T.C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

6 ŞUBAT DEPREMİ'Nİ YAŞAMIŞ ÖĞRETMENLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE TRAVMA SONRASI BÜYÜME DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Abdulkadir ŞAHİN
JRX-7876-2023
0009-0004-2691-5679

BURSA-2024

T.C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

6 ŞUBAT DEPREMİ'Nİ YAŞAMIŞ ÖĞRETMENLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE TRAVMA SONRASI BÜYÜME DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Abdulkadir ŞAHİN
JRX-7876-2023
0009-0004-2691-5679

Danışman
Prof. Dr. Nagihan OĞUZ DURAN

BURSA-2024

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim.

Abdulkadir ŞAHİN
Tarih: …/…./……

TEZ YAZIM KILAVUZU'NA UYGUNLUK ONAYI

"6 Şubat Depremi'ni Yaşamış Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Ve Travma Sonrası Büyüme Düzeyleri Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü" adlı Yüksek Lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan	Danışman
Abdulkadir ŞAHİN	Prof. Dr. Nagihan OĞUZ DURAN

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Başkanı
Prof. Dr. Nagihan OĞUZ DURAN

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS/DOKTORA BENZERLİK YAZILIM RAPORU

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
Eğitim Bilimleri ANA BİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA

Tarih: 06/06/2024

Tez Başlığı / Konusu: 6 Şubat Depremi'ni Yaşamış Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık ve Travma Sonrası Büyüme Düzeyleri Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 66 sayfalık kısmına ilişkin, 06/06/2024 tarihinde şahsım tarafından Turnitin adlı benzerlik tespit programından (Turnitin)* aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 16'dır.

Uygulanan filtrelemeler:
1- Kaynakça hariç
2- Alıntılar hariç/dahil
3- 5 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Özgünlük Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esaslarını inceledim ve bu Uygulama Esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir benzerlik içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Tarih ve İmza

Adı Soyadı:	Abdulkadir ŞAHİN
Öğrenci No:	802133008
Anabilim Dalı:	Eğitim Bilimleri
Programı:	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Statüsü:	☒ Y.Lisans ☐ Doktora

Danışman
Prof. Dr. Nagihan OĞUZ DURAN

T.C.

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Eğitim Bilimleri Eğitimi Ana Bilim Dalı'nda 802133008 numara ile kayıtlı Abdulkadir ŞAHİN'in hazırladığı "6 Şubat Depremi'ni Yaşamış Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık ve Travma Sonrası Büyüme Düzeyleri Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü" konulu Yüksek Lisans çalışması ile ilgili tez savunma sınavı, 31/05/2024 günü 11:00-12:00 saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin **başarılı** olduğuna **oybirliği** ile karar verilmiştir.

Üye
(Tez Danışmanı ve Sınav Komisyonu Başkan)
Prof. Dr. Nagihan OĞUZ DURAN
Bursa Uludağ Üniversitesi

Üye
Doç. Dr. Hacer BELEN
Bursa Uludağ Üniversitesi

Üye
Dr. Öğr. Üyesi Yeliz TİRYAKİ GÖKSU
Giresun Üniversitesi

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans sürecim boyunca bana rehberlik eden, bilgi birikimi ve donanımıyla yolumu aydınlatan sevgili danışmanım Prof. Dr. Nagihan Oğuz Duran'a içtenlikle teşekkür ederim.

Tez jürimde yer alan ve kıymetli katkılar sunan Doç. Dr. Hacer Belen ile Dr. Öğr. Üyesi Yeliz Tiryaki Göksu'ya çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans sürecimin ders yılı boyunca bilgileri ve deneyimlerinden çokça faydalandığım Prof. Dr. Sedat Yüksel, Doç. Dr. Asuman Yüksel, Doç. Dr. Ömer Faruk Kabakçı ve Doç. Dr. Filiz Gültekin başta olmak üzere, yetişip bugünlere gelmemde katkısı olan tüm hocalarıma teşekkür ederim. Yine bu yolda deneyimi ve donanımıyla daima desteğini yanımda hissettiğim Dr. Öğr. Üyesi İsmail Çimen'e teşekkür ederim.

Yüksek lisans sürecimin başından sonuna kadar her aşamada yanımda olan kıymetli dostlarım Ayşenur, Bilgenur, Nurettin ve Hüdaverdi başta olmak üzere tüm arkadaşlarıma ve yol arkadaşım Nesibe'ye teşekkür ederim.

Son olarak, en büyük teşekkürü beni dünyaya getirip, ücra bir sınır mahallesinden çıkararak bugünlere gelmemde en büyük paya sahip olan geniş ailemin her bir ferdine ayrı ayrı ederim.

Abdulkadir ŞAHİN

ÖZET

Yazar	Abdulkadir ŞAHİN
Üniversite	Bursa Uludağ Üniversitesi
Enstitü	Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Ana Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Bilim Dalı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Tezin Niteliği	Yüksek Lisans Tezi
Sayfa Sayısı	xiv+92
Mezuniyet Tarihi	
Danışman	Prof. Dr. Nagihan OĞUZ DURAN

6 ŞUBAT DEPREMİ'Nİ YAŞAMIŞ ÖĞRETMENLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE TRAVMA SONRASI BÜYÜME DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN ARACI ROLÜ

Araştırmanın amacı, 6 Şubat Depremini yaşamış öğretmenlerin Travma Sonrası Büyüme (TSB) düzeylerini etkileyebilecek demografik değişkenlerin incelenmesi ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile TSB ve TSB'nin alt boyutları arasındaki ilişkilerde bilinçli farkındalığın aracı rolünün incelenmesidir. Bu amaçla gerçekleştirilen araştırmanın çalışma grubu, 6 Şubat 2023 tarihinde gerçekleşen Kahramanmaraş merkezli depremi afet bölgesinde yaşamış olan, yaşları 23 ile 64 arasında değişen ($\bar{X}$=34.12, SS=8.40) 477 öğretmenden oluşmaktadır. Çalışma grubunun büyüklüğü G*Power 3.1 programı A Priori güç analizi kullanılarak belirlenmiştir. Ölçme aracı olarak; araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından geliştirilerek Kağan ve diğerleri (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Friborg ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilerek Basım ve Çetin (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Türkçe'ye uyarlaması ise Özyeşil ve diğerleri (2011) tarafından yapılan Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma sonucunda, 6 Şubat Depremini yaşamış öğretmenlerin TSB düzeylerinin, cinsiyet, medeni durum ve yakınını kaybetme durumu bakımından farklılık göstermediği tespit edilmiştir. TSB, psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasında ise düşük düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca SPSS PROCESS macro (Model 4) kullanılarak aracılık rolü incelenmiştir. Aracılık analizi sonucunda ise bilinçli farkındalığın psikolojik dayanıklılık ile TSB arasında aracı rolü üstlendiği görülmüştür. Bilinçli farkındalığın aynı zamanda psikolojik dayanıklılık ile TSB alt boyutları olan benlik algısında değişim, yaşam felsefesinde değişim ve başkalarıyla ilişkilerde değişim değişkenleri arasındaki ilişkilerde de aracı rolü üstlendiği tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, alan yazın çerçevesinde ayrıntılı olarak tartışılmış, araştırmacılar ve uygulayıcılar için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar sözcükler: *bilinçli farkındalık, psikolojik dayanıklılık, travma, travma sonrası büyüme.*

ABSTRACT

Author	Abdulkadir ŞAHİN
University	Bursa Uludag University
Institution	Institute of Educational Sciences
Field	Department of Educational Sciences
Branch	Guidance and Psychological Counselling
Degree Awarded	Thesis of Master Degree
Page Number	xiv+92
Degree Date	
Supervisor	Prof. Dr. Nagihan OĞUZ DURAN

THE MEDIATING ROLE OF MINDFULNESS IN THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND POSTTRAUMATIC GROWTH LEVELS OF TEACHERS WHO EXPERIENCED THE FEBRUARY 6 EARTHQUAKE

The aim of the study is to examine various variables that may affect the Posttraumatic Growth (PTG) levels of teachers who experienced the 6 February Earthquake and to examine the mediating role of mindfulness in the relationships between psychological resilience levels and PTG and its sub-dimensions. The study group of the research conducted for this purpose consisted of 477 teachers aged between 23 and 64 ($\bar{X}$=34.12, SD=8.40) who experienced the Kahramanmaraş-based earthquake that took place on 6 February 2023 in the disaster area. The size of the study group was determined by using G*Power 3.1 programme A Priori power analysis. Personal information form created by the researcher, Posttraumatic Growth Inventory developed by Tedeschi and Calhoun (1996) and adapted into Turkish by Kağan et al. (2012), Psychological Resilience Scale for Adults developed by Friborg et al. (2003) and adapted into Turkish by Basım and Çetin (2011), and Mindfulness Scale developed by Brown and Ryan (2003) and adapted into Turkish by Özyeşil et al. As a result of the study, it was determined that the PTG levels of the teachers who experienced the 6 February Earthquake did not differ in terms of gender, marital status and loss of a relative. Low level significant relationships were found between PTG, psychological resilience and mindfulness. In addition, the mediation role was examined using SPSS PROCESS macro (Model 4). As a result of the mediation analysis, it was found that mindfulness played a mediating role between psychological resilience and PTG. Mindfulness was also found to play a mediating role in the relationships between psychological resilience and the variables of change in self-perception, change in philosophy of life and change in relationships with others, which are sub-dimensions of PTG. These results were discussed in detail within the framework of the literature and suggestions were made for researchers and practitioners.

Keywords: *mindfulness, resilience, posttraumatic growth, trauma.*

İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK ..... **i**
TEZ YAZIM KILAVUZU'NA UYGUNLUK ONAYI ..... **ii**
YÜKSEK LİSANS/DOKTORA BENZERLİK YAZILIM RAPORU ..... **iii**
TEŞEKKÜR ..... **v**
ÖZET ..... **vi**
ABSTRACT ..... **vii**
İÇİNDEKİLER ..... **viii**
TABLOLAR ..... **xii**
ŞEKİLLER ..... **xiii**
KISALTMALAR ..... **xiv**

1. BÖLÜM
GİRİŞ

1.1. Problem Durumu 1
1.2. Araştırma Soruları 6
1.3. Araştırmanın Amacı 7
1.4. Araştırmanın Önemi 7
1.5. Varsayımlar 8
1.6. Sınırlılıklar 8
1.7. Tanımlar 9

2. BÖLÜM
KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Travma Sonrası Büyüme 10
2.1.1. TSB'nin Kavramsal Temelleri ve Gelişimi: 10
2.1.2. TSB Boyutları: 12
2.1.3. TSB ile İlgili Değişkenler 14
2.2. Psikolojik Dayanıklılık 15
2.2.1. Psikolojik Dayanıklılığın Kavramsal Gelişimi: 16
2.2.2. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler: 17
2.2.3. Psikolojik Dayanıklılığın Yapısı 18
2.3. Bilinçli Farkındalık 19
2.3.1. Bilinçli Farkındalığın Kavramsal Gelişimi: 20
2.3.2. Bilinçli Farkındalığın Bileşenleri: 21
2.3.3. Bilinçli Farkındalığın Etkileri: 23

2.4. TSB, Psikolojik Dayanıklılık ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkiler 24
2.4.1. TSB ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki: 24
2.4.2. Psikolojik Dayanıklılık ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki 28
2.4.3. TSB ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki: 31

3. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli 34
3.2. Çalışma Grubu 34
3.3. Veri Toplama Araçları 36
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu: 36
3.3.2. Travma Sonrası Büyüme Envanteri: 36
3.3.3. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği: 37
3.3.4. Bilinçli Farkındalık Ölçeği: 37
3.4. Verilerin Toplanması 38
3.5. Verilerin Analizi 38

4. BÖLÜM

BULGULAR

4.1. TSB, Psikolojik Dayanıklılık ve Bilinçli Farkındalıkla İlgili Betimsel İstatistikler 40
4.2. TSB ve TSB Alt Boyutları ile Psikolojik Dayanıklılık ve Bilinçli Farkındalığa İlişkin Korelasyon Katsayısı Değerleri 41
4.3. Katılımcıların TSB Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması 42
4.3.1. Katılımcıların TSB Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular: 42
4.3.2. Katılımcıların TSB Düzeylerinin Medeni Duruma Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular 43
4.3.3. Katılımcıların TSB Düzeylerinin Yakınını Kaybetme Durumuna Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular 43
4.4. Psikolojik Dayanıklılık ile TSB ve TSB Alt Boyutları Arasındaki İlişkilerde Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Bulgular 44
4.4.1. Psikolojik Dayanıklılık ile TSB Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Bulgular: 45
4.4.2. Psikolojik Dayanıklılık ile TSB Alt Boyutları Arasındaki İlişkilerde Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Bulgular: 47

4.4.2.1. Psikolojik Dayanıklılık ile Benlik Algısında Değişim Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Bulgular: 47
4.4.2.2. Psikolojik Dayanıklılık ile Yaşam Felsefesinde Değişim Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Bulgular: 49
4.4.2.3. Psikolojik Dayanıklılık ile Başkalarıyla İlişkilerde Değişim Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Bulgular: 51

5. BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma 54
5.1.1. Katılımcıların TSB Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Tartışma 54
5.1.1.1. Katılımcıların TSB Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Tartışma 54
5.1.1.2. Katılımcıların TSB Düzeylerinin Medeni Duruma Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Tartışma 55
5.1.1.3. Katılımcıların TSB Düzeylerinin Yakınını Kaybetme Durumuna Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Tartışma 56
5.1.2. Psikolojik Dayanıklılık ile TSB ve TSB Alt Boyutları Arasındaki İlişkilerde Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Tartışma 57
5.1.2.1. Psikolojik Dayanıklılık ile TSB Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolüne Yönelik Tartışma 57
5.1.2.2 Psikolojik Dayanıklılık ile TSB Alt Boyutları Arasındaki İlişkilerde Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Tartışma 59
5.2. Sonuç 61
5.3. Öneriler 62
5.3.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler 62
5.3.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler: 64
KAYNAKÇA 66
EKLER 82
EK 1: Etik Kurul Onayı 83
EK 2: Travma Sonrası Büyüme Envanteri Kullanım İzni 84
EK 3: Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Kullanım İzni 85
EK 4: Bilinçli Farkındalık Ölçeği Kullanım İzni 86
EK 5: Kişisel Bilgi Formu 87

EK 6: TSB Envanteri 88
EK 7: Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği 89
EK 8: Bilinçli Farkındalık Ölçeği 90
EK 9: Saçılım Grafiği 91
ÖZ GEÇMİŞ 92

TABLOLAR

Tablo *Sayfa*

1 Çalışma grubuna ait bilgiler ... 35
2 Değişkenlere ait betimsel istatistikler ... 40
3 Değişkenlere İlişkin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Değerleri ... 41
4 Cinsiyet değişkeni için Levene Testi Sonuçları ... 42
5 Çalışma grubunun TSB düzeyinin cinsiyete göre karşılaştırılmasına yönelik bulgular ... 43
6 Medeni durum için Levene Testi Sonuçları ... 43
7 Çalışma grubunun TSB düzeyinin medeni duruma göre karşılaştırılmasına yönelik bulgular 43
8 Yakınını Kaybetme Durumu için Levene Testi Sonuçları ... 44
9 Çalışma grubunun TSB düzeyinin yakınını kaybetme durumuna göre karşılaştırılmasına yönelik bulgular ... 44
10 Psikolojik dayanıklılık ile TSB arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünün incelenmesine yönelik standardize edilmiş değerler ... 46
11 Psikolojik dayanıklılık ile benlik algısında değişim arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünün incelenmesine yönelik standardize edilmiş değerler ... 48
12 Psikolojik dayanıklılık ile yaşam felsefesinde değişim arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünün incelenmesine yönelik standardize edilmiş değerler ... 50
13 Psikolojik dayanıklılık ile benlik algısında değişim arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünün incelenmesine yönelik standardize edilmiş değerler ... 52

ŞEKİLLER

Şekil *Sayfa*

1 Psikolojik dayanıklılık ile TSB arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünün incelenmesine yönelik model 45

2 Psikolojik dayanıklılık ile benlik algısında değişim arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünün incelenmesine yönelik model 47

3 Psikolojik dayanıklılık ile yaşam felsefesinde değişim arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünün incelenmesine yönelik model 49

4 Psikolojik dayanıklılık ile başkalarıyla ilişkilerde değişim arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünün incelenmesine yönelik model 51

KISALTMALAR

APA: Amerikan Psikoloji Derneği

TSB: Travma Sonrası Büyüme

TSSB: Travma Sonrası Stres Bozukluğu

AFAD: Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı

1. BÖLÜM
GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, araştırma soruları, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve çalışmada kullanılan bazı kavramların tanımları sunulmuştur.

1.1. Problem Durumu

Deprem, insan yaşamını en fazla etkileyen doğal afetlerden biridir ve depremin etkisi, yalnızca fiziksel hasarı değil, bireylerin ve toplumun ruhsal dengesini derinden sarsan psikososyal etkileri de barındırır. Türkiye'de de depremler sık sık yaşanan ve genellikle yıkıcı etkilere sahip doğal afetlerden biridir. Örneğin, 2020 yılında Elâzığ depremi, 2011 yılında Van depremi ve 1999 yılında Gölcük depremi gibi büyük çaplı afetler, ülkenin deprem gerçeğiyle yüzleştiği örneklerdir. Son örnek ise 6 Şubat 2023 tarihinde Kahramanmaraş merkezli meydana gelen depremdir (Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı, 2024). Depremin ani ve yıkıcı etkisi, sadece fiziksel altyapıyı değil, aynı zamanda bireylerin yaşama dair inançlarını ve varsayımlarını da alt üst eder. Bu durum, çoğu insan için korku, çaresizlik ve panik gibi yoğun duygusal tepkilere yol açar. Ancak depremin etkileri sadece deprem anındaki anlık stresle sınırlı kalmaz, deprem sonrası süreçte de devam eder. Bu süreçte, kayıplar, yıkım ve belirsizlik, bireylerde derin bir etki bırakır. Amerikan Psikoloji Derneği (APA), deprem gibi, bireyin tutumları, davranışları ve işlevselliğinin diğer yönleri üzerinde uzun süreli olumsuz bir etki yaratabilecek kadar yoğun korku, çaresizlik, ayrışma, kafa karışıklığı veya diğer yıkıcı duygularla sonuçlanan rahatsız edici olayları "travmatik olaylar" olarak değerlendirir. Ayrıca, bu tür travmatik olayların bireyin dünyayı adil, güvenli ve öngörülebilir bir yer olarak görmesinin önüne geçebileceğini ifade eder (VandenBos, 2007).

Travma kelimesi, Yunancada yara anlamına gelir. Psikolojik açıdan, travmatik olaylar organik bir yara oluşturmasa da genellikle iyileşmeyen ve beklenmedik bir şekilde tekrar kanayan yaralar şeklinde ifade edilebilir (Steck ve Steck, 2016). Travmatik olaylara maruz kalan bireyler, geniş bir etki yelpazesi altında çeşitli sonuçlarla karşılaşabilirler. Bu etkiler, sadece fiziksel yaralanmalar veya organ kayıpları gibi somut durumlarla sınırlı kalmaz, aynı zamanda acı verici duygular ve korkutucu düşünceler gibi ruhsal etkileri de içerir (Roberts, Roberts ve Bisson, 2022).

Alan yazın incelendiğinde, travma sonrası süreçte bireylerin duyguları düzenleme, duyguları ifade etme, uyaranları algılama ve çevreye uyum sağlamada zorluklar yaşayabilecekleri görülmektedir (Van der Kolk, 2018). Bu etkiler, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), yeme bozuklukları, depresyon ve psikoz gibi psikiyatrik bozukluklar için

riskleri artırabilir (Wang, Jiang, Wang, Li, ve Xue, 2023). Ayrıca, travmatik olaylarla karşılaşan bireylerde kaygı bozuklukları, bağımlılık ve hatta intihar eğilimleri gibi sorunlar görülebilir (Kılıç, 2003). Tüm bu sonuçlara karşın insanların travmatik olaylarla mücadeleleri sonucunda yaşamlarında olumlu değişiklikler gözlenebileceğine dair artan sayıda bulgunun bulunduğu da görülmektedir (Oginska-Bulik,2015; Sebuktekin, 2018; Tedeschi ve Calhoun, 2004; Wellington, Aina- Pelemo ve Odunubi, 2023).

Tarih boyunca birçok din ve gelenek, acının dönüştürücü bir güce sahip olduğuna ve sonrasında olumlu gelişmelere yol açabileceğine vurgu yapmıştır. Dinlerin yanı sıra, birçok felsefeci ve edebiyat yazarı da acının dönüştürücü gücü üzerinde durmuştur (Tedeschi ve Calhoun, 1995). Pozitif Psikoloji akımının da doğuşuyla, travmatik olaylar sonrasında açığa çıkan olumlu gelişmelerin incelenmesine duyulan ilgi artmıştır (Joseph ve Lilney, 2008). Pozitif Psikoloji, olumlu deneyimlere ve olumlu bireysel özelliklere odaklanır ve optimal işlevsellik için bunların gelişimini teşvik eden yapıları ele alır (Duckworth, Steen ve Seligman, 2005). İkinci dalga pozitif psikoloji ise, geleneksel olarak 'olumsuz' olarak kabul edilen ancak büyüme, içgörü, iyileşme ve dönüşüm için fırsatlar olarak görülen konuları kapsar; bu konular arasında acı, dayanıklılık, ölüm ve değişim bulunur (Ivtzan, Lomas Hefferon ve Worth., 2015). Bu yönüyle, Pozitif Psikoloji, son derece zorlu yaşam koşullarıyla mücadele etmenin bir sonucu olarak ortaya çıkan olumlu psikolojik değişime katkıda bulunan nitelikleri ve süreçleri anlamaya odaklanır (Thomadaki, 2017). Pozitif Psikoloji perspektifinden bakıldığında, travmatik olayların getirmiş olduğu acılar reddedilmez ancak bu alan travmatik olaylara maruz kalan bireylerin, bu olaylardan geçmelerine rağmen nasıl kişisel gelişim ve deneyimleyebileceklerini de incelemeyi amaçlar (Joseph ve Lilney, 2008).

Pozitif Psikolojinin kavramsal olarak doğuşundan daha önce ortaya atılmış olmasına karşın Pozitif Psikoloji çatısı altında ele alınan ve travma sonrasında bireyin yaşamında meydana gelen olumlu gelişmeleri konu edinen *Trama Sonrası Büyüme* (TSB), insanların bir travma sonrasında yaşayabilecekleri olumlu değişimler dizisini ifade eder (Lilney ve Joseph, 2009). TSB, insanların travmatik bir olayla karşılaştıktan sonra sadece toparlanmakla kalmayıp daha da gelişip büyümeyi başardıkları hem süreç hem de sonuç olarak kabul edilir (Tedeschi, Park ve Calhoun, 1998). Tedeschi ve Calhoun (1995)'e göre TSB'yi üç ayrı boyutta görülür. Bu boyutlar, kişinin *benlik algısındaki değişim*, *başkalarıyla ilişkilerde değişim* ve *yaşam felsefesindeki değişim*i içerir. Alan yazın incelendiğinde TSB ve TSB ile ilişkili olabilecek faktörlerin incelenmesinin araştırmacıların temel ilgi alanlarından birisi olduğu görülmektedir (Haspolat,2019; Hegarty,2021; Oginska-Bulik, 2015).

TSB ile ilişkilendirilebileceği düşünülen ve Pozitif Psikoloji çerçevesinde incelenen önemli kavramlardan biri, *psikolojik dayanıklılıktır*. Genel olarak, psikolojik dayanıklılık önemli sıkıntılar bağlamında olumlu uyumu kapsayan dinamik bir süreç olarak değerlendirilir (Luthar ve Cicchetti, 2000). Psikolojik dayanıklılık araştırmaları, sıkıntılı dönemlerde etkili bir şekilde işlev görme ve travmatik deneyimlerin ardından önceki işlevselliğe geri dönme gibi durumlara odaklanmıştır. Tüm bu durumlarda, psikolojik dayanıklılık, ciddi bir sıkıntı veya tehdide maruz kaldıktan sonra istikrarı sürdürme eğilimini ifade eder (Cutuli ve Masten, 2009).

Psikolojik dayanıklılık, Türkçeye İngilizce kökenli "*resilience*" kavramından çevrilmiştir. Farklı kişiler tarafından çeşitli şekillerde tercüme edilen resilience için kullanılan başlıca çeviriler arasında "psikolojik güçlülük" (Gökçe, 1993), "psikolojik sağlamlık" (Gizir, 2004; Karaırmak, 2006), "kendini toparlama gücü" (Terzi, 2006a), "yılmazlık" (Gürgan, 2006) ve "psikolojik dayanıklılık" (Terzi, 2006b) bulunmaktadır. Basım ve Çetin (2011), Türkiye'de ruh sağlığı alanında çalışan 23 akademisyenle gerçekleştirdikleri bir anket çalışması sonucunda, ortak bir adlandırma için psikolojik dayanıklılık kavramını uygun bulmuşlardır. Bu çalışmada da bu nedenle psikolojik dayanıklılık kavramı tercih edilmiştir.

Psikolojik dayanıklılık, TSB ile benzer bir kavram gibi görülse ve hatta bazı çalışmalarda (Sattler, Boyd, Kirsch, 2014) TSB ile aynı anlamda kullanılsa da bu iki yapı birbirinden önemli noktalarda ayrışmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 1996). Zorluklar karşısında işlevsellikte istikrar anlamına gelen psikolojik dayanıklılığın aksine, TSB normatif olmayan olumlu bir değişimi ifade eder (Lilney ve Joseph, 2009). Bir başka deyişle psikolojik dayanıklılık, travma döneminde veya sonrasında alışılmadık bir değişim veya gelişim gösterilmesinden ziyade yetkin bir işlevselliğin sürdürülmesini ifade ederken; TSB bunun ötesine geçerek büyümeyi ifade eder.

Psikolojik dayanıklılığa sahip bireyler, sıkıntı ve stresle başa çıkma yeteneklerine katkıda bulunan belirli kişisel özelliklere sahiptir. Alan yazın incelendiğinde, duygusal istikrar, dışadönüklük, uyumluluk gibi özelliklerin psikolojik dayanıklılık ile sıkı bir ilişkisi olduğu görülmektedir (Hirano, 2020). Bunun yanı sıra, psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin meydan okuma duygusuna sahip oldukları ve özellikle aktif başa çıkma stratejileri kullanan bireylerde psikolojik dayanıklılığın daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Mason, Eurich, Lau, Battista, Free, Mills ve Kleisner 2022). Bu yönüyle psikolojik dayanıklılık istikrarlı bir dengeyi koruma becerisini yansıtır. Bu durum, zorlu yaşam olayları sonrasında yeni deneyimler kazanabilme olanağı sağlar (Oginska-Bulik 2015). Dolayısıyla, travmatik bir olayın ardından başa çıkma sürecini kolaylaştırır ve TSB için gerekli olan olumlu bakış açısının gelişimine katkı sağlar (Üzar-Özçetin ve Hiçdurmaz, 2017). Nitekim alan yazın içerisinde psikolojik

dayanıklılık ile TSB arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar incelendiğinde bu iki değişken arasında pozitif yönlü bir ilişkinin bulunduğu ve psikolojik dayanıklılığın TSB'yi pozitif yönde yordadığını ortaya koyan bulgular göze çarpmaktadır (Choi, Cho ve Lee, 2023; Güngör, 2019; Kahraman ve Kına, 2023; Liu, ve diğerleri, 2023; Mahdi, 2014; Wu, Zhang, Liu, Zhou ve Wei, 2015).

Alan yazın incelendiğinde TSB ile ilişkisi üzerinde durulan ve araştırmalara konu olan bir diğer kavramın *bilinçli farkındalık* olduğu görülmektedir (Aliche, Ifeagwazi, ve Ezenwa 2023; Chopko ve Schwartz, 2009; Hanley, Garland ve Tedeschi, 2017; Haspolat 2019; Lianchao ve Tingting, 2020; Uğur 2021). Bilinçli farkındalık en basit haliyle, şimdiki ana maksatlı olarak ve yargısızca dikkat etmek şeklinde tanımlanabilmektedir (Kabat-Zihn, 1994). Bilinçli farkındalık bireylerin; duygu, düşünce, davranışlarının ve davranışlarının sonuçlarının farkında olmalarına yardımcı olur. Bu şekilde, kişi yalnızca çevresindeki dünyayı değil, an be an kendi bilincinin içeriğini de fark eder ve böylece şimdiki anda ortaya çıkanları net bir şekilde görebilir (Shapiro, Siegel ve Neff, 2018).

Bilinçli farkındalığın bireyin içerisinde bulunduğu anı fark etmesine ve duygusal deneyimleriyle bağ kurmasına katkı sağlaması, TSB ile yakından ilişkilidir. Bir depremin fiziksel çevreyi bozmasına benzer şekilde, travmatik olaylar da bireyin varsayımlarını veya dünyayı algılama biçimini bozma ve hatta yerle bir etme kapasitesine sahiptir (Janoff-Bulman, 1992). Travmatik deneyim sonucunda inanç sisteminin de tahrip olmasıyla bireyde duygusal sıkıntılar artarak beraberinde otomatik ve girici ruminasyonları getirir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bu otomatik ve girici ruminasyonlar zamanla yerini girici olmaktan ziyade daha amaçlı ve anlamlı düşüncelere bırakır. Amaçlı ve anlamlı düşünceler ise son derece stresli durumları yeniden kavramsallaştırmaya yardımcı olur ve büyümeye kapı aralar (Tedeschi, Blevins ve Calhoun, 2015). İşte bu noktada bilinçli farkındalık kendi bilincinin içeriğini de fark etmesini sağlayarak bireyin, bilişsel yeniden yapılandırma becerisini gösterme olasılığını arttırır ve TSB sürecine katkıda bulunur (Chopko ve Schwartz, 2009).

Bilinçli farkındalık, aynı zamanda başlangıçta TSB ile yakın ilişkisinden söz edilen psikolojik dayanıklılık ile de sıkı bir ilişki içerisindedir (Bajaj ve Pande, 2016; Kütük, Hatun, Ekşi ve Ekşi, 2022; Ünal, 2021; Pidgeon ve Keye, 2014; Taşdemir, 2018; Seo ve Yuh, 2021). Her iki kavram da bireylere deneyimlerini kabul edici bir bakış açısı kazandırarak, ruminasyon ve endişeye odaklanmayı azaltma, problem çözme becerilerini geliştirme ve duygusal olarak daha etkili başa çıkma stratejilerini benimseme konusunda destek olur (Liu, Wang ve Zhou, 2022). Bu çerçevede, bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık, bireylerin yaşadıkları zorluklara karşı daha sağlıklı ve olumlu bir tepki verme potansiyelini artırabilir.

TSB'nin psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalıkla olan ilişkilerine işaret eden tüm bu çalışmalara ek olarak, alanyazında TSB'nin çeşitli demografik değişkenlerle ilişkilerini gösteren araştırma bulgularına da rastlanmaktadır. Bu bağlamda, Tedeschi ve Calhoun (1996), kadınların erkeklere nazaran TSB'ye daha yatkın olduğunu ifade etmiştir. Nitekim Vishnevsky ve diğerlerinin (2010) gerçekleştirdiği bir meta-analiz çalışması, kadınların erkeklere nazaran daha yüksek TSB düzeylerine sahip olduğunu göstermiştir. Ancak, alan yazınında TSB düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediği çalışmalara da rastlanmaktadır (Alpaslan, 2022; Çimen, 2020; Ho, Rajandram, Chan, Samman, McGrath ve Zwahlen, 2011). Ayrıca, Mitchell ve arkadaşlarının (2013) yaptığı bir araştırma, evli bireylerin TSB düzeylerinin bekarlara nazaran daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte, medeni durum ile TSB arasında herhangi bir ilişki bulunmadığını gösteren başka çalışmalar da vardır (Gallaway Millikan ve Bell, 2011; Jeon, Park ve Bernstein, 2017). Bu farklı bulgular, TSB'nin cinsiyet ve medeni durum gibi demografik faktörlerle ilişkili olabileceğini göstermektedir.

TSB ile ilişkilendirilebilecek bir diğer demografik değişken meslektir. Bu bağlamda, travmatik yaşantılardan en az genel popülasyon kadar etkilenen bir meslek grubu olarak öğretmenler ön plana çıkmaktadır. Ancak, bu travmatik deneyimlerin ardından öğretmenlerin ruh sağlığında meydana gelebilecek değişimler, sadece kendi yaşamlarıyla sınırlı kalmayarak öğrencilerin ruh sağlığı üzerinde etkilere neden olabilmektedir. Nitekim Jeon, Buettner ve Snyder (2014), öğretmenlerin ruh sağlığının öğrencilerde davranış problemi düzeyini etkilediğini ortaya koymuşlardır. Bu nedenle, öğretmenlerin travma sonrası süreçlerinin incelenmesi hem öğretmenlerin bireysel yaşamları açısından hem de öğrencilere daha etkili destek ve eğitim sağlama potansiyelleri açısından önemlidir (Zhang, 2016).

