık düzeylerini Özgecilik Ölçeğinden alınan toplam puanlar temsil etmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar özgeciliğın yükseldiğine işaret etmektedir.

İyilik hali: İyilik hali, doğal topluluk ve insanlık içinde eksiksiz bir yaşam sürmek amacıyla kişi tarafından beden, zihin ve ruhun bütünleştirildiğı, en üst düzeyde sağlıklı olmaya ve refaha odaklanmış bir yaşam şeklidir (Myers vd., 2000). Bu çalışmada psikolojik danışman adaylarının iyilik halini İyilik Hali Yıldızı Ölçeğinden alınan toplam puanlar temsil etmektedir. Ölçekten alınan puanların yüksekliğı iyilik halinin yükseldiğine işaret etmektedir.

Bilinçli Farkındalık: Bilinçli farkındalık, kişinin dikkatini bilinçli olarak ve yargılamadan uzak bir şekilde içinde bulunduğı ana ve o anda olanlara odaklamasıdır (Brown ve Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 1994). Bu çalışmada, psikolojik danışman

adaylarının bilinçli farkındalık düzeylerini Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden alınan toplam puanlar temsil etmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bilinçli farkındalığın yükseldiğine işaret etmektedir.



BÖLÜM 2

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde; özgecilik kavramı açıklanmış, özgecilik kavramının ortaya çıkışından itibaren alanyazın ortaya konmuş ve özgeciliğin önemi vurgulanmıştır. Bunun ardından; iyilik hali ve bilinçli farkındalık kavramları açıklanmıştır. İyilik hali ve bilinçli farkındalık kavramlarının kuramsal temellerine değinilmiştir. Son olarak; özgecilik kavramının iyilik hali ve bilinçli farkındalık kavramları ile ilişkisi ele alınmıştır.

Özgecilik

Bu kısımda; araştırmanın bağımlı değişkeni olan özgecilik değişkeni ele alınmıştır. İlk olarak alanyazın ışığında özgeciliğin tanımı yapılmış ve çeşitli tanımlamaları ele alınmıştır. Daha sonra özgecilikle ilgili çeşitli kuramsal açıklamalara değinilmiştir. Son olarak; özgecilik değişkeninin psikolojik danışmanlık mesleği ile ilişkisi ve psikolojik danışmanlık mesleğindeki önemi açıklanmıştır.

Özgeciliğin Tanımı

Özgecilik, Türk Dil Kurumu (TDK) sözlüğüne göre ‘diğerkamlık’ sözcüğü ile eşanlamlıdır. Diğerkâm kelimesi Farsçadan köken alan bir sözcük olup ‘başkalarını düşünen’ anlamını taşımaktadır (Kanar, 2007). Özgeciliğin İngilizcedeki karşılığı olan “altruism” sözcüğü ise Latince “diğeri” anlamına gelen “alter” kelimesinden kökenini almaktadır (Mastain, 2006). Özgecilik alanyazında diğergamlık, elseverlik ve alturizm kelimeleri ile de ifade edilmektedir (Ersanlı ve Çabuker, 2015; Topses, 2012; Ümmet, Ekşi ve Otrar, 2013).

Özgeciliğin alanyazında çeşitli tanımlamaları bulunmaktadır. Eisenberg ve diğerleri (1999) özgeciliği, herhangi sosyal, fiziksel ya da içsel çıkar beklentisi olmaksızın başkalarının iyiliğini geliştirme motivasyonu ile gerçekleştirilen davranış olarak tanımlamaktadırlar. Bir başka tanımda ise, özgeciliğin ‘başkalarına değer vermenin en saf hali’ olduğu belirtilmiştir (Robinson ve Curry, 2005). Özgecilik Taylor,

Peplau, and Sears (2006) tarafından karşılık beklentisi içinde olmadan yardım etmenin verdiği haz dışında bir çıkar bulunmadan yardım etmeye gönüllü olmak olarak tanımlanmıştır.

Tekeş ve Hasta (2015) ise özgeciliği karşılığında hiçbir çıkar beklemeksizin başka insanların yararına yapılan her türlü davranış olarak tanımlamışlardır. Araştırmacılar özgeciliği tanımlarken çoğunlukla dört boyuta vurgu yapmaktadırlar. Bunlar; yardım edilen açısından davranışın sonucu, yardım eden motivasyonunun içsel ya da dışsal oluşu, yardım edenin niyeti ve yardım davranışının altındaki motivasyondur (Dovidio, 1984).

Özgecilik bir kavram olarak felsefe alanında uzun yıllardan beri tartışılmaktadır. Psikolojinin bir bilim dalı olarak ayrılmasından sonra bu alanda kendine geniş bir araştırma alanı bulmuştur. Özgecilik ilk olarak Comte (1875) tarafından ‘başkalarının yararı için fedakârlıkta bulunma davranışı’ olarak tanımlamıştır ve sosyal yaşıntının temelini oluşturan içgüdülerden biri olarak görmüştür. Daha sonra özgeciliğin tarihsel gelişimi sürecinde sıklıkla sosyal psikoloji alanında ele alındığı göze çarpmaktadır. Sosyal psikoloji alanının erken zamanlarında ortaya konmuş bir çalışmada özgeci eğilimlerin kadınlarda erkeklere göre daha fazla mevcut olduğu görüşü sunulmuştur (McDougall, 1913).

Özgeciliğin ve yardım davranışlarının en sıklıkla araştırıldığı dönem 1960’lı yıllardan sonra olmuştur. Bu yıllar arasında yürütülen çalışmalar özgeciliğin normlarla ilişkisine, sosyal öğrenmeyle ilişkisine, özgecilik davranışlarının ne zaman ve neden ortaya çıktığına ve çıkmadığına vurgular yapılmıştır (Dovidio, 1984). Bu dönemde gerçekleştirilen bir çalışmada özgecilik “kişinin kendi yararından öte başkalarının yararını gözeterek gerçekleştirdiği eylemler” olarak tanımlanmıştır (Underwood ve Moore, 1982).

Sonuç olarak, alanyazında özgeciliğin tanımlanmasında, kavramsallaştırılmasında ve ele alınmasında çeşitli farklar bulunmaktadır. Bununla birlikte özgecilik farklı disiplinler tarafından sıklıkla çalışılmasının yanında bu disiplinlerin çeşitli araştırmacıları tarafından farklı yönleri vurgulanarak ifade edilmektedir.

Özgecilik ile İlgili Kuramsal Görüşler

Özgeciliğin tanımlarından da anlaşılabilceği gibi kuramsal olarak özgecilik farklı şekillerde açıklanmış ve tartışma konusu olmuştur. Bu tartışmalar; özgeciliğin gerçekten var olup olmadığı, bir kişilik özelliği mi yoksa durumsal bir davranış olarak mı ele

alınması gerektiği, özgeci motivasyonun temeli, doğuştan gelen bir özellik mi yoksa sonradan kazanılan bir özellik mi olduğuna dair çeşitli görüşleri konuları kapsamaktadır (Batson, 2011; Eisenberg ve Fabes, 1998; Simmons ve Sands-Dudelczyk, 1983; Smith, Keating ve Stotland, 1989).

Alanyazın incelendiğinde, gerçek özgeciliğin var olup olmadığıyla ilgili tartışmalar göze çarpmaktadır. Bu tartışmaların bir tarafında özgeciliğin var olamayacağı, insan doğasının ancak kendi ihtiyaçlarını karşılama odaklı olmaya yatkın olduğu görüşü bulunmaktadır (Hobbes, 2010; Yavuzer, 2017). Hobbes'e (2010) göre insanlar yalnızca karşılığında elde edecekleri çıkarı düşünerek iyilik yaparlar. Butler (2010) ise, insanın kişisel çıkarıcı yönünü reddetmemekle birlikte insan doğasında özgeciliğin olduğuna ve bireylerin karşılıksız iyilik yapma eğiliminde açıklanamayacak bir şey olmadığına inanmaktadır. Bu görüşe göre insanlar kimi zaman karşılık beklentisi ile iyilik yapabilirler ancak bu özgeciliğin insan doğasında olmadığı anlamına gelmemektedir.

Özgecilik alanyazında kimi araştırmacılar tarafından bir kişilik özelliği olarak ele alınmaktadır (Oliner, 1992; Rushton, 1984). Özgeci davranışların kaynağıyla ilgili önemli kişilik kuramlarının çeşitli açıklamaları bulunmaktadır. Psikanalitik, davranışçı ve evrimsel kuramlar gibi bakış açılarına göre insan doğası çoğunlukla benmerkezci olarak görülse de günlük hayatta her zaman özgeci davranışlarla karşılaşmaktadır (Krebs, 1970). Psikanalitik kurama göre özgecilik, saldırganlık ve cinsellik içgüdülerinin doyurulması için oluşturulan bir savunma mekanizması olarak görülür (Shapiro ve Gabbard, 1994). Ego psikolojisi araştırmacılarının kimilerine göre özgecilik yararlı savunma mekanizmalarından biridir (Vaillant, 1992). Bu görüşe göre kişi doğuştan gelen saldırganlık ve cinsellik içgüdülerine karşı tepki oluşturarak özgeci davranışlar sergiler.

Bireysel psikolojinin, 'diğerlerine duyulan içten ilgi ve ideal toplum hayaline sahip olma' olarak tanımlanan sosyal ilgi kavramı tanımları açısından özgecilik ile ilişkilendirilebilir. Adler sosyal ilgi gelişiminin ruh sağlığının en önemli bileşenlerinden olduğu görüşündedir (Raeshide ve Kern, 1991). Adler (1964) özgeci davranışları aşağılık duyguları ile ilişkilendirmiştir. Bu görüşe göre, insanlar aşağılık duygularını dengelemek için özgeci davranışlarda bulunmaktadır. Adler'e göre, insanlar toplumun iyilik halini güçlendirici davranışlarda bulunarak ölümsüzlük iddiasında bulunurlar (Adler, 1964). Bunun yanı sıra Adler hayatın anlamının bireylerin topluma yaptığı tamamen karşılıksız katkıda saklı olduğuna inanmaktadır (Dreikurs, 1971).

Shapiro ve Gabbard (1994) özgeciliğin doğuştan gelen ve bebeklik yıllarında kişiler arası ilişkilerle şekillenen temel bir motivasyon olabileceğini öne sürmüşlerdir.

Evrimsel psikolojide ise bu görüşü destekleyecek iki tür özgecilik tanımlanmıştır (Ashton, Sampo, Paunonen ve Douglas, 1998; Davies, Krebs ve West, 2012). Bunlar; akraba özgeciliği ve karşılıklı özgeciliktir. Akraba özgeciliği kişilerin kan bağları olan kişilerin iyilik hallerini gözetmeleri anlamına gelmektedir. Bu tür bir özgeciliğe örnek olarak yavru bakımı verilebilir. Evrimsel açıdan akraba özgeciliğinin biyolojik adaptasyon sonucu oluştuğu belirtilmektedir. Ebeveyn bakımı alan yavruların daha uzun hayatta kalarak üreme şansının arttığı düşünülürse özgeci genlerin daha fazla aktarıldığı söylenebilir (Hamilton, 1964). Karşılıklı özgecilikte ise, durum daha uzun vadeli iş birliklerini içermektedir. Yardım edilen kişinin elde ettiği yarar, davranışın yardım eden kişiye maliyetinden fazla olduğu durumlarda bu etkileşimler, karşılıklı ise, her iki tarafın da üreme ve hayatta kalma şansında artışa katkıda bulunur (Trivers, 1971).

Ashton ve diğerleri (1998) büyük beşli kişilik kuramının faktörlerinin akraba özgeciliğine ve karşılıklı özgeciliğe yaptıkları katkıları araştırdıkları çalışmalarında çeşitli sonuçlara ulaşmışlardır. Empati ve bağlanmayla ilgili kişilik özellikleri akraba özgeciliğine katkıda bulunurken affetme ve intikam duygularına sahip olmamayı kapsayan kişilik özellikleri karşılıklı özgeciliğe katkıda bulunmaktadır (Ashton vd., 1998).

Özgecilik eğilimlerinin gelişimine diğer bir başka bakış açısını da bilişsel kuramlar sunmaktadır. McGuire (2003) empatik eğilimleri fazla olan kişilerin başkalarına yaptıkları iyiliklerin kendilerine olan maliyetini daha az algılayarak yardım ettikleri kişinin yararını olduğundan fazla algıladıklarını ortaya çıkarmıştır ve bunu mütevazılık önyargısı (modesty bias) olarak tanımlamıştır. Bu bilişsel ön yargının yardım etme davranışlarının artmasına ve özgecilik özelliklerinin gözlenmesine kolaylık sağladığı düşünülmektedir (Curry, Smith ve Robinson, 2009).

Empati ile özgecilik ilişkisi alanyazında kendine geniş bir yer tutmaktadır (Batson, 2011; Batson vd., 1991; Batson, Duncan, Ackerman, Buckley ve Birch, 1981). Batson ve diğerleri (1981) bir empati özgecilik modeli ortaya koymuşlardır. Bu modele göre, birinin bir ihtiyaç içinde olduğunu görmek bireylerde iki farklı duygusal tepkiye sebep olmaktadır. Bu tepkilerin birincisi üzülmek, alarma geçmek gibi kişisel sıkıntı hissetmektir. Diğer ise empatik ilgidir. Empatik ilgi tepkisi şefkat gibi duyguları içerir. Bu iki duygusal tepki bireyleri iki farklı yardım etme motivasyonuna yöneltir. Kişisel sıkıntı tepkisi kişinin kendi sıkıntısını giderme isteği oluşturur. Diğer bir deyişle kişinin bir diğerine yardım ederken amacı aslında onun acı içinde olmasından duyduğu kendi

sıkıntısını rahatlatmaktır. Empatik ilgi tepkisi ise, diğer kişinin acısını dindirmeye dair gerçekten özgeci bir motivasyon oluşturur (Batson vd., 1991; Batson vd., 1981).

Sosyal öğrenme kuramı özgecilik gelişimini kişinin bebeklik ve çocukluk döneminde bulunduğu çevre ile ilişkilendirmektedir. Yardım etme davranışlarının gelişmesi içinde bulunulan çevrenin ne kadar ve ne şekilde yardım edici olduğu ile ilgilidir (Simmons ve Sands-Dudelczyk, 1983). Ayrıca, çocukluk döneminde kişinin gelişimine direkt olarak etkili olan kişilerin model alınması ile özgecilik gelişimi açıklanabilir. Sosyal öğrenme kuramının model alma görüşüne bir örnek olarak ebeveynleri yardım kuruluşlarında görev alan bir çocuğun ebeveynlerinin özgeci davranışlarını model alarak kendisinin de benzer kuruluşlarda görev alması verilebilir.

Özgecilik gelişimi ile ilgili Eisenberg ve diğerleri (1999) tarafından, prososyal davranışların sürekliliğini araştırdıkları ve dört beş yaşlarındaki 532 çocuktan ergenlik ve erken yetişkinliğe kadar toplanan verilerle çalıştıkları bir boylamsal çalışma yapılmıştır. Bu çalışmaya göre okul öncesi dönemde prososyal davranışları olan çocuklar gelecekte de prososyal davranışları sürdürmekte, daha fazla sempati hissetmekte ve bakış açısı alma becerilerinin devam etmektedir (Eisenberg vd., 1999)

Özgecilik alanyazınında özgeciliğin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştıran çok sayıda araştırma bulunmakla birlikte birçoğu kadınların erkeklere nazaran daha özgeci olduklarını belirtmektedir (Andreoni ve Vesterlund, 2001; Byrne, 2008). Sosyal rol kuramcılarına göre de kadınlardan daha fazla özgeci olması beklenmekte iken erkeklerden de daha bağımsız olması beklenmektedir (Eagly, 1987, 2009).

Özgeciliği bir kişilik özelliği olarak ele alan araştırmalar incelendiğinde, ‘prososyal kişilik’ kavramı ile karşılaşılmaktadır. Prososyal kişilik özelliği; kalıcı olarak başkalarının hakları ve iyilik hali hakkında düşünme, endişe duyma, başkalarıyla empati kurma ve başkaları için onların yararına olacak eylemler yapma eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Robinson ve Curry, 2005; Simmons ve Sands-Dudelczyk, 1983). Eisenberg ve diğerleri (1999) özgeciliği prososyal kişiliğin özü olarak görmektedirler. Buna göre; paylaşım yapma, başkalarıyla empati kurma, başkalarını rahatlatma, yardım etme ve iş birliği yapma gibi prososyal davranışların hepsinin temelinde biraz özgecilik bulunmaktadır (Eisenberg vd., 1999; Robinson ve Curry, 2005).

Prososyal davranış, ‘kişinin içinde bulunduğu toplum tarafından olumlu karşılanan davranış’ olarak tanımlanmıştır (Dovidio, 1984; Piliavin, Dovidio, Gaertner ve Clark, 1981). Bu tanıma göre, bir toplumda karnı aç olan birine yemek almak prososyal davranış olabilirken başka bir toplumda bunu insanların göreceği bir yerde yapmak ayıp

karşılanacağı için prososyal davranış olarak kabul edilemez. Prososyal davranışlara örnek olarak; çevreyi koruma davranışları, toplumu bilinçlendirmek amaçlı sivil toplum örgütlerinde görev alma davranışları verilebilir. Kimi araştırmacılar tarafından özgecilik de prososyal davranışlardan biri olarak prososyal davranış çatısı altında ele alınmaktadır (Carlo ve Randall, 2001). Bir davranışın özgecilik olarak tanımlanması ve diğer prososyal davranışlardan belirleyici olarak ayrılması için; başkalarının iyilik haline katkıda bulunulurken maddi ya da manevi bir karşılık beklenmemesi gerekir (Campbell, 1998).

Özgeciliğin ve prososyal davranışların kavramsallaştırılması konusunda alanyazında üç ayrı bakış açısı bulunmaktadır (Pfafftheicher, Nielsen ve Thielmann, 2022). Bunların birincisi; niyetler ve motivasyonlar açısından yapılan tanımlamalardır. Olumlu bir davranışın özgecilik davranışı olarak görülebilmesinde davranışı gerçekleştiren kişinin niyetinin yalnızca diğerinin iyiliğine katkıda bulunmak olması gerekmektedir (Batson, 1998; Tekeş ve Hasta, 2015). Bu görüşe göre, davranışın sonucundan ziyade amacı önemslenmektedir. Örneğin; bir kişinin iyiliği için dua etmek tamamen iyi niyetlerle yapıldığından, dua etme davranışının sonucunda iyiliği gözetilen kişi bir maddi ya da manevi bir yarar görmese bile, özgeci bir davranış olarak nitelendirilebilir. Bu görüşe göre, özgeciliği prososyal davranışlardan ayıran şey davranışı ortaya çıkaran motivasyonun karşılık beklemeden iyilik yapmak olmasıdır (Eisenberg ve Miller, 1987).

İkincisi, davranışı gerçekleştiren kişiye davranışın maliyeti ve kişinin çıkarı açısından yapılan tanımlamalardır (Pfafftheicher vd., 2022). Bu bakış açısı ile yapılan tanımlamalar davranışın sonucuna odaklanmaktadır. Bu bakış açısında prososyal davranış kendine “bir başkasının yararına sonuçlanan her türlü davranış” olarak geniş bir tanım bulmaktadır (Schroeder ve Graziano, 2015). Bir davranışın özgecilik olarak değerlendirilebilmesi için ise; yardım eden kişiye maddi ya da manevi bir maliyeti olmalı iken, yardım edilen kişinin bir çıkarı bulunmalıdır (West, Mouden ve Gardner, 2011).

Üçüncü bakış açısına göre ise, içinde bulunulan toplumsal bağlam vurgulanmaktadır. Bu tür tanımlamalarda prososyal davranış “toplum tarafından kabul gören ve onaylanan her türlü davranış” olarak vurgulanmaktadır (Dovidio, 1984; Pfafftheicher vd., 2022). Bu bakış açısına göre özgecilik; farklı toplumsal bağlamlarda başkalarına yardım etme davranışı hakkındaki sosyal beklentileri ifade eden ahlaki bir normdur (Bykov, 2016).

Özgeciliğin Psikolojik Danışmanlık Mesleği ile İlişkisi

Özgecilik kavramı psikolojik danışmanlık mesleği açısından oldukça kritik bir önem taşımaktadır. Davis'e (1983) göre, başka insanlara karşı duyarlı olan kişiler onların düşünce ve duygularına karşı da özgeci bir ilgi duyarlar. Psikolojik danışmanların da danışanları ile kurdukları terapötik ilişkide danışanlarına aynı özgeci ilgiyi göstermeleri gerekmektedir. Gladding (2009) etkili bir psikolojik danışman olmak için empati kurmak becerisinin gelişmiş olması gerektiğini belirtir. Shapiro ve Gabbard (1994) özgeciliği psikolojik danışman mesleğinin merkezinde yer alan bir özellik olarak görmelerinden dolayı alanyazındaki eksikliğine şaşırdıklarını ifade etmektedirler.

Grup psikoterapi sürecinde katılımcıların yarar sağlamasını kolaylaştıran bazı terapötik faktörler bulunmaktadır. Bu faktörler; umut aşılama, evrensellik, bilgi paylaşımı, varoluşsal faktörler, davranışların denenmesi, birincil aile grubunun ele alınması, duyguların boşalması (katarsis), sosyalleşme tekniklerinin geliştirilmesi, grup bağlılığı, kişiler arası öğrenme ve özgeciliğdir (Yalom ve Leszcz, 2005). Görüldüğü üzere özgecilik psikolojik iyileşmeye yardımcı olan faktörlerden biridir. Yalom ve Leszcz (2005) özgeciliğin iyileştirici faktörler arasında kutsal bir yeri olduğunu; insanların ihtiyaç duyulmaya ve işe yarar hissetmeye gereksinimleri olduğunu belirtmişlerdir. Öyle ki, insanlar bir başkasına yardım ederken kişisel çıkarlarını gözetmeseler bile bu gereksinimleri karşılanmaktadır.

Flynn ve Black (2013) tarafından öne sürülen özgecilik-kişisel çıkar (self-interest) kuramında üç tür psikolojik danışman arketipi tanımlanmıştır. Bunlar; psikolojik çıkarıcı (psychological egoist), dış merkezli (exocentric altruist) özgeci ve iç merkezli özgecidir (endocentric altruist). Dış merkezli özgeci arketipi yalnızca başkalarının hayatına katkıda bulunmaktan içsel tatmin bulan kişileri ifade eder. Bu arketipe uyan psikolojik danışmanlar yardım etme davranışından kendileri zarar görse dahi başkalarına yardım etmeyi sürdürürler. Yardım etme davranışını sürdürürken herhangi bir karşılıklılık ya da eşitlik arayışında olmazlar. İç merkezli özgeci arketipi başkalarına yardım etme davranışını karşılıklılık beklentisi ile gerçekleştiren psikolojik danışmanları ifade eder. Bu arketipteki kişiler yardım etme davranışını gerçekleştirdikleri için kendileri ile ilgili olumlu hisler yaşama beklentisi duyarlar. Psikolojik çıkarıcı arketipi ise, yardım ederken yalnızca kendi çıkarlarına odaklanan kişileri ifade eder (Flynn ve Black, 2013).

Psikolojik danışmanların sosyal ilgisini araştıran bir çalışmaya göre psikolojik danışmanın sosyal ilgileri ile danışanların süreçten memnuniyetleri, koşulsuz kendini

kabulleri ve sosyallikleri arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır (Zarski, Sweeney ve Barcikowski, 1977). Sosyal ilgi kavramının özgecilik ile oldukça ilişkili bir kavram olması (Crandall ve Harris, 1976) ele alınırsa özgecilik düzeyi yüksek psikolojik danışmanların mesleki başarısının da yüksek olabileceği tahmin edilebilir.

Flasch ve diğerleri (2019) psikolojik danışman adayları ile nitel bir çalışma yürütmüştür. Bu çalışmanın sonucunda terapötik ilişkinin kurulması açısından özgeciliğin önemli olduğu belirtilmiştir. Bunun dışında özgecilik ile ilgili ortaya çıkan temaların terapötik koşullar, ilişkisel derinlik ve empati gibi terapötik ilişkinin bileşenleriyle oldukça alakalı bulunmuştur (Flasch vd., 2019). Özgeci özelliklere sahip olmak psikolojik danışmanları terapötik ilişkiyi kurma ve sürdürme konusunda destekleyebilir.

