



## Akdeniz Egitim Arastirmalari Dergisi

Volume 13, Issue 29 September 2019

mjer.penpublishing.net

ISSN: 1309-0682 (Print)

# Psikolojik Danisman Adaylarinin Bilincli Farkindalik Duzeylerinin Cesitli Degiskenlere Gore Incelenmesi

Ezgi Acar & Cevat Eker

### To cite this article

Acar, E. & Eker, C. (2019). Psikolojik Danisman Adaylarinin Bilincli Farkindalik Duzeylerinin Cesitli Degiskenlere Gore Incelenmesi. Akdeniz Egitim Arastirmalari Dergisi, 13(29), 421-443. doi: 10.29329/mjer.2019.210.22

|                  |                                                                                                   |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Published Online | September 30, 2019                                                                                |
| Article Views    | 48 single - 56 cumulative                                                                         |
| Article Download | 138 single - 200 cumulative                                                                       |
| DOI              | <a href="https://doi.org/10.29329/mjer.2019.210.22">https://doi.org/10.29329/mjer.2019.210.22</a> |

Pen Academic is an independent international publisher committed to publishing academic books, journals, encyclopedias, handbooks of research of the highest quality in the fields of Education, Social Sciences, Science and Agriculture. Pen Academic created an open access system to spread the scientific knowledge freely. For more information about PEN, please contact: [info@penpublishing.net](mailto:info@penpublishing.net)



## Psikolojik Danışman Adaylarının Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi

Ezgi Acar<sup>1</sup> & Cevat Eker<sup>2</sup>

**Özet:** Bu araştırmanın amacı, psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık düzeylerini çeşitli değişkenlere göre incelenmektir. Araştırma 171 psikolojik danışman adayı üzerinde yürütülmüştür. Adayların 117'sini (%68,4) kız öğrenciler, 54'ünü (31.6) ise erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplamak amacıyla amacıyla “Kişisel Bilgiler Formu” ve “Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek, gözlemlene, tanımlama, farkındalıkla davranma, içsel deneyimleri yargılamama ve içsel deneyimlere tepkisizlik alt boyutlarından oluşmaktadır. Araştırmada öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlenmesi için frekans (f), yüzde (%), aritmetik ortalama (X) ve standart sapma (SS) kullanılmıştır. Nedensel karşılaştırma deseni için gruplar arası ortalamaların karşılaştırılmasında hangi istatistiklerin kullanacağını belirlemek amacıyla puan dağılımları incelenmiştir. Kolmogrow-Smirnov testi, çarpıklık ve basıklık katsayıları incelendiğinde puan dağılımların normal dağılım sergilediği görülmektedir. Bundan dolayı psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özelliklerinin belirlenen demografik özelliklere (cinsiyet, sınıf, mezun olunan lise türü, tercih sırası, tercih nedeni) göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için iki grup ortalamalarının karşılaştırılmasında bağımsız gruplar için t testi, ikiden fazla grup ortalamaların karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi (One way ANOVA) kullanılmıştır. Anova'da farkın kaynağının belirlenmesi için Tukey testi kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen veriler sonucunda psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özelliklerinin orta düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik danışman adaylarının gözlemlene özelliklerinin, tanımlama özelliklerinin, farkındalıkla davranma özelliklerinin ve tepkisizlik özelliklerinin görece orta düzeyde olduğu, aynı zamanda yargısızlık özelliklerinin ise düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik danışman adaylarının genel olarak bilinçli farkındalık özelliklerinin cinsiyete, sınıf düzeyine, mezun olunan lise türüne, öğrenim gördükleri lisans programını tercih nedenine ve tercih sırasına göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen sonuçlar alan yazın kapsamında tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar kelimeler:** Bilinçli farkındalık, psikolojik danışman aday, rehberlik hizmetleri

**DOI:** 10.29329/mjer.2019.210.22

### Investigation of Conscious Awareness Levels of Psychological Counselor Candidates According to Various Variables

**Abstract:** The aim of this study is to examine the conscious awareness levels of psychological counselor candidates according to various variables. The research was conducted on 171 counselor candidates. 117 (68,4%) of the candidates were female students and 54 (34,6%) of the them were male students. “Personal

1 **Ezgi Acar**, Ereğli Eğitim Fakültesi, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, ORCID: 0000-0003-2583-9470

2 **Cevat Eker**, Assoc. Prof., Ereğli Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, ORCID: 0000-0003-4215-1854

**İrtibat Yazarı:** cevateker@gmail.com

Information Form” and “Five Dimensional Mindful Attention Awareness Scale ” were used in order to collect data. The scale consists of observing, defining, behaving with awareness, not judging internal experiences and unresponsiveness to inner experiences. Frequency (f), percentage (%), arithmetic mean (X) and standard deviation (SS) were used in the study to determine the students' conscious awareness levels. The distribution of scores was examined in order to determine which statistics will be used to compare the averages between groups for causal comparative design. When Kolmogorov-Smirnov test, skewness and kurtosis coefficients were examined, it was observed that the distribution of scores showed normal distribution. Therefore, in order to determine whether the conscious awareness characteristics of the psychological counselor candidates differ according to the identified demographic characteristics (gender, class, graduated type, preferred order, preference, preference) or not two tests were used. T-test was used for independent groups in the comparison of the two groups averages, and one-way ANOVA was used for comparison of more than two group averages. Tukey test was used to identify the source of the difference in Anova.

As a result of the data obtained from the research, it was concluded that the level of conscious awareness of the psychological counselor candidates was at a moderate level. It was concluded that the observing characteristics, defining characteristics, behaving with awareness and unresponsiveness characteristics of the psychological counselor candidates were relatively moderate and ,also, the characteristics of non-judging were low. It was concluded that, in general, the conscious awareness of psychological counselor candidates did not differ according to gender, class level, graduated high school type, the reason of bachelor's degree preference they are studying and the order of preference. The results were discussed in the scope of the literature and suggestions were made.

