

Psikolojik Danışmanların Psikolojik Esnekliklerinin İncelenmesi Üzerine Nitel Bir Çalışma

*A Qualitative Study On The Examination Of Psychological Flexibility In
Psychological Counselors*

ÖZET

Bu araştırma, psikolojik danışmanların psikolojik esnekliklerini ve esneklik bileşenlerinin bireysel yaşamlarındaki yansımalarını incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma, 2022-2024 yılları arasında Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans programından mezun olmuş 12 psikolojik danışman ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden olgubilim deseni kullanılmıştır. Veriler, yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla toplanmıştır. Veriler, içerik analizi yöntemiyle incelenmiş ve psikolojik esnekliğin kabul, bilişsel ayrışma, bağlamsal benlik, şimdiki anla temas, değerler ve kararlı eylem süreçleri çerçevesinde değerlendirilmiştir. Bulgular, danışmanların zihinsel meşguliyetlerinin anda kalmalarını zorlaştırdığı ve bu durumun stres ile kaygı seviyelerini artırdığı yönünde olmuştur. Anda kalma becerilerinin, danışmanların zihinsel yüklerini hafifletmede etkili olduğu belirlenmiştir. Zorlayıcı duygu ve düşüncelerle başa çıkmada danışmanların en sık kullandığı stratejiler arasında kabul, dikkat dağıtma, kaçınma, durumu normalleştirme yer almaktadır. Araştırmada danışmanların değer algılarının, hem yaşamlarını hem de mesleki tutumlarını şekillendirdiği görülmüştür. Katılımcılar; yardımseverlik, sevgi, dürüstlük, şefkat, güven, sahicilik, adalet ve Allah rızasını gözetmek gibi değerlere sıklıkla vurgu yapmıştır. Araştırma, psikolojik esnekliğin bireylerin içsel yaşantılarını daha sağlıklı bir şekilde yönetmelerine olanak sağladığını göstermektedir. Elde edilen sonuçlar, bireylerin psikolojik esnekliklerini geliştirmeye yönelik eğitim ve destek programlarının önemini vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik esneklik, psikolojik danışman, bilişsel ayrışma, kabul, şimdiki anla temas.

ABSTRACT

This study aims to examine the psychological flexibility of psychological counselors and the reflections of flexibility factors in their individual lives. The research was conducted with 12 counselors who graduated from the Guidance and Psychological Counseling undergraduate program between 2022-2024. The study utilized phenomenological design, which is one of the qualitative research methods. Data was collected through a semi-structured interview form. The data were analyzed through content analysis and evaluated within the framework of acceptance, cognitive defusion, contextual self, contact with the present moment, values and committed action processes of psychological flexibility. The findings revealed that the counselors' mental preoccupation made it difficult for them to stay in the moment, which increased their stress and anxiety levels. Staying present was found to be effective in reducing counselors' mental burdens. The most common strategies for dealing with challenging emotions and thoughts include acceptance, distraction, avoidance, and normalizing the situation. The study also found that counselors' value perceptions shape both their personal lives and professional attitudes, emphasizing values such as kindness, love, honesty, compassion, trust, authenticity, justice, and seeking God's approval. The study shows that psychological flexibility enables individuals to manage their inner lives in a healthier way. The results highlight the importance of training and support programs to improve individuals' psychological flexibility.

Keywords: Psychological flexibility, psychological counselor, cognitive defusion, acceptance, contact with the present moment.

GİRİŞ

Günümüzün hızlı değişen ve belirsizliklerle dolu yaşam koşulları, bireylerin duygusal ve bilişsel süreçlerini etkileyebilecek çeşitli zorluklar ortaya çıkarabilmektedir. Bu koşullar altında, bireylerin zorluklarla başa çıkabilme ve değerlerine uygun şekilde hareket edebilme becerileri, yaşam tatmini açısından önemli bir yere sahip olabilmektedir. Psikolojik esneklik, bireylerin bu zorluklara uyum sağlama kapasitelerini destekleyen ve değer odaklı bir yaşam sürdürmelerine yardımcı olabilecek bir kavram olarak değerlendirilmektedir. Psikolojik esneklik düzeyi yüksek bireyler, yaşamlarındaki zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilir ve yaşamlarına anlam ve

Sueda Betül Uludağ¹
Muhammet Ü. Öztapak²

How to Cite This Article

Uludağ, S. B. & Öztapak, M. Ü. (2025). "Psikolojik Danışmanların Psikolojik Esnekliklerinin İncelenmesi Üzerine Nitel Bir Çalışma" International Social Sciences Studies Journal, (e-ISSN:2587-1587) Vol:11, Issue:4; pp:731-748. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15282917>

Arrival: 28 March 2025
Published: 28 April 2025

Social Sciences Studies Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, İstanbul, Türkiye. Anabilim Dalı, ORCID: 0009-0009-0769-8089

² Doç. Dr., Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye. ORCID:0000-0003-4923-2163

amaç duygusu kazandırabilir. Bununla birlikte, psikolojik esneklik bireylerin “şimdi ve burada” anına tam olarak katılmasını sağlayarak yaşam kalitesini artırmaktadır (Harris, 2023).

Psikolojik esneklik, şimdiki anla temas, kabul, bilişsel ayrışma, bağlamsal benlik, değerler ve kararlı eylemler olmak üzere altı temel süreçten oluşur. Bu süreçler, bireyleri zihinsel engellere takılmak yerine gerçek deneyimlere açık olmaya ve bu deneyimlere uygun şekilde hareket etmeye teşvik eder (Stoddard ve Afari, 2022). Bu altı temel bileşen, psikolojik esnekliğin bireylerin yaşamındaki işlevselliğini anlamak açısından kritik bir öneme sahiptir. Aşağıda, psikolojik esnekliğin temel bileşenleri ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

Şimdiki anla temas: Şimdiki ana odaklanmak, bireylerin şu anda ve burada yaşanan deneyimlerine esnek bir şekilde dikkat vermesini ifade etmektedir. Bu süreç, bireylerin dikkatlerini istediği gibi daraltmasını, genişletmesini, sürdürmesini ya da başka bir yöne yönlendirmesini içermektedir. Aynı zamanda, bireylerin çevresindeki fiziksel dünya ve içsel psikolojik dünyalarıyla bilinçli bir farkındalıkla bağ kurması anlamına gelir (Harris, 2023). Şimdiki anla temas, bireylerin genellikle “otomatik pilot” modunda hareket etmesi yerine, mevcut anın farkında olmalarını ve bu anda bilinçli bir şekilde var olmalarını hedefler. Psikolojik bağlamda, bu süreç yalnızca bireyin mevcut deneyimlerin farkında olmasını değil, aynı zamanda bu deneyimlere açık ve yargısız bir şekilde yaklaşmasını da içerir. Bu yaklaşım, bireyin geçmiş ya da geleceğe dair düşüncelere odaklanmadan, anda gerçekleşen deneyimlere yönelmesini ve bu anları daha bilinçli bir farkındalıkla deneyimlemesini mümkün kılar (Whittingham ve Coyne, 2024).

Kabul: Kabul, bireyin istenmeyen düşünceler, duygular, fiziksel hisler ve anılar gibi içsel yaşantılarının sıklığını veya biçimini değiştirmeye yönelik çabalarını bırakmasını içeren bir süreçtir (Zettle, 2022). Bu süreç, bu istenmeyen deneyimlerle mücadele etmek, onlara direnmek ya da onlardan kaçınmak yerine, onları olduğu gibi karşılamayı ve onlara bilinçli bir şekilde alan tanımayı amaçlar. Bununla birlikte, kabul yaklaşımı bireyin zorlayıcı duygusal durumları pasif bir şekilde benimsemesi anlamına gelmemektedir. Aksine, bireyin bu deneyimlere açık bir tutum geliştirerek, değerleri doğrultusunda kararlı ve hedef odaklı eylemlerde bulunmasını teşvik etmektedir (Harris, 2023).

Bilişsel Ayrışma: Bilişsel ayrışma, bireyin düşüncelerini fark etme ve onlara mesafe koyma becerisini ifade eder. Bu süreç, bireyin düşünceleri tarafından yönetilmek yerine, onları bir adım geriden izleyerek gözlemlemesini sağlar. Ayrışma, düşüncelerle mücadele etmek veya onları reddetmek yerine, bireyin bu düşünceleri nazik bir şekilde kabul ederek onlara mesafeli bir şekilde yaklaşmasını teşvik eder (Harris, 2023).

Bilişsel ayrışma, bireyin düşüncelerinin içeriğiyle olan ilişkisini yeniden yapılandırmasına yardımcı olan bir süreçtir. Bu süreç, düşüncelerin birey üzerindeki etkisini azaltarak, onların yalnızca birer zihinsel ürün olduğunu gözlemlemeyi ve kabul etmeyi destekler (Stoddard ve Afari, 2022). Düşünce terimi; inançlar, tutumlar, varsayımlar, şemalar, fanteziler, anılar, imgeler, istekler ve anlamlar gibi düşünme süreçlerinin tüm yönlerini içerir. Bunun yanı sıra, hislerin, duyguların ve dürtülerin bilişsel boyutları da düşünce süreçleriyle ilişkilidir. Bilişler, duygusal deneyimlerin temel bir bileşeni olarak görülmekte ve bireyin yaşam deneyimleri üzerinde önemli bir etki yaratabilmektedir. Ayrışma sürecinde bireylerin öğrenmesi gereken temel beceriler şu şekilde sıralanabilir: Bilişlerin içeriğini doğru, yanlış, olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirmekten kaçınmak, bilişlerden kaçınma veya onlarla mücadele etme eğilimini bırakmak, bilişlere itaat etmeme becerisini geliştirmek, bilişlere sıkıca tutunmayı bırakmak ve bilişlere aşırı dikkat vermekten kaçınmak (Harris, 2022).

Bağlamsal Benlik: Bağlamsal benlik, diğer bir ifadeyle gözlemleyen benlik, bireyin düşünce ve duygularını gözlemleme kapasitesine işaret eder. Bu kavram, zorlayıcı içsel yaşantıların üstesinden gelme sürecinde merkezi bir rol oynar. Bağlamsal benlik, bireyin içsel yaşantılarının ötesine geçerek, kendisini daha geniş bir perspektiften gözlemleyebilmesini sağlar. Metaforik olarak, bağlamsal benlik, bireyin düşüncelerine ve duygularına “açık bir alan” ya da “perspektif sağlama aracı” işlevi görür. Bu “psikolojik alan,” bireyin kendi farkındalığını aktif bir şekilde gözlemlemesine olanak tanır ve bu süreçte düşünce ve duyguların etkisinden bağımsız bir farkındalık geliştirilmesine katkıda bulunur (Harris, 2022).

Kavramsal benlik, bireyin kendisini içsel hikâyeler ve geçmişte oluşturulmuş senaryolar temelinde tanımladığı bir perspektifi ifade eder. Bağlamsal benlik ile kavramsal benlik arasındaki fark, bireyin kendisini nasıl tanımladığına dair yaklaşımlarında ortaya çıkar. Örneğin, bir birey kendisini şu şekilde tanımlayabilir: “Ben bir itfaiyecinin oğluyum. İyi itfaiyeciler cesur olur. Cesur bir itfaiyeci olmalıyım.” Bu tür bir kimlik algısı, bireyin kendi değerleriyle uyumlu olmasa bile davranışlarını ve kararlarını yönlendirebilir. Bağlamsal benlik yaklaşımı ise bireyin kendisini yalnızca düşünceleri, duyguları veya geçmiş hikâyelerine dayanarak değil, daha geniş bir farkındalıkla ve kendi değerlerine odaklanarak tanımlamasını teşvik eder. Bu yaklaşım, bireyin davranışlarını ve kararlarını mevcut durum ve değerler doğrultusunda şekillendirmesine olanak tanır. Böylece birey, geçmiş

deneyimlerin oluşturduğu hikâyeler yerine, kendi değerleri temelinde bir yaşam inşa etmeye yönelir (Stoddard ve Afari, 2022).

Değerler: Değerler, bireyin hayatına anlam katan ve eylemlerini yönlendiren temel prensiplerdir. Bireyin kendisine, diğer insanlara ve çevresine karşı nasıl davranmak istediğini belirlemesinde önemli bir rol oynar. Değerler, bireyin bir kişi, durum veya nesneyle olan ilişkisini şu anda ve gelecekte nasıl şekillendirmek istediğine dair bir rehber sunar. Bu bağlamda, değerler bireye ilham ve motivasyon kaynağı olmanın yanı sıra yaşamında tutarlılık sağlama işlevi görür (Harris, 2023).