Özgecilik ve psikolojik danışmanlık mesleği ile ilgili araştırmalar, özgeciliğin psikolojik danışmanlar için oldukça önemli bir kaynak olduğu görüşünü destekler niteliktedir. Psikolojik danışmanların mesleğin ilkeleri doğrultusunda öncelikle danışana zarar vermeme ve yararlı olma endişesi ile hareket etmeleri gerekmektedir.

İyilik Hali

Bu kısımda iyilik hali alanyazınında yer alan tanımlar, iyilik halini açıklayan çeşitli modeller ve ilgili kuramsal açıklamalar yer almaktadır. Ayrıca iyilik halinin özgecilik değişkeni ile ilişkisi açıklanmıştır.

İyilik Halinin Tanımı

İyilik halinin günümüzde kabul gören anlamı sağlık sektöründe ve özellikle ruh sağlığı alanında görece yeni bir paradigma olarak görülmektedir (Larson, 1999; Perry, 1988). İyilik hali kavramı aynı anlamda çeşitli isimlendirmelerle Antik Yunan'a kadar uzansa da 1960'lı yıllarda yaşanan alternatif sağlık hareketleri ile birlikte ruh sağlığı alanına ve psikolojik danışma alanına girmiştir (Korkut-Owen, Doğan, Demirbaş Çelik ve Owen, 2016; Myers, 1992). Medikal modellerin sağlık sektöründe uzun yıllar hakim olan bakış açısı iyilik halinin şimdiki anlamı ile açıklanmasının önünde geçmiştir (Doğan, 2004).

Alanyazında sağlıklı olmanın ötesinde bir anlama sahip olan iyilik hali kavramını açıklayan birçok tanım bulunmaktadır (Corbin, Welk, Corbin ve Welk, 2006).

Günümüzde kullanılan hali ile akademik tanımı ilk kez Dunn (1959) tarafından yapılmıştır. Sonraki yıllarda yayımlanan çalışmalarla iyilik hali araştırmaları hız kazanmış ve psikolojik danışma alanında sağlam bir yer tutmaya başlamıştır (Ardell, 1977, 1985; Greenberg, 1985; Hettler, Weston, Carini ve Amundson, 1980). Westgate (1996) iyilik halinin; sağlık kavramının iyilik halinin tüm boyutlarıyla bütüncül olarak algılanmaya başlaması ile birlikte, sağlıklı kişilerin yaşamdaki işlevselliklerini araştırmayla alakalı bir kavrama dönüştüğü görüşündedir.

Gladding'e (2009) göre, son yüzyılda gelişip değişen psikolojik danışma alanının en önemli konu alanlarından bir tanesi iyilik hali kavramıdır. Hak savunuculuğu, öğrenciler için koruyucu ve önleyici etkinlikler uygulama gibi psikolojik danışma alanında gittikçe daha fazla yer bulan çalışmalar kişilerin iyilik hallerini başlatma ve sürdürmeye yönelik çalışmalardır (Cowen ve Durlak, 2000; Korkut-Owen ve Owen, 2012; Lemberger, 2010; Rotter, 2000). Yıllar geçtikçe bu alandaki iyilik hali araştırmaları psikolojik danışmanların kendi iyilik halleri ile de ilgilenmeye başlamıştır (Witmer ve Young, 1996). Psikolojik danışmanların danışanlarının iyilik hallerine katkıda bulunabilmek, doğru şekilde dinleyebilmek ve yardımcı olabilmek için kendi iyilik hallerini korumaları gerekmektedir. Bu sebepten psikolojik danışmanların iyilik hallerinin araştırılması önem kazanmıştır (Witmer ve Young, 1996). Psikolojik danışmanların iyilik hali gittikçe önem kazanmış ve Amerika Psikolojik Danışma Derneği (American Counseling Association [ACA]) psikolojik danışmanların iyilik halini korumak ve tükenmişlik yaşamalarını önlemek için bir görev grubu kurmuştur (Lawson ve Venart, 2005).

İyilik hali Westgate'ye (1996) göre, kişinin kendi duygusal ve fiziksel boyuttaki ihtiyaçlarını fark ederek, yaşamını bu ihtiyaçları karşılamaya dönük olarak planlamasını ifade eden bir öz bakım sürecidir. Bruhn, Cordova, Williams ve Fuentes (1977) iyilik halinin ancak kişi aktif olarak hayatındaki koşullara kendi davranışlarını ve yaşam stilini uydurduğu sürece deneyimlenebileceğini belirtmişlerdir. Myers, Sweeney ve Witmer (2000) iyilik halini, ruh, beden ve aklın bütün olarak en iyi düzeyde sağlıklı olmaya yönelmiş, kişisel amaçlara sahip olma ve hayatı anlamlı kılmaya dönük, çevresel, kişisel ve sosyal tüm alanlarda işlevsel bir yaşam sürdürme durumu olarak tanımlamışlardır.

İyilik hali bireyler tarafından seçilebilir ve sürdürülebilirdir. Seçilebilir yönüne vurgu yapılan bir tanımda iyilik hali, bireylerin kendi yaşamlarında iyileşmeye açık yönleri keşfedip, bu yönlerini iyileştirmek için dinamik bir şekilde çalışmayı seçmeleri süreci olarak tanımlanmıştır (Oliver, Baldwin ve Datta, 2018). Conyne (2015) da benzer

şekilde iyilik halinin günlük hayatta yapılan seçimlerle sürdürülebilir olduğuna vurgu yapmaktadır. Örneğin; kalp hastalığına yakalanmamak için sigara içmemek seçilebilir ve fiziksel iyilik haline yatırım yapılabilir.

Bruhn ve diğerlerine (1977) göre, iyilik hali sabit ve durgun bir oluş hali değildir. Bunun yerine, sürekli gelişen ve değişen, kişilerin mümkün olduğunca kendi ruhsal, fiziksel, çevresel ve sosyal iyi oluşları ile ilgilenmelerini gerektiren bir süreçtir (Bruhn vd., 1977). İyilik halini sürdürmek kişilerin aktif olmasını gerektirmesi, öğrenebilir ve geliştirilebilir olması yönleri ile dinamik bir süreçtir (Myers vd., 2000). Ardell (1977) de benzer şekilde iyilik halinin dinamik bir süreç olduğuna vurgu yaparak iyilik halini kişinin kendi potansiyelinin en üst seviyesine çıkmak amacı ile ruhsal, fiziksel ve spiritüel boyutlardaki sağlığını geliştirmek için aktif bir yaklaşım sergilemesi olarak tanımlamıştır. İyilik halini sürdürmeye yönelmiş bir yaşam biçimi bireyleri yaşam kalitesini yükseltmek amacıyla yaşam stillerinde bir denge bulma çabasına yöneltir (Renger vd., 2000). İyilik hali bir başka tanıma göre; bireyin insan doğasının duygusal, entellektüel, fiziksel, psikolojik, sosyal ve spiritüel boyutlarının tümünde sürekli ve dengeli bir gelişimi deneyimlemesine alan açan bir süreçtir (Adams, Bezner ve Steinhardt, 1997).

İyilik halinin alanyazındaki tanımları incelendiğinde, ortak vurgulanan noktalar olduğu gözlenmektedir. Bunlar iyilik halinin bir süreç olduğu, seçilebilir, geliştirilebilir ve öğrenilebilir olduğu, çok boyutlu ve bütüncül olduğu, boyutlar arasında dengeli bir gelişimi gerektirdiği gibi ortak vurgulardır. Özetle, iyilik hali kişinin tüm alanlarda geliştirilebilir yönlerinin farkına varmayı ve geliştirmeyi hedeflediği ve bunu dengeli bir yaşam stili haline getirmeyi seçtiği bir süreç olarak tanımlanabilir.

İyilik Halinin Kavramsallaştırılması ve İyilik Hali Modelleri

Alanyazında iyilik halini ele alan çeşitli modeller bulunmaktadır. İyilik hali ile ilgili modeller geliştirilmesinin gerekçeleri Myers ve diğerleri (2000) tarafından açıklanmıştır. Bu gerekçelerin birincisi; ruh sağlığı hastalıklarının tedavi edilmesi eğiliminden önlenmesi eğilimine geçiş yapmayı sağlamaktır. İkinci bir gerekçe; ruhsal ve fiziksel sağlık alanında çalışan yardım meslek elemanlarının bütüncül bir bakış açısına sahip olmalarını sağlamaktır. Üçüncü ve son gerekçe ise ruh sağlığı hastalıklarının tedavi planı için bir bakış açısı sunmaktır.

Roscoe (2009) iyilik hali modellerini incelediği araştırmasında dokuz ayrı modelden bahsetmektedir. Ayrıca Roscoe (2009) iyilik hali modellerinde ortak olan üç tema belirlemiştir, bunlar: (a) iyilik halinin çok boyutlu oluşu, (b) en iyi şekilde bir süreklilik olarak ifade edilmesi ve (c) iyilik halinin kişide bir hastalık bulunmamasından çok daha kapsamlı olduğudur. Aşağıda alanyazında öne çıkan iyilik halini çok boyutlu olarak ele alan bazı modeller açıklanmıştır.

Hettler'in Altıgen Modeli. Hettler ve diğerleri (1980) iyilik halini çok boyutlu ele alan modellerin öncülerinden birini geliştirmiştir. Ayrıca Hettler modern iyilik hali algısının öncüsü olarak kabul edilmektedir (Myers ve Sweeney, 2005) Bu modelde amaç bireylerin altı alt boyutta yaptıkları seçimlerle kendi iyilik hallerine ve yaşam sürelerine katkıda bulunmalarını sağlamak ve bireylerin boyutların birbiriyle ilişkisini kavramasını sağlamaktır. Bu modele göre, iyilik halinin altı boyutu vardır. Bu boyutlar; mesleki boyut, sosyal boyut, duygusal boyut, entellektüel boyut, fiziksel boyut ve spiritüel boyuttur. Ayrıca bu model temelinde geliştirilmiş 'Yaşam Stili Değerlendirme Ölçeği' bulunmaktadır (Hettler vd., 1980).

Zimpfer'in İyilik Hali Modeli. Zimpfer (1992) bireylerin sağlığa yönelmiş içgüdüsel bir eğilimi olduğunu, iyilik halinin kişiler arası destek ile birlikte fiziksel sağlığın bir karışımı olduğunu ve iyilik halinin psikodinamik bir faktör olduğunu düşünmektedir. Bu model kanser hastaları ve kronik hastalığı olan kişilerin genel iyilik halini incelemiştir. Önceki yalnızca fiziksel iyilik haline odaklı modellerden farklı olarak genel sağlığa spiritüel inançlarla yaşamda anlam bulunarak katkıda bulunulabileceğini öne sürmesidir (Zimpfer, 1992).

Orijinal İyilik Hali Modeli. Ardell (1977) stres yönetimi, çevreye duyarlılık, fiziksel uygunluk, beslenme bilinci ve kendi sorumluluğunu üstlenme boyutlarından oluşan beş boyutlu bir model öne sürmüştür. Bu modele göre kendi sorumluluğunu üstlenme boyutu merkezde yer almaktadır. Başka bir deyişle; bireyler stres, çevre beslenme ve fiziksel boyutlarda kendi sorumluluklarını üstlenerek kendi iyilik hallerini oluşturur ve sürdürürler (Ardell, 1977, 1985).

Klinik ve Eğitimsel İyilik Hali Modeli. Bu model sekiz paradigmaya sahiptir ve bireyleri her alanda değerlendirirken kendi bağlamları içinde değerlendirmeyi vurgulamaktadır. Klinik ve Eğitimsel İyilik Hali Modelinin bileşenleri sırasıyla; yaratıcılık, sosyal ilişkiler, fiziksel ve beslenmeye dönük ilgi, duygu düzenleme, çevre ve kültür bilinci, öneyici kişisel bakım, bilişler ve ruhsal boyutlardır. Bu model klinik ortamda her boyutu etkileşimli olarak çalışmak üzere geliştirilmiştir (D. H. Granello, 2010; P. F. Granello, 1999).

İyilik Hali Tekeri Modeli. Bu model Myers ve diğerleri (2000) tarafından geliştirilmiş olup metaforik olarak iyilik halini bir tekere ya da çembere benzetmektedir. Bu model Türkiye’de en sık kullanılan ve bilinen modellerden biridir (Korkut-Owen vd., 2016). Modele göre kişilerin arkadaşlık, sevgi, kendini yönetme, maneviyat, çalışma ve serbest zaman olmak üzere beş adet yaşam görevi bulunmaktadır. Bu yaşam görevlerinden kendini yönetme kendi içinde çeşitli alt görevlere ayrılmaktadır. Bu alt boyutlar; değerli olma hissi, gerçekçi inançlara sahip olma, kültürel kimlik bilinci, cinsel kimlik, başa çıkma, yaratıcılık ve problem çözme, kontrol hissi, duygusal farkındalık, beslenme, kendine bakma, egersiz, stres yönetimi ve mizah duygusudur. Modele göre tüm alt alanlar birbiri ile ve diğer alanlarla ilişki içerisindedir. Bir tanesinde yaşanan bir değişiklik diğerlerini etkileme potansiyeline sahiptir (Myers vd., 2000).

Bölünmez Ben: Kanıta Dayalı İyilik Hali Modeli. Myers ve Sweeney (2004) önceki modelleri üzerinde yürüttükleri çalışmalara dayanarak kanıta dayalı bir başka model oluşturmuşlardır. Bu yeni modelde iyilik halinin beş boyutlu yapısı korunmuştur. Ancak bu beş boyutun kapsamı ve yapısı değiştirilmiştir. Yeni modelde ilk sırada birinci faktör olarak iyilik hali bulunmaktadır. İyilik halini açıklayan ikincil faktörler beş boyuttan oluşmaktadır. Bu faktörler; temel ben, sosyal ben, yaratıcı ben, fiziksel ben ve başa çıkan ben olarak isimlendirilmiştir. Bu son isimlendirmenin yanı sıra model 17 adet üçüncül faktörlere sahiptir. Bu üçüncül faktörler ikincil faktörlerin altında gruplandırılmıştır. Fiziksel ben faktörünün altında egzersiz ve beslenme bulunurken temel ben faktörünün altında maneviyat, cinsiyet kimliği, kültürel kimlik ve öz bakım bulunur. Sosyal ben faktörü dostluk ve sevgiyi kapsar iken yaratıcı ben faktörü düşünme, duygu kontrolü, çalışma ve mizahı kapsamaktadır (Myers ve Sweeney, 2004; Myers ve Sweeney, 2005).

İyilik Hali Yıldızı Modeli. Korkut-Owen ve Owen (2012) iyilik hali kavramının Türkiye alanyazınındaki durumunu incelemişler ve kültüre uygun bir modelin eksikliğini belirlemişlerdir. Türkiye kültürüne uygun şekilde bir model geliştirilmesi gereksinimi olduğunu belirtmişlerdir. Bu gereksinimi karşılamak adına Türk kültürüne uygun beş boyutlu İyilik Hali Yıldızı Modeli (İHYM) isminde yeni bir model geliştirmişlerdir (Korkut-Owen ve Owen, 2012). Bahsi geçen beş boyut aşağıda açıklanmaktadır;

1. *Fiziksel boyut:* Bu boyut kişinin fiziksel sağlığını iyileştirmek ve korumak için yaptığı davranışları kapsar. Ayrıca, yapmaktan kaçındığı fiziksel sağlığa zararlı davranışlar da bu boyutta yer alır (Myers ve Sweeney, 2004). Örneğin; kişinin şeker hastalığına yakalanmayı önlemek adına rafine şeker yememesi fiziksel boyutta değerlendirilir.
2. *Duygusal boyut:* İyilik halinin iç dünyadaki deneyimlerle, duygu ve kimlik farkındalığıyla ilgili olan boyutudur.
3. *Sosyal boyut:* İyilik halinin bu boyutunda kişinin çevreyle, doğayla, arkadaşları ve ailesiyle, toplumla kurduğu ilişkilerin kalitesi ve kişiye verdiği doyum yer alır.
4. *Bilişsel boyut:* Entellektüel olarak bilgi edinmeyi sevmek, kendini geliştirme gibi özellikler yer alır. Ayrıca gönüllü ya da ücretli olarak yaptığı işi ya da gittiği okulu sevmek, okulun/işin gerektirdiği davranışları keyif alarak gerçekleştirme konusundaki iyilik halini temsil eder.
5. *Yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma boyutu:* Bu boyuttaki iyilik hali kişilerin inançları, değerleri ve hedeflerine ne kadar bağlı oldukları, bu bağlılıktan ne derece doyum aldıklarıyla ilgili kısımdır. Bunların dışında da sanattan, doğadan, müzikten ve kişilerin yaşamda anlam bulabileceği diğer tüm davranışlardaki iyilik hali bu boyutta yer almaktadır. (Korkut-Owen, Demirbaş-Çelik ve Doğan, 2017; Korkut-Owen vd., 2016; Korkut-Owen ve Owen, 2012)

Model hem iyilik halinin anlaşılmasına katkıda bulunurken hem de psikolojik danışma uygulamalarında danışanla birlikte çalışılabilir bir çerçeve sunmaktadır. Yukarıda açıklanan beş boyut bir yıldız grafiği oluşturmaktadır ve ‘İyilik Hali Yıldızı Anketi’ danışan tarafından yanıtlanarak kişiye özel bir grafik oluşturulmaktadır. Beş boyutta iyilik hali idealden uzaklaştıkça yıldız şekli bozulmaktayken, grafik yıldız şekline ne kadar yakın görünüyorsa kişinin iyilik hali o derece ideale yakındır denebilir (Korkut-Owen ve Owen, 2012). Modelin görselleştirilebilmesi ve kolay algılanması sebebiyle danışan ile üzerine çalışmak mümkün olmaktadır. İHYM temelinde aynı araştırmacılar

tarafından, bu araştırmada da kullanılmış olan İyilik Hali Yıldızı Ölçeği geliştirilmiştir (Korkut-Owen vd., 2017; Korkut-Owen vd., 2016). Türk kültürüne uygun olarak geliştirilmesi açısından ölçek uygulamacılara ve araştırmacılara kolaylık sağlamaktadır.

İyilik Halinin Özgecilikle İlişkisi

Özgecilik ile iyilik halinin ilişkili olması, birinin diğer kişilere duyulan ilgiyle diğerinin de kişinin kendisine duyduğu ilgiyle alakalı olmasından dolayı çelişkili görünebilir. Ancak alanyazın incelendiğinde, bu durumun aksini gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Kasapoğlu, 2014). Ayrıca, Maslow (1956) kendini gerçekleştirmiş bireylerin hem özgeci olduklarını hem de iyilik hallerinin ideale yakın olduğunu belirtmektedir.

Özgeci olmanın psikolojik danışmanlara mesleki anlamda katkısı yadsınamaz. Diğer yandan bir psikolojik danışmanın kendi iyilik hali bulunmazken diğer insanları önemsemesi, diğerlerinin iyilik haline katkıda bulunması, bunun için motivasyon bulabilmesi beklenemez (Skovholt, Grier ve Hanson, 2001). Rogers (1957) psikolojik danışmanlara kendilerine ve diğerlerine gösterdikleri ilgi arasında bir denge kurmalarını önermektedir. Bu açılarından psikolojik danışma alanında psikolojik danışmanın iyilik hali önem kazanmaktadır.

Kasapoğlu (2014) yüksek lisans tezinde iyilik hali ve özgecilik kavramlarının ilişkisini incelemiştir. Ortaya konmuş olan çalışmaya göre, iyilik hali ve özgecilik arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca aynı çalışmada, özgeciliğin iyilik haline katkıda bulunduğu belirtilmiştir (Kasapoğlu, 2014). Benzer biçimde diğer çalışmalarda da, başkalarına yardım etmek, gönüllü faaliyetlerde bulunmak gibi prososyal davranışlar gerçekleştirmenin sosyal boyuttaki iyilik haline katkıda bulunduğu belirtilmiştir (Korkut-Owen vd., 2017; Myers ve Sweeney, 2004). C. E. Schwartz, Keyl, Marcum ve Bode (2008) psikolojik iyi oluş kavramı ile özgecilik arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında, pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptamışlardır. Bu durum özgeci davranışlarda bulunma ile iyilik hali arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu ilişki, Yalom ve Leszcz (2005) tarafından da özgeciliğin yardım eden kişiye olan sağaltıcı etkisinden bahsetmeleri ile tasdiklenmektedir. Ayrıca Rareshide ve Kern'e (1991) göre, özgecilik davranışları bireylerin kendileri tarafından onaylanmalarını sağlayarak iyi oluşlarına katkıda bulunur. Özgeci davranışlar yaşam doyumunun yordayıcısı olmakla

birlikte fiziksel sağlık ya da ekonomoik gelir gibi yaşam doyumuyla alakalı başka değişkenlerle de ilişkilidir (Dulin, Hill, Anderson ve Rasmussen, 2001).

Schwartz, Meisenhelder, Ma ve Reed (2003) tarafından yuruteden bir araştırmada, 2016 lise katılımcısından elde edilen veriye goreden, birine yardım etmenin akıl sağlığının yordanmasındaki etkisi çalışmada kullanılan diğer yordayıcı değişkenler olan, yaş, yardım almak, cinsiyet gibi değişkenlere goreden en yuşsek duşzeye sahip olduğu bulunmuştur. Buna goreden iyilik halinin goştergelerinden biri olan akıl sağlığına başkalarına iyilik yapmak gibi ozgeci davranışlar onemli bir katkı sağlamaktadır. Bu açıdan iyilik hali ile ozgecilik oldukça ilişkili goredenmektedir.

Bilinçli Farkındalık

Bu kısımda, araştırmanın bağımsız değişkenlerinden olan bilinçli farkındalık kavramıyla ilgili kuramsal ereve yer almaktadır. Buna ek olarak bilinçli farkındalık değişkeninin ozgecilik değişkeni ile ilişkisi açıklanmıştır.

Bilinçli Farkındalığın Tanımı

Bilinçli farkındalık koekenini spirituel ve felsefi bir sistem olan Budizm'den alan ve Batı'da da psikoterapi uygulamalarında 1990'lardan itibaren kendine yer bulan bir kavramdır (Baer, 2003; Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra ve Farrow, 2008; Kabat-Zinn, 2009; Karl ve Fischer, 2021). Koekenini Pali dilinde dikkatin bazı dikkat dağıtıcılar tarafından dağılmasına engel olan zihinsel durum anlamına gelen Sati sozcugunden alır (Wielgosz, Goldberg, Kral, Dunne ve Davidson, 2019). Budizmin onemli bir bileşeni olan meditasyonun kalbi olarak gorulur (Alidina ve Adams, 2014; Kabat-Zinn, 1994).

İngilizce 'mindfulness' olarak ifade edilen bilinçli farkındalık Batı'da onceleri ruhsal bir rituel olarak algılanırken, Langer (1989) kitabında bu kavrama yer vermesi ile birlikte bilimsel bakış açısı ile araştırılmaya başlanmıştır. Sağaltıcı yonunu psikoterapi alanında ilk kez kullanan kişi ise Jon Kabat Zinn'dir (Kabat-Zinn, 1990). Kabat-Zinn (2003) goreden bilinçli farkındalık, dikkati anda olanlara kasıtlı olarak yargılamadan, tepkisel olmadan ve açık bir yurekle yonlendirmektir.

Bilinçli farkındalık kavramı bir Budist uygulaması olsa da 1990'lardan beri giderek artan bir biçimde Batı klinik uygulamalarında da kabul gormektedir (Karl ve

Fischer, 2021). Ruh sağlığı alanındaki rahatsızlıkların geniş bir kısmında etki gösterdiğine dair çalışmalar mevcuttur (Fischer vd., 2020). Bilinçli farkındalığın bu geniş çaplı etkisi fark edildikçe bazı psikoterapi yaklaşımlarına entegrasyonu sağlanmışır (Kabat-Zinn, 1982; Linehan, 1993; Teasdale, Segal ve Williams, 2003).