Mevcut alan yazında, öğretmenlerin TSB deneyimlerini inceleyen sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Örneğin Hong, Liu ve Zhang (2022) Covid-19 sürecinde Çinli öğretmenlerin algılanan kriz yönetimi, risk algısı ve TSB arasındaki ilişkileri ele almışlardır. Diğer yandan, Awwad-Tarby ve diğerleri (2023) Covid-19 sonrasında öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık, sosyal destek ve TSB arasındaki ilişkileri incelemiştir. Ancak, öğretmenlerde TSB kavramını ele alan daha fazla çalışmaya rastlanmamıştır. Oysaki öğretmenlerin TSB düzeylerini etkileyen faktörleri tespit etmenin, öğretmenlerin ruh sağlıklarını korumak ve TSB'lerini teşvik etmek, dolayısıyla öğrencilerin ve toplumun gelişimine katkı sunmak açısından önemli olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca öğretmenler dışında çeşitli örneklem gruplarında gerçekleştirilen araştırmalarda psikolojik dayanıklılık ile TSB arasında güçlü bir ilişkiyi ortaya koyan bir dizi çalışma mevcuttur (Choi ve diğerleri, 2023; Güngör, 2019; Kahraman ve Kına, 2023; Liu ve diğerleri, 2023; Mahdi, 2014; Wu ve diğerleri, 2015). Benzer şekilde, psikolojik dayanıklılık

ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar da bulunmaktadır (Bajaj ve Pande, 2016; Kütük ve diğerleri, 2022; Ünal, 2021; Pidgeon ve Keye, 2014; Seo ve Yuh, 2021Taşdemir, 2018). Ayrıca, bilinçli farkındalık ile TSB arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar da mevcuttur (Aliche ve diğerleri, 2023; Chopko ve Schwartz, 2009; Hanley ve diğerleri, 2017; Haspolat, 2019; Uğur, 2021; Lianchao ve Tingting, 2020). Bilinçli farkındalığın psikolojik dayanıklılık ile ilişkisini inceleyen araştırmalar, bu iki kavramın bireylere deneyimlerini kabul edici bir bakış açısı kazandırdığını, bu bakış açısının ruminasyon ve endişe odaklı düşünceleri azaltarak problem çözme becerilerini geliştirdiğini göstermektedir. Bilinçli farkındalık, stresle başa çıkma becerilerini güçlendirme, duygusal dengeyi koruma kapasitesini artırma ve geçmişteki travmatik olaylara takılı kalmak yerine içinde bulunulan anın değerini anlamayı teşvik etme yoluyla psikolojik dayanıklılığı destekleyebilir. Bu bağlamda, duygu ve düşünceleri yargılamadan kabul edici bir tutumla olumsuz duyguları işleme konusundaki etkili desteğiyle bilinçli farkındalık, psikolojik dayanıklılığı güçlendirebilecek ve TSB'yi destekleyebilecek bir araç olarak düşünülebilir. Ancak, mevcut araştırmalarda, psikolojik dayanıklılık ile TSB arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünü inceleyen bir çalışma bulunmamaktadır. Bu nedenle, 6 Şubat Depremini deneyimlemiş olan öğretmenlerin TSB'lerini ele alan bu araştırmada bilinçli farkındalığın psikolojik dayanıklılık ile TSB arasındaki ilişkideki aracı rolünün ve ayrıca psikolojik dayanıklılık ile TSB'nin alt boyutları olan benlik algısında değişim, yaşam felsefesinde değişim ve başkalarıyla ilişkilerde değişim değişkenleri arasındaki ilişkilerde bilinçli farkındalığın aracı rolünün incelenmesi önemli görülmüştür. Bu bağlamda; çalışma kapsamında, öğretmenlerin TSB düzeylerini etkileyebilecek çeşitli değişkenlerin incelenebilmesi için iki aşamalı bir araştırma yapılacaktır. Çalışmanın ilk aşamasında katılımcıların TSB düzeylerinin etkilenebileceği düşünülen demografik değişkenlerden cinsiyet, medeni durum ve yakın kaybı değişkenlerine göre TSB düzeyleri karşılaştırılacaktır. Çalışmanın ikinci kısmında ise psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalığın TSB ve TSB'nin alt boyutları üzerindeki etkileri ele alınmıştır.

1.2. Araştırma Soruları

Bu araştırmada alan yazından hareketle 6 Şubat Depremini yaşamış öğretmenlerin TSB'lerini etkileyebileceği düşünülen demografik değişkenlerin katılımcıların TSB düzeylerine etkilerini ve ayrıca psikolojik dayanıklılık ile bilinçli farkındalığın TSB ve TSB alt boyutları arasındaki ilişkileri ortaya koymak amacıyla aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1- 6 Şubat Depremini yaşamış öğretmenlerin TSB düzeyleri demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

a. 6 Şubat Depremini yaşamış öğretmenlerin TSB düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
b. 6 Şubat Depremini yaşamış öğretmenlerin TSB düzeyleri medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
c. 6 Şubat Depremini yaşamış öğretmenlerin TSB düzeyleri yakınlarını kaybetme durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

2- 6 Şubat Depremini yaşamış öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile TSB ve TSB alt boyutları arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü nedir?
   a. 6 Şubat Depremini yaşamış öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile TSB'leri arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü nedir?
   b. 6 Şubat Depremini yaşamış öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile benlik algısındaki değişimleri arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü nedir?
   c. 6 Şubat Depremini yaşamış öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile yaşam felsefesindeki değişimleri arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü nedir?
   d. 6 Şubat Depremini yaşamış öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile başkalarıyla ilişkilerdeki değişimleri arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü nedir?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada 6 Şubat Depremini yaşamış öğretmenlerin TSB düzeylerini etkileyebilecek demografik değişkenlerin incelenmesi ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile TSB ve TSB'nin alt boyutları arasındaki ilişkilerde bilinçli farkındalığın aracı rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Psikoloji tarihi göz önünde bulundurulduğunda TSB, psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık kavramları, disiplinin evrimi içinde görece yeni ortaya çıkan ve hâlâ incelenmeye açık olan kavramlardır. Bu kavramlar, özellikle son yıllarda travmatik deneyimlerin ardından ortaya çıkan etkilere dair yapılan çalışmalarla öne çıkmaktadır. Ancak, bu kavramlar arasındaki ilişkilerin ve özellikle bilinçli farkındalığın bu ilişkideki aracı rolünün net bir şekilde belirlenmemiş olması, bu alanda bir çalışma yapılmasını gerekli kılmaktadır. Türkiye ve dünya genelinde, TSB, psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık kavramlarına artan ilgiye rağmen, öğretmenlerin travma sonrası deneyimleri ve bu kavramların başa çıkma süreçlerindeki etkileri yeterince incelenmemiştir. Oysaki öğretmenlerin bu deneyimlerinin ve ilgili olabilecek

kavramların ele alınması, sadece öğretmenlerin bireysel yaşamları için değil, aynı zamanda öğrencilere daha etkili destek ve eğitim sağlama potansiyelleri açısından da öneme sahiptir.

6 Şubat Depremi, öğretmenleri de içine alan geniş bir birey kitlesinde, ciddi fiziksel ve psikolojik zarara yol açan yıkıcı bir olaydır. Öğretmenler, sadece bilgi aktarımında değil, aynı zamanda öğrencilere destek ve rehberlik sağlama konusunda toplumda kritik bir rol üstlenmektedir. Bu noktada, öğretmenlerin ikincil travma riski altında olmaları, aynı zamanda öğrencilere ve topluma rol model olmaları, bu araştırmanın önemini daha da arttırmaktadır. Öğretmenlerin TSB süreçlerini anlamak hem bireylerin kişisel gelişimine hem de toplumun travmatik olaylara verdiği tepkilere dair daha derin bir kavrayış sağlayarak etkili destek stratejilerinin geliştirilmesine olanak tanıyacaktır. Bu bağlamda, okullarda öğretmenlerle doğrudan etkileşim içinde olan psikolojik danışmanlar, bu çalışmanın sonuçlarını kullanarak okul içi destek programlarını tasarlayabilirler. Böylece, öğretmenlerin TSB süreçlerini desteklemek adına daha etkili hizmetler sunabilirler. Öte yandan bu çalışma, konuyla ilgili araştırmalar yürüten araştırmacılara somut veriler sunarak, bilinçli farkındalığın öğretmenlerin psikolojik dayanıklılığı ve TSB düzeyleri arasındaki ilişkideki rolünü daha açık bir şekilde anlamalarına katkıda bulunabilir. Bu sayede, gelecek çalışmalarda bu faktörleri daha spesifik olarak incelemelerine olanak tanıyarak, psikolojik dayanıklılığın ve bilinçli farkındalığın öğretmenlerin TSB süreçlerini nasıl etkilediği konusunda daha kapsamlı bir bakış açısı sağlanabilir. Aynı zamanda, öğretmenlerin TSB süreçlerini desteklemek amacıyla psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık temelli müdahale stratejileri geliştirmeleri için sağlam bir teorik temel sunarak, bu alanda uygulama odaklı çalışmalara ilham kaynağı olabilir. Genel olarak, bu tez, alan yazında nispeten yeni kavramları işlemesi, keşfedilmemiş ilişkileri araştırması ve TSB araştırmalarında daha önce göz ardı edilen belirli bir popülasyon için bulgular sunması bakımından önem taşımaktadır.

1.5. Varsayımlar

1- Çalışmaya katılan öğretmenlerin ölçeklerde yer alan maddeleri samimiyetle cevaplandırdıkları varsayılmıştır.

2- 6 Şubat Depremini afet bölgesi olarak ilan edilen illerden birinde yaşamış olan tüm öğretmenlerin travmatik bir olay deneyimledikleri varsayılmıştır.

1.6. Sınırlılıklar

1- Bu çalışma kapsamında elde edilen veriler, 6 Şubat Depremi sonrasında depremi afet bölgesi olarak ilan edilen 11 şehirde yaşamış olan 477 öğretmen ile sınırlıdır.

2- Bu çalışma kapsamında elde edilen veriler, 26.06.2023-26.07.2023 tarihleri arasında toplanan verilerle sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Travma Sonrası Büyüme: İnsanların bir travma ya da başka bir stresli olay sonrasında yaşayabilecekleri olumlu değişimler dizisi (Lilney ve Joseph, 2009).

Psikolojik Dayanıklılık: Önemli sıkıntılar bağlamında olumlu uyumu kapsayan dinamik süreç (Luthar ve diğerleri, 2000).

Bilinçli Farkındalık: Şimdiki ana maksatlı olarak ve yargısızca dikkat etmek (Kabat-Zihn, 1994).

2. BÖLÜM
KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde, Travma Sonrası Büyüme (TSB), psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık kavramlarının kavramsal açıklamaları, bu kavramların birbirleriyle ilişkileri ve bu kavramlar arasındaki ilişkileri farklı kültür ve örneklemlerde inceleyen çalışmalar sunulmuştur.

2.1. Travma Sonrası Büyüme

Savaşlar, salgın hastalıklar, doğal afetler, kazalar, kayıplar, istismarlar gibi zorlu yaşam olayları, insan hayatının tarih boyunca ayrılmaz bir gerçeği olmuştur. APA'ya göre, bu tür olaylar, kişinin tutumları, davranışları ve genel işlevselliği üzerinde uzun süreli olumsuz etkiler yaratan yoğun korku, çaresizlik veya diğer yıkıcı duygularla sonuçlanıyorsa, *travmatik olaylar* olarak kabul edilirler. Bu tür olaylar genellikle kişinin dünyanın adil, güvenli ve öngörülebilir bir yer olduğuna dair inancını sarsan acı verici deneyimlerdir (VandenBos, 2007).

Frankl'e (1985/2020) göre, yaşamın içinde acı kaçınılmaz bir gerçeklik olarak bulunmaktadır. Norris ve Sloane'a (2003) göre ise insanların yaşamları boyunca en az bir travmatik olayla karşılaşma olasılığı %90'dır. Travmatik olayların ardından, insanların duyguları düzenleme, duyguları ifade etme, dış uyarıcılara karşı duyarlılık ve çevreleriyle uyum sağlama becerilerinde zorluklar yaşayabilecekleri gözlemlenmektedir (Van der Kolk, 2018). Bu durum, bireylerde kaygı bozuklukları, depresyon, bağımlılık, (TSSB) gibi ciddi sonuçların ortaya çıkmasına neden olabilir (Kılıç, 2003). Ancak, Tedeschi ve Calhoun (2004) tarafından belirtildiği gibi, Hristiyanlık, İslamiyet, Budizm gibi birçok din ve gelenek, acının dönüştürücü bir güce sahip olduğuna ve sonrasında olumlu gelişmelere yol açabileceğine vurgu yapmıştır. Dinlerin yanı sıra, birçok felsefeci ve edebiyat yazarı da acının dönüştürücü gücüne dikkat çekmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1995).

2.1.1. TSB'nin Kavramsal Temelleri ve Gelişimi: 1980'li yıllarla birlikte, insanların yaşamlarındaki zorlu ve travmatik olayların ardından ortaya çıkan olumlu gelişmelere dair araştırmalar ve kavramsal çalışmalar hız kazanmıştır. *Güç dönüşümü* (Finkel, 1974), *zorluklardan güç alma* (McCrae,1984), *olumlu yanılsamalar* (Taylor ve Brown, 1988) *olumlu psikolojik değişiklikler* (Yalom ve Lieberman, 1991), *strese bağlı gelişim* (Park, Cohen ve Murch, 1996) bu kavramsallaştırmalardan bazıları olmuştur. Tedeschi ve Calhoun (1995) ise *Travma Sonrası Büyüme* (TSB) kavramını kullanmışlardır. Kişinin ciddi bir yaşam sorunuyla mücadelesinin ardından olumlu bir değişikliği deneyimlemesi şeklinde tanımlanabilen TSB, bazı yönleriyle kendisine benzer kavramlardan ayrışmaktadır. TSB, daha düşük stresli olaylardan ziyade büyük yaşam krizlerine odaklanır. Öte yandan TSB'den bahsedilebilmesi için

bireyde görülen değişimlerin bir yanılsama veya başa çıkma mekanizması şeklinde gelişmesinden ziyade bir süreklilik arz etmesi beklenir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Her ne kadar olumlu bir kavram olsa da TSB, travmatik olayın ardından ortaya çıkan acının hafiflemesi veya ortadan kalkmasıyla ilişkili değildir. (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Dahası, TSB bildiren bireylerin Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) belirtileri gösterdikleri de görülmüştür (Aras, 2021; Devine, Reed-Knight, Loiselle, Fenton ve Blount 2010; Turan, 2023) Bu durum TSB'nin TSSB ile beraber görülebileceğini ve iki kavramın birbirinin karşıtı olmadığını göstermektedir.

TSB'nin teorik yapısına dair ilk model Tedeschi ve Calhoun (1995) tarafından ortaya konmuştur. Bu model, başa çıkma, değişim ve yaratıcılık kavramlarını içermekte olup, bireyin büyüme sürecinin temelinde şema değişiminin yattığını vurgulamaktadır. Model, travmatik deneyimler sonrasında ortaya çıkan bilişsel işleme süreçlerinde gerçekleşen pozitif değerlendirmelerle yeniden yapılandırmanın, büyümenin anahtarı olduğunu belirtir. Ayrıca, kişilik özelliklerinin ve farklı travma türlerinin çeşitli büyüme sonuçlarına neden olabileceğini ve büyümenin, travmanın bireyin hayat hikayesinde merkezi bir rol oynadığı durumlarda gerçekleştiğini vurgular. Bu model aynı zamanda, büyümenin bir bilgelik ürünü olduğunu ifade eder (Tedeschi ve Calhoun, 1995; Tedeschi, Shakespeare-Finch, Taku, Calhoun, 2018)

Calhoun ve Tedeschi (1998), ilk modeldeki eksiklikleri gidermek ve modeli genişletmek amacıyla değişiklikler yapmışlardır. Bu versiyonda, travma sonrası büyümenin bilişsel, duygusal ve sosyal süreçlerle ilişkili olduğu vurgulanarak sosyal süreçlere de atıfta bulunulmuştur. Model, yıllar içinde elde edilen görgül bulgulara ve araştırmacıların aynı zamanda uygulayıcı psikolog olarak daha fazla deneyim kazanmalarına dayanarak çeşitli revizyonlardan geçmiştir (Calhoun ve Tedeschi, 2004; 2013 Calhoun ve diğerleri, 2010). Revizyonlar sonucunda, modelin ana fikri değişmese de şematik gösterimlerde değişiklikler yapılmış, bazı bileşenlerin adları değişmiş ve yeni bileşenler eklenmiştir (Tedeschi ve diğerleri, 2018).

Calhoun ve Tedeschi'nin (2004) tarafından sunulan üçüncü versiyonda, önceki versiyonda tek bir bileşen olarak ele alınan TSB, anlatı gelişimi ve bilgelik bileşenleri birbirlerinden ayrılmıştır. Ayrıca, önceki versiyonda "sosyal destek" olarak ifade edilen bileşenin adı "kendini açma" olarak değiştirilmiş ve son olarak uzak ve yakın sosyokültürel unsurlar eklenmiştir. Yapılan çalışmaların sonuçlarına dayanarak, Colhoun ve diğerleri (2010) ve Calhoun ve Tedeschi (2013) tarafından geliştirilen dördüncü versiyon, önceki modellerden farklı olarak TSB'nin ve stresin bir arada var olabileceğini ve TSB sonucunda iyi oluşun ortaya çıkabileceğini vurgulamaktadır (Tedeschi ve diğerleri, 2018).

TSB'nin teorik yapısına dair sunulan son model, Tedeschi ve diğerleri (2018) tarafından sunulan *Gözden Geçirilmiş TSB Modeli'*dir. Bu modele göre, ilk bileşenin adı *travma öncesinde bireydir*. Bu bileşen, travmatik bir deneyim yaşanmadan önce bireyin yaş, cinsiyet, kişilik özellikleri, ruh sağlığı ve bireyin kendisi ile dünya hakkındaki görüşleri gibi faktörlerin, bireyin travmatik yaşantıyı nasıl deneyimleyeceğini belirlemesini temsil etmektedir. Travmatik olaylar, bireyin kendisi ve dünya hakkındaki inançları sarsabilir ve bu inançları sorgulamaya açabilir bu durum modelde *sismik travmatik olay* bileşeniyle açıklanır. TSB kavramının temeli, bu inançların sarsılmasına dayanmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 1995). Bireyin kendisi ve dünya hakkındaki inançları, yaşadığı olayı açıklıyorsa ve inançlarında bir sarsılma olmamışsa, bireyde TSB görülmesi beklenmemelidir (Calhoun ve Tedeschi, 2013).

Sismik travmatik olay sonucunda *sarılan temel inançlar* bileşeni ortaya çıkar ve bu bileşen bireyin travmatik olay öncesindeki inançlarının travmatik deneyim sonrasında sarsılmasını ifade eder. Sarsılan temel inançlar duygusal sıkıntıları arttırır ve *bireyde otomatik ve girici ruminasyonlar* bileşenini ortaya çıkarır (Tedeschi ve diğerleri, 2018). Ruminasyonlar, kişinin dünyayla ilgili temel inançlarını yeniden ele almasıdır (Tedeschi, Calhoun ve Cann, 2007). *Öz analiz* (yazma, dua vb.) ve *kendini açma* (konuşma, paylaşma) bileşenleri sayesinde birey *duygusal sıkıntısını yönetebilir*. Bireyin kendini açması sözlü bir şekilde deneyimlerini aktarması şeklinde olabileceği gibi edebiyat veya sanat aracılığıyla dışa vurması şeklinde de olabilir (Tedeschi ve diğerleri, 2018). Bireyin kendini açması, duygusal stresi yönetmenin bir yolu dolayısıyla TSB'nin bir kaynağı olabilir. Nitekim hayati kazalar geçirmiş bireyler üzerinde yapılan araştırmada kendini açan bireylerin kendini açmayan bireylere nazaran daha yüksek düzeyde TSB kaydettiği görülmüştür (Dong, Gong, Jiang, Deng ve Liu,2015).

Girici ruminasyonlar zamanla yerini amaçlı ve gayret gerektiren ruminasyonlara bırakır. *Amaçlı rumiansyonlar*la TSB arasında pozitif ilişkiler bulunduğu gösterilmiştir (Cann ve diğerleri, 2011; Morris ve Shakespeare-Finch, 2011). Nitekim amaçlı ruminasyonlar temel inanç sisteminin yeniden inşa edilmesi için sarf edilen çabaları içermektedir ve nihayetinde *değişen dünyanın kabulü* bileşenini açığa çıkarır (Tedeschi ve diğerleri, 2018). Değişen dünyanın kabulü *TSB* ve sonuçlarını beraberinde getirir. TSB'nin gelişimini açıklayan teorik modelde önemli konuma sahip olan bir diğer kavram da *bilgelik*tir. TSB ile bilgelik arasında karşılıklı bir ilişki vardır; bu iki kavram birlikte gelişir ve birbirlerini etkilerler (Webster ve Deng, 2015). Ancak, TSB gösteren herkesin bilgeliğe eriştiği de savunulamaz (Tedeschi ve diğerleri, 2018).

2.1.2. TSB Boyutları: Tedeschi ve Calhoun (1995), TSB'yi üç ayrı boyutta incelemişlerdir. Bu boyutlar, kişinin *benlik algısındaki değişim, başkalarıyla ilişkilerde değişim*

ve *yaşam felsefesindeki değişim*i içerir. Yine Tedeschi ve Calhoun (1996), tarafından bu üç boyuta *yeni imkanlar* ve *yaşamın takdiri* boyutları eklenerek TSB toplam beş boyutta incelenmiştir. Her bireyin deneyimlediği büyüme, travma öncesi kişisel yaşantıları, yaşanan travma türü ve travma sonrasındaki deneyimler gibi faktörler tarafından belirlenen şekil ve kombinasyonlarda farklılık gösterir (Tedeschi ve Moore, 2016).

Benlik algısındaki değişim, alan yazında "kişisel güçlenme" olarak da adlandırılmıştır. Tedeschi ve Calhoun'a (1995) göre, travmatik deneyimler başlangıçta bireyin kendine güvenini sorgulamasına ve kendi yetenekleri konusunda şüpheler taşımasına neden olabilir. Ancak aynı travmatik deneyimler, bireyin başa çıkma yeteneklerini keşfetmesine ve gelecekte karşılaşabileceği zorluklara daha güçlü ve kendine güvenen bir şekilde yaklaşmasına fırsat sunabilir. Bu durum, sonrasında davranışsal değişikliklere kapı açabilir (Shakespeare-Finch ve Barrington, 2012).

Travmatik olaylar, insan ilişkileri üzerinde yıkıcı etkilere yol açabilir. Bu tür olaylar sonrasında bireyler, çevrelerindeki insanları kaybedebilir veya bu ilişkileri zayıflatabilir. Bununla birlikte, travmayla başa çıkmak için kurulan ilişkiler, son derece olumlu gelişmelere de neden olabilir. Bu gelişmeler, daha derin ve anlamlı insan bağları kurma veya acı çeken kişilere karşı daha fazla empati ve merhamet gösterme şeklinde ortaya çıkabilir (Calhoun ve Tedeschi, 2006). Ayrıca, birey yaşadığı deneyimden sonra, diğerleriyle ilişkilerinde daha içten ve dürüst bir yaklaşım sergileyebilir. Bu durum TSB'nin, diğerleriyle ilişkilerde değişim boyutuyla açıklanır (Tedeschi ve Calhoun, 2013).

Travmatik deneyimler yaşamış bireyler, kendilerinin ve yakınlarının ölümlü olduğu gerçeğiyle yüzleşmek zorunda kalırlar (Tedeschi ve Calhoun, 1995). Bu durum bazen kişilerin dini inançlarını sorgulamalarına veya alaycı bir tavır geliştirmelerine yol açabilir. Ancak genellikle bireyler, yaşamı ve sahip olduklarını daha fazla takdir etmeye başlarlar. Bu minnettarlık duygusu, insanları yaşamın tadını çıkarmaya, daha yavaş yaşamaya ve önceliklerinde değişiklikler yapmaya yönlendirir. Örneğin, maddi kazançları her şeyin önünde tutan bir kişi için, bir çocuğun güldüğü anın daha anlamlı olduğu fark edilebilir. Bu, TSB kavramının yaşam felsefesindeki değişim boyutuna bir örnektir (Calhoun ve Tedeschi, 2006; Tedeschi ve Calhoun, 2013; Tedeschi ve Moore, 2016).

Yeni imkanlar boyutu, bireyin yaşamında yeni fırsatları tanımlaması veya farklı bir yaşam yolunu benimseme olasılığına yönelik bir farkındalığı içerir. Örneğin, yaşam tehdidi içeren bir deneyim sonrasında birey, hayatında yeni ilgi alanlarına veya kariyer değişikliklerine yönelebilir böylece bireyin yaşamında yeni bir yön arayışı ve farklı bir yaşam yolunu benimseme olasılığına yönelik bir farkındalık gelişebilir. (Tedeschi ve diğerleri, 2018).

Yaşamın takdiri boyutu ise bireyin, yaşamın sunduğu her şeye daha derin bir minnettarlık ve takdir duyma eğilimini ifade eder. Önceden göz ardı edilen küçük detaylar veya sahip olunan şeyler artık daha fazla değer kazanır ve birey bu detaylara daha derin bir minnettarlık hissiyle yaklaşır. Örneğin, günlük yaşamda sıradan olarak görülen bir gün batımı, doğanın güzellikleri veya sevdikleriyle geçirilen zaman gibi unsurlar, bireyin yaşamda daha fazla anlam bulmasına ve bu anların değerini daha fazla takdir etmesine neden olabilir. Bu durum, bireyin yaşamın küçük zevklerine daha fazla odaklanmasını ve yaşamın değerini daha derinden hissetmesini sağlayabilir (Tedeschi ve Calhoun, 1996; Tedeschi ve diğerleri, 2018).

2.1.3. TSB ile İlgili Değişkenler: TSB, birçok farklı türdeki olgu özelinde incelenmiştir. Savaş (Powell, Rosner, Butollo, Tedeschi ve Calhoun, 2003; Dekel, Ein-Dor ve Solomon 2012), kanser (Güngör, 2019; Holtmaat ve diğerleri, 2017), salgın hastalıklar (Aras, 2021; Ulset ve diğerleri, 2022) ve doğal afetler (Kardaş, 2013; Taku, Cann, Tedeschi ve Calhoun, 2015) TSB üzerinde yoğunlaşılan başlıca olgulardır. Ayrıca, yapılan araştırmalar TSB'nin birçok değişkenle de ilişkili olabileceğini göstermektedir.

Tedeschi ve Calhoun (1996) kadınların erkeklere nazaran TSB'ye daha yatkın olduğunu ifade etmişlerdir. Nitekim Vishnevsky ve arkadaşları (2010) tarafından gerçekleştirilen bir meta-analiz çalışması, kadınların erkeklere nazaran daha yüksek TSB düzeylerine sahip olduğunu göstermiştir. Tüm bunlara rağmen alan yazın incelendiğinde TSB düzeyinin çinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediği çalışmalara da rastlanmaktadır. (Alpaslan, 2022; Çimen, 2020; Ho ve diğerleri, 2011).

TSB'nin ilişkili olabileceği bir diğer demografik değişken de yaştır. TSB ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiyi inceleyen bazı çalışmalarda gençlerin yaşlılara göre daha yüksek düzeyde TSB kaydettikleri görülmektedir (Bellizzi ve Blank, 2006; Cordova, ve diğerleri, 2007; Linley ve Joseph, 2004). Bu duruma karşın TSB ile yaş arasında herhangi bir ilişki bulunmadığını ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur (Alpaslan, 2022; Cesur, 2012). Mitchell ve arkadaşları (2013) evli bireylerin TSB düzeylerinin bekarlara nazaran daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlarsa da katılımcıların TSB düzeylerinde medeni duruma göre herhangi bir fark bulunmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Gallaway ve diğerleri, 2011; Jeon ve diğerleri, 2017).

Özetle, TSB, bireylerin travmatik deneyimlerinin olumlu değişikliklere yol açabileceği fikrine odaklanırken, bu değişikliklerin kişinin benlik algısı, başka kişilerle ilişkiler, yaşam felsefesi, yeni imkanlar ve yaşamın takdiri gibi çeşitli boyutlarda gözlenebileceğini öne sürer. Tedeschi ve Calhoun'un (1995), ortaya attığı TSB'nin teorik modeli güncellenerek günümüze kadar gelmiştir. Bu model, travmatik olay sonrasında bireyin başa çıkma mekanizmalarını,

değişim süreçlerini ve yaratıcılığını içermekte ve TSB'nin temelinde şema değişiminin olduğunu ortaya koymaktadır. TSB modelleri, büyümenin bireyin yaş, cinsiyet, kişilik özellikleri ve ruh sağlığı gibi önceden var olan faktörlerden etkilendiğini ifade eder. Aynı zamanda, travmatik deneyim sonrasında ortaya çıkan bilişsel işleme süreçlerinin önemini vurgular. Bu süreçler arasında temel inançların sarsılması, otomatik ruminasyonlar ve amaçlı ruminasyonlar gibi bileşenler bulunmaktadır.

Sonuç olarak, TSB kavramı, travmatik olaylara maruz kalan bireylerin yaşadıkları zorluklardan olumlu bir biçimde etkilenerek büyüyebilecekleri ve değişebilecekleri bir çerçeve sunar. Ancak, bu büyüme sürecinin karmaşıklığı ve bireyden bireye değişkenlik göstermesi, daha fazla araştırmaya duyulan ihtiyacı da beraberinde getirmektedir.

2.2. Psikolojik Dayanıklılık

Hayat, birçok insan için stres kaynaklarıyla doludur. Stres kaynakları her bireyin yaşamında mevcut olabilir, ancak her bireyi aynı şekilde ve düzeyde etkilemez. Bu etkiyi belirleyen faktörler arasında, olayın yoğunluğu, süresi, zamanlaması gibi olaya bağlı faktörler sıralanabilir. Ancak, aynı stresli olayı deneyimleyen farklı bireyler arasında da farklı etkiler gözlemlenebilir. Psikopatoloji riski üzerine çalışan ve psikopatolojinin kökenlerini araştıran bilim insanları, yüksek risk altındaki çocuklar üzerinde yaptıkları çalışmalarda dikkat çekici bir durumu fark etmişlerdir. Bu çocuklardan bazıları, zorlu koşullara rağmen uyum sağlama ve normal gelişim gösterme yeteneğine sahiptir. Bu durum, genel olarak risk veya sıkıntı bağlamında olumlu adaptasyon olarak ifade edilen *resilience* kavramının ortaya çıkmasına katkı sunmuştur (Masten, Lucke, Nelson ve Stallworthy 2021)

Resilience, Türkçeye farklı kişiler tarafından farklı isimlerle çevrilmiştir. Psikolojik güçlülük (Gökçe, 1993) psikolojik sağlamlık (Gizir, 2004; Karaırmak 2006), kendini toparlama gücü (Terzi, 2006a), yılmazlık (Gürgan, 2006) ve psikolojik dayanıklılık (Terzi, 2006b) kullanılan başlıca çevirilerdir. Basım ve Çetin (2011) ortak bir adlandırmanın sağlanabilmesi amacıyla Türkiye'de ruh sağlığı alanında çalışmakta olan 23 akademisyenle bir anket çalışması gerçekleştirmiş ve anket sonucunda psikolojik dayanıklılık kavramının kullanılmasını uygun bulmuşlardır. Bu çalışmada da bu sebepten ötürü psikolojik dayanıklılık kavramı tercih edilmiştir.

Son yıllarda psikolojik dayanıklılığın insan ruh sağlığı üzerindeki etkisine ilişkin çalışmaların sayısı giderek artmaktadır. Bu alanda yapılan araştırmalar, psikolojik dayanıklılığın çeşitli psikolojik risk faktörlerini azaltma potansiyeline sahip olduğunu ve dolayısıyla intihar, kaygı, depresyon ve diğer ciddi psikolojik bozuklukların önlenmesinde anahtar rol oynadığını göstermektedir. (Beutel ve diğerleri, 2017; Lopez ve diğerleri, 2004; Ran

ve diğerleri, 2020; Youssef ve diğerleri, 2013). Ayrıca, ilgili alan yazında psikolojik dayanıklılığın obsesif kompulsif bozukluk, yeme bozuklukları ve bağımlılık negatif bir ilişkisi olduğunu ortaya koyan bir dizi araştırma da mevcuttur (Anyan ve Hjemdal, 2016; McGarrity ve diğerleri, 2022; Robertson, Yan, Rapoza 2018). Psikolojik dayanıklılık ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi daha derinlemesine anlamak için yapılan çalışmalar, psikolojik dayanıklılığın psikolojik bozukluklarla olumsuz bir ilişki içinde olduğunu, ancak aynı zamanda pozitif duygusal durumlar ve iyi oluş ile de pozitif bir şekilde ilişkilendirildiğini ortaya koymaktadır (Färber ve Rosendahl, 2018). Bu bulgular, psikolojik dayanıklılığın sadece psikolojik sorunların azaltılmasında değil, aynı zamanda iyi oluşun ve pozitif duygusal durumların teşvik edilmesinde önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır.

2.2.1. Psikolojik Dayanıklılığın Kavramsal Gelişimi: 1970'li yıllarda psikolojik dayanıklılık kavramının ortaya atılmasının ardından, alan yazında birçok farklı tanımlama kullanılmıştır. Meredith ve diğerleri (2011) psikolojik dayanıklılıkla ilgili alan yazını gözden geçirmiş ve önceki araştırmacıların bu yapıya ilişkin 104 tanım sunduğunu belirtmiştir. Bu tanımlara örnek olarak, Rutter (1987), "bireyin yaşamında olumsuz tehditler doğurabilecek çevresel tehditlere karşı tepkisini değiştiren koruyucu faktörler" tanımını tercih ederken, Masten, Best ve Garmezy (1990), "zorlayıcı koşullara rağmen başarılı uyum sağlama kapasitesi" tanımını kullanmışlardır. Conor ve Davidson (2003), "kişinin zorluklar karşısında başarılı olmasını sağlayan kişisel nitelikleri", Lee ve Cranford (2008) ise "kişinin önemli zorluklar ve değişikliklerle başa çıkma kapasitesi" olarak tanımlamışlardır. Ortak bir tanım konusunda uzlaşı sağlanamamış olsa da APA, psikolojik dayanıklılığı "özellikle zihinsel, duygusal ve davranışsal esneklik, dış ve iç taleplere uyum yoluyla zor veya zorlu yaşam deneyimlerine başarılı bir şekilde uyum sağlama süreci ve sonucu" şeklinde tanımlamaktadır. Alan yazın incelendiğinde psikolojik dayanıklılığın farklı tanımlara sahip olmasının temel nedeninin, farklı araştırmacıların bu kavramı farklı bakış açılarıyla ele almaları olduğu görülmektedir (VandenBos, 2007).

