

PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARINDA PSİKOLOJİK İYİ- OLUŞUN YORDAYICILARI OLARAK MİNNETTARLIK, YAŞAMIN ANLAMI VE PSİKOLOJİK FARKINDALIK

Prof. Dr. Aslı Uz Baş
Dokuz Eylül Üniversitesi
asliuzbas@gmail.com

Özet

Bu çalışmanın amacı psikolojik danışman adaylarında minnettarlık, yaşamın anlamı ve psikolojik farkındalığın, psikolojik iyi-oluşun anlamlı yordayıcıları olup olmadığını incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu 264 psikolojik danışman adayı oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Minnettarlık Ölçeği, Yaşamın Anlamı Ölçeği, Psikolojik Farkındalık Ölçeği ve Psikolojik İyi-Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Çoklu regresyon analizi sonuçları, minnettarlık, psikolojik farkındalık ve yaşamın anlamının psikolojik iyi-oluşun anlamlı yordayıcıları olduğunu ve psikolojik iyi-oluş puanlarındaki varyansın % 33'ünü açıkladığını göstermiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular psikolojik danışan eğitimi bağlamında tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Psikolojik iyi-oluş, minnettarlık, yaşamın anlamı, psikolojik farkındalık, psikolojik danışman adayları.

GRATITUDE, MEANING IN LIFE AND PSYCHOLOGICAL MINDEDNESS AS PREDICTORS OF PSYCHOLOGICAL WELL- BEING AMONG COUNSELOR CANDIDATES

Abstract

The aim of this study was to determine whether gratitude, meaning in life and psychological mindedness predict psychological well-being in counselor candidates. The sample of the study includes 264 counselor candidates. Gratitude Questionnaire, the Meaning in Life Questionnaire, Psychological Mindedness Scale and the Psychological Well-Being Scale were used in order to collect data. Results from stepwise regression analysis revealed that gratitude, psychological mindedness and meaning in life were significant predictors of psychological well-being. Gratitude, psychological mindedness and meaning in life, taken together, accounted for 33% of variance in psychological well-being scores. The findings were discussed in terms of counselor education.

Keywords: Psychological well-being, gratitude, meaning in life, psychological mindedness, counselor candidates.

GİRİŞ

Psikoloji biliminin uygulamalı bir çalışma alanı olarak pozitif psikoloji, psikoloji araştırmalarının ağırlıklı olarak olumsuz özelliklere odaklanmasına bir tepki olarak ortaya çıkmıştır. Pozitif psikoloji yeni bir bilimsel çalışma alanı olarak değerlendirilmekle birlikte, üzerine odaklandığı temel kavramlardan biri olan psikolojik iyi-oluş ile ilgili bilimsel araştırmaların uzun bir geçmişi vardır. Psikolojik iyi-oluşun kavramsallaştırılması üzerine ilk çalışmalar, pozitif ve negatif duygular olmak üzere iki bileşenli bir yapıya işaret etmektedir (Bradburn, 1969). Bu modele göre, bir bireyin pozitif duyguları negatif duygulara göre hangi ölçüde daha fazla deneyimlediğine bağlı olarak psikolojik iyi-oluş düzeyi de o oranda yüksek olacaktır. Psikolojik iyi-oluş kavramına odaklanan sonraki çalışmalar, algılanan iyi-oluşun, duyuşsal bileşenler dışında bilişsel bileşenleri de içeren iki temel boyutu olduğuna işaret etmektedir (Andrews ve McKennell, 1980). Yaşam doyumu kavramı kapsamında ele alınan bilişsel faktörler, bireylerin belli başlı yaşam alanlarının niteliği hakkındaki kişisel değerlendirmelerine işaret etmektedir. Dolayısıyla psikolojik iyi-oluş bir yandan insanların kendi yaşamlarını nasıl

değerlendirdiklerine ilişkin bilişsel unsurları içerirken, aynı zamanda deneyimledikleri pozitif ve negatif duygulardan oluşan duyuşsal bileşenleri içermektedir.