Bilinçli farkındalık kavramı Türkçe alanyazında farklı sözcüklerle de ifade edilmektedir. Örneğin; bilgece farkındalık ya da fark'andalık gibi çeşitli sözcüklerle ifade edildiğı çalışmalar mevcuttur (Ayalp ve Hisli Şahin, 2018; Uzun ve Kral, 2021). Ancak yine de en sık kullanılan karşılığı 'bilinçli farkındalık'tır.

Bilinçli farkındalığın literatürde bir çok tanımı bulunmaktadır. En sık kullanılan tanım Kabat-Zinn'in (1994) tanımıdır. Bu tanıma göre bilinçli farkındalık, kişinin belirli bir anda, isteyerek, yargılamadan ve o ana odaklı olarak dikkat etmesinin toplamıdır. Brown, Ryan ve Creswell'in (2007) tanımına göre, farkındalık çevredeki uyaranları bilinçli olarak kaydetme işlemidir ve insanların gerçekliğe en yakın ve direkt temasıdır. Marlatt and Kristeller (1999) tanımlarında şefkat ön planda tutulmuştur. Onlara göre bilinçli farkındalık kişinin dikkatini yaşadığı anın ona sunduklarına, kabul ve şefkati öne alarak, yoğunlaştırmadır (Marlatt ve Kristeller, 1999). Alanyazındaki bir başka tanıma göre bilinçli farkındalık anda deneyimlenenlerin nezaket dolu ve yargılamaksızın kabul edilmesidir (Siegel, Germer ve Olendzki, 2009).

Bilinçli farkındalığın yukarıda bulunan çeşitli tanımalarına ek olarak, araştırmacılar ve kuramcılar farkındalığın bazı bileşenlerini vurgulamışlardır. Örneğin; Brown ve Ryan (2003) göre bilinçli farkındalık bir bireyin öz düzenleme kapasitesidir. Dimidjian ve Linehan (2003) ise, bilinçli farkındalığın bir üst bilişsel beceri olduğu görüşündedirler. Bilinçli farkındalığın, deneyimin tümünün farkında olma, olanları olduğu gibi, gerçeğe en yakın şekliyle algılama gibi boyutları bulunmaktadır (Brown ve Ryan, 2003; Brown vd., 2007; Coffey ve Hartman, 2008). C. K. Germer, Siegel ve Fulton (2013) bilinçli farkındalığın yaşamda tamamen canlı olmak için bir fırsat olduğu görüşündedirler.

Bilinçli farkındalık kavramı açıklanırken, vurgulanan yönlerden bir tanesi de an içinde kişilerin onları çevreleyen alanda olan biten her şeyle birlikte kendi düşünce, duygu ve davranışlarının da farkında olmaları anlamına gelen 'saf ve berrak bir dikkat' etme durumudur (Brown vd., 2007; Gethin, 2011). Bilinçli farkındalık tanımlarında öne çıkan bir yön olarak 'yargılamadan kabul etme' durumu; yaşanan deneyimin iyi ya da kötü olması yargısında bulunulmadan, sadece yaşanan deneyimin açıkça kabul edilmesi anlamına gelmektedir (Bishop vd., 2004).

Birçok bilinçli farkındalık tanımı incelendiğinde ortak bazı temalar bulunduğu görülmektedir. Bishop ve diğerleri (2004) bilinçli farkındalığın anlamı üzerine gerçekleştirdikleri araştırmalarında literatürdeki bilinçli farkındalık tanımlarının en sık iki kavram üzerine vurgu yaptığını bulmuşlardır. Bu iki kavramın birincisi, kasıtlı olarak mevcut olan andaki deneyimlere sürdürülebilir ve kesiksiz olarak verilen dikkattir. İkincisi ise yargısızca merak ve açıklıkla birlikte kabul halinin varlığıdır. Özetle, bilinçli farkındalık, kişilerin iç dünyaları ile dış dünyalarında neler olduğuna yargılamadan uzak, nezaketli ve bilinçli bir biçimde ilgi duyma halidir.

Bilinçli Farkındalık ile İlgili Kuramsal Açıklamalar

Bilinçli farkındalığın psikolojik yardım aracı olarak kullanılmasının öncüsü olan Kabat-Zinn (2005) bilinçli farkındalığın içinde bulunulan her ana, tamamen ön yargısız bir şekilde dikkat gösterme olduğunu ve o anda olanların bilincinde olma hali olduğunu belirtmektedir. Jon Kabat Zinn ile başlayan bilinçli farkındalığın psikoterapi odalarına girme süreci günümüze kadar hızlanarak devam etmiştir (Aktepe ve Tolan, 2020). Kabat-Zinn (2005) insanların bilinçli farkındalığı özel bir tür aktivite olduğunu düşündüklerini ancak bunun doğru olmadığını, aksine sadeliğin kendisi olduğunu belirtmektedir.

Bilinçli farkındalık kavramı, farkındalığın kavramsallaştırması ile açıklanabilir. Farkındalığın üç basamağı bulunmaktadır. Birincisi açlık, uyku, susuzluk gibi yaşamın devamı için gerekli unsurlar hakkındaki temel farkındalıktır. İkinci basamakta bireylerin kendi varlıklarının farkında olmaları anlamına gelen kendilik farkındalığı iken son basamakta bilinçli farkındalık bulunmaktadır (Aktepe ve Tolan, 2020).

Bilinçli farkındalık durumsal ve kişilik özelliği olarak iki türde ele alınır. Bunlardan birincisi durumsal bilinçli farkındalıktır (state mindfulness). Diğeri ise kişilik özelliği olarak bilinçli farkındalıktır (trait mindfulness) (Lau vd., 2006). Durumsal bilinçli farkındalık anlık yaşanan, bilinçli farkındalık müdahaleleriyle ortaya çıkan bilinçli farkındalık durumu iken kişilik özelliği olan bilinçli farkındalık ‘kişinin günlük hayatta yargılamaksızın anda yaşanan deneyime dair farkındalığa dair genel bir eğilimi’ olarak tanımlanmaktadır (Krägeloh, 2020). Çeşitli bilinçli farkındalık müdahaleleri ile gerçekleşen durumsal bilinçli farkındalığın sıkça deneyimlenmesi yolu ile kişilik özelliği olan bilinçli farkındalığın güçlenebileceği belirtilmiştir (Egan, Hill ve Foti, 2018). Kişilik özelliği olan bilinçli farkındalık müdahaleler olmaksızın da bireylerde bulunabilir (Krägeloh, 2020). Kişilik özelliği olarak bilinçli farkındalıkta yükselmenin psikolojik

iyilik halinde yükselme ya da iş yerinde olumlu gelişmeler yaşama gibi kişilere olumlu katkıları bulunmaktadır (Carpenter, Conroy, Gomez, Curren ve Hofmann, 2019; Karyadi, VanderVeen ve Cyders, 2014; Mesmer-Magnus, Manapragada, Viswesvaran ve Allen, 2017; Sala, Rochefort, Lui ve Baldwin, 2020).

Brown ve Ryan'a (2003) göre bilinçlilik, farkındalığı ve dikkati kapsar. Her ne kadar bu iki kavram günlük hayatta işlevselliğe sahip kişiler için sürekli beceriler olsa da bilinçli farkındalık; yaşanan andaki gerçeklik ya da güncel deneyime gösterilen dikkatin ve bunların farkında olmanın gelişmiş hali olduğu düşünülebilir. Ayrıca, dikkat ve farkındalık bölünmüş olarak da var olabilir. Örnek olarak, gün içerisinde bir olay gerçekleşirken tüm zihnimizle orada olduğumuzu hissedebiliriz ya da bunun aksine, başka bir düşünceye sahipken başka bir işi yapmayı sürdürebiliriz. Bunların birincisi bilinçli farkındalığa örnek iken ikincisi dikkatin ve farkındalığın aynı anda varolmadıklarına bir örnek olabilir (Brown ve Ryan, 2003).

Bilinçli farkındalığın bileşenleri arasında dikkat, niyet ve tutum vardır (Aktepe ve Tolan, 2020). Bu bileşenlerin birincisi olan dikkati Brewer, Davis ve Goldstein (2013) etrafta fazla uyaran varken hepsine odaklanmak güç olduğunda kimini filtreleyen kimini de zihne alan mekanizma olarak görmektedirler. Niyetler bilinçli farkındalığın bir diğer unsurudur. Niyetler gerçekleştirilen eylemlerin gerekçesini oluşturur ve insanların farkındalık süreçlerini izleyebilmelerinde yardımcı bir unsurdur (Shapiro, Carlson, Astin ve Freedman 2006). Meditasyon deneyen kişilerin meditasyondan edindikleri yararın en baştaki niyetleri ile paralellik gösterdiği bilinmektedir (Shapiro, 1992). Üçüncü ve son bileşen olan tutum ise bireylerin olaylar karşısında gösterdikleri tavidir (Kabat-Zinn, 1990). Bilişsel terapi yaklaşımlarında olduğu gibi; önemli olan olayların kendisi değil, kişilerin olaylar karşısındaki tutumlarıdır.

Bilinçli farkındalık hali insanlar kompulsif ya da otomatik davranışlar sergilediklerinde ortadan kalkar (Deci ve Ryan, 1980). Benzer şekilde insanlar kendilerinin başkaları tarafından nasıl algılandıkları ile fazla ilgilendiklerinde bilinçli farkındalık halini yaşayamazlar (Brown ve Ryan, 2003). Labelle ve diğerleri (2001) tarafından yürütülen bir çalışmaya göre tüm dikkatini algıladıkları tatlara veren, başka hiç bir şey yapmadan çikolatayı yiyen kişilerin belirttikleri keyif düzeyi, çikolata yerken başka dikkat dağıtıcı bir işle uğraşan kişilere göre daha fazladır.

Bilinçli farkındalığın özelliklerinden biri de ayırıcı olmayan farkındalıktır. Bu kavram yaşadığımız deneyimleri kategorize etmeden farkındalık boyutunda zihnimizde yer almasına izin vermek anlamına gelmektedir (Brown vd., 2007). Bilinçli farkındalığı

deneyimleyen biri iç ve dış dünyasında olan biteni kategorize etmeden izler ve farkına varır. Bilinçli farkındalıkla ilgili kavramlardan bir diğeri başlangıç zihnidir. Başlangıç zihni terimi, yaşanan her olayda sanki ilk kez deneyimleniyormuş gibi ilgi ve merak sahibi olunması anlamında kullanılır.

Germer ve diğeri (2013) bilinçli farkındalık anlarının bazı özelliklerini belirlemişlerdir. Onlara göre, bilinçli farkındalık anları kavramsal değildir. Bu bilinçli farkındalığın zihinde bir düşünce olarak var olmadan oluşan bir durum olduğu anlamına gelir. Bilinçli farkındalığın bir amacı vardır. Bu durum bilinçli farkındalıktaki dikkatin her seferinde bir yönü olması anlamına gelir. Bilinçli farkındalık anları şimdi odaklıdır, yaşanan her anda şimdiki zamanı konu alır. Aksine yaşananlar hakkındaki düşünceler şimdiki zamanın hemen sonrasında yer alır. Bilinçli farkındalık keşfetme temellidir. Her zaman zihnin daha ince katmanlarını irdeler. Bilinçli farkındalık özgürleştiricidir ve koşullu kederden korunmayı sağlar. Bilinçli farkındalık yargılamadan arınmıştır. Bilinçli farkındalık sözel değildir, çünkü sözler zihinde oluşmadan farkındalık anı yaşanır. Son olarak, bilinçli farkındalık anları katılımcı bir gözlemciliği gerektirir, dışardan yalnızca olanı biteni izleyerek ortaya çıkmaz (Özyeşil vd., 2011).

Kabat-Zinn'e (2003) göre, bilinçli farkındalık zamanla düzenli ve disiplinli bir uygulama süreciyle gelişip derinleşir. Dimidjian ve Linehan (2003) bilinçli farkındalık uygulamaları sırasında kişilerin neler yaptığını ve bu uygulamaları gerçekleştirme yöntemlerini sıralamıştır. Kişilerin bilinçli farkındalık uygulaması yaparken gerçekleştirdiği aşamalar şunlardır: a) gözlem, b) fark etme, c) tanımlama ve ç) katılım. Bilinçli farkındalık uygulamasını gerçekleştirme yöntemleri ise: a) yargılamadan uzak bir kabul, b) başlangıç zihni ve c) etkililiktir.

Bilinçli farkındalık uygulama aşamalarının yanı sıra bilinçli farkındalığın ortaya çıkmasında etkili olan bazı tutumlar bulunmaktadır. Kabat-Zinn (2005) bilinçli farkındalık için gerekli olan en önemli yedi adet tutumu belirlemiştir. Bunlar; kabul, akışa bırakmak, mücadele etmeme, güven, yargılamama, sabır ve başlangıç zihnidir. Literatürde diğeri sözü geçen, minnet, affetme, şefkat, nezaket, sevinç gibi tutumlar önceki temel tutumların gerçekleşmesi sayesinde beslenerek gelişebilir (Alidina ve Tettero, 2010; Kabat-Zinn, 2016). Bilinçli farkındalığı geliştirmek için bazı egzersizler yapılabilir. Örneğin; 'formal meditasyon egzersizi' bireyin her gün bilinçli farkındalık yönünü geliştirmek için en az otuz dakika meditasyona vakit ayırması anlamına gelir. Bir diğeri egzersiz ise, 'informal meditasyon egzersizi'dir. Bu egzersizde kişi rutininde değişiklik yapmazken, bilinçli farkındalığı günlük deneyimlerine yedirir. Örneğin yemek yerken

yemeğin tadına odaklanır ya da yürürken rüzgârın tenindeki hissine odaklanır (Çarmıklı, 2018). Ayrıca kişiler bilinçli farkındalıklarını derinleştirmek amacıyla inziva uygulaması yapabilmektedirler. Genellikle inziva sırasında en az düzeyde kişilerarası iletişimde bulunur, tüm etkinlikler sessiz bir şekilde farkındalığa odaklanılarak yapılır (Siegel vd., 2009). Bilinçli farkındalık uygulamalarını yapan kişi sanki bir araba kullanıyormuş gibi uyanık olmalıdır. Hanh (1987), eğer uyanık olmazsa kişinin tıpkı trafikteki gibi bir kazaya sebep olabileceğini ve unutkanlık ve dalgınlıkta kaybolabileceğini belirtir.

Bilinçli farkındalık temelli uygulamaların en başta bilinçli farkındalığın kendisi olmak üzere iyilik halini artırıcı nefes egzersizleri, sosyal destek gibi bileşenleri bulunmaktadır (Bishop, 2002). Carmody, Baer, Lykins ve Olendzki (2009), iyilik halinde etkili olan bilinçli farkındalık müdahale bileşenleri arasında bilişsel esneklik, duygusal ve davranışsal esneklik, öz düzenleme gibi boyutların olabileceğini belirtmektedirler.

Bilinçli farkındalık ile negatif yönde ilişkisi bulunan bazı değişkenler de bulunmaktadır. Bunlar arasında ruminasyon ve belirsizliğe tahammülsüzlük bulunmaktadır (Aktepe ve Tolan, 2020). Bilinçli farkındalığın aksini belirten bir kavram olarak karşımıza farkındasızlık (mindlessness) kavramı çıkmaktadır (Kırca, 2017). Farkındasızlık kavramı otomatik pilota geçmek olarak bilinen, zihinle bedenin aynı yerde olmadığı anları ifade eder. Farkındasızlık anlarının çoğalmasının bazı sonuçları olması muhtemeldir. Bu sonuçlara örnek olarak; otomatik pilotta olan kişinin zevk veren anları kaçırmaması, başkalarına dair hislerinin farkında olamaması, gerginlik içinde uzun süre kalması, toplumsal olarak nasıl algılandığının farkında olamaması, başka insanların objektif değerlendirmelerini taraflı algılaması verilebilir (Wolf ve Serpa, 2015).

Germer (2009) bilinçli farkındalık uygulamalarının “dur, gözlemle, geri dön” şeklinde üç temel tabakadan oluştuğunu belirtir. Birinci katman olan dur, hızla ilerleyen hayatı yavaşlatıp izlemek olarak ifade edilir. Gözlemle ise, içinde bulunulan anı tüm yönleri ile fark etmek ve algılamaktır. Son olarak, geri dönmek ise zaman zaman dikkati odaklamanın güç olabileceğini, dikkatin geçmiş ya da geleceğe gidebileceğini ifade eder. Kişi bunu fark ettiğinde durup dikkatini tekrar şimdiye getirmelidir (Aktepe ve Tolan, 2020).

Bilinçli farkındalık bir kişilik eğilimi olarak ele alınsa da öğrenilebilir ve durumsal bilinçli farkındalık egzersizleri sayesinde geliştirilebilir olması, bazı terapilere entegre edilmesine ve dahası bilinçli farkındalık temelli bazı terapilerin doğmasına olanak sağlamıştır. Bu yaklaşımlara örnek olarak; Diyalektik Davranışçı Terapi (DDT), Bilinçli

Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (MBSR), Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) ve Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT) verilebilir.

Bilinçli farkındalık temelli terapiler ya da müdahaleler üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapiler olarak isimlendirilmektedir (Hayes, 2016). Üçüncü dalga denmesinin sebebi birinci dalga olan davranışçı ve ikinci dalga olan bilişsel davranışçı yaklaşımlardan sonra gelmeleri ve bu yaklaşımları temel almalarıdır. Bilinçli farkındalık içgörü temelli uygulamaları içermesine rağmen bilinçli farkındalık temelli terapiler, içgörü temelli terapiler sınıfında değil bilişsel davranışçı terapiler sınıfında yer alır (Çakır ve Uzun, 2019). Allen, Chamber ve Knight (2006) ve Allen ve diğerlerine (2006) göre, bilinçli farkındalık temelli terapiler ruh sağlığı rahatsızlıklarının tedavisinde işlevsel olarak kullanılabilir.

Bilinçli farkındalık temelli terapiler bireyi rahatsız eden olayları değiştirmeyi önermez. Aksine bireyin kabul düzeyini artıracak, farkındalığına yönelik bazı müdahaleleri içerir (Çatak ve Ögel, 2010). Devam eden kısımda, bazı bilinçli farkındalık temelli uygulama ve terapiler açıklanmıştır.

Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı: Kabat-Zinn tarafından 1979 yılında geliştirilmiş olup, geliştirilme amacı kronik ağrı çeken kişilere rahatlama sağlamaktır. Farkındalık müdahaleleri arasında oldukça popüler olan bu program, ilk baştaki amacının önüne geçerek birçok patolojik rahatsızlığın tedavisinde destekleyici ve etkili bir rol almıştır (Kabat-Zinn, 1982). Beceri temelli bir psikoeğitim programı olan MBSR tüm gün inzivayı içeren, iki buçuk saatlik sekiz ya da 10 oturum içerebilir (Atalay, 2019).

Kabul ve Kararlılık Terapisi: Kabul ve Kararlılık Terapisi, S. C. Hayes ve Wilson (1994) Hayes ve Wilson (1994) tarafından kabul, farkındalık ve varoluşçuluk gibi bileşenler temelinde geliştirilmiştir. Bu terapi yöntemine göre, patolojinin temelinde insanların psikolojik esnekliğe sahip olmamaları olduğu varsayımını kabul eder. Ayrıca bireylerin yaşamdaki zorluklarla ilgili düşünme biçimlerinin değiştirilmesi ile psikolojik esneklik becerisi kazanmalarını amaçlar. Bu sayede bireylerin görece daha dingin ve huzurlu bir yaşam sürebileceklerini önerir.

Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi: Bu terapi yöntemi, Teasdale, Segal, ve Williams (1995) Teasdale ve diğerleri (1995) tarafından geliştirilmiş olup, majör depresyon yaşayan kişilere bir tedavi seçeneği sunmak amaçlanmıştır. Odağında depresyonun gelecekte nüksetmesini engellemek vardır. Temelinde çoğunlukla “Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı” ve biraz da “Bilişsel Davranışçı Terapi” bulunmaktadır (Atalay, 2019). Depresyonun nüksünün dışında, anksiyete bozukluğu, kaygı, kronik uykusuzluk gibi rahatsızlıklarda da etkili olduğu bilinmektedir (Demir, 2015; Evans vd., 2008; İkiz ve Uygur, 2019; Wong vd., 2017).

Diyalektik Davranışçı Terapi (DDT): Marsha Linehan (1993) tarafından kendi deneyimleri sonucu büyük bir adanmışlık ile geliştirilmiş bir terapi yaklaşımıdır. Borderline kişilik bozukluğu olan, intihara meyilli kişilerin sağalm için ihtiyaç duydukları koşulsuz kabule karşılık sunmak amacıyla geliştirilmiş olup kanıt temelli bir yaklaşımdır (Vatan, 2016). Duygu düzenleme ve eleştiriye tahammülsüzlük yaşayan borderline kişilik bozukluğuna sahip kişiler ile duygu düzenlemeye odaklı beceri temelli bir şekilde çalışılır. Bilinçli farkındalık, rahatsızlığa tahammül, kişiler arası etkili iletişim gibi beceriler geliştirilmesi amaçlanır. Başlarındaki amacı borderline kişilik bozukluğunu tedavi etmek olsa da yeme bozukluğu, depresyon, bipolar bozukluk gibi rahatsızlıklarda da etkili olduğu belirtilmiştir (Harley, Sprich, Safren, Jacobo ve Fava, 2008; Safer, Telch ve Agras, 2001)

Bilinçli farkındalık temelli terapilerin bazı ortak noktaları bulunmaktadır. Sözü geçen terapilerin her biri, depresyon, kronik ağrılar, borderline kişilik bozukluğu gibi, çeşitli rahatsızlıkların tedavisini amaçlayarak ortaya çıkmıştır. Bu terapi teknikleri belirli bir rahatsızlığın sağaltılmasını hedeflemekle birlikte başka rahatsızlıkların da iyileştirilmesi veya başa çıkmanın kolaylaştırılmasında rol oynadıkları keşfedilmiştir.

Bilinçli farkındalıkla ilgili uluslararası alanda yapılan birçok araştırma bulunmaktadır. Weinstein, Brown ve Ryan’ın (2009) yürüttükleri karma bir araştırma sonucunda bilinçli farkındalığı yüksek kişilerin strese daha fazla dayanıklı oldukları, kaçınmacı başa çıkma mekanizmalarını daha nadir kullandıklarını ve olumlu stres tepkileri ve olumlu başa çıkmanın bilinçli farkındalık ve iyilik hali ilişkisine aracılık ettiğini bulmuşlardır. Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı’nın kullanıldığı başka bir deneysel çalışmada uygulanan program sayesinde kişilerin mental iyi oluşları, sosyal aktiviteleri, duygusal iyi oluşları ve öznel iyi oluşlarında anlamlı gelişmeler sağladığı

ortaya çıkarılmıştır (Colle vd., 2010). Goldberg, Riordan, Sun ve Davidson (2022) tarafından yapılan bir metanaliz çalışmasında bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin alanyazını incelenmiş ve diğer kanıta dayalı müdahaleler ile karşılaştırılmıştır. Sonucunda bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin etkililiği kanıta dayalı müdahalelerin etkililiği ile aynı ya da daha üstü düzeyde raporlanmıştır.

Türkiye’de yürütülen son yıllardaki akademik çalışmalar incelendiğinde, çeşitli çalışmalara rastlanmıştır. Kısmetoğlu (2019) tarafından yürütülmüş bir çalışmada ergenlerin bilinçli farkındalıkları ile duygu düzenleme ve kaygıları incelenmiştir ve düşük düzeylerdeki bilinçli farkındalığın yüksek kaygı ve işlevsiz duygu düzenleme ile ilişkisi bulunmuştur. Yüksek bilinçli farkındalık düzeylerinin düşük kaygı ve duygu düzenlemede işlevsellik ile ilişkisi raporlanmıştır. Dikmen (2022) yükseköğretim düzeyindeki bilinçli farkındalıkları, akademik başarıları ve problem çözme becerileri ile algılanan stres düzeyleri arasında anlamlı negatif ilişkiler bulmuştur. Ayrıca aynı çalışmada algılanan stres ve akademik başarı arasındaki ilişkide problem çözmenin ve bilinçli farkındalığın aracılık rollerine sahip olduğu belirtilmiştir. Aydınlı (2019) düşük düzeydeki bilinçli farkındalığın algılanan stresin artmasında ve somatizasyon bozukluklarında etkili olduğunu belirtmiştir. Tuncer (2017) bilinçli farkındalık ve yaşam doyumunun sosyal kaygıdaki artıştan olumsuz yönde etkilendiğini belirtmiştir.