Psikolojik dayanıklılık, farklı perspektiflerden ele alınmış ve kavramsallaştırılmıştır. Bu kavramsallaştırmalar, psikolojik dayanıklığın bir *kişilik özelliği* olarak mı yoksa *dinamik bir süreç* olarak mı ele alınması gerektiği konusunda farklı yaklaşımları yansıtmaktadır (Fletcher ve Sarkar, 2013). Psikolojik dayanıklılık başlangıçta bir kişilik özelliği olarak tanımlanmıştır. Kişilik özelliği perspektifi, psikolojik dayanıklılığı kişinin doğasında var olan istikrarlı bir kişilik özelliği olarak görür (Wanberg ve Banas, 2000). Ancak, Luthar ve diğerleri (2000), psikolojik dayanıklılığın bir kişilik özelliği olarak kabul edilmesini eleştirmişlerdir. Bu perspektifin, psikolojik dayanıklılığın sadece belirli bireylerin sahip olduğu bir özellik olarak

düşünülmesine yol açabileceğini savunmuşlardır. Başka bir deyişle, bu yaklaşım, psikolojik dayanıklılığın geliştirilemeyen bir özellik olarak ele alınmasına neden olabilir.

Psikolojik dayanıklılık araştırmaları geliştikçe, araştırmaların odağı psikolojik dayanıklılığı ortaya koyacak mekanizmaları anlamaya yönelmiştir (Windle, 2011). Bu bağlamda psikolojik dayanıklılık, önemli sıkıntılar bağlamında olumlu uyumu kapsayan dinamik bir süreç olarak tanımlanmıştır (Luthar ve diğerleri, 2000). Burada bahsedilen sıkıntılar belirli bir çerçeve ile sınırlandırılmamıştır. Psikolojik dayanıklılığı bir süreç perspektifinden ele alan araştırmacılar, psikolojik dayanıklılığın statik bir özellik olduğu fikrine karşı gelmektedirler (Fletcher ve Sarkar, 2013). Bu yaklaşım, iki ana noktaya odaklanmaktadır. İlk olarak, çeşitli faktörler ve sistemlerin, olumsuzluklara karşı psikolojik dayanıklılığı artıran etkileşimli bir dinamik süreç olarak katkı sağlayabileceği, ikinci olarak ise psikolojik dayanıklılığın, bağlama ve zamana özgü olabileceği ve her yaşam alanında her zaman bulunmayabileceğidir (Herman ve diğerleri, 2011). Son dönemlerde yaygınlaşmakta olan psikolojik dayanıklılığı bir süreç olarak ele alan bu yaklaşım, bireylerin psikolojik dayanıklılığı sabit özelliklerinden bağımsız olarak geliştirebilecekleri ve öğrenebilecekleri faaliyetlere odaklanma fırsatını da beraberinde getirmektedir.

2.2.2. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler: Psikolojik dayanıklılığı dinamik bir süreç olarak ele alan yaklaşıma göre olumsuz bir durumla karşılaşıldığında koruyucu faktörler ile risk faktörlerinin etkileşimi psikolojik dayanıklılığın belirleyicisidir. Hem risk faktörleri hem de koruyucu faktörler içsel ve çevresel düzeyde etkileşim halindedir ve faktörler arasındaki bu denge dinamik bir süreçtir (Rutter, 2007). Bu bağlamda *risk faktörleri* bireyin psikolojik dayanıklılığını azaltan olumsuz çevresel etmenler ve stresli deneyimlerdir (Norman, 2000).

Birçok araştırmacı, psikolojik dayanıklılığı etkileyen risk faktörlerini incelemiş ve bu çalışmalar sonucunda risk faktörlerinin bireysel, ailesel veya çevresel boyutta olabileceğini göstermiştir (Gizir, 2007; Jenson ve Fraser, 2006; Jenson ve Bender, 2014). Bireysel risk faktörleri arasında erken doğum, genetik ve biyolojik rahatsızlıklar, düşük bilişsel kapasite, madde kullanımı, düşük akademik başarı ve suç işleme öyküsü gibi faktörler yer almaktadır. Ailesel risk faktörleri ise aile içi şiddet, ilgisiz ebeveyn tutumu, kalabalık aile yapısı, evlat edinme durumu, suç işlemiş ebeveynler ve boşanmış ebeveynler gibi unsurları içermektedir. Çevresel risk faktörleri ise savaş, doğal afetler, yoksulluk, toplumsal şiddet, yetersiz beslenme ve gelişmemiş komşuluk ilişkileri gibi etkenlerden oluşmaktadır (Gizir, 2007; Jenson ve Fraser, 2006; Jenson ve Bender, 2014). Bu faktörler, bireyin gelişimini doğrudan veya dolaylı olarak

olumsuz bir şekilde etkileyerek, psikolojik dayanıklılığına yönelik risk olarak değerlendirilebilmektedir.

Dinamik sürecin bir diğer önemli yönü, *koruyucu faktörlerdir* ve bu konu da birçok araştırmacı tarafından ele alınmıştır (Gizir, 2007; Jenson ve Fraser, 2006; Karaırmak, 2006). Risk faktörleri gibi, koruyucu faktörler de bireysel, ailesel ve çevresel boyutlarda sınıflandırılabilir (Haase, 2004). Bireysel koruyucu faktörler, zekâ, akademik başarı, pozitif mizaç, duygusal öz düzenleme, sosyal beceriler, problem çözme yetenekleri gibi özellikleri içerir (Gizir, 2007; Jenson ve Fraser, 2006; Karaırmak, 2006). Ayrıca, Rutter (1995), özsaygı ve öz yeterliliğin koruyucu faktörler açısından kritik özellikler olduğunu belirtmiştir, çünkü bunlar bireyin kendisi hakkında iyi hissetmesini sağlar ve zorlu durumlarla başa çıkma yeteneğine yapıcı bir destek oluşturur. Öte yandan Karaırmak ve Siviş-Çetinkaya (2011), yüksek iç kontrol odağına sahip bireylerin daha yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılık gösterdiğini ortaya koymuştur.

Ailesel koruyucu faktörler ise destekleyici ebeveyn tutumu, eğitimli ebeveynler, sağlam kardeş ilişkileri ve eğitimin teşvik edilmesi gibi etkenlerden oluşur (Haase, 2004; Gizir, 2007; Jenson ve Fraser, 2006). İnsan yaşamında ilk sıcak, güvenli ve karşılıklı ilişkiler, genellikle bakım verenlere bağlanmadan kaynaklanır, bu da psikolojik dayanıklılığın desteklenmesi açısından çok önemlidir (Rutter, 1995). Çevresel koruyucu faktörler ise psikolojik ve fiziksel açıdan güvenli bir çevre, olumlu öğretmen etkileşimi, olumlu arkadaş ilişkileri, aile dışı sosyal destek ve arkadaşlık ilişkileri kurabilme imkânları gibi faktörleri içermektedir. Tüm bunların dışında, koruyucu faktörler, akademik ve kariyer fırsatları gibi faydalı şanslarla ilgilidir (Höjer ve Johansson, 2013).

2.2.3. Psikolojik Dayanıklılığın Yapısı: Psikolojik dayanıklılığın yapısını açıklama gayreti içerisinde olan çalışmalar incelendiğinde ise psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında aracı olan faktörlerin aile uyumu ve desteği, kişisel yapısal özellikler ve dışsal destek sistemleri şeklinde üç kategoride toplandığı görülmektedir (Haase, 2004; Zolkoski ve Bullock, 2012; Çetin ve diğerleri, 2015). Bu görüşü temel alan Friborg ve arkadaşları (2005) psikolojik dayanıklılık yapısını açıklamak için *kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar* ve *aile uyumu* şeklinde isimlendirdikleri 6 faktörlü bir yapıyı ortaya koymuşlardır. Bu yapının bileşenlerinden olan kendilik algısı, bireyin kendine dair düşüncelerini ifade eder. Gelecek algısı, bireyin geleceğe dair olumlu bir perspektifte gelişen bakış açışını kapsar. Yapısal stil, kişinin öz-disiplini ve özgüveni gibi olumlu kişilik özelliklerini kapsar. Sosyal yeterlilik, bireyin çevreden destek görüp görmemesiyle ilişkili olan boyuttur.

Sosyal kaynaklar, bireyin sosyal ilişkilerinin ne denli güçlü olduğuna atıfta bulunur. Aile uyumu ise bireyin ailesiyle uyumuna ve ailesinden gördüğü desteğe odaklanır.

Psikolojik dayanıklılık kavramının anlaşılabilmesi için bu kavramın neyi ifade ettiği kadar neyi ifade etmediğinin anlaşılması da önemlidir. *Başa çıkma* ve *iyileşme* kavramları genelde psikolojik dayanıklılık ile ilişkilendirilse ve birbirlerinin yerine kullanılsa da bu kavramlar arasında ayrımlar mevcuttur. Psikolojik dayanıklılık bir olayın nasıl değerlendirildiğini etkilerken, başa çıkma değerlendirme sonrasında kullanılan stratejileri ifade eder (Fletcher ve Sarkar,2013). Dahası psikolojik dayanıklılık doğası gereği olumlu bir tepkiyi yansıtırken başa çıkma olumlu bir tepkiyi yansıtabileceği gibi madde kullanımı gibi olumsuz bir tepkiyi de barındırabilir (Major ve diğerleri,1998). Öte yandan iyileşme, patolojik bir durum sonrasında sağlıklı ve işlevsel bir düzeye erişmeyle karakterize olurken, psikolojik dayanıklılık işlevsellik düzeyini sürdürme becerisine atıfta bulunur (Fletcher ve Sarkar, 2013).

Sonuç olarak, psikolojik dayanıklılık kavramı, bireylerin karşılaştıkları zorlu yaşam olaylarına karşı ayakta kalma ve uyum sağladıkları dinamik sürece odaklanan önemli bir kavramdır. İlgili alan yazında yapılan araştırmalar, psikolojik dayanıklılığın çeşitli risk faktörlerini azaltma potansiyeline sahip olduğunu ve aynı zamanda iyilik hali ve pozitif duygusal durumların teşvik edilmesinde önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler bireysel, ailesel ve çevresel düzeylerde incelenirken, bu düzeylerdeki çeşitli koruyucu faktörler ve risk faktörleri psikolojik dayanıklılığın gelişimini belirler. Ayrıca, psikolojik dayanıklılık, kişinin kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar ve aile uyumu gibi faktörlerin etkileşiminden oluşan bir yapıya sahiptir.

2.3. Bilinçli Farkındalık

Tarih boyunca insanlar acının nedenlerini anlamaya ve acıyı hafifletmenin yollarını bulmaya çalışmışlardır. Modern psikoloji ve geleneksel Budist öğretileri, mindfulness'ın acıyı hafifletmek ve kişisel gelişim için önemli bir araç olabileceğini öne sürmektedir (Kabat-Zihn, 1994).

Kökeni Budist metinlerine dayanan mindfulness kavramı, "sati" kelimesinin İngilizce karşılığıdır ve zengin anlamları içermektedir (Levey ve Levey, 2018). Türkçeye çevirilirken, bu zenginliği ve derinliği yansıtabilmek amacıyla farklı çeviriler kullanılmıştır. Çeşitli kaynaklarda mindfulness kavramı, farkındalık, fark'andalık, bilinçli farkındalık ve bilgece farkındalık gibi şekillerde ifade edilmiştir (Çatak ve Ögel, 2010; Özyeşil, 2011; Ayalp ve Hisli Şahin, 2018). Türkçe alan yazında en yaygın kullanılan çeviri ise bilinçli farkındalıktır (Özyeşil,

Arslan, Kesici ve Deniz, 2011). Bu çalışmada da aynı şekilde bilinçli farkındalık kavramı kullanılacaktır.

2.3.1. Bilinçli Farkındalığın Kavramsal Gelişimi: Sati, Budist metinlerinde "hatırlama, hafıza, dikkat, uyanıklık, farkındalık" gibi anlamlarda kullanılmıştır (Kabat-Zihn, 1994). Ancak bu kullanımlar, geçmiş olayların ve anıların hatırlanmasına atıfta bulunmaz. Daha ziyade, farkında olmak ve dikkat etmeyi hatırlamak anlamında kullanılır (Siegel, Germer ve Olendzki, 2009). Budist öğretilerinin kalbi olarak görülmesine rağmen, bilinçli farkındalık, Budist dini öğretilerinden ayrışarak modern bilim sahasında geniş bir çalışma alanı kazanmıştır (Aktepe ve Tolan, 2020). Bilinçli farkındalık kavramı ilk defa 1881'de İngiliz çevirmen Rhys Davids tarafından Budist meditasyon kılavuzlarını İngilizceye çevirmeye çalışırken kullanılmıştır. Bu, bilinçli farkındalık kavramının Batı dünyasındaki ilk açık kullanımıdır. Davis'in çabaları Budist öğretilerinin Batı dünyasında daha geniş çapta anlaşılmasına ve kabul görmesine yardımcı olmuştur. 1910'a gelindiğinde bilinçli farkındalık kavramı Batı'daki birçok insan arasında genel kabul gören bir kavram haline gelmiştir (Levey ve Levey, 2018).

Batı dünyasının bilinçli farkındalık kavramıyla tanışması her ne kadar, 19. yüzyılın sonlarına dayansa da bu kavram, Kabat-Zihn tarafından 1979 yılında geliştirilen Bilinçli Farkındalık Stres Azaltma Programı (MBSR) ile seküler bir boyut kazanarak popüler hala gelmiştir. Zaman içinde MBSR, güncellenmiş ve bilinçli farkındalık, farklı psikoterapi yaklaşımlarının bir parçası olarak kabul edilmiştir (Ditrich, 2017). Bu bağlamda, bilinçli farkındalığın bilişsel terapi gibi önemli ve bilinen psikoterapi türlerine dahil edildiği bir örnek olarak Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT) öne çıkmaktadır (Segal, Teasdale, Williams ve Germer, 2002). Bilinçli farkındalığın yeni alanlara açılması, doğduğu coğrafyadan ve bağlamdan uzaklaşması yeniden tanımlanmasını da gerekli kılmıştır (Ditrich, 2017).

Bilinçli farkındalık, süreç içerisinde farklı kişiler tarafından farklı şekillerde tanımlanmıştır. Kabat-Zihn (1994) Şimdiki ana maksatlı olarak ve yargısızca dikkat etmek şeklinde tanımlarken, Germer'e göre (2005) ise bilinçli farkındalık, anda olabilmek olabilmektir. Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer ve Toney (2006) Kişinin içinde bulunduğu anda açığa çıkan deneyimlere yargılamadan veya kabul edici bir yaklaşımla tüm dikkatini vermesi tanımını tercih etmişlerdir. Bishop ve diğerleri (2004) ise dikkat alanında ortaya çıkan her bir düşünce, his ve duyumun açık bir merak ve kabulle karşılandığı şimdiki zaman merkezli farkındalık şeklinde tanımlamayı seçmişlerdir. Türkçe alan yazında ise Atalay (2019) bilinçli farkındalık için ana odağımızı vermek, dikkatin nasıl gerçekleştiğini ve dikkatin özelliklerini fark ederek bu özellikleri olduğu gibi kabul etmek tanımını kullanmıştır. Özetle, yapılan bu

tanımlamaların ortak paydası yargılayıcı olmayan bir farkındalık ve şimdiki zamana yöneltilmiş bilinçli dikkattir.

2.3.2. Bilinçli Farkındalığın Bileşenleri: Tanımlamalar dikkate alındığı zaman, bilinçli farkındalığın birçok bileşenin bir araya gelmesiyle ortaya çıkan bir kavram olduğu söylenebilir. Bu alanda çalışanlar bilinçli farkındalık yapısını daha basit ve anlaşılır bir düzeye indirgemek için bilinçli farkındalığı oluşturan bileşenleri ve bu bileşenlerin aralarındaki ilişkileri ortaya koymaya çalışmışlardır. Bu bağlamda bilinçli farkındalık, birbirine entegre ve birbirlerini besleyen bir yapıya sahip olan 3 bileşenden meydana gelmektedir. Bu bileşenler *dikkat, niyet* ve *tutum*dur. (Shapiro ve diğerleri, 2006).

Bu bileşenler arasından *dikkat*, kişinin içsel ve dışsal deneyimleri anlık olarak gözlemlemesini, dış etmenlerden bağımsız olarak içinde bulunduğu ana odaklanmasını sağlar (Shapiro ve diğerleri, 2006). Bu şekilde, kişi yalnızca çevresindeki dünyayı değil, an be an kendi bilincinin içeriğini de fark eder ve böylece şimdiki anda ortaya çıkanları net bir şekilde görebilir (Shapiro ve diğerleri, 2018). Dengesiz bir zihin dengesiz bir kamera gibi bulanık bir resim sunar, dikkat ise net bir resim elde etmeye aracılık eder (Germer, 2005).

Dikkatin hangi unsurlardan sıyrılacağını ve neye odaklanacağını belirleyen bileşen niyettir (Atalay, 2009). *Niyet*, bilinçli farkındalığı besleyen bağlamı ve motivasyonu yaratarak bireye neye ve neden dikkat ettiğini hatırlatır. Niyet, dinamik ve gelişen bir yapıya sahiptir ve farkındalığı artırarak dikkatin yönünü belirler. Niyet, hedef odaklı olmak veya belirli bir sonuca bağlanmak anlamına gelmez. En derin düzeyde niyet, bireyin neye değer verdiğinin ve birey için nihai olarak neyin en önemli olduğunun bir yansımasıdır (Jazaieri ve Shapiro, 2017; Shapiro ve diğerleri, 2006).

Bilinçli farkındalığın son bileşeni olan *tutum* ise dikkat eyleminin niteliğini tayin eder, yani dikkat sonucunda fark edilen deneyimlerin nasıl bir tutumla ele alınacağını belirler. (Shapiro ve diğerleri, 2006). Dikkat kontrolcü ve eleştirel olabilir veya dikkat meraklı ve nazik olabilir. Dikkatin özünü belirleyen ise tutumdur (Jazaieri ve Shapiro, 2017). Kabat-Zihn (1990), bilinçli farkındalıktan bahsedebilmek için 7 özel tutumun geliştirilmesi gerektiğini savunur. Bu tutumlar, *yargılamamak, sabır, başlangıç zihni, güven, çabalamak, kabul* ve *bırakmak*tır.

İnsan zihni, doğası gereği deneyimlerini kategorize etme veya etiketlendirme eğilimi gösterir. Bu eğilim insanın bir akışa kapılmasına ve deneyimlerini devamlı bir şekilde kategorize ederek yaşamda huzur bulamamasına neden olur. Kabat-Zihn'in (1990) sözünü ettiği özel tutumlardan ilki olan yargılamamak, insan zihninin bu eğilimini fark ederek geri adım atmayı ve deneyimlere objektif bir biçimde bakabilmeyi ifade eder.

Bireyin gelecekle ilgili beklentileri, düşüncelerini anlık deneyimlerinden uzaklaştırabilir ve gelecekte yaşanabileceklere odaklanmasına yol açabilir (Kabat-Zinn, 2003). İçerisinde bulunulan anı aceleyle geçip, zihni sürekli olarak geleceğe yönlendirmek, şu anda yaşanan detayları gözden kaçırma riskini taşır ve ne ironiktir ki, geleceğe ulaşıldığında bu döngü devam edebilir (Wolf ve Serpa, 2015). İkinci tutum olan sabır, bireyin gelecekte gerçekleşmesini beklediği şeylere odaklanmak yerine, her şeyin bir zamanı olduğu fikriyle anın tadını çıkarmasına fırsat tanır (Atalay, 2019).

Bireyin bildikleri ve geçmiş deneyimleri çevresinde olup bitenleri objektif bir gerçeklikle görmesine engel olarak, bunun yerine ön kabullerle yaklaşmasına sebep olabilir (Kırca, 2017). Üçüncü tutum olan başlangıç zihni, her anın benzersiz ve kendine has olduğu gerçeğini hatırlayarak her ne deneyimleniyorsa ilk defa deneyimleniyormuş gibi yaşamayı ifade eder (Kabat-Zihn, 1990). Bu tutum objektif bir bakış açısı sağlayarak her defasında yeni öğrenmelerin ve keşiflerin gerçekleşmesi için alan oluşturur (Wolf ve Serpa, 2015).

İnsanlar sıklıkla bilgelik, otorite ve bilgi kaynaklarının dışarıda olduğuna inanır. Ancak birey, kendi yaşamının en iyi uzmanıdır. Nihayetinde, hiç kimse kişiyi kendisi kadar iyi tanıyamaz ve hiç kimse kişi adına daha iyi kararlar veremez. Dördüncü tutum olan güven, bireyin kendine güvenebilmesi ve anlamlı bir yaşam sürdürmek istiyorsa bu güveni hissetmesi gerektiği gerçeğine dayanır (Wolf ve Serpa, 2015). Kendine güvenen birey, çevresindekilere daha dikkatli bir şekilde kulak verir ve onlara güvenir (Kabat-Zinn, 1990).

Birey, neredeyse yaptığı her şeyi bir amaç uğruna yapar. Beşinçi tutum olan çabalamamak ise bunun tam aksini, sadece izlemeyi vurgular (Kabat-Zinn, 1990). Çabalamamak, değiştirmeye ihtiyaç duymadan içinde bulunulan anda tamamen mevcut olmak anlamına gelir (Wolf ve Serpa, 2015). Kişinin yoğun bir şekilde çaba harcamak yerine kendini anı yaşama eylemine vermesi farkındalığı da beraberinde getirir.

Altıncı tutum olan kabul, bir duruma aktif bir şekilde yönelmeyi ve o durumun gerçekten de içinde bulunulan anda olduğu gibi olduğunun farkına varmayı gerektirir. Kabul tutumu, kabul edilen şeyden hoşlanmayı gerektirmez, ancak gerçek deneyimleri inkâr etmek veya bu deneyimlere direnerek enerji harcamak yerine içinde bulunulan anın olduğu gibi kabul edilmesini vurgular (Atalay, 2019; Kabat-Zinn, 1990; Wolf ve Serpa, 2015).

Birey, içsel süreçlerine odaklandığında zihnin bırakmak istemediği ve sürekli anımsadığı olumlu yaşantılarla veya asla karşılaşmak istemediği nahoş deneyimlerle karşılaşabilir (Kabat-Zinn, 1990). Yedinci ve son tutum olan bırakmak, zihnin tutunmak istediği olumlu deneyimleri veya kurtulmak istediği olumsuz deneyimleri fark etmek ve anın akışında kalmaktır (Wolf ve Serpa, 2015). Niyetin bileşeninin yönlendirdiği dikkat sonucunda fark

edilen deneyimler, anın tadını çıkarmayı, kendine güvenmeyi, çaba harcamamayı, kabul etmeyi ve deneyimleri bırakmayı içeren bu tutumlarla ele alınarak, bilgelik ve kişisel keşif için bir zemin oluşturur. Bu tutumlar, bireyin bilinçli farkındalığını geliştirmesine yardımcı olur.

2.3.3. Bilinçli Farkındalığın Etkileri: Bilinçli farkındalığı yüksek düzeyde olan bireyler, mevcut an ve içsel deneyimlerine odaklanarak duygusal, zihinsel ve fiziksel süreçlerini açık ve kabul edici bir şekilde gözlemleme eğilimindedirler. Bu kişiler, çeşitli önemli özelliklerle ön plana çıkarlar. Örneğin, bu bireyler daha düşük depresyon düzeylerine ve daha iyi yaşam kalitesine sahip olma eğilimindedirler (Hecht ve diğerleri, 2021). Ayrıca, bu bireyler daha yüksek düzeyde empati ve özgecilik gösterirler (Guo, 2023; Vilvarde, Correia ve Lima, 2020). Günlük yaşamlarında anlara daha fazla özen gösterirler ve başkaları tarafından dışlanan bireylere karşı daha az dışlayıcı davranırlar (Jones ve diğerleri, 2019).

Bilinçli farkındalık, bilişsel ve yürütücü süreçler gibi üst bilişsel ve duygusal becerilerin geliştirilmesine yardımcı olur, bu nedenle bu bireylerin sosyal becerileri de gelişmiştir (Dekeyser, Raes, Leijssen, Leysen ve Dewulf, 2008). Ayrıca, yüksek bilinçli farkındalığa sahip bireyler daha düşük seviyelerde ruminasyon, kaçınma ve mükemmeliyetçilik sergilerler (Williams, 2008). Brown ve diğerleri (2007) tarafından gerçekleştirilen bir araştırma, bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin daha iyi ruhsal sağlık durumuna sahip olduğunu, ilişkilerinde daha fazla doyum yaşadığını ve acıyla daha kolay başa çıkabildiklerini ortaya koymuştur. Aktepe ve Tolan (2020) ise daha yüksek düzeyde bilinçli farkındalığa sahip bireylerin öz düzenleme, öz denetim ve irade gücünde daha başarılı olduğunu belirtmektedir. Germer ve arkadaşları (2005) bilinçli farkındalığın negatif duygu ve düşüncelere karşı daha dengeli bir bakış açısı geliştirmeyi sağladığını savunmaktadır. Özyeşil (2011) ise bilinçli farkındalığın sevgi, merhamet ve affetme gibi olumlu duyguları besleyerek bireylerin öz-anlayış düzeylerini yükselttiğini ifade etmektedir.

Sonuç olarak, bilinçli farkındalık, Budist geleneklerinde acıyı hafifletmenin ve meditasyonun bir bileşeni olarak doğmuştur. Budist geleneklerine dayanan kökenlerine rağmen, modern bilim sahasında psikoloji tarafından benimsenmiş ve seküler bir bağlamda yaygın olarak kullanılmaktadır. Bilinçli farkındalığın bileşenleri olan dikkat, niyet ve tutum, bireylerin anı odaklanmalarını ve deneyimlerini yargılamadan kabul etmelerini sağlar. Bilhassa, tutumlar kişinin deneyimlerini ele alış şeklinin belirleyicisi olarak, içsel huzur ve kabul üzerinde önemli bir etkiye sahiptirler. Bu yönüyle bilinçli farkındalık, depresyon ve kaygı bozuklukları gibi ruh sağlığı sorunlarının azalmasına, empati ve sosyal becerilerin artmasına, daha düşük ruminasyon ve mükemmeliyetçilik eğilimine olanak tanır. Özetle, bilinçli farkındalık, bireylerin hem

kendileriyle hem de çevreleriyle daha sağlıklı ve uyumlu ilişkiler geliştirmelerinin kapısını aralar.

2.4. TSB, Psikolojik Dayanıklılık ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkiler

Bu başlık altında çalışmanın değişkenleri olan TSB, psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler aracılık modelinde incelendiği biçimde ele alınarak bu değişkenleri inceleyen çalışmaların bulgularına yer verilmiştir.

2.4.1. TSB ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki: TSB ve psikolojik dayanıklılık, zorlu yaşam olaylarına Pozitif Psikoloji perspektifinden bakan iki kavramdır. Ancak bu iki kavram birbirinden farklıdır. TSB, bilişsel yeniden inşayı kapsayan bir dönüşüm sürecini ifade ederken, psikolojik dayanıklılık, zorlu yaşam olaylarından sonra bireyin uyum göstermesi ve yaşamına devam etmesidir (Tedeschi ve Calhoun, 1996). Nitekim Windle (2011) psikolojik dayanıklılığın doğasını netleştirmek amacıyla gerçekleştirdiği kavram analizi, sistematik derleme ve danışma atölyelerini içine alan kapsamlı çalışmasında psikolojik dayanıklılık çerçevesinde beklenenin bireyin üstün işlevsellik veya bir gelişim göstermesinden ziyade zorlu koşullara uyum göstermesi olduğunu belirtmektedir. Yani, psikolojik dayanıklılık zorlu yaşam olaylarına uyum göstermeyi vurgularken, TSB ise uyum sağlamayı aşan pozitif bir değişim sürecini ifade eder.

Psikolojik dayanıklılık istikrarlı bir dengeyi koruma becerisini yansıtır. Dolayısıyla psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireyler, stresli durumlarla karşılaştıklarında daha esnek ve uyum sağlayıcı bir tutum sergileme eğilimindedirler (Bonanno, Wortman ve Nesse, 2004). Bu durum, zorlu yaşam olayları sonrasında yeni deneyimler kazanabilme olanağı sağlar (Oginska-Bulik 2015). Dolayısıyla, travmatik bir olayın ardından başa çıkma sürecini kolaylaştırır ve TSB için gerekli olan olumlu bakış açısının gelişimine katkı sağlar. (Üzar-Özçetin ve Hiçdurmaz, 2017).

TSB ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin yurtdışında ve Türkiye'de doğal afetler, hastalıklar, terör olayları ve savaşlar gibi birçok farklı olguda incelendiği görülmektedir. Bu bölümde öncelikle yurtdışında gerçekleştirilen ve TSB ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi *deprem* olgusunda ele alan çalışmalar incelenmiştir.

Wu ve diğerleri (2015), Çinli depremzedeler arasında psikolojik dayanıklılık ve ruminasyonların TSB ve TSSB üzerindeki etkisini araştırmıştır. 318 katılımcıyla gerçekleştirilen araştırmanın bulguları, psikolojik dayanıklılığın TSB'yi pozitif yönde yordadığını göstermektedir.

Mesidor ve Sly (2019), Haiti depremini yaşamış 256 kişiden oluşan bir örneklemde TSB ile TSSB belirtileri, psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek ve aktif başa çıkma

arasındaki ilişkileri araştırmışlardır. Araştırma bulgularına göre TSB TSSB belirtileri, psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek ve aktif başa çıkma ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Öte yandan psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek ve aktif başa çıkma arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Meng, Wu ve Han (2017) Çin'de gerçekleşen deprem sonrasında 2001 kişiden oluşan örneklem grubunda TSB, TSSB ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın sonuçları, psikolojik dayanıklılık ile TSB arasında anlamlı bir pozitif ilişki olduğunu gösterirken, her iki değişkenin de TSSB ile negatif bir ilişki içerisinde olduğunu ortaya koymuştur.

Penagos-Corzo ve diğerleri (2019) Meksika'da gerçekleşen deprem felaketinden sonra 198 kişiyle gerçekleştirdikleri araştırmalarından TSB ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi konu edinmişlerdir. Araştırma sonuçları psikolojik dayanıklılık ile TSB değişkenleri arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Deprem olgusunda TSB ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi ele alan farklı coğrafi bölgelerde ve çeşitli örneklem büyüklükleriyle yapılan araştırmalarda, TSB ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif bir ilişki olduğu ve birçok çalışmanın bulgularına göre psikolojik dayanıklılığın TSB'yi olumlu yönde yordadığı görülmektedir. Diğer bir ifadeyle, depremzedeler arasında psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin daha fazla TSB gösterme eğiliminde oldukları belirlenmiştir. Ayrıca depremzedelerde TSB ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin algılanan sosyal destek ve aktif başa çıkma gibi kavramlardan da etkilenebildiği görülmektedir. Yurtdışında gerçekleştirilen ve TSB ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelendiği bir diğer olgu ise *hastalıklardır*. Bu kapsamdaki araştırmalara bir örnek olarak;

Awwad-Tarby ve diğerleri (2023), eğitim bağlamında TSB kavramını inceleyen nadir çalışmalardan birinde Covid-19 sonrasında öğretmenlerde psikolojik dayanıklılık, sosyal destek ve TSB arasındaki ilişkileri ele almışlardır. 208 öğretmenin yer aldığı çalışmada, psikolojik dayanıklılık, sosyal destek ve TSB arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilere ulaşılmıştır. Çalışma, psikolojik dayanıklılık ile TSB ilişkisini öğretmenlerde inceleyen tek çalışma olmasıyla da ön plana çıkmaktadır.

Choi ve diğerleri (2023), çalışmalarında kanser hastası Koreli kadınlarda TSB ile psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi konu edinmişlerdir. 164 katılımcıyla gerçekleştirilen araştırmanın bulguları, psikolojik dayanıklılığın TSB'yi pozitif yönde yordadığını ortaya koymuştur.

Gori, Topino, Sette ve Cramer, (2020), İtalya'da bulunan 154 kanser hastasının psikolojik dayanıklılık ile TSB düzeyleri arasında sosyal desteğin aracı rolünü incelemişlerdir. Araştırma bulguları, psikolojik dayanıklılığın TSB'yi pozitif yönde yordadığını ve sosyal desteğin psikolojik dayanıklılık ile TSB arasında aracı rol oynadığını ortaya koymuştur.

Yurt dışı alan yazında, hastalık olgusunda TSB ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar genellikle ölüm oranı görece yüksek olan kanser hastalığına yakalanmış bireylere odaklanmıştır. TSB ve psikolojik dayanıklılık ilişkisini kanser hastalarında inceleyen bu çalışmaların, diğer olgulara kıyasla daha küçük çalışma grupları üzerinde yoğunlaştığı görülmüştür. Kanser hastalarında, depremzedelerle gerçekleştirilen çalışmalarda da gözlemlenen şekilde TSB ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif bir ilişki olduğu ve psikolojik dayanıklılığın TSB'yi olumlu yönde yordadığı gözlemlenmektedir. Ayrıca, depremzedelerle benzer şekilde, sosyal destek faktörünün TSB ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide önemli bir rol oynadığı da görülmektedir. Yurtdışı alan yazında TSB ve psikolojik dayanıklılık ilişkisi, yalnızca hastalık ve depremle sınırlı kalmayarak; aynı zamanda *savaş ve terör mağduriyeti* gibi olgularda da incelenmiştir. Bu alandaki araştırmalara örnek olarak;

Mahdi (2014), 2003 Irak Savaşı'nı yaşayan bireylerde psikolojik dayanıklılığın TSB'de önemli bir rol oynayıp oynamadığını araştırmayı amaçlamıştır. 450 kişinin katıldığı çalışmanın çoklu regresyon analizi sonuçları psikolojik dayanıklılığın TSB'yi pozitif yönde yordadığını ortaya koymuştur.

