



LİSANSÜSTÜ PROGRAMLAR ENSTİTÜSÜ

**6 ŞUBAT DEPREMLERİNE MARUZ KALAN BİREYLERDE
ANBEAN FARKINDALIK VE TSSB SEMPTOM ŞİDDETİ
ARASINDAKİ İLİŞKİDE DENEYİMSEL KAÇINMANIN VE
DİKKAT KONTROLÜNÜN ETKİSİ**

Simay KAYMAZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İstanbul, Haziran 2025

**6 ŞUBAT DEPREMLERİNE MARUZ KALAN BİREYLERDE
ANBEAN FARKINDALIK VE TSSB SEMPTOM ŞİDDETİ
ARASINDAKİ İLİŞKİDE DENEYİMSEL KAÇINMANIN VE
DİKKAT KONTROLÜNÜN ETKİSİ**

Simay KAYMAZ

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

YÜKSEK LİSANS TEZ DANIŞMANI
Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Altınok

YÜKSEK LİSANS TEZ JÜRİSİ ÜYELERİ
Doç. Dr. Zeynep Set
Dr. Eda Yılmaz

ÖNSÖZ

Bu tez çalışmasında 6 Şubat depremlerine maruz kalan bireylerde anbean farkındalık ve TSSB semptom şiddeti arasındaki ilişki ve bu ilişkide dikkat kontrolü ve deneyimsel kaçınmanın olası etkileri incelenmiştir. Mevcut çalışma, travma ve anbean farkındalık arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkinin mekanizmasını inceleyerek hem mevcut literatüre hem de klinik uygulamalara katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

Öncelikle, tez çalışmam boyunca ilgisini ve desteğini hiç eksik etmeyen, detaylı geribildirimleri, çözüm odaklı ve profesyonel yaklaşımı ve engin bilgileriyle her zaman destekçim olan sayın hocam Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Altınok'a teşekkür ederim.

Ayrıca, çalışmaları, güçlü duruşu ve cömertliğiyle ilham kaynağım haline gelen, alanda sergilediği vizyonlu duruşu, engin tecrübeleri ve bilgileriyle yol gösterici olan, mevcut çalışmamın temellerini atmada da emeği geçen değerli hocam Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu'na teşekkür ederim.

Yine alanda sergiledikleri kapsayıcı duruşla bana örnek, yüksek lisansa başlamam konusunda da ilham olan ve engin bilgi ve tecrübelerini bana cömertçe sunan kıymetli hocalarım Dr. Mehmet Tarık Kutlar ve Dr. Mehmet Üçışık'a teşekkür ederim.

Tüm hayatım boyunca yürüdüğüm her yolda bana inanan ve beni destekleyen, son derece kapsayıcı ve her zaman dimdik arkamda duran, yeni yollar keşfederken üzerine bastığım sağlam bir zemin olan canım aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

6 Şubat 2023 tarihinden itibaren sahaya yaptığım sayısız ziyarette bana ev sahipliğinin en güzelini yapan, misafirperverlikleriyle, sıcak dostlukları ve koşulsuz destekleriyle hayatımda önemli bir iz bırakan Hatay halkına teşekkür ederim.

Son olarak, tez sürecim boyunca desteğini yakından hissettiğim tüm değerli arkadaşlarıma gönülden teşekkür ederim.

T.C.
BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ PROGRAMLAR ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

20.06/2025

Yüksek Lisans Tez Onay Belgesi

Enstitümüz Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 2330100014 numaralı öğrencisi **Simay Kaymaz**'ın “6 Şubat Depremlerine Maruz Kalan Bireylerde Anbean Farkındalık ve TSSB Semptom Şiddeti Arasındaki İlişkide Deneyimsel Kaçınmanın ve Dikkat Kontrolünün Etkisi” adlı tez çalışması Enstitümüz Yönetim Kurulunun 18.06/2025 tarih ve 2025/21 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından aybiri.kg.i ile Tezli Yüksek Lisans tezi olarak ..Kabul.. edilmiştir.

Öğretim Üyesi Adı Soyadı

İmzası

Tez Savunma Tarihi : .../06/2025

1) Tez Danışmanı: Dr. Ahmet Altınok

.....

2) Jüri Üyesi : Dr. Eda Yılmaz

.....

3) Jüri Üyesi : Doç. Dr. Zeynep Set

.....

Not: Öğrencinin Tez savunmasında **Başarılı** olması halinde bu form **imzalanacaktır**. Aksi halde geçersizdir.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
İÇİNDEKİLER.....	ii
ÖZET	v
ABSTRACT.....	vi
ŞEKİL LİSTESİ.....	vii
TABLO LİSTESİ	viii
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER.....	2
2.1. TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU SEMPTOM ŞİDDETİ VE ANBEAN FARKINDALIK.....	2
2.1.1. Anbean Farkındalık.	2
2.1.2. Travma Sonrası Stres Bozukluğu.....	5
2.1.3. Anbean Farkındalık ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu Arasındaki İlişki	7
2.2. TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU SEMPTOM ŞİDDETİ VE ANBEAN FARKINDALIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE DİKKAT KONTROLÜ VE DENEYİMSEL KAÇINMANIN ROLÜ	9
2.2.1. Dikkat Kontrolü.	9
2.2.2. Anbean Farkındalık ve TSSB Arasındaki İlişkide Dikkat Kontrolünün Olası Etkileri	11
2.2.3. Deneyimsel Kaçınma	14

2.2.4. Anbean Farkındalık ve TSSB Arasındaki İlişkide Deneyimsel Kaçınmanın Olası Etkileri	16
3. YÖNTEM.....	20
3.1. ARAŞTIRMA MODELİ	20
3.2. KATILIMCILAR.....	21
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	23
3.3.1. Beş Faktörlü Bilgece Farkındalık Ölçeği Kısa Formu (BFBFÇ-K).....	23
3.3.2. Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi (PCL-5).....	24
3.3.3. Dikkat Kontrolü Ölçeği (DKÖ).	25
3.3.4. Kabul ve Eylem Formu (KEF).....	26
3.3.5. Demografik Bilgi Formu.	27
3.4. VERİ TOPLAMA SÜRECİ	27
3.5. VERİ ANALİZİ	27
3.6. ETİK İLKELER.	28
4. BULGULAR.....	28
4.1. BETİMSEL İSTATİSTİKLER.....	28
4.2. DEĞİŞKENLER ARASI İLİŞKİLER.	30
4.3. ARACILIK ETKİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ.....	34
4.4. DÜZENLEYİCİ ETKİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ	40
4.5. TSSB SEMPTOMLARI KESME PUANI ÜZERİNDEN ALT GRUP ANALİZLERİ..	42
4.5.1. Değişkenler Arası İlişkiler – Yüksek TSSB Semptom Şiddeti Grubu.	43
4.5.2. Aracılık Etkileri – Yüksek TSSB Semptom Şiddeti Grubu.	48

4.5.3. Düzenleyici Etkiler – Yüksek TSSB Semptom Şiddeti Grubu.....	49
5. TARTIŞMA.....	50
5.1. BAĞIMLI VE BAĞIMSIZ DEĞİŞKEN ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ	50
5.2. ARACILIK ETKİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ.....	54
5.3. DÜZENLEYİCİ ETKİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ	57
5.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI VE GELECEK ÇALIŞMALARA ÖNERİLER.....	61
6. SONUÇ.	63
7. KAYNAKÇA	65
EK A. ETİK KURUL SONUÇ BİLDİRME YAZISI.	75
EK B. VALİLİK İZİN BELGESİ.....	76
EK C. EK TABLO 1.....	77
EK D. TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU	78
EK E. KABUL VE EYLEM FORMU	79
EK F. BEŞ FAKTÖRLÜ BİLGECE FARKINDALIK ÖLÇEĞİ KISA FORMU (BFBFÇ-K).....	80
EK G. DİKKAT KONTROLÜ ÖLÇEĞİ (DKÖ).....	81
EK H. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU.....	81
EK I. BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU	82
ÖZET.....	85

ÖZET

6 ŞUBAT DEPREMLERİNE MARUZ KALAN BİREYLERDE ANBEAN FARKINDALIK VE TSSB SEMPTOM ŞİDDETİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE DENEYİMSSEL KAÇINMANIN VE DİKKAT KONTROLÜNÜN ETKİSİ

Son zamanlarda popülerleşen, meditasyonlarla pratik edildiği gibi çeşitli psikoterapi uygulamalarında da yerini alan anbean farkındalık kavramı, çeşitli olumsuz psikolojik etkilere karşı koruyucu işlev edindiği değerlendirilmektedir. Bu çalışmada, 6 Şubat depremlerine maruz kalan bireylerde, kişilik özelliği olan anbean farkındalık düzeyi ve TSSB semptom şiddeti arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca, bu ilişkide deneyimsel kaçınmanın aracı rolü, dikkat kontrolünün düzenleyici rolü incelenmiştir. Çalışma, yaşları 18 ile 65 yaş arasında değişen, 6 Şubat 2023 öncesinde depremin yaşandığı illerde ikamet eden 390 gönüllü katılımcı ile yürütülmüştür. Araştırmada veriler Post-travmatik Stres Bozukluğu Kontrol Listesi (PCL-5), Beş Faktörlü Bilgece Farkındalık Ölçeği-Kısa Formu (BFBFÖ-K), Dikkat Kontrolü Ölçeği (DKÖ), Kabul ve Eylem Formu 2 (KEF-2) ve Demografik Form ile toplanmıştır. Verilerin analizinde, değişkenler arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesinde, Yapısal Eşitlik Modellemesi kullanılmıştır. Ek olarak düzenleyici etkiler değerlendirilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre anbean farkındalık ve TSSB semptom şiddeti arasında, iki yönlü güçlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Anbean farkındalık ve TSSB semptom şiddeti arasındaki ilişkide deneyimsel kaçınmanın aracılık etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Yine aynı ilişkide dikkat kontrolünün düzenleyici etkisi olmadığı gözlemlenirken, dikkat kontrolünün dikkati odaklama alt boyutunun ilişkiyi anlamlı ölçüde düzenlediği gözlemlenmiştir. Araştırmanın sonuçları, anbean farkındalık ve TSSB semptom şiddeti arasında güçlü negatif ilişki olduğunu ve bu ilişkinin dikkat kontrolünün dikkati odaklama boyutu tarafından anlamlı şekilde düzenlediğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Anbean farkındalık, TSSB semptom şiddeti, deneyimsel kaçınma, dikkat kontrolü

Tarih: 30/05/2025

ABSTRACT

THE EFFECTS OF EXPERIENTIAL AVOIDANCE AND ATTENTION CONTROL ON THE RELATIONSHIP BETWEEN MINDFULNESS AND PTSD SYMPTOM SEVERITY IN INDIVIDUALS EXPOSED TO THE FEBRUARY 6 EARTHQUAKES

The concept of mindfulness, which has recently become popular and has taken its place in various psychotherapy applications as well as in meditations, is considered to have a protective function against various negative psychological effects. In this study, the relationship between the level of mindfulness, which is a personality trait, and the severity of PTSD symptoms in individuals exposed to the February 6 earthquakes was examined. In addition, the mediating role of experiential avoidance and the moderator role of attention control were examined in this relationship. The study was conducted with 390 volunteer participants aged between 18 and 65, residing in the provinces where the earthquake occurred before February 6, 2023. Data were collected via the Post-traumatic Stress Disorder Checklist (PCL-5), Five-Factor Mindfulness Questionnaire-Short Form (FFMQ-S), Attention Control Scale (ACS), Acceptance and Action Questionnaire 2 (AAQ-2) and demographic form. Structural Equation Modeling was used to evaluate the relationships between the variables. In addition, regulatory effects were evaluated. According to the results of the study, it was determined that there is a strong two-way relationship between mindfulness and PTSD symptom severity. It was determined that experiential avoidance did not have a mediating effect in the relationship between mindfulness and PTSD symptom severity. Again, while attention control did not have a moderating effect in the same relationship, it was observed that the attention focusing dimension of attention control significantly moderated the relationship. The results of the study demonstrate that there is a strong negative relationship between mindfulness and PTSD symptom severity, and this relationship is significantly moderated by the attentional focus dimension of attentional control.