Bilinçli Farkındalığın Özgecilekle İlişkisi

Budizm’de Pali dilinde ‘metta’ olarak isimlendirilen bir kavram bulunmaktadır. ‘Metta’ sevgi dolu nezaket anlamına gelmektedir (Kristeller ve Johnson, 2005). Underwood (2002) özgecilik yerine ‘şefkatli sevgi’ terimini kullanmaktadır. Bunu tercih etmesinin sebebinin ‘şefkali sevgi’nin, daha fazla kişisel yatırımı ve özgür tercihte bulunarak diğerinin iyilik hali için yatırımda bulunma, anlamlarını barındırması olduğunu belirtmektedir. “Metta” olarak isimlendirilen, sevgi dolu nezaket terimi kişinin kendi meşguliyetini bırakması ve başkalarına karşı evrensel bir şefkat ve sevgi hissetmeye odaklanması anlamına gelmektedir. Terimler incelendiğinde, özgecilik terimi ile sevgi dolu nezaket kavramları benzer kavramlardır. Budizm’de bir başka kavram olan “karuna” şefkat duygusu anlamına gelir ve benlik duygusunu bırakarak yalnızca acı çekenlere odaklanmayı ve özgecilekteki gibi acı çekenlere yararlı bir eylemde bulunmayı ifade eder (Davidson vd., 2003). Kristeller ve Johnson (2005) yukarıdaki kavramlara dayanarak meditasyonun empati ve özgecilik deneyimlerini geliştirmedeki rolünü araştırdıkları

alışmalarında iki aşamalı bir model önermişlerdir. İlk aşamada kişi kendi keyfine düşkün davranış ve tepkilerinden kurtulur. İkinci aşamada ise kişi özgecil deneyimi, sevgi şefkati içeren bir evrensel insan kapasitesine odaklanır.

Bilinçli farkındalık ve özgecilik ilişkisi alanyazında sınırlı düzeyde araştırılmıştır. Ancak özgecilik ile ilgili faktörlerin bilinçli farkındalık ile ilişkisi alanyazında yer almaktadır. Lesh (1970) tarafından yürütölen bir deneysel araştırmada yüksek lisans seviyesindeki 16 terapistin katıldığı bir Zazen meditasyon eğitimi gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada Zazen grubuna katılan terapistlerin kontrol grubundaki katılmayan terapistlere kıyasla empati ve yeniliklere açıklıklarında anlamlı farklılıklar oluşmuştur.

Hutcherson, Seppala ve Gross (2008) sosyal bağlılığın ve başkalarına karşı pozitif duyguların sevgi dolu nezaket meditasyonu ile artıp artmayacağı hakkında bir çalışma düzenlemişlerdir. Bu araştırmanın sonucunda meditasyon uygulamasının yeni insanlara karşı pozitif duygularda ve sosyal bağlılıkta artışa sebep olduğu ortaya çıkmıştır. Olumlu sosyal duyguların artmasında bilinçli farkındalığın rolü olabilir.

Cameron ve Fredrickson (2015) bilinçli farkındalığın iki bileşeni olan yargısız kabul ile dikkatin yardım etme davranışları ile yardım etmeye dair duygular ile ilişkisini araştırmışlardır. Araştırmaları sonucunda dikkat ve kabulün yardım davranışlarında katılımı etkilediğı ve yardım sırasında artıdan olumlu duyguları yordadığı bulunmuştur. Ayrıca yargısız kabulün yardım sırasında iğrenme, stres ve suçluluk gibi negatif duyguları yordamadığı belirtilmiştir. Bu çalışmadan dikkat ve kabulün özgecilikle oldukça yakından ilişkili olan başkalarına yardım etme davranışına katkıda bulunduğu anlaşılmaktadır.

Bilinçli farkındalık meditasyonun özgeci davranışlar üzerindeki etkisini ölçen bir çalışmada (Iwamoto vd., 2020), bir bağış oyunu tasarlanmış ve 326 kişinin yarısı bilinçli farkındalık meditasyonuna katılırken diğeri kısmi kontrol grubunu oluşturmuştur. Bu çalışmada oyuna katılan kişilerin bağış yapmaya gönüllü olup olmamaları ölçölmüştür. Deney grubunun kontrol grubuna göre 2.61 kat daha fazla bağış yaptığı ölçölmüştür. Bu çalışma bilinçli farkındalığın özgecilik üzerindeki etkisini direkt olarak göstermektedir.

Sonuç olarak, yapılan çalışmalar incelendiğinde, bilinçli farkındalık meditasyon uygulamaları ve nezaket dolu meditasyon uygulamaları ile empatinin, yardıma dair olumlu duyguların, yardım davranışının kendisinin ve özgeciliğın arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğu görölmektedir. Bu açılardan bilinçli farkındalık özgeciliğe katkıda bulunan bileşenlerin ortaya çıkarılması hususunda önem kazanmaktadır.

Özetle, alanyazın taraması, psikolojik danışmanlık mesleği için bir kişilik özelliği olarak özgeciliğin önemli bir kaynak olduğu görülmektedir. Ayrıca, psikolojik adaylarının özgeciliklerinin iyilik halleri, bilinçli farkındalıkları ve cinsiyetleri ile ilişkili olabileceği anlaşılmaktadır. Mevcut çalışmada psikolojik danışman adaylarının özgeciliklerinin yordanmasında iyilik hali, bilinçli farkındalık ve cinsiyetin birlikte etkilerinin nasıl olduğunun gözlemlenmesi amaçlanmaktadır.



BÖLÜM 3

YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeli, katılımcılar verilerin toplanması veri toplama araçları ve verilerin çözümlenmesi hakkında bilgi verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, ilişkisel araştırma modelinin kullanıldığı nicel bir çalışmadır. İlişkisel araştırma modellerinde temel amaç, iki ya da daha fazla değişken arasındaki olası bir ilişkinin açıklanması ve bu ilişkinin yönünün, büyüklüğünün ve biçiminin belirlenmesidir. İlişkisel araştırmalarda araştırmacı ilişkisini belirlemek istediği değişkenlere herhangi bir müdahalede bulunmadan var olan ilişkiyi olduğu gibi açıklamaktadır (Bordens ve Abbott, 2018). Bu araştırmada, psikolojik danışman adaylarının özgeciliğinin yordanmasında iyilik halleri, bilinçli farkındalıkları ve cinsiyetlerinin rolünü belirlemek için ilişkisel araştırma modelinden yararlanılmıştır.

Katılımcılar

Araştırmanın katılımcı grubunu, Türkiye genelindeki 18 ayrı üniversiteden katılan, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans programlarında okuyan 357 son sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların %81'i ($n = 289$) kadın, %19'u ($n = 68$) erkektir. Katılımcıların yaşları 20 ila 35 arasında değişmektedir ($Ort. = 22.55$, $SS = 1.58$). Katılımcıların seçiminde uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırma grubunun dördüncü sınıf öğrencilerinden oluşmasının sebebi, psikolojik yardım ilişkisinde etkisi olabilecek eğitim programı etkilerini sabit tutarak, özgeciliğin gelişmesinde rol oynayabilecek kişisel faktörlerin etkilerini görebilmektir. Son sınıf öğrencilerinin seçilmesinin diğer bir sebebi, son sınıf lisans öğrencilerinin en az bir yardım ilişkisinde bulunmuş olmalarıdır. Veriler öğrencilerin bireyle psikolojik danışma uygulaması dersini almalarının son dönemlerinde toplanması sebebiyle katılımcıların en az bir yardım ilişkisinde yer aldıkları bilinmektedir.

Verilerin toplandığı 18 üniversitenin beşini Ankara ilindeki üniversiteler oluşturmaktadır. En fazla sayıda verinin toplandığı il Ankara'dır (%62.88, $n = 227$). Ankara'da bulunan üniversitelerle birlikte toplam sekiz üniversite olmak üzere İç Anadolu bölgesi en fazla verinin toplandığı bölgedir (%70.36, $n = 254$). İkinci sırada dört üniversite ile Marmara bölgesi bulunmaktadır (%26.86, $n = 97$). Veri toplanan diğer üniversiteler, her bir bölgeden iki üniversite olmak üzere Karadeniz (%0.83 $n = 3$) Akdeniz (%1.10, $n = 4$) ve Ege bölgelerinde (%0.83, $n = 3$) bulunmaktadır.

Verilerin Toplanması

Araştırma verilerini elde etmek için katılımcı gruba Kişisel Bilgi Formu, Özgeciliği Ölçeği, İyilik Hali Yıldızı Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği uygulanmıştır. Veri toplamaya başlanmadan önce araştırma sürecinde kullanılacak ölçme araçlarını geliştiren ve Türkçeye uyarlamasını gerçekleştiren araştırmacılara e-posta yolu ile ulaşılmış ve ölçme araçlarının kullanım izinleri alınmıştır. Daha sonra araştırmanın etiği açısından çalışmanın uygunluğunun değerlendirilmesi için Ankara Üniversitesi Etik Kurul Başkanlığı'na başvurulmuştur. Etik kurul onayı alındıktan sonra çevrimiçi ortamda veri toplama araçları düzenmiş ve bilgilendirilmiş onay formu ile sunularak veri toplama süreci başlatılmıştır. Veriler internet ortamında çevrimiçi bir şekilde toplanmaya başlanmış ancak çalışmaya katılım oranı düşük olunca, araştırmacı yüz yüze veri toplama sürecine girmiştir. Yüz yüze veri toplama için üniversitelerden gerekli izinler alınarak, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalları ile temasa geçilmiş, izin veren kurumlardaki gönüllü lisans son sınıf öğrencilerinden veri toplama süreci başlatılmıştır. Verilerin büyük bir kısmı yüz yüze toplanmıştır (yüz yüze katılımcı sayısı = 312, çevrimiçi katılımcı sayısı = 49). Veri toplama yönteminin araştırma sonuçlarını etkileyip etkilemediğini anlamak için analizler her iki yöntemle (yüz yüze ve çevrimiçi) toplanan tüm veri seti üzerinde ve ayrıca sadece yüz yüze bir şekilde toplanan veri seti üzerinde tekrarlanmıştır. Sonuçlarda anlamlı bir değişimin olmaması sebebiyle ve veri kaybını önlemek için her iki yöntemle toplanan veriler nihai analiz sürecine dâhil edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Bu bölümde araştırma kapsamında oluşturulmuş Kişisel Bilgi Formu ve kullanılmış olan diğer ölçekler tanıtılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından hazırlanmış olup araştırmaya katılacak olan psikolojik danışman adaylarının cinsiyetini, yaşını, okudukları üniversiteyi ve sınıflarını belirlemeyi amaçlamaktadır (Bknz. EK 6).

Özgecilik Ölçeği (ÖÖ)

Özgecilik Ölçeği, bireylerin özgecilik davranışlarını kültürel yapıya uygun bir şekilde ölçme amacıyla Ümmet, Ekşi ve Otrar (2013) tarafından geliştirilmiştir (Bknz. EK 7). Ölçek beşli Likert tipi (“1 = *Hiç Katılmıyorum*”dan “5 = *Tamamen Katılıyorum*”a doğru) derecelendirme üzerinden yanıtlanan 38 madde ve 7 alt boyuttan (eğitim sürecinde yardım, travmatik durumlarda yapılan yardım, gönüllü faaliyetlere katılma, yaşlı/hastalara yapılan yardım, fiziksel güce dayalı yardım, yakınlık duygusundan kaynaklanan yardım, maddi yardım) oluşmaktadır (Örnek madde: “Topluma hizmet kapsamındaki çeşitli çalışmalara gönüllü olarak katılırım.”). Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek düzeylerde özgeciliğe işaret etmektedir. Özgecilik Ölçeğinin kriter geçerliğini değerlendirmek amacıyla Schwartz (1992; akt. Ümmet vd., 2013) tarafından geliştirilen Schwartz Değerler Ölçeği kullanılmıştır. Analiz sonucunda Ölçeğin alt boyutların tümü ile Schwartz Değerler Ölçeğinin Yardımseverlik alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu belirtilmiştir ($p < .001$). Ölçeğin tümünde elde edilen puanlar için hesaplanan Cronbach alfa iç-tutarlık güvenirlik katsayısı .93’tür (Ümmet vd., 2013) (Bknz. EK 5).

Ölçeğin bu çalışmadaki veri setine ilişkin iç-tutarlık güvenirliğini değerlendirmek için Cronbach alfa katsayısı hesaplanmıştır. Buna göre elde edilen Cronbach alfa iç-tutarlık katsayısı .92’dir. Bu çalışmada gerçekleştirilen analizlerde ölçekten alınan toplam puanlar kullanılmıştır.

İyilik Hali Yıldızı Ölçeği (İHYÖ)

İyilik Hali Yıldızı Ölçeği; Korkut-Owen, Doğan, Demirbaş Çelik ve Owen (2016) tarafından bireylerin iyilik hali düzeylerini ölçmeyi amaçlayarak ve İyilik Hali Yıldızı Modeline dayalı olarak geliştirilmiştir. Ölçek beş alt boyuttan oluşmaktadır: fiziksel boyut (4 madde), duygusal boyut (5 madde), sosyal boyut (4 madde), bilişsel boyut (4

madde), yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma boyutu (7 madde). Ölçek beşli Likert tipi (“1 = *Beni Hiç Yansıtmıyor*”dan “5 = *Beni Tamamen Yansıtıyor*” a doğru) derecelendirme üzerinden yanıtlanan toplam 24 maddeden oluşmaktadır (Örnek madde: “Hayatımın bir anlamı ve amacı var.”). Ölçekten toplam iyilik hali puanı ile her alt ölçeğe dair puanlar da elde edilebilmektedir. Ölçekten alınan toplam puanın artması iyilik hali düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin benzer ölçekler geçerliğini değerlendirmek için Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeğinden yararlanılmış ve elde edilen sonuçlara göre her iki ölçek arasında .76 düzeyinde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir ($p < .001$) (Korkut-Owen vd., 2016). Ölçeğin güvenirlik çalışması için Cronbach alfa iç-tutarlık katsayısı hesaplanmış ve tüm ölçek puanları için bu katsayı .84 olarak bildirilmiştir (Korkut-Owen vd., 2016) (Bknz. EK 6).

Ölçeğin bu çalışmadaki veri seti üzerindeki iç-tutarlılığını değerlendirmek amacıyla Cronbach alfa katsayısı hesaplanmıştır. Gerçekleştirilen analiz sonucuna göre İyilik Hali Yıldızı Ölçeğinin Cronbach alfa iç-tutarlık katsayısı .85’tir. Bu çalışmada gerçekleştirilen analizlerde ölçeğin toplam puanı değerlendirilmiştir.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)

Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiş, günlük yaşamdaki anlık deneyimlerin farkında olma ve bunlara karşı dikkatli olma yönündeki genel eğilimi ölçmektedir (Bknz. EK 9). Ölçek tek faktörlü ve 15 maddelik bir ölçektir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. BİFÖ altılı Likert derecelendirme (“1 = *Hemen Hemen Her Zaman*”dan “6 = *Hemen Hemen Hiçbir Zaman*”a doğru) üzerinde yanıtlanmaktadır (Örnek madde: “Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.”). BİFÖ’nün özgün çalışmasında ölçüt geçerliğini belirlemek için Beş Büyük Kişilik Özelliği, Sürekli Duygu Durum Ölçeği, Bilinçli Farkındalık-Farkındasızlık Ölçeği ve Özbilinç Ölçeği kullanılmış, aralarında anlamlı düzeyde ilişkiler saptanmıştır (Brown ve Ryan, 2003). Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasında ise, BİFÖ’nün ölçüt-bağıntılı geçerliği için öz-anlayış, depresyon, anksiyete stres, pozitif ve negatif duygu yapılarını değerlendiren ölçekler kullanılmıştır. Tüm bu yapılara ilişkin ölçümler ile BİFÖ’den elde edilen puanlar arasında anlamlı korelasyon değerleri bulunmuştur. Tüm ölçek puanları

için Cronbach alfa iç-tutarlık katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .86'dır (Özyeşil vd., 2011). (Bknz. EK 7)

Ölçeğin bu çalışmadaki veri seti üzerindeki iç-tutarlığı Cronbach alfa katsayısı ile incelenmiştir. Tüm ölçüm için elde edilen Cronbach alfa iç-tutarlık güvenilirlik katsayısı .84'tür. Veri analizi sürecinde bu ölçekten alınan toplam puanlar kullanılmıştır.

Verilerin Çözümlemesi

Psikolojik danışman adaylarının özgecilik puanlarını iyilik halleri ve bilinçli farkındalık puanları ile cinsiyetlerinin ne derece yordadığını incelemek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan tüm istatistik analizleri IBM SPSS versiyon 26.0 paket programı ile yapılmıştır. Analiz öncesinde veriler analizler için hazır hale getirilmiştir. Bunun için öncelikle betimsel istatistikler kullanılarak yordayıcı değişkenler ve kriter değişkeninde hatalı girişlerin olup olmadığı kontrol edilmiştir. Tespit edilen hatalar düzeltilmiş ve verilerin doğru girildiğinden emin olunmuştur. Daha sonra çoklu doğrusal regresyon analizini gerçekleştirebilmek için gereken varsayım testleri (örneklem büyüklüğü, eksik ve uç değer analizleri, normal dağılım, doğrusallık, eş değişkenlik çoklu bağlantısallık analizleri ve yordama hatalarının bağımsızlığının incelenmesi gibi) gerçekleştirilmiştir. Yapılan incelemeler ve analiz sonuçları devam eden kısımda açıklanmıştır:

Çoklu ilişkilerin test edilmesi için veri setinde bulunan gözlem sayısı azami $50+8m$ olmalıdır (m yordayıcı değişken sayısına işaret etmektedir). Yordayıcı değişkenleri test etmek için ise gözlem sayısı en az $104+m$ olmalıdır (Tabachnick, Fidell ve Ullman, 2007). Veri setinde şu anda 3 adet yordayıcı değişken bulunmakta ve veri setindeki gözlem sayısı 357'dir. Çalışmanın yordayıcı değişkenlerinin sayısı dikkate alınırsa çoklu ilişkilerin test edilebilmesi için çalışmada gözlem sayısı en az 74 olmalıdır. Her bir yordayıcı değişkeni test etmek için sahip olunması gereken gözlem sayısı ise 107'dir. Çalışmanın veri sayısı ($n = 357$) bu kriterlerin oldukça üzerindedir. Analiz için yeterli sayıda veri olduğu görülmektedir.

Çalışmada ilk etapta elde edilen gözlem sayısı 361'dir. Veri setinde eksik değer analizi olup olmadığı eksik değer analizi ile incelenmiş ve eksik değere rastlanmadığı görülmüştür. Uç değer analizi olarak tek ve çok değişkenli uç değer analizleri gerçekleştirilmiştir. Tek değişkenli uç değerler analizi için standartlaştırılmış z puanları kullanılmıştır. z puanları ± 3.29 üzerinde olan puanlar tek değişkenli uç değerler olarak

kabul edilmiştir (Tabachnick vd., 2007). Çalışmada tek değişkenli uç değer olarak kabul edilen 4 veri çalışmadan çıkarılmıştır ve geriye 357 kişilik bir veri seti kalmıştır. Çok değişkenli uç değerler Mahalanobis uzaklık değerleri ile hesaplanmıştır (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2018) ve veri setinde çok değişkenli uç değer olmadığı görülmüştür ($p < .001$).

Normallik varsayımı için bağımsız değişkene ait çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir ve -1 ile +1 değerleri arasında kaldığı gözlemlenmiştir (Tabachnick vd., 2007). Artık hataların normal dağılımı, normal olasılık grafiği ve standardize artıkların histogramı kullanılarak test edilmiştir. Hem P-P grafikleri ile hem histogram ile normallik varsayımının karşılandığı görülmüştür (Tabachnick vd., 2007).

Doğrusallık varsayımı Q-Q grafiği incelenerek karşılandığına karar verilmiştir. Çoklu bağlantısallık varsayımı için yordayıcı değişkenler arası korelasyon değeri incelenmiştir korelasyon değerinin .80'in altında olduğu görülmektedir ($p < .05$) (Büyüköztürk, 2018). Bu durumda çoklu bağlantısallık problemi bulunmamaktadır yorumu yapılabilir. Ayrıca varyans büyütme faktörlerine (VIF) ve tolerans değerlerine bakılmıştır. VIF değerlerinin 1.06 ile 1.28 arasında değiştiği belirlenmiştir. Tolerans değerleri ise .78 ile .93 arasında değiştiği gözlemlenmiştir. Bu veriler ışığında, araştırmada çoklu bağlantısallık probleminin bulunmadığı ortaya çıkmaktadır.

Yordama hatalarının bağımsızlığı Durbin-Watson (D-W) test istatistiği ile incelenmiştir. D-W değerinin 1'in altında olmaması ve 3'ün üzerinde olmaması gerekmektedir (Field, 2009). Bu çalışmada bulunan D-W değeri 2.5'tir. Kabul edilebilir değerler aralığında yer aldığından, yordama hatalarının bağımsızlığı varsayımının karşılandığı söylenebilir.

BÖLÜM 4

BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde öncelikle araştırmadan elde edilen bulgular sunulmuştur. Daha sonra sunulmuş olan bulgular alanyazın ışığında tartışılarak yorumlanmıştır.

Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Bu çalışma kapsamında kullanılan Özgecilik Ölçeği, İyilik Hali Yıldızı Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeğine ilişkin betimsel istatistik sonuçları aşağıdaki Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1

Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler

	<i>n</i>	<i>En düşük puan</i>	<i>En yüksek puan</i>	$\bar{x}$	<i>SS</i>
Özgecilik	357	84	190	148.26	19.98
İyilik Hali	357	60	120	92.61	10.91
Bilinçli Farkındalık	357	22	85	57.90	11.96

Tablo 1 incelendiğinde, “Özgecilik” için en düşük puan 84 iken en yüksek puan 190’dır (*Ort.* = 148.26, *SS* = 19.98). “İyilik Hali” değişkenine ait betimsel istatistikler incelendiğinde ise en düşük puanın 60, en yüksek puanın 120 olduğu görülmektedir (*Ort.* = 92.61, *SS* = 10.91). Katılımcıların “Bilinçli Farkındalık” değişkenine ilişkin betimsel istatistiklerine göre alınan en düşük puan 22, en yüksek puan ise 85’tir (*Ort.* = 57.90, *SS* = 11.96).

Psikolojik Danışman Adaylarının Özgeciliklerinin Yordanmasına İlişkin Bulgular

Araştırmanın kriter değişkeni olan psikolojik danışman adaylarının özgeciliklerinin ve bağımsız değişkenler olan iyilik hali ve bilinçli farkındalığın

birbirleriyle olan ilişkilerini test etmek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı korelasyon Analizi gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen analize ilişkin bulgular Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2

Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar

<i>Değişkenler</i>	<i>1.</i>	<i>2.</i>	<i>3.</i>
1. Özgecilik	1.00		
2. İyilik Hali	.41 **	1.00	
3. Bilinçli Farkındalık	.03	.24 **	1.00

** $p < .01$

Tablo 2’de görüldüğü üzere, bu çalışmanın kriter değişkeni olan özgeciliğin bağımsız değişkenlerden biri olan iyilik hali ile ($r = .41, p < .01$) orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi bulunmaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkenlerinden olan iyilik hali ve bilinçli farkındalık puanları arasında ise ($r = .24, p < .01$) düşük düzeyle pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Cinsiyet kategorik bir değişken olduğu için veri analizinde kukla (dummy) değişken olarak ele alınmıştır. Cinsiyetin özgecilikle ilişkisi yorumlanırken kadın olmanın özgecilikle pozitif bir yönde bir ilişkisi olduğu anlamına gelmektedir. Bilinçli farkındalık puanlarının özgecilik puanları ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığı göze çarpmaktadır. Değişkenler arasındaki en güçlü anlamlı ilişkinin özgecilik ile iyilik hali arasında olduğu, en zayıf anlamlı ilişkinin ise iyilik hali ve bilinçli farkındalık değişkenleri arasında olduğu görülmektedir.