Psikolojik iyi-oluşu ilişkin farklı kuramsal modeller geliştirilmiştir. Bu modellerden biri, Ryff (1995)'in psikolojik iyi-oluş modelidir. Ona göre iyi-oluş çok boyutlu bir yapıdır ve altı bileşeni içerir. Bunlar, kendini kabul, kişisel büyüme, yaşamın amacı, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet ve özerkliliktir. Kendini kabul kişinin kendisi ve kendi geçmiş yaşamı hakkındaki olumlu değerlendirmelerini, kişisel büyüme bir birey olarak süregiden bir büyüme ve gelişme duygusunu, yaşamın amacı kişinin yaşamının amaca yönelik ve anlamlı olduğuna dair inancını, diğerleriyle olumlu ilişkiler diğerleriyle nitelikli ilişkilere sahip olmayı, çevresel hakimiyet kişinin yaşamını ve çevresindeki dünyayı etkili olarak idare etme kapasitesini ve özerklik kendini belirleme duygusunu ifade etmektedir. Bu altı boyut birlikte bireylerin psikolojik iyi-oluşlarını belirlemektedir. Psikolojik iyi-oluşu ilişkin daha yeni modellerden biri Seligman'ın iyi-oluş modelidir (Seligman, 2011). Seligman'ın PERMA akrostişi ile anılan iyi-oluş modelinin beş bileşeni bulunmaktadır. Bunlar, pozitif duygular (P), aktivitelere tam katılım/akış yaşantıları (E), pozitif ilişkiler (R), anlam (M), ve başarıdır (A). Yaşamın anlamı ve diğerleriyle olumlu ilişkilerin her iki psikolojik iyi-oluş modelinin ortak öğeleri olduğu görülmektedir. Bu çalışmada psikolojik iyi-oluş kavramı Seligman'ın kavramsallaştırması temel alınarak değerlendirilmiştir.

Psikolojik iyi-oluşun ilişkili olduğu değişkenleri ve iyi-oluşun yordayıcılarını belirlemek amacıyla çok sayıda araştırma yapılmıştır. Psikolojik iyi-oluş ile ilişkili araştırılan değişkenler arasında umut (Ciarrochi, Heaven ve Davies, 2007; Şahin ve ark., 2012), iyimserlik (Öztürk ve Çetinkaya, 2015; Scheier, Carver ve Bridges, 2001), pozitif duygular (Fredrickson, 2001), temel ihtiyaçların doyumu (Türkdoğan ve Duru, 2012), kişilik özellikleri, öğrenilmiş güçlülük ve kontrol odağı (Cenkseven ve Akbaş, 2016) ve dini yönelim (Göcen, 2012) gibi pek çok değişken yer almaktadır.

Bu çalışmada psikolojik iyi-oluş, minnettarlık, yaşamın anlamı ve psikolojik farkındalıkla ilişkileri bağlamında ele alınacaktır. Pozitif psikoloji alanının en önemli kavramlarından biri olan minnettarlık, iyimserlik gibi yapılardan farklı olarak yakın zamana kadar yeterince üzerinde bilimsel olarak çalışılmamış bir kavramdır. Minnettarlık, bir taraftan bireyin kişisel ve ilişkisel iyi-oluşunu arttıran bir karakter gücü olarak değerlendirilirken, aynı zamanda duygusal bir duruma ve yaşama yönelik bir tutuma işaret etmektedir (Emmons ve Crumpler, 2000). Minnettarlığın, diğer insanların yardımlarını takdir etmekten öte bir kavram olduğu konusunda bir görüş birliği vardır. Ancak son yıllarda minnettarlıkla ilgili çok sayıda bilimsel çalışma yapılmış ve minnettarlıkla iyi-oluşun tüm alanları arasında güçlü ilişkiler olduğu gösterilmiştir (Wood, Froh ve Geraghty, 2010). Araştırmalar bir kişilik özelliği olarak minnettarlığın psikolojik iyi-oluşla (McCullough, Tsang ve Emmons, 2004), minnettarlık eylemlerinin de pozitif duyguları arttırmak suretiyle psikolojik iyi-oluş ve fiziksel sağlıkla ilişkili olduğunu göstermektedir (Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005). Türkiye'de yapılan minnettarlık ve psikolojik iyi-oluş arasındaki ilişkilere dair yapılan sınırlı sayıdaki araştırmalar, iki değişken arasında pozitif yönde anlamlı ilişkileri ortaya koymaktadır (Göcen, 2012). Benzer şekilde minnettarlık ve yaşam doyumu arasında da pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu araştırmacılarca bildirilmiştir (Yüksel ve Oğuz Duran, 2012). Bunun yanında Oğuz Duran ve Tan (2013), minnettarlık ve yaşam amaçları yazma çalışmalarının üniversite öğrencilerinin öznel iyi-oluşları üzerinde anlamlı artışa yol açtığını bulmuştur.