Değerler, bireyin değişim süreçlerinde bir yol haritası oluşturmaya yardımcı olur ve yönlendirici bir rol üstlenir. Örneğin, bireyin yakın ve güvenilir bir ilişki sürdürmeyi bir değer olarak benimsemesi, bu doğrultuda adımlar atmasını gerektirir. Bu doğrultuda sergilenen davranışlar, bireyin değerleriyle uyumlu bir yaşam sürmesini kolaylaştırır. Bununla birlikte, değerlerin kalıcı ve nihai hedefler olmadığı, aksine bireyin yaşamı boyunca devam eden bir yolculuğun parçası olduğu vurgulanmalıdır. Değerlerin bir diğer ayırt edici özelliği, onların kişisel bir nitelik taşımasıdır. Bir birey için anlamlı olan bir değer, bir başkası ya da toplumsal bir grup için aynı derecede anlam ifade etmeyebilir. Değerlerin bireysel doğası, kişinin kendisine şu soruyu sormasıyla daha iyi anlaşılabilir: “Eğer bu eylemim kimse tarafından bilinmeseydi, bu benim için hâlâ önemli olur muydu?” Bu tür bir sorgulama, bireyin değerlerini daha derinlemesine anlamasına ve bu doğrultuda daha esnek bir yaşam sürdürmesine katkı sağlar (Stoddard ve Afari, 2022).

Kararlı Eylem: Kararlı eylem, bireylerin dolu, anlamlı ve zengin bir yaşam sürdürme hedeflerine ulaşabilmeleri için kritik bir süreçtir. Bu kavram, bireylerin değerleri doğrultusunda net hedefler belirlemesini, bu hedeflere ulaşmak için etkin planlar yapmasını ve karşılaşılan sorunlara çözüm odaklı yaklaşmasını ifade eder. Aynı zamanda, kararlı eylem, iletişim ve anlaşmazlık çözme gibi kişilerarası becerilerin geliştirilmesini de içermektedir (Harris, 2023).

Değerler bireyin yaşamda takip etmek istediği yönü belirlerken, kararlı eylem bu yön doğrultusunda atılan somut adımları ifade eder. Kararlı eylemler, bireyin değerleriyle uyumlu hedefler belirlemesi ve bu hedeflere yönelik davranışlar geliştirmesiyle şekillenir. Bu süreç, bireyin karşılaşılabileceği zihinsel veya duygusal engellere rağmen değer odaklı hareket etmeye devam etmesini sağlar. Kararlı eylemler, bireyin değerlerine uygun bir yaşam sürdürme yönündeki sürekli çabasını temsil eden bir süreç olarak değerlendirilir. Örneğin, birey bir alanda kendini geliştirmeyi değer olarak tanımlıyorsa, bu doğrultuda eğitim almak, yeni beceriler kazanmak veya uzmanlık alanını derinleştirmek gibi somut adımlar atabilir. Sonuç olarak, kararlı eylemler, bireyin yalnızca düşünce düzeyinde kalan bir yönelimden uzaklaşıp, değerlerine uygun bir yaşam inşa etmesini sağlayan temel bir süreç olarak kabul edilir (Stoddard ve Afari, 2022).

Psikolojik danışmanlık, bireylerin olumsuz deneyimlerle başa çıkabilmeleri ve olumlu yaşam deneyimlerini destekleyebilmeleri için etkili bir yöntem olarak kabul edilmektedir. Psikolojik danışmanlar, bireylerin yaşam becerilerini geliştirmelerine, sorunlarla başa çıkabilmeleri için daha etkili düşünce ve davranışlar geliştirmelerine yardımcı olan uzmanlardır. Bu nedenle, danışmanların sahip olduğu nitelikler ve mesleki yeterlilikler, danışma sürecinin başarısı üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır (Seçim, 2020).

Psikolojik esneklik, danışmanların profesyonel rolleri çerçevesinde karşılaştıkları zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkmalarına katkı sağlayabilecek bir beceri olarak öne çıkabileceği düşünülmektedir. Bu beceri, danışmanların işlevselliklerini sürdürmelerine ve karşılaştıkları zorlayıcı durumlara rağmen değer odaklı hareket etmelerine imkân tanıyabilir. Ayrıca, psikolojik esneklik, danışmanların sadece kendi iyi oluşlarını desteklemekle kalmaz, aynı zamanda danışanlarının yaşam kalitelerini artırmalarına yönelik daha etkili bir rehberlik sunmalarına da yardımcı olabilir.

Bu bağlamda, psikolojik esnekliğin geliştirilmesi, yalnızca danışmanların profesyonel yeterliliklerini ve kişisel dayanıklılıklarını güçlendirmekle kalmayıp, aynı zamanda danışanlarına sunulan hizmetlerin kalitesini de doğrudan etkileyebilir. Psikolojik esnekliği yüksek danışmanlar, karşılaştıkları zorluklara daha sağlıklı ve etkili bir şekilde yanıt verebilir, bu sayede danışanlarına daha nitelikli ve etkili rehberlik sunma fırsatı elde edebilirler.

Psikolojik esnekliğin, psikolojik danışmanların hem mesleki hem de kişisel işlevselliklerini artırmada kritik bir rol oynayabileceği düşünüldüğünden, bu araştırma, psikolojik danışmanların psikolojik esnekliklerini derinlemesine inceleyerek, bu alandaki literatüre katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, psikolojik danışmanların psikolojik esnekliklerini derinlemesine incelemektir. Psikolojik esnekliğin alt bileşenleri olan “kabul”, “şimdiki anla temas”, “bilişsel ayrışma”, “bağlamsal benlik”,

“değerler” ve “kararlı eylem” üzerine odaklanarak, bu becerilerin psikolojik danışmanların yaşam deneyimlerini nasıl şekillendirdiği araştırılacaktır. Bu amaç doğrultusunda şu soruya yanıt aranacaktır:

Psikolojik danışmanların psikolojik esneklikleri, “kabul”, “şimdiki anla temas”, “bilişsel ayrışma”, “bağlamsal benlik”, “değerler” ve “kararlı eylem” gibi alt bileşenler açısından nasıl şekillenmektedir?

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, nitel araştırma yöntemlerinden olgubilim (fenomenoloji) deseni kullanılmıştır. Fenomenolojik araştırma, bir grup bireyin belirli bir fenomen veya kavramla ilgili deneyimlerinden ortak bir anlam çıkarmayı amaçlar (Creswell, 2015). Bu araştırmada “psikolojik esneklik” olgusu ele alınacaktır.

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu, 2022-2024 yılları arasında Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans programından mezun olmuş psikolojik danışmanlar oluşturmaktadır. Çalışma grubunun belirlenmesinde amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Katılımcıların seçiminde, psikolojik esneklik ile ilgili yeterli bilgi sağlayabilecek bireylerin dahil edilmesi hedeflenmiştir. Çalışma grubunda 8’i kadın ve 4’ü erkek toplam 12 kişi yer almakta olup katılımcıların ayrıntılı bilgileri Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri

Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Mezuniyet Yılı	Çalışma Durumu	Annenin Eğitimi	Babanın Eğitimi
K1	Kadın	24	2023	Çalışıyor	İlkokul	İlkokul
K2	Kadın	25	2022	Çalışıyor	Lise	Lise
K3	Kadın	26	2024	Çalışıyor	İlkokul terk	İlkokul terk
K4	Kadın	24	2023	Çalışıyor	Lise	Üniversite
K5	Kadın	24	2023	Çalışmıyor	İlkokul	İlkokul
K6	Kadın	24	2023	Çalışmıyor	Üniversite	Üniversite
K7	Kadın	25	2023	Çalışıyor	Lise	Üniversite
K8	Erkek	28	2023	Çalışmıyor	İlkokul	İlkokul
K9	Erkek	23	2023	Çalışmıyor	İlkokul	Lise
K10	Kadın	23	2023	Çalışıyor	Üniversite	Üniversite
K11	Erkek	24	2023	Çalışmıyor	Lise	Üniversite
K12	Erkek	24	2023	Çalışmıyor	Ortaokul	Üniversite

Verilerin Toplanması

Veri toplama süreci, 12 katılımcıyla zoom platformu üzerinden görüşme yapılarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar, araştırmaya gönüllü olarak katılım göstermiş ve süreç hakkında detaylı bilgilendirme yapılmıştır. Katılımcıların izniyle görüşmeler ses kaydına alınmıştır. Veri toplama süreci iki hafta sürmüştür.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Katılımcıların demografik bilgilerini elde etmek amacıyla Demografik Bilgi Formu ve alanyazına dayalı olarak yarı yapılandırılmış görüşme soruları hazırlanmıştır. Demografik bilgi formu kapsamında katılımcılara cinsiyet, yaş, mezuniyet yılı, çalışma durumu, anne ve babanın eğitim durumu sorulmuştur. Görüşme formunda, psikolojik esnekliğin alt bileşenlerine odaklanan sorular yer alır. Sorular, katılımcıların psikolojik esnekliklerini anlamaya yönelik açık uçlu sorulardan oluşmaktadır. Her bir soru, belirli bir bileşeni hedef alacak şekilde tasarlanmıştır. Görüşmede katılımcılara yöneltilen sorular şu şekildedir:

1. Zihniniz geçmiş ya da gelecekle ne kadar meşgul oluyor? Bu durum, şu anki yaşantınızı nasıl etkiliyor?
2. Şu an yaşadığınız anı fark etmek sizin için nasıl bir deneyim? Bu tür farkındalık anlarının hayatınızdaki etkisini tanımlar mısınız?
3. Zorlayıcı duygu veya düşüncelerle karşılaştığınızda, bu durumlarla nasıl başa çıkıyorsunuz?
4. Zihninizde oluşan düşüncelere nasıl yaklaşıyorsunuz? Bu düşünceleri fark ettiğinizde onlara nasıl yanıt veriyorsunuz?
5. Kendinizi tanımladığınız özellikler veya roller nelerdir?
6. Kendinizi tanımladığınız özelliklerin veya rollerin yaşamınızdaki etkisini nasıl değerlendiriyorsunuz?
7. Sizin için hayatta önemli olan değerler nelerdir?
8. Günlük yaşantınızda değerlerinizle nasıl bağlantı kurduğunuzdan bahseder misiniz?

9. Önem verdiğiniz şeyleri yaparken zorlandığınız durumlarda hangi değerlerinizin size yardımı oluyor?

Verilerin Analizi

Toplanan veriler içerik analizi ile değerlendirilmiştir. Bu yöntemin temel amacı, toplanan verilerden hareketle açıklayıcı kavramlara ve bunlar arasındaki ilişkilere ulaşmaktır (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Nitel araştırmada veri analizi, analiz için verilerin hazırlanmasını ve düzenlenmesini (örneğin, transkriptlerde yer alan metin verileri ya da fotoğraflardaki görsel veriler gibi), ardından verilerin kodlanmasını ve bu kodların temalara indirgenmesini, son olarak ise verilerin şekiller, tablolar ya da tartışma şeklinde sunulmasını içermektedir (Creswell, 2015). Bu analiz, psikolojik esneklik bileşenlerine dair katılımcıların deneyimlerini ve anlamlarını ortaya koyacaktır.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde psikolojik danışmanların psikolojik esnekliklerine yönelik bilgi edinmek amacıyla yapılan görüşmeden elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Zihinsel Meşguliyyetin Güncel Yaşantıya Etkisine İlişkin Elde Edilen Bulgular

Psikolojik danışmanların “Zihniniz geçmiş ya da gelecekle ne kadar meşgul oluyor? Bu durum, şu anki yaşantınızı nasıl etkiliyor?” sorusuna ilişkin vermiş oldukları cevaplar Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2: Zihinsel Meşguliyyetin Güncel Yaşantıya Etkileri

Kodlar	f	Kategori	Tema
Geçmişte Yaşama Eğilimi	6	Geçmiş Odaklı Zihinsel Yük	Anda Olma İsteği ve Çabası
Gelecek Odaklı Düşünme	5		
Gelecek Kaygısı	5	Gelecek Odaklı Zihinsel Yük	
Anda Kalma Çabası	5		
Andan Kopma	2	Zihinsel Meşguliyyetin Bireyler	
Geçmişin Hayat Üzerindeki Etkisi	2	Üzerindeki Olumsuz Etkisi	
Günlük İşlerin Aksaması	2		
Uyku Problemleri	2	Anda Olma	
Teslimiyet Hali	1		
Zihinsel Yorgunluk	1		
Boş Zamanlarda Sık Düşünme	1		
Travmatik Yaşantıların Tetiklenmesi	1		
Geçmişteki Hataların Rahatsızlık Vermesi	1		

Tablo 2’de görüldüğü gibi bu soruya ilişkin toplam dört kategori ile bir tema elde edilmiştir. Katılımcılara ait yanıtlar aşağıda sunulmuştur:

K2: “Açıkçası çok meşgul. Gelecekte ziyade geçmişle daha çok ilgilim şu an. Açıkçası böyle daha spesifik söylemem gerekirse iki günde bir genelde geçmiş hakkında düşünüyorum. Şu anımı aşırı etkiliyor. Yani geçmişte aslında bugüne kadar karar verdiklerim meslek hayatımı ne kadar etkilemiş, nasıl buraya gelmişim, geçmişte yaşadıklarım ilişkilerimi nasıl yönlendirmiş gibi kısımlar.”