Levine, Laufer, Stein, Hamama-Raz ve Solomon (2009), İsrail'de gerçekleştirmiş oldukları çalışmada ergenlerde TSB ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Çalışmada psikolojik dayanıklılık, TSSB belirtilerinin olmaması şeklinde nitelenmiş ve çalışma bulguları psikolojik dayanıklılık ile TSB arasında anlamlı düzeyde negatif bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Zerach ve diğerleri (2013), İsrail'de gerçekleştirmiş oldukları araştırmada TSB ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Psikolojik dayanıklılığın, TSSB belirtilerinin yokluğu şeklinde tanımlandığı araştırmada psikolojik dayanıklılık ile TSB arasında anlamlı düzeyde negatif bir ilişki olduğu görülmüştür.

Savaş ve terör mağdurlarında TSB ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi ele alan ve farklı coğrafi bölgelerde gerçekleştirilmiş olan araştırmalarda depremzedelerle ve kanser hastalarıyla gerçekleştirilen araştırmalardan farklı olarak birbirlerinden farklı sonuçların elde edildiği görülmektedir. Psikolojik dayanıklılığı TSBB belirtilerinin görülmemesi şeklinde ele alan araştırmaların TSB ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif bir ilişkiyi ortaya koyduğu,

psikolojik dayanıklılığı mevcut çalışmadaki gibi dinamik bir süreç olarak ele alan araştırmaların ise TSB ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif bir ilişkiyi ortaya koyduğu görülmektedir.

Türkiye'de gerçekleştirilen ve TSB ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların ise kısıtlı olduğu görülmektedir. Türkiye'de bu alanda gerçekleştirilen çalışmaların geneli hastalık ve teröre saldırılarından kaynaklanan travmatik deneyimlere odaklanmaktadır. Bununla beraber travma türlerine yönelik bir ayrıma dayanmayan çalışmalara rastlanmaktadır. Bu çalışmalara bir örnek olarak;

Turan (2023) tarafından gerçekleştirilen çalışma, Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği'nin ilk bölümünde yer alan 14 maddelik travmatik yaşantılar listesinden en az birini deneyimlemiş olan 440 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Çalışma, psikolojik dayanıklılık ile TSSB düzeyinin TSB üzerindeki yordayıcı etkisini ele almıştır. Bulgular, TSB ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu; psikolojik dayanıklılık ile TSSB düzeyleri arasında ise negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Işık (2021), sevdiği bir yakınını kaybeden 276 katılımcıyla gerçekleştirdiği çalışmasında yas yaşantısı olan yetişkin bireylerde psikolojik dayanıklılık, travmatik yas ve TSB arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmada psikolojik dayanıklılık ile TSB arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunurken psikolojik dayanıklılığın TSB'yi yordadığı görülmüştür.

Güngör (2019), kanser hastalarında psikolojik dayanıklılık ile TSB arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 170 kişiyle gerçekleştirilen araştırmanın sonuçları, psikolojik dayanıklılık ile TSB değişkenleri arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Aras (2021), Covid-19 hastalığını yenmiş 454 katılımcı ile gerçekleştirmiş olduğu çalışmada TSB üzerinde TSSB, psikolojik dayanıklılık ve umudun rolünü incelemiştir. Çalışmanın çıktıları TSSB, psikolojik dayanıklılık ve umudun TSB düzeyini yordadığını göstermiştir.

Sebuktekin (2018), çoğunluğu 2015 yılında Diyarbakır ilinde yaşanan çatışmalara maruz kalan kişilerde sarsılan temel inançlar, psikolojik dayanıklılık ve TSB arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 334 katılımcıyla gerçekleştirilen araştırmanın analiz sonuçları psikolojik dayanıklılık ile TSB arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Öte yandan aynı çalışmada kadınların erkeklere nazaran daha yüksek düzeyde TSB gösterdiği ortaya konmuştur.

İkizer ve Özer (2020), Türkiye'de terör saldırılarına maruz kalan 331 üniversite öğrencisinin psikolojik dayanıklılığını ve travma sonrası gelişimini incelemiştir. Çalışmanın sonuçları psikolojik dayanıklılık ile TSB arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Çakır (2023), 185 terör gazisiyle gerçekleştirmiş olduğu çalışmada psikolojik dayanıklılık ve TSB arasındaki ilişkide problem odaklı başa çıkma ve algılanan sosyal desteğin etkisini ele almıştır. Çalışmanın bulguları psikolojik dayanıklılık ile TSB arasında pozitif bir ilişki bulunduğunu gösterirken, psikolojik dayanıklılıkla TSB arasındaki ilişkide problem odaklı başa çıkmanın aracı rolü oynadığını ortaya koymuştur.

Türkiye'de, TSB ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sayısının hala oldukça sınırlı olduğu gözlemlenmektedir. Özellikle deprem ve eğitim bağlamında bu ilişkiyi ele alan bir çalışmaya rastlanamamıştır. Ancak, mevcut araştırmalar, yurtdışındaki alan yazına benzer şekilde Türkiye'de yapılan çalışmalarda da TSB ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve psikolojik dayanıklılığın TSB'yi yordadığını ortaya koymuştur. Formun Üstü

Tüm bu incelemelerden hareketle, yapılan araştırmaların psikolojik dayanıklılık ile TSB arasındaki ilişkiyi birçok farklı olguda ve coğrafyada incelediği görülmektedir. Çalışmaların çoğu, psikolojik dayanıklılığın TSB'yi pozitif yönde yordadığını ve bu iki faktör arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki bulunduğunu desteklemektedir. Bu, psikolojik dayanıklılığın, stres ve travma sonrası deneyimlerle başa çıkmada ve büyüme göstermede etkili bir faktör olabileceğini göstermektedir. Ancak, bazı çalışmalar negatif bir ilişkiyi vurgulamaktadır, özellikle psikolojik dayanıklılığı, TSSB belirtilerinin yokluğu olarak değerlendiren çalışmalar psikolojik dayanıklılığın TSB'yi olumsuz etkileyebileceğini öne sürmektedir. Araştırmacılar arasındaki farklı yaklaşımlar ve tanımlama yöntemleri, psikolojik dayanıklılığı ölçme konusundaki çeşitliliğe sebep olmaktadır. Bu çeşitlilik, elde edilen sonuçların karmaşıklığını artırmaktadır. Ayrıca, çalışmalarda, aktif başa çıkma, algılanan sosyal destek, yaş ve cinsiyet gibi diğer faktörlerin bu ilişkide önemli bir rol oynayabileceği vurgulanmaktadır. Bu çalışmaların sonuçları, psikolojik dayanıklılığın travma sonrası süreçlerde önemli bir rol oynadığını ancak bu ilişkinin daha net bir biçimde ortaya konabilmesi için daha fazla araştırma gerektiğini ortaya koymaktadır.

2.4.2. Psikolojik Dayanıklılık ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki: Psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık, son dönem araştırmalarında sıklıkla üzerinde durulan iki kavram olup, kavramsal düzeyde benzer mekanizmaları paylaştıkları da ortaya konmuştur. Hem bilinçli farkındalık hem de psikolojik dayanıklılık, bireylere deneyimlerini kabul edici bir bakış açısı kazandırır (Liu ve diğerleri, 2022). Bu, psikolojik dayanıklılığın temel bir bileşeni olan yaşam deneyimlerine karşı kabullenici bir tutumu içerir (Grabbe, 2012). Bu bakış açısı, kişilerin ruminasyon ve endişeye daha az odaklanmasını, problem çözme becerilerini geliştirmesini ve duygusal olarak daha iyi başa çıkma stratejileri geliştirmesini sağlar (Liu ve diğerleri, 2022).

Nitekim yüksek psikolojik dayanıklılık düzeyine sahip bireylerle karşılaştırıldığında düşük psikolojik dayanıklılık düzeyine sahip bireylerin daha düşük bilinçli farkındalığa sahip oldukları görülmüştür (Bajaj ve Pande, 2016; Pidgeon ve Keye, 2014; Taşdemir, 2018).

Alan yazında psikolojik dayanıklılık ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar çeşitli örneklemleri incelemiştir ancak bu alandaki çalışmaların çok azı psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık ilişkisini travma bağlamında ele almıştır. Bu bölümde, yurtdışında ve Türkiye'de psikolojik dayanıklılık ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi ele alan bazı çalışmalara ayrı ayrı yer verilmiştir.

Seo ve Yuh (2021) öğretmenlerde bilinçli farkındalık, iş stresi ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. 307 öğretmenle gerçekleştirilen araştırmanın sonuçlarına göre, öğretmenlerde bilinçli farkındalık ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmüştür.

Sharma ve Rawat (2020) tarafından lisans öğrencileri üzerine gerçekleştirilen çalışmada bilinçli farkındalık ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelenmiştir. 200 öğrencinin katıldığı çalışmada lisans öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Pidgeon ve diğerleri (2017), üniversite öğrencilerinde psikolojik sıkıntı, psikolojik dayanıklılık, başa çıkma stratejileri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma bulguları psikolojik dayanıklılık ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermiştir.

Benada ve Chowdhry (2017), bilinçli farkındalık, psikolojik dayanıklılık ve mutluluk gibi pozitif kavramlar arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. 70 hemşirelik öğrencisinin katılım gösterdiği araştırmanın sonuçlarına göre bilinçli farkındalık, psikolojik dayanıklılık ve mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki mevcuttur.

Bajaj, Khoury ve Sengupta (2022) araştırmalarında bilinçli farkındalık, psikolojik dayanıklılık, mutluluk ve stres arasındaki ilişkileri ele almışlardır. 523 lisans öğrencisiyle gerçekleştirilen araştırmada, bilinçli farkındalık ile psikolojik dayanıklılık ve mutluluk arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu gözlenirken, her üç değişkenin de stresle negatif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Neelarambam (2015) travmatik deneyime sahip bireylerde psikolojik dayanıklılık, bilinçli farkındalık, depresif belirtiler ve travmatik belirtiler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmanın bulgularına göre psikolojik dayanıklılık, depresif belirtiler ve travmatik belirtiler arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık aracı rolü oynamaktadır. Bireylerin psikolojik

dayanıklılık düzeyleri arttıkça depresif ve travmatik belirtileri azalmakta, bilinçli farkındalık düzeyi ise artmaktadır.

Yurtdışında gerçekleştirilen araştırmalar incelendiğinde, psikolojik dayanıklılık ile bilinçli farkındalık arasında pozitif bir ilişki olduğu gözlemlenmektedir. Ayrıca, bilinçli farkındalığın, psikolojik dayanıklılık ile çeşitli değişkenler arasında aracı bir rol oynadığı gözlemlenmiştir. Bu çalışmalar, farklı örneklemler üzerinde yürütülmüş olmasına rağmen genel olarak benzer sonuçları ortaya koymaktadır. Örneğin, öğretmenler, lisans öğrencileri, üniversite öğrencileri ve hemşirelik öğrencileri gibi farklı meslek gruplarından katılımcılar üzerinde gerçekleştirilen araştırmalar, bilinçli farkındalık düzeyi ile psikolojik dayanıklılık arasında güçlü ve olumlu bir ilişkinin bulunduğunu ortaya koymaktadır. Türkiye'de gerçekleştirilen çalışmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır.

Psikologlarda psikolojik dayanıklılık, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen Taşdemir (2018), 300 psikoloğun katıldığı çalışmasında bilinçli farkındalık ile psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Atalay (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada üniversite çalışanlarında psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki incelenmiştir. 744 kişinin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada üniversite çalışanlarının bilinçli farkındalık düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Okan, Yılmaztük ve Kürüm (2020) tarafından bilinçli farkındalık, temel empati becerileri ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiler incelenmiştir. 360 lisans öğrencisiyle gerçekleştirilen araştırmanın bulguları, bilinçli farkındalık ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur.

Efecan (2022) 310 okul öncesi öğretmeni üzerine gerçekleştirdiği çalışmada okul öncesi öğretmenlerinin bilinçli farkındalık, psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Araştırmanın bulguları bilinçli farkındalık ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu gösterirken bilinçli farkındalığın psikolojik dayanıklığı yordadığını ortaya koymuştur.

Kütük ve diğerleri (2022), Türk toplumunda bilinçli farkındalık, bilgelik, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. 1158 yetişkin üzerinde gerçekleştirilen araştırmada bilinçli farkındalık ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ayrıca psikolojik dayanıklılığın, bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasında aracı rolü olduğu ortaya konmuştur.

Sonuç olarak, yurt dışında ve Türkiye'de gerçekleştirilen araştırmalar, bilinçli farkındalık ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif bir ilişkinin varlığını kuvvetli bir şekilde ortaya koymaktadır. Bu ilişki, farklı meslek grupları ve genel popülasyon üzerinde yapılan çalışmalarda tutarlı bir şekilde gözlemlenmiştir. Ancak, bu ilişkiyi doğrulayan travma sonrası sonuçlarla ilgili sınırlı kanıt bulunmaktadır. Bu alanda geleceğe yönelik araştırmaların büyük bir potansiyele sahip olduğu açıktır. Dolayısıyla, bilinçli farkındalık ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi daha somut şekilde ortaya koyabilmek için bu konuyla ilgili daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

2.4.3. TSB ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki: TSB, travmanın doğrudan bir sonucu olarak ortaya çıkmaz; daha ziyade, travma sonrasında kişinin dünyaya dair inançlarının sarsılması ve bilişlerinin yeniden şekillenmesi soncunda meydana gelir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Olumsuz deneyimleri değiştirme yerine kabullenmeye vurgu yapan bilinçli farkındalık, travmaya bağlı kaçınma döngüsünü kırabileceği ve travmatik olaylar deneyimlemiş bireylerde dikkati ve amaçlı davranışı artırarak bilişsel yeniden yapılandırma sürecine katkı sağlayabileceği düşüncesiyle TSB ile ilişkilendirilmiştir (Chopko ve Schwartz, 2009). Alan yazında bulunan sınırlı sayıdaki bulgu da bu düşünceyi destekler niteliktedir (Hanley, ve diğerleri 2015; Mackenzie, Carlson, Munoz ve Speca, 2007; Thompson, Arnkoff ve Glass, 2011; Zhang ve diğerleri, 2017)

Tedeschi ve arkadaşlarının (2018) önerdiği TSB modeline göre, deneyimlenen travmatik olay sonrasında bireyin temel inançlarında sarsılmalar meydana gelir ve bu sarsılmalar genellikle girici ve otomatik düşüncelerin ortaya çıkmasına neden olur. Zaman içinde bu girici düşünceler yerini amaçlı düşüncelere bırakır ve bireyin bilişleri yeniden şekillenir. Travmatik deneyime sahip birçok kişi için, girici düşünceleri daha amaçlı düşüncelere dönüştürme süreci, TSB ile ilişkilendirilmiş olup yaşam memnuniyeti ve iyi oluş ile pozitif bir ilişki içerisindedir (Cann ve diğerleri, 2011).

Bilinçli farkındalık, bireyin yargılayıcı olmayan ve üstbilişsel bir bakış açısıyla düşüncelerini ve duygularını gözlemleyerek doğrudan etkileşim kurmasına olanak tanır. Travmatik deneyimin bilişsel, duygusal ve davranışsal sonuçlarını fark etmesine ve deneyimden uzaklaşmasına yardımcı olur, böylece yeni bir perspektif geliştirme ve potansiyel yeniden değerlendirme süreçlerine ve büyümeye alan sağlar (Tedeschi ve Blevins, 2015; Tedeschi ve diğerleri, 2018).

Alan yazın incelendiğinde, TSB ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi işleyen çalışmaların gerek yurtdışında gerekse Türkiye'de oldukça düşük sayıda olduğu ve bu iki değişken arasındaki ilişkinin son 10 yılda dikkat çekmeye başladığı görülmektedir. Bu

bölümde, önce yurtdışında gerçekleştirilen çalışmaların bulguları, ardından Türkiye'de gerçekleştirilen çalışmaların bulguları sunulacaktır.

Xu, Ding, Goh ve An (2018) tarafından yapılan bir çalışmada, 435 ergenin bilinçli farkındalık düzeylerinin depresyon ile TSB arasında aracı bir rol oynayıp oynamadığı incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerde depresyon düzeyi daha yüksek olup TSB ile ilişkilidir; ancak bilinçli farkındalık düzeyi düşük olan bireylerde böyle bir ilişki gözlenmemiştir.

Aliche ve diğerleri (2023) tarafından Nijeryalı kanser hastaları üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, 957 kanser hastasının TSB düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Hanley ve diğerleri (2015) bilinçli farkındalık ile TSB arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. 313 katılımcıyla gerçekleştirilen araştırmada bilinçli farkındalık ile TSB arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur.

Lianchao ve Tingting (2020), 309 kanser hastası üzerinde bilinçli farkındalık, TSB ve ruminasyonlar arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmalarında bilinçli farkındalık ile TSB arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ayrıca amaçlı ruminasyonların bilinçli farkındalık ile TSB arasında aracı rolü üstlendiğini ortaya koymuşlardır.

Wen, An, Zhou, Du ve Xu (2021), ilk yardım çalışanlarında TSB, TSSB, kendini kabul etme, bilinçli farkındalık ve ruminasyonla arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. 298 katılımcı ile gerçekleştirilen çalışmanın sonuçları, ilk yardım çalışanlarında kendini kabul etme ile bilinçli farkındalığın TSSB ile negatif bir ilişkisi olduğunu ayrıca, TSB ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir.

An ve diğerleri (2018) Çin'de gerçekleşen kasırga felaketi sonrasında ergenlerde TSB, TSSB ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Çalışma kapsamındaki veriler, 247 ergenden 3 ay arayla (kasırgadan sonraki 6. ve 9. aylar) toplanmış ve toplanan veriler çapraz-gecikmeli yapısal eşitlik modellemesi analizine tabi tutulmuştur. Araştırma bulgularına göre TSSB bilinçli farkındalığı negatif yönde yordarken bilinçli farkındalık ile TSB arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Araştırmacılar TSB ile bilinçli farkındalık arasında bir ilişki bulunmamış olmasının önceki bulgularla uyum göstermediğini ve bu durumun çalıştıkları ergen grubundan kaynaklanmış olabileceğini ifade etmişlerdir.

Yurtdışında yapılan araştırmalar incelendiğinde, TSB ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin birçok farklı olguda ve örneklemde ele alındığı, ancak bu konunun hala yeterince araştırılmadığı görülmektedir. Kanser hastaları, ergenler, ilk yardım çalışanları gibi çeşitli gruplarda yapılan çalışmalar, bilinçli farkındalığın TSB ile ilişkilendirildiğini, bu ilişkinin

pozitif yönde anlamlı olduğunu ve bilinçli farkındalığın TSB sürecine katkı sağladığını göstermektedir. Ancak, deprem olgusunda TSB ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırmalardaki sınırlı sayı ve belirli travmatik olgularla ilgili çalışmaların eksikliği, bu alanda daha fazla çalışma yapılması gerekliliğini göstermektedir. Özellikle doğal afetler gibi toplumları derinden etkileyen olaylarla ilişkilendirilen TSB ile bilinçli farkındalık arasındaki dinamikleri anlamak, daha etkili müdahale ve destek stratejileri geliştirmek açısından büyük öneme sahiptir. Gelecekte yapılacak araştırmaların, doğal afetlere maruz kalan popülasyonlarda bilinçli farkındalığın TSB üzerindeki etkilerini daha iyi anlamak için odaklanması, bu alandaki boşluğu doldurabilir. Türkiye'de ise bu konuda çok daha az çalışmaya rastlanmıştır.

Uğur ve Sarı (2022), çalışmalarında Covid-19 salgın döneminde okul psikolojik danışmanlarında TSB, bilinçli farkındalık ve acının dönüştürücü gücü arasındaki ilişkileri ele almışlardır. 415 okul psikolojik danışmanıyla gerçekleştirilen araştırmanın bulgularına göre acının dönüştürücü gücü TSB'yi pozitif yönde yordarken, bilinçli farkındalık ve TSB arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Bu çalışmanın aksine Haspolat (2019), travmatik yaşantısı olan 246 kişi üzerinde gerçekleştirmiş olduğu araştırmada temel inançlardaki değişim TSSB, TSB, ruminasyonlar ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma bulgularına göre bilinçli farkındalık ile TSB arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır, öte yandan bilinçli farkındalık temel inançlar, ruminasyonlar ve TSB arasında düzenleyici rolü üstlenmektedir. Bu çelişkili bulgular, TSB ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin Türk kültüründe hala net olmadığını göstermektedir. Bu alandaki gelecekteki araştırmaların, geniş örneklem grupları içeren farklı mesleki grupları ve yaş grupları üzerinde yürütülmesi, ayrıca farklı travmatik olgularda incelenmesiyle daha kapsamlı bir anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

Sonuç olarak, TSB ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok çalışma bulunmaktadır. Var olan çalışmalar, TSB ile bilinçli farkındalık arasında pozitif bir ilişkinin varlığına işaret etmektedir. Ancak, özellikle Türk kültüründe bu iki değişken arasındaki ilişki hala net değildir. Bu alandaki araştırmaların sayısı sınırlıdır ve bu ilişkiden daha güçlü bir şekilde bahsedebilmek için daha fazla çalışmanın yapılması gerekmektedir.

3. BÖLÜM
YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin analiz süreci hakkında bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma, 6 Şubat Depremini yaşayan öğretmenlerin TSB, psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık düzeylerinin arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya yönelik olarak ilişkisel tarama modelinde betimsel bir araştırma niteliği taşımaktadır. İlişkisel tarama modelleri, iki veya daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2016).

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Uygun örnekleme yöntemi zaman, para ve işgücü açısından var olan sınırlılıklar nedeniyle örneklemin kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir birimlerden seçilmesidir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2013). Çalışmanın verileri 6 Şubat 2023 tarihinde gerçekleşen Kahramanmaraş merkezli depremi, afet bölgesi olarak ilan edilen 11 şehirden birinde (Adana, Adıyaman, Diyarbakır, Elazığ, Gaziantep, Hatay, Malatya, Kahramanmaraş, Şanlıurfa, Kilis, Osmaniye) yaşamış olan 510 öğretmenden toplanmıştır. Elde edilen verilere ait Boxplot grafiği incelenmiş ve aykırı değer oluşturan 43 veri, veri setinden silinmiştir. Bu durumda, çalışma grubu 6 Şubat 2023 tarihinde gerçekleşen Kahramanmaraş merkezli depremi afet bölgesinde yaşamış olan, yaşları 23-64 aralığında değişen ($\bar{X}$=34.12, SS=8.40) 477 öğretmenden oluşmaktadır. Çalışmanın verileri toplanmadan önce çaalışma grubunun büyüklüğü G*Power 3.1 programı A Priori güç analizi ile hesaplanmıştır. Araştırmanın %95 güçte ve %99 güvenle yapılması için çalışma grubunun en az 431 bireyden oluşması gerektiği belirlenmiştir. Çalışma grubunu oluşturan katılımcı sayısının güç analizi sonucunda hedeflenen katılımcı sayısından daha fazla olduğu görülmektedir. Araştırmanın gücünü arttıracağı düşüncesiyle tüm katılımcılardan veriler analize dahil edilmiştir. Çalışma grubuna ait bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1

Çalışma grubuna ait bilgiler

Değişkenler		**N**	**%**
Cinsiyet	Kadın	291	61
	Erkek	186	39
	Toplam	477	100
Medeni Durum	Bekar	183	38,4
	Evli	294	61,6
Çalıştığı Kademe	Okul Öncesi	59	12,4
	İlkokul	187	39,2
	Ortaokul	142	29,8
	Lise	71	14,9
	Diğer	18	3,8
	Toplam	477	100
Kıdem Yılı	1-10 Yıl	319	66,9
	11-20 Yıl	101	21,2
	21-30 Yıl	48	10
	31-41 Yıl	9	1,9
	Toplam	477	100
Şehir	Adana	52	10,9
	Adıyaman	12	2,5
	Diyarbakır	11	2,3
	Elazığ	3	,6
	Gaziantep	51	10,7
	Hatay	75	15,7
	Malatya	25	5,2
	Kahramanmaraş	68	14,3
	Şanlıurfa	152	31,9
	Kilis	9	1,9
	Osmaniye	19	4,0
	Toplam	477	100
Yara Alma Durumu	Yara Almayan	446	93,5
	Hafif Yaralanan	31	6,5
	Toplam	477	100
Yakınını Kaybetme Durumu	Yakınını Kaybetmeyen	350	73,4
	Yakınını Kaybeden	127	26,6
	Toplam	477	100
Mal Kaybı Yaşama Durumu	Mal Kaybı Yaşamayan	277	58,1
	Düşük Düzeyde Mal Kaybı Yaşayan	111	23,3
	Orta Düzeyde Mal Kaybı Yaşayan	44	9,2
	Yüksek Düzeyde Mal Kaybı Yaşayan	45	9,4
	Toplam	477	100

Tablo 1'e göre cinsiyet dağılımı incelendiğinde, katılımcıların çoğunun %61'i (N=291) kadın olduğu görülmektedir. Medeni durum açısından çoğunluğunun ise %61.6'sı (N=294) evli olduğu görülmektedir. Çalıştığı kademe bakımından, katılımcıların %12.4'ü (N=59) okul öncesi, %39.2'si (N=187) ilkokul, %29.8'i (N=142) ortaokul, %14.9'u (N=71) lise ve %3.8'i

(N=18) diğer kademelerde çalışmaktadır. Kıdem yılına göre ise çoğunluğunun %66.9'u (N=319) 1-10 yıl kıdeme sahiptir.

Şehir dağılımına bakıldığında, katılımcıların %10.9'u (N=52) Adana'da yaşarken %2.5'i (N=12) Adıyaman'da, %2.3'ü (N=11) Diyarbakır'da, %0.6'sı (N=3) Elazığ'da, %10.7'si (N=51) Gaziantep'te, %15.7'si (N=75) Hatay'da, %5.2'si (N=25) Malatya'da, %14.3'ü (N=68) Kahramanmaraş'ta, %31.9'u (N=152) Şanlıurfa'da, %1.9'u (N=9) Kilis'te ve %4.0'ı (N=19) Osmaniye'de yaşamıştır.

Katılımcıların büyük çoğunluğunun depremden yara almadan kurtulduğu %93.5'i (N=446) görülmektedir. Yakınını kaybetme durumunda, %73.4'ü (N=350) yakınını kaybetmemişken, %26.6'sı (N=127) yakınını kaybetmiştir. Mal kaybı yaşama durumuna bakıldığında, %58.1'i (N=277) mal kaybı yaşamamış, %23.3'ü (N=111) düşük düzeyde mal kaybı yaşamış, %9.2'si (N=44) orta düzeyde mal kaybı yaşamış ve %9.4'ü (N=45) yüksek düzeyde mal kaybı yaşamıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu: Kişisel Bilgi Formunda katılımcıların, yaşı, cinsiyeti, kıdem yılı, çalıştığı kademe, depremi yaşadığı şehir, depremde yara alma, yakınını kaybetme ve mal kaybı yaşama durumlarını belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır.

3.3.2. Travma Sonrası Büyüme Envanteri: Travma Sonrası Büyüme Envanteri (Posttraumatic Growth Inventory) Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından bireyde travma sonrasında oluşan büyümeyi ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 21 maddeden oluşmaktadır ve maddeler 0'dan 5'e kadar 6 dereceli bir ölçekte puanlanmaktadır. Bu ölçekten alınan puanlar 0 ile 105 arasında değişir ve ölçekteki yüksek puanlar, kişinin travmadan sonra büyümeye yönelik değişiklikler yaşadığını gösterir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçeğin Türkçe versiyonu "Benlik Algısında Değişim", "Yaşam Felsefesinde Değişim" ve "Başkalarıyla İlişkilerde Değişim" isimli 3 faktörden oluşmaktadır ve ölçeğin Türkçeye uyarlamasını Kağan, Güleç, Boysan ve Çavuş, (2012) yapmıştır. Uyarlama çalışmasında iç tutarlılık sonucu Benlik Algısında Değişim α=.88, Yaşam Felsefesinde Değişim α=.78, Başkalarıyla İlişkilerde Değişim α=.77 ve bütün maddeler için α=.92 olarak bulunmuştur. Aynı çalışmada ölçeğin geçerlik kanıtlarını sağlamak adına önce Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) gerçekleştirilerek ölçeğin 3 faktörlü yapısı ortaya konmuş, daha sonra ortaya konan 3 faktörlü yapı Doğrulayıcı Faktör

Analizi (DFA) aracılığıyla sınanmıştır. DFA sonucunda χ2/sd=186, RMSEA= .06, SRMR=.05 NFI= .97, CFI= .98 değerleri elde edilerek geçerlik kanıtları sağlanmıştır.

Bu çalışmada hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık değerleri ise Benlik Algısında Değişim α=.86, Yaşam Felsefesinde Değişim α=.77, Başkalarıyla İlişkilerde Değişim α=.76 ve bütün maddeler için α=.91 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt faktörleri ile tümü arasındaki korelasyon katsayıları incelendiğinde ise, korelasyon katsayılarının .81 ila .93 arasında değiştiği görülmüştür.

3.3.3. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği: Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Resilience Scale for Adults) Friborg ve arkadaşları (2003) tarafından 5 faktörden oluşan bir yapıda geliştirilmiştir. Daha sonraki bir çalışmada, Friborg ve arkadaşları (2005), ölçeğin 6 faktörlü bir yapıya daha uygun olduğunu belirtmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması, Basım ve Çetin (2011) tarafından yapılmıştır. 5'li bir puanlama sistemine sahip olan ölçek, 33 maddeden oluşmaktadır. 1, 3, 4, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 23, 24, 25, 27, 31 ve 33 numaralı maddeler ters olarak hesaplanmakta ve ölçekten alınabilecek puanlar 33 ile 165 arasında değişmektedir. Türkçe'ye uyarlamada, ölçeğin faktörleri "Yapısal Stil", "Aile Uyumu", "Gelecek Algısı", "Sosyal Yeterlilik", "Kendilik Algısı" ve "Sosyal Kaynaklar" olarak adlandırılmıştır.

Türkçe'ye uyarlamada yapı geçerliği için bir DFA yapılmış ve χ2=1104, df=480, χ2/df=2.3; RMSEA=0.055; TLI=0.90; CFI=0.91 değerleri elde edilerek ölçeğin 6 faktörlü yapısının doğrulandığı görülmüştür. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması çalışmasında Cronbach Alfa katsayısı 0.86 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca, aynı çalışmada, 23 günlük bir arayla test-tekrar test uygulaması yapılmış ve iki uygulama arasında alt boyutların Pearson korelasyon katsayılarının 0.68 ila 0.81 arasında değiştiği gözlemlenmiştir.

Bu çalışmada hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık değerleri ise Yapısal Stil α=.63, Gelecek Algısı α=.66, Aile Uyumu α=.74, Kendilik Algısı α=.66 Sosyal Yeterlilik α=.64 Sosyal Kaynaklar α=.72 ve bütün maddeler için α=.87 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt faktörleri ile tümü arasındaki korelasyon katsayıları incelendiğinde ise, korelasyon katsayılarının .60 ila .75 arasında değiştiği görülmüştür.

3.3.4. Bilinçli Farkındalık Ölçeği: Bireylerin ana ilişkin yaşantıların farkındalığı ve dikkatlilik becerisini ölçmek amacıyla Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen bir ölçektir ve Türkçeye uyarlaması Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Tek faktör ve 15 maddeden oluşan, 6'lı Likert tipindeki ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Elde edilen yüksek puanların bilinçli farkındalığın yüksekliğine işaret ettiği ölçekten alınabilecek en düşük puan 15, en yüksek puan ise 90'dır. Türkçeye uyarlama çalışmasında

ölçeğin tek faktörlü yapısı DFA ile doğrulanmıştır (RMSEA= .06, SRMS= .06, GFI= .93 ve AGFI= .91). Aynı çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .82 olarak bulunmuştur. Yine aynı çalışmada BİFÖ'nün test-tekrar güvenirliği dört hafta ara ile gerçekleştirilmiş ve iki uygulama arasında .81 ilişki bulunmuştur. Bu çalışmada ise ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .85 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma öncesinde Bursa Uludağ Üniversitesi Etik Değerlendirme Kurulu (23.06.2023 tarihli yazı) (bkz. Ek-1) 'ndan gerekli izinler alınmıştır. Depremi yaşamış öğretmenlerle yapılan çalışmada veriler; 26.06.2023-26.07.2023 tarihleri arasında veri kaybını en aza indirmesi, daha hızlı ve ekonomik olması gibi nedenlerden ötürü çevrimiçi yolla (Google Formlar kullanılarak) toplanmıştır. Formlar katılımcılara çeşitli sosyal medya kanalları kullanılarak ulaştırılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Çalışmada ilk olarak SPSS 24 paket programı kullanılarak betimsel istatistikler (aritmetik ortalama, standart sapma, çarpıklık, basıklık vb.) ortaya konmuştur. Çalışmaya katılan öğretmenlerin, TSB düzeylerinin cinsiyete, medeni duruma ve depremde yakınını kaybetme durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla t testi kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile TSB düzeyleri arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünü belirlemek amacıyla aracılık rolü analizi yapılmıştır.