Bu çalışmada psikolojik iyi oluş ile ilişkisi araştırılan diğer bir değişken ise yaşamın anlamıdır. Yaşamın anlamı psikolojik iyi-oluşu dair geliştirilen farklı kavramsallaştırmaların ortak öğelerinden biridir (Ryff, 1995; Seligman, 2011). Yaşamın anlamı aynı zamanda ödomonik mutluluğun vazgeçilmez bir bileşenidir. Yaşamın anlamı, özellikle varoluşçu kuramcılarının ele aldığı yapılardan biridir. Varoluşçu psikolojide insanın anlam ihtiyacını vurgulayan en önemli kuramcı ise kuşkusuz Victor Frankl'dır (Sezer, 2012). Frankl'a (1997) göre, insanlar yaşamlarında bir anlam duygusu algırlarlar ve bir yaşam amacına sahip olurlarsa, en iyi şekilde işlevsellikte bulunabilirler. Yaşamda anlam arayışının insanın doğasında bulunduğu varsayılmakta, yaşantılara anlam vermenin ve diğerleriyle bağlantılar kurmanın bir yolu olarak değerlendirilmektedir. Diğer yandan kişisel olarak gelişmek ve ahenkli bir yaşam sürmek bakımından vazgeçilmez olduğu düşünülmektedir (Grouden ve Jose, 2015). Yaşamın anlamı ve iyi-oluş arasındaki ilişkilere dair önceki çalışmalar, iki değişken arasında güçlü ilişkiler olduğunu (Rathi ve Rastogi, 2007; Ryff and Keyes, 1995) ve yaşamın anlamının psikolojik iyi-oluşun güçlü bir yordayıcısı

olduğunu göstermiştir (Zika & Chamberlain, 1987). Türkiye’de yaşamın anlamı ile psikolojik iyi-oluş arasındaki ilişkilere dair son yıllarda yapılan çalışmaların sonuçları da yaşamın anlamı ile psikolojik iyi-oluş arasındaki anlamlı ilişkileri ortaya koyarken (Şahin ve ark, 2012), yaşamın anlamı puanlarındaki azalmanın depresyon puanlarındaki artışla ilişkili olduğunu göstermektedir (Bas, Hamarta ve Köksal, 2014).

Bu çalışmada psikolojik iyi-oluş ile ilişkisi incelenen bir diğer değişken ise psikolojik farkındalıktır. Psikolojik farkındalık (psychological mindedness), esas olarak psikanalitik kuramdan doğan ve farklı oryantasyonlara sahip klinisyenler tarafından psikoterapi araştırmalarının kritik bir kavramı olarak ele alınan bir yapıdır (Owens ve Prout, 2012). Alanyazında farklı tanımlarına rastlamakla birlikte, genel olarak kişinin kendisinin ve diğerlerinin duygu, düşünce ve niyetleri konusundaki farkındalığına işaret etmektedir (Trudeau ve Reich, 1995). Conte, Ratto ve Karasu’ya (1996) göre psikolojik farkındalık, bireyin kendi duygu ve düşüncelerine ulaşabilmesi, kendisini ve diğerlerini anlamaya istekli olması ve bu duygu, düşünce ve davranışları paylaşmanın değişime yol açacağına inanmasını ifade etmektedir. Psikolojik farkındalık psikolojik danışma ortamlarında da önemli bir role sahip olup, terapi sonuçlarının önemli bir aracı değişkeni olarak kabul edilmektedir (Grant, 2015). Bir danışanın terapiden ne ölçüde yararlanacağına bir ön koşulu olarak ele alınırken (Conte, Ratto ve Karasu, 1996), aynı zamanda bir terapistin sahip olması gereken özelliklerden biri olarak da değerlendirilmektedir (Hisli Şahin ve Yeniçeri, 2015). Psikolojik farkındalıkla ilgili yapılan çalışmalar, psikolojik farkındalığın iyi-oluşla anlamlı olarak ilişkili olduğunu ve iyi-oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir (Trudeau ve Reich, 1995). Türkiye’de yapılan çalışmalar incelendiğinde, duygusal farkındalıkla ilgili çalışmalara rastlanmakla birlikte (Kuyumcu, 2012; Kuzucu, 2008), psikolojik farkındalıkla ilgili çalışmaların son derece sınırlı olduğu görülmüştür (Hisli Şahin ve Yeniçeri, 2015).