K3: “Daha çok geleceğime odaklanmaya çalışıyorum. O da şöyle, bugünkü işlerimi netleştirdiği için, ona göre adımlar atmaya çalıştığım için daha geleceğe odaklıyım. Ama iki yıl önce sorsaydım bu soruyu, geçmişe baya hesabım vardı içimde ama şu zamanlarda, şu son bir senedir daha çok bugün ve gelecekle ilgileniyorum. Şöyle, sadece gelecekle alakalı takıldığım nokta belirsizlik noktası. Evet bugün bir şeyler yapıyorum ama bu gelecekte nasıl sonuçlanacak bunu bilemiyorum. O belirsizlik sadece bazı zamanlar biraz kaygı uyandırıyor. Ama bugünümü çok olumsuz etkilediğini düşünmüyorum. Biraz daha şey halindeyim, teslimiyet halindeyim. İnancımından ötürü.”

K6: “Benimki de daha çok gelecekle ilgili, gelecek kaygılarına yönelik. O yüzden zihnim genelde gelecekte meşgul olmaya eğilimli. Geçmişte daha çoktu, şimdi de öyle ama birazcık daha azaltmaya çalışıyorum diyebilirim. Ama 10 üzerinden puanlasam yine 7 veririm. Öncedense 9 falan verirdim yani. Diğer taraftan anda kalmanın önemli olduğunu da biliyorum ve bunu bilip yapmamak, yani bu kendi o bilişimle çelişmek beni rahatsız ediyor. Çünkü bunun ne kadar gerekli olduğunu da biliyorum ama yani o anı yaşamamanın, anda kalmanın. Bunu psikolojik danışman olarak yapamamak da bazen beni yorabiliyor. O yüzden olumsuz etkilediğini söyleyebilirim.”

K8: “Zihnim geçmişle aşırı derecede meşgul olduğunu söyleyebilirim. Gün içerisinde çok fazla düşünmemeye çalışsam da akşamları uyku pozisyonuna geçtiğim zamanlarda fazlasıyla geçmiş düşünüyorum. Olanı biteni, yaptıklarımı çok fazla düşünüyorum. Bundan dolayı hatta uyuyamadığımı da söyleyebilirim. Onu düşünmekten biraz geç uyuyorum. Bunları düşünürken biraz nasıl diyeyim, daralma geliyor. Hafif bir bunalityorum. Bundan dolayı da mesela şu an günlük yapmam gereken işler var ya, bunları aksatıyorum.”

Şu Anki Anı Fark Etmeye İlişkin Elde Edilen Bulgular

Psikolojik danışmanların “Şu an yaşadığınız anı fark etmek sizin için nasıl bir deneyim? Bu tür farkındalık anlarının hayatınızdaki etkisini tanımlar mısınız?” sorusuna ilişkin vermiş oldukları cevaplar Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3: Şu Anı Fark Etme Deneyimi ve Etkileri

Kodlar	f	Kategori	Tema
Hayattan Keyif Alma	6	Anda Kalmanın Bireysel	Bilinçli Farkındalık
Sosyal Destek ve İlişkiler	5	Faydaları	
Anda Kalma Farkındalığı	5		
Zorlayıcı Düşüncelerden Uzaklaşma	4	Sosyal Bağlar ve Doğa ile	
Zihinsel ve Duygusal Rahatlama	4	İlişki	
Doğa ile Bağlantı	2		
İçsel Huzur	2		
Verimlilik ve Odaklanma	2		
Mutluluk ve Huzur	2		
Bilinçli Zaman Ayırma	1		

Tablo 3’te görüldüğü gibi bu soruya ilişkin toplam iki kategori ile bir tema elde edilmiştir. Katılımcılara ait yanıtlar aşağıda sunulmuştur:

K1: “Yaşadıklarımın daha farkında oluyorum ve sorumluluklarımı daha iyi yerine getiriyorum. Hem de daha da keyif alıyorum hayattan. Tecrübelerimden daha fazla keyif almaya başlıyorum. Bunun haricinde kaygı gibi olumsuz duyguları da yaşamamış oluyorum.”

K3: “Bunu sık sık yaşıyorum. Özellikle son dönemlerde. Yani içinde bulunduğum an, şu an evet buradayım. Başka bir anda değil. Başka bir yerde değil. Başka bir insanla değil ya da kendimleym sadece diye. Ve bu anların beni çok şükre de sevk ettiğini hissediyorum. Çünkü hani buradayım ama burada olmayabilirdim de fikri geliyor beraberinde. Ama buradayım. Çok şükür. Bugün buna sahibim ve bunu yaşıyorum. Bunun da benim için bir hayır vardır diye düşünerekten beni olumlu bir düşünceye sevk ediyor.”

K9: “Genellikle arkadaşlarımla veya sevgilimle güzel zaman geçirdiğim zamanlarda şu anda oluyorum. Daha çok eğlenebildiğim anlarda veya güzel kaliteli zaman geçirebildiğim zamanlarda şu anda oluyorum. Ama onun haricinde yalnız kaldığımdaki insanları elbet kendisiyle yalnız kalır. Ben de o zamanlar geldiğimde kendimi kötü hissediyorum. Geçmiş veya gelecekle ilgili şeyleri düşünmeye başlarsam kendimi kötü hissediyorum. Şu anda olduğum zamanlarda, ne bileyim, hayattan çok daha fazla keyif alabiliyorum, eğlenebiliyorum. Veyahut da şu anda olduğum zamanlarda, ne bileyim, kendimi daha rahat hissettiğimi söyleyebilirim.”

K12: “Anda olmak yani iyi hissettiriyor. Çünkü geçmişte veya gelecekte yaşamak veya geçmişte veya gelecekte olacak şeyleri düşünmek seni anksiyeteye sokuyor. Gelecek özellikle. Geçmişte seni olumsuz etkileyebiliyor yaraların olduğu için ama fakat anda kalıp yani normal bir şekilde yaşadığın zaman bu insana iyi geliyor. Çünkü bir şey düşünmek zorunda değilsin sadece yapmakta veya işte ne bileyim geziyorsan gezmek zorundasın. İşte bir şey düşünmüyorsun yani anda kalıyorsun ve hem vakit çabuk ilerliyor hem de sen yaptığın o işten verimlilik alıyorsun. Çünkü yüzde yüzünle oradasın. Başka bir yerde değilsin.”

Zorlayıcı Duygu ve Düşüncelerle Başa Çıkmaya İlişkin Elde Edilen Bulgular

Psikolojik danışmanların “Zorlayıcı duygu veya düşüncelerle karşılaştığınızda, bu durumlarla nasıl başa çıkıyorsunuz?” sorusuna ilişkin vermiş oldukları cevaplar Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4: Zorlayıcı Duygu ve Düşüncelerle Başa Çıkma Stratejileri

Kodlar	f	Kategori	Tema
Kabul ve Devam	6	Bilişsel Baş Etme Stratejisi	İşlevsel Stratejiler
Durumu Normalleştirme	5		
Dikkat Dağıtma	5	Duygusal Baş Etme Stratejisi	İşlevsiz Stratejiler
Kaçınma Davranışı	4		
Olumlu Düşünme	4	Sosyal Baş Etme Stratejisi	
Ağlamak	3		
Paylaşım	3	Davranışsal Baş Etme Stratejisi	
Sosyal Bağlantılar	3		
Duygusal Farkındalık	2	Kaçınma ve Erteleme	
Durumu Analiz Etme	2	Stratejileri	
Çözüm Üretme	2		
Öfkeyi Dışa Vurma	2		
Telkin	2		
İletişim ve Çözüm Arayışı	2		
Fiziksel Aktivite	2		

Sanat Terapisi	1
Özbakım	1

Tablo 4'te görüldüğü gibi bu soruya ilişkin toplam beş kategori ile iki tema elde edilmiştir. Katılımcılara ait yanıtlar aşağıda sunulmuştur:

K1: “Meslekten gelen bakış açım şöyle, zorlayıcı bir durumla karşılaştığımda o durumun başıma gelmesinin normal olduğunu kabul etmiş durumdayım bir kere. Benim için normal bir durumdur, olabilir, başıma gelebilir, kötü bir şey de hissedebilirim. Bir de bu yaşadığım şey hayatıma ne katacak, illaki bir anlamı vardır diye düşünüyorum. Mesela kötü bir şey yaşadığımda çok üzülürüm ancak beni güçlendiren bir tarafı da var, olumsuz duruma olumlu bir taraftan bakarak hayata karşı daha güçlü hissedebilirim.”

K3: “Eğer dış dünyadan insanlarla yaşadığım sorunlarsa genelde bununla alakalı ne yapabilirim diye bakıyorum. Yani yapabileceğim bir şey var mı, bunun bir çözümü var mı? Eğer varsa o çözümü nasıl hayata geçirebilirim? Bunun üzerine düşünüyorum. Ama bu zorlayıcı düşünceler benim kendimle alakalı şeylerse. Yani neden böyleyim? Ya da neden bunu yaşıyorum? Neden şu an şöyle oluyor? Neden böyle hissediyorum? Gibi şeylerde de genelde zihnimi bu düşüncelerden uzaklaştırmaya çalışıyorum. Yani böyle oluyorsa vardır bir hayır. Ya da şu an sağlıklı düşünemiyor olabilirim. Bunu biraz bir kenara bırakalım. Biraz sakinleşelim. Biraz zihnimi oradan uzaklaştırıp, sakinleşip böyle sevdiğim şeylerle ilgilenip, kafamı dağıtıp sonra o düşüncelerle yüzleşmeye çalışıyorum diyebilirim sakinleştiğim zamanlarda.”

K6: “Eğer beni çok zorlayacak bir şeyse önce bir kendimi hazmetmeye çalışırım. Ne olduğunu anlamaya çalışırım. Bazen yalnız kalmaya çalışırım. Duygularını tanımak, farkına varmak isterim. Birazcık farkına varınca bunları hafifletmek için, daha sağlıklı bir bakış açısına sahip olmak için de güvenliğimi sevdiğim arkadaşlarımla paylaşıyorum. Ailemle paylaşıyorum. Onların da fikirlerini almaya çalışırım. Ve şöyle bir genel kabulüm de var yani, zihnim biraz kaygılı bir zihin ve çok gerçekçi olmayan düşünceler de üretebilir. İlk aklıma gelen ya da hissettiğim şey de olmayabilir. O yüzden bir dur diyebiliyorum zihnime ara sıra. O yüzden bu noktada da bunu hatırlattırarak da kendime destek olduğumu söyleyebilirim.”

K10: “Aman diyorum ya, ağla yani. Demek ki o anda bu duyguyu yaşamam gerekiyormuş. Ama bu her zaman böyle olmuyor. Benim içime attığım anlar da oluyor. O anda böyle bastırıyorum bazen o duyguyu. Ve bazen hatta daha kötü çıkabiliyor. Mesela atıyorum, öğretmen olarak örnek veriyorum, atölyeye girerken kötü bir şey yaşadığım bir an oluyor mesela. Ama derse gireceğim beş dakika sonra. Ve cidden kötü bir şeydi o mesela, hatırlıyorum. Ama şey oluyorum, bir dakika diyorum yani şu anda bu duyguyu tamam yaşayacaksın ama şu an izin verme deyip, onu ertelediğim oluyor. Ve derse girip çıktıktan sonra sanki bir an o an rahatlamış gibi oluyorum. Ama akşam eve geldiğimde de boşalıyorum. Öyle. Ya da bazen paylaşmayı çok severim ben. Yani genelde yakın bir arkadaşım varsa anneme, babama, güvendiğim insanlara paylaşmayı seçmeye çalışıyorum.”

Düşüncelere Yaklaşım ve Yanıt Verme Yaklaşımlarına İlişkin Elde Edilen Bulgular

Psikolojik danışmanların “Zihninizde oluşan düşüncelere nasıl yaklaşıyorsunuz? Bu düşünceleri fark ettiğinizde onlara nasıl yanıt veriyorsunuz?” sorusuna ilişkin vermiş oldukları cevaplar Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5: Düşüncelere Yaklaşım ve Yanıt Verme Yaklaşımları

Kodlar	f	Kategori	Tema
Harekete Geçme	5	Bilişsel Yaklaşımlar	İşlevsel Yanıtlar
Düşüncelerin Kaynağını Sorgulama	4		
Düşüncelerin İşlevini Değerlendirme	4	Duygusal Düzenleme Stratejileri	İşlevsiz Yanıtlar
Düşünceleri Düzenleme	3		
Başkalarının Perspektifini Kullanma	2	Mücadele Süreçleri	
Yeniden Çerçeveleme	2		
Kendine Şefkat	2		
Geçmiş Başarılar	2		
Düşüncelerle Mücadele	2		
Kendini Eleştirme	2		
Dışsallaştırma	1		
Kendini Keşfetme	1		
Genellemeden Kaçınma	1		
Kendini Motive Etme	1		
Kendini Sakinleştirme	1		

Tablo 5'te görüldüğü gibi bu soruya ilişkin toplam üç kategori ile iki tema elde edilmiştir. Katılımcılara ait yanıtlar aşağıda sunulmuştur:

K4: “Yani bazen zihnimden çok olumsuz düşünceler geçtiği zaman kendime bir dur diyorum, sakin olup kendimi bir kenara çekip kendimle içsel bir konuşmaya girebiliyorum. Bazen işte bu konuşmalar değişebiliyor. Bazen kendime

daha şefkatli bir yerden yaklaşırken bazen daha eleştirel bir yerde de olabiliyorum. O olumsuz düşüncelerimi bazen destekleyen yerde bazense durduran bir yerde. Durdurduğum zamanlarda daha çok şunları yaptığımı fark ediyorum. Bazen şu an bunları bir arkadaşşıma söyleseydim bana ne derdi diyerek düşünmeye çalışıyorum, biliyorum. Ya da en kötü ne olabilir diyerek kendimi daha sakinleştirmeye çalışıyor olabilirim veya daha fiziksel bir rahatlamaaya gitmeye de çalışabiliyorum.”