Aracılık rolü analizinin gerçekleştirilebilmesi için bazı önemli sayıtların karşılanması gereklidir. Bu nedenle aracılık rolü analizine geçilmeden önce gerekli sayıltılar sınanmıştır. Bu sayıtlar, normallik, doğrusallık, eş varyanslılık, çoklu doğrusal bağlantının olmaması ve hata terimlerinin birbirinden bağımsız olması gibi faktörleri içermektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010; Field, 2013; Tabachnick ve Fidell, 2012).

Tek yönlü normallik sayıltısıyla ilgili olarak, çalışmanın veri toplama araçlarından elde edilen çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiş ve belirtilen değerlerin +1 ile -1 aralığında değiştiği ve histogram grafiğinin simetrik, çan eğrisi şeklinde olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, verilerin tek yönlü normallik sayıtını yerine getirdiğini göstermektedir (Çokluk ve diğerleri, 2010). Çok yönlü normallik, doğrusallık ve eş varyanslılık ile ilgili sayıtları sınamak için ise hata terimlerinin saçılma grafiği (Ek-9) incelenmiştir. Hata terimlerinin grafiğin merkezinde toplandığı ve dikdörtgene benzer bir şekilde olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle, bu sayıtların da karşılandığı sonucuna varılmıştır (Çokluk ve diğerleri, 2010).

Bir diğer önemli sayıltı, çoklu doğrusal bağlantının olmamasıdır, yani bağımsız değişkenler arasında güçlü ilişkilerin (r> .90) bulunmaması gerekmektedir (Tabachnick ve

Fidell, 2012). Bu çalışmada, bağımsız değişkenler (psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık) arasındaki ilişki incelendiğinde, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısının .37 olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, varyans artış faktörleri (VIF) ve tolerans değerleri de incelenmiştir. Çokluk ve diğerleri (2010), VIF değerinin 10'dan büyük olmasının çoklu doğrusal bağlantı açısından problem yaratabileceğimi ifade etmektedir. Tolerans değerinin .1'in altında olması ise çoklu doğrusal bağlantının mevcut olduğunun bir göstergesidir (Field, 2013). Yapılan incelemede, VIF değerlerinin 10'dan daha düşük olduğu (1.16) ve tolerans değerlerinin .1'in üzerinde olduğu (.86) görülmüştür. Sonuç olarak, değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı problemi olmadığı sonucuna varılmıştır. Son olarak, aracılık rolü analizinin bir diğer önemli sayıltısı olan hata terimlerinin birbirinden bağımsız olması test edilmek üzere Durbin-Watson testi kullanılmıştır. Durbin-Watson testi, 1 ile 3 arasındaki test değeri ile hata terimlerinin bağımsızlığını ifade etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2012). Bu testin sonucu olarak elde edilen 2.03 değeri, hata terimlerinin bağımsızlığına işaret etmektedir (Field, 2013). Sonuç olarak, bu sayıltının da başarılı bir şekilde karşılandığı sonucuna varılmıştır. Aracılık rolü analizinin gerçekleştirilebilmesi için gerekli tüm sayıltıların sağlandığı görülmüştür.

Alan yazında, aracılık rolü analizi için Baron ve Kenny'nin (1986) ortaya koyduğu nedensellik yaklaşımının tartışmalı sonuçlar verdiği belirtilmektedir (Gürbüz ve Bayık, 2018). Bu nedenle, daha güvenilir sonuçlar elde etmek amacıyla Gürbüz ve Bayık (2021) tarafından önerilen Hayes (2018) tarafından geliştirilen SPSS Process Makro 4.1 uygulaması (Model 4) ile aracılık testi gerçekleştirilmiştir. Bu yöntem, bootstrap tekniğine dayanan ve basit aracılık analizleri için tasarlanmış bir istatistiksel araç olarak öne çıkmaktadır.

4. BÖLÜM

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde araştırma sürecinde toplanmış olan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır.

4.1. TSB, Psikolojik Dayanıklılık ve Bilinçli Farkındalıkla İlgili Betimsel İstatistikler

Katılımcıların TSB, psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık ölçeklerinden almış oldukları toplam puanlara ve alt boyutlara ait betimsel istatistikler Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2

Değişkenlere ait betimsel istatistikler

Değişkenler	N	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık
TSB Toplam	477	67.37	17.10	-.50	.54
Benlik Algısında Değişim	477	34.26	8.67	-.62	.57
Yaşam Felsefesinde Değişim	477	18.66	5.63	-.36	.57
Başkalarıyla İlişkilerde Değişim	477	14.44	5.21	-.40	-.22
Psikolojik Dayanıklılık Toplam	477	122.67	16.31	-.15	-.81
Yapısal Stil	477	14.80	2.82	-.03	-.55
Gelecek Algısı	477	14.54	3.19	-.39	.00
Aile Uyumu	477	22.00	4.57	-.55	.39
Kendilik Algısı	477	22.22	3.92	-.36	.24
Sosyal Yeterlilik	477	21.78	3.96	-.03	.30
Sosyal Kaynaklar	477	23.28	3.99	-.36	-.50
Bilinçli Farkındalık Toplam	477	58.24	12.18	-.23	.90

Tablo 2 incelendiğinde, TSB toplam puan ortalamasının 67.37 olduğu görülmektedir ve çarpıklık ve basıklık değerleri de +1 ile -1 arasındadır, bu da değişkenin normal dağılım gösterdiğini göstermektedir (Çokluk ve diğerleri, 2010). TSB'nin alt boyutlarına bakıldığında, benlik algısında değişimin 34.26, yaşam felsefesinde değişimin 18.66 ve başkalarıyla ilişkilerde değişimin 14.44 puan ortalamalarına sahip olduğu görülmektedir. Ayrıca, bu alt boyutlara ait çarpıklık ve basıklık değerleri de +1 ile -1 arasında bulunmaktadır ve normal dağılımı göstermektedir (Çokluk ve diğerleri, 2010).

Psikolojik dayanıklılık toplam puan ortalamasının 122.67 olduğu görülmektedir. Ayrıca, çarpıklık ve basıklık değerleri +1 ile -1 arasında bulunmaktadır, bu da değişkenin normal dağılım gösterdiğini göstermektedir (Çokluk ve diğerleri, 2010). Psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarına baktığımızda, yapısal stilin 14.80, gelecek algısının 14.54, aile uyumunun 22.00, kendilik algısının 22.22, sosyal yeterliliğin 21.78 ve sosyal kaynakların 23.28 toplam puan

ortalamalarına sahip olduğu görülmektedir. Belirtilen alt boyutlara ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1 ile -1 arasında olması, bu alt boyutlara ait toplam puan ortalamalarının normal dağıldığını göstermektedir (Çokluk ve diğerleri, 2010).

Bilinçli farkındalık toplam puan ortalamasının 58.24 olduğu görülmektedir ve çarpıklık ve basıklık değerleri de +1 ile -1 arasındadır, bu da değişkenin normal dağılım gösterdiğini göstermektedir (Çokluk ve diğerleri, 2010). Sonuçlara dayanarak, çalışmada kullanılan ölçeklerin puanlarının normal dağılım gösterdiği ve parametrik analizler için uygun olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

4.2. TSB ve TSB Alt Boyutları ile Psikolojik Dayanıklılık ve Bilinçli Farkındalığa İlişkin Korelasyon Katsayısı Değerleri

Katılımcıların TSB ve TSB alt boyutları ile psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenebilmesi amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Testi yapılmış ve test sonuçları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3

Değişkenlere İlişkin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Değerleri

Değişkenler	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1.TSB Toplam	1	.93*	.85*	.81*	.28*	.28*
2.Benlik Algısında Değişim		1	.69*	.65*	.29*	.27*
3.Yaşam Felsefesinde Değişim			1	.54*	.19*	.20*
4.Başkalarıyla İlişkilerde Değişim				1	.22*	.27*
5.Psikolojik Dayanıklılık					1	.37*
6.Bilinçli Farkındalık						1

*p<.001

Tablo 3 incelendiğinde, TSB ile benlik algısında değişim arasında pozitif ve yüksek düzeyde bir ilişki gözlemlenmiştir ($r = .93$, $p < .001$), benzer şekilde TSB ile yaşam felsefesinde değişim arasında da pozitif ve yüksek düzeyde (Cohen,1992) bir ilişki belirlenmiştir ($r = .85$, $p < .001$). Ayrıca, TSB ile başkalarıyla ilişkilerde değişim arasında pozitif ve yüksek düzeyde (Cohen,1992) bir ilişki tespit edilmiştir ($r = .81$, $p < .001$). Bununla birlikte, TSB ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif ve düşük düzeyde (Cohen,1992) bir ilişki gözlemlenmiştir ($r = .28$, $p < .001$). Aynı şekilde TSB ile bilinçli farkındalık arasında pozitif ve düşük düzeyde (Cohen,1992) bir ilişki gözlemlenmiştir ($r = .28$, $p < .001$). Benlik algısında değişim ile yaşam felsefesinde değişim arasında pozitif ve yüksek düzeyde bir ilişki bulunmuş ($r = .69$, $p < .001$), benzer şekilde benlik algısında değişim ile başkalarıyla ilişkilerde değişim arasında da pozitif ve yüksek düzeyde (Cohen,1992) bir ilişki tespit edilmiştir ($r = .65$, $p < .001$). Benlik algısında

değişim ile psikolojik dayanıklılık arasında ise pozitif ve düşük düzeyde (Cohen,1992) bir ilişki gözlemlenmiştir ($r = .29$, $p < .001$). Yaşam felsefesinde değişim ile başkalarıyla ilişkilerde değişim arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r = .54$, $p < .001$). Yaşam felsefesinde değişim ile psikolojik dayanıklılık arasında da pozitif ve düşük düzeyde (Cohen,1992) bir ilişki tespit edilirken ($r = .19$, $p < .001$). Benzer şekilde yaşam felsefesinde değişim ile bilinçli farkındalık arasında da pozitif ve düşük düzeyde (Cohen,1992) bir ilişkiye rastlanmıştır ($r = .20$, $p < .001$) Başkalarıyla ilişkilerde değişim ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif ve düşük düzeyde (Cohen,1992) bir ilişki gözlemlenmiştir ($r = .22$, $p < .001$), aynı şekilde başkalarıyla ilişkilerde değişim ile bilinçli farkındalık arasında da pozitif ve düşük düzeyde bir ilişki gözlemlenmiştir. Son olarak, psikolojik dayanıklılık ile bilinçli farkındalık arasında pozitif ve düşük düzeyde (Cohen,1992) bir ilişki bulunmuştur ($r = .37$, $p < .001$). Buna göre katılımcıların, TSB düzeyleri yükseldikçe ilişkili olarak TSB alt boyutlarının da düzeyi yükselmektedir. Öte yandan psikolojik dayanıklılık düzeyleri yükseldikçe bilinçli farkındalık ve TSB düzeyleri de yükselmektedir.

4.3. Katılımcıların TSB Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması

Bu başlık altında araştırmanın ilk kısmı olan katılımcıların TSB düzeylerinin cinsiyet, medeni durum ve yakın kaybı değişkenlerine göre karşılaştırılmasına dair bulgular sunulmuştur.

4.3.1. Katılımcıların TSB Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Yönelik

Bulgular: Bağımsız örneklemler t-testine geçilmeden önce, verilerin homojenliğini sınamak amacıyla homojenlik testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4

Cinsiyet değişkeni için Levene Testi Sonuçları

Değişken	Levene İstatistik	sd1	sd2	p
TSB	4.58	1	475	.03

Tablo 4 incelendiğinde elde edilen verilerin homojen dağılmadığı ($p<.05$) görülmektedir. Bu durumda elde edilen bağımsız örneklemler t testi sonuçlarının ikinci satırında (varyanslar eşit sayılmamıştır) yer alan değerler sunulmuştur.

Katılımcıların TSB düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını sınamak amacıyla bağımsız örneklemler t testi gerçekleştirilmiş ve sonuçları Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5

Çalışma grubunun TSB düzeyinin cinsiyete göre karşılaştırılmasına yönelik bulgular

Değişken	Gruplar	n	$\bar{X}$	SS	t	*p*
TSB	Kadın	291	67.9	17.7	.94	.35
	Erkek	186	66.4	16		

Tablo 5 incelediğinde çalışma grubunda yer alan katılımcıların TSB düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği (p>.05) görülmektedir. Buna göre Kahramanmaraş Depremini afet bölgesinde yaşamış öğretmenlerin TSB düzeylerinin cinsiyete göre değişkenlik göstermediği ifade edilebilir.

4.3.2. Katılımcıların TSB Düzeylerinin Medeni Duruma Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular: Bağımsız örneklemler t-testine geçilmeden önce, verilerin homojenliğini sınamak amacıyla homojenlik testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6

Medeni durum için Levene Testi Sonuçları

Değişken	Levene İstatistik	sd1	sd2	p
TSB	4.32	1	475	.04

Tablo 6 incelendiğinde elde edilen verilerin homojen dağılmadığı (p<.05) görülmektedir. Bu durumda elde edilen bağımsız örneklemler t testi sonuçlarının ikinci satırında (varyanslar eşit sayılmamıştır) yer alan değerler sunulmuştur.

Katılımcıların TSB düzeylerinin medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığını sınamak amacıyla bağımsız örneklemler t testi gerçekleştirilmiş ve sonuçları Tablo 7'te sunulmuştur.

Tablo 7

Çalışma grubunun TSB düzeyinin medeni duruma göre karşılaştırılmasına yönelik bulgular

Değişken	Gruplar	n	$\bar{X}$	SS	t	*p*
TSB	Bekar	183	67.8	18.5	.39	.68
	Evli	294	67.1	16.16		

Tablo 7 incelediğinde çalışma grubunda yer alan katılımcıların TSB düzeylerinin medeni duruma göre farklılık göstermediği (p>.05) görülmektedir. Buna göre Kahramanmaraş Depremini afet bölgesinde yaşamış öğretmenlerin TSB düzeylerinin bekar veya evli olma durumlarına göre değişkenlik göstermediği ifade edilebilir.

4.3.3. Katılımcıların TSB Düzeylerinin Yakınını Kaybetme Durumuna Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular: Bağımsız örneklemler t-testine geçilmeden önce,

verilerin homojenliğini sınamak amacıyla homojenlik testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 8

Yakınını Kaybetme Durumu için Levene Testi Sonuçları

Değişken	Levene İstatistik	sd1	sd2	p
TSB	.40	1	475	.53

Tablo 8 incelendiğinde elde edilen verilerin homojen dağıldığı (p>.05) görülmektedir. Bu durumda elde edilen bağımsız örneklemler t testi sonuçlarının ilk satırında (varyanslar eşit sayılmıştır) yer alan değerler sunulmuştur.

Katılımcıların TSB düzeylerinin depremde yakınlarını kaybetme durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını sınamak amacıyla bağımsız örneklemler t testi gerçekleştirilmiş ve sonuçları Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9

Çalışma grubunun TSB düzeyinin yakınını kaybetme durumuna göre karşılaştırılmasına yönelik bulgular

Değişken	Gruplar	n	$\bar{X}$	SS	t	*p*
TSB	Yakınını Kaybeden	127	68.9	17	-1.163	.25
	Yakınını Kaybetmeyen	350	66.8	17.1		

Tablo 9 incelediğinde çalışma grubunda yer alan katılımcıların TSB düzeylerinin yakınını kaybetme duruma göre farklılık göstermediği (p>.05) görülmektedir. Buna göre Kahramanmaraş Depremini afet bölgesinde yaşamış öğretmenlerin TSB düzeylerinin yakınını kaybetme durumlarına göre değişkenlik göstermediği ifade edilebilir.

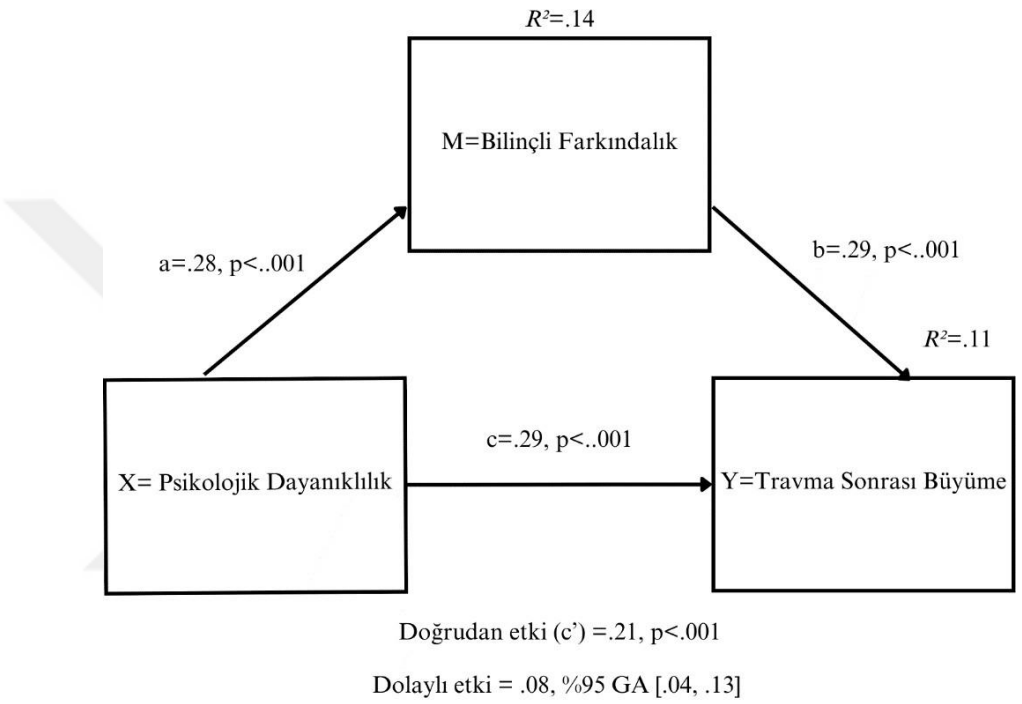
4.4. Psikolojik Dayanıklılık ile TSB ve TSB Alt Boyutları Arasındaki İlişkilerde Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Bulgular

Katılımcıların psikolojik dayanıklılıkları ile TSB'leri arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünü incelemek ve ayrıca psikolojik dayanıklılıkları ile TSB'nin alt boyutları olan benlik algısında değişim, yaşam felsefesinde değişim ve başkalarıyla ilişkilerde değişim değişkenleri arasındaki ilişkilerde bilinçli farkındalığın aracı rolünü ayrı ayrı belirlemek amacıyla, Hayes (2018) tarafından ortaya konan SPSS Process Macro uzantısı kullanılarak, analizler 4. model aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Bu analizler için kullanılan bootstrap yeniden örnekleme sayısı 5000 olarak belirlenmiştir. Aracılık etkisini inceleyen analizlerde, sonuçların anlamlı kabul edilebilmesi için %95 güven aralığında elde edilen değerlerin sıfırı içermemesi gerekmektedir (Gürbüz, 2021).

4.4.1. Psikolojik Dayanıklılık ile TSB Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Bulgular: Katılımcıların psikolojik dayanıklılıkları ile TSB'leri arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolününe yönelik elde edilen sonuçlar Şekil 1 ve Tablo 10'da gösterilmiştir.

Şekil 1

Psikolojik dayanıklılık ile TSB arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünün incelenmesine yönelik model



Not: GA = Güven Aralığı. Standardize edilmemiş beta katsayıları sunulmuştur. R^2 değerleri, açıklanan varyansı göstermektedir.

Şekil 1'de, psikolojik dayanıklılık ile TSB arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı etkisine yönelik a, b, c ve c' yolları gösterilmiştir. Modelde a yolu (X'in M üzerindeki etkisi) psikolojik dayanıklılık düzeyinin bilinçli farkındalık düzeyine olan etkisini ortaya koymaktadır. Bu çerçevede, psikolojik dayanıklılığın bilinçli farkındalığı anlamlı ve pozitif bir şekilde etkilediği görülmektedir (b= .28, %95 GA [.22, .34], p<.001). Psikolojik dayanıklılık, bilinçli farkındalıktaki değişimin yaklaşık %14'ünü açıklamaktadır (R^2 = .14). Ayrıca, b yolu (M'nin Y üzerindeki etkisi) ve c' yolu (M kontrol edilirken X'in Y üzerindeki etkisi) bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılığın TSB üzerindeki ortak etkilerini göstermektedir. Sonuçlar, bilinçli farkındalığın TSB üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır (b= .29, %95 GA [.16, .42], p<.001). Psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık birlikte, TSB'deki

değişimin yaklaşık %11'ini açıklamaktadır (R^2 = .11). Aracı değişkenin yer almadığı bir modelde, c yolu (X'in Y üzerindeki toplam etkisi) psikolojik dayanıklılığın TSB üzerindeki toplam etkisini göstermektedir. Bu bağlamda, bilinçli farkındalık olmaksızın psikolojik dayanıklılığın TSB üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi olduğu saptanmıştır (b= .29, % 95 GA [.20, .38], p<.001).

Tablo 10

Psikolojik dayanıklılık ile TSB arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünün incelenmesine yönelik standardize edilmiş değerler

		Sonuç Değişkenleri				
		M (Bilinçli Farkındalık)			Y (TSB)	
Tahmin Değişkenleri		*b*	S.H.		*b*	S.H.
X (Psikolojik Dayanıklılık)	a	.37*	.03	c'	.20*	.05
M (Bilinçli Farkındalık)	-	-	-	b	.21*	.07
Sabit	iM	24.03	3.93	iY	24.71	5.82
			Toplam etki (c)= .28			
		$F(1; 477) = 77.08; p<.001$		$F(1; 47<.4) = 30.52; p<.001$		

Not: *p<.001; S.H.: Standart Hata; Standardize edilmiş beta katsayıları (*b*) sunulmuştur.

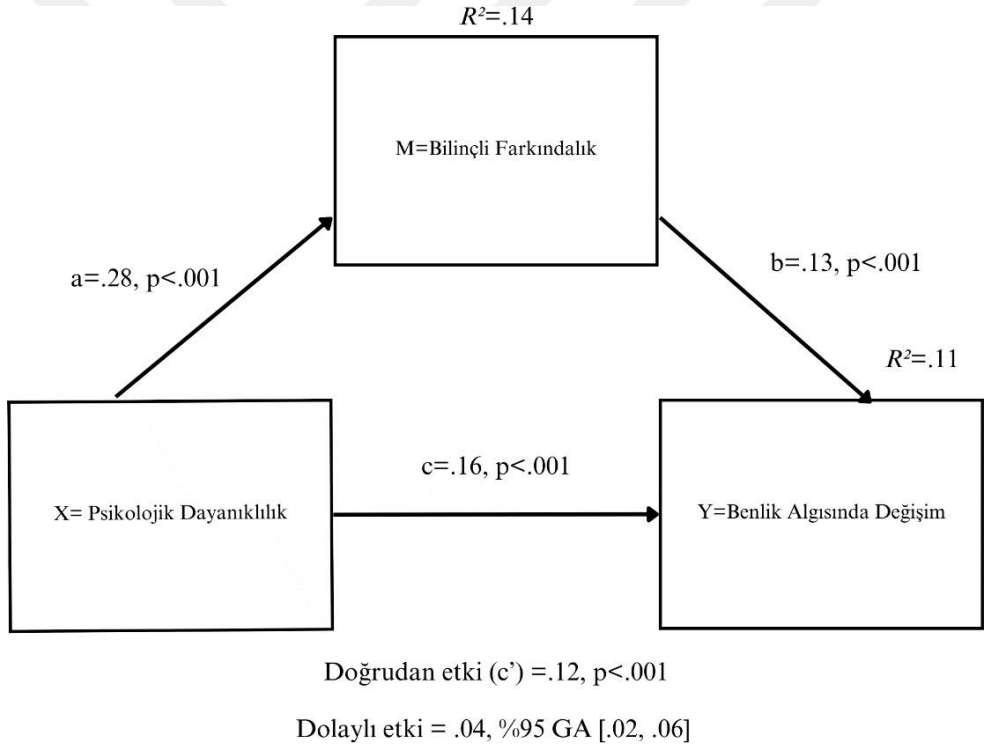
Tablo 10'da yer alan standardize edilmiş beta katsayılarına göre; psikolojik dayanıklılık düzeyinin bilinçli farkındalık düzeyini (a yolu) anlamlı ve pozitif yönde etkilediği görülmektedir (*b*= .37). Benzer şekilde, bilinçli farkındalık düzeyinin de TSB düzeyini (b yolu) anlamlı ve pozitif yönde etkilediği anlaşılmaktadır (*b* = .21). Ayrıca, psikolojik dayanıklılık düzeyinin TSB düzeyi üzerindeki etkisinin (c' yolu) anlamlı ve pozitif yönde olduğu gözlenmektedir (*b* = .20). Bu bulgulara paralel olarak, psikolojik dayanıklılık düzeyinin TSB düzeyi üzerindeki toplam etkisinin (c yolu) anlamlı ve pozitif yönde olduğu görülmektedir (*b* = .28). Sonuç olarak, verilerden elde edilen bulgular, psikolojik dayanıklılık düzeyinin, TSB düzeyi üzerinde dolaylı etkisinin anlamlı olduğunu ve bu nedenle bilinçli farkındalık düzeyinin, psikolojik dayanıklılık ile TSB düzeyi arasındaki ilişkide aracılık ettiğini göstermektedir. Ayrıca, elde edilen tüm bu bulgular, aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğünün orta bir değere yakın olduğunu gösterdiğinden, bu ilişkinin orta düzeyde bir etkiye sahip olduğu söylenebilir (.08). Bu bağlamda, 6 Şubat Depremini yaşamış öğretmenlerde, psikolojik dayanıklılık ile TSB arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın orta düzeyde kısmi aracı rol oynadığı ifade edilebilir.

4.4.2. Psikolojik Dayanıklılık ile TSB Alt Boyutları Arasındaki İlişkilerde Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Bulgular: Bu başlık altında psikolojik dayanıklılık ile TSB'nin alt boyutları olan benlik algısında değişim, yaşam felsefesinde değişim ve başkalarıyla ilişkilerde değişim değişkenleri arasındaki ilişkilerde bilinçli farkındalığın aracı rolü ayrı ayrı incelenerek elde edilen bulgular sunulmuştur.

4.4.2.1. Psikolojik Dayanıklılık ile Benlik Algısında Değişim Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Bulgular: Katılımcıların psikolojik dayanıklılıkları ile benlik algısında değişimleri arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin elde edilen sonuçlar Şekil 2 ve Tablo 11'de gösterilmiştir.

Şekil 2

Psikolojik dayanıklılık ile benlik algısında değişim arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünün incelenmesine yönelik model



Not: GA = Güven Aralığı. Standardize edilmemiş beta katsayıları sunulmuştur. R^2 değerleri, açıklanan varyansı göstermektedir.

Şekil 2'de, psikolojik dayanıklılık ile benlik algısındaki değişim arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı etkisine yönelik a, b, c ve c' yolları gösterilmiştir. Modelde a yolu (X'in M üzerindeki etkisi) psikolojik dayanıklılık düzeyinin bilinçli farkındalık düzeyine olan etkisini ortaya koymaktadır. Bu çerçevede, psikolojik dayanıklılığın bilinçli farkındalığı anlamlı ve pozitif bir şekilde etkilediği gözlemlenmiştir (b= .28, %95 GA [.22, .34], p<.001). Psikolojik dayanıklılık, bilinçli farkındalıktaki değişimin yaklaşık %14'ünü açıklamaktadır (R^2

= .14). Ayrıca, b yolu (M'nin Y üzerindeki etkisi) ve c' yolu (M kontrol edilirken X'in Y üzerindeki etkisi) bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılığın benlik algısındaki değişim üzerindeki ortak etkilerini göstermektedir. Sonuçlar, bilinçli farkındalığın benlik algısındaki değişimi anlamlı ve pozitif bir şekilde etkilediğini ortaya koymaktadır (b= .13, %95 GA [.06, .19], p<.001). Benzer şekilde, psikolojik dayanıklılığın da benlik algısındaki değişim üzerinde anlamlı ve olumlu bir etkisi olduğu gözlenmiştir (b= .12, %95 GA [.07, .17], p<.001). Psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık birlikte, benlik algısındaki değişimin %11'ini açıklamaktadır (R^2 = .11). Aracı değişkenin yer almadığı bir modelde, c yolu (X'in Y üzerindeki toplam etkisi) psikolojik dayanıklılığın benlik algısındaki değişim üzerindeki toplam etkisini göstermektedir. Bu bağlamda, bilinçli farkındalık olmaksızın psikolojik dayanıklılığın benlik algısındaki değişim üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi olduğu saptanmıştır (b= .16, %95 GA [.11, .20], p<.001).

Tablo 11

Psikolojik dayanıklılık ile benlik algısında değişim arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünün incelenmesine yönelik standardize edilmiş değerler

	Sonuç Değişkenleri					
	M (Bilinçli Farkındalık)			Y(Benlik Algısında Değişim)		
Tahmin Değişkenleri		*b*	S.H.		*b*	S.H.
X (Psikolojik Dayanıklılık)	a	.37*	.03	c'	.23*	.03
M (Bilinçli Farkındalık)	-	-	-	b	.18*	.03
Sabit	iM	24.03	3.93	iY	12.09	2.95
			Toplam etki (c)= .29			
			$F(1; 477) = 77.08$; $p<.001$		$F(1; 47<.4) = 30.52$; $p<.001$	

Not: *p<.001; S.H.: Standart Hata; Standardize edilmiş beta katsayıları (*b*) sunulmuştur.

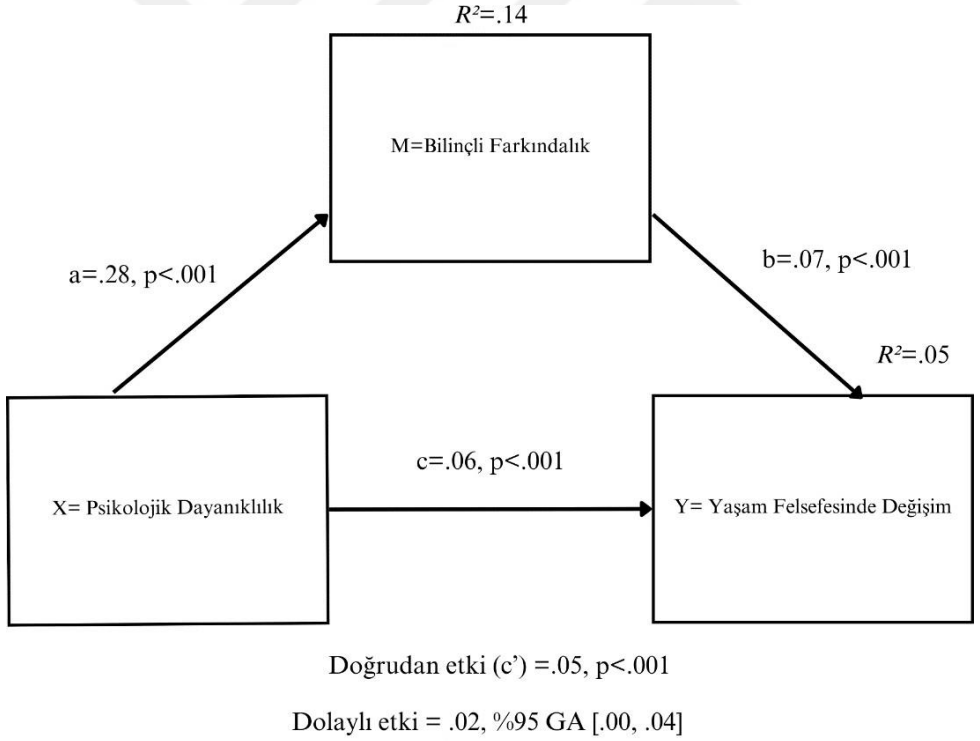
Tablo 11'de yer alan standardize edilmiş beta katsayılarına göre; psikolojik dayanıklılık düzeyinin bilinçli farkındalık düzeyini (a yolu) anlamlı ve pozitif yönde etkilediği görülmektedir (*b* = .37). Benzer şekilde, bilinçli farkındalık düzeyinin de benlik algısında değişim düzeyini (b yolu) anlamlı ve pozitif yönde etkilediği anlaşılmaktadır (*b* = .18). Ayrıca, psikolojik dayanıklılık düzeyinin benlik algısında değişim düzeyi üzerindeki etkisinin (c' yolu) anlamlı ve pozitif yönde olduğu gözlenmektedir (*b* = .23). Bu bulgulara paralel olarak, psikolojik dayanıklılık düzeyinin benlik algısında değişim düzeyi üzerindeki toplam etkisinin (c yolu) anlamlı ve pozitif yönde olduğu görülmektedir (*b* = .29). Sonuç olarak, verilerden elde edilen bulgular, psikolojik dayanıklılık düzeyinin, benlik algısında değişim düzeyi üzerinde

dolaylı etkisinin anlamlı olduğunu ve bu nedenle bilinçli farkındalık düzeyinin, psikolojik dayanıklılık ile benlik algısında değişim düzeyi arasındaki ilişkide aracılık ettiğini göstermektedir. Ayrıca, elde edilen tüm bu bulgular, aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğünün orta bir değere yakın olduğunu gösterdiğinden (.07), bu ilişkinin orta düzeyde bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Bu bağlamda, 6 Şubat Depremini yaşamış öğretmenlerde, psikolojik dayanıklılık ile benlik algısında değişim arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın orta düzeyde kısmi aracı rol oynadığı ifade edilebilir.

4.4.2.2. Psikolojik Dayanıklılık ile Yaşam Felsefesinde Değişim Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Bulgular: Katılımcıların psikolojik dayanıklılıkları ile yaşam felsefesinde değişimleri arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin elde edilen sonuçlar Şekil 3 ve Tablo 12'de gösterilmiştir.