Bu çalışmanın katılımcılarını oluşturan psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık, iyilik hali ve cinsiyetlerinin birlikte özgeciliklerini ne kadar açıkladığını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizinin sonuçları Tablo 3’te sunulmaktadır. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarında elde edilen çoklu doğrusal regresyon katsayısı manidar bulunmuştur ($p < .001, R = .49, R^2 = .24$). Yordayıcı değişkenler kriter değişkenine ait varyansın %24’ünü açıklamaktadır. Yordayıcı değişkenlerden olan iyilik hali ve cinsiyet değişkenleri, kriter değişkeninin sahip olduğu varyansın açıklanmasına düşük düzeyde anlamlı bir katkıda bulunmakta olduğu görülmektedir. Bilinçli farkındalık değişkeninin ise özgecilik üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi bulunmamaktadır. Yordayıcı değişkenlerin sahip olduğu yarı kısmi korelasyon katsayıları dikkate alındığında özgecilik değişkenini en çok açıklayan değişken iyilik hali değişkenidir (sr^2

= .38). Özgeciliğin değişkeninin varyansını ikinci sırada açıklayan değişken ise cinsiyet değişkenidir ($sr^2 = .26$).

Tablo 3

Özgeciliğin Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayıcı	B	SH _B	β	t	p	sr_i^2
Sabit	74.54	8.46		8.80	.00	
İyilik Hali	.72	0.88	.39	8.28	.00	.38
Bilinçli Farkındalık	-.07	0.80	-.04	-.98	.32	-.04
Cinsiyet ^a	13.30	237	.26	5.60	.00	.26

Model: $R = .49$, $R^2 = .24$, $F(3, 353) = 37.35$, $p < .001$, ^a1 = Kadın, 0 = Erkek

Yordayıcı değişkenlerin sahip olduğu yarı kısmi korelasyon katsayıları dikkate alındığında özgeciliğin değişkenini en çok açıklayan değişken iyilik hali değişkenidir ($sr^2 = .38$). Özgeciliğin değişkeninin varyansını ikinci sırada açıklayan değişken ise cinsiyet değişkenidir ($sr^2 = .26$).

Sonuç olarak, psikolojik danışman adaylarının özgeciliğinin iyilik halleri, bilinçli farkındalıkları ve cinsiyetleri tarafından yordama durumunu açıklamayı amaçlayan bu çalışmada; iyilik hali ve cinsiyet değişkeninin özgeciliği anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Bilinçli farkındalık ise özgeciliğin değişkenini yordamamaktadır. Özgeciliği açıklama gücü en yüksek olan değişken iyilik hali ve en düşük olan değişken cinsiyettir. Psikolojik danışman adaylarının iyilik halleri ile özgeciliği arasında pozitif yönde bir ilişki bulunurken, cinsiyet değişkeni açısından kadın olmanın yüksek özgeciliğin puanları ile ilişkili olduğu görülmektedir.

Bir sonraki kısımlarda bu çalışmada ulaşılan bulguların değerlendirilmesine yer verilmiştir. İlk olarak en yüksek yordama gücüne sahip değişkenle başlanmış, yordama gücü daha düşük olan değişkenle devam edilmiş ve son olarak, yordama gücü bulunmayan değişkenin yorumlanmıştır.

Özgeciliğin Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulgularına Yönelik Yorumlar

Mevcut çalışmada elde edilen bulgulara göre psikolojik danışman adaylarının özgeciliği, iyilik halleri ve cinsiyetleri tarafından yaklaşık dörtte bir oranında açıklanmaktadır. Özgeciliğin açıklanmayan yaklaşık dörtte üçlük bir kısmı bulunmaktadır.

Psikolojik danışmanın daha özgeci bir kişilik özelliğinde olmasının terapötik ilişkinin kurulması açısından kolaylaştırıcı bir etkisi olduğu bilinmektedir (Flynn ve Black, 2011). Özgeciliğin açıklanmamış olan dörtte üçlük kısmını empati (Batson, 2011), bağlanma, affetme, intikam duygularına sahip olmama (Ashton vd., 1998) ve ilişkisel derinlik (Flasch vd., 2019) gibi özgecilikle ilişkili başka kavramlarca açıklanabileceği düşünülmektedir.

Özgecilik ve İyilik Hali Bulgusuna Yönelik Yorumlar

Bu araştırmada gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizi sonucuna göre psikolojik danışman adaylarının iyilik halleri özgeciliklerini pozitif yönde anlamlı bir biçimde yordamaktadır. Bu durum, psikolojik danışman adaylarının kendi iyilik hallerindeki artışın başkalarının iyilik haline katkıda bulunma durumlarına olumlu yönde katkıda bulunduğu ya da tersi yönde başkalarının iyilik haline katkıda bulunmanın psikolojik danışmanların iyilik hallerini arttırdığı anlamına gelebilir.

Alanyazın incelendiğinde, özgecilik ile iyilik halinin ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Kasapoğlu, 2014). Özgeci davranışlarda bulunmanın kişinin kendi iyilik haline ve psikolojik iyi oluşuna katkıda bulunduğu dair çok sayıda kanıt bulunmaktadır (Dulin vd., 2001; C. Schwartz vd., 2003; C. E. Schwartz vd., 2008). Özgeci davranışlarda bulunmanın sosyal uyumu iyileştirdiği düşünülürse, özgeciliğin iyilik haline yaptığı katkı tahmin edilebilirdir. Witmer ve Granello (2005)'ya göre de, psikolojik danışmanlar iyilik halleri yükseldikçe diğer insanların iyilik haline daha fazla katkıda bulunabilmektedir. Bu çalışmada ulaşılan iyilik hali ve özgecilik bulgusu, Witmer ve Granello'nun (2005) bulgusuyla örtüşmektedir. Mevcut çalışmanın bulguları özgecilik ile iyilik halinin pozitif yönde ilişkili olduğunu ve iyilik halinin özgeciliği yordama gücünün olduğunu göstermektedir.

Uluslararası alanda okul psikolojik danışmanlarının özgeciliğinin iyilik halleri ile tükenmişlik düzeylerinin ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada iyilik hali ile tükenmişliğin negatif yönlü anlamlı bir ilişkisi bulunurken, iyilik hali ile özgecilik düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Limberg vd., 2021). Bu çalışmada ulaşılan psikolojik danışman adaylarının iyilik halinin özgeciliği yordadığı bulgusu okul psikolojik danışmanları ile gerçekleştirilen çalışmayı tamamlar niteliktedir. İyilik halinin tüm boyutlarındaki artış tükenmişlikte düşüşü sağlayarak psikolojik danışmanların daha özgeci davranmalarının önünü açıyor olabilir.

İyilik halinin diğer insanlara yardım etmeyi gerektiren mesleklerde önemli ve kolaylaştırıcı bir rolü olduğu düşünülmektedir. Bu görüşü destekleyen bir çalışma İşgör (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Söz konusu çalışmanın bulgularına göre mesleki tatminleri maddi ve manevi açıdan yüksek seviyelerde olan kişilerin özgecilik seviyeleri de yükselmektedir. Psikolojik danışmanlık mesleğinin en önemli bileşenin diğerlerine yardım etmek olduğu göz önüne alındığında, psikolojik danışman adayları örnekleminde ulaşılan iyilik halinin özgeciliği yordadığı bulgusu iyilik halinin yardım meslek elemanlarındaki önemini destekler niteliktedir.

Özgecilik ve Cinsiyet Bulgusuna Yönelik Yorumlar

Bu araştırmada gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizi sonucuna göre psikolojik danışman adaylarının cinsiyeti özgeciliklerini yordamaktadır. Cinsiyetin çoklu doğrusal regresyon modelindeki anlamlı yordayıcılığı kadın olmanın özgeci davranışların daha sık ortaya çıkmasına olumlu katkıda bulunduğu anlamına gelmektedir. Bu durum, kadın psikolojik danışman adaylarının Özgecilik Ölçeğinden aldıkları puanların erkek psikolojik danışman adaylarından daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Alanyazında özgeciliğin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığıyla ilgili çeşitli bulgulara rastlanmıştır. Üniversite öğrencilerinde gerçekleştirilmiş, özgeciliğin cinsiyete göre kadınların lehine farklılık gösterdiği bulgusuna ulaşılmış çok sayıda çalışma bulunmaktadır (Acar ve Apak, 2017; Andreoni ve Vesterlund, 2001; Boylu, 2020; Duman, 2021; Ekşi vd., 2016; Khalinbayli ve Taş, 2019; Mert ve Gülmez, 2018). Bu araştırmaların bulguları mevcut çalışma ile paralellik göstermektedir.

Yardım meslek elemanları örneklemlerinde gerçekleştirilen çalışmaların sonuçları çeşitlilik göstermektedir. Şakar (2018) psikolojik danışman adaylarının cinsiyete göre özgecilik puanlarında anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmanın bulgusu mevcut çalışmayla örtüşmemektedir. Byrne (2008) ise, gerçekleştirdiği çalışmasında yardım meslek elemanlarının (konuşma patalojisi, meslek terapisi, fizyoterapi, eğitim) cinsiyetleri arasında nicel bulgulara göre anlamlı bir fark olmadığını belirtmektedir. Ancak aynı çalışmanın nitel bulguları arasında yardım mesleklerine girme motivasyonları arasında cinsiyete göre bazı farklılıklar bulunmuştur. Byrne'a (2008) göre, erkekler yardım mesleklerini toplumsal yararı gözeterek tercih ederken, kadınlar daha bireysel boyutta yardım etmeye odaklanmaktadır.

Alanyazındaki bazı çalışmalar mevcut araştırma bulgusunun aksine; cinsiyetler arasında özgecilik düzeyleri açısından anlamlı farklılık olmadığını göstermektedir (Ak, 2013; Bekil, 2019; Kasapoğlu, 2013). Eagly ve Crowley (1986) ise, çalışmalarında erkeklerin tehlikeli durumlarda daha fazla yabancılara yardım etme eğiliminde olduğunu, kadınların ise güvenli durumlarda daha sıklıkla koruma ve duygusal destek gibi davranışları sergilediğini bulmuşlardır. Kadınlar ve erkekler arasındaki bu farklılığın sebebinin toplumsal cinsiyet rolleri ve toplumun cinsiyetlerden beklentileri olabileceği düşünülmektedir (Eagly, 1987, 2009).

Farklı durumlar altında cinsiyet açısından çeşitli özgecilik düzeylerinin ortaya çıkabileceğini gösteren bazı araştırma bulgularına rastlanmıştır (Branas-Garza vd., 2018; Kamas vd., 2008). Kamas ve diğerleri (2008) erkeklerin, kadın ve erkeklerin bulunduğu gruplarda sadece erkeklerin olduğu gruplara göre daha özgeci davrandığını, kadınların ise her tür durumda sıklıkla eşitlikçi davrandığını belirtmektedir. Branas-Garza ve diğerleri (2018) çalışmalarında hem kadınların daha özgeci davrandığını hem de tüm cinsiyetlerin kadınların daha özgeci davranması beklentisinde olduğu bulgusuna ulaşmıştır.

Sonuç olarak, alanyazında özgecilik ve cinsiyet ilişkisi için tutarsız sonuçlar bulunuyor gibi görünse de cinsiyetler arasındaki farkın toplum beklentilerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Toplumsal beklentiler çalışmaların gerçekleştirildiği kültürel yapı, sosyo-ekonomik düzey, etnik yapı gibi etmenlere göre çeşitlilikler gösterebilmektedir. Toplumsal beklentilerdeki çeşitlilik, alanyazındaki özgecilik ve cinsiyet bulgularındaki çeşitliliği açıklayabilir.

Özgecilik ve Bilinçli Farkındalık Bulgusuna Yönelik Yorumlar

Bu çalışmada gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizi sonucuna göre psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalıkları anlamlı düzeyde özgeciliklerini yordamamaktadır. Ayrıca, çoklu doğrusal regresyon analizinden önce gerçekleştirilen korelasyon analizlerine göre bilinçli farkındalık ile özgecilik arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Alanyazın incelendiğinde, özgecilik ile bilinçli farkındalık değişkenlerinin pozitif yönde anlamlı ilişkisi bulunmaktadır (Kivanç, 2020). Yürütülen deneysel çalışmaların büyük bir çoğunluğunda ise, bilinçli farkındalık uygulamalarının bireylerin özgecilik düzeylerini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Cameron ve Fredrickson, 2015; Hutcherson vd., 2008; Iwamoto vd., 2020; Kristeller ve Johnson, 2005; Lesh,

1970). Bu araştırmaların bulgularına göre, kişilerin bilinçli farkındalıkları yükseldikçe özgecilik düzeyleri de yükselmektedir. Mevcut araştırmada ulaşılan bulgu alanyazın ile tutarlı görünmemektedir. Ancak psikolojik danışman adayları örnekleminde yürütülmüş, bilinçli farkındalık ile özgecilik ilişkisini konu alan bir başka çalışmaya rastlanmamıştır. Mevcut araştırmanın katılımcı grubunun psikolojik danışman adayları olması bilinçli farkındalığın anlamlı bir yordayıcılığı olmaması ile ilgili olabilir. Diğer yandan, alanyazında bilinçli farkındalık ve özgecilik hakkında y r t len araştırmaların uluslararası alanda bulunduğu görülmektedir. Bilinçli farkındalığın Türkiye’deki psikolojik danışman adayları örnekleminde özgecilik ile ilişkisinin olmaması kültürel ögelerden kaynaklanıyor olabilir.

Alanyazında bilinçli farkındalık ile özgeciliğin anlamlı bir ilişkisinin bulunmadığı Ilies, Egan ve Mantzios (2019) tarafından yürütülmüş deneysel bir çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmaya göre sevgi dolu nezaket meditasyonu ve bilinçli farkındalık meditasyonu uygulanan kişilerin özgecilikleri ile durumsal bilinçli farkındalıkları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Ilies ve diğerleri (2019) kendi  rneklemlerindeki cinsiyetler arasındaki farkın (66 kadın, 14 erkek) analiz sonuçlarına yansımış olabileceğini belirtmişlerdir. Mevcut çalışmanın bulgusu da mevcut örneklem grubunun cinsiyetler arasındaki farkından etkileniyor olabilir. Ancak cinsiyetler arasındaki farklılık bu bulgusu açıklamaya yetmeyebilir.

Araştırmanın sınırlılıkları arasında daha önce belirtilen, verilerin pandemi s resinde toplanmış olması bulunmaktadır. Pandemi sürecinde sosyalleşme ve dış dünya deneyimlerinin kısıtlanması psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalıkları üzerinde etkili olmuş olabilir. Mevcut araştırmanın bulgusu Pandemi etkisinden etkilenmiş olabilir.

Bu araştırmada psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık düzeylerini saptamak amacıyla kullanılan, Türkçeye uyarlama çalışması Özyeşil ve diğerleri (2011) tarafından gerçekleştirilen Bilinçli Farkındalık  l eğinin (B F ) tüm maddeleri dikkati ana verememe, otomatik pilot ve dalgınlık gibi bilinçli farkındalığın aksi olan yapıları ( rnek madde: “şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.”)  l mektedir ve bu sebeple eleştirilmiştir (Grossman ve Van Dam, 2013; Kırca, 2017). Ayrıca, B F ’n n Likert tipi derecelendirme maddelerinin isimlendirmesi (“1 = *Hemen Hemen Her Zaman*”dan “6 = *Hemen Hemen Hiçbir Zaman*”a doğru) bu araştırmada kullanılan diğer ölçeklerin derece isimlendirmelerinden farklı olarak, puan arttıkça sıklık azalmaktadır. B F ’n n

araştırmada kullanılan diğer ölçeklerin derecelendirme maddeleriyle tutarlı olmaması ölçekleri dolduran katılımcıların hatalı işaretlemeler yapmasına sebep olmuş olabilir.

Bilinçli farkındalık kavramının alanyazına göre özgecilik ile ilişkili bir kavram olmasının yanı sıra; özgecilikle ilişkili olduğu bilinen, psikolojik iyi oluş (İřęr, 2017), sosyal bağlılık ve empati (Bekil, 2019) gibi kavramlarla da ilişkileri olduğu görülmüştür (Aspy ve Proeve, 2017; Birnie, Specca ve Carlson, 2010; Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017). Alanyazın ışığında bilinçli farkındalığın özgeciliğin yordanmasında anlamlı bir etkiye sahip olması beklenebilir.

Sonuç olarak, mevcut çalışmanın bulgularına göre psikolojik danışman adaylarının özgeciliğinin yordanmasında bilinçli farkındalıklarının anlamlı bir yordayıcı rolü bulunmamaktadır. Bu bulgunun ortaya çıkmasında, katılımcıların özellikleri, pandemi koşulları, BİFÖ maddelerinin bilinçli farkındalığın tersi yapıları ölçüyor olması ya da derecelendirme maddelerinin araştırmada kullanılan diğer ölçeklerin maddeleri ile tutarlılık göstermiyor olması yol açmış olabilir.

BÖLÜM 5

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu kısımda, öncelikle araştırmanın bulgularına dayalı olarak elde edilen sonuçlar, daha sonra ise bu çalışmanın sonuçlarından yola çıkarak psikolojik danışman eğitimcilerine, psikolojik danışmanlara ve araştırmacılara yönelik öneriler sunulmuştur.

Sonuçlar

Bu kısımda, öncelikle araştırmanın bulgularına dayalı olarak elde edilen sonuçlar, daha sonra ise psikolojik danışman eğitimcilerine, psikolojik danışmanlara ve araştırmacılara yönelik öneriler sunulmuştur.

1. Psikolojik danışman adaylarının özgecilik düzeylerini; psikolojik danışman adaylarının iyilik halleri, bilinçli farkındalıkları ve cinsiyetleri yaklaşık dörtte bir oranında açıklamaktadır. İyilik hali ve cinsiyet psikolojik danışman adaylarının özgeciliklerini anlamlı şekilde yordamaktadır.
2. Psikolojik danışman adaylarının özgeciliğini yordama gücü en yüksek olan değişkenin iyilik hali olduğu saptanmıştır.
3. Psikolojik danışman adaylarının özgeciliğinin yordama gücünde ikinci sırada cinsiyet bulunmaktadır.
4. Psikolojik danışman adaylarında cinsiyetin özgecilik düzeyleri ile anlamlı bir ilişkisi bulunmaktadır. Psikolojik danışman adayları örnekleminde belirtilen cinsiyetin kadın olması özgecilik düzeylerinde daha yüksek puanları yordamaktadır. Kadın olmak özgeciliğin anlamlı yordayıcılarından biridir.
5. Psikolojik danışman adaylarının iyilik hali düzeyleri yükseldikçe özgecilik düzeylerinde de yükselme olduğu görülmektedir.
6. Psikolojik danışman adaylarının özgeciliklerinin yordanmasında bilinçli farkındalıkları anlamlı bir yordayıcı değildir.

Öneriler

Bu kısımda mevcut araştırmanın bulguları ve alanyazın ışığında ulaşılan sonuçlara dayalı olarak psikolojik danışman eğitimcilerine, psikolojik danışmanlara ve araştırmacılara yönelik öneriler sunulmuştur.

Psikolojik Danışman Eğitimcilerine Yönelik Öneriler

1. Psikolojik danışman eğitimcilerinin psikolojik danışman adaylarının özgeci doğalarını destekleyecek, özgeci davranışlarda bulunma sıklıklarını artıracak etkinlikler tasarlanması, projeler geliştirmesi psikolojik danışman adaylarının bu etkinlik/projelere katılımı özendirmelerinin gelecekte psikolojik danışman olacak öğrencilerin özgecilik düzeylerini artırmak açısından önerilmektedir.
2. Psikolojik danışmanlık mesleğinin önemli bir bileşeni olan özgeciliğin gelişmesi amacıyla, mevcut çalışmanın iyilik hali ve özgecilik bulgusundan yola çıkarak rehberlik ve psikolojik danışmanlık lisans programlarına psikolojik danışman adaylarının iyilik hallerine katkıda bulunacak ders içi ve ders dışı etkinliklerin entegre edilmesi önerilmektedir. Psikolojik danışman adaylarının özgeciliklerini ve iyilik hallerini destekleyen etkinliklerde bulunmaları mesleki açıdan risk altında oldukları tükenmişlikten korunmaları açısından önleyici bir rol oynayabilir.
3. Psikolojik danışman adaylarının iyilik hallerinin yükselmesi ve gelecekte de iyilik hallerini korumalarını desteklemek amacıyla yaşam becerileri eğitimi gibi bireylere çok yönlü beceri kazandıran programların lisans eğitimine entegrasyonu sağlanabilir.
4. Psikolojik danışman adaylarının lisans eğitimlerine İyilik Hali Yıldızı Modeli dâhil edilebilir ve fiziksel, psikolojik/duygusal, sosyal, entelektüel/mesleki ve spiritüel olmak üzere iyilik halinin tüm boyutlarında güçlü ve güçlendirilebilir yanlarını keşfetmelerine olanak sağlanabilir.
5. Özgecilik ve cinsiyet bulgusu kadın psikolojik danışman adaylarının özgecilik düzeylerinin daha yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Psikolojik danışman eğitimcilerine lisans süreçlerinde erkek psikolojik danışman adayları için özgecilik bakımından daha fazla destekleyici çalışmalarda bulunmaları önerilmektedir.

Psikolojik Danışmanlara Yönelik Öneriler

1. Psikolojik danışmanlık mesleğinin özü başkalarına yardım etmektir. Özgecilik de başka insanlara karşılık beklemeden yardım etme eğilimidir. Özgecilik bir kişilik özelliği olarak ele alındığında psikolojik danışmanlık mesleğinde meslek doyumunu artıracığı düşünülmektedir. İyilik halinin özgecilik düzeylerini yordadığı bulgusu ışığında psikolojik danışmanların kendi iyilik hallerine yatırım yapmaları dolaylı olarak meslek doyumlarına da yansıyabilir. Psikolojik danışmanların kendi iyilik hallerini korumak ve iyileştirmek için çeşitli etkinliklerde bulunmaları önerilmektedir.
2. Psikolojik danışmanlar kendi iyilik hallerini fiziksel, psikolojik/duygusal, sosyal, entelektüel/mesleki ve spiritüel boyutlarda desteklemek için çeşitli çalışmalarda bulunabilir.
3. Bu çalışmanın bulguları ışığında bilinçli farkındalık özgeciliği yordamamaktadır. Ancak alanyazın dikkate alındığında bilinçli farkındalık etkinlikleri özgecilik düzeyini artırmaktadır. Alanyazın ışığında, psikolojik danışmanların özgeciliklerini korumaları ve iyileştirmeleri açısından bilinçli farkındalık uygulamalarından yarar sağlayabilecekleri düşünülmektedir. Örneğin; meditasyon uygulamalarına katılmak hem psikolojik danışmanların öz bakımlarına katkıda bulunabilir hem de bilinçli farkındalıklarını artıracak bir uygulama olabilir.
4. Bu çalışmanın bulguları arasında cinsiyetin psikolojik danışman adaylarının özgeciliğinin yordanmasında rolü olduğu bulgusu bulunmaktadır. Bulgulara göre kadın olmak özgecilik puanlarında artışı yordamaktadır. Byrne'ye (2008) göre ise, kadınlar bireysel olarak kişilere yardım etme konusunda daha özgeciyken erkekler toplum yararına iyilik yapmada daha fazla eğilimlidir. Mevcut çalışmanın bulgusu ile erkeklerin toplumsal açıdan daha özgeci oldukları bulgusu birlikte dikkate alındığında psikolojik danışmanların kendi özgecilik durumlarına göre sivil toplum kuruluşlarında görev almaları önerilmektedir.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Psikolojik danışmanların ve psikolojik danışman adaylarının özgecilik düzeylerinin bireyle ve grupla psikolojik danışma süreçlerine etkileri bulunuyor olabilir. Bu etkinin ortaya çıkarılabilmesi için araştırmacılara bireyle ve grupla psikolojik danışma deneyimi olan psikolojik danışman ve adayları ile nitel çalışmalar gerçekleştirmeleri önerilmektedir.
2. Bu çalışmanın bulguları arasında iyilik halinin özgeciliği yordadığı bulgusu bulunmaktadır. İyilik hali ve özgecilikle ilişkili olduğu bilinen başka değişkenlerle bu çalışma ileri boyuta taşınabilir.
3. Mevcut araştırmanın cinsiyetler arasındaki sayıca yüksek farklılık ve pandemi koşullarında veri toplanması gibi sınırlılıkları bulunmaktadır. Bu sınırlılıkların önüne geçilecek şekilde kadın erkek oranlarının eşitlendiği ve pandeminin etkilerinin modele dâhil edildiği çalışmalar planlanabilir.
4. Özgecilik düzeyleri psikolojik danışmanlık mesleğinde olduğu gibi diğer yardım mesleklerinde de önemli bir özellik olarak görülmektedir. Başka meslek gruplarında (örneğin; hemşireler, doktorlar, sosyal hizmet çalışanları vb.) özgeciliğin hangi değişkenlerle yordandığının araştırılması önerilmektedir.
5. Bilinçli farkındalık özgeciliği bu çalışmanın bulgularına göre yordamamaktadır. Ancak bu sonuç kullanılmış olan ölçeklerden kaynaklanmış olabilir. Bu çalışmanın Türkiye’de geliştirilmiş bilinçli farkındalık ölçekleriyle tekrarlanması daha farklı sonuçlar elde edilmesini sağlayabilir.
6. Psikolojik danışman adaylarının özgeciliğinin yordanmasında etkili olan cinsiyet değişkeninin etkisinin hangi sebeplere dayandığının araştırılması alanyazına cinsiyetler arasında özgecilik düzeyleri bakımından eşitliğin sağlanması açısından katkı sağlayabilir.