Keywords: Mindfulness, PTSD symptom severity, experiential avoidance, attentional control
Date: 30/05/2025

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1. Aracılık Etkisi Modeli.....	20
Şekil 2. Düzenleyici Etki Modeli	21
Şekil 3. Ölçme Modeli Standardize Edilmiş Yükler - Genel Model.....	35
Şekil 4. Ölçme Modeli Standardize Edilmiş Yükler - Alternatif Model 1.	37
Şekil 5. Ölçme Modeli Standardize Edilmiş Yükler - Alternatif Model 2.	40



TABLO LİSTESİ

Tablo 1 Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler	29
Tablo 2 Araştırmadaki Temel Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları.....	31
Tablo 3 Araştırmadaki Temel Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları – Genel Grup/TSSB Alt Grup.	43
Tablo 4 Araştırmadaki Temel Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları – Genel Grup/TSSB Alt Grup - Devamı.....	45

1. GİRİŞ

6 Şubat 2023 tarihinde, merkez üssü Kahramanmaraş olmakla birlikte Hatay, Osmaniye, Adıyaman, Gaziantep, Diyarbakır, Şanlıurfa, Kilis, Adana, Malatya ve Elazığ'ın da etkilendiği 7,7 ve 7,6 ölçekli depremler meydana gelmiştir. Meydana gelen bu depremler, ölçekleri itibari ile yüksek etkiye sahip olarak nitelendirilen depremler kapsamında değerlendirilebilmektedir. On bir ilin etkilendiği bu depremler, her doğal afet gibi, toplumda hem ölüm ve yaralanma gibi fiziksel etkiler hem de travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi psikolojik etkiler görülmesine yol açmıştır (Aytis, 2023; Özer, 2024). 6 Şubat depremleri, bıraktığı büyük fiziksel hasarın yanında, depremzedelerde derin psikolojik yaralar bırakmıştır (Çınaroğlu, 2024). Neria ve arkadaşları (2008) tarafından yapılan derleme çalışmasında, TSSB'nin psikolojik etkisinin depremin hemen sonrasında sınırlı olmadığı, aksine depremin üzerinden yıllar geçtikten sonra da bu etkinin devam edebileceği ortaya konmuştur. Bununla beraber, 2011 yılında gerçekleşen Büyük Doğu Japonya Depremi sonrasında 65 yaş ve üzeri katılımcılarla yapılan bir çalışmada depremzedelerin TSSB semptom şiddetindeki değişimin zamana bağlı olarak farklılık gösterdiği görülmüştür. Kimi depremzedelerde TSSB semptom şiddeti zaman içinde azalırken kimi depremzedelerde TSSB daha kronik bir seyir izlemiştir (Kino vd., 2021). Dolayısıyla, depremin uzun dönemli etkilerinin kapsamlı bir şekilde ele alınması, özellikle kronik seyrinde etkili olan faktörlerin ortaya konması önemli görünmektedir. Türkiye'de çok sayıda aktif fay hattının bulunması da göz önüne alınarak depremzedelerde görülme sıklığı oldukça yüksek olan TSSB'nin doğru kavramsallaştırılması, bölgeye uygun olası tedavi yöntemlerinin ve psikolojik iyi oluşu temin edebilecek faktörlerin araştırılması oldukça elzemdir.

Mevcut çalışmada temel olarak Türkiye'de meydana gelen 6 Şubat depremlerine maruz kalan depremzedelerde TSSB semptom şiddetleri ve anbean farkındalık (mindfulness) düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca bu ilişkide dikkat kontrolü ve deneyimsel kaçınmanın olası etkileri mercek altına alınacaktır. Çalışma, depremzedelerde anbean farkındalığın TSSB semptom şiddetiyle ilişkisi incelenerek sağlanacak bilgiler ışığında anbean farkındalığın artırılmasını hedef alan çeşitli tedavilerin değerlendirilmesine de fırsat

tanıyabilecektir. Ayrıca depremzedelerde anbean farkındalığın TSSB semptom şiddetiyle ilişkisinde dikkat kontrolünün ve deneyimsel kaçınmanın olası etkilerini inceleyen çalışma, özellikle üçüncü nesil Bilişsel ve Davranışsal Terapi’lerde (BDT; Rothbaum vd., 2000) kullanılabilecek veri sağlayacaktır. Çünkü üçüncü nesil BDT kuramları olarak nitelendirilen, Diyalektik Davranış Terapisi (DBT; Lynch vd., 2006), Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT; Hayes vd., 1999) ve Duygu Düzenleme Terapisi (ART; Berking ve Whitley, 2014) gibi kuramlarda, düşünce ve davranışlara ek olarak, farkındalık, duygusal süreçler, kabul ve kararlılık gibi faktörlerin etkililiği de vurgulanmaktadır (Vatan, 2016). Klinisyenlere bu doğrultuda çalışmalarını güncelleme fırsatı sunacak, klinik uygulamada TSSB tedavisinde ve psikolojik güçlendirme çalışmalarında anbean farkındalık temelli uygulamaları geliştirme ve güncelleme adına önemli veriler sunacaktır. Bu çalışmanın TSSB’yi ve anbean farkındalığı daha iyi anlamlandırarak ve dikkat kontrolü ve deneyimsel kaçınma ile etkileşimlerini kavramsallaştırarak literatüre katkı sunması planlanmaktadır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU SEMPTOM ŞİDDETİ VE ANBEAN FARKINDALIK

2.1.1. Anbean Farkındalık

Farkındalık, birçok farklı tanımla ve terimle Türkiye’deki psikoloji literatüründe kullanılmaktadır. İngilizce olarak Mindfulness (Siegel vd., 2009), farkındalık (Çatak ve Ögel, 2010), bilinçli farkındalık (Çatak, 2012), bilgece farkındalık (Ayalp ve Hisli Şahin, 2018) ve anbean farkındalık (Şalcıoğlu, 2023) olarak çevrilmiş ve bu kavramlarla literatürde kendine yer bulmuştur. Anbean farkındalık, literatürde sık rastlanmayan bir çeviri olmasına karşın "Mindfulness" kavramını etkili bir biçimde yansıtmaya ön plana çıkmaktadır. Mevcut çalışmada, çeşitli çalışmalarda farklı çevirilerine rastlanan bu kavramın Türkçe karşılığı olarak anbean farkındalık kullanılacaktır.

Anbean farkındalık, kökleri Budizm'e dayanan bir konsepttir (Brown ve Ryan, 2003). Birçok farklı tanımlanmış anbean farkındalık kavramı, düşünceler, duygular ve duymalar da dahil olmak üzere mevcut andaki deneyimlerin yargılamadan farkındalığı olarak tanımlanmaktadır (Kabat-Zinn, 1994). Bir bilinç hali olan anbean farkındalık, yüksek netlik ve duyarlılık hallerinden, alışkanlık, otomatik ya da körelmiş düşünce veya eylem gibi düşük seviyelere kadar değişiklik gösterebilmektedir (Wallace, 1999). Anbean farkındalık kavramı durumsal anbean farkındalık ve süreklilik gösteren/bir kişilik özelliği olan anbean farkındalık olmak üzere iki başlık altında ele alınmaktadır. Durumsal anbean farkındalık bireyin belirli bir andaki farkındalık düzeyindeki dalgalanmaları ifade eder (Brown ve Ryan, 2003). Süreklilik gösteren/bir kişilik özelliği olan anbean farkındalık ise bir kişinin günlük deneyimlerinin doğası olarak tanımlanmaktadır (Brown ve Cordon, 2009). Adından da anlaşılacağı gibi bireyin sürekli anbean farkındalık düzeyini, yani genel farkındalık eğilimini ifade eder (Brown ve Ryan, 2003).

Süreklilik gösteren anbean farkındalığın ele alınacağı bu çalışmada anbean farkındalığın beş faktörlü operasyonel tanımı baz alınmıştır. Bu tanıma göre bir kişilik özelliği olan anbean farkındalık, içsel deneyimleri yargılamama, içsel deneyimlere tepki vermeme, tanımlama, gözlemlenme ve farkındalıkla hareket etme olmak üzere beş faktörde ele alınmıştır (Baer vd., 2006; Baer vd., 2008). Bunlardan ilki olan *İçsel deneyimlerin yargılanmaması (nonjudging)*, düşünceleri, duyguları ve hisleri herhangi bir yargı veya eleştiri yapmadan deneyimleme eğilimini yansıtmaktadır. Kişinin bu içsel deneyimlerini deneyimlerken onlara karşı değerlendirici olmayan bir yaklaşım sergilemesiyle ilişkilidir. *İçsel deneyimlere karşı tepkisizlik (nonreactivity)*, düşüncelerin, duyguların ve hislerin meydana gelmesine izin verirken onlara takılı kalmamayı ifade eder. Kişi, bu içsel deneyimlerinin gelip gitmesine izin verir ve bu esnada onlara kapılmaz ya da onlarla sürüklenmez. *Tanımlama (describing)*, bu içsel deneyimlere kelimelerle isim koyma ya da etiketleme yeteneğini ifade eder. Kişinin deneyimlediği duygu, düşünce ve hisleri tanımlayabilmesi ve isimlendirebilmesi kabiliyetini yansıtmaktadır. *Gözlemlenme (observing)*, hem içsel hem de dışsal deneyimlere dikkat etme eylemidir. Dikkati duygular, duymalar, bilişler sesler ve kokular gibi deneyimlere yöneltmeyi içermektedir. Son faktör olan *farkındalıkla hareket etme (acting with awareness)* ise şimdiki zamandaki dikkat

yönelimidir. Kişinin dikkati başka bir yöne yönlendirilmişken genellikle otomatik pilot olarak da adlandırılan daha mekanik bir davranış biçimi sergilemenin zıttını ifade eder (Baer vd., 2006; Baer vd., 2008).