K5: “Yani gelip gitmesine izin veriyorum ama bazı düşüncelerden bu olmuyor yani. Kendi içimde mesela takılıp durduğum belirli düşünceler oluyor. Benim için zor oluyor yani hani geçip gitmesini izlemek. Ama genelde böyle aktif olduğum zamanlarda bunu daha kolay yapıyorum. Zihnindeki o duyguların geçip gitmesine izin vermek daha kolay oluyor benim için. Ya meşguliyetimin olduğu dönem daha kolay oluyor.”

K6: “Öncesinde daha onları hemen kabul etme eğilimindeydim. Yani sorgulamadan onu doğru gibi kabul ederdim. Şimdi ise onlara birazcık daha mesafelenebiliyorum. O düşüncelerin beni yine koruma amacıyla geldiklerini düşünüyorum ve hani arkalarındaki amaca bakmaya çalışıyorum yani. Bir işlevin var senin şu an ama ne olduğunu tam olarak anlamadım. Sana bir bakmak istiyorum gibi bir yerde durmaya çalışıyorum ve birazcık da dışsallaştırmak istiyorum yani. O öyle bir düşünce var ama benim tamamen bir parçam ya da ben değilim yani o.”

K11: “Kaygı verecek bir şeyse düşünürüm. Sürekli onu düşünürüm. Yani o düşüncenin sonuca vereceği zamanı beklerim. Mesela o düşüncenin, günü salı gündür. O günü beklerim, o günün bir an önce gelmesini ve o işi halletmek isterim. Çünkü düşünceyi direkt kafamdan atmak isterim. O işi halledip düşüncenin kafamdan çıkmasını isterim. Eğer hiç çıkmayacak bir şeyse o zaman sıkıntı. Öyle düşünüyorum hiç çıkmayacak düşünce, öyle düşüncelerim de var. Yani orada kafamda kalıyor. Düşünüyorum sürekli. Bazı dönemler çok düşünüyorum. Hayatımı etkileyecek kadar, günlerimi kaybettirecek kadar etkilediğini düşünüyorum.”

Kendini Tanımlama Özelliklerine İlişkin Elde Edilen Bulgular

Psikolojik danışmanların “Kendinizi tanımladığınız özellikler veya roller nelerdir?” sorusuna ilişkin vermiş oldukları cevaplar Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6: Kendini Tanımlama Özellikleri

Kodlar	f	Kategori	Tema
Sabırsız	3	Kişilik Özellikleri	ve Psikolojik Danışmanların Güçlü ve Pozitif Yönleri
Yardımsever	3	Eğilimler	
Başarı	2		
Anlayışlı	2	Sosyal Roller	Mesleki Roller ve Toplumdaki Yeri
Uyumlu	2		
Neşeli	2	Zorluklar ve Engeller	
Çalışkan	2		
Psikolojik Danışman Rolü	2		
Kaygılı	2		
Kararsız	2		
Mükemmeliyetçi	2		
İdealist	1		
Şeffaf	1		
Kültürlü	1		
Lider Ruhlu	1		
İyi Abla	1		
İnsanlara Enerji Veren	1		
Korkak	1		
Özgüvensiz	1		
Aksiyona Geçmeme	1		
Yetersizlik	1		

Tablo 6’da görüldüğü gibi bu soruya ilişkin toplam üç kategori ile iki tema elde edilmiştir. Katılımcılara ait yanıtlar aşağıda sunulmuştur:

K2: “Kesinlikle yardımsever derdim. Çalışkan derdim. Sabırsız. Derdim. Pek sabırlı bir insan değilimdir. İyi bir abla derdim. Başkalarının hayatına çok burnunu sokmayan biri derdim. Ama kendi halimde derdim. Ama bu sosyal olmadığım anlamına gelmiyor. Sosyalimdir de aynı zamanda. Biraz öfkeli derdim. Özellikle anne babasına karşı öfkeli. Bilmiyorum. Duygu olarak baktığımda, bu duygu değil, bu düşünce daha çok ama idealist derdim.”

K5: “Hırslı bir yanımda var. Onun dışında samimi olduğumu düşünüyorum. Onun dışında kararsızlık. Onun dışında... Hassas bir yanımda da var. Bunun dışında Yetersizim düşüncesi geliyor. Genelde bunun içinde olduğumu fark ediyorum.”

K6: “Galiba şeffaflık diyebilirim. Daha sonra neşe ve çalışkanlık, sorumluluk sahibi olmak, mükemmeliyetçilik gibi daha zorlayıcı olan kısımlar aklıma geliyor. Yani ikiye bölünmüş gibi hissetmişim bu böyle sorunun cevabı. İkisi de var ve ikisi de aktif. Ama biri olduğunda, mesela çok yoğun bir dönemden geçiyorsam ki şu an öyle birazcık vize haftam, oralarda bu diğer taraflarım daha az aktif oluyor. Daha böyle işte her şeyi kontrol etmeye çalışan tarafım daha aktif oluyor. Daha sakın bir dönemdeysem daha tatlı, daha neşeli taraflarım daha aktif oluyor. Bir de sempatik ve arkadaş canlısı olduğumu düşünüyorum. Onları da eklemek isterim.”

K9: “Kendimin sahip olduğu özellikleri söyleyeyim. Olumlusu ve olumsuzuyla. Özgüvensiz, kültürlü, bilgisayar oyunları oynamayı seven, roman okumayı seven, kültürel aktiviteler yapmaktan hoşlanan, hamburger yemekten hoşlanan, motive olmakta zorlanan, özgüven kazanmakta, aksiyona geçmekte zorlanan birisi olarak söyleyebilirim kendimi. Ve de kendimi korkak biri olarak da söyleyebilirim.”

Kendini Tanımlama Özelliklerinin Yaşama Etkisine İlişkin Elde Edilen Bulgular

Psikolojik danışmanların “Kendinizi tanımladığınız özelliklerin veya rollerin yaşamınızdaki etkisini nasıl değerlendiriyorsunuz?” sorusuna ilişkin vermiş oldukları cevaplar Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7: Kendini Tanımlama Özelliklerinin ve Rollerinin Yaşama Etkileri

Kodlar	f	Kategori	Tema
Benliği Sınırlama	6	Duygusal Deneyimler ve Sınırlamalar	Sınırlayıcı ve Baskılayıcı Etkiler
Empati Nedeniyle Duygusal Yorgunluk	3		
Rollerin Verdiği Baskı	3		
İnsanlara İyi Gelme Düşüncesi	3	Olumlu Yaklaşımlar	Hayata Bağlanma ve Eyleme Geçme
Duyguları Yansıtmayı Sınırlama	2		
Etiketlemenin Olumsuz Etkisi	2		
Çevreden Yardım Almama	2		
Eyleme Yönlendirme	2		
Özgürlüğü ve Eğlenceyi Sınırlama	1		
Hayata Bağlanma, Hayatı İyi Görme	1		
Hayatı Kolaylaştırma	1		

Tablo 7’de görüldüğü gibi bu soruya ilişkin toplam iki kategori ile iki tema elde edilmiştir. Katılımcılara ait yanıtlar aşağıda sunulmuştur:

K2: “İnsan ne düşünüyorsa onu da yapmaya başlıyor. Dediğim gibi ben yardımsever olarak kendimi tanımlıyorsam daha çok yardım ediyorum aslında. Yani bir davranış bulduğumda zaten kişiliğime atfedebiliyorum. Ben zaten sabırsız bir insanım diyebiliyorum. Mesela idealist dediğim de mükemmeliyetçilik, idealistliğe çok kayınca hani bunu hem kendi kendime diyorum hem başkalarından da duyduğum bir şey. Mesela saçmalama, özgürlüğümü elimden alıyor. Ya da nasıl diyeyim, biraz garip olacak ama öğrenmeme isteğimi elimden alıyor. İdealist olunca şöyle oluyor: Öğrenmem lazım, senin bilgilenmen için, gelişmen için öğrenmem lazım. Ama bu şunu engelliyor, öğrenmek istemiyorum. İlgimi çekmiyor. Ya da işte sadece saçmalamak, uyumak istiyorum. Rahatlamayı engelliyor aslında.”

K3: “En başta söyleyebileceğim, bence en belirgin özelliğim ben çok empat bir insanım ve bu benim hayatımı da çok etkilediğimi düşünüyorum. Yani yüksek oranda etkilediğimi düşünüyorum. İnsanlara çok kolay özdeşim kurabiliyorum. Dolayısıyla işte onların O durumda nasıl hissettikleri, neden öyle davrandıklarını falan anlayabiliyorum. Ve mesela hiç o an aslında o derece bir samimiyet kurmam gerekmeyen insanlarla o özdeşim kurabildiğim için, tamam senin için ne yapabilirim? Hadi bu sorunu nasıl çözebiliriz? Gel bir şöyle yapalım, gel bir böyle yapalım. Ama mesela bir daha hiç görmeyeceğim o insanı hayatımda. Belki o kadar efor sarf etmem gerekemeyebiliyor bazen bazı durumlar için ama ben bunu yapıyorum, fazlasıyla yapıyorum. Ve gün sonunda da bunun bende çok büyük yorgunluğu oluyor.”

K7: “Mesela başarılı olma rolü beni biraz sanırım sınırlandırıyor. Çünkü ben başarısız da olabilirim yani. Her zaman başarısız durumda değilim. İnsan hayatta başarılı da olabilir, başarısız da olabilir. Ya da sürekli insanları mutlu etmeye çalışan bir ampul olmak zorunda değilim yani. Ben bazen insanlarla dertlerimi de konuşabilmeliyim. Bir de bazen kendime enerjim kalmıyor biliyor musun? Yani insanlara o kadar çok veriyorum ki. Sonra mesela bakıyorum bana hiçbir şey kalmamış ya. Bana sadece dert ve keder kalmış. Sonra oturup sadece düşüncelerime boğuluyorum. Bu da tabii ki benim için çok yorucu ve sınırlandırıcı bir şey.”

K8: “Mesela dik başlı bir insanım. Başkasına muhtaç kalmayı sevmiyorum. Fazlasıyla sorumluk alıyorum. Bu aldığım sorumluluktan dolayı da biraz sıkıntı yaşıyorum. Olduğum yerleri yönetmeyi seviyorum. Ön planda olmayı seviyorum. Biraz da lider ruhlu bir insan olabilirim herhalde. Öyle düşünüyorum. Ben şöyle söyleyeyim, başkasına, hani dedim ya, kendi işimi kendim çözmeye çalışıyorum diye. Bu beni bazen zorlayabiliyor ama bunun dışında da bu aldığım sorumluluklardan dolayı sınırlandırmaktan ziyade beni geliştiriyor ama çok zorluyor.”

Hayatta Önemli Olan Değerlere İlişkin Elde Edilen Bulgular

Psikolojik danışmanların “Sizin için hayatta önemli olan değerler nelerdir?” sorusuna ilişkin vermiş oldukları cevaplar Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8: Hayatta Önemli Değerler

Kodlar	f	Kategori	Tema
Yardımseverlik	5	İlişkilere Dair Değerler	Değerlerin Farklı Boyutları:
Sevgi	5		İlişkisel, Kişisel ve Manevi
Sahici Olmak	5	Kişisel Değerler	
Allah Rızasını Gözetmek	5		
Dürüstlük	4	Manevi Değerler	
Adil Olmak	3		
Güven	3		
Bağ Kurmak	3		
Şefkatli Olmak	3		
Nezakete	2		
Hoşgörü	2		
Destekleyici Olmak	1		
Öğrenme	1		
Cesaret	1		
Esneklik	1		
Çalışkanlık	1		
Anı Yaşamak	1		
Şükür	1		

Tablo 8’de görüldüğü gibi bu soruya ilişkin toplam üç kategori ile bir tema elde edilmiştir. Katılımcılara ait yanıtlar aşağıda sunulmuştur:

K1: “Manevi boyutta değerlerim var. İnancım mesela hayatımda çok değerli ve önemli rol oynuyor. İnsanlara bakış açımı etkiliyor. Daha mesela işte hoşgörülü yaklaşmamı ve insanlara karşı yardımsever olmamı sağlıyor. İnsanlarla muhabbet etmeyi seviyorum. Dün bile mesela işte ayaküstü bir kızla tanıştık mesela. Öyle bir iki lafladık. Sonra bir teyze yanımdan geçerken selamın aleyküm dedi. Aleyküm selam dedim sadece. Çok hoşuma gitti. Yani insanlarla ilişki kurmak, böyle bir bağ kurmak, böyle bir değerim var. Ve gün içerisinde bunu yapıyorsam, bunu beni çok mutlu ediyor. Çok iyi hissettiriyor. Sonra öz şefkat bir değer midir bilmiyorum ama böyle bir değerim var.”