Şekil 3

Psikolojik dayanıklılık ile yaşam felsefesinde değişim arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünün incelenmesine yönelik model



Not: GA = Güven Aralığı. Standardize edilmemiş beta katsayıları sunulmuştur. R^2 değerleri, açıklanan varyansı göstermektedir.

Şekil 3'te, psikolojik dayanıklılık ile yaşam felsefesinde değişim arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı etkisine yönelik a, b, c ve c' yolları gösterilmiştir. Modelde a yolu (X'in M üzerindeki etkisi) psikolojik dayanıklılık düzeyinin bilinçli farkındalık düzeyine olan etkisini ortaya koymaktadır. Bu çerçevede, psikolojik dayanıklılığın bilinçli farkındalığı

anlamlı ve pozitif bir şekilde etkilediği gözlemlenmiştir (b= .28, %95 GA [.22, .34], p<.001). Psikolojik dayanıklılık, bilinçli farkındalıktaki değişimin yaklaşık %14'ünü açıklamaktadır (R^2 = .14). Ayrıca, b yolu (M'nin Y üzerindeki etkisi) ve c' yolu (M kontrol edilirken X'in Y üzerindeki etkisi) bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılığın yaşam felsefesinde değişim üzerindeki ortak etkilerini göstermektedir. Sonuçlar, bilinçli farkındalığın yaşam felsefesinde değişimi anlamlı ve pozitif bir şekilde etkilediğini ortaya koymaktadır (b= .07, %95 GA [.02, .11], p<.001). Benzer şekilde, psikolojik dayanıklılığın da yaşam felsefesinde değişim üzerinde anlamlı ve olumlu bir etkisi olduğu gözlenmiştir (b= .05, %95 GA [.01, .08], p<.001). Psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık birlikte, yaşam felsefesindeki değişimin %5'ini açıklamaktadır (R^2 = .05). Aracı değişkenin yer almadığı bir modelde, c yolu (X'in Y üzerindeki toplam etkisi) psikolojik dayanıklılığın yaşam felsefesinde değişim üzerindeki toplam etkisini göstermektedir. Bu bağlamda, bilinçli farkındalık olmaksızın psikolojik dayanıklılığın yaşam felsefesinde değişim üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi olduğu saptanmıştır (b= .06, %95 GA [.03, .10], p<.001).

Tablo 12

Psikolojik dayanıklılık ile yaşam felsefesinde değişim arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünün incelenmesine yönelik standardize edilmiş değerler

	Sonuç Değişkenleri					
	M (Bilinçli Farkındalık)			Y (Yaşam Felsefesinde Değişim)		
Tahmin Değişkenleri		*b*	S.H.		*b*	S.H.
X (Psikolojik Dayanıklılık)	a	.37*	.03	c'	.13*	.02
M (Bilinçli Farkındalık)	-	-	-	b	.15*	.02
Sabit	iM	24.03	3.93	iY	9.17	2.95
				Toplam etki (c)= .19		
				$F(1; 477) = 77.08$; $p<.001$	$F(1; 47<.4) = 30.52$; $p<.001$	

Not: *p<.001; S.H.: Standart Hata; Standardize edilmiş beta katsayıları (*b*) sunulmuştur.

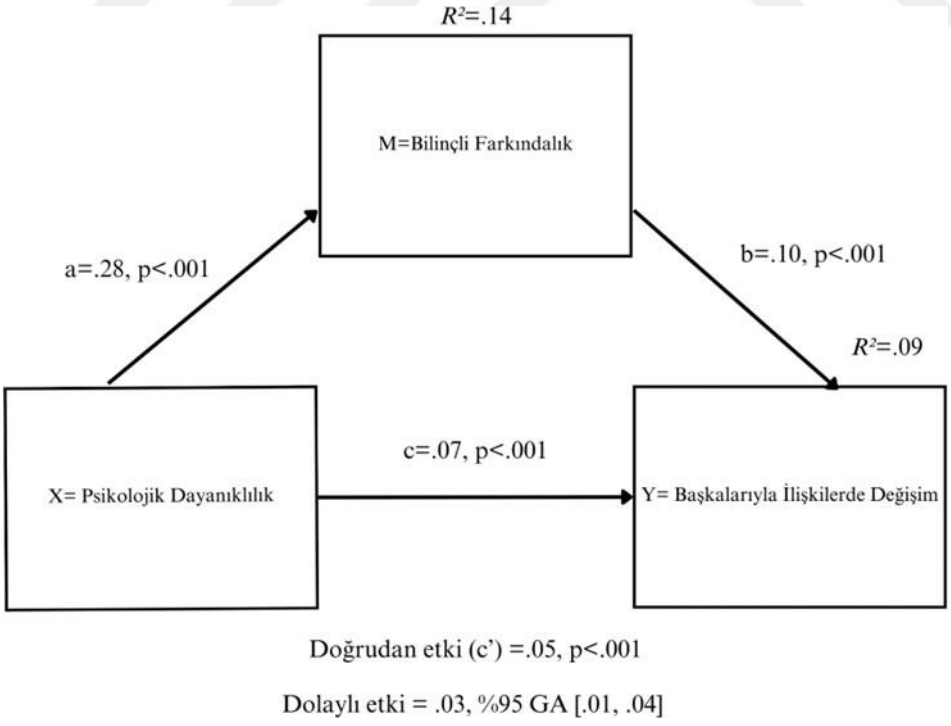
Tablo 12'de yer alan standardize edilmiş beta katsayılarına göre; psikolojik dayanıklılık düzeyinin bilinçli farkındalık düzeyini (a yolu) anlamlı ve pozitif yönde etkilediği görülmektedir (*b* = .37). Benzer şekilde, bilinçli farkındalık düzeyinin de yaşam felsefesinde değişim düzeyini (b yolu) anlamlı ve pozitif yönde etkilediği anlaşılmaktadır (*b* = .15). Ayrıca, psikolojik dayanıklılık düzeyinin yaşam felsefesinde değişim düzeyi üzerindeki etkisinin (c' yolu) anlamlı ve pozitif yönde olduğu gözlenmektedir (*b* = .15). Bu bulgulara paralel olarak, psikolojik dayanıklılık düzeyinin yaşam felsefesinde değişim düzeyi üzerindeki toplam

etkisinin (c yolu) anlamlı ve pozitif yönde olduğu görülmektedir (*b* = .19). Sonuç olarak, verilerden elde edilen bulgular, psikolojik dayanıklılık düzeyinin, yaşam felsefesinde değişim düzeyi üzerinde dolaylı etkisinin anlamlı olduğunu ve bu nedenle bilinçli farkındalık düzeyinin, psikolojik dayanıklılık ile yaşam felsefesinde değişim düzeyi arasındaki ilişkide aracılık ettiğini göstermektedir. Ayrıca, elde edilen tüm bu bulgular, aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğünün düşük bir değere yakın olduğunu gösterdiğinden (.06), bu ilişkinin düşük düzeyde bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Bu bağlamda, 6 Şubat Depremini yaşamış öğretmenlerde, psikolojik dayanıklılık ile yaşam felsefesinde değişim arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın düşük düzeyde kısmi aracı rol oynadığı ifade edilebilir.

4.4.2.3. Psikolojik Dayanıklılık ile Başkalarıyla İlişkilerde Değişim Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Bulgular: Katılımcıların psikolojik dayanıklılıkları ile başkalarıyla ilişkilerdeki değişimleri arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin elde edilen sonuçlar Şekil 4 ve Tablo 13'te gösterilmiştir.

Şekil 4

Psikolojik dayanıklılık ile başkalarıyla ilişkilerde değişim arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünün incelenmesine yönelik model



Not: GA = Güven Aralığı. Standardize edilmemiş beta katsayıları sunulmuştur. R^2 değerleri, açıklanan varyansı göstermektedir.

Şekil 4'te, psikolojik dayanıklılık ile başkalarıyla ilişkilerdeki değişim arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı etkisine yönelik a, b, c ve c' yolları gösterilmiştir. Modelde a yolu (X'in M üzerindeki etkisi) psikolojik dayanıklılık düzeyinin bilinçli farkındalık düzeyine olan etkisini ortaya koymaktadır. Bu çerçevede, psikolojik dayanıklılığın bilinçli farkındalığı anlamlı ve pozitif bir şekilde etkilediği gözlemlenmiştir (b= .28, %95 GA [.22, .34], p<.001). Psikolojik dayanıklılık, bilinçli farkındalıktaki değişimin yaklaşık %14'ünü açıklamaktadır (R^2 = .14). Ayrıca, b yolu (M'nin Y üzerindeki etkisi) ve c' yolu (M kontrol edilirken X'in Y üzerindeki etkisi) bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılığın başkalarıyla ilişkilerdeki değişim üzerindeki ortak etkilerini göstermektedir. Sonuçlar, bilinçli farkındalığın başkalarıyla ilişkilerdeki değişimi anlamlı ve pozitif bir şekilde etkilediğini ortaya koymaktadır (b= .10, %95 GA [.06, .13], p<.001). Benzer şekilde, psikolojik dayanıklılığın da başkalarıyla ilişkilerdeki değişim üzerinde anlamlı ve olumlu bir etkisi olduğu gözlenmiştir (b= .05, %95 GA [.02, .07], p<.001). Psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık birlikte, başkalarıyla ilişkilerdeki değişimin %9'unu açıklamaktadır (R^2 = .09). Aracı değişkenin yer almadığı bir modelde, c yolu (X'in Y üzerindeki toplam etkisi) psikolojik dayanıklılığın başkalarıyla ilişkilerdeki değişim üzerindeki toplam etkisini göstermektedir. Bu bağlamda, bilinçli farkındalık olmaksızın psikolojik dayanıklılığın başkalarıyla ilişkilerdeki değişim üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi olduğu saptanmıştır (b= .07, %95 GA [.04, .10], p<.001).

Tablo 13

Psikolojik dayanıklılık ile benlik algısında değişim arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünün incelenmesine yönelik standardize edilmiş değerler

		Sonuç Değişkenleri				
		M (Bilinçli Farkındalık)			Y (Başkalarıyla İlişkilerde Değişim)	
Tahmin Değişkenleri		*b*	S.H.		*b*	S.H.
X (Psikolojik Dayanıklılık)	a	.37*	.03	c'	.14*	.02
M (Bilinçli Farkındalık)	-	-	-	b	.22*	.02
Sabit	iM	24.03	3.93	iY	3.45	1.18
				Toplam etki (c)= .22		
		$F(1; 477) = 77.08$; $p<.001$		$F(1; 47<.4) = 30.52$; $p<.001$		

Not: *p<.001; S.H.: Standart Hata; Standardize edilmiş beta katsayıları (*b*) sunulmuştur.

Tablo 13'te yer alan standardize edilmiş beta katsayılarına göre; psikolojik dayanıklılık düzeyinin bilinçli farkındalık düzeyini (a yolu) anlamlı ve pozitif yönde etkilediği görülmektedir (*b* = .37). Benzer şekilde, bilinçli farkındalık düzeyinin de başkalarıyla

ilişkilerde değişim düzeyini (b yolu) anlamlı ve pozitif yönde etkilediği anlaşılmaktadır (*b* = .22). Ayrıca, psikolojik dayanıklılık düzeyinin başkalarıyla ilişkilerde değişim düzeyi üzerindeki etkisinin (c' yolu) anlamlı ve pozitif yönde olduğu gözlenmektedir (*b* = .14). Bu bulgulara paralel olarak, psikolojik dayanıklılık düzeyinin başkalarıyla ilişkilerde değişim düzeyi üzerindeki toplam etkisinin (c yolu) anlamlı ve pozitif yönde olduğu görülmektedir (*b* = .22). Sonuç olarak, verilerden elde edilen bulgular, psikolojik dayanıklılık düzeyinin, başkalarıyla ilişkilerde değişim düzeyi üzerinde dolaylı etkisinin anlamlı olduğunu ve bu nedenle bilinçli farkındalık düzeyinin, psikolojik dayanıklılık ile başkalarıyla ilişkilerde değişim düzeyi arasındaki ilişkide aracılık ettiğini göstermektedir. Ayrıca, elde edilen tüm bu bulgular, aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğünün orta bir değere yakın olduğunu gösterdiğinden (.08), bu ilişkinin orta düzeyde bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Bu bağlamda, 6 Şubat Depremini yaşamış öğretmenlerde, psikolojik dayanıklılık ile başkalarıyla ilişkilerde değişim arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın orta düzeyde kısmi aracı rol oynadığı ifade edilebilir.

5. BÖLÜM
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümünde araştırmanın bulgularına dair tartışma ve değerlendirmeler ayrı başlıklar altında sunulmuş, ayrıca araştırmanın sonuçlarına dayalı olarak uygulayıcılara, politika yapıcılara ve araştırmacılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

5.1. Tartışma

Bu başlık altında çalışmanın bulgularına yönelik tartışmalar ayrı ayrı sunulmuştur.

5.1.1. Katılımcıların TSB Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Tartışma: Araştırma bulguları incelendiğinde, 6 Şubat Depremini yaşamış öğretmenlerin TSB düzeylerinin cinsiyet, medeni durum ve yakın kaybı değişkenlerine göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, araştırmanın ilk bölümü olan katılımcıların TSB düzeylerinin cinsiyet, medeni durum ve yakın kaybı değişkenlerine göre karşılaştırılmasına yönelik tartışma sunulmuştur.

5.1.1.1. Katılımcıların TSB Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Tartışma: Bu araştırmada ilk olarak katılımcıların TSB düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre Kahramanmaraş Depremini afet bölgesinde yaşamış öğretmenlerin TSB düzeylerinin cinsiyete göre değişkenlik göstermediği görülmüştür. Elde edilen bu bulguların aksine, Vishnevsky ve diğerleri (2010) tarafından 70 çalışmanın dahil edildiği meta analiz çalışması sonucunda kadınlarda erkeklere nazaran daha yüksek düzeyde TSB gözlendiği görülmüştür. Aynı şekilde, Aras (2021) Covid-19 hastalığını yenmiş bireylerin travma sonrası stres belirtileri, psikolojik dayanıklılık ve umut değişkenlerinin TSB ile ilişkisini ele aldığı çalışmasında kadınların erkeklere nazaran daha yüksek düzeyde TSB sergilediklerini ortaya koymuştur. Benzer şekilde Cohen-Louck (2022) 1301 katılımcıyla gerçekleştirdiği ve Covid-19 süresi ile TSB arasındaki ilişkiyi ele aldığı çalışmasında kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde TSB sergilediklerini ortaya koymuştur. Tüm bu bulgulara karşın TSB düzeyinin cinsiyete göre bir farklılık göstermediğine dair bulgular da mevcuttur. Mevcut çalışmada olduğu gibi Ho ve diğerleri (2011) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da katılımcıların TSB düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre farklılık bulunmadığı görülmüştür. Benzer şekilde Alpaslan (2022) tarafından gerçekleştirilen ve konjenital kalp hastalığı nedeniyle ameliyat olan çocukların ebeveynlerinde TSB'yi inceleyen çalışmada da katılımcıların TSB düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür.

Genel olarak, alan yazındaki çeşitli çalışmaların farklı sonuçlara ulaşması, TSB ile cinsiyet arasındaki ilişkinin karmaşıklığını ortaya koymaktadır. Araştırmaların çoğunluğu

kadınların daha yüksek düzeyde TSB gösterdiğini öne sürerken, mevcut çalışma ise cinsiyetin TSB düzeyleri üzerinde bir etkisi olmadığını göstermektedir. Ancak mevcut çalışma, alan yazında önceden bulunan çalışmalardan farklı olarak TSB'yi öğretmenler özelinde ele almaktadır TSB'nin öğretmenler özelinde incelenmesi, cinsiyet temelli farklılıkları anlamak, öğretmenlerin travmatik deneyimlere verdikleri tepkileri kavramak ve öğretmenlerin TSB süreçlerine katkı sağlamak açısından önemlidir.

Öğretmenlerde TSB'yi ele alan bu çalışmanın alan yazında bulunan diğer çalışmaların çoğundan ayrışması ve TSB düzeyinin cinsiyete göre farklılık göstermediğini ortaya koyması birçok faktöre dayanabilir. Örneğin, öğretmenlerin benzer sosyoekonomik çevrelerden gelmeleri, cinsiyetlerinden bağımsız bir şekilde benzer tepkiler vermelerini sağlamış olabilir. Yine önceki araştırmalardan farklı olarak bu araştırmada çalışma grubunun öğretmenlerden oluşması, bu grupta cinsiyet eşitliği kavramının daha çok yerleşik olabileceğini ve kadın ile erkeklerin benzer içgörü düzeylerine sahip olabileceğini düşündürmektedir (Jular-Alba, Martín-Ramos ve Martín-Ramos, 2021). Ayrıca, alan yazındaki çalışmaların çoğunluğunun hayati hastalıkları atlatan bireylere odaklandığı göz önüne alındığında, mevcut çalışmanın deprem gibi bir doğal afetle ilgilenmesi, mevcut çalışmada kadın ve erkeklerin benzer düzeyde büyüme gösterme sebeplerinden biri olabileceği düşünülmektedir.

***5.1.1.2. Katılımcıların TSB Düzeylerinin Medeni Duruma Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Tartışma*:** Araştırmada ele alınan bir diğer durum katılımcıların TSB düzeylerinin medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığıdır. Araştırmanın bulguları, Kahramanmaraş Depremini afet bölgesinde yaşamış öğretmenlerin TSB düzeylerinin medeni duruma göre değişkenlik göstermediğini ortaya koymaktadır. Bu bulgu, evlilik ve bekarlık durumlarının TSB üzerinde belirgin bir etkisi olmadığına işaret etmektedir. Ancak, alan yazın incelendiğinde, medeni durumun TSB düzeyine etkisini ele alan çalışmalarda çeşitli ve karışık bulgulara rastlanmaktadır.

Güven Akgül (2023) tarafından yürütülen bir çalışma, travma mağdurları ile bireysel görüşme yapan meslek elemanları arasında TSB düzeyinin medeni duruma göre değişkenlik göstermediğini ortaya koymuştur, bu da mevcut araştırmanın sonuçlarına paralel bir bulgudur. Türkiye'de yaşayan mülteciler üzerinde TSB ile ilişkili değişkenleri inceleyen Akbay Safi (2021) de medeni durumun TSB düzeyini etkilemediği yönünde benzer bulgulara ulaşmıştır. Ancak, Çinçin (2023) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada meme veya jinekolojik kanser tanısı olan hastalara bakım verenlerin TSB düzeyleri ile ilişkili değişkenleri konu edindiği çalışmasında bekar bireylerin evlilere göre daha yüksek düzeyde TSB sergiledikleri sonucuna varılmıştır. Buna karşın, Cui ve diğerleri (2017) tarafından hemodiyalize devam eden hastalarda

TSB düzeyini etkileyen değişkenleri incelediklerinde, evli bireylerin daha yüksek düzeyde TSB sergiledikleri bir sonuca ulaşmışlardır. Benzer şekilde, Bellizzi ve Blank (2006) kanseri atlatmış bireylerle gerçekleştirdikleri çalışmada evli bireylerin daha yüksek düzeyde TSB sergilediklerini ortaya koymuşlardır.

Evli bireylerin TSB düzeylerinin daha yüksek bulunduğu çalışmalarda, bu fark sosyal desteğin artmasına ve evlilikte TSB modelinde önemli bir yer tutan kendini açmanın artabilecek olmasına bağlanabilmektedir (Bellizzi ve Blank, 2006). Bu perspektiften mevcut çalışmanın bulguları incelendiğinde, araştırmaya konu olan travmanın büyük bir deprem olması ve gerek yurt içinden gerekse yurt dışından birçok kişi, kurum ve kuruluşun yardım ve destek çalışmalarına katılmış olması, bireylerin algılamış oldukları destek düzeyinin artmasına neden olmuş olabileceği düşünülmektedir (Zhou, Wu ve Zhen; 2022). Ayrıca, afet sebebiyle kapatılan okulların yeniden açılmasıyla birlikte Millî Eğitim Bakanlığı'nın okul psikolojik danışmanları aracılığıyla okullarda öğretmenlere yönelik destek programlarını uygulaması, sivil toplum kuruluşlarının destek vermesi ve öğretmenlik mesleğinin getirdiği ilişkilerin, bireylere kendini açma imkânı tanımış olabileceğini düşündürmektedir. Çalışma grubundaki herhangi bir yakınını depremde kaybeden katılımcı sayısının az olması da bekar bireylerin diğer aile fertlerinden de destek almış olabileceğini düşündürmektedir.

Evlilik, yalnızca sosyal destek ve kendini açmayla sınırlı bir süreç değildir. Bu nedenle, bireylerin medeni durumlarının TSB düzeylerindeki etkisi, sadece sosyal destek ve kendini açma ile açıklanamayacağını göz önünde bulundurmak önemlidir. Mevcut alan yazın, medeni durumun TSB düzeyi üzerindeki etkisinin karmaşıklığını göstermektedir. Bu durumda, TSB odaklı müdahale stratejileri geliştirilirken, evlilikle ilgili karmaşıklıkların anlaşılması ve bireylerin bu deneyimleriyle başa çıkma yeteneklerinin güçlendirilmesi önemlidir. Medeni durumun TSB düzeyi üzerindeki etkisi, evliliğin getirdiği sorumluluklar, paylaşılan yaşam deneyimleri ve karşılıklı bağlılık gibi faktörleri içermektedir. Ayrıca, evliliğin bireylere sağladığı güvenli liman, duygusal destek ve sosyal ağlar (Acıbal ve diğerleri; 2023) TSB düzeyini olumlu yönde etkileyebilir. Ancak, medeni durumunun TSB üzerindeki etkisi sadece olumlu değil, bazen stres, çatışma ve yalnızlık gibi negatif etkileri de içerebilir. Bu nedenle, medeni durumun TSB düzeyi üzerindeki etkisinin tam anlamıyla anlaşılması, bireyleri desteklemek ve toplum sağlığını artırmak için etkili müdahalelerin tasarlanmasına olanak tanıyacaktır.

***5.1.1.3. Katılımcıların TSB Düzeylerinin Yakınını Kaybetme Durumuna Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Tartışma*:** Araştırma bulguları incelendiğinde Kahramanmaraş Depremini afet bölgesinde yaşamış öğretmenlerin TSB düzeylerinin yakınını kaybetme

durumuna göre değişkenlik göstermediği görülmüştür. Alan yazın incelediğinde yakınlarla beraber deneyimlenen bir doğal afet sonrasında yaşanan yakın kaybının TSB üzerindeki etkilerini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yakın kaybının TSB üzerindeki etkilerini ele alan çalışmalar genellikle bir yakının travmatik bir şekilde kaybının yaşattığı sarsıntı sonrasında açığa çıkan büyümeyi ele almıştır (Carson ve diğerleri, 2021; Oginska-Bulik, 2014; Yılmaz ve Zara, 2016).

Carson ve diğerleri (2021), Covid-19 sürecinde sevdiklerini kaybeden bireylerle gerçekleştirmiş oldukları çalışmada sevdiklerini kaybeden bireylerde TSB gözlendiğini göstermişlerdir. Kennedy ve diğerleri (2021) de benzer şekilde sevilen kişinin kaybedilmesinin TSB gösterilmesine olanak sağladığını göstermişlerdir. Drapeau ve diğerleri (2019) ise bireyin yakınlarından birinin intihar etmesinin TSB'ye yol açacağını göstermişlerdir. Ancak travma yaşayan bireylerin aynı olayda bir yakınını kaybetmesinin TSB düzeyine nasıl bir etkide bulunacağına dair bulguya rastlanmamıştır. Önceki çalışmaların aksine, bu araştırma yakın kayıplarının TSB üzerindeki etkilerini daha özel bir şekilde ele almayı amaçlamıştır. Carson ve diğerleri (2021), Kennedy ve diğerleri (2021) gibi çalışmalar genel bir perspektif sunarken, bu çalışma, depremde yakınını kaybeden ve kaybetmeyen bireyler arasında karşılaştırma yaparak daha özelleştirilmiş bir bakış açısı sunmuştur.

Yakın kaybı, başlı başına bir TSB yordayıcısı olabilirken, yaşanan travma sonrasında büyümeyi de pozitif yönde etkileyebilirdi. Diğer taraftan, tam aksi yönde kişinin yalnız kalmasına, destek sistemini kaybetmesine veya çok fazla acı çekerek büyüme yaşayamayacak duruma gelmesine sebep olabilirdi. Ancak, elde edilen bulgular, her iki grup arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir. Yine de bu bulguların genellenmesine engel olabilecek faktörler de mevcuttur. Örneğin, zaman faktörünün yakın kaybının TSB üzerindeki etkilerini değiştirebileceği düşünülmektedir.

5.1.2. Psikolojik Dayanıklılık ile TSB ve TSB Alt Boyutları Arasındaki İlişkilerde Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Tartışma: Araştırmanın bilinçli farkındalığın psikolojik dayanıklılık ve TSB arasındaki ilişkide aracı rolü üstlendiği göstermiştir. Ayrıca bilinçli farkındalığın, TSB alt boyutları olan benlik algısında değişim, yaşam felsefesinde değişim ve başkalarıyla ilişkilerde değişim değişkenleri arasındaki ilişkilerde de aracı rolü üstlendiği görülmüştür. Bu doğrultuda psikolojik dayanıklılık ile TSB ve TSB alt boyutları arasındaki ilişkilerde bilinçli farkındalığın aracı rolünün incelenmesine yönelik tartışmalar bu başlık altında sunulmuştur.

5.1.2.1. Psikolojik Dayanıklılık ile TSB Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolüne Yönelik Tartışma: Araştırmanın bulguları, psikolojik dayanıklılık ile TSB

arasında, psikolojik dayanıklılık ile bilinçli farkındalık arasında ve bilinçli farkındalık ile TSB arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermiştir. Ayrıca bilinçli farkındalığın psikolojik dayanıklılık ve TSB arasındaki ilişkide aracı rolü üstlendiği görülmüştür. Başka bir ifade ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri yüksek olan öğretmenlerin TSB düzeyleri de yüksektir. Öte yandan öğretmenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri yükseldikçe TSB düzeylerinin de yükseldiği görülmüştür.

Psikolojik dayanıklılık ile TSB arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Daha net bir ifadeyle, psikolojik dayanıklığı yüksek olan öğretmenlerin TSB seviyeleri, psikolojik dayanıklığı düşük olan meslektaşlarına göre daha yüksek düzeydedir. Bu bulgu, mevcut alan yazında daha önce gerçekleştirilen araştırmalarla uyumlu bir şekilde paralellik göstermektedir (Mahdi ve diğerleri, 2014; Oginska-Bulik, 2015; Wu ve diğerleri, 2015; Meng ve diğerleri, 2017; Sebuktekin, 2018; Mesidor ve Sly, 2019; Güngör, 2019; İkizer ve Özer, 2020; Choi ve diğerleri, 2023).

Bu bulgu değerlendirildiğinde, psikolojik dayanıklılığı yüksek olan öğretmenlerin, stresli durumları karşılamak için daha sağlam bir temele sahip oldukları ve bunun da onların travmatik olaylara daha esnek ve uyum sağlayıcı bir tutumla yaklaşmalarına olanak tanıdığı düşünülmektedir. Psikolojik dayanıklılık, istikrarlı bir dengeyi koruma becerisi ile birleştiği için (Oginska-Bulik, 2015) öğretmenler deneyimledikleri travmatik olaya daha esnek bir şekilde yanıt verebilmiş ve yeni deneyimler kazanma yeteneklerini artırabilmiş olabilirler. Dolayısıyla, psikolojik dayanıklılığı yüksek olan öğretmenlerin, 6 Şubat depremi karşısında direnç göstererek, bu deneyimi öğrenme ve büyüme fırsatına dönüştürebilmiş olabilecekleri düşünülmektedir.

Çalışmanın bir diğer önemli bulgusu, 6 Şubat Depremini yaşamış olan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Bu bulgu da mevcut alan yazında daha önce gerçekleştirilen araştırmalara paralellik göstermektedir (Sharma ve Rawat, 2020; Kütük ve diğerleri, 2022; Pidgeon ve Keye, 2014; Bajaj ve Pande, 2016; Taşdemir, 2018). Bilinçli farkındalık kişinin içinde bulunduğu anda meydana gelen deneyimlere yargılayıcı olmayan veya kabul edici bir tutum içerisinde olması (Baer, 2006) şeklinde ifade edilebilmektedir. Bu, psikolojik dayanıklılığın temel bir bileşeni olan yaşam deneyimlerine karşı kabullenici bir tutumu içerir (Grabbe, 2012). Bu bağlamda elde edilen sonucun beklendik bir sonuç olduğu ifade edilebilir.

Aynı şekilde bilinçli farkındalık ile TSB arasında da pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ve bu bulgular da daha önce gerçekleştirilmiş olan çalışmalarla paralellik

göstermektedir (Hanley ve diğerleri, 2015, An ve diğerleri 2018; Haspolat, 2019; Lianchao ve Tingting, 2020; Wen ve diğerleri, 2021; Aliche ve diğerleri, 2023). Bilinçli farkındalığı yüksek olan bireyler, sadece çevrelerindeki dünyayı değil, aynı zamanda içsel düşünce içeriklerini de an be an fark ederek, mevcut anın net bir şekilde farkında olabilirler (Shapiro ve diğerleri, 2018). Bu yönüyle bilinçli farkındalık, bireylerin bilişsel yeniden yapılandırma becerilerini geliştirme olasılığını artırır ve TSB sürecine katkıda bulunur (Chopko ve Schwartz, 2009). Bu bağlamda, mevcut çalışmanın bulguları, mevcut teorik çerçeveyi ve önceki çalışmaları desteklemektedir.

Sonuç olarak, bu çalışmanın bulguları, psikolojik dayanıklılığın TSB ile ilişkisini ortaya koymanın ötesinde, aynı zamanda bu ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü oynadığını göstermektedir. Bu bağlamda, mevcut çalışma daha önce gerçekleştirilen çalışmalardan ayrışmakta ve psikolojik dayanıklılık ile TSB arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolüne dair ilk ampirik kanıtı sunmaktadır.

Öğretmenlerde psikolojik dayanıklılık ile TSB arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rol üstlendiğine dair bu bulgular, eğitim bağlamında genellikle göz ardı edilen TSB konusunun daha derinlemesine incelenmesine önemli bir katkı sağlamaktadır. Türkiye gibi doğal afetlerin ve depremlerin sık yaşandığı coğrafyalarda, bu bulguların önemi oldukça büyüktür. Bu coğrafyada yaşayan öğretmenler, sık sık travmatik deneyimlere maruz kalabilirler; bu bulgular, öğretmenlerin travmatik deneyimlerle başa çıkma yeteneklerini anlamak ve geliştirmek için önemli bir bilimsel temel oluşturmaktadır. Bu sayede, eğitimdeki paydaşlar, öğretmenlerin TSB'lerini teşvik edecek daha sağlıklı bir çalışma ortamı sağlamak için daha etkili stratejiler geliştirebilirler. Dolayısıyla bu bulgular, psikolojik dayanıklılığın ve bilinçli farkındalığın, öğretmen eğitimi ve mesleki gelişim programlarında daha fazla vurgulanması gerektiğini göstermektedir. Bu şekilde, eğitim sistemleri, öğretmenlerin daha sağlıklı ve daha yetkin bir şekilde çalışmalarını teşvik ederek, öğrenci başarısı ve okul kültürü üzerinde olumlu bir etki yaratabilirler. Bu nedenle, bu araştırmanın bulguları, eğitimde psikolojik dayanıklılık ve TSB konusunda daha etkili stratejiler geliştirmek ve uygulamak için önemli bir kaynak oluşturmaktadır.