Bu araştırmanın amacı psikolojik danışman adaylarında minnettarlık, yaşamın anlamı ve psikolojik farkındalığın psikolojik iyi-oluşun anlamlı yordayıcıları olup olmadığını incelemektir. Alanyazında minnettarlık, yaşamın anlamı ve psikolojik farkındalığın psikolojik iyi-oluş ile ilişkileri farklı çalışmalarda ayrı olarak ele alınmakla birlikte bu yapıların aynı anda ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bakımdan söz konusu üç yapının psikolojik iyi-oluşa katkılarını göreceli olarak değerlendirmek bakımından alana özgün bir katkısının olacağı düşünülmektedir. Diğer yandan, psikolojik danışma insan ilişkilerine dayalı bir yardım mesleği olmasından dolayı, etkili psikolojik danışmanların psikolojik sağlık ve psikolojik farkındalık gibi bazı özelliklere sahip olmaları kritik bir öneme sahiptir. Bu araştırmadan elde edilecek bulguların bir taraftan psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi-oluşlarının ilişkili olduğu değişkenleri anlamaya, aynı zamanda onların psikolojik iyi-oluşlarını arttırmaya yönelik çalışmalara ışık tutması beklenmektedir.

YÖNTEM

Çalışma Grubu

Araştırmanın katılımcıları Türkiye’nin batısında bulunan bir devlet üniversitesinin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programı öğrencileridir. Toplam 264 öğrencinin 202’si kız, 62’si erkek öğrencidir. Katılımcıların yaşları 18 ile 45 arasında değişmektedir. Öğrencilerin 62’si (% 23.5) birinci sınıf, 62’si (% 23.5) ikinci sınıf, 79’u (% 29.9) üçüncü sınıf ve 61’i (% 23.1) dördüncü sınıf öğrencisidir.

Veri Toplama Araçları

Psikolojik İyi-Oluş Ölçeği: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Diener ve arkadaşları (2009-2010) tarafından mevcut iyi oluş ölçümlerini tamamlayıcı, sosyo-psikolojik iyi oluşu ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Telef (2011; 2013) tarafından yapılmıştır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’nin maddeleri kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde 1–7 arasında cevaplanmaktadır. Bütün maddeler olumlu şekilde ifade edilmektedir. Puanlar 8 ile 56 arasında değişmektedir. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 olarak bulunmuştur.

Minnettarlık Ölçeği: McCullough ve arkadaşları (2002) tarafından geliştirilen ölçek 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri minnettarlığın dört yönünü ölçmeyi amaçlamaktadır. Bunlar,

minnettarlık duygularının yoğunluğu, bir gündeki sıklığı, belli bir zamandaki sıklığı ve minnettar hissedilen kişilerin sıklığıdır. Türkçe'ye Yüksel ve Oğuz Duran tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin beş maddelik Türkçe formunun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .77 olarak bulunmuştur.

Yaşamın Anlamı Ölçeği: Steger, Frazier, Oishi ve Kaler (2006) tarafından geliştirilen ölçek 10 maddeden oluşmakta olup, 7'li Likert türü bir ölçme aracıdır. Ölçek mevcut anlam ve aranan anlam olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Türkçe'ye uyarlama çalışması Akın ve Taş (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun mevcut anlam alt ölçeği ve aranan anlam alt ölçeği için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .77 ve .83 olarak bulunmuştur.

Psikolojik Farkındalık Ölçeği: Conte, Ratto ve Karasu (1996) tarafından, kişinin kendi duygu, düşünce ve davranışlarının farkındalığını, başkalarının davranışlarının altında yatan nedenleri anlamaya yönelik istekliliğini ve yeni fikirlere açıklığını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek toplam 45 maddeden oluşmaktadır ve her madde için 5'li Likert tipi aralık kullanılmaktadır (1 = kesinlikle katılmıyorum, 5 = kesinlikle katılıyorum). Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Hisli Şahin ve Yeniçeri (2015) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışması sonucunda, ölçeğin, 16 maddesi 5 bileşenli yapının dışında kalmıştır. Ölçeğin beş alt boyutu; Paylaşım, Duygu Farkındalığı; Davranış İlgisi; Değişmeye Kapalılık ve Yeniliğe Açıklık'tır. Ölçeğin Türkçe formunun toplam ölçek için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .79 olarak bulunmuştur.

Verilerin Toplanması

Araştırmaya ait veriler, 2015-2016 eğitim-öğretim yılının Bahar döneminde toplanmıştır. Katılımcılar araştırmacının amacı konusunda bilgilendirilmiş ve gönüllü katılım esas alınmıştır. Veriler, öğretim elemanlarının tercihi doğrultusunda ders öncesi ya da sonrasında toplanmıştır. Uygulama yaklaşık olarak 20 dakika sürmüştür.