**Keywords:** Conscious awareness, psychological counselor candidate, guidance services

## GİRİŞ

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

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

Öğrenci kişilik hizmetleri, öğrenciye öğretim hizmeti dışında sunulan ve onun kişilik gelişimine, topluma uyumuna katkıda bulunacak tüm faaliyetleri kapsar. Bu hizmet sayesinde öğrenci eğitimden en olumlu şekilde faydalanır ve kendini her yönüyle geliştirme imkanı sağlar. Öğrenci

kişilik hizmetleri kapsamında; sağlık hizmetleri, sosyal yardım hizmetleri, özel yetiştirme hizmetleri, sosyal ve kültürel hizmetler ve rehberlik hizmetleri yer alır.

Bu hizmetler içerisinde yer alan rehberlik hizmeti, bireyin gelişimine doğrudan doğruya yardımcı olma sürecidir ve psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri temel felsefe, kapsam, yöntem ve teknik yönünden geliştirilerek bağımsız bir uzmanlık alanı haline gelmiştir (Özgüven,1991:5). Bu uzmanlık alanı ile okullarda okul rehberlik servisleri ilgilenmektedir. Rehberlik servislerinde çalışan personeller ise üniversitelerin psikolojik danışma ve rehberlik ile eğitimde psikolojik hizmetler alanında lisans eğitimi almış kişilerdir (MEB, 2017).

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

Psikolojik danışman, rehberlik ilkelerine uygun olarak çalışma koşullarını oluşturan, mesleğinin etik değerlerine saygı gösteren, iletişim becerileri yüksek, kendine ve diğer insanlara saygılı, sabırlı, yardımsever, sosyal konulara duyarlı ve psikoloji alanında kendini yetiştirmiş kişi olarak belirtilebilir. Danışman öncelikle bireyi tanıma yollarını bilmeli, eksikliklerini ve kötü yaşantılarını kabul etmeli ve daha sonra bu konuda danışanlarına yardımcı olmalıdır. Danışmanın birçok konuda farkındalığının yüksek olması danışma süreci için önemli bir durumdur.

Psikolojik danışman olarak yetişecek kişilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek olmasının danışma süreci için önemli bir etken olduğu düşünülebilir. Bilinçli farkındalık, psikolojik bir farkındalık durumu, farkındalığı teşvik eden bir uygulama, bilgi işleme durumu ve kişisel bir özellik olarak ifade edilebilir (Brown, Ryan ve Creswell, 2007, s. 212). Bilinçli farkındalık, yargılamadan şunda olanların farkında olma hali olarak açıklanmaktadır (Davis ve Hayes, 2011:98).

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

Bilinçli farkındalık kavramının çok yönlü bir kavram olması nedeniyle tanımlar değişkenlik gösterebilir. Yapılan tanımlar incelendiğinde şuna odaklanan dikkat, yargısızlık, iç gözlem ve kabullenmenin farkındalığın temelini oluşturduğu söylenebilir (Çatak ve Ögel, 2010b:86).

Bilinçli farkındalıkla ilgili araştırmalar incelendiğinde, bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin uyumlu başa çıkma stratejilerini kullanan, psikolojik işlevselliği ve iyi oluşu yüksek, anksiyete, depresyon ve stres düzeyi düşük ve aynı zamanda stresli yaşam durumlarına karşı uyumlu

başta çıkma mekanizmalarını kullanabilme becerilerinin yüksek olduğunu gösteren bulgular mevcuttur (Weinstein, Brown ve Ryan, 2009; Brown ve Ryan 2003; Lykins ve Baer 2009; Ülev 2014).

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

Etkili psikolojik danışmanların kişilik özellikleri arasında; güçlü bir kişilik yapısına sahip olmak, kendine saygı duymak ve kendi olmaktan hoşlanmak, kendi gücünü tanımak ve kabul etmek, farklılıklara açık olmak, yaşamlarını biçimlendirebilecek tercihlerde bulunabilmek, kendini yaşama bağlı hissetmek ince bir mizah anlayışına sahip olmak, yaptığı yanlışları kabul etmekten çekinmemek, genellikle içinde bulunduğu anın tadını çıkartmak, diğerlerinin mutluluğuyla ilgili olmak ve psikolojiye meraklı ve bu alanda kendini yetiştirmiş olmak gibi kriterler yer almaktadır (Corey, 2008:23).

Aynı zamanda uygulamaların benzerliği ve açısından da psikolojik danışma süreci uygulamaları ve bilinçli farkındalık uygulamaları benzerlik göstermektedir. Her iki uygulama da şu ana odaklanmaktadır (Davis ve Hayes, 2011:198).

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

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

Araştırmanın amacı doğrultusunda aşağıdaki problemlere yanıt aranmıştır;

1. Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalıkları ne düzeydedir?

2. Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı farklılık var mıdır?
3. Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalıklarında sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık var mıdır?
4. Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık düzeylerinde mezun olunan lise türüne göre anlamlı farklılık var mıdır?
5. Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık düzeylerinde bu bölümü tercih etme sırasına göre anlamlı farklılık var mıdır?
6. Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık düzeylerinde bu bölümü tercih etme nedenlerine göre anlamlı farklılık var mıdır?

## YÖNTEM

### Araştırma Grubu

Araştırma psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özelliklerini incelemeyi amaçladığından araştırmanın evrenini eğitim fakültesinde psikolojik danışma ve rehberlik bölümlerinde okuyan psikolojik danışman adayları oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Bülent Ecevit Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 171 psikolojik danışma ve rehberlik bölümü öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada zaman ve işgücü kaybını önlemek için uygun örnekleme (convenience sampling) yöntemi esas alınmıştır (Büyüköztürk vd, 2014:92; Balcı, 2010:96). Psikolojik danışman adaylarının %68.4'ünü (117) kadın, %31.6'sını (54) erkek öğrenci ve aynı zamanda psikolojik danışman adaylarının %13.5'ini (23) birinci sınıf, %31.6'sını (54) ikinci sınıf, %25.7'sini (44) üçüncü sınıf, %29.2'sini (50) dördüncü sınıf öğrencileri oluşturmaktadır.