K4: “Önemli değerler arasında sayabileceğim şeylerden başta sevgi gelebilir. Aynı şekilde ve duygusal destek. Mesela aile üyelerimle, arkadaşarımla ya da bir partnerime bunları ifade etmek ve bunları almak, duymak benim için önemli bir yerde diyebilirim. Mesela bir dürüstlük diyebilirim hayatımda da bunu göz önünde bulundurarak yaşamak. O sevgi, bağlılık dediğim yerde mesela hani... Birleriyle mesela hayatının bir noktasında bir araya geliyor olmak. Bu şekilde mesela bunun dışında yani, özgüven diyebilirim. Yine kendime saygıyla alakalı bir değer söyleyebilirim.”

K6: “Değerler deyince dürüstlük geliyor aklıma... Dürüstlük, adil bir insan olmak, yardımsever bir insan olmak, güvenilir bir insan olmak, Güvenebilen de bir insan olmak. Daha şeffaf bir insan olmak. Gibi şeyler geliyor aslında değer dediğimde aklıma. Böyle ifade edebilirim galiba. Hayatıma aktif olarak esneklik değerini, becerisini de daha çok katmak isterim. Bununla ilgili de yol kat ettiğimi düşünüyorum ama hala biraz daha yolum olduğunu da fark ediyorum. Bir de toleransı ekleyebilirim galiba. Hatalara karşı toleranslı olmak da benim için önemli bir değer olur. Bunu da yeni elde ediyorum. Başkalarının hatalarına karşı daha toleranslı ama kendi hatalarıma karşı biraz daha o kadar anlayışlı olamayabiliyorum. Onu da daha iyi seviyeye taşımak isterim. Herkesten bir şey öğrenmeye çalışmak daha yeni girdi hayatımda bu süreçle birlikte. Yani hani herkesin çok bilen bir yerde değil de? Herkesin merak eden.”

K7: “Aile benim için çok önemli bir değer. Hem çekirdek, şu anki mevcut çekirdek halimde hem de gelecekte kuracağım çekirdek ailemde. Gerçekten o sevgi, saygı ve huzur. Bu üçgeni sürekli sabit tutmak ve ileriki yaşantıma da aktarmak benim için çok önemli. O zaman burada benim için önemli değerler sevgi, saygı ve huzur oluyor. Uyum aslında benim için çok önemli bir şey. Arkadaşlık ilişkisinde uyum. Aile ilişkilerinde uyum. Partnerimle olan ilişkilerinde uyum. Uyum benim için önemli bir değer. Güven benim için birinci sıradadır. Güven olmazsa yok. Ben yokum, iptal. Bunun haricinde şefkat mesela. Bir insanın şefkatli ve merhametli olması. Hayata karşı şefkat. Bir hayvana şefkat. Kişinin kendisine olan şefkati mesela. Bu da çok önemli benim için. Bir de samimiyeti önemsiyorum. Samimi yaklaşım. Samimiyet benim için önemli bir değer.”

Değerler ve Günlük Yaşantı Arasındaki Bağlantıya İlişkin Elde Edilen Bulgular

Psikolojik danışmanların “Günlük yaşantınızda değerlerinizle nasıl bağlantı kurduğunuzdan bahseder misiniz?” sorusuna ilişkin vermiş oldukları cevaplar Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9: Günlük Yaşantı ve Değerler Arasındaki Bağlantılar

Kodlar	f	Kategori	Tema
Sağlıklı İlişkiler Kurmak	4	Manevi Değerlerle Günlük Yaşamda Bağlantı	Değerler ve Yaşam: Maneviyat, İlişkiler ve Kişisel Gelişim
İnsanlara Hoşgörülü ve Yardımsever Davranma	2		
İbadet ve Dini Okumalar	2		
Adil ve Dürüst Davranışlar Sergileme	2	İnsanlarla İlişki ve Bağ Kurmak	
İnsanlarla Etkileşim Kurmak	2		
Aile İçi Sorumlulukları Yerine Getirme	2		
İnanç Rehberliğinde Sınırları Koruma	2	Kişisel Gelişim ve Zorluklarla Başa Çıkma	
Şükretme ve Olumlu Düşünme	1		
İnsanları Olduğu Gibi Kabul	1		
Nezakete İletişim Kurmak	1		
Çevreye Duyarlılık	1		
Karşılıksız İyilik	1		
İnsanların Sınırlarına Saygı	1		
Öz Şefkat İçin Kişisel Bakım Yapma	1		
Esneklik ve Tolerans Geliştirme	1		
Zor Durumlarda Cesaret Gösterme	1		

Tablo 9’da görüldüğü gibi bu soruya ilişkin toplam üç kategori ile bir tema elde edilmiştir. Katılımcılara ait yanıtlar aşağıda sunulmuştur:

K3: “İnancım çok benim için belirleyici bir yerde duruyor. Yani inancımın benim için hoş görmeyeceği hiçbir şeyi insanlara karşı yapmamaya çalışıyorum. Yani bir insana kendi sınırımı korumak için kaba da davranabilirim. Ama sadece kendimi sınırımı korumak için bunu yapmıyorum. Ve beni buna yönlendiren şey inancım oluyor genellikle.”

K5: “İlk önceliğim dini değerlerim. Gerçekten bu noktada elimden geleni en iyisini yaptığımı düşünüyorum. Yapmaya çalışıyorum en azından. Ve bu, yani yaşam amacımın gerçekten bu olduğunu düşünüyorum. Yani değerlerim olduğunu düşünüyorum. Değerlerimle bağlantı kurma konusunda namaz kılıyorum mesela. Onun dışında okumalar yapmaya çalışıyorum. Dini okumalar yapmaya çalışıyorum. Mesela cami ziyaretlerinde çok bulunmaya çalışırım. Onun dışında dini değerlerimi doğrultusunda Mesela neler önemli? Yardımseverlik. Belki aileye karşı sorumluluklarını yerine getirmek. Manevi anlamda o an ne gerekiyorsa mesela onu yapmaya çalışıyorum. Eksiklerim muhakkak var.”

K9: “Hani insanların birbirlerine saygı duyması benim için önemli. İnsanların birbirlerinin hani herkesin bir konumu olur, çizgisi olur. İnsanların o başkalarının işte o çizgilerine şey yapmamaları, aşmamaları. Saygı dedim. Benim için önemli o değerler. Ne bileyim. Veyahut da bir şeyleri karşılıksız yapmak. Bir şeyleri sırf iyilik yapmak için iyilik yapmak, karşılık beklememek. Tabii onun haricinde insanları sevmek falan benim için önemli değerler. Mesela kendi hayatımda insanlara olabildiğince saygılı davranmaya çalışıyorum.”

K10: “Şöyle, dini anlamda galiba biraz daha değerler anlamında bağlantı kurabilirim; Namaz kılmak, Kur'an okuyabilmek vs. Bunlar benim için bir değer gibi hissettiriyor bana. Öyle söyleyeyim. Onun dışında arkadaşlarıma bir vakit geçirebilmek de bir değer gibi hissettiriyor. Aileyle vakit geçirebilmek. Değerlerin arasına koyabilirim. Çocuklarla vakit geçirebilmek. Bunlar benim değerlerim yani öyle söyleyeyim. Sevdiklerimle beraber olmak, o anda kalabilmek.”

Zorlayıcı Durumlarda Değerlerin Rolüne İlişkin Elde Edilen Bulgular

Psikolojik danışmanların “Önem verdiğiniz şeyleri yaparken zorlandığınız durumlarda hangi değerlerinizin size yardımı oluyor?” sorusuna ilişkin vermiş oldukları cevaplar Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10: Zorlayıcı Durumlarda Yardımcı Olan Değerler

Kodlar	f	Kategori	Tema
Bağ kurmak	8	İlişkilere Dair Değerler	Bireysel ve İlişkisel Değerler
Bağlılık	6		
Kendini İfade Etmek	5	Bireysel Değerler	
Sevgi	5		
Şefkatli Olmak	4		
Yardımseverlik	3		
Hoşgörülü olmak	3		
Çalışkanlık	3		
Kişisel Gelişim	3		

Sabırlı olmak	3
Destekleyicilik	2
Nezakət	2
Saygı	2
Dengeli Olmak	2
Dengeli Olmak	2
Dürüstlük	2
Esneklik	1
Cesaret	1
Yaratıcı Olmak	1

Tablo 10'da görüldüğü gibi bu soruya ilişkin toplam iki kategori ile bir tema elde edilmiştir. Katılımcılara ait yanıtlar aşağıda sunulmuştur:

K2: “Mesela kardeşimden gideyim. İyi bir abla olma değerim var. Ona karşı zorlandığım anlar kesinlikle bu değerimin yardımı oluyor. Belki kendime ayırdığım maddi manevi şeyleri ona verebiliyorum bazen. Ve şu bana iyi geliyor. İşte karşı tarafın bunu görüp değer bilmesi ya da onun yüzündeki bir gülümsemeyi görmek bana değerimi hatırlatıyor. Evet bak doğru yoldasın gibi kesinlikle. İş anlamında da dediğim gibi işte bazen her şey kafamdaki gibi gitmiyor ama bir öğrencinin odamdan çıkarken hocam teşekkür ederim ya beni kimse böyle dinlememişti demesi. Kesinlikle ah diyorum tamam. Okey ya falan yapıyorum, tamam doğru yoldayım sanırım diyorum.”

K4: “Kendine saygıdan bahsettim mesela. Bu değerime odaklandığım zaman yaşadığım o olumsuzluktan ziyade bu durumla daha çok barışık olmayı ve bu konuda özen geliştirmeyi, kişisel gelişimime destek olması için bunu düşünerek kendime daha çok moral ve motivasyon sağlıyorum diyebilirim. Değerlerimin arasında aile ilişkileri, aile desteği, hani o sevgi, bağlılık... Bunlar daha ön planda oluyor. Ve bunların etkisiyle de hayatımdaki o zorluklarla daha kolay baş etmemi sağlayabiliyor.”

K10: “Bu işte kader meselesi, namaz kılmak vs. bunlar beni o anda çok çıkmazda olduğum zamanlarda başıvurduğum yollardan biri. O anlamda güzel etkiliyor yani, iyi gelebiliyor bu yola girdiğimde, bu değerlerimi mesela kötü hissettiğimde bir arkadaşımın yanına gidip onunla paylaşabilmek, dini yollara başvurabilmek, o anlamda araştırma yapmak. Bunlar çıkmazda olduğum olaylarda biraz daha kolaylık sağlıyor. Zaten ben ailemle paylaşmayı gerçekten çok severim. İş yerinde bir şey mi yaşadım, çalıştığım yerde falan. Onları böyle rahatlıkla yargılanmayacağımı bildiğim insanlarla paylaşabilmek değerlerim açısından iyi hissettiriyor. Bu değerlerim, ben onları yani değerlerimi yanımda hissedebilmek diyeyim. Hayatımdaki yaşadığım o zorlukların üstesinden gelmemde kolaylık sağlıyor.”

K12: “Şöyle, bir şeyle baş ederken, bir şey yapmaya çalışırken, ilk etapta kendime dürüst olmaya çalışıyorum. Şöyle, atıyorum, bir ödevim var, bir sorumluluk, projem, bir şeyim var. Bunu yaptıktan sonra başarılı olsam da olmasam da bu benim için bir şey ifade etmiyor. Başarılı olmak tabii ki istiyorum, daha önemli. Ama bunun sonunda başarısız olsam da bu bana bir şey kaybettirmiyor. Yani bu beni kötü, o işi becerememiş olmak beni olduğumdan daha başarısız yapmıyor. Sadece onu başaramadım. Belki farklı veya bir sonrakinde tekrar daha iyisini yapacağım. Orada da bir şeyler bana kattığının farkında oluyorum. Bu şekilde başladım. Ve dediğim gibi, o anksiyete ve gelecek kaygımın ve konfor alanından çıkmamı daha rahat sağlıyor değerlerim.”

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Tartışma

Bu araştırma, psikolojik danışmanların psikolojik esnekliklerini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmada, psikolojik esnekliğin altı bileşeninin psikolojik danışmanların bireysel deneyimlerinde nasıl ortaya çıktığı ele alınmıştır. Araştırma, nitel bir yöntemle ve fenomenolojik desenle yürütülmüştür.