5.1.2.2 Psikolojik Dayanıklılık ile TSB Alt Boyutları Arasındaki İlişkilerde Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Tartışma: Araştırma kapsamında, 6 Şubat Depremini yaşamış öğretmenlerde psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık ile TSB alt boyutları arasındaki ilişki incelenirken öncelikle psikolojik dayanıklılık ile benlik algısında değişim arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın bulguları, psikolojik dayanıklılık ile TSB ilişkisine benzer şekilde psikolojik dayanıklılığın,

benlik algısında değişim üzerinde pozitif bir etkisi bulunduğunu gösterirken bilinçli farkındalığın da bu ilişkide orta düzeyde aracı rol oynadığını göstermiştir. Psikolojik dayanıklılığa sahip bireyler, sıkıntı ve stresle başa çıkma yeteneklerine katkıda bulunan belirli kişisel özelliklere sahiptir (Hirano, 2020). Benlik algısında değişim ise bireyin travmatik deneyimler sonrasında başa çıkma yeteneklerini keşfetmesine ve gelecekte karşılaşabileceği zorluklara daha güçlü ve kendine güvenen bir şekilde yaklaşmasına fırsat sunar (Shakespeare-Finch ve Barrington, 2012). İşte bu noktada bilinçli farkındalık, psikolojik dayanıklılık ile benlik algısında değişim ilişkisinde kritik bir rol oynar. Bilinçli farkındalık, içerisinde bulunulan ana maksatlı olarak ve yargısızca dikkat etmeyi ifade eder (Kabat-Zihn, 1994). Bu içsel dikkat ve farkındalık, kişinin kendisini ve çevresini daha iyi anlamasına ve stresle başa çıkma yeteneklerine katkıda bulunan özelliklerini keşfederek gelecekte karşılaşabileceği zorluklara daha güçlü ve kendine güvenen bir şekilde yaklaşmasına aracı olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu, psikolojik dayanıklılığın ve bilinçli farkındalığın TSB alt boyutlarından yaşam felsefesinde değişim üzerine etkilerinin incelenmesidir. Araştırmada, psikolojik dayanıklılık ile yaşam felsefesinde değişim arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü incelenmiştir. Bulgular, psikolojik dayanıklılık ile bir diğer TSB alt boyutu olan benlik algısında değişim ilişkisine benzer şekilde, psikolojik dayanıklılığın yaşam felsefesinde değişim üzerinde pozitif bir etkisi olduğunu gösterirken, bilinçli farkındalığın da bu ilişkide aracı rol oynadığını ortaya koymuştur. Ancak, diğer tüm alt boyutlarda ve TSB toplam puanında bilinçli farkındalık orta düzeyde aracılık gösterirken, yaşam felsefesinde değişim alt boyutunda bilinçli farkındalığın düşük düzeyde aracılık ettiği görülmüştür. Ayrıca, psikolojik dayanıklılık ile bilinçli farkındalığın yaşam felsefesinde değişim alt boyutunu diğer alt boyutlara nazaran daha düşük düzeyde açıkladığı görülmektedir. Yaşam felsefesinde değişim, kendilerinin ve yakınlarının ölümlü olduğu gerçeğiyle yüzleşmek zorunda kalan bireylerin yaşama dair inançlarını sorgulamaya açmalarına ve yaşamı ve sahip olduklarını daha fazla takdir etmeye başlamalarıyla ilişkilendirilir. Bu minnettarlık duygusu, insanları yaşamın tadını çıkarmaya, daha yavaş yaşamaya ve önceliklerinde değişiklikler yapmaya başlamalarıyla karakterize olur (Tedeschi ve Calhoun, 1995). Bu bağlamda düşünüldüğünde, yaşam felsefesinde değişim, TSB'nin diğer alt boyutları olan benlik algısında değişim ile başkalarıyla ilişkilerde değişime nazaran daha köklü, zorlayıcı ve zaman alan bir değişimi ifade etmektedir. Bu durum, diğer alt boyutlara nazaran daha karmaşık ilişkilere neden olabileceğinden, psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık değişkenlerinin, bu alt boyutu daha düşük düzeyde açıklamış olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma kapsamında son olarak, 6 Şubat Depremini yaşamış öğretmenlerde psikolojik dayanıklılık ile TSB'nin başkalarıyla ilişkilerde değişim alt boyutu arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü incelenmiştir. TSB'nin başkalarıyla ilişkilerde değişim alt boyutu da psikolojik dayanıklılıktan etkilenmekte ve bilinçli farkındalık bu ilişkide de orta düzeyde aracı rol oynamaktadır. Psikolojik dayanıklılık hem risk faktörlerinin hem de koruyucu faktörlerin içsel ve çevresel düzeyde etkileşim halinde olduğu dinamik bir süreçtir (Rutter, 2007). Psikolojik dayanıklılığa yönelik çevresel koruyucu faktörlerde başkalarıyla geliştirilen olumlu ilişkiler büyük öneme sahiptir. Psikolojik dayanıklılığın bu yönüyle, daha derin ve anlamlı insani bağlar kurma veya acı çeken kişilere karşı daha fazla empati ve merhamet gösterme şeklinde görülen TSB'nin başkalarıyla ilişkilerde değişim alt boyutunu teşvik ettiği düşünülmektedir. Öte yandan bilinçli farkındalığın yargılayıcı olmayan bir farkındalık ve şimdiki zamana yöneltilmiş bilinçli dikkati barındıran yapısıyla bireyin ilişkilerinin farkında olmasına katkı sunarak bu ilişkide aracı rol üstlendiği düşünülmektedir.

Sonuç olarak, 6 Şubat Depremini yaşamış öğretmenler üzerinde yapılan araştırma neticesinde elde edilen bulgular, psikolojik dayanıklılığın TSB alt boyutları üzerinde etkilerini belirlemiş ve bilinçli farkındalığın bu etkilerde aracı bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Elde edilen bu bulgular, psikolojik dayanıklılığın TSB'yi tüm boyutlarıyla pozitif yönde etkilediğini ve bilinçli farkındalığın da tüm bu ilişkilerde aracı rol üstlendiğini göstermesi bakımından önemli görülmektedir.

5.2. Sonuç

Araştırma sonuçlarına göre, 6 Şubat Depremini yaşamış olan öğretmenlerin TSB düzeyleri cinsiyete, medeni duruma ve yakınını kaybetme durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Başka bir ifadeyle, TSB düzeyi kadın ve erkek öğretmenlerde farklılık göstermediği gibi, evli ve bekar öğretmenler veya depremde yakınını kaybeden ve kaybetmeyen öğretmenler için de farklılık göstermemektedir.

6 Şubat Depremini yaşamış olan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile TSB düzeyleri arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünün incelendiği bu araştırma sonucunda, alan yazın taramasından hareketle tasarlanan model doğrulanmıştır. Buna göre, öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri TSB düzeylerini pozitif yönde etkilemektedir. Bilinçli farkındalık ise psikolojik dayanıklılık ile TSB arasındaki bu ilişkide aracı rolü oynamaktadır. Bu bağlamda, bilinçli farkındalık, depremi yaşamış öğretmenlerin TSB düzeylerini arttırmada önemli bir araç olarak ortaya çıkmıştır. Öte yandan psikolojik dayanıklılığın TSB alt boyutları olan benlik algısında değişim, yaşam felsefesinde değişim ve

başkalarıyla ilişkilerde değişimi de pozitif yönde etkilediği ve bilinçli farkındalığın tüm bu ilişkilere aracılık rol üstlendiği görülmüştür.

TSB yaşamış öğretmenler, bu deneyimlerinden yola çıkarak öğrencilere ve meslektaşlarına iyi bir model olabilirler. Ayrıca TSB, öğretmenlerin ilişkilerini güçlendirmelerine, öğrencilerin duygusal ihtiyaçlarına daha duyarlı bir şekilde yanıt vermelerine ve perspektiflerini genişleterek yeni çözümler bulmalarına olanak tanıyabilir. Öğretmenler, TSB sayesinde mesleklerine ve öğrencilere karşı daha derin bir bağlılık geliştirebilirler. Aynı zamanda kişisel gelişimlerine katkıda bulunarak güçlü yönlerini ve zayıflıklarını daha iyi anlayabilir ve bu bilgileri mesleki gelişimleri için kullanabilirler. Bu bağlamda, öğretmenlerin TSB düzeylerinin incelenmesi ve bu düzeylerin geliştirilmesine yönelik çalışmaların yapılması büyük öneme sahiptir. Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile TSB'leri arasındaki bilinçli farkındalığın aracı rolünü gösteren bu çalışma, öğretmenlerin TSB düzeylerinin artırılmasında psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalığın önemini vurgularken alan yazına da katkı sağlamaktadır. Dolayısıyla bu alandaki araştırmacıların ve uygulayıcıların çalışmalarına da kaynaklık sağlayacaktır.

5.3. Öneriler

Aşağıda bu çalışmadan elde edilen bulgular doğrultusunda ulaşılan sonuçlara dayanarak araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik öneriler yer almaktadır.

5.3.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler: 1. Bu çalışma, öğretmenlerde TSB sürecini anlamaya yönelik yapılan ilk araştırmalardan biridir. Aynı zamanda, öğretmenlerin TSB düzeylerinin cinsiyet, medeni durum ve yakın kaybı gibi değişkenlere göre karşılaştırılmasını ele alan ilk çalışmadır. Bu araştırma, öğretmenlerin TSB düzeylerinin bu değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Bu bulguların desteklenmesi ve öğretmenlerdeki TSB sürecini daha kapsamlı bir şekilde anlaşılması amacıyla, farklı travmatik deneyimlerde, benzer popülasyon ile benzer çalışmalar yapılabilir. Bu tür çalışmalar, öğretmenlerin maruz kaldığı çeşitli stres faktörleriyle TSB arasındaki ilişkileri daha detaylı bir şekilde ortaya koyarak öğretmenlerin TSB düzeylerine katkı sağlanmasına yardımcı olabilir.

2. Bu çalışmanın verileri, yaşanan deprem felaketinden yaklaşık 6 ay sonra toplanmıştır. Travmatik olaylara verilen tepkiler zaman içinde değişebilir. Ayrıca katılımcıların bildirimlerinin travmatik deneyimlerinden 6 ay sonra toplanmış olması, yakın kaybının TSB üzerindeki etkilerinin tam olarak anlaşılmasını engellemiş olabilir. Bu nedenle, TSB üzerindeki etkilerin zaman faktörüne bağlı olarak nasıl evrildiğini anlamak için aynı grup üzerinde farklı zaman dilimlerinde bu çalışma tekrarlanabilir. Bu yaklaşım, öğretmenlerin TSB düzeylerindeki

değişikliklerin ve uzun vadeli etkilerin daha ayrıntılı bir şekilde değerlendirilmesine olanak tanıyarak, zaman içindeki dinamiklerin daha iyi anlaşılmasına yardımcı olabilir.

3. Mevcut çalışmada, öğretmenlerin TSB süreçlerine katkı sunabilecek değişkenler ele alınmıştır. Bundan sonraki araştırmalarda ise TSB'nin çıktılarına odaklanılarak, TSB'nin öğretmenlerin kişisel ve mesleki yaşantılarına nasıl yansımaları olabileceğini kavramak için çeşitli araştırmalar yürütülebilir. Bu yaklaşım, öğretmenlerin TSB deneyimleri sonrasında geliştirdikleri olumlu değişimleri, kişisel gelişimleri ve mesleki kapasiteleri üzerindeki etkilerinin anlaşılmasına yardımcı olabilir.

4. Bu çalışma, psikolojik dayanıklılığın ve bilinçli farkındalığın TSB üzerindeki etkilerini teorik olarak ortaya koymuştur. Psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalığın TSB üzerindeki etkilerini uygulamalı bir şekilde görebilmek için, psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık temelli programlara dayanan deneysel çalışmalar yürütülebilir. Bu tür çalışmalar, bireylerin yaşadıkları travmatik deneyimlerden olumlu bir şekilde büyümelerine katkı sağlayabilecek müdahale stratejilerinin geliştirilmesine olanak tanır. Pratikte uygulanan bu programlar, psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalığın bireylerin travmatik deneyimlere verdiği tepkileri yönetme sürecindeki etkilerinin anlaşılmasına yardımcı olarak bu alanda etkili desteklerin tasarlanmasına katkı sağlayabilir.

5. Mevcut araştırmanın bulguları psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalığın öğretmenlerin TSB deneyimlerini tek başlarına açıklamaya yeterli olmadıklarını ortaya koymuştur. Gelecekteki araştırmalarda TSB deneyimini etkileyen faktörlerin daha derinlemesine anlaşılması için nitel veya karma araştırma yöntemlerine dayalı çalışmalara yönelmek faydalı olabilir. Nitel araştırmalar, öğretmenlerin TSB deneyimlerinin daha ayrıntılı bir şekilde keşfedilmesine ve TSB sürecinin kişisel, sosyal ve mesleki bağlamlarını daha derinlemesine ortaya konmasına olanak tanıyabilir.

6. Bu çalışmanın verileri, yaşanan deprem felaketinden 6 ay sonra toplandığı ve katılımcıların yas süreçlerini tamamlamamış olabilecekleri düşünüldüğü için, katılımcılara kaybettikleri yakınlarının sayısı veya yakınlık derecesi sorulmamıştır. Bunun etik bir probleme yol açabileceği göz önünde bulundurulmuştur. Ancak, kaybedilen bireyin yakınlık derecesi veya katılımcıların depremde kaybetmiş oldukları yakınlarının sayısı, TSB süreçlerini etkileyen önemli değişkenler olarak ön plana çıkabilir. İlerleyen dönemlerde yapılacak çalışmalarda, kaybedilen bireyin yakınlık derecesi veya katılımcıların depremde kaybetmiş oldukları yakınlarının sayısının TSB üzerindeki etkileri ele alınabilir. Bu tür çalışmalar, travma sonrası süreçte yasın ve kaybın etkilerini daha derinlemesine ortaya koyarak, TSB süreçlerinin dinamiklerinin daha iyi anlaşılmasına yardımcı olabilir.

7. Bu çalışmanın bulguları, deprem yaşamış öğretmenlerde psikolojik dayanıklılık ile TSB arasındaki ilişkiyi ve bilinçli farkındalığın bu ilişkideki aracı rolünü kesitsel olarak ortaya koymuştur. Elde edilen bu bulguların desteklenmesi ve sonuçlarının daha derinlemesine ele alınması adına, bu çalışmanın bir benzeri boylamsal olarak gerçekleştirilebilir. Böyle bir çalışmanın yapılması, alan yazına zaman içindeki değişimlerin daha ayrıntılı bir şekilde incelenmesine olanak tanıyarak, psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkinin ve bilinçli farkındalığın bu ilişkideki aracı rolünün uzun vadede nasıl evrildiğine dair daha kapsamlı bilgiler sağlayabilir. Ayrıca, boylamsal çalışmalar, öğretmenlerin travma sonrası süreçteki deneyimlerinin ve bu süreçte ortaya çıkan potansiyel gelişimlerin daha net bir şekilde anlaşılmasına katkıda bulunabilir.

5.3.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler: 1. Bu çalışma, öğretmenlerde psikolojik dayanıklılığın ve bilinçli farkındalığın TSB üzerindeki etkisini ortaya koyarak, bu iki faktörün önemini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, eğitim politikalarına psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık temelli programların entegre edilmesi önerilebilir. Bu programlar, olası travma durumlarında öğretmenlerin güçlü bir psikolojik dayanıklılığa ve bilinçli farkındalığa sahip olmalarını destekleyerek, TSB süreçlerini kolaylaştıracaktır. Politika yapıcıların, bu tür programların geliştirilmesi ve uygulanması için gerekli kaynakları sağlaması, öğretmenlerin hem kişisel hem de mesleki gelişimlerine destek olacaktır.

2. Travmatik olaylara maruz kalmış öğretmenlere yönelik olarak geliştirilen psikolojik destek programları, sadece TSSB belirtilerini önlemeye ve azaltmaya değil, aynı zamanda TSB süreçlerine katkıda bulunacak şekilde tasarlanmalıdır. Bu çalışmanın sonuçlarından yola çıkarak, TSB süreçlerine katkı sağlamayı amaçlayan bu programlar, psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık temelli içerikleri barındırmalıdır. Bu yaklaşım, öğretmenlerin travmatik deneyimleriyle başa çıkma becerilerini güçlendirmek ve olumlu bir büyüme sürecine girmelerine destek olmak adına önemli bir adım olarak değerlendirilmelidir. Bu şekilde tasarlanan programlar, öğretmenlerin sadece stres ve travma sonrası etkilerle başa çıkma değil, aynı zamanda bu deneyimlerden olumlu bir şekilde büyüme sağlama konusundaki potansiyellerini de destekleyebilir.

3. Çalışmanın bulguları, öğretmenler için psikolojik dayanıklılığın önemini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, okul yöneticileri öğretmenlerin psikolojik dayanıklılığına katkı sağlamak amacıyla çevresel koruyucu faktörleri göz önünde bulundurarak olumlu değişiklikler yapabilirler. Bu değişiklikler arasında, iş birliğinin ve destekleyici bir ortamın teşvik edilmesi, fiziksel açıdan güvenli bir çevre sağlanması, aile dışı sosyal destek ağı ve arkadaşlık ilişkilerinin

kurulmasının teşvik edilmesi, çalışma yükünün dengelenmesi ve öğretmenlerin duygusal ihtiyaçlarının dikkate alınması gibi adımlar bulunabilir.

KAYNAKÇA

Acıbal, B., Kaya, M., Fernández-Batanero, J. M., ve Çötok, N. A. (2023). The relationship between perceived spouse support and levels of psychological resilience in married individuals. *IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation, (19),* 67-79. https://doi.org/10.46661/ijeri.7381

Akbay Safi, S. (2021). *Post-traumatic growth and related factors among adult Syrian refugees living in Turkey* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Bilgi Üniversitesi, İstanbul.

Aktepe, İ. ve Tolan, Ö. (2020). Bilinçli farkındalık: güncel bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 12*(4), 534-561.

Aliche, C. J., Ifeagwazi, C. M. ve Ezenwa, M. O. (2023). Relationship between mindfulness, meaning in life and post-traumatic growth among Nigerian cancer patients. *Psychology, Health & Medicine, 28*(2), 475-485. https://doi.org/10.1080/13548506.2022.2095576

Alpaslan, E. (2022). *Konjenital kalp hastalığı nedeniyle ameliyat olan çocukların ebeveynlerinde travma sonrası büyümenin değerlendirilmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

An, Y., Yuan, G., Zhang, N., Xu, W., Liu, Z. ve Zhou, F. (2018). Longitudinal cross-lagged relationships between mindfulness, posttraumatic stress symptoms, and posttraumatic growth in adolescents following the Yancheng tornado in China. *Psychiatry Research, 266,* 334-340. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.03.034

Aras, N. (2021). *Yeni koronavirüs hastalığını (covid-19) yenmiş bireylerde travma sonrası büyümede travma sonrası stres belirtileri, psikolojik sağlamlık ve umudun rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.

Atalay, M. (2020). *Mersin Üniversitesi çalışanlarında bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çağ Üniversitesi, Mersin.

Atalay, Z. (2019). *Mindfulness-Bilinçli farkındalık: farkındalıkla anda kalabilme sanatı.* İnkılap Yayınevi.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. ve Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27-45. https://doi.org/10.1177/1073191105283504

Bajaj, B. ve Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences, 93,* 63-67. https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.005

Bajaj, B., Khoury, B. ve Sengupta, S. (2022). Resilience and stress as mediators in the relationship of mindfulness and happiness. *Frontiers in Psychology, 13,* 771263.

Basım, H. N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi, 22*(2), 104-114.

Bellizzi, K. M. ve Blank, T. O. (2006). Predicting posttraumatic growth in breast cancer survivors. *Health Psychology, 25*(1), 47. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0278-6133.25.1.47

Benada, N. ve Chowdhry, R. (2017). A correlational study of happiness, resilience and mindfulness among nursing student. *Indian Journal of Positive Psychology, 8*(2), 105-107.

Bensimon, M. (2012). Elaboration on the association between trauma, PTSD and posttraumatic growth: The role of trait resilience. *Personality and Individual Differences, 52*(7), 782-787. https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.01.011

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ve Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 230. https://psycnet.apa.org/doi/10.1093/clipsy.bph077

Bonanno, G. A., Wortman, C. B. ve Nesse, R. M. (2004). Prospective patterns of resilience and maladjustment during widowhood. *Psychology and Aging, 19*(2), 260. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0882-7974.19.2.260

Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822–848. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (Geliştirilmiş 14. baskı). Pegem Akademi.

Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Triplett, K. N., Vishnevsky, T., ve Lindstrom, C. M. (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: The event related rumination inventory. *Anxiety, Stress, & Coping, 24*(2), 137-156. https://doi.org/10.1080/10615806.2010.529901

Calhoun, L. G. ve Tedeschi, R. G. (2006). *Handbook of posttraumatic growth research and practice.* Routledge.

Calhoun, L. G. ve Tedeschi, R. G. (2013). *Posttraumatic growth in clinical practice.* Routledge.

Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G., Triplett, K. N., Vishnevsky, T. ve Lindstrom, C. M. (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: The event related rumination inventory. *Anxiety, Stress & Coping, 24*(2), 137-156. https://doi.org/10.1080/10615806.2010.529901

Carson, J., Gunda, A., Qasim, K., Allen, R., Bradley, M. ve Prescott, J. (2021). Losing a loved one during the covid-19 pandemic: An online survey looking at the effects on traumatic stress,

coping and post-traumatic growth. *Omega (Westport).* https://doi.org/10.1177/00302228211049683

Cesur, H. (2012). Y*etişkinlerde travmatik yasın ve travma sonrası büyümenin psiko-sosyal belirleyicileri* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Choi, H., Cho, C. ve Lee, H. (2023). Complicated Grief, PTSD, and PTG in Bereaved Family: Moderating Effect of Resilience and Family Support. *Journal of Loss and Trauma, 28*(2), 145-160. https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2084843

Chopko, B. ve Schwartz, R. (2009). The relation between mindfulness and posttraumatic growth: A study of first responders to trauma-inducing incidents. *Journal of Mental Health Counseling, 31*(4), 363-376. doi.org/10.17744/mehc.31.4.9w6lhk4v66423385

Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin, 112*(1), 155-159.

Cohen-Louck, K. (2022). Differences in post-traumatic growth: Individual quarantine, COVID-19 duration and gender. *Frontiers in Psychology, 13,* 920386. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.920386

Connor, K. M. ve Davidson, J. R. (2003). Development of a New Resilience Scale: The Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety, 18,* 76–82.

Cordova, M. J., Giese-Davis, J., Golant, M., Kronenwetter, C., Chang, V. ve Spiegel, D. (2007). Breast cancer as trauma: Posttraumatic stress and posttraumatic growth. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings, 14,* 308-319. https://doi.org/10.1007/s10880-007-9083-6

Cui, C., Wang, K., An, J. ve Jin, C. (2017). Current status and influencing factors of post-traumatic growth in maintenance hemodialysis. *International Journal of Nursing Sciences, 4*(4), 362-366. https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2017.09.008

Cutuli, J. J. ve Masten, A. S. (2009). *The encyclopedia of positive psychology*.(837- 843). Wiley Blackwell.

Çetin, F., Yeloğlu, H. O. ve Basım, H. N. (2015). Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında beş faktör kişilik özelliklerinin rolü: Bir kanonik ilişki analizi. *Türk Psikoloji Dergisi, 30*(75), 81-92.

Çimen, S. (2020). Öldürmeyen acı güçlendirir mi? Travma sonrası büyüme ve kolektivistik başa çıkma stillerinin ilişkisi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi, 3*(5), 158-174.

Çinçin, M. (2023). *Meme veya jinekolojik kanser tanısı olan hastalara bakım verenlerin öz-şefkat ve temel inançlarının travma sonrası büyüme ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi, İstanbul.

Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları (2. Baskı).* Pegem Akademi.

Dekel, S., Ein-Dor, T. ve Solomon, Z. (2012). Posttraumatic growth and posttraumatic distress: A longitudinal study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, *4*(1), 94. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0021865

Dekeyser, M., Raes, F., Leijssen, M., Leysen, S., ve Dewulf, D. (2008). Mindfulness skills and interpersonal behaviour. *Personality and individual differences*, *44*(5), 1235-1245. https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.11.018

Devine, K. A., Reed-Knight, B., Loiselle, K. A., Fenton, N. ve Blount, R. L. (2010). Posttraumatic growth in young adults who experienced serious childhood illness: A mixed-methods approach. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings, 17,* 340-348. https://doi.org/10.1007/s10880-010-9210-7

Ditrich, T., Lovegrove, B. ve Wiles, R. (Edt.). (2017). *Mindfulness and education: Research and practice.* Cambridge Scholars Publishing.

Duckworth, A. L., Steen, T. A., ve Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology, 1,* 629-651. https://psycnet.apa.org/doi/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154

Dong, C., Gong, S., Jiang, L., Deng, G., ve Liu, X. (2015). Posttraumatic growth within the first three months after accidental injury in China: The role of self-disclosure, cognitive processing, and psychosocial resources. *Psychology, Health & Medicine*, *20*(2), 154-164.

Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics.* Sage.

Finkel, N. J. (1974). Strens and traumas: An attempt at categorization. *American Journal of Community Psychology, 2*(3), 265.

Fletcher, D. ve Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, *18*(1), 12. https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124

Frankl, V. E. (2020). *İnsanın anlam arayışı.* (Çev. Selçuk Budak). Okuyan.

Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., (2003). A New Rating Scale for Adult Resilience: What are the Central Protective Resources behind Healthy Adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research, 12,* 65-76.

Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H. ve Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research, 14*(1), 29-42. https://doi.org/10.1002/mpr.15

Gallaway, M. S., Millikan, A. M. ve Bell, M. R. (2011). The association between deployment-related posttraumatic growth among US army soldiers and negative behavioral health

conditions. *Journal of clinical psychology, 67*(12), 1151-1160. https://doi.org/10.1002/jclp.20837

Germer, C. K. (2005). Mindfulness: What Is It? What Does It Matter? In C. K. Germer, R. D. Siegel ve P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and Psychotherapy* (s. 3–27). Guilford Press.

Gizir C.A., Aydın G. (2006). Psikolojik sağlamlık ve ergen gelişim ölçeğinin uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk PDR Dergisi, 26,* 87-99.

Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 3*(28), 113-128.

Gori, A., Topino, E., Sette, A. ve Cramer, H. (2021). Pathways to post-traumatic growth in cancer patients: moderated mediation and single mediation analyses with resilience, personality, and coping strategies. *Journal of affective disorders, 279,* 692-700. https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.044

Grabbe, L., Nguy, S. T. ve Higgins, M. K. (2012). Spirituality development for homeless youth: A mindfulness meditation feasibility pilot. *Journal of Child and Family Studies, 21*, 925-937. https://doi.org/10.1007/s10826-011-9552-2

Guo, Q., Li, S., Liang, J., et al. (2023). Mindfulness may be associated with less prosocial engagement among high intelligence individuals. *Sci Rep 13,* 4208. https://doi.org/10.1038/s41598-023-31039-3

Güngör, E. (2019). *Kanser tanısı alan bireylerde travma sonrası büyüme ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

Gürbüz, (2021). *Sosyal bilimlerde aracı ve düzenleyici etki analizleri (2. baskı).* Seçkin Yayıncılık.

Gürbüz, S. ve Bayık, M. E. (2021). Aracılık modellerinin analizinde yeni yaklaşım: Baron ve Kenny'nin yöntemi hâlâ geçerli mi? *Turkish Journal of Psychology/Turk Psikoloji Dergisi*, 37(88).

Gürgan, U. (2006). Yılmazlık ölçeği (YÖ): Ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(2), 45-74.

Güven Akgül, R. (2023). *Travma mağdurları ile bireysel görüşme yapan meslek elemanlarının psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Adıyaman ili örneği* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çağ Üniversitesi, Mersin.

Haase, J. E. (2004). The adolescent resilience model as a guide to interventions. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 21(5), 289-299. https://doi.org/10.1177/1043454204267922

Hanley, A. W., Garland, E. L. ve Tedeschi, R. G. (2017). Relating dispositional mindfulness, contemplative practice, and positive reappraisal with posttraumatic cognitive coping, stress, and growth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 9(5), 526. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/tra0000208

Haspolat, A. (2019). *Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme: Temel inançlardaki değişim, ruminasyonlar ve bilgece farkındalığın rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Başken Üniversitesi, Ankara.

Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2. Baskı.). The Guilford Press.

Hecht, C. L., Amin, A., Miceli, J., Olejniczak, D., Peyser, T., Geller, D. A. ve Steel, J. L. (2021). Trait mindfulness and the mental and physical health of caregivers for individuals with cancer. *European Journal of Integrative Medicine*, 44, 101325. https://doi.org/10.1016/j.eujim.2021.101325

Hegarty, G., Storey, L., Dempster, M. ve Rogers, D. (2021). Correlates of post-traumatic growth following a myocardial infarction. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 28, 394-404.

Herrmann, D., Scherg, H., Verres, R., Von Hagens, C., Strowitzki, T., ve Wischmann, T. (2011). Resilience in infertile couples acts as a protective factor against infertility-specific distress and impaired quality of life. *Journal of Assisted Reproduction and Genetics, 28,* 1111-1117. https://doi.org/10.1007/s10815-011-9637-2

Herman, A. (2015). Enchanting resilience: Relations of care and people–place connections in agriculture. *Journal of Rural Studies*, 42, 102-111. https://doi.org/10.1016/j.jrurstud.2015.10.003

Hirano, M. (2020). Individual differences in psychological resilience. In: *Resilience and human history: Multidisciplinary approaches and challenges for a sustainable future*, 25-37. https://doi.org/10.1007/978-981-15-4091-2_3

Ho, S., Rajandram, R. K., Chan, N., Samman, N., McGrath, C. ve Zwahlen, R. A. (2011). The roles of hope and optimism on posttraumatic growth in oral cavity cancer patients. *Oral Oncology*, 47(2), 121-124. https://doi.org/10.1016/j.oraloncology.2010.11.015

Holtmaat, K., Van Der Spek, N., Cuijpers, P., Leemans, C. R. ve Verdonck-de Leeuw, I. M. (2017). Posttraumatic growth among head and neck cancer survivors with psychological distress. *Psycho-Oncology*, 26(1), 96-101. https://doi.org/10.1002/pon.4106

Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K., ve Worth, P. (2015). *Second wave positive psychology: Embracing the dark side of life*. Routledge.

Ikizer, G. ve Ozel, E. P. (2021). Examining psychological resilience and posttraumatic growth following terrorist attacks in Turkey. *Traumatology*, 27(2), 236. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/trm0000255

Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions*. The Free Press.

Jazaieri, H. ve Shapiro, S. (2017). Mindfulness and well-being. M. Robinson ve M. Eid (Edt.), *The happy mind: Cognitive contributions to well-being*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-58763-9_3

Jeon, G. S., Park, S. Y. ve Bernstein, K. S. (2017). Socio-demographic and psychological correlates of posttraumatic growth among Korean Americans with a history of traumatic life experiences. *Archives of Psychiatric Nursing*, 31(3), 256-262. https://doi.org/10.1016/j.apnu.2016.12.002

Jeon, L., Buettner, C. K., ve Snyder, A. R. (2014). Pathways from teacher depression and child-care quality to child behavioral problems. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *82*(2), 225. https://doi.org/10.1037/a0035720

Jular-Alba, R., Martín-Ramos, C., & Martín-Ramos, P. (2021). Attitudes towards gender equality and coeducation among secondary school teachers: A case of study in Madrid, Spain. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, *19*(55), 491-508. https://doi.org/10.25115/ejrep.v19i55.3751

Joseph, S. ve Linley, P. A. (2008). Positive psychological perspectives on posttraumatic stress: An integrative psychosocial framework. *Trauma, recovery, and growth: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress*, 3-20.

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: mindfulness meditation in everyday life.* Hyperion.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016

Kağan, M., Güleç, M., Boysan, M. ve Çavuş, H. (2012). Hierarchical factor structure of the Turkish version of the posttraumatic growth inventory in a normal population. *Türk Silahlı Kuvvetleri, Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 11(5), 617-624.

Kahraman, H. ve Kına, D. (2023). Psychological effects of collective political traumas and post-traumatic growth. *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research*. https://doi.org/10.1108/JACPR-11-2022-0755

Karaırmak Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk PDR Dergisi*, 26, 129-142.

Kardaş, F. (2013). *Van depremini yaşayan üniversite öğrencilerinin travma sonrası stres travma sonrası büyüme ve umutsuzluk düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.

Kardaş, F. ve Tanhan, F. (2018). Van depremini yaşayan üniversite öğrencilerinin travma sonrası stres, travma sonrası büyüme ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *15*(1), 1-36.

Kennedy, C., Deane, F.P. ve Chan, A.Y. (2021). "What might have been...": counterfactual thinking, psychological symptoms and posttraumatic growth when a loved one is missing. *Cogn. Ther. Res.*, 45, 322–332. https://doi.org/10.1007/s10608-020-10156-7

Kılıç, Ç. (2003). Ruhsal travma sonrası stres bozukluğu gelişiminin belirleyicileri: Bir gözden geçirme. T. Aker ve M.E. Önder (Ed.). *Psikolojik travma ve sonuçları* içinde (51-77). SUS Yayınları.

Kırca, B. (2017). *Ergenler için kapsamlı bilinçli farkındalık deneyimleri envanterinin geçerlik ve güvenirlik çalışması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.

Kütük, H., Hatun, O., Ekşi, H. ve Ekşi, F. (2023). Investigation of the relationships between mindfulness, wisdom, resilience and life satisfaction in Turkish adult population. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *41*(3), 536-551. https://doi.org/10.1007/s10942-022-00468-w

Lee, H. H. ve Cranford, J. A. (2008). Does resilience moderate the associations between parental problem drinking and adolescents' internalizing and externalizing behaviors?: A study of Korean adolescents. *Drug and alcohol Dependence*, *96*(3), 213-221. https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2008.03.007

Levey, J. ve Levey, M. (2018). Roots and shoots of mindfulness. *Subtle Energies Magazine*, 28(3), 23-39.

Levine, S. Z., Laufer, A., Stein, E., Hamama-Raz, Y. ve Solomon, Z. (2009). Examining the relationship between resilience and posttraumatic growth. *Journal of traumatic stress: Official publication of the international society for traumatic stress studies*, *22*(4), 282-286. https://doi.org/10.1002/jts.20409

Li, L., Hou, Y., Kang, F. ve Wei, X. (2020). The mediating and moderating roles of resilience in the relationship between anxiety, depression, and post-traumatic growth among breast cancer patients based on structural equation modeling: an observational study. *Medicine*, *99*(50). https://doi.org/10.1097/MD.0000000000023273

Lianchao, A. ve Tingting, M. (2020). Mindfulness, rumination and post-traumatic growth in a Chinese cancer sample. *Psychology, Health & Medicine*, *25*(1), 37-44. https://doi.org/10.1080/13548506.2019.1612079

Linley, P. A. ve Joseph, S. (2009). Posttraumatic growth. *Encyclopedia of positive psychology*, 837-843. Wiley.

Linley, P. A. ve Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of traumatic stress: official publication of the international society for traumatic stress studies*, *17*(1), 11-21. https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e

Liu, J., Wei, S., Qiu, G., Li, N., Wang, D., Wu, X. ve Yi, H. (2023). Relationship between rumination and post-traumatic growth in mobile cabin hospital nurses: The mediating role of psychological resilience. *Preventive Medicine Reports*, 102266. https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2023.102266

Liu, X., Wang, Q. ve Zhou, Z. (2022). The association between mindfulness and resilience among university students: a meta-analysis. *Sustainability*, *14*(16), 10405. https://doi.org/10.3390/su141610405

Luthar, S. S. ve Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and psychopathology*, *12*(4), 857-885.