### Araştırma Modeli

Bu araştırma tarama modelinde betimsel bir araştırmadır. Bu araştırmalar mevcut durumu ortaya koymayı amaçlayan ve mevcut durum araştırmacı tarafından kontrol ve manipüle edilmeden, araştırma konusu ile ilgili önceliklerin ortaya çıkarılması amaçlanmaktadır (Karasar, 2002:77; Cohen, Manion ve Morrison, 2005:205). Araştırmada desen olarak nedensel karşılaştırma esas alınmıştır. Bu kapsamda psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık düzeyleri ile ilgili olabileceği değerlendirilen (cinsiyet, sınıf düzeyi, lise türü, tercih sırası, tercih nedeni) olası nedensel faktörler incelenmiştir.

## **Veri Toplama Araçları**

### **Kişisel Bilgiler Formu**

Bu araştırmada yer alacak olan katılımcılar hakkında demografik bilgi elde etmek amacıyla Kişisel Bilgiler Formu oluşturulmuştur. Bu formda katılımcıların cinsiyet, sınıf düzeyi, mezun olunan lise türü, tercih sırası, tercih nedenine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

### **Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği**

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

Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği 1 ve 5 arasında değişen 5 dereceli Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı 0.75 ile 0.91 arasında değişmektedir. Ölçeğin bu araştırmadaki güvenilirliği için madde toplam korelasyonları ve Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır.

Madde toplam korelasyonu, test maddesinden alınan puanlarla, testin toplam puanı arasındaki ilişkiyi ifade eder ve pozitif ve yüksek olması, benzer özellikteki davranışları örneklediğini gösterir ve testin iç tutarlılığının yüksekliğinin bir göstergesidir. Madde toplam korelasyonlarının 0,30'un üzerinde olması her bir maddenin ilgili yapıyla ilişkili olduğunu ve bireyleri iyi derecede ayırt ettiğini göstermektedir (Büyüköztürk, 2006:171; Field, 2005:674).

Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı, maddeler arasındaki uyumu, diğer ifadeyle aynı özelliği ölçüp ölçmediği ile ilgilidir. Ölçme aracında yer alan maddeleri homojen bir yapı gösteren bütünü ifade edip etmediğini araştırır. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının 0,60-0,80 arasında olması güvenilir olduğunu, 0,80-1,00 arasında olması ise yüksek derecede güvenilir olduğunu göstermektedir (Kayış, 2010:405; Karagöz, 2016:941). Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları ve madde toplam korelasyonu değerleri incelendiğinde ölçekten elde edilen sonuçların, güvenilir olduğu söylenebilir.

### **Verilerin Toplanması ve Analizi**

Veriler toplanırken öğrencilerin gönüllü olması gerektiği ifade edilmiştir. Verilerin analizinde SPSS 25 paket programı kullanılmıştır. Araştırmada öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlenmesi için frekans (*f*), yüzde (%), aritmetik ortalama (*X*) ve standart sapma (*SS*) kullanılmıştır. Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özelliklerinin belirlenen demografik özelliklere

(cinsiyet, sınıf, mezun olunan lise türü, tercih sırası, tercih nedeni) göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için iki grup ortalamalarının karşılaştırılmasında bağımsız gruplar için t testi (independent samples t test), ikiden fazla grup ortalamaların karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi (One way ANOVA) kullanılmıştır. Anova’da farkın kaynağının belirlenmesi için Tukey testi kullanılmıştır.

## BULGULAR

### Araştırmanın Birinci Alt Problemine İlişkin Bulgular

Araştırmanın birinci alt problemi “Psikolojik danışmanı adaylarının bilinçli farkındalık özellikleri ne düzeydedir? Şeklinde dir. Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özellikleri, bilinçli farkındalık ölçeği alt boyutlarına göre verilmiştir. Bilinçli farkındalık/Gözlemleme özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 4.1. de verilmiştir.

**Tablo 4.1:** Psikolojik Danışman Adaylarının Bilinçli Farkındalık/Gözlemleme Özellikleri

| Bilinçli Farkındalık/Gözlemleme                                                                                            | Kesinlikle Doğru |     | Nadiren Doğru |      | Bazen Doğru |      | Çoğunlukla Doğru |      | Her Zaman Doğru |      | $\bar{x}$ | SS   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----|---------------|------|-------------|------|------------------|------|-----------------|------|-----------|------|
|                                                                                                                            | f                | %   | f             | %    | f           | %    | f                | %    | f               | %    |           |      |
| 1. Yürürken vücudumda oluşan hareketlerin verdiği hislere özellikle dikkat ederim.                                         | 14               | 8.2 | 55            | 32.2 | 59          | 34.5 | 27               | 15.8 | 16              | 9.4  | 2.85      | 1.08 |
| 6. Duş alırken veya banyo yaparken, suyun bedenim üzerindeki yarattığı hislere karşı duyarlıyım                            | 7                | 4.1 | 32            | 18.7 | 37          | 21.6 | 68               | 39.8 | 27              | 15.8 | 3.44      | 1.09 |
| 11. Yediğim ve içtiğim şeylerin düşüncelerimi, bedensel duyularımı ve duygularımı nasıl etkilediklerini fark ederim.       | 11               | 6.4 | 27            | 15.8 | 58          | 33.9 | 64               | 37.4 | 11              | 6.4  | 3.21      | 1.00 |
| 15. Saçlarım arasında dolaşan rüzgâr ve yüzüme vuran güneş gibi hislere dikkat ederim.                                     | 10               | 5.8 | 22            | 12.9 | 45          | 26.3 | 65               | 38   | 29              | 17   | 3.47      | 1.09 |
| 20. Saatlerin tıklaması, kuşların cıvıltısı ya da yoldan geçen arabaların gürültüleri gibi seslere dikkat ederim.          | 10               | 5.8 | 18            | 10.5 | 55          | 32.2 | 55               | 32.2 | 33              | 19.3 | 3.48      | 1.09 |
| 26. Çevremdeki koku ve aromaları fark ederim.                                                                              | 5                | 2.9 | 21            | 12.3 | 50          | 29.2 | 68               | 39.8 | 27              | 15.8 | 3.53      | 0.99 |
| 31. Sanat veya doğadaki görsel öğeleri; örneğin renkleri, şekilleri, dokuları ya da ışık ve gölge motiflerini fark ederim. | 7                | 4.1 | 15            | 8.8  | 57          | 33.3 | 57               | 33.3 | 35              | 20.5 | 3.57      | 1.03 |
| 36. Duygularımın düşünce ve davranışlarımı nasıl etkilediğine dikkat ederim.                                               | 3                | 1.8 | 17            | 9.9  | 45          | 26.3 | 70               | 40.9 | 36              | 21.1 | 3.69      | 0.97 |
| TOPLAM                                                                                                                     |                  |     |               |      |             |      |                  |      |                 |      | 3.40      | 0.63 |