Araştırmanın ilk sorusunda, danışmanlara yöneltilen “Zihninizi geçmiş ya da gelecekle ne kadar meşgul oluyor? Bu durum, şu anki yaşantınızı nasıl etkiliyor?” sorusuna verdikleri yanıtlar, danışmanların zihinsel meşgulliyetlerinin profesyonel yaşamlarındaki etkilerini ortaya koymaktadır. Bu etkiler arasında boş zamanlarda sık düşünme, zihinsel yorgunluk, uyku problemleri, günlük işlerin aksaması ve andan kopma yer almaktadır. Katılımcılar, zihinlerinin geçmiş ya da gelecekle meşgulliyetinin mevcut yaşantılarına “anda kalamama ve zihinsel yük” olarak yansıdığını belirtmişlerdir. Bu zihinsel yük, stres ve kaygı seviyelerini artırarak profesyonel yaşamlarında engeller oluşturabilmektedir. Bu bulgular, psikolojik esnekliğin “şu anla temas” bileşeninin önemini vurgulamaktadır. Kişiler, anda kalabildiklerinde ve bu anı gönüllü bir şekilde kabul edebildiklerinde, karşılaştıkları durumlara daha uyumlu bir şekilde yanıt verebilirler (Zhang vd., 2018).

Düşüncelerle mesafeli bir ilişki kurarak ve yargılamadan hisleri, bedensel tepkileri ve düşüncelerin akışını gözlemlemek, bireylerin ân ile daha güçlü bir bağ kurmasına olanak tanıyabilir (Yavuz, 2015). Bu tür bir yaklaşım,

bireylerin mevcut ana odaklanmalarını artırırken, geçmiş ya da geleceğe dair düşüncelerin getirdiği zihinsel yükü hafifletmelerine yardımcı olabilir.

Araştırmanın ikinci sorusunda, danışmanlara yöneltilen “Şu an yaşadığınız anı fark etmek sizin için nasıl bir deneyim? Bu tür farkındalık anlarının hayatınızdaki etkisini tanımlar mısınız?” sorusuna verdikleri yanıtlar, “anda kalma farkındalığı”nın yaşamlarında nasıl bir etki yarattığını ortaya koymaktadır. Katılımcılar, bu farkındalık anlarının kendilerine mutluluk ve huzur verdiğini, zihinsel ve duygusal rahatlama sağladığını, hayattan daha fazla keyif almalarına ve işlevselliklerini artırmalarına katkıda bulunduğunu belirtmişlerdir. Katılımcılar, sosyal çevreleriyle ya da doğayla bağlantı kurduklarında anda kalmalarının daha kolay hale geldiğini dile getirmişlerdir.

Bu bulgular, özellikle “şu anla temas” bileşeninin, danışmanların hem profesyonel hem de kişisel yaşamlarında dengeli bir zihin durumuna ulaşmalarına olanak sağladığını göstermektedir. Anda kalma deneyimlerinin, bilinçli farkındalıkla ilişkilendirilebileceği ve bireylerin yaşam kalitesini artırmada rol oynayabileceği düşünülmektedir. Nitekim bilinçli farkındalığın, bireyin mevcut anı yargılamadan ve kabulle deneyimlemesini sağlayarak stres ve duygusal zorluklarla başa çıkma becerilerini geliştirdiği vurgulanmaktadır. Benzer şekilde, Keng ve arkadaşları (2011), farkındalık becerilerinin geliştirilmesinin stres, kaygı ve duygusal tepkiselliği azaltarak psikolojik işleyişi olumlu yönde etkileyebileceğini belirtmiştir. Bu bağlamda, bilinçli farkındalık düzeylerinin artması, bireylerin olumsuz duygularını düzenleme becerilerinde iyileşme sağlamakta ve algıladıkları stres düzeylerini azaltmaktadır (Cenkseven Önder ve Utkan, 2018). Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireyler, zihinsel esneklikleri sayesinde olayların yalnızca olumsuz yönlerine takılı kalmazlar; bunun yerine, dikkatlerini olayların farklı boyutlarına veya olumlu taraflarına yönlendirme becerisi gösterirler. Bu sayede, alternatif perspektifler geliştirebilir, problemleri daha iyi analiz edebilir ve daha işlevsel çözümler üretebilirler (Atalay vd., 2017). Başka bir ifadeyle, anda kalma farkındalığı, bireylerin duygusal denge sağlamalarında ve zihinsel yüklerini hafifletmelerinde önemli bir araç olabilir. Bu durum, psikolojik danışmanların bilinçli farkındalık becerilerini geliştirmeye yönelik müdahalelerin, mesleki işlevselliklerini artırmada etkili olabileceğini göstermektedir.

Araştırmanın üçüncü sorusunda, danışmanlara yöneltilen “Zorlayıcı duygu veya düşüncelerle karşılaştığınızda, bu durumlarla nasıl başa çıkıyorsunuz?” sorusuna verilen yanıtlar, danışmanların bu tür durumlarla başa çıkmak için kullandıkları stratejilere ve bu stratejilerin günlük yaşamlarına olan etkilerine ışık tutmaktadır. Bu bağlamda, danışmanların kullandığı stratejiler arasında kabul ve devam etme, durumu normalleştirme, kaçınma, dikkat dağıtma, duygusal farkındalık, sosyal bağlar gibi çeşitli yöntemlerin yer aldığı görülmektedir.

Kabul, bireyin deneyimlediği içsel yaşantılara karşı açık bir tutum geliştirmesi ve bu yaşantıların varlığını yargılamadan kabul etmesi olarak tanımlanmaktadır (Yavuz, 2015). Katılımcılar, “kabul ve devam etme” stratejisinin zorlayıcı durumlarla başa çıkmada etkili olduğunu dile getirmiştir. Bu strateji, bireylerin içsel deneyimleriyle mücadele etmek yerine, bu duygu ve düşüncelerin varlığına izin vererek işlevselliklerini sürdürebilmelerine olanak tanımaktadır. Katılımcıların belirttiği “durumu normalleştirme” stratejisi de kabul yaklaşımıyla örtüşen bir başka önemli yöntemdir. Bu strateji, bireylerin zorlayıcı deneyimlerini hayatın doğal bir parçası olarak görmelerine olanak sağlamaktadır. Bu tutum, danışmanların zorlayıcı duygularla başa çıkarken daha sağlıklı ve işlevsel bir yaklaşım geliştirmelerine destek olabilir. Danışmanların zorlayıcı durumlarla başa çıkmada kullandığı bir diğer yöntem ise “kaçınma” ve “dikkat dağıtma” stratejileridir. Kaçınma, bireyin zorlayıcı duygu ve düşüncelere temas etmek yerine, bu deneyimlerden uzaklaşmayı seçmesi olarak tanımlanabilir. Fiziksel durumlarla başa çıkmada kaçınma stratejileri zaman zaman etkili olabilirken, psikolojik ve içsel süreçlerle başa çıkmada bu tür stratejilerin genellikle etkisiz olduğu ifade edilmektedir (Kul ve Türk, 2020). Benzer şekilde, “dikkat dağıtma” stratejisi, bireylerin zorlayıcı düşüncelerden uzaklaşmak için başka bir aktiviteye yönelmesini içermektedir. Bu strateji, kısa süreli rahatlama sağlamakla birlikte, uzun vadeli bir çözüm sunmamaktadır. Sosyal bağlar, danışmanların zorlayıcı durumlarla başa çıkmada önemli bir destek kaynağıdır. Paylaşım, iletişim ve çözüm arayışı gibi sosyal baş etme stratejileri, danışmanların sosyal çevrelerinden destek alarak zorlayıcı durumların etkilerini hafifletmelerine olanak sağlamıştır. Katılımcılar, aileleri ve arkadaşlarından aldıkları desteğin, başa çıkma süreçlerinde önemli bir yere sahip olduğunu dile getirmiştir. Ayrıca, “duygusal farkındalık” stratejisi de kabul yaklaşımını tamamlayan bir diğer önemli beceridir. Duygusal farkındalık, bireylerin kendi duygularını ve çevresindekilerin duygularını tanıma ve anlamlandırma becerisi olarak tanımlanmaktadır (Lane ve Schwartz, 1987). Duygularla yüzleşmekten kaçınmak yerine, onları kabul ederek deneyimlemek, duygusal farkındalığın temel unsurlarından biri olarak değerlendirilmektedir (Greenberg, 2010). Bu yaklaşım, bireylerin olumsuz duygularını kabullenerek bu duygularla daha sağlıklı bir ilişki kurmalarını desteklemektedir. Danışmanların duygusal farkındalık becerilerinin gelişiminde mesleki eğitim süreçlerinin önemli bir katkı sunduğu düşünülmektedir. Mesleki yolculukları boyunca, psikolojik danışmanların hem kendi duygusal farkındalıklarını geliştirmelerine hem de danışanlarının duygusal ihtiyaçlarını daha iyi anlamalarına yardımcı olan teorik ve uygulamalı eğitimler aldığı belirtilmektedir. Örneğin, psikolojik danışman adaylarının sınıf seviyelerinin ilerlemesiyle birlikte hem kendi hem

de başkalarının duygularını tanıma becerilerinin gelişim gösterdiği öne sürülmektedir (Gençtanırım Kurt vd., 2015). Bu durum, yapılandırılmış mesleki eğitimlerin adayların duygusal farkındalık becerilerinin gelişimine destek olabileceğini göstermektedir.

Sonuç olarak, danışmanların kullandığı stratejiler arasında kabul odaklı yaklaşımlar, duygusal farkındalık, sosyal bağlar gibi işlevsel yöntemler öne çıkmaktadır. Bunun yanında kaçınma ve dikkat dağıtma stratejileri ise kısa vadede fayda sağlamakla birlikte uzun vadede sorunların çözümünü geciktirebilmektedir. Bu bulgular, psikolojik esnekliğin, özellikle “kabul” bileşeninin, danışmanların zorlayıcı durumlarla başa çıkma süreçlerinde ve genel yaşam kalitelerini artırmada önemli bir rol oynayabileceğini ortaya koymaktadır.

Araştırmanın dördüncü sorusunda, danışmanlara yöneltilen “Zihninizde oluşan düşüncelere nasıl yaklaşıyorsunuz? Bu düşünceleri fark ettiğinizde onlara nasıl yanıt veriyorsunuz?” sorusu, danışmanların düşünceleriyle olan ilişkilerini ve katılımcıların düşüncelere verdikleri yanıtları anlamayı hedeflemiştir. Katılımcıların düşüncelere yaklaşımı ve yanıt verme biçimleri, işlevsel stratejilerden işlevsiz mücadele süreçlerine kadar geniş bir yelpazede çeşitlilik göstermiştir. Bulgular, özellikle düşüncelerin işlevini değerlendirme, harekete geçme, başkalarının perspektifini kullanma ve kendine şefkat gibi öne çıkan stratejilere dikkat çekmiştir.

Düşüncelerin işlevini değerlendirme ve kaynağını sorgulama stratejileri, katılımcılar arasında sıkça ifade edilmiştir. Düşüncelerin işlevini değerlendirme, bir düşüncenin doğru ya da yanlış olup olmadığından çok, bireyin yaşam kalitesine nasıl bir katkıda bulunduğu odaklanır. Örneğin, “Başarısız olacağım” gibi bir düşüncenin doğru olup olmadığını sorgulamak yerine, bu düşüncenin bireyi harekete geçirip geçirmediğini ya da değerlerine ulaşmasını engelleyip engellemediğini değerlendirmek daha etkilidir. Bu perspektif, bireyin düşünceleriyle mücadele etmesini engellerken, onlara daha tarafsız ve yapıcı bir şekilde yaklaşmasını sağlar. Kaynağını sorgulama, bireylerin düşüncelerinin neyle ilgili olduğunu ve bu düşüncelerin nereden kaynaklandığını fark etmelerini sağlamıştır. Bu farkındalık, bireylerin düşüncelerine daha açık bir şekilde yaklaşmalarına ve onları daha iyi anlamalarına yardımcı olmuştur. “Harekete geçme” stratejisi ise, bireylerin düşünceleriyle doğrudan mücadele etmek yerine, bu düşünceleri kabul ederek çözüm odaklı bir yaklaşım geliştirmelerine olanak tanıyabilir. Bu strateji, bireylerin düşünceleri üzerinde tam kontrol sahibi olamayabileceklerini kabul etmelerine ve kontrol edebilecekleri alanlara odaklanarak daha işlevsel bir tutum benimsemelerine zemin hazırlayabilir. Psikolojik esneklik, bireyin değerleri doğrultusunda harekete geçmesini ifade eder (Bilgen, 2021); bu bağlamda, düşüncüyü değiştirmek yerine, onunla birlikte yaşayıp yine de anlamlı bir yönde adım atmak, psikolojik esnekliğin temel bileşenlerinden biri olarak değerlendirilmiştir. “Kendine şefkat” stratejisinin de bireylerin zorlayıcı durumlarda kendilerine karşı daha anlayışlı bir tutum sergilemelerini kolaylaştırabileceği öne sürülebilir. Bu yaklaşımın, bireylerin düşünceleriyle kurdukları ilişkide daha sağlıklı bir mesafe oluşturarak, bu düşüncelerin üzerlerindeki baskısını azaltabileceği değerlendirilmektedir. Nitekim, bireylerin hem kendileriyle hem de başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurabilmeleri, başkalarına gösterdikleri şefkati kendilerine de yöneltebilmeleriyle mümkün olmaktadır (Kurtoğlu ve Başgöl, 2020). Olumsuz yaşam olaylarıyla karşılaşan bireylerin, bu deneyimleri hayatın doğal bir parçası olarak kabul edip kendilerine yönelik suçlayıcı bir tutum geliştirmek yerine, anlayışlı ve şefkatli yaklaşımları işlevsel bir baş etme biçimi olarak değerlendirilebilir (Neff, 2003).