Anbean farkındalık birçok psikolojik faktör ile ilişkilendirilmiştir. Hem psikolojik sağlık hem de fiziksel sağlığı devam ettiren ve ortaya çıkaran bir faktör olarak ele alınmıştır (Bränström vd., 2011). Ek olarak, anbean farkındalık koyurucu bir faktör olarak da ele alınmaktadır. Bu yönü ile anbean farkındalığın, olumsuz psikolojik sonuçlara karşı tampon ve koruyucu bir işlev görebileceğini düşünülmektedir (Aliche vd., 2021). Bu kapsamda, Brown ve Ryan (2003) yaptıkları çalışmada, süreklilik gösteren anbean farkındalığın hem öz-düzenleme hem de duygusal iyi oluş üzerinde olumlu etkileri olduğunu rapor etmişlerdir.

Anbean farkındalık, klinik uygulamalarda da çeşitli alanlara karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda anbean farkındalık, duygusal sıkıntıya ve onunla ilişkili uyumsuz davranışlara katkıda bulunan zihinsel süreçlere farkındalığı artırmak ve yine bu zihinsel süreçlere beceriyle yanıt verme yetisini geliştirmek için kullanılan bir pratiktir (Bishop vd., 2004). Bununla beraber, anbean farkındalık, Anbean Farkındalık Temellik Bilişsel Terapi (MBCT; Sipe ve Eisendrath, 2012), Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT; Hayes vd., 1999) ve Diyalektik Davranış Terapisi (DBT; Lynch vd., 2006) başta olmak üzere tıbbi ve psikolojik sağlık alanlarında yaygın olarak kullanılan farklı müdahalelerde önemli bir kaynak olarak kullanılmaktadır (Baer vd., 2006). Anbean farkındalık temelli stres azaltma (MBSR; Miller vd., 1998) tedavisinin etkilerini inceleyen bir meta-analiz çalışması, bu tedavinin bireylerin psikolojik ve genel sağlık sorunlarıyla ilişkili çeşitli problemleriyle başa çıkmalarına yardımcı olabileceğini belirtmiştir (Grossman vd., 2004).

Sonuç olarak, kökleri budizme dayanan ve mevcut andaki deneyimlerin yargılamadan farkında olmak olarak tanımlanan anbean farkındalık (Kabat-Zinn, 1994), olumsuz psikolojik sorunlara karşı gerek koruyucu tampon işlevi gerekse psikolojik sağlık ve fiziksel sağlığa olumlu katkıda bulunma işlevleriyle (Aliche vd., 2021; Bränström vd., 2011) önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle psikolojik sağlığı edinme, iyileştirme ve koruyarak sürdürme gibi alanlarda olumlu etkileri olan bu kavram (Aliche vd., 2021; Boelen ve Lenferink, 2017;

Khoury vd., 2013), klinik uygulamalarda TSSB'yi de içeren çeşitli psikolojik sorunların tedavisinde kullanılmaktadır (Khoury vd., 2013; Reyes vd., 2021). Mevcut çalışma, anbean farkındalığı 6 Şubat depremlerine maruz kalan bireylerde görülen TSSB semptom şiddetiyle ilişkisi üzerinden ele almaktadır.

2.1.2. Travma Sonrası Stres Bozukluğu

İnsanlığın varoluşundan bu yana afetler toplumsal hayatı en çok etkileyen olayların başında gelmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) doğal afeti, kurumların yeteneklerini ve kapasitelerini aşan, normal işleyişi bozan, dış yardım gerektiren, ani bir ekolojik olay olarak tanımlamaktadır (Sönmez ve Hocaoglu, 2023). İnsanlar, pek çoğu maddi ve manevi birçok kayba yol açan doğal afetler sonucunda, afetin şiddetine bağlı olarak, yerinden edilme, fiziksel olarak yaralanma, bir uzvunu kaybetme ve/veya bir yakını kaybetme gibi çeşitli travmatik olabilecek yaşam olaylarını deneyimlemektedir (Özel vd. 2024; Özer, 2024). Bu nahoş ve travmatik olarak nitelendirilebilecek yaşam olayları kişiler üzerinde travmatik bir etki oluşturmaktadır (Özer, 2024).

Travma, kişinin kaza, tecavüz veya doğal afet gibi korkunç bir olaya karşı verdiği duygusal bir tepkidir (Al Ajlan, 2023). Winders ve arkadaşları (2020), Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB)'nu Amerikan Psikiyatri Birliği'nin 2013 yılında yayımladığı DSM-5'e dayandırarak ölüm, ciddi bir şekilde yaralanma ya da cinsel şiddete bizzat uğrama veya tehdidine maruz kalmayla ilişkili olarak gelişen patolojik bir durum olarak tanımlanmıştır. Bu patolojik durum, travmadan sonra açığa çıkan ve bir aydan uzun süre devam eden yeniden yaşantılama, duygu ve düşüncelerde olumsuz değişim, kaçınma ve artmış uyarılmışlık belirtilerinin oluşturduğu semptom kümelerini içerir (Winders vd., 2020). TSSB semptomlarının genellikle travmatik olayın yaşanmasından sonraki ilk üç ayda kendini gösterdiği, ancak kimi zaman travmatik olayın ardından uzun bir süre geçtikten sonra da açığa çıkabileceği belirtilmiştir (APA, 2013). Doğası itibarıyla bireyin baş etme kapasitesini aşan travmatik yaşam olaylarına maruz kalma sonucu gelişen bu patolojik durumun uzun süre devam eden etkileri olduğu bilinmektedir (Chung vd., 2011; Ely vd., 2023).

Afet sonrası TSSB geliştirmenin nedenleri ve risk faktörleri incelendiğinde travmanın doğası, ciddiyei, akraba ve/veya mülk kaybı, zayıf başa çıkma becerileri, yerinden edilme ve felakete doğrudan maruz kalma gibi çeşitli faktörlerin yer aldığı tesbit edilmiştir (Sönmez ve Hocaoğlu, 2023). Bununla beraber Dai ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan geniş çaplı bir meta-analiz çalışmasında cinsiyet ve eğitim seviyesinin afet sonrasında TSSB geliştirmenin önemli risk faktörlerinden olduğu belirtilmiştir. Bu çalışmaya göre kadınların ve eğitim seviyesi görece daha düşük olan kişilerin TSSB geliştirme olasılığı daha yüksektir. Yine aynı meta-analiz çalışmasında, doğal afetin ardından ilk dokuz ay içerisinde yapılan çalışmalarda afet sonrasındaki ilk dokuz aydan sonra yapılan çalışmalara göre TSSB görölme sıklılığının daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Dai vd., 2016). Buna karşın, Türkiyede meydana gelen ve en az 6 şubat depremleri kadar yıkıcı etkiler bırakan 1999 depremlerinden ortalama 14 ay sonra tedavi arayışında olan depremzedelerle yapılan bir çalışmada TSSB'nin görölme oranı %63 olarak tespit edilmiştir (Livanou vd., 2002). Yine, Türkiyede meydana gelen 1999 depremlerinden iki yıl sonra şalcıoğlu ve arkadaşları (2003) tarafından bazı çadırkentlerde ve konteyner kentlerde kalan tedavi arayışında olmayan depremzedelerle yapılan çalışmada TSSB yayınlılığı %40 olarak tespit edilmiştir. Dolayısıyla, TSSB'nin travmatik olayın ardından uzun süre sonra dahi devam eden geniş kapsamlı etkileri olduğu anlaşılmaktadır (Ely vd., 2023).

Sonuç olarak, mevcut çalışma afet bölgelerinde son derece yıkıcı etkileri olan ve travmatik yaşam olaylarından bir tanesi olarak görölün 6 şubat depremlerine maruz kalan bireylerle yapılacaktır. TSSB'nin etkilerinin travmatik olayın ardından uzun süre devam ettiği (Ely vd., 2023) ve 1999 depremlerinden iki yıl sonra dahi TSSB yayınlılığının oldukça yüksek olduğu (şalcıoğlu vd. 2003) göz önüne alındığında 6 şubat depremlerinden yirmi iki ay sonra veri toplanması ve önemli bir risk faktörü olan eğitim seviyesinin çalışmanın yürütölüdüğü deprem bölgelerinde görece düşük olması nedeniyle TSSB'nin mevcut popölasyonda hala görece yaygın olacağı öngörölmemektedir. Doğal afetlerden sonra sıkça rastlanan bir patolojik durum olan TSSB'nin (Neria vd. 2008) bir doğal afet olan depremle ilişkisinde daha iyi kavramsallaştırılmasına katkı sağlamayı hedefleyen bu çalışmada TSSB semptom şiddetinin bireylerin anbean farkındalık seviyeleriyle olan ilişkisi incelenecektir.

2.1.3. Anbean Farkındalık ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu Arasındaki İlişki

Literatürde sürekli anbean farkındalık ve TSSB arasındaki güçlü ilişkiyi gösteren birçok çalışma mevcuttur (bkz: Aliche vd., 2021; Boelen ve Lenferink, 2017; Harper vd., 2022; Stephenson vd., 2017). Bireylerin anbean farkındalık düzeylerine göre travma sonrası strese verilen tepkilerinin farklılaştığı belirtilmiştir. Boelen ve Lenferink (2017), yaptıkları çalışmada, anbean farkındalık düzeyi yüksek olan kişilerin travma sonrası stres tepkilerinin daha düşük yoğunlukta olduğunu rapor etmişlerdir. Yine aynı çalışmada yapılan incelemelerde, bir duygu düzenleme stratejisi olarak da ele alınan sürekli anbean farkındalığın gösterdiği bu etkinin, travma sonrası stresle ilişkili olan endişe ve ruminasyon gibi diğer duygu düzenleyici stratejilerden bağımsız olduğu görülmüştür (Boelen ve Lenferink, 2017). Yayın yanlılığı düşük otuz beş ayrı çalışmadan, 13.370 katılımcının yer aldığı geniş çaplı bir meta-analiz çalışmasında sürekli anbean farkındalık düzeyi ve TSSB arasında negatif bir ilişki olduğu gösterilmiştir (Harper vd., 2022). Anbean farkındalık ve covid-19 pandemisinde geliştirilen TSSB arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada ise meditasyon deneyimi olan ve olmayan katılımcılar arasında TSSB semptom kümelerini ölçen bir ölçek olan PCL-5'in kaçınma hariç tüm boyutlarında ve toplam puanlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Wang vd., 2022). Üç farklı nükleer afetin anlatısal derlemesini yapan bir çalışmada, anbean farkındalık müdahalelerinin travmatik bir etki yaratan nükleer afetlerin yüksek sağlık kaygısı ve psikolojik sıkıntı gibi olumsuz psikolojik sonuçlarını azaltmada etkili olduğu belirtilmiştir (Longmuir ve Agyapong, 2021). Katılımcıların dört hafta boyunca Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT; Hayes vd., 1999) tabanlı bir mobil uygulama kullandığı bir çalışmada ise katılımcıların anbean farkındalık seviyeleri artarken TSSB semptom şiddetinin azaldığı görülmüş ve bu iki değişkenin anlamlı şekilde negatif korelasyon gösterdiği gözlemlenmiştir (Reyes vd., 2021).