Tablo 4.1. incelendiğinde psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık/gözlemleme özelliklerine ilişkin ortalamaların  $\bar{x} = 2.85$  ile  $\bar{x} = 3.69$  arasında değiştiği görülmektedir. Gözlemleme alt boyutuna ilişkin ortalamanın 3.40 ve SS=0.63 olduğu görülmektedir. Bu ortalama değeri

“çoğunlukla doğru” aralığının alt sınırına karşılık gelmektedir. Bu değer orta düzeyin üzerinde olduğu söylenebilir. Bilinçli farkındalığın; hisler, duygular, bilişler, kokular, sesler ve görüntüler gibi içsel ve çevresel uyaranları fark etmeyi ve onlara dikkatini vermeyi içeren gözlemlene alt boyutu ortalamasına ilişkin, psikolojik danışman adaylarının gözleme özelliklerinin görece orta düzeyde olduğu söylenebilir.

Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık/tanımlama özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 4.2. de verilmiştir.

**Tablo 4.2:** Psikolojik Danışman Adaylarının Bilinçli Farkındalık/Tanımlama Özellikleri

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

Tablo 4.2. incelendiğinde psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık/tanımlama özelliklerine ilişkin ortalamaların  $\bar{x} = 3.35$  ile  $\bar{x} = 3.79$  arasında değiştiği görülmektedir. Tanımlama alt boyutuna ilişkin ortalamaların 3.56 ve SS=0.60 olduğu görülmektedir. Bu ortalama değeri “çoğunlukla doğru” aralığına karşılık gelmektedir. Bu değer orta düzeyin üzerinde olduğu söylenebilir. Bilinçli farkındalığın; sözcükleri etkili kullanmayla ilgili olan ve gözlemlenen deneyimlerin etiketlenmesi olarak ifade edilen tanımlama boyutu ortalamasına ilişkin, psikolojik danışman adaylarının tanımlama özelliklerinin görece orta düzeyin üzerinde olduğu söylenebilir.

Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık/farkındalıkla davranma özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 4.3. de verilmiştir.

**Tablo 4.3:** Psikolojik Danışman Adaylarının Bilinçli Farkındalık/Farkındalıkla Davranma Özellikleri

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

Tablo 4.3. incelendiğinde psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık/farkındalıkla davranma özelliklerine ilişkin ortalamaların  $\bar{x} = 3.10$  ile  $\bar{x} = 3.71$  arasında değiştiği görülmektedir. Farkındalıkla davranma alt boyutuna ilişkin ortalamaların 3.51 ve SS=0.64 olduğu görülmektedir. Bu ortalama değeri “çoğunlukla doğru” aralığına karşılık gelmektedir. Bu değer orta düzeyin üzerinde olduğu söylenebilir. Bilinçli farkındalığın; anlık deneyimlere dikkatini vermeyi ve odaklanmayı ifade eden farkındalıkla davranma boyutu ortalamasına ilişkin, psikolojik danışman adaylarının farkındalıkla davranma özelliklerinin görece orta düzeyin üzerinde olduğu söylenebilir.

Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık/yargısızlık özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 4.4. de verilmiştir.

**Tablo 4.4:** Psikolojik Danışman Adaylarının Bilinçli Farkındalık/Yargısızlık Özellikleri

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

Tablo 4.4. incelendiğinde psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık/yargısızlık özelliklerine ilişkin ortalamaların  $\bar{x} = 2.24$  ile  $\bar{x} = 3.07$  arasında değiştiği görülmektedir. Yargısızlık alt boyutuna ilişkin ortalamaların 2.70 ve SS=0.54 olduğu görülmektedir. Bu ortalama değeri “bazen doğru” aralığına karşılık gelmektedir. Bu değer orta düzeyin altında olduğu söylenebilir. Bilinçli farkındalığın; biliş ve duygulara karşı değerlendirme yapmayan boyutunu içeren yargısızlık ortalamasına ilişkin psikolojik danışman adaylarının yargısızlık özelliklerinin orta düzeyin altında olduğu söylenebilir.

Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık/tepkisizlik özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 4.5. de verilmiştir.

**Tablo 4.5:** Psikolojik Danışman Adaylarının Bilinçli Farkındalık/Tepkisizlik Özellikleri

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

Tablo 4.5. incelendiğinde psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık/tepkisizlik özelliklerine ilişkin ortalamaların  $\bar{x} = 2.58$  ile  $\bar{x} = 3.58$  arasında değiştiği görülmektedir. Yargısızlık alt boyutuna ilişkin ortalamanın 3.09 ve SS=0.53 olduğu görülmektedir. Bu ortalama değeri “bazen doğru” aralığına karşılık gelmektedir. Bilinçli farkındalığın; düşünce ve hislerin, onlara esir olmadan veya yakalanmadan, gelip gitmesine izin verme eğilimi olarak adlandırılan tepkisizlik ortalamasına ilişkin, psikolojik danışman adaylarının tepkisizlik özelliklerinin orta düzeyde olduğu söylenebilir.