Bilişsel ayrışma sürecinde, bireyin düşüncelerini mutlak gerçeklik olarak kabul etmek yerine, bu düşünceleri gözlemleyebilmesi ve onlardan zihinsel olarak ayrışabilmesi önemli bir yer tutar (Luoma & Hayes, 2009). Bu stratejilerin, bilişsel ayrışma çerçevesinde değerlendirildiğinde, bireylerin düşüncelerle kurdukları ilişkiyi dönüştürmelerine ve bu düşüncelerin yaşam üzerindeki olumsuz etkilerini en aza indirmelerine katkı sağlayabileceği ileri sürülebilir. Bazı katılımcılar, düşünceleriyle başa çıkmada “düşüncelerle mücadele” ve “kendini eleştirme” stratejilerini kullandıklarını ifade etmişlerdir. Ancak, bu tür stratejilerin bireylerin stres seviyelerini artırabileceği ve işlevselliğini olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu durum, bireylerin düşünceleriyle mücadele etmek yerine, bu düşüncelerle sağlıklı bir mesafe kurmalarını sağlayacak yöntemlerin önemini vurgulamaktadır.

Bağlamsal benlik, bireyin kendi düşüncelerini, duygularını ve deneyimlerini bir adım geri çekilerek tarafsız bir gözlemle değerlendirmesini sağlayan bir içsel farkındalık alanı olarak tanımlanabilir (Harris, 2022). Bu kavram, bireyin zorlayıcı düşünce ve duygulara karşı açık olmasını, bunları kabul ederek güvenli bir perspektif geliştirmesini ve aynı zamanda düşünce ve duygularını bir gözlemci bakış açısıyla değerlendirmesini mümkün kılar. Bu, bireyin hem güçlü hem de zayıf yönlerini yargılamadan anlamasına ve bu farkındalığı yaşamına entegre etmesine olanak tanır. Psikolojik esnekliğin temel bileşenlerinden biri olan bağlamsal benliğin, bireylerin içsel çatışmalarını yönetmelerinde ve değerleriyle uyumlu bir yaşam sürdürmelerinde kritik bir rol oynadığı düşünülmektedir. Bu bakış açısına göre, birey düşünce ve duygulardan ibaret değildir; aksine, bu düşünce ve duyguların ortaya çıktığı bir bağlam ya da zemin olarak kabul edilir (Bilgen, 2021). Benlik, bağlamsal bir çerçevede ele alındığında, birey yalnızca gelip geçen düşünce, duygu ve beden duyumlarından ibaret olarak görülmez. Bunun

yerine, tüm bu içsel deneyimlerin farkında olan ve onları gözlemleyebilen bir birey olarak değerlendirilir (Flaxman ve ark., 2011).

Bu bağlamda, araştırmamızın beşinci sorusu olan “Kendinizi tanımladığınız özellikler veya roller nelerdir?” bireylerin bağlamsal benlikle ilgili durumlarını anlamak ve bu kavramın danışmanların profesyonel ve kişisel yaşamlarına etkisini değerlendirmek açısından büyük bir önem taşımaktadır. Danışmanların kendilerini tanımlama biçimleri, yalnızca profesyonel işlevselliklerini değil, aynı zamanda psikolojik esnekliklerini ve sosyal ilişkilerini nasıl yönettiklerini de anlamamıza olanak tanımaktadır. Bu soru, danışmanların güçlü yanlarını, zayıflıklarını ve mesleki rollerini nasıl algıladıklarını ortaya koyarak, bağlamsal benlik ile mesleki kimlik arasındaki ilişkiyi incelemek için bir temel oluşturur. Katılımcılar, genellikle “idealist”, “başarı odaklı”, “anlayışlı” ve “çalışkan” gibi özelliklerle kendilerini tanımladıklarını ifade etmişlerdir. Bu özelliklerin, danışmanların profesyonel yaşamlarında etkili bir şekilde görev yapmalarını ve danışanlarıyla sağlıklı ilişkiler kurmalarını destekleyebileceği düşünülmektedir. Danışmanlar ayrıca, “iyi abla” ve “yardımsever” gibi sosyal rollerine ilişkin özellikleri de vurgulamışlardır. Bu rollerin, onların başkalarına yönelik empatik yaklaşımlarını ve sosyal çevreleriyle daha destekleyici ve anlayışlı ilişkiler geliştirmelerini kolaylaştırabileceği öne sürülebilir. Ancak, bazı katılımcıların “kaygılı”, “kararsız” ve “sabırsız” gibi özelliklerle kendilerini tanımlamaları, bağlamsal benliğin önemini bir kez daha ortaya koymaktadır. Bu tür özellikler, bireyin strese ve zorlayıcı durumlara karşı esneklik geliştirmesini zorlaştırabilir. Bununla birlikte, bağlamsal benlik, bireyin bu olumsuz özellikleri bir gözlemci perspektifinden değerlendirmesine, onları yargılamadan kabul etmesine ve bu farkındalıkla daha etkili stratejiler geliştirmesine yardımcı olabilir. Benzer şekilde, “korkak”, “özgüvensiz” ve “mükemmeliyetçi” gibi niteliklerin de danışmanlar üzerinde olumsuz etkiler yarattığı görülmektedir. Ancak, bağlamsal benliğin sağladığı farkındalık ve kabul sayesinde bu özellikler, bireyin kendini geliştirme motivasyonu ve zorlukları aşma potansiyelini ortaya çıkaran birer fırsat olarak değerlendirilebilir.

Araştırmamızın altıncı sorusunda, danışmanlara yöneltilen “Kendinizi tanımladığınız özelliklerin veya rollerin yaşamınızdaki etkisini nasıl değerlendiriyorsunuz?” sorusuna verdikleri yanıtlar, katılımcıların bu özelliklerin yaşamlarına olan etkilerini nasıl algıladıklarını dair önemli bilgiler sunmaktadır. Katılımcılar, özellikle “duyguları yansıtmayı sınırlama”, “özgürlüğü ve eğlenceyi sınırlama” ve “benliği sınırlama” gibi durumların profesyonel yaşamlarında strese ve kısıtlamalara yol açabileceğini ifade etmişlerdir. Bu özelliklerin, danışmanların duygusal deneyimlerini yönetme süreçlerini etkileyerek işlevselliklerini sınırlayabileceği değerlendirilmektedir.

Ayrıca, katılımcılar “empati nedeniyle duygusal yorgunluk” yaşadıklarını dile getirmişlerdir. Bu durumun, başkalarına empatik bir şekilde yaklaşmanın duygusal tükenmeye neden olabileceğini gösterebileceği düşünülmektedir. Katılımcılar, zaman zaman “insanlara iyi gelme düşüncesi” nedeniyle aşırı sorumluluk altında hissettiklerini de dile getirmişlerdir. Danışmanların dile getirdiği “etiketlenmenin olumsuz etkisi” ve “rollerin verdiği baskı” gibi durumlar da bağlamsal benlik felsefesiyle ilişkilendirilebilir. “Benlik kavramı” ya da “kavramsal benlik,” kim olduğumuza ve bu noktaya nasıl ulaştığımıza dair tüm düşüncelerimizin, inançlarımızın ve fikirlerimizin bir bütünüdür (Haris, 2023). Kavramsallaştırılmış benlik algısına sıkışıp kalma, bireyin bu tür baskıları daha yoğun bir şekilde hissetmesine neden olabilir. Ancak bağlamsal benlik, bireyin bu etiketlerden ayrılarak profesyonel rollerine daha geniş bir perspektiften bakmasını sağlar. Bu, danışmanların rollerini daha dengeli bir şekilde yönetmelerine ve rollerin yarattığı stresle başa çıkmalarına olanak tanır. Öte yandan, bazı katılımcılar, “hayata bağlanma, hayatı iyi görme” gibi stratejilerin, yaşam kalitelerini artırmalarına yardımcı olabileceğini ifade etmişlerdir. Ayrıca, “hayatı kolaylaştırma” ve “eyleme yönlendirme” gibi stratejiler, günlük yaşamda karşılaşılan engelleri aşmalarına ve daha etkili kararlar almalarına olanak tanıyabilir. Bu tür yaklaşımların, danışmanların profesyonel yaşamlarında daha güçlü bir esneklik geliştirmelerini destekleyebileceği öne sürülebilir.

Sonuç olarak, danışmanların kendilerini tanımladıkları özelliklerin hem olumlu hem de olumsuz etkileri olduğu ve bu etkilerin yaşamları üzerinde önemli bir rol oynayabileceği değerlendirilmektedir. “Bağlamsal benlik” bileşeninin, danışmanların bu zorluklarla başa çıkma becerisini geliştirmede önemli bir role sahip olabileceği düşünülmektedir. Bu bulgular, danışmanların kendilerini tanımladıkları özellikleri ve bu özelliklerin profesyonel rollerine etkisini anlamının, daha etkili bir danışmanlık süreci oluşturmak için kritik bir öneme sahip olduğunu göstermektedir.

Değerler, kendimize, başkalarına ve çevremizdeki dünyaya nasıl yaklaşmak ve davranmak istediğimizi şekillendiren en derin arzularımızdır. Hayatta neyi temsil etmek istediğimizi, hangi adımları atmak istediğimizi, nasıl bir insan olmak istediğimizi ve hangi güçlü yanları veya nitelikleri geliştirmeyi hedeflediğimizi ifade ederler (Harris, 2022). Bu değerlerin neler olduğunun anlaşılması, bireylerin yaşamlarında ve profesyonel kimliklerinde nasıl bir rol oynadığını görmek açısından oldukça önemlidir.

Bu bağlamda, araştırmanın yedinci sorusunda, danışmanlara yöneltilen “Sizin için hayatta önemli olan değerler nelerdir?” sorusuna verdikleri yanıtlar, katılımcıların yaşamlarında önemli gördükleri değerlerin profesyonel yaşamlarına nasıl yansıdığına dair önemli ipuçları sunmaktadır. Katılımcılar, özellikle “güven”, “sevgi” ve “bağ kurmak” gibi ilişkilere dayalı değerlerin profesyonel yaşamlarında belirgin bir yer tuttuğunu ifade etmişlerdir. Bu değerlerin, danışmanların mesleki kimlikleri üzerinde etkili olduğu ve danışmanlarıyla kurdukları ilişkilere yansıdığı görülmektedir. Bunun yanı sıra, “şefkatli olmak”, “nezaket” ve “yardımseverlik” gibi değerlerin, katılımcıların güçlü bağlar kurmalarına yardımcı olduğu ve genel yaşamlarını olumlu yönde etkilediği belirtilmiştir. Katılımcılar, bu değerlerin kendilerini daha empatik ve anlayışlı hale getirdiğini dile getirmişlerdir. Ayrıca, “esneklik”, “çalışkanlık” ve “adil olmak” gibi değerlerin, katılımcıların karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarına ve yaşam dengelerini korumalarına katkıda bulunduğu ifade edilmiştir. Manevi değerler arasında “Allah rızasını gözetmek”, “dürüstlük” ve “şükür” gibi kavramlar öne çıkmaktadır. Katılımcılar, bu değerlerin hayatlarında etik bir çerçeve sunduğunu ve karar alma süreçlerini şekillendirdiğini vurgulamışlardır.

Sonuç olarak, bu bulgular, danışmanların kişisel ve mesleki yaşamlarında değerlerin kritik bir rol oynadığını ve psikolojik esnekliğin, bu değerlerle uyumlu bir yaşam sürmelerine yardımcı olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın sekizinci sorusunda, danışmanlara yöneltilen “Günlük yaşantınızda değerlerinizle nasıl bağlantı kurduğunuzdan bahseder misiniz?” sorusuna verdikleri yanıtlar, değerlerin danışmanların günlük yaşamlarıyla nasıl bir etkileşim içinde olduğunu ortaya koymaktadır. Katılımcılar, değerlerinin kişisel ve sosyal ilişkilerinde nasıl bir rol oynadığını ifade etmişlerdir. Özellikle, katılımcılar, ilişkilerinde daha yapıcı ve anlayışlı bir yaklaşım sergileyerek, daha sağlıklı ve verimli ilişkiler kurduklarını belirtmişlerdir. Katılımcılar, ilişkilerinde daha kapsayıcı ve destekleyici bir yaklaşım benimseyerek, çevreleriyle sağlıklı ve dengeli bağlar kurduklarını da ifade etmişlerdir. Ayrıca, katılımcılar manevi değerleriyle günlük yaşamlarına nasıl anlam kattıklarını ve ruhsal sağlıklarına katkı sağladıklarını vurgulamaktadır. Bu noktada, kararlı eylem kavramı öne çıkmaktadır.