Verilerin analizi

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizi SPSS 16.00 paket programında yapılmıştır. Verilerin analizi öncesinde, elde edilen veriler normal dağılım ve uç değerler bakımından incelenmiş, parametrik analizler için uygunluğu kontrol edilmiştir. Veri analizinde betimsel istatistikler, Pearson korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizi (stepwise yöntemi) yöntemlerinden yararlanılmıştır.

BULGULAR

Psikolojik danışman adaylarının Psikolojik İyi-Oluş, Minnettarlık, Yaşamın Anlamı ve Psikolojik Farkındalık ölçeklerinden aldıkları puan ortalamaları, standart sapmalar ile minimum ve maksimum puanlar Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1: Betimsel İstatistikler

	N	Ortalama	Ss	Minimum	Maksimum
Psikolojik iyi-oluş	262	42.221	7.982	12	56
Minnettarlık	263	30.460	6.218	6	41
Yaşamın Anlamı	261	48.429	8.295	16	68
Psikolojik Farkındalık	263	105.266	13.038	63	140

Psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi-oluş, minnettarlık, yaşamın anlamı ve psikolojik farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 2'de sunulmuştur. Analiz sonuçlarına göre, psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi-oluş puan ortalamaları ile minnettarlık, yaşamın anlamı ve psikolojik farkındalık puan ortalamaları arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler vardır. Psikolojik iyi-oluş ile ilişkisi en güçlü olan değişken minnettarlık olarak bulunurken ($r = .455, p < .001$), bunu sırasıyla psikolojik farkındalık ($r = .433, p < .001$) ve yaşamın anlamı ($r = .403, p < .001$) izlemektedir.

Tablo 2: Psikolojik İyi-Oluş, Minnettarlık ve Yaşamın Anlamı Arasındaki İlişkiler

	Minnettarlık	Yaşamın Anlamı	Psikolojik Farkındalık
Psikolojik İyi-Oluş	.455*	.403*	.433*
Minnettarlık	-	.318*	.342*
Yaşamın Anlamı	-	-	.364*

* p < .001

Psikolojik danışman adaylarında, minnettarlık, yaşamın anlamı ve psikolojik farkındalığın psikolojik iyi-oluşun anlamlı yordayıcıları olup olmadığını incelemek amacıyla çoklu regresyon analizi (stepwise yöntemi) yapılmıştır. Korelasyon analizi sonuçlarını dikkate alarak değişkenler regresyon analizine adım adım dahil edilmiştir. Birinci adımda minnettarlık, ikinci adımda psikolojik farkındalık ve üçüncü adımda yaşamın anlamı, psikolojik iyi-oluşun potansiyel yordayıcı değişkenleri olarak analize dahil edilmiştir. Analiz sonuçları minnettarlık, psikolojik farkındalık ve yaşamın anlamı değişkenlerinin her birinin psikolojik iyi-oluşun anlamlı yordayıcıları olduğunu göstermiştir. Psikolojik iyi-oluşun en güçlü yordayıcısı minnettarlık olarak bulunurken, minnettarlığı sırasıyla psikolojik farkındalık ve yaşamın anlamı izlemiştir. Üç değişken birlikte psikolojik iyi-oluş puanlarındaki varyansın yaklaşık olarak % 33'ünü açıklamaktadır. Regresyon analizi sonuçları Tablo 3'de sunulmuştur.

Tablo 3. Psikolojik İyi-Oluşun Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Standart Hata	β	t
Sabit	3.795	3.640		1.042
Minnettarlık	.383	.071	.299	5.379*
Psikolojik Farkındalık	.155	.035	.250	4.424*
Yaşamın Anlamı	.216	.054	.224	3.988*