Psikolojik danışman adaylarının beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeği toplam puanlar üzerinden elde edilen bulgular tablo 4.6’da verilmiştir.

**Tablo 4.6:** Psikolojik Danışman Adaylarının Bilinçli Farkındalık Özellikleri

|                                         | $\bar{X}$ | SS    |
|-----------------------------------------|-----------|-------|
| Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği | 3.260     | 0.309 |

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

### Araştırmanın İkinci Alt Problemine İlişkin Bulgular

Araştırmanın ikinci alt problemi “Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özellikleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır? şeklindedir. Bu alt probleme ilişkin bulgular bağımsız gruplar için t testi (independent samples t-test) kullanılarak elde edilmiştir. Tablo 4.7’de psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özelliklerinin cinsiyet değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular verilmiştir.

**Tablo 4.7:** Bilinçli Farkındalık Özelliklerinin Cinsiyete Göre t-Testi Sonuçları

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

p<0.05

Tablo 4.7. incelendiğinde “gözlemleme” alt boyutunda kadın öğrencilerin ortalamaları ( =3.504; SS=0.629) ile erkek öğrencilerin ortalamaları ( =3.206; SS=0.592) arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşma bulunmuştur (t=2.933; p<0,05). “Tanımlama”, “farkındalıkla davranma”, “yargısızlık”, “tepkisizlik” ve ölçek toplam puan üzerinden kadın ve erkek öğrencilerin ortalamalarının karşılaştırılmasında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Buna göre psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özelliklerinin kadın ve erkek olma durumuna göre “gözlemleme” alt boyutu dışında farklılaşmadığı, bilinçli farkındalık özelliklerinin kadın ve erkek psikolojik danışman adayları bakımından benzer özellikler sergilediği söylenebilir. Gözlemleme alt boyutunda kadın psikolojik danışman adaylarının gözlemleme özelliklerinin, erkek psikolojik danışman adaylarından anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Gözlemleme alt boyutunun; hisler, duygular, bilişler, kokular, sesler ve görüntüler gibi içsel ve çevresel uyarıları fark etmeyi ve onlara dikkatini vermeyi içeren farkındalıkla ilgili olduğu düşünüldüğünde istatistiksek açıdan anlamlı olan bu bulgunun mantık açısından da doğru olduğu söylenebilir. Etki büyüklüğü indeksi olan  $\eta^2$  değerine göre cinsiyetin psikolojik danışman adaylarının “gözlemleme” özellikleri üzerindeki etkisinin düşük olduğu söylenebilir.

### Araştırmanın Üçüncü Alt Problemine İlişkin Bulgular

Araştırmanın üçüncü alt problemi “Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özellikleri sınıf düzeyine göre farklılaşmakta mıdır? şeklindedir. Bu alt probleme ilişkin bulgular tek

yönlü varyans analizi (One way Anova) kullanılarak elde edilmiştir. Tablo 4.8’de psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özelliklerinin sınıf düzeyi değişkeni açısından farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgular verilmiştir.

**Tablo 4.8:** Bilinçli Farkındalık Özelliklerinin Sınıf Düzeyine Göre Anova Sonuçları

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

p<0.05

Tablo 4.8. incelendiğinde psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalıklarında sadece “farkındalıkla davranma” alt boyutunda anlamlı farklılaşmanın olduğu görülmektedir. Bilinçli farkındalık, “gözlemleme”, “tanımlama”, “yargısızlık”, “tepkisizlik” alt boyutları ve toplam puanlar üzerinden sınıf düzeyine göre yapılan karşılaştırmada gruplar arasında anlamlı farklılaşma bulunmamıştır. Buna göre psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özelliklerinin öğrenim gördükleri lisans sınıf düzeyi durumuna göre “farkındalıkla davranma” alt boyutu dışında farklılaşmadığı, bilinçli farkındalık özelliklerinin farklı sınıf düzeyindeki psikolojik danışman adayları bakımından benzer özellikler sergilediği söylenebilir. “farkındalıkla davranma” alt boyutunda ise farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğuna ilişkin Tukey testi sonucuna göre dördüncü sınıf öğrencilerinin farkındalıkla davranma ortalamalarının ( =3.688; SS=0.719), birinci sınıf öğrencileri ortalamalarından ( =3.331; SS=0.617) anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmektedir (F3-167)=2,279; p<0,05). Dördüncü sınıf öğrencilerin anlık deneyimlere dikkatini verme ve hareketlerinin farkında olma özelliklerinin, birinci sınıfa göre anlamlı şekilde yüksek olduğu söylenebilir. Etki büyüklüğü indeksi olan  $\eta^2$  değerine göre sınıf düzeyinin psikolojik danışman adaylarının “farkındalıkla davranma” özellikleri üzerindeki etkisinin düşük olduğu söylenebilir.

### Araştırmanın Dördüncü Alt Problemine İlişkin Bulgular

Araştırmanın dördüncü alt problemi “Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özellikleri lise türlerine göre farklılaşmakta mıdır? şeklindedir. Bu alt probleme ilişkin bulgular bağımsız gruplar için t testi (independent samples t-test) kullanılarak elde edilmiştir. Tablo 4.9’da psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özelliklerinin mezun olunan lise türü değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular verilmiştir.