Mevcut literatürde anbean farkındalık üzerine yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde, anbean farkındalığın TSSB de dahil olmak üzere farklı olumsuz psikolojik sonuçlara karşı tampon ve koruyucu bir işlev görebileceği düşünülmektedir (Aliche vd., 2021). Örneğin, Nijerya'dan, Fulani çobanları saldırısından hayatta kalan yaşlı yetişkinlerle yapılan bir çalışmada

bireylerin anbean farkındalık düzeyleri ve iyilik halleri arasında olumlu yeniden değerlendirilmenin aracılık ettiği anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Aliche ve Onyishi, 2020). Yani, daha yüksek anbean farkındalık düzeyinin daha yüksek bir iyilik haliyle ilişkili olduğu raporlanmıştır. Anbean farkındalığın, travmaya maruz kalan yaşlı bireylerin daha yüksek iyilik haline sahip olması üzerindeki bu etkisini olumlu yeniden değerlendirmeye sebep olmasıyla elde ettiği anlaşılmaktadır (Aliche ve Onyishi, 2020). Ayrıca, travma sonrası ölçülen anbean farkındalık düzeylerinin, öz şefkat ve psikolojik esneklikle birlikte, 1 yıllık takipte TSSB'den kurtulmanın bir yordayıcısı olduğu gözlemlenmiştir (Meyer vd., 2019). Anbean farkındalığın, bilişsel esnekliği güçlendirerek travmatik olaydan sonra açığa çıkabilecek TSSB'nin bilişsel ve duygusal semptomlar üzerindeki olumsuz etkilerini hafifletmede de yardımcı bir rolü olduğu görülmüştür (Aliche vd., 2021). Yine başka bir çalışmada, travma öncesi ölçülen sürekli anbean farkındalık düzeylerinin, bir yıl sonra yaşanan stresli olaylara bağlı olarak gelişen travma sonrası stres semptomlarının şiddetini düşürdüğü ve gelecekteki travmatik olaylara karşı direnç sağlayan, koruyucu bir faktör olduğu gözlemlenmiştir (Boelen ve Lenferink, 2017). Bu sonuçlardan yola çıkarak, anbean farkındalığın uzun vadede bireylerin olumlu yeniden değerlendirme yapması, içsel deneyimlerini yargılamaması ve bilişsel esnekliği güçlendirmesi gibi iyilik halini elde etmede çeşitli olumlu gelişmeler göstermesini sağlayarak travma sonrasında açığa çıkan stresle başa çıkmada koruyucu bir etki sağladığı anlaşılmaktadır (Aliche ve Onyishi, 2020; Aliche vd., 2021; Harper vd., 2022).

Literatürde anbean farkındalığın TSSB semptomları üzerindeki olumlu etkilerini gösteren birçok çalışma olmasına karşın anbean farkındalığın TSSB semptomlarını azalttığı mekanizma henüz yeterince net değildir (Aliche vd., 2021) Alanda bu ilişkiye eşlik eden olası faktörlere yönelik daha çok çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Sürekli anbean farkındalık ve TSSB arasındaki ilişkinin mekanizmasını belirlemek üzere giderek artan sayıda çalışmalar Beş Faktörlü Anbean Farkındalık Anketi (Baer vd., 2006) kullanılarak ölçülen anbean farkındalığın alt boyutları ve TSSB semptom kümeleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir (Gonzalez vd., 2015; Harper vd., 2022; Reffi vd., 2019). Anbean farkındalık ve TSSB semptomlarının alt kümeleri arasındaki ilişkiyi inceleyen Reffi ve arkadaşları (2019), anbean farkındalığın “içsel deneyimleri yargılamama” alt boyutunun yeniden yaşantılamama ve olumsuz bilişsel ve duygusal değişiklik alt

kümelerini yordadığını göstermiştir. Bu çalışma, Farkındalıkla Hareket Etme (Acting with Awareness) alt boyutu ile Aşırı Uyarılma arasında negatif yönlü bir ilişki bulunurken beklenmedik bir şekilde, içsel deneyimlere karşı tepkisizlik ve aşırı uyarılma arasında pozitif yönlü bir ilişki raporlamıştır (Reffi vd., 2019). Aynı çalışmada, duygusal düzensizlik kontrol edildiğinde birden fazla semptom kümesinin yordayıcısı olarak belirlenen tek alt boyutun “içsel deneyimi yargılamama” olması, bu alt boyutun anbean farkındalık ve TSSB semptomları arasındaki ilişkide birincil bileşen olma olasılığının işaret etmektedir (Reffi vd., 2019). Yine anbean farkındalığın alt ölçekleri ve TSSB semptomları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir meta-analiz çalışmasında, TSSB semptomlarıyla en güçlü ilişkilerin farkındalıkla hareket etme ($r = -0,37$) ve “içsel deneyimi yargılamama” ($r = -0,37$) anbean farkındalık boyutlarıyla olduğu belirtilmiştir. TSSB semptomlarıyla anbean farkındalık alt boyutları arasında görülen bu ilişkileri “tanımlama” ($r = -0,22$) ve “içsel deneyimlere tepki vermemeye” ($r = -0,21$) alt boyutları takip ederken “gözlemlenme” alt boyutunun TSSB semptomlarıyla önemli ölçüde ilişkili olmadığı gözlemlenmiştir (Harper vd., 2022). Kısaca, farklı çalışmalarda anbean farkındalığın bu çalışmada baz alınan beş faktörlü operasyonel tanımının her bir faktörünün TSSB semptom kümeleriyle ilişkisi incelenmiş, "gözlemlenme" alt boyutu hariç tüm alt boyutlarıyla değişen etki boyutlarında anlamlı ilişkiler gözlemlenmiştir (bkz: Harper vd., 2022; Reffi vd., 2019). Bu bulgular güçlü bir ilişkiye işaret etse ve ilişkinin etki mekanizması hakkında bir fikir verse de bu ilişkiye aracılık eden ya da bu ilişkiyi düzenleyen olası faktörler açıklığa kavuşmamaktadır. Mevcut çalışma, bu iki değişkenin güçlü ilişkisinin mekanizmasını daha iyi kavramsallaştırmak için dikkat kontrolü ve deneyimsel kaçınma ile açıklanabilecek olası mekanizmalar üzerine incelemeler gerçekleştirecektir.

2.2. TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU SEMPTOM ŞİDDETİ VE ANBEAN FARKINDALIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE DİKKAT KONTROLÜ VE DENEYİMSSEL KAÇINMANIN ROLÜ

2.2.1. Dikkat Kontrolü

Dikkat kontrolü kavramı ele alınırken genellikle dış uyaranların dikkati çektiği, dağıttığı ya da dış uyaranların bastırıldığı kapsamlı bir süreç algılanır (Shi vd., 2024). Dikkat kontrolü,

dikkat dağıtıcıların varlığına rağmen dikkati odaklama ve durumsal gereksinimlere bağlı olarak dikkati farklı durumlar arasında değiştirme yeteneğini ifade etmektedir (Derryberry ve Reed, 2002). Belirli bir göreve odaklanma ve görev esnasında alakasız bilgileri göz ardı etme yeteneğini içermesiyle bu süreç, birçok günlük yaşam aktivitesi için de kritik öneme sahiptir (Fani vd., 2019). Derryberry ve Reed (2002) tarafından yapılan dikkat kontrolü kavramsallaştırmasına göre dikkat kontrolü, dikkati odaklama ve dikkati değiştirme olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Dikkati odaklama, çevrede varolan dikkat dağıtıcı tüm unsurlara direnç göstererek mevcut duruma en uygun olana odaklanmayı sürdürme kapasitesini ifade eder. Dikkati değiştirme ise dikkat odağını yaşanan duruma uygun bir şekilde yeniden yönlendirebilme kapasitesini ifade etmektedir. Kişinin yaşanan durum değiştiğinde eldeki durumun gereklilikleri doğrultusunda dikkatini değiştirmesi bu boyutla ilişkilidir. Mevcut çalışmada, Derryberry ve Reed (2002) tarafından yapılan bu kavramsallaştırma baz alınacaktır. Bu iki boyutlu tanım aynı zamanda Miyake ve arkadaşları (2000) tarafından geliştirilmiş baskılama, bilişsel esneklik ve güncelleme olmak üzere üç bileşenden oluşan Yürütücü İşlev (EF) modeliyle de uyumludur (Reinholdt-Dunne vd., 2012). Dikkat kontrolünün dikkat odaklama boyutu yürütücü işlevlerin baskılama boyutuyla ve dikkat kontrolünün dikkat değiştirme boyutu yürütücü işlevlerin bilişsel esneklik boyutu ile uyumludur (Reinholdt-Dunne vd., 2012).

Dikkat kontrolü kapasitesinin, uyarılara dikkatini verme ya da vermeme konusunda bireylere esneklik sağlayarak ve duygu düzenleme stratejilerinin varolan duruma uygun, sağlıklı bir şekilde gerçekleşmesini sağlayarak psikolojik sağlık üzerinde olumlu etki gösterdiği düşünülmektedir (O'Bryan vd., 2017). Derryberry ve Reed'e (2002) göre dikkat kontrolüyle ilişkili olarak kişilerin çeşitli psikolojik sıkıntılar yaşama olasılığının artmasına önemli etkenlerden biri dikkat odaklama kapasitesinde bir bozulma neticesinde kişinin günlük yaşantısında dikkat dağıtıcı unsurlara karşı savunmasız hale gelmesidir. Dikkat kontrolünün iki alt boyutunun kaygı ve depresyonla ilişkisini inceleyen çalışmalar birbirinden farklılık göstermekle birlikte dikkat kontrolünün dikkati odaklama alt boyutu ve kaygı arasında bir ilişki olduğunu ve dikkati değiştirme alt boyutuyla depresyon arasında daha güçlü bir ilişki olduğunu raporlamıştır (Blekic vd., 2019; Hsu vd., 2019; Judah vd., 2014; Ólafsson vd., 2011).