KAYNAKLAR

- Acar, M. C. ve Apak, H. (2017). Sosyal Hizmet Bölümü Öğrencilerinin Empatik Eğilimleri İle Özgeciliği Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 28(1), 93–112. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/tsh/issue/38637/448594>
- Adams, T., Bezner, J., & Steinhardt, M. (1997). The conceptualization and measurement of perceived wellness: integrating balance across and within dimensions. *American Journal of Health Promotion*, 11, 208–218. doi: 10.4278/0890-1171-11.3.208
- Adler, A. (1964). Religion and individual psychology. In H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher (Eds.), *Superiority and social interest* (pp. 271–308). (Original work published 1933).
- Ak, K. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Özgeciliği Düzeylerinin Yordayıcısı Olarak Yaşam Amaçları* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri, Tokat.
- Aktepe, İ. ve Tolan, Ö. (2020). Bilinçli Farkındalık: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(4), 534–561. doi:10.18863/pgy.692250
- Alidina, K., & Tettero, I. (2010). Exploring the therapeutic value of hope in palliative nursing. *Palliative & Supportive Care*, 8(3), 353–358. doi: 10.1017/S1478951510000155
- Alidina, S., & Adams, J. (2014). *Mindfulness at work essentials for dummies*. John Wiley & Sons.
- Allen, N. B., Chamber, R., & Knight, W. (2006). Mindfulness-based psychotherapies: A review of conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 40, 285–294. doi:10.1080/j.1440-1614.2006.01794.x
- Andreoni, J., & Vesterlund, L. (2001). Which is the fair sex? Gender differences in altruism. *The Quarterly Journal of Economics*, 116(1), 293–312. doi:10.1162/003355301556419
- Ardell, D. B. (1977). *High level wellness: An alternative to doctors, drugs, and disease*. Emmaus, PA: Rodale Press.
- Ardell, D. B. (1985). The history and future of wellness. *Health Values*, 9(6), 37–56. PMID: 10274768.

- Ashton, M. C., Sampo, V., Paunonen, E. H., & Douglas, N. J. (1998). Kin altruism, reciprocal altruism, and the Big Five personality factors. *Evolution and Human Behavior*, 19(4), 243–255. doi: 10.1016/S1090-5138(98)00009-9.
- Aspy, D. J., & Proeve, M. (2017). Mindfulness and loving-kindness meditation: Effects on connectedness to humanity and to the natural world. *Psychological Reports*, 120(1), 102–117. doi: 10.1177/0033294116685867
- Atalay, Z. (2019). *Mindfulness: Bilinçli Farkındalık* (5. Baskı). İstanbul: İnkılap.
- Atik, G. ve Erkan Atik, Z. (2019). Undergraduate counseling trainees' perceptions and experiences related to structured peer group supervision: A mixed method study. *Eurasian Journal of Educational Research*, 19(82), 101–120. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/ejer/issue/48089/608151>
- Ayalp, H. D. ve Hisli Şahin, N. (2018). Beş Faktörlü Bilgece Farkındalık Ölçeği–Kısa Formu'nun (BFBFÖ–K) Türkçe Uyarlaması. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 2(3), 117–127. doi: 10.31828/kpd2602443807092018m000002
- Aydınlı, S. (2019). *Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Algılanan Stres ve Somatizasyon Bozukluğu Semptomları İle Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125. doi: 10.1093/clipsy/bpg015
- Bakioğlu, F. (2017). *Psikolojik Danışman Adaylarının Özyeterlikleri İle Kültüre Duyarlılıkları, Cinsiyet Roller ve Bilinçli Farkındalıkları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Eskişehir Anadolu Üniversitesi, Eskişehir, Türkiye.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Batson, C. D. (1998). Altruism and prosocial behavior. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *Handbook of social psychology* (4 ed.) (pp. 282–316.). New York: McGrawHill.
- Batson, C. D. (2011). *Altruism in humans*. New York: Oxford University Press.
- Batson, C. D., Batson, J. G., Slingsby, J. K., Harrell, K. L., Peekna, H. M., & Todd, R. M. (1991). Empathic joy and the empathy-altruism hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 413–426. doi:10.1037//0022-3514.61.3.413
- Batson, C. D., Duncan, B. D., Ackerman, P., Buckley, T., & Birch, K. (1981). Is empathic emotion a source of altruistic motivation? *Journal of Personality and Social Psychology*, 40(2), 290–302. Retrieved from <https://static1.squarespace.com>

- Beitel, M., Ferrer, E., & Cecero, J. J. (2005). Psychological mindedness and awareness of self and others. *Journal of Clinical Psychology*, 61, 739–750. doi:10.1002/jclp.20095
- Bekil, M. (2019). *Öğretmenlerde Mutluluğun Yordayıcıları Olarak Sosyal Bağlılık, Özgecilik ve Sosyal Empati* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla, Türkiye
- Bensley, R. J. (1991). Defining spiritual health: A review of the literature. *Journal of Health Education*, 22, 287–290. doi:10.1080/10556699.1991.1061463
- Birnie, K., Speca, M., & Carlson, L. E. (2010). Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Stress and Health*, 26(5), 359–371. doi: 10.1002/smi.1305
- Bishop, A. (2002). *Becoming an ally: Breaking the cycle of oppression in people*: Zed Books London.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., . . . Velting, D. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230. doi:10.1093/clipsy/bph077
- Bordens, K. S., & Abbott, B. B. (2018). *Research design and methods: A process approach* (10 ed.). New York: McGraw–Hill Education.
- Boylu, M. B. (2020). *Üniversite Öğrencilerinin Özgecilik Düzeyleri İle Empatik Eğilim ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi, Mersin, Türkiye.
- Branas-Garza, P., Capraro, V., & Rascon-Ramirez, E. (2018). Gender differences in altruism on mechanical Turk: Expectations and actual behaviour. *Economics Letters*, 170, 19–23. doi:10.1016/j.econlet.2018.05.022
- Brewer, J. A., Davis, J. H., & Goldstein, J. (2013). Why is it so hard to pay attention, or is it? Mindfulness, the factors of awakening and reward-based learning. *Mindfulness*, 4(1), 75–80. doi:10.1007/s12671-012-0164-8
- 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, 822–848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Addressing fundamental questions about mindfulness. *Psychological Inquiry*, 18(4), 272–281. doi:10.1080/10478400701703344
- Bruhn, J. G., Cordova, F. D., Williams, J. A., & Fuentes, R. G. (1977). The wellness process. *Journal of Community Health*, 2(3), 209–221. doi:10.1007/bf01349705

- Burks, D. J., Youll, L. K., & Durtschi, J. P. (2012). The empathy-altruism association and its relevance to health care professionals. *Social Behavior and Personality*, 40, 395–400. doi:10.2224/sbp.2012.40.3.395
- Butler, J. (2010). Human nature and other sermons excerpts from sermon. In T. Nadelhoffer, E. Nahmias, & S. Nichols (Eds.), *Moral psychology: Historical and contemporary readings* (5 ed.) (pp. 103–110). UK: WileyBlackwell.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Bykov, A. (2016). Altruism: New perspectives of research on a classical theme in sociology of morality. *Current Sociology*, 65(6), 797–813. doi:10.1177/0011392116657861
- Byrne, R. W. (2008). Differences in types and levels of altruism based on gender and program. *Journal of Allied Health*, 37, 22–29. Retrieved from <https://europepmc.org/article/med/18444436>
- Cameron, C. D., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness facets predict helping behavior and distinct helping-related emotions. *Mindfulness*, 6, 1211–1218. doi:10.1007/s12671-014-0383-2
- Campbell, A. (1998). *Altruism and aggression*. Leicester: The British Psychological Society.
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15(2), 204–223.
- Carlo, G., & Randall, B. A. (2001). Are all prosocial behaviors equal? A socioecological developmental conception of prosocial behavior. *Advances in Psychology Research*, 2, 151–170. doi: 10.1177/1073191107311467
- Carmody, J., Baer, R., Lykins, E., & Olendzki, N. (2009). An empirical study of the mechanisms of mindfulness in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 613–626. doi: 10.1002/jclp.20579
- Carpenter, J. K., Conroy, K., Gomez, A. F., Curren, L. C., & Hofmann, S. G. (2019). The relationship between trait mindfulness and affective symptoms: A meta-analysis of the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *Clinical Psychology Review*, 74, 101785. doi:10.1016/j.cpr.2019.101785
- Coffey, K. A., & Hartman, M. (2008). Mechanisms of action in the inverse relationship between mindfulness and psychological distress. *Complementary Health Practice Review*, 13(2), 79–91. doi: 10.1177/1533210108316307
- Colle, K. F. F., Vincent, A., Cha, S. S., Loehrer, L. L., Bauer, B. A., & Wahner-Roedler, D. L. (2010). Measurement of quality of life and participant experience with the

- mindfulness-based stress reduction program. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 16(1), 36–40. doi:10.1016/j.ctcp.2009.06.008
- Comte, A. (1875). *System of positive polity* (J. Bridges, Trans.). London: Spottiswoode and Co.
- Conyne, R. K. (2015). *Counseling for wellness and prevention: Helping people become empowered in systems and settings*. Newyork: Routledge.
- Corbin, C. B., Welk, G. J., Corbin, W. R., & Welk, K. (Eds.). (2006). *Concepts of fitness and wellness* (5 ed.). St. Louis: McGraw-Hill Higher Education.
- Corey, G. (2009). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (8th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.
- Cowen, E. L., & Durlak, J. A. (2000). Social policy and prevention in mental health. *Development and Psychopathology*, 12(4), 815–834. doi:10.1017/s0954579400004132
- Crandall, J. E., & Harris, M. D. (1976). Social interest, cooperation, and altruism. *Journal of Individual Psychology*. Retirived from <https://eds.p.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=aede6e82-382e-4cf1-aba0-31de6d014b28%40redis>
- Curry, J. R., Smith, H. L., & Robinson, E. H. (2009). The development and manifestation of altruistic caring: A qualitative inquiry. *Counseling and Values*, 54, 2–16. doi:10.1002/j.2161-007X.2009.tb00001.x
- Çakır, G. ve Uzun, B. (2019). Farkındalık (Mindfulness) ve Kabul Temelli Terapiler. Z. Karataş ve Y. Yavuzer (Editörler), *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları Örnek Uygulamalarla Temel ve Güncel Kuramlar* (2. Baskı) (pp. 616–648). Ankara: Pegem Akademi.
- Çarmıklı, Z. S. (2018). *Pembe Fili Düşünme*. İstanbul: İnkılap Kitapevi.
- Çivitçi, N. ve Arıcıoğlu, A. (2012). Psikolojik Danışman Adaylarının Yardım Etme Stilleri ve Beş Faktör Kuramına Dayalı Kişilik Özellikleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 78–96. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/181358>
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve LISREL Uygulamaları* (5. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Davidson, R. J., & Harrington, A. (Eds.). (2001). *Visions of compassion: Western scientists and Tibetan Buddhists examine human nature*. Oxford University Press.
- Davies, N. B., Krebs, J. R., & West, S. A. (2012). *An introduction to behavioural ecology*. New Jersey: John Wiley & Sons.

- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(z), 113–126. Retrived from <https://student.cc.uoc.gr/uploadFiles/179-%CE%9A%CE%A8%CE%92364/Davis1983.pdf>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1980). The empirical exploration of intrinsic motivational processes. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 13, pp. 39–80). New York: Academic.
- Dekeyser, M., Raes, F., Leijssen, M., Leysen, S., & Dewulf, D. (2008). Mindfulness skills and interpersonal behaviour. *Personality and Individual Differences*, 44, 1235–1245. doi:10.1016/j.paid.2007.11.018
- Demir, V. (2015). Bilinçli Farkındalık Temelli Kognitif Terapi Programının Bireylerin Depresif Belirti Düzeyleri Üzerine Etkisi. *Psikoloji Çalışmaları*, 35(1), 15–26. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/409007>
- Deniz, M. E., Erus, S. M. ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli Farkındalık İle Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(47), 17–31. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/42743/515880>
- Dikmen, M. (2022). Mindfulness, problem-solving skills and academic achievement: Do perceived stress levels matter? *Journal of Theoretical Educational Science*, 15(1), 42–63. doi: 10.30831/akukeg.945678
- Dimidjian, S., & Linehan, M. M. (2003). Defining an agenda for future research on the clinical application of mindfulness practice. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 166. doi: 10.1093/clipsy.bpg019
- Doğan, T. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi. Ankara, Türkiye.
- Dovidio, J. F. (1984). Helping behavior and altruism: an empirical and conceptual overview. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 17, pp. 361–427).
- Dreikurs, R. (1971). *Social equality*. Chicago: Henry Regnery.
- Dugatkin, L. A. (2006). *The altruism equation: Seven scientists search for the origins of goodness*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Dulin, P., Hill, R., Anderson, J., & Rasmussen, D. (2001). Altruism as a predictor of life satisfaction in a sample of low-income older adult service providers. *Journal of Mental Health and Aging*, 7(3), 349–359. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/2001-09436-006>
- Duman, B. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Özgecilik Düzeyleri İle Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler*

Dergisi, 7(4), 27–35. Erişim adresi:
http://www.ibaness.org/bnejss/2021_07_04/05_Duman.pdf

- Dunn, H. L. (1959). High-level wellness for man and society. *American Journal of Public Health and the Nation's Health*, 49(6), 786–792. doi:10.2105/ajph.49.6.786
- Dymond, S., & Barnes, D. (1997). Behavior-analytic approaches to self-awareness. *Psychological Research*, 47, 181–200. Retrieved from <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/BF03395219.pdf>
- Eagly, A. H. (1987). *Sex differences in social behavior: A social-role interpretation* (1st ed.). New York: Psychology Press. doi: 10.4324/9780203781906
- Eagly, A. H. (2009). The his and hers of prosocial behavior: An examination of the social psychology of gender. *American Psychologist*, 64(8), 644–658. doi:10.1037/0003-066x.64.8.644
- Eagly, A. H., & Crowley, M. (1986). Gender and helping behavior: A meta-analytic review of the social psychological literature. *Psychological Bulletin*, 100(3), 283. doi:10.1037/0033-2909.100.3.283
- Egan, R. P., Hill, K. E., & Foti, D. (2018). Differential effects of state and trait mindfulness on the late positive potential. *Emotion*, 18(8), 1128. doi:10.1037/emo0000383
- Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1998). Prosocial development. In N. Eisenberg (Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development* (5 ed.) (pp. 701–778). New York: Wiley.
- Eisenberg, N., & Miller, P. A. (1987). The relation of empathy to prosocial and related behaviors. *Psychological Bulletin*, 101(1), 91–119. doi:10.1037/0033-2909.101.1.91
- Eisenberg, N., Guthrie, I. K., Murphy, B. C., Shepard, S. A., Cumberland, A., & Carlo, G. (1999). Consistency and development of prosocial dispositions: A longitudinal study. *Child Development*, 70, 1360–1372. doi:10.1111/1467-8624.00100
- Ekşi, H., Sayın, M. ve Çelebi, Ç. D. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Özgeciliği ve Otantiklik Seviyeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 14(32), 79–102. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/ded/issue/37180/429026>
- Ersanlı, K. ve Doğru Çabuker, N. (2015). Diğerkâmlık Ölçeği'nin Psikometrik Özellikleri. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(52), 43–53. doi: 10.17755/esosder.70589
- Eryılmaz, A. ve Mutlu, T. (2018). Gelişimsel Kapsamlı Süpervizyon Modeline İlişkin Psikolojik Danışman Adaylarının Görüşlerinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(65), 123–141. doi: 10.17755/esosder.306932

- Evans, S., Ferrando, S., Findler, M., Stowell, C., Smart, C., & Haglin, D. (2008). Mindfulnessbased cognitive therapy for generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(4), 716–721. doi: 10.1016/j.janxdis.2007.07.005
- Field, A. P. (2009). *Discovering statistics using SPSS* (3 ed.). London: Sage.
- Fischer, R., Bortolini, T., Karl, J. A., Zilberberg, M., Robinson, K., Rabelo, A., . . . Irving, B. (2020). Rapid review and meta-meta-analysis of self-guided interventions to address anxiety, depression, and stress during COVID-19 social distancing. *Frontiers in Psychology*, 2795. doi:10.3389/fpsyg.2020.563876
- Flasch, P., Limberg-Ohrt, D., Fox, J., Ohrt, J. H., Crunk, E., & Robinson, E. (2019). Experiences of Altruism in the Therapeutic Relationship: Perspectives of Counselors-in-Training and Their Clients. *Counseling and Values*, 64(2), 168–185. doi:10.1002/cvj.12113
- Flynn, S. V., & Black, L. L. (2011). An emergent theory of altruism and self-interest. *Journal of Counseling & Development*, 89, 459–469. doi:10.1002/j.1556-6676.2011.tb02843.x
- Flynn, S. V., & Black, L. L. (2013). Altruism–self-interest archetypes: A paradigmatic narrative of counseling professionals. *Professional Counselor: Research and Practice*, 3(2), 54–66. doi:https://doi.org/10.15241/svf.3.2.54
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. (2011). *How to design and evaluate research in education* (8 ed.). New York: McGraw-Hil.
- Galante, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A. P., Stochl, J., Benton, A., . . . Jones, P. B. (2018). A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the mindful student Study): A pragmatic randomised controlled trial. *Lancet Public Health*, 3(2), 72–81. doi: 10.1016/S2468-2667(17)30231-1
- Galante, J., Galante, I., Bekkers, M. J., & Gallacher, J. (2014). Effect of kindness-based meditation on health and well-being: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(6), 1101–1114. doi:10.1037/a0037249
- Gençtanırım Kurt, D., Kızıldağ, S., Demirtaş Zorbaz, S. ve Özer, A. (2015). Psikolojik Danışman Adaylarının Duygusal Farkındalık Düzeylerinin Belirleyicileri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 15–24. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/42746/515940>
- Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: The Guilford Press.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2013). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: The Guilford Press.

- Gethin, R. (2011). On some definitions of mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 263–279. doi: 10.1080/14639947.2011.564843
- Gladding, S. T. (2009). The history, trends, and future of professional counseling. F. Korkut-Owen, R. Özyürek, & D. W. Owen (Eds.), *Gelişen Psikolojik Danışma ve Rehberlik: Meslekleşme Sürecindeki İlerlemeler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Goldberg, S. B., Riordan, K. M., Sun, S., & Davidson, R. J. (2022). The empirical status of mindfulness-based interventions: A systematic review of 44 meta-analyses of randomized controlled trials. *Perspectives on Psychological Science*, 17(1), 108–130. doi:10.1177/1745691620968771
- Goleman, D. (2006). *Social intelligence: The new science of human relationships*. New York, NY: Bantam Books.
- Goodman, M. J., & Schorling, J. B. (2012). A mindfulness course decreases burnout and improves well-being among healthcare providers. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 43(2), 119–128. doi:10.2190/PM.43.2.b
- Granello, D. H. (2010). Cognitive complexity among practicing counselors: How thinking changes with experience. *Journal of Counseling & Development*, 88(1), 92–100. doi:10.1002/j.1556-6678.2010.tb00155.x
- Granello, P. F. (1999). College students' wellness as a function of social support and empathic ability. *Journal of College Counseling*, 2(2), 110–120. doi:10.1002/j.2161-1882.1999.tb00149.x
- Greason, P. B., & Cashwell, C. S. (2009). Mindfulness and counseling self-efficacy: The mediating role of attention and empathy. *Counselor Education and Supervision*, 49, 2–19. doi: 10.1002/j.1556-6978.2009.tb00083.x
- Greenberg, J. S. (1985). Health and wellness: A conceptual differentiation. *Journal of school health*, 55(10), 403–406. doi:10.1111/j.1746-1561.1985.tb01164.x
- Grossman, P., & Van Dam, N. T. (2013). Mindfulness, by any other name...: Trials and tribulations of sati in western psychology and science. In *Mindfulness* (pp. 219–239). London: Routledge.
- Hamilton, W. D. (1964). The genetical evolution of social behavior. *Journal of Theoretical Biology*, 7, 1–52. doi:10.1016/0022-5193(64)90039-6
- Hanh, T. N. (1987). *Old path white clouds: Walking in the footsteps of the Buddha*: Berkeley: Parallax press.
- Harley, R., Sprich, S., Safren, S., Jacobo, M., & Fava, M. (2008). Adaptation of dialectical behavior therapy skills training group for treatment-resistant depression. *The Journal of Nervous And Mental Disease*, 196(2), 136–143. doi:10.1097/nmd.0b013e318162aa3f

- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2006). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 255–262. doi:10.1093/clipsy.bph08
- Hayes, S. C. (2016). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies-republished article. *Behavioral Therapy*, 47, 869–885. doi:10.1016/j.beth.2016.11.006
- Hayes, S. C., & Wilson, K. G. (1994). Acceptance and commitment therapy: Altering the verbal support for experiential avoidance. *The Behavior Analyst*, 17(2), 289–303. doi:10.1007/bf03392677
- Hettler, B. (1980). Wellness promotion on a university campus. *Family & Community Health*, 3(1), 77–95. doi:10.1097/00003727-198005000-00008
- Hettler, B., Weston, C., Carini, J., & Amundson, J. (1980). Wellness promotion on a university campus. *Family and Community Health*, 3(1), 77–95. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/44952417>
- Hobbes, T. (2010). Leviathan and the elements of law natural and politic. In T. Nadelhoffer, E. Nahmias, & S. Nichols (Eds.), *Moral psychology: Historical and contemporary readings* (pp. 97–102). UK: WileyBlackwell.
- Hutcherson, C. A., Seppala, E. M., & Gross, J. J. (2008). Loving-kindness meditation increases social connectedness. *Emotion*, 8(5), 720. doi:10.1037/a0013237
- Iwamoto, S. K., Alexander, M., Torres, M., Irwin, M. R., Christakis, N. A., & Nishi, A. (2020). Mindfulness meditation activates altruism. *Scientific Reports*, 10(1), 6511. doi:10.1038/s41598-020-62652-1
- İkiz, F. E. ve Uygur, S. (2019). Sınav Kaygısıyla Başa Çıkmada Bilinçli Farkındalık Temelli Programların Etkiliği: Sistematik Bir Derleme. *Journal of Human Sciences*, 16(1), 164–191. Erişim adresi: <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/5512>
- Ilies, I. A., Egan, H., & Mantzios, M. (2019). Comparing state anxiety and mindfulness between mindfulness and loving-kindness meditation whilst controlling for the effect of altruism and boredom. *Current Issues in Personality Psychology*, 7(2), 109-119. doi: 10.5114/cipp.2019.85412
- İşgör, İ. Y. (2017). Eğitim ve Sağlık Çalışanlarında Psikolojik İyi Oluş ve Özgeciliğin İncelenmesi. *Turkish Studies*, 12(6), 423–438. doi: 10.7827/TurkishStudies.
- Jimenez, S. S., Niles, B. L., & Park, C. L. (2010). A mindfulness model of affect regulation and depressive symptoms: Positive emotions, mood regulation expectancies, and self-acceptance as regulatory mechanisms. *Personality and individual differences*, 49(6), 645–650. doi:10.1016/j.paid.2010.05.041
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical

- considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33–47. doi:10.1016/0163-8343(82)90026-3
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Mindfulness-based stress reduction. Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Bantam Doubleday Dell
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hachette Books.
- Kabat-Zinn, J. (2016). Sitting meditations. *Mindfulness*, 7(6), 1441–1444. doi:10.1007/s12671-016-0625-6
- Kağnıcı, D. Y. (2013). Çok Kültürlü Psikolojik Danışma Eğitiminin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Lisans Programlarına Yerleştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(40). Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/21460/230043>
- Kamas, L., Preston, A., & Baum, S. (2008). Altruism in individual and joint-giving decisions: What's gender got to do with it? *Feminist Economics*, 14(3), 23–50. doi:10.1080/13545700801986571
- Kanar, M. (2007). *Farsça-Türkçe Sözlük*. İstanbul: Bayrak.
- Kaplan, D. M., Tarvydas, V. M., & Gladding, S. T. (2014). 20/20: A vision for the future of counseling: The new consensus definition of counseling. *Journal of Counseling & Development*, 92(3), 366–372. doi:10.1002/j.1556-6676.2014.00164.x
- Karl, J., & Fischer, R. (2021). The state of dispositional mindfulness research. doi: /10.31234/osf.io/4zgca
- Karyadi, K. A., VanderVeen, J. D., & Cyders, M. A. (2014). A meta-analysis of the relationship between trait mindfulness and substance use behaviors. *Drug and alcohol dependence*, 143, 1–10. doi:10.1016/j.drugalcdep.2014.07.
- Kasapoğlu, F. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde İyilik Hali İle Özgeciliğin Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Kasapoğlu, F. (2014). İyilik Hali İle Özgeciliğin Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Hikmet Yurdu*, 7(13), 271–288. doi:10.17540/hy.v10i19.361

- Khalinbayli, K. ve Taş, B. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Özgecilik ve Mükemmeliyetçilik Anlayışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 14(20), 1564–1593. doi: 10.26466/opus.580182
- Kırca, B. (2017). *Ergenler İçin Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanterinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Kısmetoğlu, G. (2019). 15–18 Yaş Arası Ergenlerde Duygu Düzenleme ve Bilinçli Farkındalık Becerilerinin Kaygı Düzeyleri İle İlişkisinin İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Kivanç, Ö. (2020). *Hemşirelerin Özgecilik ve Merhamet Düzeylerinin Bakım Kalite Göstergeleri İle İlişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Korkut Owen, F. (2018). Psikolojik Danışman Adaylarının Kariyer Gelişim Öyküleri. *Kariyer Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 1(1), 22–47. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/kpdd/issue/41808/497849>
- Korkut-Owen, F. ve Owen, D. W. (2012). İyi Hali Yıldızı Modeli, Uygulanması ve Değerlendirilmesi. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(9), 24–33. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/ijoess/issue/8533/105947>
- Korkut-Owen, F., Demirbaş-Çelik, N. ve Doğan, T. (2017). Yetişkinlerde İyi Hali. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(53), 600–611. doi: 10.17719/jisr.20175334148
- Korkut-Owen, F., Doğan, T., Demirbaş Çelik, N. ve Owen, D. W. (2016). İyi Hali Yıldızı Ölçeği'nin Geliştirilmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5013–5031. doi:10.14687/jhs.v13i3.4130
- Korkut-Owen, F. ve Mızıkacı, F. (2008). Avrupa Birliği, Bologna Süreci ve Türkiye'de psikolojik Danışman Eğitimi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 53(53), 99–122. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/kuey/issue/10344/126716>
- Korkut-Owen, F. ve Owen, D. W. (2012). İyi Hali Yıldızı Modeli, Uygulanması ve Değerlendirilmesi. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(9), 24–33. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/ijoess/issue/8533/105947>
- Krägeloh, C. (2020). Mindfulness research and terminology science. *Mindful Practice*, 1(53–84). Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/342121948_Mindfulness_research_and_terminology_science
- Krebs, D. L. (1970). Altruism: An examination of the concept and a review of the literature. *Psychological Bulletin*, 73, 258–302. doi: 10.1037/h0028987

- Kristeller, J. L., & Johnson, T. (2005). Cultivating loving kindness: A two-stage model of the effects of meditation on empathy, compassion, and altruism. *Zygon®*, 40(2), 391–408. doi: 10.1111/j.1467-9744.2005.00671.x
- Labelle, R., Alain, M., Bastin, E., Bouffard, L., Dube, M., & Lapierre, S. (2001). Well-being and psychological stress: Toward a hierarchical, cognitive-affective model in mental health. *Revue Quebecoise de Psychologie*, 22, 71–87. Retrieved from: <https://psycnet.apa.org/record/2001-11242-002>
- Langer, E. (1989). *Mindfulness*. Boston: Da Capo Press.
- Larson, J. S. (1999). The conceptualization of health. *Medical Care Research and Review*, 56, 123–136. doi: 10.1177/107755879905600201
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., . . . Devins, G. (2006). The toronto mindfulness scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62(12), 1445–1467. doi:10.1002/jclp.20326
- Lawson, G., & Myers, J. E. (2011). Wellness, professional quality of life, and career sustaining behaviors: What keeps us well? *Journal of Counseling and Development*, 89, 163–171. doi: 10.1002/j.1556-6678.2011.tb00074.x
- Lawson, G., & Venart, E. (2005). Preventing counselor impairment: Vulnerability, wellness, and resilience. In G. R. Walz & R. Yep (Eds.), *VISTAS: Perspectives on counseling 2005* (pp. 243–246): American Counseling Association.
- Lee, D. Y., Lee, J. Y., & Kang, C. H. (2003). Development and validation of an Altruism Scale for adults. *Psychological Reports*, 92(2), 555–561. doi:10.2466/pr0.2003.92.2.555
- Lemberger, M. E. (2010). Advocating student-within-environment: A humanistic theory for school counseling. *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 49(2), 131–146. doi:10.1002/j.2161-1939.2010.tb00093.x
- Lesh, T. V. (1970). Zen meditation and the development of empathy in counselors. *Journal of Humanistic Psychology*, 10(1), 39–74. doi:10.1177/002216787001000105
- Limberg, D. H. (2013). *The contribution of practicing school counselors' level of altruism to their degree of burnout* (Unpublished doctoral dissertation). University of Central Florida. Orlando, FL.
- Limberg, D., Cook, C. A., Gonzales, S., McCartnery, E., & Romagnolo, S. (2021). Examining school counselors' wellness and its contribution to their levels of altruism and burnout. *Journal of School Counseling*, 19(24). Retrieved from: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1325658.pdf>
- Linehan, M. M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder* New York: The Guilford press.

- Lubove, R. (1965). *The professional altruist: The emergence of social work as a career 1880–1930*. New York, NY: Macmillan.
- Lutz, J., Herwig, U., Opialla, S., Hittmeyer, A., Jäncke, L., Rufer, M., . . . Brühl, A. B. (2014). Mindfulness and emotion regulation an fMRI study. *Social cognitive and affective neuroscience*, 9(6), 776–785. doi: 10.1093/scan/nst043
- Marlatt, G. A., & Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and meditation. In W. R. Miller (Ed.), *Integrating spirituality into treatment: Resources for practitioners* (pp. 67–84). American Psychological Association. doi: 10.1037/10327-004
- Maslow, A. H. (1956). Self-actualizing people: A study of psychological health. In C. E. Moustakas (Ed.), *The self: Explorations in personal growth* (pp. 161–162) Manhattan: Harper & Row.
- Mastain, L. (2006). The lived experience of spontaneous altruism: A phenomenological study. *Journal of Phenomenological Psychology*, 37(1), 25–52. doi:10.1163/15691624-90000004
- McDougall, W. (1913). *An introduction to social psychology* (5 ed.). Boston: Luce.
- McGuire, A. M. (2003). It was nothing: Extending evolutionary models of altruism by two social cognitive biases in judgments of the costs and benefits of helping. *Social Cognition*, 21, 363–394. doi: 10.1521/soco.21.5.363.28685
- Mert, A. ve Gülmez, E. (2018). Özgecilik ile Benlik Ayrımlaşmasındaki Yordayıcı İlişkinin Bazı Değişkenlerle İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 13(11). Erişim adresi: <https://www.researchgate.net/publication/326362839>
- Mesmer-Magnus, J., Manapragada, A., Viswesvaran, C., & Allen, J. (2017). Trait mindfulness at work: A meta-analysis of the personal and professional correlates of trait mindfulness. *Human Performance*, 30(2–3), 79–98. doi:10.1080/08959285.2017.1307842
- Myers, J. E. (1992). Wellness, prevention, development: The cornerstone of the profession. *Journal of Counseling and Development*, 71, 136–139. doi:10.1002/j.1556-6676.1992.tb02188.x
- Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (2004). The indivisible self: An evidence-based model of wellness. *Journal of Individual Psychology*, 60, 234–244. Retrieved from https://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/J_Myers_Indivisible_2004.pdf
- Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (2005). *Counseling for wellness: Theory, research, and practice*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling and Development*, 78, 251–266. doi:10.1002/j.1556-6676.2000.tb01906.x

- Neukrug, E. (2012). *The world of the counsellor: An introduction to the counseling profession* (4 ed.). Belmont, CA, USA: Brooks/Cole.
- Oliner, S. P. (1992). *Altruistic personality: rescuers of Jews in Nazi Europe* New York: Simon and Schuster.
- Oliver, M. D., Baldwin, D. R., & Datta, S. (2018). Health to wellness: A review of wellness models and transitioning back to health. *The International Journal of Health, Wellness, and Society*, 9(1). doi:10.18848/2156-8960/CGP/v09i01/41-56
- World Health Organisation (2022). *WHO remains firmly committed to the principles set out in the preamble to the Constitution*. Retrieved from <https://www.who.int>
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeğini Türkçeye Uyarlama Çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 226–227. Erişim adresi: <http://eb.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/697/271>
- Pavlov, S., & Markov, Z. (2016). Future profession choice and altruism. *Metodički obzori: časopis za odgojno-obrazovnu teoriju i praksu*, 11(23), 41–59. doi: 10.32728/mo.11.1.2016.03
- Perry, V. H. (1988). *Identification of personality profiles in a student wellness pilot program* (Unpublished doctoral dissertation). Oklahoma State University, Stillwater, United States.
- Pfattheicher, S., Nielsen, Y. A., & Thielmann, I. (2022). Prosocial behavior and altruism: A review of concepts and denitions. *Current Opinion in Psychology*, 44, 124–129. doi:10.1016/j.copsyc.2021.08.021
- Piliavin, J. A., Dovidio, J. F., Gaertner, S. L., & Clark, R. D. (1981). *Emergency intervention*. New York: Academic Press.
- Randal, C., Pratt, D., & Bucci, S. (2015). Mindfulness and self-esteem: A systematic review. *Mindfulness*, 6(6), 1366–1378. doi:10.1007/s12671-015-0407-6
- Rareshide, M., & Kern, R. (1991). Social interest: The haves and the have nots. *Individual Psychology: The Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, 47(4), 464–476. Retrieved from <https://eds.p.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=17689881-b009-4fbf-a814-30d171d8b3b3%40redis>
- Renger, R. F., Midyett, S. J., Mas, F. G. S., Erin, T. D., McDermott, H. M., Papenfuss, R. L., . . . Hewitt, M. J. (2000). Optimal living profile : An inventory to assess health and wellness. *American Journal of Health Behavior*, 24(6), 403–412. doi:10.5993/AJHB.24.6.1
- Ridderinkhof, A., Bruin, E. I., Brummelman, E., & Bögels, S. M. (2017). Does mindfulness meditation increase empathy? An experiment. *Self and Identity*, 16(3), 251–269. doi: 10.1080/15298868.2016.1269667

- Robinson, E. H., & Curry, J. R. (2005). Promoting altruism in the classroom. *Childhood Education*, 82, 68–73. doi: 10.1080/00094056.2006.10521349
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21, 95–103. doi:10.1037/h0045357
- Roscoe, L. J. (2009). Wellness: A review of theory and measurement for counselor. *Journal of Counseling and Development*, 87, 216–226. doi:10.1002/j.1556-6678.2009.tb00570.x
- Rotter, J. C. (2000). Happiness: Is it real or just an illusion? *Family Journal Counseling and Therapy for Couples and Families*, 8(4), 387–389. doi:10.1177/1066480700084009
- Rushton, J. P. (1984). The altruistic personality. In E. Staub (Ed.), *Development and maintenance of prosocial behavior* (pp. 271–290). Boston, MA: Springer.
- Rushton, J. P., Chrisjohn, R. D., & Fekken, G. C. (1981). The Altruistic personality and the self-report Altruism Scale. *Personality and individual differences*, 2(4), 293–302. doi:10.1016/0191-8869(81)90084-2
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.68
- Safer, D. L., Telch, C. F., & Agras, W. S. (2001). Dialectical behavior therapy for bulimia nervosa. *American Journal of Psychiatry*, 158(4), 632–634. doi: doi:10.1176/appi.ajp.158.4.632
- Sala, M., Rochefort, C., Lui, P. P., & Baldwin, A. S. (2020). Trait mindfulness and health behaviours: A meta-analysis. *Health psychology review*, 14(3), 345–393. doi: 10.1080/17437199.2019.1650290
- Schmuldt, L. (2006). *An investigation of altruism and personality variables among beginning counseling students* (Unpublished doctoral dissertation). University of Central Florida, Orlando, Florida.
- Schroeder, D. A., & Graziano, W. G. (2015). The field of prosocial behavior: An introduction and overview. In D. A. Schroeder & W. G. Graziano (Eds.), *The Oxford handbook of prosocial behavior*. (pp. 3–34). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Schwartz, C. E., Keyl, P. M., Marcum, J. P., & Bode, R. (2008). Helping others shows differential benefits on health and well-being for male and female teens. *Journal of Happiness Studie*, 10(4), 431–448. doi:10.1007/s10902-008-9098-1
- Schwartz, C. E., Meisenhelder, J. B., Ma, Y., & Reed, G. (2003). Altruistic social interest behaviors are associated with better mental health. *Psychosomatic medicine*, 65(5). doi:10.1097/00006842-200309000-00009

- Shapiro, D. H. (1992). A preliminary study of long term meditators: Goals, effects, religious orientation, cognitions. *Journal of Transpersonal Psychology*, 24(1), 23–39. Retrieved from <https://deanehshapirojr.org/wp-content/uploads/2016/10/A-Preliminary-Study.pdf>
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. doi:10.1002/jclp.20237
- Shapiro, Y., & Gabbard, G. (1994). A reconsideration of altruism from an evolutionary and psychodynamic perspective. *Ethics & Behavior*, 4, 23–42. doi:10.1207/s15327019eb0401_2
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from? *Clinical Handbook of Mindfulness*, 17–35. doi:10.1007/978-0-387-09593-6_2
- Simmons, C. H., & Sands-Dudelczyk, K. (1983). Children helping peers: Altruism and preschool environment. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 115(2), 203–207. doi: 10.1080/00223980.1983.9915437
- Skovholt, T. M., Grier, T. L., & Hanson, M. R. (2001). Career counseling for longevity: Self-care and burnout prevention strategies for counselor resilience. *Journal of Career Development*, 27(3), 167–176. doi: 10.1023/A:1007830908587
- Smith, K. D., Keating, J. P., & Stotland, E. (1989). Altruism reconsidered: The effect of denying feedback on a victim's status to empathic witnesses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 641–650. doi:10.1037/0022-3514.57.4.641
- Swank, J. M., Ohrt, J. H., & Robinson, E. H. (2013). A qualitative exploration of counseling students' perception of altruism. *Journal of Humanistic Counseling*, 52, 23–28. doi:10.1002/j.2161-1939.2013.00030.x
- Swank, J. M., Robinson, E. H., & Ohrt, J. H. (2012). Manifestation of altruism: Perceptions among counselling students in the United Kingdom. *Counselling and Psychotherapy Research*, 12, 63–70. doi:10.1080/14733145.2011.562981
- Şakar, G. (2018). *Psikolojik Danışman Adaylarının Özgeciliğlerinin Duygusal Zeka, Kültürel Duyarlılık ve Sosyal Beğenirlik Açısından Yordanması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2007). *Using multivariate statistics* (Vol. 5). Boston, MA: Pearson
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2006). *Social Psychology*. New Jersey: Pearson Edu. Inc.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., & Williams, J. M. G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness)

training help? *Behaviour Research and Therapy*, 33(1), 25–39. doi:10.1016/0005-7967(94)e0011-7

Teasdale, J. D., Segal, Z. V., & Williams, J. M. G. (2006). Mindfulness training and problem formulation. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 157–160. doi:10.1093/clipsy.bpg017

Tekeş, B. ve Hasta, D. (2015). Özgecılık Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 3(6), 55–75. doi: 10.7816/nesne-03-06-03

Thompson, B. L., & Waltz, J. A. (2007). Mindfulness, self-esteem, and unconditional self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26(2), 119–126. doi: 10.1007/s10942-007-0059-0

Topses, G. (2012). Elseverlik (Alturizm) ve Benseverlik (Egoizm) Ölçeğiyle İlgili Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education*, 1, 60–70. Erişim adresi: <http://www.ijtase.net/index.php/ijtase/article/view/277/314>

Trippany, R. L., Kress, V. E. W., & Wilcoxon, S. A. (2004). Preventing vicarious trauma: What counselors should know when working with trauma survivors. *Journal of Counseling & Development*, 82(1), 31–37. doi:10.1002/j.1556-6678.2004.tb00283.x

Trivers, R. L. (1971). The evolution of reciprocal altruism. *Quarterly Review of Biology*, 46, 35–57. doi:10.1086/406755

Tuncer, N. (2017). *Bir Grup Üniversite Öğrencisinde Belirlenen Sosyal Anksiyete Düzeylerine Göre Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

Underwood, B., & Moore, B. S. (1982). The generality of altruism in children. In N. Eisenberg (Ed.), *The development of prosocial behavior*. New York: Acedemic Press.

Underwood, L. G. (2002). The human experience of compassionate love: Conceptual mapping and data from selected studies. In S. G. Post, L. G. Underwood, J. P. Schloss, & W. B. Hurlbut (Eds.), *Altruism and altruistic love: Science, philosophy, and religion in dialogue* Oxford: Oxford University Press.

Uzun, B. ve Kral, T. (2021). Fark et, anda kal; namıdiğer mindfulness: Farkandalık uygulamalarının dünü, bugünü ve kültürümüze duyarlılığı. *Uluslararası Bilim ve Eğitim Dergisi*, 4(1), 15–27. doi:10.47477/ubed.783928

Ümmet, D., Ekşi, H. ve Otrar, M. (2013). Özgecılık (Altruism) Ölçeği Geliştirme Çalışması. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 11(26), 301–321. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/302416>

- Vaillant, G. E. (1992). *Ego mechanisms of defense: A guide for clinicians and researchers*. Washington, DC: American Psychiatric Press.
- Vatan, S. (2016). Bilişsel Davranışçı Terapilerde Üçüncü Kuşak Yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(22173), 190–203. doi:10.18863/pgy.238183
- Wakefield, J. C. (1993). Is altruism part of human nature? Toward a theoretical foundation for the helping professions. *Social Service Review*, 67, 406–458. doi:10.1086/603998
- Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 374–385. doi:10.1016/j.jrp.2008.12.008
- West, S. A., Mouden., E., & Gardner, A. (2011). Sixteen common misconceptions about the evolution of cooperation in humans. *Evolution and Human Behavior*, 32(4), 231–262. doi:10.1016/j.evolhumbehav.2010.08.001
- Westen, D. (1999). *Psychology: Mind, brain, and culture* (2 ed.). New York: Wiley.
- Westgate, C. E. (1996). Spiritual wellness and depression. *Journal of Counseling and Development*, 75, 26–35. doi:10.1002/j.1556-6676.1996.tb02311.x
- Wielgosz, J., Goldberg, S. B., Kral, T. R., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2019). Mindfulness meditation and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15, 285–316. doi:10.1146/annurev-clinpsy-021815-093423
- Witmer, J. M., & Granello, P. (2005). Wellness in counselor education and supervision. In J. E. Myers & T. J. Sweeney (Eds.), *Counseling for wellness: Theory, research, and practice* (pp. 261–272). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Witmer, J. M., & Sweeney, T. J. (1992). A holistic model for wellness and prevention over the life span. *Journal of Counseling & Development*, 71(2), 140–148. doi:10.1002/j.1556-6676.1992.tb02189.x
- Witmer, J. M., & Young, M. E. (1996). Preventing counselor impairment: A Wellness approach. *Journal of Humanistic Education and Development*, 34, 141–155. doi:10.1002/j.2164-4683.1996.tb00338.x
- 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*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Wong, S. Y. S., Zhang, D. X., Li, C. C. K., Yip, B. H. K., Chan, D. C. C., Ling, Y. M., ... & Wing, Y. K. (2017). Comparing the effects of mindfulness-based cognitive therapy and sleep psycho-education with exercise on chronic insomnia: A randomised controlled trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 86(4), 241–253. doi:10.1159/000470847.

- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (5 ed.). New York: Basic Book.
- Yavuzer, N. (2017). Bir Prososyal Davranış Olarak Özgeci Motivasyonun İlgili Alan Yazını Işığında Değerlendirilmesi. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(27), 105–126. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/iuhayefd/issue/30378/328131>
- Zarski, J., Sweeney, T., & Barcikowski, R. (1977). Counseling effectiveness as a function of counselor social interest. *Journal of Counseling Psychology*, 24, 1–5. doi: 10.1037/0022-0167.24.1.1
- Zimpfer, D. G. (1992). Psychosocial treatment of life-threatening disease: A wellness model. *Journal of Counseling & Development*, 71(2), 203–209. doi:10.1002/j.1556-6676.1992.tb02201.x





EK 1. Etik Kurul Onayı

ANKARA ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ALT ETİK KURULU KARAR ÖRNEĞİ

Karar Tarihi : 24/05/2021
Toplantı Sayısı : 9
Karar Sayısı : 177

177- Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi **Ece Yağcı**'nın "Psikolojik Danışman Adaylarının Özgeciliklerinin Yordanmasında İyilik Hallerinin ve Bilinçli Farkındalıklarının Rolü" başlıklı tezi ile ilgili "İnsan Üzerinde Yapılan Klinik Dışı Araştırmalar Başvuru Formu" Etik Kurulumuzca incelendi.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi **Ece Yağcı**'nın "Psikolojik Danışman Adaylarının Özgeciliklerinin Yordanmasında İyilik Hallerinin ve Bilinçli Farkındalıklarının Rolü" başlıklı tezi ile ilgili araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.

ASLININ AYNIDIR

24/05/2021


Prof. Dr. Muharrem ÖZEN
Ankara Üniversitesi
Etik Kurulu Başkanı

EK 2. Üniversitelerden Alınan Araştırma İzinleri



Sayı : E-62310886-302.14.01-81568
Konu : Ece Yağcı Hk.

ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi : 25.11.2021 tarih ve 321818 sayılı yazı, Ankara Üniversitesi Rektörlüğü

İlgi yazınızla talep edilen; Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı öğrencisi Ece Yağcı'nın "Psikolojik Danışman Adaylarının Özgeçmişlerinin Yordanmasında İyilik Hallerinin ve Bilinçli Farkındalıklarının Rolü" konulu tez çalışması kapsamında, Üniversitemiz Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı 4. sınıf öğrencilerinden veri toplanmasında bir sakınca bulunmamaktadır.

Bilgilerinizi saygılarımla arz ederim.

Prof. Dr. M. Abdülkadir VAROĞLU
Rektör Yardımcısı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSC4RM52FC

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/baskent-universitesi-obyv>

Başkent Üniversitesi Bağlıca Kampüsü Fatih Sultan Mahallesi Ekişahir Yolu 18. Km 06790

Etilmesgut/ANKARA

Bilgi için: Gamze SONBAY

Koordinatör

Telefon No:0 312 246 67 40 Faks No:0 312 246 66 05

e-Posta:adk@baskent.edu.tr İnternet Adresi:www.baskent.edu.tr

Telefon No: 246 66 66 / 2078

Kep Adresi:baskentuniversitesi@bkr02.kep.tr





T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Eğitim Bilimleri Fakültesi Dekanlığı



Sayı : E-32698431-044-326527

01.12.2021

Konu : Ece YAĞCI Uygulama İzni Hk.

ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 25.11.2021 tarihli ve E-14267719-302.14.01-321818 sayılı yazınız.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans programı öğrencisi Ece YAĞCI'nın "Psikolojik Danışman Adaylarının Özgeçmişlerinin Yordanmasında İyilik Hallerinin ve Bilinçli Farkındalıklarının Rolü" konulu tez çalışması kapsamında Fakültemiz Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Lisans Programı 4. sınıf öğrencilerine uygulama yapma isteği, Covid-19 kapsamında gerekli önlemler alınarak, gönüllülük esasına dayalı olarak yapılması koşuluyla Dekanlığımızca uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini saygılarımla arz ederim.

Prof. Dr. Selahiddin ÖĞÜLMÜŞ
Dekan

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu: F5BDCE9E-91ED-40AÇ-817F-3D8A6545B1A9Eresit: <https://www.turkiye.gov.tr/ankara-universitesi-ebys>
Ankara Üniversitesi Cebeci Yerleşkesi Cebeci-Çankaya/Ankara Bilgi için: Ebru YALIM
/ANKARA Memur
Telefon No: 0312 363 33 50 Belge Geçer No: 0312 363 61 45 Kap
Adres: ankunivrek@ankuni.hskp.tr
e-posta: - internet adresi: -





T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Başkanlığı

Sayı : E-84875379-399-228118
Konu : Uygulama izni (Ece YAĞCI)
Hk.

01.12.2021

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 30.11.2021 tarihli ve 80287700-399- 225605 sayılı yazı.

Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans programı öğrencisi Ece YAĞCI'nın Doç. Dr. Gökhan ATİK'in danışmanlığında yürütmekte olduğu "Psikolojik Danışman Adaylarının Özgecikliklerinin Yordanmasında İyilik Hallerinin ve Bilinçli Farkındalıklarının Rolü" başlıklı tezi kapsamında 4. sınıf öğrencilerinden veri toplama talebi, Ana Bilim Dalımız Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı tarafından uygun görülmüştür.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

Prof. Dr. Temel ÇALIK
Anabilim Dalı Başkanı

Belge Doğrulama Kodu :BSC00DY7P2

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi : <https://belgedogrulama.gazi.edu.tr/belgedogrulama.aspx>

Emniyet Mah. Bandırma Cad. No:6/20B 06560 Yenimahalle Ankara
Tel:0 (312) 202 37 51 Faks:0 (312) 202 37 79
e-Posta: egitbil@gazi.edu.tr İnternet Adresi: <http://www.egitbil.gazi.edu.tr/>
Kop Adresi: gazimiversitesi@hs01.kop.tr

Bilgi için Neriman Aydoğdu
Anabilim Dalı Sekreteri
Telefon No:03122021821



Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.



T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Rektörlük

Sayı : E-35853172-302.14.01-00001924891
Konu : Uygulama İzni (Ece YAĞCI)

18.12.2021

ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi: 19.11.2021 tarihli ve E-98761816-302.08.01-321818 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencilerinden Ece YAĞCI'nın "Psikolojik Danışman Adaylarının Özgecikliklerinin Yordanmasında İyilik Hallerinin ve Bilinçli Farkındalıklarının Rolü" konulu tez çalışması kapsamında, Üniversitemiz Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı 4. sınıf öğrencilerinden veri toplama talebine ilişkin ilgi yazınız incelenmiş olup, söz konusu araştırma izni Eğitim Fakültesi Dekanlığı tarafından uygun görülmüştür.

Bilgilerinize arz ederim.

Prof. Dr. Mehmet Cahit GÜRAN
Rektör

Ek: Fakülte cevap yazısı

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: EA82EBE2-57B0-466D-BCA6-69DE7DFC5753

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/hu-cbys>

Adres: Hacettepe Üniversitesi Rektörlük 06100 Sıhhiye-Ankara

Bilgi için: Sevda TOPAL

E-posta: yazimd@hacettepe.edu.tr İnternet Adresi: www.hacettepe.edu.tr Elektronik

Bilgisayar İşletmeni

Ağ: www.hacettepe.edu.tr

Telefon: 03123051008

Telefon: 0 (312) 305 3001-3002 Faks: 0 (312) 311 9992

Kep: hacettepeuniversitesi@hs01.kep.tr





T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
REKTÖRLÜK

Sayı : E-33121373-044-24828
Konu : Anket Uygulama İzni

EĞİTİM FAKÜLTESİ DEKANLIĞINA

Üniversitemiz Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Araştırma Görevlisi Ece YAĞCI'nın, Ankara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programında Doç. Dr. Gökhan ATİK danışmanlığında yürütmekte olduğu; "Psikolojik Danışman Adaylarının Özgeciliğlerinin Yordanmasında İyilik Hallerinin ve Bilinçli Farkındalıklarının Rolü" başlıklı tez çalışması kapsamında Fakülteniz Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı 4. sınıf öğrencilerinden (<https://forms.gle/YqboVrHeR5TeyZej7>) linki üzerinden ve yüz yüze veri toplayabilmesi uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Nasuh USLU
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Mevcut Elektronik İmzalar

NASUH USLU (Rektörlük - Rektör Yardımcısı) 23.03.2022 15:54

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : *BSLPNMT3F* Pin Kodu : 43912

Belge Takip Adresi : <https://ebys.izu.edu.tr/en/Vision/Dogrula/0N3>

Adres: Halkalı Caddesi No: 281 Küçükçekmece/İstanbul
Telefon: 444 97 98 Faks: +90 (212) 693 82 29
e-Posta: bilgi@izu.edu.tr Web: www.izu.edu.tr
Kep Adresi: izu@hs01.kep.tr

Bilgi için: Yurdagül TAŞ
Unvanı: Uzman
Tel No: +902126929642





TED ÜNİVERSİTESİ

TED ÜNİVERSİTESİ
Rektör Yardımcılığı

Sayı : E-46409941-044-10721
Konu : Ece YAĞCI hk.

30.11.2021

ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)
ANKARA

İlgi : 25.11.2021 tarihli ve E-14267719-302.14.01-321818 sayılı yazı

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans programı öğrencisi Ece YAĞCI'nın "Psikolojik Danışman Adaylarının Özgeçmişlerinin Yordanmasında İyilik Hallerinin ve Bilinçli Farkındalıklarının Rolü" konulu tez çalışması kapsamında, Üniversitemiz Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı 4. sınıf öğrencilerinden veri toplama talebi uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi rica ederim.

Saygılarımla.

Prof. Dr. Oya GÜNERİ
Rektör Yardımcısı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BS90TKT70 Pin Kodu :10791

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=1314&eD=BS90TKT70&eS=10721>

Adres:Ziya Gökalp Cad. No:48 06420 Kolej-Çankaya/Ankara
Telefon:0 312 585 00 00 Faks:0 312 418 41 48
e-Posta:info@tedu.edu.tr Web:www.tedu.edu.tr
Kep Adresi:tedu@tedu.hsg03.kep.tr

Bilgi için: Semra Şimşek
Unvanı: Rektör Yardımcısı Sekreteri





T.C.
TRAKYA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Eğitim Fakültesi Dekanlığı
Eğitim Bilimleri Bölüm Başkanlığı

Sayı : E-53651488-044-169878
Konu : Anketler

10.12.2021

EĞİTİM FAKÜLTESİ DEKANLIĞINA

İlgi : 06.12.2021 tarihli ve 044-E.166826 sayılı yazı

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans programı öğrencisi Ece YAĞCI' nın "Psikolojik Danışman Adaylarının Özgeçmişlerinin Yordanmasında İyilik Hallerinin ve Bilinçli Farkındalıklarının Rolü" başlıklı tez çalışması kapsamında; Bölümümüz Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı 4. sınıf öğrencilerinden veri toplama isteği uygun görülmüştür.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

Prof. Dr. Tuncer BÜLBÜL
Bölüm Başkanı

Pin Kodu :88352

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/trakya-universitesi-cbys>

Adres : Trakya Üniversitesi Rektörlüğü Eğitim Fakültesi İsmail Hakkı Tonguç Yerleşkesi 22030

Bilgi için : Sevdâ BİRİNCİBUBAR

Edime

Unvanı : Bölüm Sekreteri

Telefon : 2842120808 Faks : 2842146279

e-Posta: egitimfak@trakya.edu.tr Web: <http://egitimfak.trakya.edu.tr/>

Kep Adresi : trakyauni@hs01.kep.tr





T.C.
UFUK ÜNİVERSİTESİ
Rektörlük



Sayı : E-14853754-044-20255
Konu : Uygulama İzni hk. (Ece YAĞCI)

10.12.2021

ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : tarihsiz ve E-14267719-302.14.01-321818 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencisi Ece YAĞCI'nın "**Psikolojik Danışman Adaylarının Özgeciliğlerinin Yordanmasında İyilik Hallerinin ve Bilinçli Farkındalıklarının Rolü**" konulu tez çalışmasını Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı 4.sınıf öğrencilerine yapma isteği hususundaki hususundaki ilgi yazınız incelenmiş olup, söz konusu tez çalışması ile ilgili olarak Üniversitemiz Eğitim Fakültesi Dekanlığının 08.12.2021 tarihli ve E-87224214-044-20216 sayılı yazısı ile cevaplanmış olup, bir örneği ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinize saygılarımla arz ederim.

Prof. Dr. Tevfik TEZCANER
Rektör V.

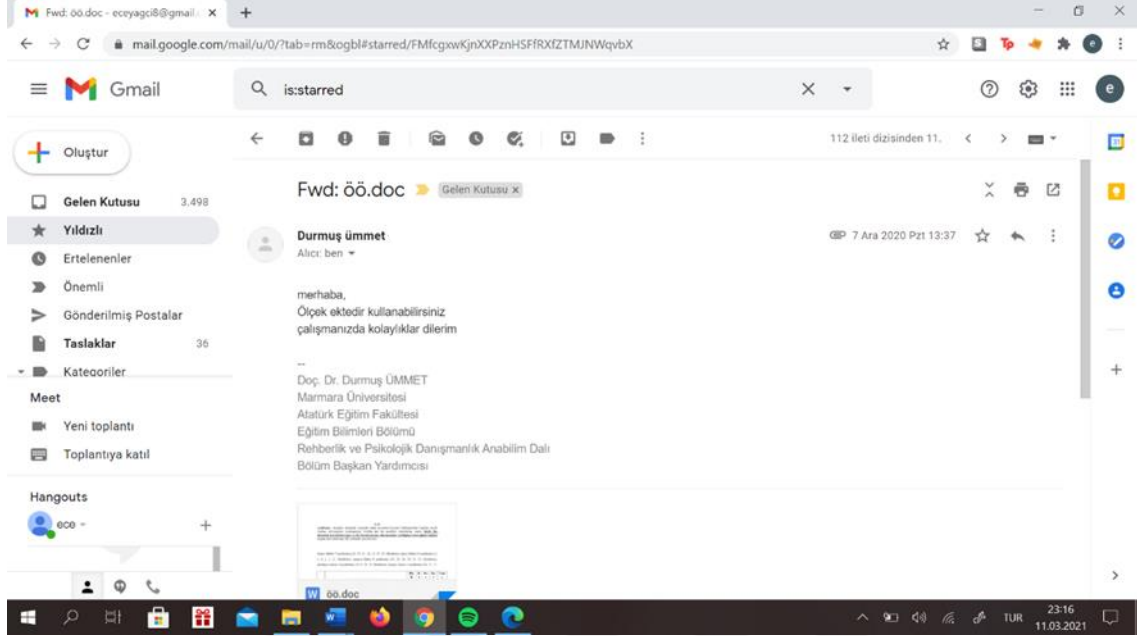
Ek: Yazı (1 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

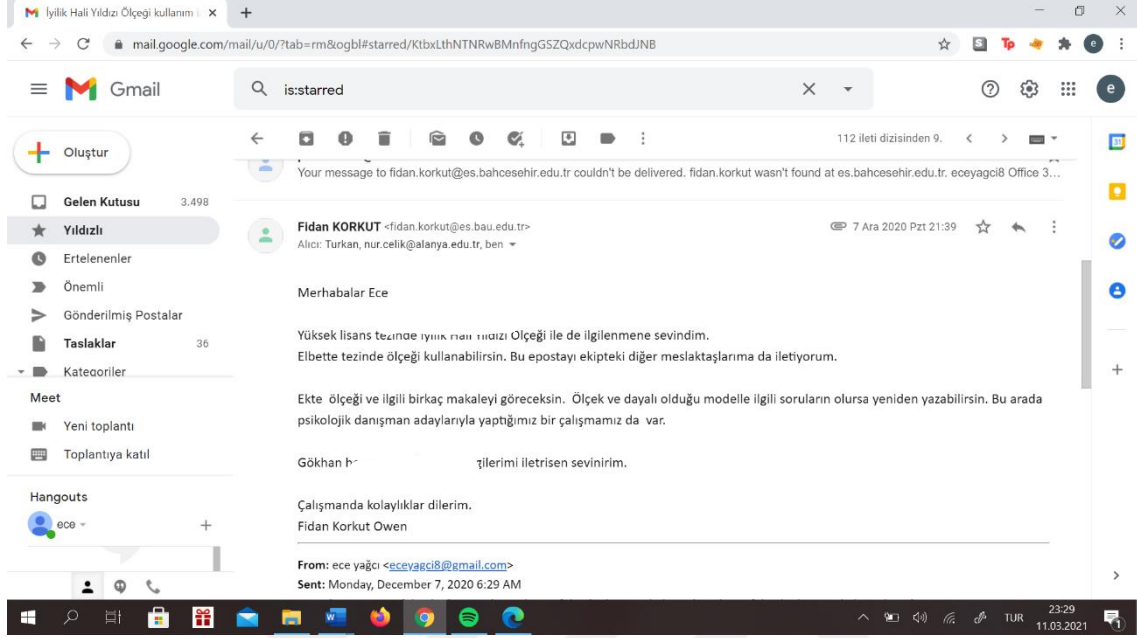
<https://belge.ufuk.edu.tr/Home/Dogrulama/QN3PzxDe167>

Adres	: Ufuk Üniversitesi İncek Şehit Savcı Mehmet Selim Kiraz Bulvarı No:129 (06836) İncek – Gölbaşı – Ankara	Ayrıntılı Bilgi	: Özlem DEMİR - Özel Kalem
Telefon	:	Fax	:
E-Posta	: ozlem.demir@ufuk.edu.tr	Elektronik Ağ	: http://www.ufuk.edu.tr

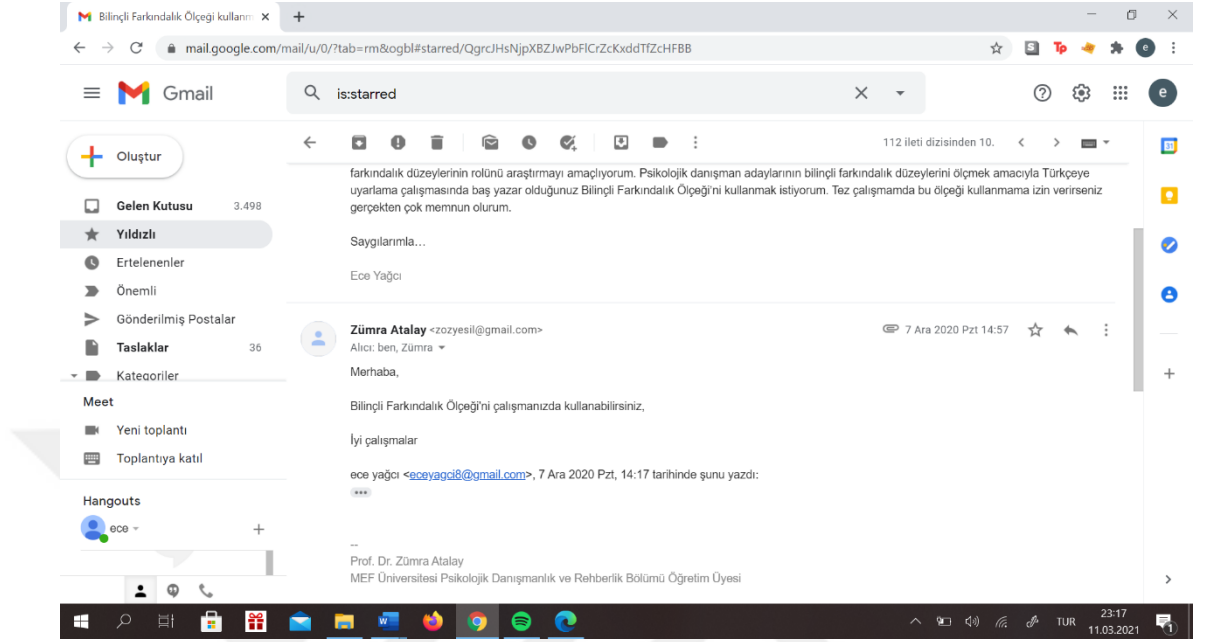
EK 3. Özgeciliik Ölçeği Kullanım İzni



EK 4. İyilik Hali Ölçeği Kullanım İzni



EK 5. Bilinçli Farkındalık Ölçeği Kullanım İzni



EK 6. Kişisel Bilgi Formu

Yönerge:

Değerli katılımcılar;

Bu çalışmada psikolojik danışman adaylarının özgeciliğinin yordanmasında iyilik hali ve bilinçli farkındalıklarının rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır. Eğer soruları yanıtlamak istemezseniz ya da sorulardan rahatsızlık duyarsanız, istediğiniz zaman yanıtlamayı bırakabilirsiniz. Lütfen soruların başında bulunan yönergeleri dikkatlice okuyunuz. Tüm soruları okuyarak içtenlikle yanıtlamaya çalışınız. Soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Sizi en iyi anlatan seçeneği işaretleyiniz. Verdiğiniz tüm bilgiler gizli tutulacaktır. Katılımınız için teşekkür ederim.

Ece YAĞCI

1. Cinsiyetiniz: K() E()

2. Yaşınız:

3. Öğrenim gördüğünüz üniversite:

4. Sınıfınız: 1() 2() 3() 4()

EK 7. Özgeciliik Ölçeği

(Örnek Maddeler)

Açıklama: Aşağıda, gündelik yaşamda diğer insanlara karşılık beklenmeden yapılan çeşitli yardım davranışları sıralanmıştır. Lütfen her bir maddeyi okuduktan sonra; böyle bir durumla karşılaştıysanız ya da karşılaşmanız durumunda verdiğiniz/vereceğiniz tepkiyi uygun olan kutucuğu (X) şeklinde işaretleyiniz.

GÜNDELİK HAYATIMDA;	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Maddi yetersizliği olan kişilere para yardımında bulunurum.					
7. Bir yakınımın işi çıktığında çocukları ile ilgilenirim.					
18. Sivil toplum kuruluşlarına üye olarak çeşitli gönüllü faaliyetlere katılırım.					
33. Yolda bir hasta ya da kazaya uğramış birini gördüğümde hemen ambulans çağırırım.					
37. Yakınlarımı sabah erken kalkmaları gerektiği zamanlarda ve eğer uyanamıyorlarsa uyandırırım.					

EK 8. İyilik Hali Yıldızı Ölçeği

(Örnek Maddeler)

Aşağıdaki ölçekteki maddeler yaşam biçiminizi ölçmeyi amaçlamaktadır. İfadeleri size uygunluğu açısından aşağıdaki derecelemeye göre değerlendiriniz.

Maddeler	Beni Hiç Yansıtmıyor	Beni Yansıtmıyor	Bazen	Beni Yansıtıyor	Tamamen Beni Yansıtıyor
1. Hayatımın bir anlamı ve amacı var.					
12. Yeni bilgiler edinmekten zevk duyarım.					
19. Kahvaltı dâhil günde en az üç öğün yemek yerim.					
22. Olumlu ve olumsuz duygularımı uygun biçimde ifade edebilirim.					
24. Ruhsal dengemi korumaya çalışırım.					

EK 9. Bilinçli Farkındalık Ölçeği

(Örnek Maddeler)

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

1	2	3	4	5	6
Hemen hemen her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça Seyrek	Hemen hemen hiçbir zaman
1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.					
9. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam.					
15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.					

BENZERLİK BİLDİRİMİ

“Psikolojik Danışman Adaylarının Özgeciklerini Yordamada İyilik Hali, Bilinçli Farkındalık ve Cinsiyet” başlıklı tezimin ana bölümü (ön bölüm, kaynaklar ve ekler hariç) Turnitin İntihali Engelleme Programı aracılığıyla incelenmiş ve ilgili rapor danışmanım tarafından da kontrol edilmiştir. Kontrol sırasında (1) “Beş sözcükten daha az olan benzeşmeler” (2) “Kaynaklar” (3) “Doğrudan Alıntılar” dışarıda tutulmuştur. Benzerlik kontrolüne ilişkin rapordan elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

Rapor Tarihi	: 06.07.2022
Gönderim Numarası	: 1867219863
Sayfa Sayısı	: 54
Sözcük Sayısı	: 14,954
Karakter Sayısı	: 109,966
Benzerlik Oranı	: %7
Savunma Tarihi	: 04.07.2022

Yukarıda belirtilen sonuçları gösteren Turnitin İntihali Engelleme Programı’na ilişkin orijinal raporu, sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmaksızın bu beyanım ekinde Enstitüye teslim ettiğimi, tezimin %10’dan fazla benzerlik oranı içerdiğinin belirlenmesi durumunda, bundan doğabilecek tüm yasal sorumluluğu kabul ettiğimi bildirir, saygılarımı sunarım.

Öğrencinin Adı Soyadı: Ece Yağcı

Tarih: 06.07.2022

İmza:

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı ve Soyadı : Ece Yağcı

E-Posta Adresi :

İş Deneyimi :

Unvan	Görev Yeri	Yıl
Psikolojik Danışman	Rola Aile Danışma Merkezi	2021-2022
Araştırma Görevlisi	İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi	2022-(Devam ediyor.)

Akademik Bilgiler

Öğrenim Durumu:

Derece	Bölüm/Program	Üniversite	Yıl
Lisans	Eğitim Bilimleri Bölümü / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı	Sakarya Üniversitesi	2014-2015 (1.sınıf)
Lisans	Eğitim Bilimleri Bölümü / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı	Eskişehir Osmangazi Üniversitesi	2015-2018
Yüksek Lisans	Eğitim Bilimleri Bölümü / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı	Ankara Üniversitesi	2018-(Devam ediyor.)

Bilimsel Kuruluşlara Üyelikler:

- Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği, Üye, 2020.

Eğitimler ve Sertifikalar

- Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri (MMPI) uygulayıcı eğitimi, 2021 (Bilgelik Enstitüsü)
- Aile Danışmanlığı Eğitimi, 2021 (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi)