**Tablo 4.9:** Bilinçli Farkındalık Özelliklerinin Lise Türüne Göre t-Testi Sonuçları

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

p<0.05

Tablo 4.9. incelendiğinde psikolojik danışman adaylarının mezun oldukları lise türlerine göre bilinçli farkındalık özelliklerinin, “Gözlemlleme”, “Tanımlama”, “farkındalıkla davranma”, “yargısızlık”, “tepkisizlik” ve ölçek toplam puan üzerinden farklılaşmadığı görülmektedir. Anadolu Lisesi ve diğer liselerden (Fen Lisesi, Anadolu İmam hatip Lisesi, Anadolu Teknik ve Mesleki Eğitim Lisesi) mezun öğrencilerin bilinçli farkındalık özelliklerinin öğrenim görülen lise türüne göre farklılaşmadığı, bilinçli farkındalık özelliklerinin Anadolu lisesi ve diğer liselerden mezun olan psikolojik danışman adayları bakımından benzer özellikler sergilediği söylenebilir.

### Araştırmanın Beşinci Alt Problemine İlişkin Bulgular

Araştırmanın beşinci alt problemi “Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özellikleri tercih sırasına göre farklılaşmakta mıdır? şeklindedir. Bu alt probleme ilişkin bulgular tek yönlü varyans analizi (One way Anova) kullanılarak elde edilmiştir. Tablo 4.10’da psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özelliklerinin tercih sırası değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular verilmiştir.

**Tablo 4.10:** Bilinçli Farkındalık Özelliklerinin Tercih Sırasına Göre Anova Sonuçları

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

p<0.05

Tablo 4.10. incelendiğinde psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalıklarında sadece “gözlemleme” alt boyutunda anlamlı farklılaşmanın olduğu görülmektedir. Bilinçli farkındalık, “tanımlama”, “farkındalıkla davranma”, “yargısızlık”, “tepkisizlik” alt boyutları ve toplam puanlar üzerinden tercih sırasına göre yapılan karşılaştırmada gruplar arasında anlamlı farklılaşma bulunmamıştır. Buna göre psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özelliklerinin öğrenim gördükleri lisans programını tercih sırası durumuna göre “gözlemleme” alt boyutu dışında farklılaşmadığı, bilinçli farkındalık özelliklerinin öğrenim gördükleri lisans programı farklı tercih sırasında olan psikolojik danışman adayları bakımından benzer özellikler sergilediği söylenebilir. “Gözlemleme” alt boyutunda ise farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğuna ilişkin Tukey testi sonucuna göre tercih sırası 4-7 arası olan psikolojik danışman adaylarının “gözlemleme” ortalamalarının ( =3.563; SS=0.698), tercih sırası 12 ve üstü olan psikolojik danışman adayı ortalamalarından ( =3.208; SS=0.534) anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmektedir ( $F_{3-167}=2,708$ ;  $p<0,05$ ). Etki büyüklüğü indeksi olan  $\eta^2$  değerine göre tercih sırası değişkeninin psikolojik danışman adaylarının “gözlemleme” özellikleri üzerindeki etkisinin düşük olduğu söylenebilir.

#### Araştırmanın Altıncı Alt Problemine İlişkin Bulgular

Araştırmanın altıncı alt problemi “Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özellikleri tercih nedenine göre farklılaşmakta mıdır? şeklindedir. Bu alt probleme ilişkin bulgular bağımsız gruplar için t testi (independent samples t-test) kullanılarak elde edilmiştir. Tablo 4.11’de

psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özelliklerinin öğrenim gördüğü lisans programını tercih nedeni değişkeni açısından farklılaşmış farklılaşmadığına ilişkin bulgular verilmiştir.

**Tablo 4.11:** Bilinçli Farkındalık Özelliklerinin Tercih Nedenine Göre t-Testi Sonuçları

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

p<0.05

Tablo 4.11. incelendiğinde psikolojik danışman adaylarının öğrenim gördükleri lisans programını kendi isteği veya isteği dışında tercih etme nedenine göre bilinçli farkındalık özelliklerinin, “Gözlemlene”, “Tanımlama”, “farkındalıkla davranma”, “yargısızlık”, “tepkisizlik” ve ölçek toplam puan üzerinden farklılaşmadığı görülmektedir. Öğrenim gördüğü lisans programını kendi isteğiyle veya diğer nedenlerden (aile isteği, iş garantisi, açıkta kalmama) dolayı tercih eden psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özelliklerinin farklılaşmadığı, bilinçli farkındalık özelliklerinin benzer özellikler sergilediği söylenebilir.

## SONUÇ VE TARTIŞMA

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

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

Araştırmanın ikinci alt problemi “Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özellikleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır? şeklindedir. Bu alt probleme ilişkin sonuçlar şu şekildedir:

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

Literatürde bu sonuçlarla benzerlik gösteren ve farklı çalışmalar bulunmaktadır. Kınay (2013) yaptığı araştırmada bilinçli farkındalık/yargısızlık (içten deneyimleri yargılamama) puanlarına ilişkin erkek üniversite öğrencilerinin puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarıyla kısmen tutarlı bir araştırma Lilja, vd. (2011) tarafından yapılmıştır. Bu araştırmada kadınların gözlemleme ve tanımlama bilinçli farkındalık özelliklerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Josefsson, Larsman, Broberg ve Lundh (2011) tarafından yapılan başka bir araştırmada ise içsel deneyimlere tepkisizlik özelliklerinin erkeklerde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Baer vd. (2008) ve Baer, Samuel ve Lykins (2011) tarafından yapılan araştırmalarda ise bilinçli farkındalık özelliklerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın üçüncü alt problemi “Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özellikleri sınıf düzeyine göre farklılaşmakta mıdır? şeklindedir. Bu alt probleme ilişkin sonuçlar şu şekildedir:

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

“gözlemlene”, “tanımlama”, “yargısızlık” ve “tepkisizlik” özellikleri üzerinde sınıf düzeyi değişkeninin etkili bir değişken olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın dördüncü alt problemi “Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özellikleri lise türlerine göre farklılaşmakta mıdır? şeklindedir. Bu alt probleme ilişkin sonuçlar şu şekildedir:

Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özelliklerinin mezun olunan lise türüne farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre Anadolu Lisesi mezunu psikolojik danışman adayları ile diğer liselerden (Fen Lisesi, Anadolu İmam Hatip Lisesi, Anadolu Teknik Meslek Lisesi) mezun olan psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özelliklerinin benzer olduğu, mezun olunan lise türünün psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özellikleri üzerinde etkili bir değişken olmadığı sonucuna ulaşılmıştır

Araştırmanın beşinci alt problemi “Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özellikleri tercih sırasına göre farklılaşmakta mıdır? şeklindedir. Bu alt probleme ilişkin sonuçlar şu şekildedir:

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

Araştırmanın altıncı alt problemi “Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özellikleri tercih nedenine göre farklılaşmakta mıdır? Bu alt probleme ilişkin sonuçlar şu şekildedir:

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

#### KAYNAKÇA

Baer, Ruth . A., Douglas B. Samuel and Emily L. B. Lykins (2011), Differential Item Functioning on the Five Facet Mindfulness Questionnaire is Minimal in Demographically Matched Meditators and Nonmeditators, Assessment, 18(3), 3-10.

- Baer, Ruth. A., Smith, Gregory. T., Lykins, Emily., Button, Daniel., Krietemeyer, Jennifer., Sauer, Shannon. Walsh, Erin., Duggan, Danielle and Williams, J. Mark G. (2008), Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Mediating and Nonmediating Samples, *Assessment*, 15(3), 329-342.
- Balcı, Ali. (2010), *Sosyal Bilimlerde Araştırma. Yöntem, Teknik ve İlkeler*, Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Brown, Kirk W. & Ryan, Richart M. (2003), The Benefits Of Being Present: Mindfulness And Its Role İn Psychological Well-Being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Brown, Kirk W., Ryan, Richard, Creswell, David J. (2007), Mindfulness: Theoretical Foundations And Evidence For Its Salutary Effects, *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Büyüköztürk, Şener (2006), *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi Els Kitabı. İstatistik, Araştırma Deseni, Spss Uygulamaları ve Yorum*, Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Büyüköztürk, Şener, Çokluk, Ömay ve Köklü, Nilgün (2014), *Sosyal Bilimler İçin İstatistik*, Ankara: Pegem Akademi.
- Cohen, Louis, Manion, Lawrence, Morrison, Keith (2005), *Research Methods İn Education*, New York: Routledge Falmer.
- Corey, G. (2008), *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram Ve Uygulamaları*, Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Çatak Pelin D., Ögel Kültegin (2010), Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 13, 85-91.
- Davis, Daphane M. and Hayes, Jeffery A. (2011), “What are the benefits of mindfulness? A practicereview of psychotherapy-related research, *Psychotherapy*, 48, 198-208
- Demir, Volkan (2015), Bilinçli Farkındalık Temelli Kognitif Terapi Programının Bireylerin Depresif Belirti Düzeyleri Üzerine Etkisi, *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 35(1), 15-26.
- Field, Andy (2005), *Discovering Statistic Using SPSS*, London: Sage Publications.
- Germer, Christopher (2004), What İs Mindfulness?, *Insight Journal*, 22, 24- 29.
- Josefsson, Torbjörn., Larsman, Pernilla., Broberg, Anders. G. ve Lundh, Lars-Gunnar. (2011), Self-Reported Mindfulness Mediates the Relation Between Meditation Experience and Psychological Well - Being. *Mindfulness*, 2, 49-58.
- Karagöz, Yalçın (2016), *Spss 23 ve Amos 23 Uygulamalı İstatistiksel Analizler*, Ankara: Nobel Yayınları.
- Karasar, Niyazi (2002), *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Ankara: Nobel Yayınları.
- Kayış, Aliye (2010), *Güvenirlik Analizi. İçinde Spss Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri* (Ed. Şeref Kalaycı), Ankara: Asil Yayınları.
- Kınay, Fatoş (2013); “Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğini Türkçe’ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Lilja, Josefine. L., Frodi-Lundgren, Annika. ve Hanse, Jan. Johanson, Josefson, Torbjörn., Lundh, Lars-Gunnar, Sköld, Camilla, Hansen, Erling and broberg, Anders G. (2011), Five Facets Mindfulness Questionnaire - Reliability and Factor Structure: A Swedish Version, *Cognitive Behavior Therapy*, 40, 291-303

- Lykins Emily L. B. & Baer Ruth A. (2009), Psychological Functioning in a Sample of LongTerm Practitioners of Mindfulness Meditation, *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 23, 226-241.
- M.E.B. (2017); Milli Eğitim Bakanlığı Rehberlik Hizmetleri Yönetmeliđi, 10.11.2017. 30236 Sayılı Resmi Gazete, [http://orgm.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2017\\_11/10113305\\_yeni\\_rehbrlk\\_yon.pdf](http://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2017_11/10113305_yeni_rehbrlk_yon.pdf), (Eriřim Tarihi: 10.11.2018).
- Stella, Maria (2016), Befriending death: A mindfulness-based approach to cultivating selfawareness in counselling students, *Death Studies*, 40 (1), 32-39.
- Urdang, Esther (2010), Awareness Of Self-A Critical Tool, *Social Work Education*, 29(5), 523- 538.
- Ülev, Esra (2014); “Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi”, Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Weinstein Netta, Brown, Kirk W. ve Ryan Richart M. (2009), Amulti- Method Examination Of The Effects Of Mindfulness On Stres Attribution, Coping, And Emotional Well-Being, *Journal of Research in Personality*, 43, 374-385.
- Yeşilyaprak, Binnur (2010), *Eğitimde Rehberlik Hizmetleri*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

## **Investigation of Conscious Awareness Levels of Psychological Counselor Candidates According to Various Variables**

### **EXTENDED SUMMARY**

#### **Introduction and Purpose**

Effective psychological counseling process can come true by using psychological counseling together with cognitive, emotional and behavioral techniques (Acar and Molaei, 2016: 1). In terms of the effectiveness of the consultation process, the personal characteristics and professional competences that the counselor should have are of great importance. A self-confident psychological counselor, who focuses on his/her problems without judging, will also contribute to the client. The importance of conscious awareness in psychological counseling process is emphasized (Brown, Marquis and Guiffreda, 2013: 97). It is stated that the high level of conscious awareness of the psychological counselor will allow him/her to realize his/her attitude, behavior and feelings during the psychological counseling process (Urdang, 2010: 524). Based on the explanations, it is thought that conscious awareness is an important field of application for psychological counseling process.