Dolayısıyla, Derryberry ve Reed (2002) kavramsallaştırmasına göre dikkat odaklama ve dikkat yönlendirme olmak üzere iki alt boyuttan oluşan dikkat kontrolünün, günlük yaşamdaki sıradan aktivitelerimiz için dahi önemli bir etken olarak karşımıza çıkmasına ek olarak bireylerin psikolojik sağlıklarıyla da yakından ilişkili olduğu anlaşılmaktadır (Fani vd., 2019; O'Bryan vd., 2017). Literatürde, dikkat kontrolüyle ilişkili olarak bireylerin depresyon ve kaygı da dahil olmak üzere pek çok psikolojik sorunla karşı karşıya kalmasının söz konusu olduğuna değinilmiştir (Blekic vd., 2019; Derryberry ve Reed, 2002). Mevcut çalışmada, bireyin psikolojik sağlığıyla ilişkili bir kavram olarak dikkat kontrolünün anbean farkındalık ve TSSB semptom şiddeti arasındaki ilişkide olası etkileri incelenecektir.

2.2.2. Anbean Farkındalık ve TSSB Arasındaki İlişkide Dikkat Kontrolünün Olası Etkileri

Anbean farkındalık kavramı doğası gereği içinde dikkati ve onun çeşitli formlarını barındırmaktadır (Bishop vd., 2004). Nitekim, anbean farkındalık seviyelerini yükseltmek ve geliştirmek için çeşitli meditasyon egzersizleri yapan kişilerin dikkat kontrolünde de gelişmeler açığa çıktığı gözlemlenmiştir (Chan ve Woollacott, 2007; Moore vd., 2012). İki farklı anbean farkındalık eğitimini kontrol grubuyla karşılaştıran bir çalışmadan elde edilen sonuçlara göre farklı anbean farkındalık eğitimleri, dikkat kontrolünün farklı alt boyutlarının işleyişini geliştirerek dikkatle ilintili davranışsal tepkileri iyileştirebilmektedir (Jha vd., 2007). Dikkat Ağları Testi'nin revize edilmiş (ANT-revised; Fan vd., 2009) hali kullanılarak katılımcıların dikkat kontrolü performansının ölçüldüğü bir çalışmada, sürekli anbean farkındalığın ana hedef ve etrafındaki benzer yanıltıcı öğelerin açığa çıkardığı çatışma karşısında dikkatin daha başarılı bir şekilde yönlendirilmesinde avantaj sağladığı görülmüştür. Buna bağlı olarak, sürekli anbean farkındalık seviyeleri daha yüksek olan bireylerin gündelik yaşantılarında dikkatlerini yönlendirme konusunda daha esnek olacakları sonucuna ulaşılmıştır (Sørensen vd., 2018). Futbol oyuncularıyla yapılan bir çalışmada ise yedi seans Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT; Hayes vd., 1999)'nin hem sürekli anbean farkındalık seviyelerini hem de dikkat kontrolü seviyelerini arttırdığı görülmüştür (Naderi vd., 2020).

Ayrıca dikkat kontrolünü ani uyarıcılara hızlı tepki verme olarak tanımlanan reaktif kontrol ve önceden plan yaparak ve hedef bilgilerini sürdürerek tepki verme olarak tanımlanan proaktif kontrol olmak üzere iki başlıkta ele alan, 60-74 yaş arası yaşlı yetişkinlerle yapılan bir çalışmada sürekli anbean farkındalık ile dikkat kontrolü arasında reaktif kontrol için anlamlı bir ilişki bulunmuş, ancak proaktif kontrol ile doğrudan bir ilişki tespit edilememiştir (Fountain-Zaragoza vd., 2016). Buna karşın, futbolda penaltı vuruşunu yapan oyuncularla yapılan bir çalışmada anbean farkındalık seviyesi yüksek olan oyuncuların hedef bilgilerini sürdürerek sergilenen bir davranış olan penaltı vuruşları esnasında daha iyi dikkat kontrolü sergilediğini gözlemlemiştir (Shi vd., 2024). Sørensen ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan çalışmada ise sürekli anbean farkındalığın sağladığı dikkat yönlendirme esnekliğinin hedef odaklı davranış için alakasız olan belirgin uyaranlardan uzaklaşmayı kolaylaştıracağı belirtilmiştir.

Yine Sørensen ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan çalışmada, Beş Boyutlu Anbean Farkındalık Ölçeği (FFMQ; Baer vd., 2006) ile ölçülen sürekli anbean farkındalık ve dikkat yönlendirme esnekliği arasındaki bu ilişkinin spesifik olarak “tanımlama” ve “içsel deneyimi yargılamama” sürekli anbean farkındalık alt boyutlarıyla ilişkili olduğu belirtilmiştir. Ancak bu çalışmada, beklenenin aksine farkındalıkla hareket etme alt boyutu ve dikkat kontrolü arasında bir ilişki bulunamamıştır. Buna paralel bir şekilde, anbean farkındalığın alt boyutlarıyla dikkat kontrolü arasındaki ilişkiyi beyinin bölgeleri açısından inceleyen Zhuang ve arkadaşlarına (2017) göre ise Beş Boyutlu Anbean Farkındalık Ölçeği'nin (FFMQ; Baer vd., 2006) “tanımlama” ve “içsel deneyimi yargılamama” alt boyutları duygusal düzenleme, öz farkındalık ve dikkat kontrolünün ilişkilendirildiği beyin bölgeleriyle ilişkili olduğu görülmüştür. Dolayısıyla, Beş Boyutlu Anbean Farkındalık Ölçeği ile ölçülen sürekli anbean farkındalığın dikkat kontrolüyle de ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır (Zhuang vd., 2017).

Dikkat dağınıklığı travmatize olmuş bireylerde sıklıkla rastlanan bir durumdur (Fani vd., 2019). TSSB geliştiren kişilerde, bu bozukluk gelişir gelişmez dikkat kontrolünde bir azalma da dahil olmak üzere çeşitli zayıflıklar geliştiği görülmüştür (Lagarde vd., 2010). Dikkate bağlı bu zayıflık, yeniden yaşantılama belirtileri, bir iş yaparken konsantre olma yeteneğinin bozulması ve travmayla ilgili uyaranlara karşı aşırı tetikte olma gibi çeşitli TSSB belirtilerine de yansımaktadır (Fani vd., 2019). İki faktör olarak ele alınan dikkat kontrolü kavramının

faktörlerinin bazı çalışmalarda TSSB'nin farklı semptom kümeleri ile ilişkili olduğu görülmüştür. Jessup ve arkadaşları (2021) dikkat değiştirmenin TSSB ile ilişkili kaçınma ve bilişlerle, dikkat odaklanmanın ise TSSB ile ilişkili uyarılmayla bağlantılı olduğunu göstermiştir. Bardeen ve Fergus (2016) ise dikkat kontrolünün kaçınma hariç tüm travma sonrası stres semptomları alt kümelerinin önemli bir yordayıcısı olduğunu ve bu alt kümeler üzerinde koruyucu bir etkiye sahip olduğunu gözlemlemiştir. Block ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan çalışmada, TSSB geliştiren kişilerden oluşan bir grup ve kontrol grubu karşılaştırıldığında bu iki grup arasında yürütücü dikkat farklılıkları görülmediği belirtilmiştir. Buna karşın TSSB geliştirmiş grubun, sağlıklı bireylerden oluşan kontrol grubuna kıyasla dikkati yönlendirmede bozulmalar yaşadığı bildirilmiştir. Ek olarak bu çalışma, TSSB'nin yeniden yaşantılama alt boyutu ve dikkat yönlendirme arasında negatif yönlü bir ilişki de gözlemlenmiştir.

Yapılan başka bir çalışmada, dikkat kontrolü gerektiren duygusal yük içeren görevlerde, TSSB geliştiren katılımcıların diğer katılımcılara göre daha düşük bir performans gösterdiği görülmüştür (Fani vd., 2019). Bu çalışma TSSB'de dikkat kontrolü sorunlarının özellikle duygu içeren bağlamlarda ortaya çıktığının altını çizmiştir. Ancak beklenmedik bir şekilde, açığa çıkan dikkat kontrolüne bağlı performans kaybına sebep olan imgeler travmayla ilişkin dikkat dağıtıcı imgeler değil, olumlu pozitif duygu yüklü imgeler olduğu görülmüştür (Fani vd., 2019). Bu dikkate bağlı bozulmaların, kişileri daha savunmasız kılarak TSSB geliştirme olasılıklarını arttırabileceği gibi aynı zamanda TSSB değiştirmenin bir sonucu olarak da ortaya çıkabileceği düşünülmektedir (Block ve Liberzon, 2016). Bununla beraber, dikkat kontrol yeteneğini travmatik olayların açığa çıkardığı sıkıntıyı yönetmek için etkili bir şekilde kullanabilen kişilerin, kullanamayan kişilere kıyasla daha hızlı bir şekilde iyileşme ve/veya semptomlarıyla ilgili görece daha az işlevsel bozulma yaşama olasılıklarının daha yüksek olabileceği değerlendirilmektedir (Bardeen vd., 2016). Ayrıca, travmatik olayın doğası ve olaya maruz kalma sürelerinin de kişinin dikkat işleyişini farklı etkileyebileceği düşünülmektedir (Block ve Liberzon, 2016).

Vancappel ve arkadaşları (2024) tarafından TSSB'li katılımcılarla yapılan bir çalışmada, anbean farkındalığın katılımcıların disosiyatif belirtileri üzerindeki etkisinin duygusal

tepkinin kabul edilmemesiyle birlikte dikkat zorluklarının rol aldığı dolaylı bir etki olduğunu belirtmiştir. Yazarlar, bu bulguların Bishop ve arkadaşları (2004) tarafından yapılan anbean farkındalığın olumlu sonuçlarının deneyimlerin yargılanmamasına ek olarak dikkat kontrolündeki artış yoluyla gerçekleştiği yönündeki önerilerini destekleme eğiliminde olduğunu belirtmiştir (Vancappel vd., 2024). Bu bulgulardan, anbean farkındalık ve TSSB arasındaki ilişkide dikkat kontrolünün bir etkisi olduğu ve bu olası etkilerinin göz ardı edilmemesi gerektiği anlaşılmaktadır. Yine dikkat kontrolünün TSSB'deki rolünün önemini gösteren bir çalışma, dikkat kontrolünün düşük seviyelerinin bireyin aldığı tedavinin etkisini azaltabileceğinden söz ederek TSSB tedavisi için dikkat kontrolünü de arttıracak tedavi yöntemleri olarak anbean farkındalık temelli bilişsel terapi ve anbean farkındalık temelli üst bilişsel terapileri önermiştir (Schoorl vd., 2014). Dolayısıyla dikkat kontrolünün anbean farkındalık temelli bu müdahalelerin TSSB üzerindeki etkisinde kısmi ya da tam, bir rolünün olacağı çıkarımı yapılabilmektedir. Buradan yola çıkarak mevcut çalışma, bu ilişkiler ağını inceleyecektir.