Mackenzie, M. J., Carlson, L. E., Munoz, M. ve Speca, M. (2007). A qualitative study of self-perceived effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) in a psychosocial oncology setting. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, *23*(1), 59-69. https://doi.org/10.1002/smi.1120

Mahdi, H. K., ve diğerleri (2014). Posttraumatic growth and resilience after a prolonged war: A study in Baghdad, Iraq. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, *3*(3), 197-204.

Major, B., Richards, C., Cooper, M. L., Cozzarelli, C. ve Zubek, J. (1998). Personal resilience, cognitive appraisals, and coping: an integrative model of adjustment to abortion. *Journal of personality and social psychology*, *74*(3), 735. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.74.3.735

Masten, A., Best, K. ve Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444. https://doi.org/10.1017/S0954579400005812

Masten, A. S., Lucke, C. M., Nelson, K. M., ve Stallworthy, I. C. (2021). Resilience in development and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, *17*,16-29. https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-120307

Mason, J. G., Eurich, J. G., Lau, J. D., Battista, W., Free, C. M., Mills, K. E., ve Kleisner, K. M. (2022). *Attributes of climate resilience in fisheries: From theory to practice*. *Fish and Fisheries, 23*(3), 522-544.

McCrae, R. R. (1984). Situational determinants of coping responses: loss, threat, and challenge. *Journal of personality and social psychology*, *46*(4), 919. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.46.4.919

Meng, Z., Wu, X. ve Han, L. (2018). Post-traumatic stress disorder and post-traumatic growth among the adult survivors of the Lushan earthquake: Selecting resilience as the moderator. *International journal of disaster risk reduction, 27*, 524-529. https://doi.org/10.1016/j.ijdrr.2017.11.016

Meredith, L. S., Sherbourne, C. D., Gaillot, S. J., Hansell, L., Ritschard, H. V., Parker, A. M. ve Wrenn, G. (2011). Promoting psychological resilience in the US military. *Rand health quarterly*, *1*(2).

Mesidor, J. K. ve Sly, K. F. (2019). Religious coping, general coping strategies, perceived social support, PTSD symptoms, resilience, and posttraumatic growth among survivors of the 2010 earthquake in Haiti. *Mental Health, Religion & Culture*, *22*(2), 130-143. https://doi.org/10.1080/13674676.2019.1580254

Mitchell, M. M., Gallaway, M. S., Millikan, A. M. ve Bell, M. R. (2013). Combat exposure, unit cohesion, and demographic characteristics of soldiers reporting posttraumatic growth. *Journal of Loss and Trauma*, *18*(5), 383-395. https://doi.org/10.1080/15325024.2013.768847

Morris, B. A. ve Shakespeare-Finch, J. (2011). Rumination, post-traumatic growth, and distress: structural equation modelling with cancer survivors. *Psycho-oncology*, *20*(11), 1176-1183. https://doi.org/10.1002/pon.1827

Norris, F. H., ve Slone, L. B. (2007). The epidemiology of trauma and PTSD. *Handbook of PTSD: Science and practice*, 78-98.

Neelarambam, K. (2015). *Trait mindfulness as a mediator of resilience, depressive symptoms, and trauma symptoms* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Georgia State University, Georgia

Norman, E. (Ed.). (2000). *Resiliency enhancement: Putting the strength perspective into social work practice*. Columbia university press.

Ogińska-Bulik, N. (2015). The relationship between resiliency and posttraumatic growth following the death of someone close. *OMEGA-Journal of Death and Dying, 71*(3), 233-244. https://doi.org/10.1177/0030222815575502

Okan, N., Yılmaztürk, M. ve Kürüm, B. (2020). Bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide temel empati becerilerinin aracı rol etkisinin incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi, 8,* 319-335.

Özçetin, Y. S. Ü. ve Hiçdurmaz, D. (2017). Kanser deneyiminde travma sonrası büyüme ve psikolojik sağlamlık. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 9*(4), 388-397. https://doi.org/10.18863/pgy.290285

Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim, 36*(160), 224-235.

Park, C. L., Cohen, L. H. ve Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of personality, 64*(1), 71-105. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00815.x

Penagos-Corzo, J. C., Tolamatl, C. R., Espinosa, A., Lorenzo Ruiz, A. ve Pintado, S. (2020). Psychometric properties of the PTGI and resilience in earthquake survivors in Mexico. *Journal of loss and trauma, 25*(4), 364-384. https://doi.org/10.1080/15325024.2019.1692512

Pidgeon, A. M. ve Keye, M. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in University students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science, 2*(5), 27-32. http://www.ijlass.org/data/frontImages/gallery/Vol._2_No._5/3.pdf

Pidgeon, A. M. ve Pickett, L. (2017). Examining the differences between university students' levels of resilience on mindfulness, psychological distress and coping strategies. *European Scientific Journal, 13*(12), 103-113. https://doi.org/10.19044/esj.2017.v13n12p%25p

Powell, S., Rosner, R., Butollo, W., Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (2003). Posttraumatic growth after war: A study with former refugees and displaced people in Sarajevo. *Journal of clinical psychology, 59*(1), 71-83. https://doi.org/10.1002/jclp.10117

Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry, 57*(3), 316–331. https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x

Rutter, M. (2007). Resilience, competence, and coping. *Child abuse & neglect, 31*(3), 205-209. https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2007.02.001

Roberts, A. B., Roberts, N. P., ve Bisson, J. I. (2022). Impact of trauma. *Oxford Textbook of Social Psychiatry*, 161.

Sattler, D. N., Boyd, B. ve Kirsch, J. (2014). Trauma-exposed firefighters: Relationships among posttraumatic growth, posttraumatic stress, resource availability, coping and critical incident stress debriefing experience. *Stress and Health, 30*(5), 356-365.

Schulenberg, S. E. (Ed.). (2020). *Positive psychological approaches to disaster: Meaning, resilience, and posttraumatic growth*. Springer Nature.

Sebuktekin, D. (2018). *Travma sonrası büyüme, temel inançlarda sarsılma ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.

Segal, Z. V., Teasdale, J. D., Williams, J. M. ve Gemar, M. C. (2002). The mindfulness-based cognitive therapy adherence scale: Inter-rater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 9*(2), 131-138. https://doi.org/10.1002/cpp.320

Seo, S. ve Yuh, J. (2022). Mindfulness and resilience as mediators in the relationship between job-related stress and teacher–child interaction among early childhood educators. *Early Childhood Education Journal, 50*(7), 1209-1219. https://doi.org/10.1007/s10643-021-01250-w

Shakespeare-Finch, J. ve Barrington, A. J. (2012). Behavioural changes add validity to the construct of posttraumatic growth. *Journal of traumatic stress, 25*(4), 433-439. https://doi.org/10.1002/jts.21730

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. ve Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology, 62*(3), 373-386. https://doi.org/10.1002/jclp.20237

Shapiro, S., Siegel, R. ve Neff, K. D. (2018). Paradoxes of mindfulness. *Mindfulness, 9*, 1693-1701. https://doi.org/10.1007/s12671-018-0957-5

Sharma, A. ve Rawat, R. (2020). The role of mindfulness in resilience of undergraduate students. *International Journal of Indian Psychology, 8*(3). https://doi.org/10.25215/0803.108

Steck, A., Steck, B., Steck, A. ve Steck, B. (2016). Stress and Trauma. *Brain and Mind: Subjective Experience and Scientific Objectivity*, 121-159.

Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. (2012). *Using multivariate statistics (6. Baskı)*. MA: Pearson.

Taku, K., Cann, A., Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (2015). Core beliefs shaken by an earthquake correlate with posttraumatic growth. *Psychological trauma: Theory, research, practice, and policy, 7*(6), 563. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/tra0000054

Taşdemir, E. (2018). *Psikologlarda bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Arel Üniversitesi, İstanbul.

Taylor, S. E. ve Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: a social psychological perspective on mental health. *Psychological bulletin, 103*(2), 193. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.103.2.193

Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry, 15*(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

Tedeschi, R. G. ve Blevins, C. L. (2015). From mindfulness to meaning: Implications for the theory of posttraumatic growth. *Psychological Inquiry, 26*(4), 373-376. https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1075354

Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation.* Sage.

Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth ınventory: measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress, 9,* 455-471.

Tedeschi, R. G. ve Moore, B. A. (2016). *The posttraumatic growth workbook: Coming through trauma wiser, stronger, and more resilient.* New Harbinger Publications.

Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G. ve Cann, A. (2007). Evaluating resource gain: Understanding and misunderstanding posttraumatic growth. *Applied Psychology, 56*(3), 396-406. https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2007.00299.x

Tedeschi, R. G., Park, C. L. ve Calhoun, L. G. (Edt.). (1998). *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis.* Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K. ve Calhoun, L. G. (2018). *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications.* Routledge.

Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama gücü ölçeğinin uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk PDR Dergisi, 26,* 77-86.

Terzi, Ş. (2006). *Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Gazi Üniversitesi, Ankara.

Thomadaki, O. O. (2017). Bereavement, post-traumatic stress and post-traumatic growth: through the lenses of positive psychology. *European Journal of Psychotraumatology, 8*(4), 1351220. https://doi.org/10.1080/20008198.2017.1351220

Thompson, R. W., Arnkoff, D. B. ve Glass, C. R. (2011). Conceptualizing mindfulness and acceptance as components of psychological resilience to trauma. *Trauma, Violence & Abuse, 12*(4), 220-235. https://doi.org/10.1177/1524838011416375

Turan, S. N. (2023). *Üniversite öğrencilerinde travma sonrası büyümenin yordayıcıları olarak psikolojik sağlamlık ve travma sonrası stres* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Erzincan.

Uğur, A. (2021). *COVID-19 salgın döneminde okul psikolojik danışmanlarında travma sonrası büyüme: Bilinçli farkındalık ve acının dönüştürücü gücünün rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Akdeniz Üniversitesi, Antalya.

Uğur, A. ve Sarı, T. (2022). Covid-19 salgın döneminde okul psikolojik danışmanlarında travma sonrası büyüme: Bilinçli farkındalık ve acının dönüştürücü gücünün rolü. *Humanistic Perspective, 4*(2), 227-248. https://doi.org/10.47793/hp.1075810

Ulset, V. S. ve von Soest, T. (2022). Posttraumatic growth during the COVID-19 lockdown: A large-scale population-based study among Norwegian adolescents. *Journal of Traumatic Stress, 35*(3), 941-954. https://doi.org/10.1002/jts.22801

Ünal, P. (2021). *Psikolojik danışman adaylarında duyusal işlemleme hassasiyeti ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi, İstanbul.

VandenBos, G. R. (Ed.). (2007). *APA dictionary of psychology*. American Psychological Association.

Van der Kolk, B. A. (2018). *Beden Kayıt Tutar: Travmanın iyileşmesinde beyin, zihin ve beden.* (Çev. Nurdan Cihanşümül Maral). Nobel yaşam yayıncılık.

Vilaverde, R. F., Correia, A. I. ve Lima, C. F. (2020). Higher trait mindfulness is associated with empathy but not with emotion recognition abilities. *Royal Society Open Science, 7,* 192077. https://doi.org/10.1098/rsos.192077

Vishnevsky, T., Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G. ve Demakis, G. J. (2010). Gender differences in self-reported posttraumatic growth: A meta-analysis. *Psychology of Women Quarterly, 34*(1), 110-120. https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2009.01546.x

Wanberg, C. R. ve Banas, J. T. (2000). Predictors and outcomes of openness to changes in a reorganizing workplace. *Journal of Applied Psychology, 85*(1), 132. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0021-9010.85.1.132

Wang, Z., Jiang, B., Wang, X., Li, Z., Wang, D., Xue, H. ve Wang, D. (2023). Relationship between physical activity and individual mental health after traumatic events: a systematic review. *European Journal of Psychotraumatology, 14*(2), 2205667.

Webster, J. D. ve Deng, X. C. (2015). Paths from trauma to intrapersonal strength: Worldview, posttraumatic growth, and wisdom. *Journal of Loss and Trauma, 20*(3), 253-266. https://doi.org/10.1080/15325024.2014.932207

Wellington, O., Aina-Pelemo, A. ve Odunubi, O. (2023). Post-Traumatic growth following the experience of ınterpersonal violence: the roles of perceived stigma and social support. *Multidisciplinary Journal of Gender Studies, 12*(1), 55-82. https://doi.org/10.17583/generos.9609

Wen, X., An, Y., Zhou, Y., Du, J. ve Xu, W. (2021). Mindfulness, posttraumatic stress symptoms, and posttraumatic growth in aid workers: the role of self-acceptance and rumination. *The*

Journal of Nervous and Mental Disease, 209(3), 159-165. https://www.doi.org/10.1097/NMD.0000000000001275

Williams, J. M. G. (2008). Mindfulness, depression and modes of mind. *Cognitive Therapy and Research, 32*, 721-733. https://doi.org/10.1007/s10608-008-9204-z

Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology, 21*(2), 152-169. https://doi.org/10.1017/S0959259810000420

Wolf, C. ve Serpa, J. G. (2015). *A clinician's guide to teaching mindfulness: The comprehensive session-by-session program for mental health professionals and health care providers.* New Harbinger Publications.

Wu, K., et al. (2015). Coexistence and different determinants of posttraumatic stress disorder and posttraumatic growth among Chinese survivors after earthquake: Role of resilience and rumination. *Frontiers in Psychology, 6.* https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01043

Xu, W., Ding, X., Goh, P. H. ve An, Y. (2018). Dispositional mindfulness moderates the relationship between depression and posttraumatic growth in Chinese adolescents following a tornado. *Personality and Individual Differences, 127,* 15-21. https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.032

Yalom, I. D. ve Lieberman, M. A. (1991). Bereavement and heightened existential awareness. *Psychiatry, 54*(4), 334-345. https://doi.org/10.1080/00332747.1991.11024563

Yilmaz, M. ve Zara, A. (2016). Traumatic loss and posttraumatic growth: the effect of traumatic loss related factors on posttraumatic growth. *Anatolian Journal Of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi, 17*(1).

Yu, Y., Peng, L., Chen, L., Long, L., He, W., Li, M. ve Wang, T. (2014). Resilience and social support promote posttraumatic growth of women with infertility: The mediating role of positive coping. *Psychiatry Research, 215*(2), 401-405. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.10.032

Zerach, G., Solomon, Z., Cohen, A. ve Ein-Dor, T. (2013). PTSD, resilience and posttraumatic growth among ex-prisoners of war and combat veterans. *Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences, 50*(2), 91-99.

Zhang, J. Y., Zhou, Y. Q., Feng, Z. W., Fan, Y. N., Zeng, G. C. ve Wei, L. (2017). Randomized controlled trial of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on posttraumatic growth of Chinese breast cancer survivors. *Psychology, Health & Medicine, 22*(1), 94-109. https://doi.org/10.1080/13548506.2016.1146405

Zhou, X., Zhen, R., ve Wu, X. (2022). Shared and unique mechanisms underlying the association of trauma exposure with posttraumatic stress symptoms and growth among adolescents following the Jiuzhaigou earthquake. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, *14*(6), 1047. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/tra0000526

Zolkoski, S. M. ve Bullock, L. M. (2012). Resilience in children and youth: A review. *Children and Youth Services Review*, *34*(12), 2295-2303. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2012.08.009

EKLER

EK 1: Etik Kurul Onayı

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULLARI
(Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu)
TOPLANTI TUTANAĞI

OTURUM TARİHİ
23 HAZİRAN 2023

OTURUM SAYISI
2023-06

KARAR NO 14: Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'nden alınan Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı öğretim üyelerinden Prof. Dr. Nagihan OĞUZ DURAN yüksek lisans programı öğrencisi Abdülkadir ŞAHİN'in "2023 Kahramanmaraş Depremini Yaşamış Öğretmenlerin Travma Sonrası Büyümeleri ile Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolünün İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında uygulanacak anket ve ölçek sorularının değerlendirilmesine geçildi.

Yapılan görüşmeler sonunda; Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı öğretim üyelerinden Prof. Dr. Nagihan OĞUZ DURAN yüksek lisans programı öğrencisi Abdülkadir ŞAHİN'in "2023 Kahramanmaraş Depremini Yaşamış Öğretmenlerin Travma Sonrası Büyümeleri ile Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolünün İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında uygulanacak anket ve ölçek sorularının fikri, hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğu başvurucuya ait olmak üzere uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.

Prof. Dr. Ferudun YILMAZ
Kurul Başkanı

Prof. Dr. Abamüslim AKDEMİR
Üye

Prof. Dr. Doğan ŞENYÜZ
Üye

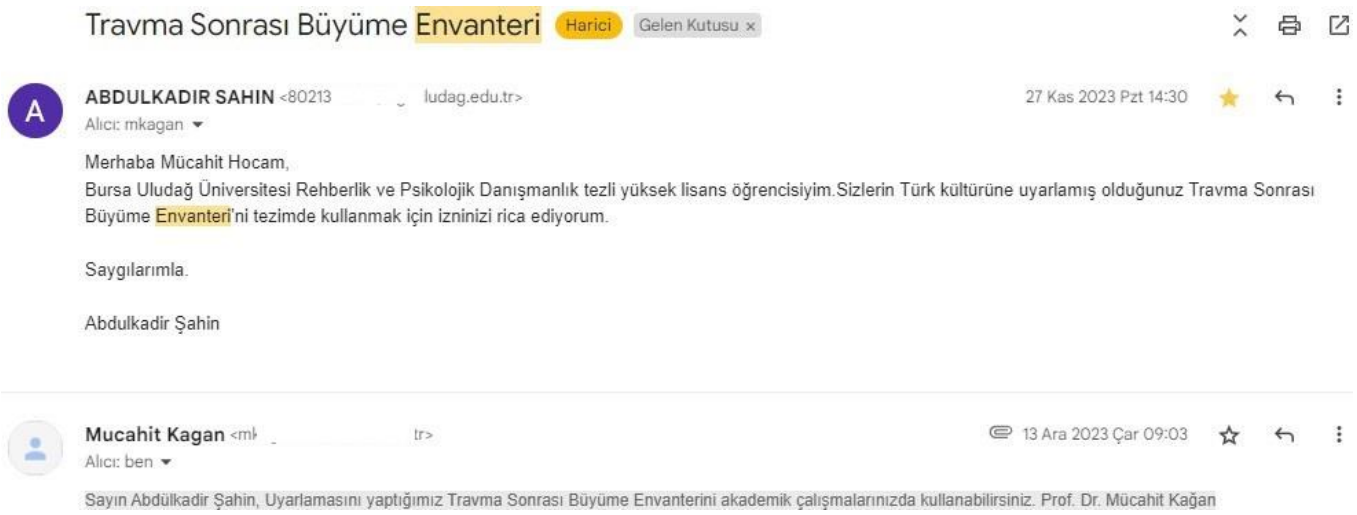
Prof. Dr. Ayşe OĞUZLAR
Üye

Prof. Dr. Vejdi BİLGİN
Üye

Prof. Gülay GÖĞÜŞ
Üye

Prof. Dr. Alev SINAR UĞURLU
Üye

EK 2: Travma Sonrası Büyüme Envanteri Kullanım İzni



Travma Sonrası Büyüme Envanteri Harici Gelen Kutusu ×

A **ABDULKADIR SAHIN** <80213 ludag.edu.tr> 27 Kas 2023 Pzt 14:30

Alıcı: mkagan

Merhaba Mücahit Hocam,
Bursa Uludağ Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık tezli yüksek lisans öğrencisiyim.Sizlerin Türk kültürüne uyarlamış olduğunuz Travma Sonrası Büyüme Envanteri'ni tezimde kullanmak için izninizi rica ediyorum.

Saygılarımla.

Abdulkadir Şahin

Mucahit Kagan <mk tr> 13 Ara 2023 Çar 09:03

Alıcı: ben

Sayın Abdülkadir Şahin, Uyarlamasını yaptığımız Travma Sonrası Büyüme Envanterini akademik çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. Prof. Dr. Mücahit Kağan

EK 3: Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Kullanım İzni



yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği Gelen Kutusu ×

Nejat Basim <nt ım>
Alıcı: ben

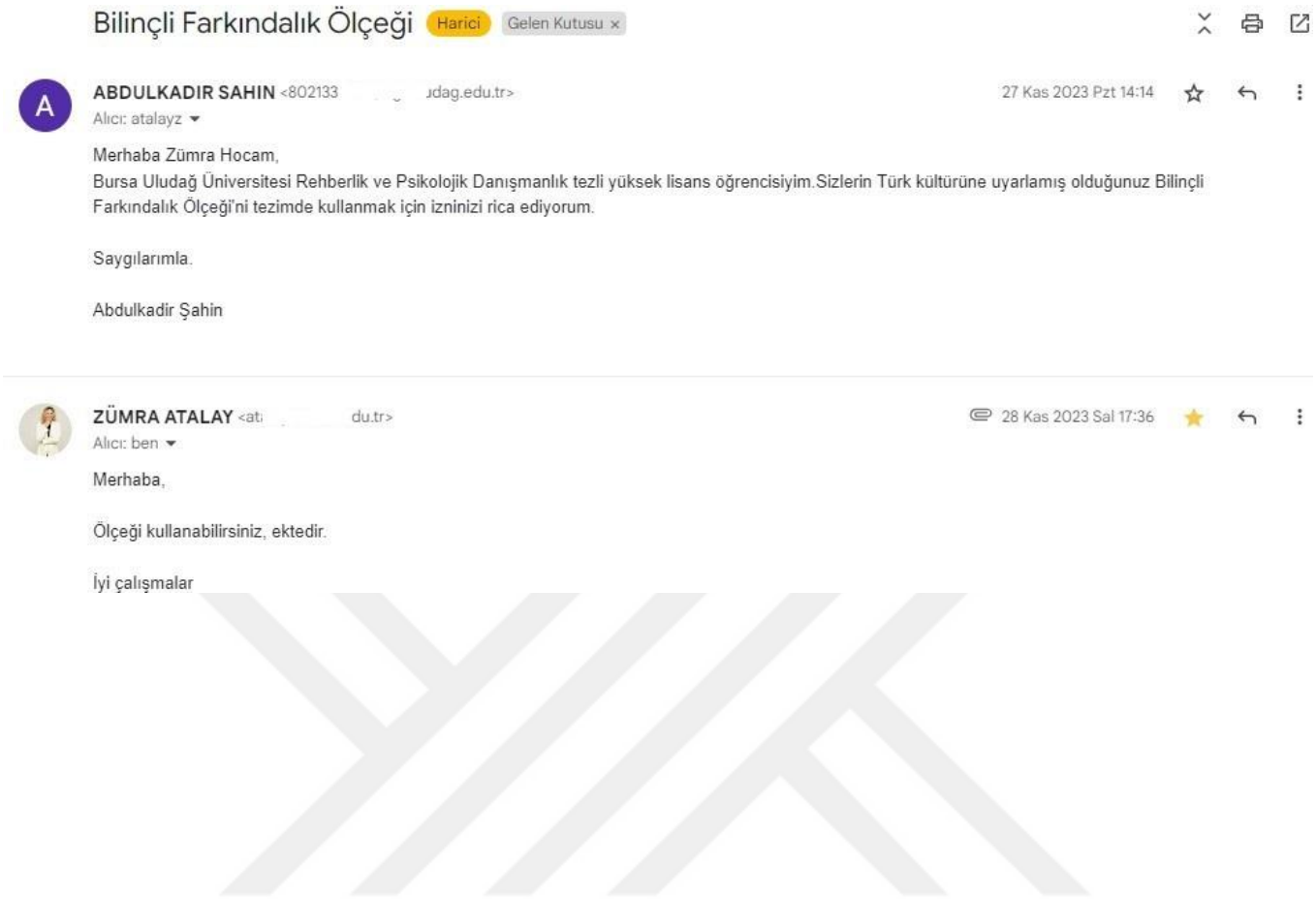
26 May 2023 Cum 00:16

Değerli Abdulkadir Şahin,
Mesajınızı bu adresimden yanıtlıyorum. Siz ve çalışma arkadaşlarınız Ölçeği çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. Ölçeğin yer aldığı makaleyi, makalenin sonunda yer alan ölçeğin word ortamındaki halini ve değerlendirme esaslarını içeren bilgi notunu ekte gönderiyorum. Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.

--
Prof. Dr. H. Nejat Basım

3 ek • Gmail tarafından tarandı

EK 4: Bilinçli Farkındalık Ölçeği Kullanım İzni



Bilinçli Farkındalık Ölçeği Harici Gelen Kutusu ×

ABDULKADIR SAHIN <802133 udag.edu.tr> 27 Kas 2023 Pzt 14:14

Alıcı: atalayz

Merhaba Zümra Hocam,
Bursa Uludağ Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık tezli yüksek lisans öğrencisiyim.Sizlerin Türk kültürüne uyarlamış olduğunuz Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni tezimde kullanmak için izninizi rica ediyorum.

Saygılarımla.

Abdulkadir Şahin

ZÜMRA ATALAY <ati du.tr> 28 Kas 2023 Sal 17:36

Alıcı: ben

Merhaba,

Ölçeği kullanabilirsiniz, ektedir.

İyi çalışmalar

EK 5: Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu

Yaş:

Cinsiyet:

Mesleki Kıdem Yılınız:

Medeni Durum:

Fiziksel Yara Aldınız mı?

Evet( )Hayır( )

Yakınlarınızdan birini kaybettiniz mi?

Evet( ) Hayır ( )

Mal kaybı yaşadınız mı? (Yaşadıysanız hangi düzeyde?)

Yaşamadım ( )Düşük Düzeyde Yaşadım( ) Orta Düzeyde Yaşadım( ) Yüksek Düzeyde Yaşadım( )

EK 6: TSB Envanteri

Travma Sonrası Büyüme Envanteri

Sizden öğrenmek istediğimiz, yaşamınızda önemli yer tutan travmatik yaşam olaylarının, hayatınızda ne ölçüde pozitif değişikliklere sebep olduğudur. Geçmişte yaşadığınız krizden/krizlerden sonra yaşamınızda ve düşüncelerinizde meydana gelen değişimleri lütfen aşağıda verilen puanlama ölçütlerine göre 0 ve 5 arasında değerlendiriniz.

0	1	2	3	4	5
Stresli olay(lar) sonucu bu değişimi hiçbir şekilde yaşamadım.	Çok az bir düzeyde	Bir miktar	Orta düzeyde	Oldukça fazla	Stresli olay(lar) sonucu bu değişimi çok büyük ölçüde yaşadım.

1. Yaşamda önem verdiğim şeylerin öncelik sırası değişti. (0) (1) (2) (3) (4) (5)

9. Duygularımı ifade etmeye daha çok istekliyim. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
10. Zorlukları göğüsleyebileceğimi daha iyi anladım. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
11. Yaşamımda daha iyi şeyler yapabiliyorum. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
12. Her şeyi olduğu gibi, daha çok kabullenebiliyorum. (0) (1) (2) (3) (4) (5)

18. Daha güçlü bir inanca sahibim. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
19. Düşündüğümden çok daha güçlü olduğumu keşfettim. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
20. İnsanların ne kadar mükemmel olabildiklerine dair çok şey öğrendim. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
21. Başkalarına ihtiyaç duyuyor olmayı daha çok kabullendim. (0) (1) (2) (3) (4) (5)

EK 7: Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

1. Beklenmedik bir olay olduğunda…					
Her zaman bir çözüm bulurum					Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
2. Gelecek için yaptığım planların…					
Başarılması zordur					Başarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır…					
Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda					Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda
4. …olmaktan hoşlanıyorum					
Nasıl başaracağımı bilirim					Nasıl başaracağımdan emin değilim
9. Yeni bir işe/projeye başladığımda …					
İleriye dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım					Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak					
Zamanımı planlama					Zamanımı harcama
16. Yeni arkadaşlık konusu … bir şeydir					
Kolayca yapabildiğim					Yapmakta zorlandığım
17. Ailem şöyle tanımlanabilir …					
Birbirinden bağımsız					Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş
18. Arkadaşlarımın arasındaki ilişkiler …					
Zayıftır					Güçlüdür
19. Yargılarıma ve kararlarıma …					
Çok fazla güvenmem					Tamamen güvenirim
20. Geleceğe dönük amaçlarım …					
Belirsizdir					İyi düşünülmüştür
Birbirlerini desteklemez biçimde					Birbirlerine bağlı biçimde
27. Destek alırım					
Arkadaşlarımdan/aile üyelerinden					Hiç kimseden
28. Zor zamanlarda … eğilimim vardır					
Her şeyi umutsuzca gören bir					Beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma
29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için …					
Zordur					Kolaydır
30. İhtiyacım olduğunda …					
Bana yardım edebilecek kimse yoktur					Her zaman bana yardım edebilen birisi vardır
31. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile) …					
Başa çıkmaya çalışırım					Sürekli bir endişe/kaygı kaynağıdır
32. Ailemde şunu severiz …					
İşleri bağımsız olarak yapmayı					İşleri hep beraber yapmayı
33. Yakın arkadaşlarım/aile üyeleri …					
Yeteneklerimi beğenirler					Yeteneklerimi beğenmezler

Referans:

Basım, H. Nejat ve Çetin, Fatih (2011). Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22, 2, 104-114.

EK 8: Bilinçli Farkındalık Ölçeği

BİFÖ

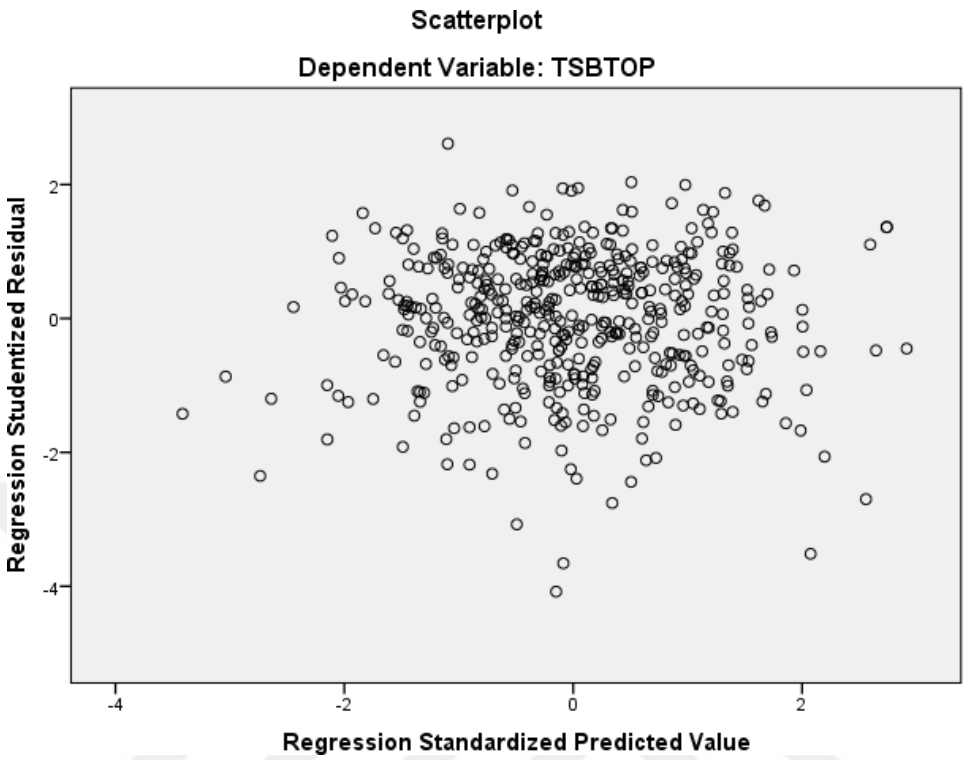
Açıklama: Aşağıda sizin günlük deneyimlerinizle ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 6 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen deneyimizin **ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten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

1 Hemen hemen her zaman	2 Çoğu zaman	3 Bazen	4 Nadiren	5 Oldukça Seyrek	6 Hemen hemen hiçbir zaman

1.	1	2	3	4	5	6
2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.	1	2	3	4	5	6
3.	1	2	3	4	5	6
4. Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
5.	1	2	3	4	5	6
6. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.	1	2	3	4	5	6
7.	1	2	3	4	5	6
8. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.	1	2	3	4	5	6
9.	1	2	3	4	5	6
10. İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.	1	2	3	4	5	6
11. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken; aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.	1	2	3	4	5	6
12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.	1	2	3	4	5	6
13.	1	2	3	4	5	6
14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.	1	2	3	4	5	6
15.	1	2	3	4	5	6

AÇIKLAMA: ÖLÇEKTE REVERSE PUANLAMA BULUNMAMAKTADIR. TOPLAM PUANLARIN YÜKSEKLİĞİ BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN YÜKSEK OLDUĞU ANLAMINA GELMEKTEDİR. GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMALARI ÖLÇEK MAKALESİNDE BULUNMAKTADIR.

EK 9: Saçılım Grafiği



ÖZ GEÇMİŞ

Adı-Soyadı	Abdulkadir ŞAHİN		
Bildiği Yabancı Diller	İngilizce		
Eğitim Durumu	**Başlama-Bitirme**		**Kurum Adı**
Lise	2012	2016	Nedim Ökmen Anadolu Öğretmen Lisesi
Lisans	2017	2021	Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı
Yüksek Lisans	2021	2024	Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Doktora			
Çalıştığı Kurum	**Başlama-Ayrılma**		**Çalışılan Kurumun Adı**
1.	2022	2023	Özel Bursa Arena Anadolu ve Fen Lisesi
2.	2023	2024	Cihanbeyli Mesleki Eğitim Merkezi
3.	2024	-	Cihanbeyli Rehberlik ve Araştırma Merkezi
Üye Olduğu Bilimsel ve Meslekî Kuruluşlar			
Katıldığı Proje ve Toplantılar	BUÜ- UEDAŞ Dayanışma ve Destek İş birliği Protokolü		
Yayınlar:			
Diğer:			

Tarih

İmza

Adı-Soyadı Abdulkadir ŞAHİN