R = .579, R² = .335, Adjusted R² = .327

*: p < .001

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada minnettarlık, yaşamın anlamı ve psikolojik farkındalığın psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi-oluşlarının anlamlı yordayıcıları olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, her üç yapının da psikolojik iyi-oluşun anlamlı yordayıcıları olduğunu ortaya koyarken, minnettarlığın, psikolojik-iyi oluşun en güçlü yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Araştırmadan elde edilen bu sonuç önceki araştırma bulgularını destekler niteliktedir (Emmons ve McCullough, 2003; Jans-Beken ve ark., 2018; Yüksel ve Oğuz Duran, 2012; Watkins ve ark., 2003; Wood, Froh ve Geraghty, 2010). Minnettarlık, en önemli karakter güçlerinden biri olarak, hem de pozitif duygular üreten bir yaşantı olarak pozitif psikolojinin başlıca kavramlarından biridir. Minnettarlığın psikolojik iyi-oluş üzerindeki olumlu etkisi, yaşam durumlarına karşı uyuma yönelik bir psikolojik strateji olmasıyla açıklanabilir. Bireylerin yaşamlarının farklı yönlerini fark etmeleri, değerini bilmeleri ve tadını çıkarmaları iyi-oluşun kritik bir belirleyicisi olarak kabul edilmektedir (Langston, 2004). Minnettarlık her ne kadar farklı kültür ve dinlerde ortak olarak önemi vurgulanan bir özellik olsa da, özellikle psikoloji ve psikolojik danışma alanında en fazla ihmal edilen yapılarından biridir (Watkins ve ark., 2003). Bu çalışmada, yaşamın anlamı ve psikolojik farkındalığa göre psikolojik-iyi oluşun daha güçlü bir yordayıcısı olduğu anlaşılmaktadır. Bu yönüyle psikolojik danışma alanında danışanların iyi-oluşlarını geliştirme potansiyeli olan bir yapı olarak daha iyi anlaşılması ve araştırılması gereken bir yapı olduğu düşünülmektedir.

Psikolojik danışman adaylarında psikolojik iyi-oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunan ikinci sıradaki değişken psikolojik farkındalıktır. Araştırmadan elde edilen bu sonuç, psikolojik farkındalıkla ilgili az sayıda da olsa önceki bulguları destekler niteliktedir (Trudeau ve Reich, 1995). Klinik çalışmalarda teorik bir yapı olarak sıklıkla ele alınmakla birlikte, psikolojik farkındalıkla ilgili amprik

çalışmaların çok sınırlı olduğu görülmektedir (Owens ve Prout, 2012). Bu bakımdan mevcut çalışmada elde edilen bu sonuç, psikolojik farkındalık ve psikolojik iyi-oluş arasındaki ilişkileri ortaya koyması bakımından önemlidir. Psikolojik farkındalık, bireylerin kendi duygu ve düşüncelerinin farkında olabilmesini, kendini ve diğerlerini anlamak konusundaki istekliliklerini ve duygu ve düşüncelerin paylaşımının değişime yol açabileceğine dair bir inanca sahip olmalarını ifade eden bir kavramdır. Bu yönüyle danışanlar kadar psikolojik danışmanların da sahip olmaları beklenen bir özelliğe işaret etmektedir. Psikolojik danışma araştırmaları alanyazınında psikolojik farkındalıkla ilgili çalışmaların sınırlılığı dikkate alındığında, ileride yapılacak çalışmalarda psikolojik farkındalıkla ilişkili yapıları anlamaya ve psikolojik farkındalığı arttırmaya yönelik çalışmalara ağırlık verilmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

Psikolojik iyi-oluşun bir diğer anlamlı yordayıcısı ise yaşamın anlamı olmuştur. Araştırmadan elde edilen bu sonuç önceki araştırmaların sonuçları ile paralellik göstermektedir (Garcia-Alandete, 2015; Ryff and Keyes, 1995; Şahin ve ark, 2012; Zika & Chamberlain, 1987). Yaşamda bir anlam ve amaç duygusuna sahip olmak, insan olmanın bir özelliği olarak değerlendirilirken aynı zamanda psikolojik sağlıkla da ilişkili bir kavramdır. Araştırmalara göre, yaşamlarında anlam bulan kişiler, bulamayanlara göre daha az psikolojik stres yaşamaktadırlar, özsayı ve mutluluk düzeyleri daha yüksektir (Sevgi, 2012). Yaşamın anlamının psikolojik iyi-oluşu etkilemesinin bir olası açıklaması, olumlu kişilerarası ilişkiler kurmayı desteklemesidir. Yaşamlarında anlam duygusuna sahip olan bireylerin diğerlerine daha çok ilgi göstererek, onlara yardım etme ve destek olma yönündeki davranışları daha sıklıkla sergilemek eğiliminde oldukları anlaşılmaktadır (Steger, 2018). Yakın tarihli bir araştırma (Yu ve Chang, 2019) ise yaşamda anlam duygusunun iyimserliği arttırmak suretiyle iyi-oluşu geliştirdiğini göstermektedir. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar da yaşamlarında anlam duygusunu daha sıklıkla deneyimleyen psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi-oluşlarının daha yüksek düzeyde olma eğiliminde olduğunu ortaya koymuştur.