2.2.3. Deneyimsel Kaçınma

Zihinsel sağlığın ve davranışsal etkinliğin, insanların düşünce ve duyguların içeriğinden ziyade onlara yaklaşım şekillerinden daha fazla etkilendiğine dair artan bir kanıt bulunmaktadır. Bu temel anlayış diyalektik davranış terapisi (DBT; Lynch vd., 2006) ve Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT; Hayes vd., 1999) gibi üçüncü nesil bilişsel davranışçı terapilerinin (BDT; Rothbaum vd., 2000) sunduğu yaklaşımın temelidir (Bond vd., 2011). Bu anlayışın bir ürünü olan deneyimsel kaçınma, bir kişinin bedensel duyular, duygular, düşünceler gibi belirli özel deneyimleriyle temas etmek istememesine ve bu özel olayların biçimini veya sıklığını ve bunlara neden olan bağlamları değiştirme girişimlerine verilen isimdir (Hayes vd., 1996). Orcutt ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan deneyimsel kaçınma açıklamasına göre deneyimsel kaçınmanın asıl sorunu, bu davranışların tehdit ya da tehlike barındırmayan bağlamlarda sergilenmesiyle ilintilidir. Tehlike barındıran bağlamlarda anlamlı olabilecek rahatsızlıktan kaçınma içgüdüleriyle açığa çıkan kaçınma davranışları, herhangi bir tehlike barındırmayan durumlarda sergilendiğinde, ortada bir tehdit olmadığı için tehlikeyi azaltmadığı gibi mevcut deneyimi de daha ızdırap verici bir hale sokabilmektedir.

Deneyimsel kaçınma stratejileri kişinin geçmiş deneyimlerinden olumsuz pekiştirme yoluyla edindiği stratejiler olmakla birlikte herhangi bir sıkıntı verici özel deneyimde açığa çıkan sıkıntıdan kurtulmak adına kolayca uygulanan stratejilerdir (Orcutt vd., 2020). Blackledge'e (2024) göre sorunun işlevsel açıdan kavramsallaştırılmasıyla birlikte travmayla ilişkili uyanlardan fiziksel olarak kaçınmaktan çok daha kapsayıcı bir hal alan deneyimsel kaçınma stratejileri çok çeşitli biçimlerde ortaya çıkabilir. Fiziksel olarak kaçınma, kişinin düşüncelerini bastırması, dikkatini dağıtması, ruminasyon, ayrışma, zihinsel yıkım, normal ya da aşırı düzeyde alkol tüketme, uyuşturucu kullanma, travmanın ayrıntılarını ifade etmede güçlük ya da isteksizlik deneyimsel kaçınmanın farklı biçimlerine örnek olarak sayılabilecek davranışlardır. Bu davranışlar biçim itibariyle birbirinden çok farklı görünse de kişinin çeşitli özel deneyimlerinde açığa çıkan nahoş ya da istenmeyen duygularını ve deneyimlerini azaltmak ya da ortadan kaldırma işlevine sahiptir. Dolayısıyla deneyimsel kaçınmaya örnek teşkil edebilecek davranışlardır (Blackledge, 2004).

Deneyimsel kaçınmaya girişmenin bireylerin genel psikopatolojisini etkileyen bir faktör olduğuna yönelik alanda çok sayıda çalışma mevcuttur. Deneyimsel kaçınmanın bireylerin psikopatolojisi üzerindeki çeşitli etkilerine örnek olarak yaygın kaygı bozukluğunun şiddetini etkileme, trikotillomaninin semptom şiddetini etkileme ve madde kullanımına tekrar başlama olasılığını etkileme gösterilebilmektedir (Chawla ve Ostafin, 2007). Yela ve arkadaşları (2022) tarafından yapılan bir çalışma da buna bir örnek teşkil etmektedir. Bu çalışmada, sekiz haftalık bir anbean farkındalık ve öz-şefkat eğitiminin ardından katılımcıların öz-şefkat seviyelerinin arttığı, kaygı ve depresyon gibi zihinsel sağlıklarıyla ilişkili semptomların azaldığı ve genel refahlarının arttığı gözlemlenmiştir. Dikkat çekici kısım ise, öz-şefkatteki artışın zihinsel sağlıkla ilişkili semptomlarda azalma ve genel refahda artış ile ilişkisindeki bu etkisi deneyimsel kaçınmanın aracılık ettiği dolaylı bir etki olmasıdır (Yela vd., 2022).

Dikkatini dağıtma, aşırı yeme ya da aşırı alkol tüketme gibi çeşitli formlarda karşımıza çıkan, kişinin özel deneyimlerinde açığa çıkan nahoş duygularını ve deneyimlerini azaltmak ya da tamamen ortadan kaldırmak için sergilediği deneyimsel kaçınma davranışları bireylerin psikolojik sağlıklarıyla doğrudan ilişkilidir (Blackledge, 2004; Chawla ve Ostafin, 2007). Uygun koşullarda sergilendiği takdirde koruyucu olabilecek deneyimsel kaçınma davranışları, uygun

olmayan koşullarda sergilendiğinde işlevini kaybederek fayda sağlamaktan öte bireylerin deneyimlerini olumsuz etkilemekte ve psikopatolojileri üzerinde çeşitli olumsuz etkiler oluşturmaktadır (Chawla ve Ostafin, 2007; Orcutt vd., 2020). Tüm bunlardan yola çıkılarak mevcut çalışmada, bireyin psikopatolojisi üzerinde çok çeşitli ve önemli etkilere sahip olan bir kavram olarak deneyimsel kaçınmanın anbean farkındalık ve TSSB semptom şiddeti arasındaki ilişkide olası etkileri incelenecektir.

2.2.4. Anbean Farkındalık ve TSSB Arasındaki İlişkide Deneyimsel Kaçınmanın

Olası Etkileri

Anbean farkındalık, şimdiki zamana odaklı dikkat ve farkındalıktan öte bir kavramdır. Bu kavram, aslında kişinin deneyimlerini direnç göstermeden ya da herhangi bir yargılama yapmadan kabul etmesini içermektedir (Mahoney vd., 2016). Bu perspektiften değerlendirildiğinde, anbean farkındalık özel deneyimlerle temas etmek istememek ve onları çeşitli şekillerde kısıtlamak olarak tanımlanan deneyimsel kaçınmanın tam zıttıdır (Hayes vd., 1996; Mahoney vd., 2016). Dolayısıyla, deneyimsel kaçınma ve sürekli anbean farkındalık arasında anlamlı negatif bir ilişki vardır. Yani, sürekli anbean farkındalık seviyesi arttıkça deneyimsel kaçınma azalmaktadır (Mahoney vd., 2016). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada sürekli anbean farkındalığın deneyimsel kaçınmayla negatif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu gösterilmiştir. Dahası, bu çalışma dahilinde gerçekleştirilen iki çalışmada da yapılan analizler daha yüksek sürekli anbean farkındalık ile daha düşük kaygı seviyeleri arasındaki ilişkinin kısmen daha az deneyimsel kaçınma ile açıklandığını öne sürmektedir (McCluskey vd., 2022). Yaş aralığı 15-32 olan elit atletlerle yapılan çalışmada, birinci zamanda görülen anbean farkındalık seviyesinin üç ay sonra ikinci zamandaki deneyimsel kaçınmayı anlamlı ve olumsuz bir şekilde yordadığı görülmüştür. Buradan yola çıkarak anbean farkındalık seviyeleri yüksek olan elit sporcuların antrenman ve yarışmalarında sergilenen deneyimsel kaçınma bildirme eğiliminin daha düşük seviyelerde olduğu çıkarımı yapılmıştır (Zhang vd., 2023).

Yani, bireylerin psikopatolojisi üzerinde çeşitli olumsuz etkilere sahip olan deneyimsel kaçınma (Chawla ve Ostafin, 2007) ve çeşitli olumlu etkilerle ilişkilendirilmiş olan sürekli anbean farkındalık (Bränström vd., 2011) arasında gözlemlenen bu anlamlı negatif yönlü ilişki

(Mahoney vd., 2016) kavramların kendi doğasını da destekleyici bir niteliktedir. Dolayısıyla, anbean farkındalığın artmasıyla bireylerin psikolojisi üzerinde koruyucu etkilerinin açığa çıkması (Aliche vd., 2021) ve buna bağlı olarak bireylerin sergilediği daha olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilmiş olan deneyimsel kaçınmanın (Chawla ve Ostafin, 2007) azalması beklenir bir sonuç olarak değerlendirilebilmektedir. Bu doğrultuda, sürekli anbean farkındalık ve deneyimsel kaçınma arasındaki negatif yönlü bu anlamlı ilişki farklı çalışmalarda da gözlemlenmiştir (Mahoney vd., 2016; McCluskey vd., 2022; Zhang vd., 2023).

Anbean farkındalık ve deneyimsel kaçınma arasındaki bu negatif yönlü ilişki ayrıca meditasyon aracılığıyla anbean farkındalığı pratik eden katılımcılarla yapılan çalışmalarda da gösterilmiştir. Yela ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, meditasyon ve deneyimsel kaçınma arasında anlamlı negatif bir ilişki tesbit edilmiştir. Düzenli meditasyon yapan katılımcıların zaman zaman meditasyon yapan ve hiç meditasyon yapmayan katılımcılara göre deneyimsel kaçınma seviyeleri daha düşüktür. Ayrıca zaman zaman meditasyon yapan katılımcıların deneyimsel kaçınma seviyeleri de hiç meditasyon yapmayan katılımcılara göre daha düşüktür. Katılımcıların anbean farkındalık seviyelerini ölçmektense meditasyonu baz alan bir çalışmada ise deneyimsel kaçınma ve meditasyon yapma arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki görülmüştür (Yela vd., 2020).