In line with this importance, the aim of this study is to examine the level of conscious awareness of psychological counselor candidates in terms of various factors. For the purpose of the study, we looked for answers to the following problems:

1. What is the level of conscious awareness of psychological counselor candidates?
2. Is there a significant gender-based difference in conscious awareness levels of psychological counselor candidates?
3. Is there a significant class level-based difference in the conscious awareness levels of psychological counselor candidates?
4. Is there a significant difference with regards to the high school type they have graduated from in the conscious awareness levels of psychological counselor candidates?
5. Is there a significant difference in the conscious awareness levels of psychological counselor candidates with regards to the preference order of this department?
6. Is there a significant difference in the conscious awareness levels of psychological counselor candidates with regards to their reasons for choosing this department?

#### **Method**

Since the aim of this study is to examine the conscious awareness characteristics of the psychological counselor candidates, students who are studying in the counseling and guidance departments of the education faculty are at the center of the research. 171 psychological counseling and guidance students studying in Bülent Ecevit University Ereğli Education Faculty consist the sample of the study. In order to prevent loss of time and labor, convenience sampling method was used. It is a descriptive survey model research. These researches aim to reveal the current situation and reveal the priorities related to the research topic without being controlled and manipulated by the researcher. Causal comparison was taken as basis in the research. In this context, possible causal factors which are considered to be related with the conscious awareness levels of psychological

counselor candidates (gender, class level, high school type, preference order, reason of preference) are examined.

### **Results and Suggestions**

It was concluded that the level of conscious awareness of the psychological counselor candidates was at a moderate level. It was concluded that the observing characteristics, identification characteristics, behaving with awareness and unresponsiveness characteristics of the psychological counselor candidates were relatively moderate and ,also, the characteristics of non-judging were low. Conscious awareness is being aware of what is happening in the inner world and outside of an individual by focusing on the moment and accepting what is happening in the inner world. It is seen that the level of conscious awareness of psychological counselor candidates who will perform psychological counseling and guidance services in schools is not at the desired level. As a remarkable result in the research, characteristics of judging the internal experiences of the psychological counselors candidates are low. This shows that psychological counselor candidates have low levels of attitudes towards cognition and emotions.

It has been concluded that, in general, conscious awareness characteristics of psychological counselor candidates do not differ in regard to gender. It was concluded that only "observation" characteristics of female counselor candidates were significantly higher than those of male counselors. Female psychological counselor candidates have a higher level of ability to observe and detect internal and environmental stimuli such as feelings, cognitions and emotions than male psychological counselor candidates. According to this, it is concluded that gender is an effective variable on the observation of characteristics of psychological counselor candidates. However, the effect of gender on the observation is low. As a result, it is concluded that gender variable does not have an effect on identification, behaving with awareness, not judging and unresponsiveness characteristics of psychological counseling candidates

It was seen that the conscious awareness characteristics of the psychological counselor candidates did not differ according to the class level. It was concluded that "behaving with awareness" characteristics of only fourth grade psychological counselor candidates were significantly higher than those of first-class psychological counselors. The fourth-grade psychological counselor candidates are more likely to focus on the immediate experiences than first-year students. There is no significant difference on behaving with awareness between second grade and third year students with other classes. In addition, it has been concluded that the higher the class levels, the higher the characteristics of behaving with awareness. Accordingly, it was concluded that the grade level variable was an effective variable on the behavior of awareness. However, the effect of the class level on behaving with awareness is low. It was concluded that the level of the class level is not an effective variable on the characteristics of "observing", "defining" "not judging" and "unresponsiveness" of psychological awareness.

It was concluded that the conscious awareness of the candidates of the psychological counselors did not differ with regard to the high school type. According to this, it was found that psychological counselor candidates who graduated from Anatolian High School and other high schools (Science High School, Anatolian Religious Vocational High School, Anatolian Technical Vocational High School) had similar conscious awareness characteristics. It is also concluded that the graduated high school type is not an effective variable on the conscious awareness of psychological counselor candidates.

It has been found that the psychological counselor candidates' characteristics of conscious awareness do not differ with regard to their preference order in the degree program. It is concluded that only "observation" characteristics of psychological counselor candidates who preferred the degree program with his/her 4-7 preferences is higher than those who preferred it with his/her 12. or more preferences. It is found that the effect of preference order on "observation" is low. As a result, it was concluded that the preference order variable was not an effective variable on the characteristics of the counselor candidates' behaving with awareness, not judging and unresponsiveness.

It was concluded that the conscious awareness of the counselor candidates did not differ with regard to the preference reason of the undergraduate program. According to this, it is concluded that the conscious awareness characteristics of the psychological counselor candidates who prefer the undergraduate program that they are studying or who ignored their own requests because of family demand or work guarantee do not differ. Accordingly, it was concluded that the reason of preference variable was not an effective variable on the conscious awareness of the psychological counselor candidates.

The following suggestions can be made in this study, which examines the conscious awareness characteristics of psychological counselor candidates:

1. Programs can be prepared to develop psychological awareness characteristics of psychological counselor candidates.
2. Activities can be prepared to gain these characteristics during undergraduate programs.
3. Researches can be designed in the relational screening model for its relationship with psychological variables which are related to the conscious awareness.
4. Programs for developing conscious awareness characteristics can be prepared and tested by experimental studies.