Araştırmadan elde edilen bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, psikolojik danışman adaylarından oluşan bir çalışma grubunda minnettarlık, psikolojik farkındalık ve yaşamın anlamının psikolojik iyi-oluş üzerindeki etkilerini ortaya koymuştur. Araştırmada bağımsız değişkenler olarak ele alınan minnettarlık, yaşamın anlamı ve psikolojik farkındalık kavramları psikolojik danışma alanında görece sınırlı olarak çalışılan kavramlardır. Son yıllarda pozitif psikoloji alanına gösterilen ilginin artmasıyla söz konusu yapıların daha çok çalışılmaya başlandığı görülmektedir. Öte yandan özellikle Batı toplumlarında araştırılan bu yapıların farklı kültürlerdeki anlamlarını incelemek bakımından daha çok araştırmaya gereksinim duyulduğu düşünülmektedir. Araştırma sonuçları söz konusu yapıların psikolojik iyi-oluş ile ilişkilerinin farklı kültürel toplumlarda değişebileceğini göstermektedir (Ryff, 1995). Öte yandan mevcut çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda psikolojik danışman adaylarının yetiştirilmesi sürecinde minnettarlığı, psikolojik farkındalığı ve yaşamın anlam ve amacını geliştirmeye yönelik konuların ele alınmasının, hem psikolojik danışman adaylarının iyi-oluşlarını desteklemek hem de ileride bir yardım profesyoneli olarak kişisel özelliklerini geliştirmek bakımından yararlı olacağı söylenebilir. Yapılan önceki deneysel çalışmalar minnettarlık yaşantılarını deneyimlemeyi teşvik eden uygulamaların, farklı popülasyonlarda psikolojik iyi-oluşu geliştirdiğini göstermektedir (Emmons ve McCullough, 2003; Kerr, O'Donocan ve Pepping, 2015; Oğuz Duran ve Tan (2013; Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005). Söz konusu yapıların psikolojik danışman eğitiminde ele alınmasına yönelik ihtiyacın bir diğer gerekçesi ise psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi-oluşu geliştiren yapılar hakkında farkındalıklarını arttırmaktır. Psikolojik danışmanların, ruh sağlığı alanında çalışan diğer klinisyenlerden farklı olarak sıklıkla "normal" popülasyona hitap etmeleri beklenmektedir. Bu bakımdan psikolojik danışmanların psikopatoloji alanında bilgi sahibi olmalarının önemi yadsınmamakla birlikte, bireylerin güçlü yanlarını geliştirme ve iyi-oluşu arttırmaya yönelik sunulabilecek hizmetler konusunda bilgi sahibi olmaları vazgeçilmezdir (Uz Baş, 2016). Bu bakımdan gerek psikolojik iyi-oluş kavramını daha derinlemesine anlamaya yönelik olarak kuramsal, gerekse psikolojik iyi-oluşu arttırmaya yönelik olarak uygulamaya dayalı konulara psikolojik danışman eğitiminde verilmesinin psikolojik danışmanların daha yeterli olarak yetişmelerinde etkili olacağı düşünülmektedir.

Not: Bu çalışma 12- 14 Mayıs 2017 tarihinde İstanbul'da düzenlenen II. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

KAYNAKÇA

Akın, A. ve Taş, İ. (2015).Yaşam Anlamı Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, Turkish Studies - International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic Volume 10/3 Winter 2015, p. 27-36.

Andrews, F. M. ve McKennell, A. C. (1980). Measures of self-reported well-being. Social Indicators Research, 8, 127-156.

Bas, V., Hamarta, E. ve Köksal, O.(2014). The Correlations Between The Meaning of Life, Depression, Stress and Anxiety Among University Students. Agora Psycho-Pragmatica Semestrial Journal, 36-50.

Bradburn, N. M. (1969). The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine.

Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(27), 43-65.

Ciarrochi, J., Heaven, P. C. L. ve Davies, F. (2007). The impact of hope, self-esteem, and attributional style on adolescents' school grades and emotional well-being: A longitudinal study. Journal of Research in Personality, 41, 1161–1178.

Conte, H. R, Ratto, R. ve Karasu, T. B. (1996). The Psychological Mindedness Scale: Factor structure and relationship to outcome of psychotherapy. Journal of Psychotherapy Practice and Research, 5(3), 250-259.

Emmons, R. A., ve Crumpler, C.A. (2000). Gratitude as human strength: Appraising the evidence. Journal of Social and Clinical Psychology, 19, 849-857.

Emmons, R. A. ve McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. Journal of Personality and Social Psychology, 84(2), 377-389.