Meditasyona ek olarak, anbean farkındalık ve deneyimsel kaçınma arasındaki anlamlı ilişkinin güçlü işaretçileri olarak anbean farkındalık temelli müdahale programları da gösterilebilmektedir. Bu müdahale programlarının kullanıldığı çeşitli çalışmalarda anbean farkındalık temelli müdahale programlarının deneyimsel kaçınmayı iyileştirmede etkili olduğu gözlemlenmiştir (Galhardo vd., 2019; Kearney vd., 2012; Reyes vd., 2020). Bu çalışmalara örnek gösterilebilecek bir çalışma Çevrimiçi Duygusal Sıkıntı için Anbean Farkındalık Müdahalesi (MIED) programı kullanılan bir çalışmadır. Bu çalışmada bekleme listesindeki kişilerden oluşan kontrol grubu ve tedavi grubu karşılaştırıldığında üç haftanın sonunda tedavi grubunun deneyimsel kaçınma seviyesinde ciddi bir azalma görüldüğünü ve bu azalmanın kontrol grubundaki katılımcılardan anlamlı bir şekilde daha fazla olduğu raporlanmıştır (He vd., 2024).

TSSB ve deneyimsel kaçınma arasındaki güçlü ilişki literatürde tekrarlı bir şekilde gösterilmiştir. Bardeen ve Fergus (2016) tarafından yapılan çalışmada, deneyimsel kaçınmanın travmatik olayların sayısı ile birlikte tüm travma sonrası semptom kümeleri için önemli bir yordayıcı olduğu belirtilmiştir. Tedaviye dirençli TSSB geliştirmiş gazilerle yapılan bir çalışmada ise tedavinin başlangıcında daha fazla kaçınmaya sahip olan gazilerin tedavinin sonunda daha yüksek TSSB semptom şiddetine sahip olduğu gözlenmiştir. Ayrıca, tedavi sonunda daha yüksek TSSB semptom şiddetine sahip olan gazilerin takip görüşmesinde başa çıkma stratejisi olarak kullanılan kaçınma davranışlarında daha fazla artış olduğu gözlenmiştir (Badour vd., 2012). Buradan yola çıkarak, deneyimsel kaçınma ve TSSB semptomları arasındaki ilişkinin iki yönlü bir ilişki olduğu söylenebilir. Benzer bir ilişki Gil (2005) tarafından terörist saldırısına maruz kalan katılımcılarla yapıldığında da görülmüştür. Bu çalışmada, kaçınma stratejilerinin hem bir özellik hem de bir durum başa çıkma stili olarak TSSB gelişiminin önemli bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Bu bulgulardan yapılan çıkarım ise kaçınarak başa çıkmanın TSSB geliştirmeye karşı bir duyarlılık yaratabileceği gibi travma mağdurlarının travmanın ardından başa çıkma stratejileri olarak kaçınma uygulamaya başlayabileceği yönündedir (Gil, 2005).

Deneyimsel kaçınmanın tam tersini ifade eden deneyimsel kabul kavramının ele alındığı bir çalışmada, deneyimsel kabul ve sürekli anbean farkındalık ile analog travma sonrası stres arasında negatif yönlü bir ilişki gözlenmiştir. Deneyimsel kabul ve sürekli anbean farkındalık arttıkça analog travma sonrası stres azalmıştır (Boelen ve Lenferink, 2017). Ancak yine bu çalışmada, travma öncesi deneyimsel kabul düzeyleri ölçülmüş ve bir yıl sonra yaşanan stresli olaylara bağlı olarak gelişen travma sonrası stres semptomları ile deneyimsel kabul arasında bir ilişki bulunamamıştır. Yazarlar bu durumun kullanılan ölçeğin güvenilirliğinin düşük olmasından kaynaklanabileceğini tartışmıştır (Boelen ve Lenferink, 2017). Saldırganlık, taciz, zorbalık, istismar gibi kişilerarası mağduriyete maruz kalan kadın katılımcılarla yapılan bir çalışmada, deneyimsel kaçınma ve TSSB şiddeti ve ek olarak depresif semptom şiddeti arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca bu çalışmada deneyimsel kaçınmanın bilişsel esneklik ve TSSB semptom şiddeti arasındaki ilişkide de aracı etkisine sahip olduğu görülmüştür (Palm ve Follette, 2011). Son olarak, doğal afetlerle yapılan çalışmaları da içeren bir meta-analiz çalışması,

deneyimsel kaçınmanın TSSB ile tutarlı bir ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur. Deneyimsel kaçınmayı bir duygu düzenleme stratejisi olarak ele alan bu çalışma, deneyimsel kaçınma ve ruminasyonun düşünce bastırmaya kıyasla TSSB semptomlarıyla ilişkisinin düşünce bastırmaya göre daha güçlü olduğu görülmüştür (Miethe vd., 2023).

Literatürde deneyimsel kaçınmanın TSSB ile pozitif yönlü ilişkisini ve anbean farkındalıkla negatif yönlü ilişkisini gösteren çalışmaların sayısı giderek artmaktadır (bkz: Aliche vd., 2021; Brem vd., 2018; Boelen ve Lenferink, 2017). Ayrıca Aliche ve arkadaşları (2021) tarafından terörist saldırısına uğrayan katılımcılarla yapılan bir çalışmada anbean farkındalığın TSSB semptomları üzerindeki olumlu etkisinin dolaylı bir etki olduğu, bu etkinin deneyimsel kaçınmanın azalması aracılığıyla gerçekleştiği gösterilmiştir. Ek olarak, deneyimsel kaçınmanın anbean farkındalık ile psikolojik sorunlar arasında bir aracı görevi gördüğü fikri, deneyimsel kaçınmadaki azalma anbean farkındalıktaki değişimin temel mekanizması olarak görülen Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin (ACT; Hayes vd., 1999) teorik gerekçesiyle uyumlu görülmektedir (Aliche vd., 2021). Deneyimsel kaçınma, anbean farkındalık ve TSSB arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu gösteren bir çalışma ayrıca anbean farkındalık ve TSSB arasındaki ilişkiye deneyimsel kaçınmanın aracılık ettiğini ortaya koymuştur. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT; Hayes vd., 1999)'nin teorik varsayımını bulgularıyla destekleyen bu çalışma anbean farkındalığın deneyimsel kaçınma aracılığıyla TSSB üzerinde anlamlı bir dolaylı etkiye sahip olduğunu belirtmiştir (Reyes vd., 2020). Dolayısıyla deneyimsel kaçınmanın, anbean farkındalık ve TSSB arasındaki ilişkide olası bir etkisi söz konusudur. Buradan yola çıkarak mevcut çalışma, anbean farkındalık ve TSSB semptom şiddeti arasındaki ilişkide deneyimsel kaçınmanın olası etkilerini inceleyecektir.

Hipotez 1: Anbean farkındalık ve TSSB semptom şiddeti arasında negatif yönlü bir ilişki vardır. Anbean farkındalık arttıkça TSSB semptom şiddeti düşer.

Hipotez 2: Anbean farkındalık ve deneyimsel kaçınma arasında negatif yönlü bir ilişki vardır. Anbean farkındalık arttıkça deneyimsel kaçınma azalır.

Hipotez 3: Anbean farkındalık ve algılanan dikkat kontrolü arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır. Anbean farkındalık arttıkça algılanan dikkat kontrolü artar

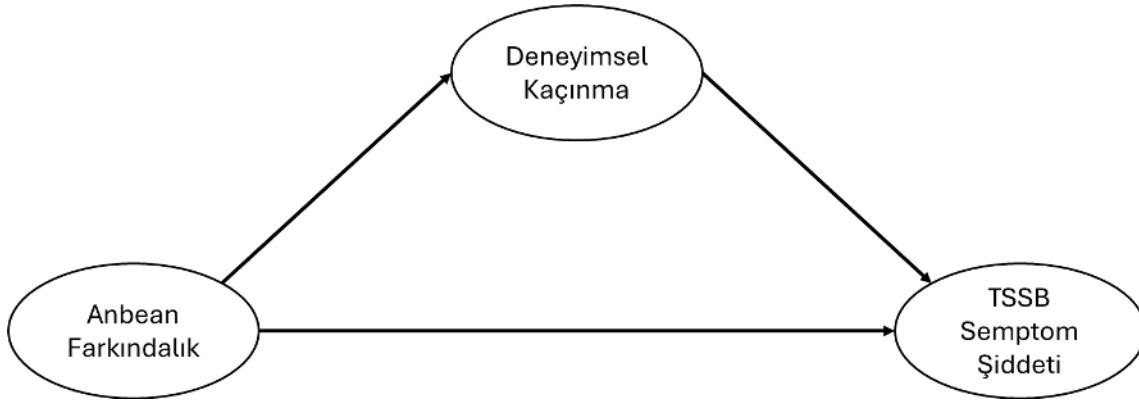
Hipotez 4: Anbean farkındalık ve TSSB semptom şiddeti arasındaki ilişkide deneyimsel kaçınmanın aracı değişken etkisi vardır.

Hipotez 5: Anbean farkındalık ve TSSB semptom şiddeti arasındaki ilişkide dikkat kontrolünün düzenleyici değişken etkisi vardır.

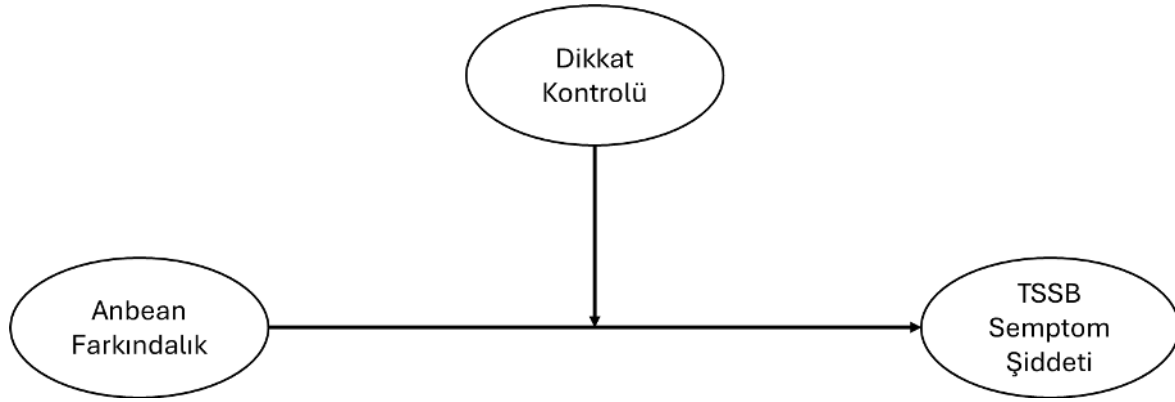
3. YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Bu araştırma, nicel yöntem kullanılarak gerçekleştirilmiş, ilişkisel (correlational) ve kesitsel (cross-sectional) bir çalışmadır (Creswell, 2013). Bu çalışmada genel olarak 6 Şubat depremlerine maruz kalan bireylerde, anbean farkındalık, Travma Sonrası Stres Bozukluğu semptom şiddeti, deneyimsel kaçınma ve dikkat kontrolü arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda, anbean farkındalık düzeyi ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu Semptom şiddeti arasındaki ilişkide deneyimsel kaçınmanın aracı (Şekil 1), dikkat kontrolünün ise düzenleyici (Şekil 2) etkisi test edilmiştir.