Kararlı eylem, kişinin değerleri doğrultusunda yönlendirilen ve motive edilen anlamlı eylemleri ifade eder. Bu, hem fiziksel davranışları (açık eylemler) hem de psikolojik süreçleri (örtük eylemler) kapsar. Kararlı eylem, esnek bir yaklaşımı temsil eder; bireyin karşılaştığı zorluklara uyum sağlayarak gerektiğinde davranışlarını sürdürmesi ya da değiştirmesi anlamına gelir. Başka bir ifadeyle, kararlı eylem, bireyin değerleriyle uyum içinde bir yaşam sürdürmek için gerekli adımları atmasıdır (Harris, 2022). Bu bulgular, psikolojik esnekliğin, “kararlı eylemler” bileşeninin bireylerin yaşamda karşılaştıkları zorluklara karşı daha sağlıklı bir yaklaşım benimsemelerine ve değerlerle uyumlu bir yaşam sürmelerine yardımcı olabileceğini ortaya koymaktadır. Nitekim, bireyin farkındalığının yüksek olması, yaşantılara açık bir tutum sergilemesi ve değerleriyle uyumlu şekilde hareket etmesi, yaşam kalitesini artırmaktadır (Dursun ve Kaya, 2022).

Araştırmanın dokuzuncu sorusunda, psikolojik danışmanlara yöneltilen “Önem verdiğiniz şeyleri yaparken zorlandığınız durumlarda hangi değerlerinizin size yardımcı oluyor?” sorusuna verdikleri yanıtlar, değerlerin danışmanların zorlayıcı durumlarla başa çıkmalarında nasıl bir destek sağladığını ortaya koymaktadır. Katılımcılar, özellikle “bağ kurmak”, “yardımseverlik” ve “hoşgörülü olmak” gibi ilişkilere dair değerlerin zorlayıcı durumlarda güçlü bir destek kaynağı olduğunu belirtmişlerdir. Bu değerlerin, danışmanların çevreleriyle daha sağlıklı ve anlamlı ilişkiler kurmalarına yardımcı olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca, “kendini ifade etmek”, “destekleyicilik” ve “bağlılık” gibi değerler, danışmanların zorlayıcı durumlarda başkalarıyla bağlarını güçlendiren yaklaşımlar geliştirmelerine katkıda bulunmaktadır. Bireysel değerlere bakıldığında, “şefkatli olmak”, “çalışkanlık” ve “kişisel gelişim” gibi kavramlar ön plana çıkmaktadır. Katılımcılar, bu değerlerin onların zorluklara karşı daha dirençli olmalarını sağladığını ve kişisel gelişim süreçlerini desteklediğini ifade etmişlerdir. Bunun yanı sıra, “dengeli olmak”, “sabırlı olmak” ve “dürüstlük” gibi değerlerin, bireylerin yaşam dengelerini koruyarak zorlayıcı durumlarla başa çıkmalarını kolaylaştırdığı belirtilmiştir.

Bu bulgular, danışmanların değerlerle uyumlu bir yaşam sürdürdüklerinde zorlayıcı durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkabildiklerini ve bu süreçte psikolojik esnekliğin “kararlı eylemler” bileşeninin önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Değerlerle bağlantılı olarak kararlı eylemler sergilemek, danışmanların hem kişisel hem de profesyonel yaşamlarında daha anlamlı ve dengeli bir yaşam sürmelerine yardımcı olmaktadır.

SONUÇ

Bu araştırma, psikolojik danışmanların psikolojik esneklik düzeylerini inceleyerek, esneklik bileşenlerinin bireysel ve profesyonel yaşamlarındaki yansımalarını ortaya koymayı amaçlamıştır. Literatürde psikolojik esnekliğin genel çerçevesi ve bireylerin yaşam kalitesi üzerindeki etkileri üzerine yapılan çalışmalar mevcut olmakla birlikte, psikolojik danışmanların bireysel yaşamlarını ve deneyimlerini psikolojik esneklik bileşenleri üzerinden derinlemesine ele alan bir çalışma bulunmamaktadır.

Bu bağlamda, bu araştırma, danışmanların zihinsel meşguliyetleri, anda kalma farkındalıkları, zorlayıcı duygularla başa çıkma stratejileri ve değerlerle bağlantıları gibi unsurları inceleyerek bu eksikliğin giderilmesine katkı sağlamayı hedeflemektedir.

Araştırma bulgularına göre, danışmanlar, geçmiş ve gelecekle ilgili zihinsel meşguliyetlerinin anda kalmalarını zorlaştırdığını, bu durumun stres ve kaygı seviyelerini artırarak profesyonel işlevselliklerini olumsuz etkilediğini ifade etmişlerdir. Bununla birlikte, anda kalma farkındalığı ve bilinçli farkındalık becerilerinin, danışmanların zihinlerini ve duygusal yüklerini hafifletmede önemli bir rol oynadığı belirlenmiştir. Bu bulgu, psikolojik esnekliğin “şu anla temas” bileşeninin önemini vurgulamaktadır.

Danışmanların zorlayıcı duygular ve düşüncelerle başa çıkmada “kabul”, “normalleştirme” ve “duygusal farkındalık” gibi stratejilerden faydalandıkları görülmüştür. Bu stratejiler, danışmanların içsel yaşantılarıyla sağlıklı bir ilişki kurmalarını ve stres seviyelerini azaltmalarını desteklemektedir. Özellikle kabul odaklı yaklaşımların, danışmanların profesyonel işlevselliklerini ve genel yaşam kalitelerini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında, danışmanların “kaçınma” ve “dikkat dağıtma” gibi işlevsiz stratejilere de başvurdukları belirlenmiştir. Kaçınma ve dikkat dağıtma stratejileri, kısa vadede rahatlama sağlamakla birlikte, uzun vadede bireylerin zorlayıcı durumlarla başa çıkma becerilerini olumsuz etkileyebilmektedir.

Araştırma ayrıca, danışmanların bağlamsal benlik farkındalıklarının, bireysel ve mesleki rollerini anlamalarına ve yönetmelerine yardımcı olduğunu göstermiştir. Bu farkındalık, danışmanların mesleki kimlikleri üzerindeki baskıyı hafifleterek daha sağlıklı bir profesyonel yaşam sürmelerini desteklemektedir. Değerlerin, danışmanların hem kişisel hem de profesyonel yaşamlarında rehberlik edici bir rol oynadığı belirlenmiştir. Özellikle “güven”, “sevgi”, “yardımseverlik” ve “şefkat” gibi değerlerin, danışmanların zorlayıcı durumlarla başa çıkmalarında önemli bir destek sağladığı görülmüştür. Değerlerle bağlantılı kararlı eylemlerin ise danışmanların hem bireysel hem de profesyonel yaşamlarında anlamlı ve dengeli bir yaşam sürdürmelerine katkıda bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Öneriler

Elde edilen bulgular ışığında aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

1. Psikolojik danışmanların anda kalma farkındalığını artırmak ve zihinsel meşguliyetlerini azaltmak amacıyla mesleki eğitim süreçlerine bilinçli farkındalık (mindfulness) temelli programlar entegre edilebilir. Bu programlar, danışmanların geçmiş ya da gelecekle ilgili düşüncelerinin neden olduğu zihinsel yükleri hafifletmelerine ve stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Bilinçli farkındalık çalışmaları, danışmanların geçmiş ve gelecekle ilgili zihinsel meşguliyetlerini azaltarak daha verimli bir meslek yaşamı sürdürebilmelerini desteklemek için yaygınlaştırılmalıdır.
2. Psikolojik esnekliğin alt bileşenlerini geliştirmek için psikoeğitim temelli grup çalışmaları düzenlenebilir. Bu çalışmalar, danışmanların psikolojik esneklik becerilerini güçlendirmelerine destek olabilir.
3. Psikolojik danışmanların stresle başa çıkmalarını desteklemek ve tükenmişlik belirtilerini önlemek için mesleki destek programları oluşturulabilir. Bu programlar, danışmanların ihtiyaçlarına yönelik bireysel ve grup desteklerini içerebilir.
4. Bu öneriler, psikolojik danışmanların mesleki ve bireysel yaşantılarında karşılaştıkları zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına ve mesleki süreçlerinde daha sağlıklı ve verimli bir işlevsellik geliştirmelerine katkı sağlayabilir.

KAYNAKÇA

Atalay, Z., Aydın, U., Taylan, R. D., Bulgan, G., & Özgülük, S. B. (2017). *Bilinçli-farkındalık (mindfulness) temelli psiko-eğitim programının öğrencilerin matematik kaygısı, tutumları ve öz yeterlikleri üzerindeki etkisi*. TÜBİTAK Projesi, Program Kodu: 1001, Proje No: 115K450, İstanbul.

Bilgen, İ. (2021). Terapide psikolojik esneklik: Kabul ve Adanmışlık Terapisi. Epsilon Yayınevi.

Cenkseven Önder, F., & Utkan, Ç. (2018). Bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisinde ruminasyon ve olumsuz duygu düzenlemenin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1004-1019.

Creswell, J. W. (2015). *Nitel araştırma yöntemleri: Beş yaklaşıma göre nitel araştırma ve araştırma deseni* (Çev. Ed. M. Bütün ve S. B. Demir). Siyasal Kitabevi.

Dursun, A., & Akkaya, M. (2022). Kabul ve kararlılık terapisi odaklı deneysel araştırmalar: Sistemik bir gözden geçirme. **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, 14*(3), 340-352.

Flaxman PE, Blackledge JT, Bond FW (2011) Acceptance and Commitment Therapy: Distinctive Features, London, Routledge.

Gençtanırım Kurt, D., Kızıldağ, S., Demirtaş Zorbaz, S., & Özer, A. (2015). Psikolojik danışman adaylarının duygusal farkındalık düzeylerinin belirleyicileri. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(44), 15-24.

Greenberg, L. S. (2010). Emotion-focused therapy: An overview. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(33), 1-12.

Harris, R. (2022). *ACT'i kolay öğrenmek: Kabul ve kararlılık terapisi (ACT) için hızlı bir başlangıç* (Çev. Ed. F. B. Esen ve K. F. Yavuz). Litera Yayıncılık.

Harris, R. (2023). *Travma odaklı ACT: Kabul ve kararlılık terapisini kullanarak zihin, beden ve duyguyla çalışma rehberi* (Çev. Ed. Z. Çelik ve C. Z. A. Özdemir). Litera Yayıncılık.

Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical psychology review*, 31(6), 1041-1056.

Kul, A., & Türk, F. (2020). Kabul ve adanmışlık terapisi (ACT) üzerine bir derleme çalışması. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16(29 Ekim Özel Sayısı), 3773-3805.

Kurt, D. G., Kızıldağ, S., Zorbaz, S. D., & Özer, A. (2015). Psikolojik danışman adaylarının duygusal farkındalık düzeylerinin belirleyicileri. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(44), 15-24.

Kurtoğlu, M., & Başgöl, Ş. S. (2021). Koruyucu faktör olarak öz-şefkat üzerine bir derleme çalışması. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 10(1), 56-65.

Lane, R. D., & Schwartz, G. E. (1987). Levels of emotional awareness: a cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. *The American journal of psychiatry*, 144(2), 133-143.

Luoma JB, Hayes SC (2009) General Principles and Empirically Supported Techniques of Cognitive Behavior Therapy. New Jersey, Wiley.

Nalbant, A., & Yavuz, K. F. (2019). Dil kozasından çıkış: Bilişsel ayrışma. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 8(1), 58-62.

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

Önder, F. C., & Utkan, Ç. (2018). Bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisinde ruminasyon ve olumsuz duygu düzenlemenin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1004-1019.

Seçim, G. (2020). Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlamlık üzerine etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 505-524.

Stoddard, J. A., & Afari, N. (2022). *ACT metaforları* (Çev. E. G. T. Larsson ve B. Ergin). Epsilon Yay.

Whittingham, K., & Coyne, L. W. (2024). *Kabul ve kararlılık terapisi: Ruh sağlığı uzmanları için ebeveynleri destekleme kılavuzu* (Çev. Ed. T. Kara ve S. Çakmak). Litera Kitap.

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

Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2011). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (8. baskı). Seçkin Yayıncılık.

Zettle, R. D. (2022). *Depresyon için ACT: Depresyon tedavisinde kabul ve kararlılık terapisi kılavuzu* (Çev. Y. S. Altındal; Çev. Ed. H. T. Karatepe ve B. U. Özer). Litera Yayıncılık.

Zhang, C. Q., Leeming, E., Smith, P., Chung, P. K., Hagger, M. S., & Hayes, S. C. (2018). Acceptance and commitment therapy for health behavior change: a contextually-driven approach. *Frontiers in Psychology*, 8, 1-6.