Frankl, V. (1997). İnsanın Anlam Arayışı (Çev. Selçuk Budak). Ankara: Öteki Yayınevi.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology — The broaden-and-build theory of positive emotions. American Psychologist, 56, 218–226.

Göcen. G., (2012). The Relationships among gratitude, appreciation, psychological well-being and religious orientation: an empirical study with Turkish sample. Journal of Intercultural and Religious Studies. (3), 49-70.

Grant, A.M. (2015). Rethinking Psychological Mindedness: Metacognition, Self-reflection, and Insight. Behavior Change, 18(1), 8-17.

Grouden, M. E. ve Jose, P. E. (2015). Do sources of meaning differentially predict search for meaning, presence of meaning, and wellbeing? International Journal of Wellbeing, 5(1), 33-52.

Hisli Şahin, N. ve Yeniçeri, Z (2015). "Farkındalık" Üzerine Üç Araç: Psikolojik Farkındalık, Bütünleyici Kendilik Farkındalığı ve Toronto Bilgece Farkındalık Ölçekleri. Türk Psikoloji Dergisi, 30(76), 48-64.

Jans-Beken, L., Lataster, J., Peels, D., Lechner, L. ve Jacobs, N. (2018). Gratitude, Psychopathology and Subjective Well-Being: Results from a 7.5-Month Prospective General Population Study. Journal of Happiness Studies, 19, 1673–1689.

Langston, C. A. (1994). Capitalizing on and coping with daily-life events: Expressive responses to positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1112–1125.

Kerr, S. L., O'Donocan, A. ve Pepping, C. A. (2015). Can Gratitude and Kindness Interventions Enhance Well-Being in a Clinical Sample? *Journal of Happiness Studies*, 16, 17-36.

Kuyumcu, B. (2012). Türk ve İngiliz Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Duygusal Farkındalık ve Duygularını İfade Etmelerinin Ülke ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre İncelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14, 1-24.

Kuzucu, Y. (2008). Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği'nin Uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 51-64.

McCullough, M. E., Tsang, J.-A. ve Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 295–309.

Oğuz Duran, N. ve Tan, Ş. (2013). Minnettarlık ve Yaşam Amaçları Yazma Çalışmalarının Öznel İyi Oluşa Etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (40), 154-166.

Owens, K. ve Prout, T. A. (2012) "Predicting psychological mindedness: anxiety and attachment styles," *Modern Psychological Studies*, 18(1), 75-84.

Öztürk, A. ve Çetinkaya, R. S. (2015). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu düzeyleri arasındaki ilişki. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 42, 335-356.

Rathi, N. ve Rastogi, R. (2007). Meaning in Life and Psychological Well-Being in Pre-Adolescents and Adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 33, 31-38.

Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104.

Ryff, C.D., ve Keyes, C.L.M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.

Scheier, M. F., Carver, C. S. ve Bridges, M. W. (2001). Optimism, pessimism, and psychological well-being. *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice.* (Ed. Chang, Edward C.). Washington, DC, US: American Psychological Association.

Seligman, M.E.P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being.*

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. ve Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410–421.

Sevgi, S. (2012). Yaşamın Anlamı Konusuna Kuramsal ve Psikometrik Çalışmalar Açısından Bir Bakış. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 45(1), 209-227.

Steger, M. F. (2018). Meaning and well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being.* Salt Lake City, UT: DEF Publishers. DOI:nobascholar.com

Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S.V., Kaya, S. ve Pala, H. (2012). Öznel İyi-Oluşu Açıklamada Umut ve Yaşamda Anlamın Rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827-836.

Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOO): Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi, 28(3), 374-384.

Trudeau, K.J. ve Reich, R. (1995). Correlates of psychological mindedness. Correlates of psychological mindedness, 19, 699-704.

Uz Baş, A. (2016). Assessment of positive psychology course according to comments and life satisfaction levels of counselor candidates. Journal of Education and Training Studies, 4(3), 1-8.

Yu, E. A. ve Chang, E. C. (2019). Meaning in life as a predictor of optimism: How parents mattering matters to Asian and European Americans. Personality and Individual Differences, 138, 366-369.

Yüksel, A., ve Oğuz Duran, N. (2012). Turkish adaptation of the Gratitude Questionnaire. Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal of Educational Research, 46, 199-216.

Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T. ve Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. Social Behavior and Personality, 31(5), 431-452.

Wood, A. M., ve ark. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration, Clinical Psychology Review, doi:10.1016/j.cpr.2010.03.005

Zika, S., ve Chamberlain, K. (1987). Relation of hassles and personality to subjective well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 53, 155-162.