Şekil 1. Aracılık Etkisi Modeli



Şekil 2. Düzenleyici Etki Modeli

3.2. KATILIMCILAR

Araştırma, 18-65 yaş aralığında olan ve 6 Şubat öncesinde ağırlıklı olarak Hatay ilinde olmak üzere depremin yaşandığı illerde ikamet eden 404 depremzede katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışma için uygun katılımcı sayısı G-power kullanılarak belirlenmiş olup minimum katılımcı sayısı 208 olarak belirlenmiştir. Çalışma gönüllü onam formuna onay vermeyen, dikkat kontrolü sorusuna ve açık uçlu sorulara uygun yanıtı vermeyen katılımcıların verileri çalışmaya dahil edilmemiştir. Dahil olma kriterlerine uymayan katılımcıların verileri silindikten sonra 390 katılımcının verileri analiz edilmek üzere kullanılmıştır. Katılımcı seçiminde kolay örnekleme ve kartopu örnekleme yöntemleri kullanılmıştır. Hatay'ın katılımcının kaldığı bölgeye yakın bölgelerinden seçilen semtlerinde konteyner kentlere araştırmanın bilgi ve katılım linkleri asılmış, buralardan katılımcılara ulaşım sağlanmıştır. Ayrıca yine deprem bölgelerinde ikamet eden bir grup katılımcı kendi çevrelerini çalışmaya davet etmişlerdir.

Değişkenler	N = 390 ¹
Cinsiyet	
Erkek	179 (46%)
Kadın	211 (54%)
Yaş	32.74 (11.28)
Eğitim	

Değişkenler	N = 390 ¹
Doktora	1 (0.3%)
Yüksek Lisans	7 (1.8%)
Lisans	82 (21%)
Lise	211 (54%)
İlköğretim	89 (23%)
Depreme Doğrudan Maruziyet	
Evet	361 (93%)
Hayır	29 (7.4%)
Depreme Maruz Kalma Düzeyi	8.46 (1.83)
Deprem Sonrası Terapi	
Evet	21 (5.4%)
Hayır	369 (95%)
Daha önce EMDR terapisi alma	
Evet	7 (1.8%)
Hayır	383 (98%)
Daha önce psikiyatrik yardım	
Evet	26 (6.7%)
Hayır	364 (93%)
Kendini Değerlendirme - Fiziksel	
Çok İyi	23 (5.9%)
İyi	160 (41%)
Orta	174 (45%)
Kötü	14 (3.6%)
Çok Kötü	19 (4.9%)
Kendini Değerlendirme - Ekonomik	
Çok İyi	6 (1.5%)
İyi	140 (36%)
Orta	176 (45%)
Kötü	47 (12%)
Çok Kötü	21 (5.4%)
Kendini Değerlendirme - Psikolojik	
Çok İyi	10 (2.6%)

Değişkenler	N = 390 ¹
İyi	214 (55%)
Orta	123 (32%)
Kötü	29 (7.4%)
Çok Kötü	14 (3.6%)
Kendini Değerlendirme – Genel Hayat	
Çok İyi	15 (3.8%)
İyi	232 (59%)
Orta	110 (28%)
Kötü	24 (6.2%)
Çok Kötü	9 (2.3%)

¹n (%); Mean (SD)

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

3.3.1. Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi (PCL-5)

Son versiyonu Weathers ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen Post-travmatik Stres Bozukluğu Kontrol Listesi öz bildirim ölçeği (PCL-5) travmaya maruz kalan bireylerin DSM-5'e bağlı olarak TSSB semptomlarını ve semptom şiddetini ölçmek üzere geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlaması Boysan ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan bu ölçek, son bir ayın semptomlarını değerlendirmektedir. Ölçek, 20 maddeden oluşan beşli Likert tipi bir ölçektir (0:hiç rahatsız edici değil, 1: çok az rahatsız edici, 2: orta derecede rahatsız edici, 3: oldukça fazla rahatsız edici, 4: aşırı rahatsız edici). PCL-5'in, DSM-5'te tanımlanan TSSB'nin alt boyutlarıyla örtüşen 4 alt ölçeği vardır. Bu alt ölçekler "yeniden yaşantılama" (B kriterleri), "kaçınma" (C kriterleri), "negatif bilişsel değişimler" (D kriterleri) ve "aşırı uyarılma"dır (E kriterleri). Ölçeğin toplam skoru 0 ila 80 arasındadır ve önerilen kesme puanı 47'dir. Boysan ve arkadaşları (2017) tarafından önerilen bu kesme skorunun klinik örneklemelerde %76 oranında duyarlılık ve %69 oranında özgüllük sağladığı belirtilmiştir (Boysan vd., 2017).

PCL-5'in Türkçeye uyarlanmış versiyonunun güçlü psikometrik özelliklere sahip olduğu Boysan ve arkadaşları (2017) tarafından raporlanmıştır. Ölçeğin güvenirliği, yeniden yaşantılama (.79-.92), kaçınma (.73-.91), negatif bilişsel değişimler (.85-.90) ve aşırı uyarılma (.81-.88) için iyi bir seviyededir. Ayrıca iki hafta arayla yapılan test-tekrar test güvenirliğinin sırasıyla 70, .64, .78, ve .76 olmak üzere iyi seviyelerde olduğu raporlanmıştır. Ayrıca, PCL-5'in hem toplam skoru hem de alt ölçeklerine ait skorları için travmayla bağlantılı diğer ölçeklerle güçlü bir ilişki gözlemlenerek güçlü bir yapı geçerliliğine sahip olduğu raporlanmıştır (Boysan vd., 2017).

3.3.2. Beş Faktörlü Bilgece Farkındalık Ölçeği Kısa Formu (BFBFÇ-K)

Beş faktörlü bilgece farkındalık ölçeği kısa formu (BFBFÖ-K), Baer ve arkadaşları (2006) tarafından geliştirilen 39 maddelik bir öz bildirim ölçeği olan beş boyutlu anbean farkındalık ölçeğinin (Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ) kısaltılmış versiyonudur. Bireylerin anbean farkındalık seviyelerini (mindfulness) beş boyutla ölçmek için tasarlanan beş boyutlu bilgece farkındalık ölçeği, Tran ve arkadaşları (2013) tarafından beş boyutlu yapısı, geçerlik ve güvenirlik seviyeleri korunarak 20 madde olacak şekilde kısaltılmıştır. BFBFÖ-K, ölçeğin 39 maddelik orijinal versiyonuna kıyasla daha kısa bir ölçme süresi gerektirmesi bakımından oldukça pratiktir. Türkçeye uyarlaması Ayalp ve Hisli Şahin (2018) tarafından yapılan ölçek, beşli Likert tipi bir ölçektir (1: "hiçbir zaman", 2: "nadiren", 3: "bazen", 4: "sıklıkla", 5: "hemen her zaman").

Bu ölçekte orijinal formundaki beş boyut korunmakla beraber alt boyutlar, "Kişinin anlık deneyimlerine katılımı ve konsantre olmak" anlamına gelen "*Farkındalıkla Hareket Etme*", "Düşünce ve duygulara karşı yargılayıcı bir duruşa sahip olmamak" anlamına gelen "*İçsel Deneyimlerin Yargılanmaması*", "Duygu ve düşüncelere kapılmadan; sadece gelip gitmelerine izin verme eğilimine sahip olma" anlamına gelen "*İçsel deneyimlere karşı tepkisizlik*", "Kişinin duyumlar, bilişler, duygular gibi içsel ve dışsal deneyimlerini fark etmesi" anlamına gelen "*Gözlemleme*" ve son olarak "içsel deneyimleri kelimelerle tanımlayabilme" anlamına gelen "*Tanımlama*" olarak adlandırılmıştır (Ayalp ve Hisli Şahin, 2018). Ölçeğin güvenirliğini gösteren Cronbach Alfa değerleri her bir alt boyut için hesaplanmış, sırasıyla .85, .76., .71, .69 ve .69

olduğu raporlanmıştır. Ölçeğin toplam iç tutarlılığı ise .71 olarak rapor edilmiştir. Her bir boyut için 4 madde yer almakla birlikte ölçekte toplam 10 ters madde bulunmaktadır. Bu ters maddelerin dördü ilk faktör olan *Farkındalıkla Hareket Etme*, dördü *İçsel Deneyimlerin Yargılanmaması* ve diğer ikisi de son alt boyut olan *Tanımlama* alt boyutlarına aittir. Ölçek maddelerinin madde yükleri incelendiğinde, her bir maddenin beklendiği gibi ilişkilendirilen alt boyutların altında toplandığı gözlenmiştir. Kriter geçerliğini test etmek için BFBFÖ-K'nin Kısa Semptom Envanteri (KSE) ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) ile ilişkisi incelendiğinde, anlamlı negatif yönlü bir ilişki raporlanmıştır. Toronto Bilgece Farkındalık Ölçeği (TBFÖ) ile ise anlamlı pozitif bir ilişki raporlanmıştır (Ayalp ve Hisli Şahin, 2018).

3.3.3. Dikkat Kontrolü Ölçeği (DKÖ)

Dikkat Kontrol Ölçeği'nin orijinal formu Derryberry ve Reed (2002) tarafından dikkat kontrolünün biri dikkati odaklama ve diğeri de dikkati değiştirme olmak üzere iki faktörlü yapısı baz alınarak oluşturulmuştur. Bir öz bildirim ölçeği olan Dikkat Kontrolü Ölçeği (DKÖ), bu iki faktörü göz önünde bulundurarak bireyin dikkat kontrol kapasitesini ölçmek için geliştirilmiştir. Altan-Atalay ve arkadaşları (2024) tarafından yapılan çalışmada, katılımcıların davranışsal performansını ölçerek dikkat kontrol kapasitesini ölçen bir ölçüm aracı olan ANT sonuçları ve bir öz bildirim ölçeği olan DKÖ ile ölçülen dikkat kontrol kapasitesi sonuçları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu bulgular, DKÖ'nün bireyin gerçek dikkat kontrol kapasitesinden ziyade kendisi tarafından algılanan dikkat kontrol kapasitesini ölçtüğünü düşündürmektedir (Altan-Atalay vd., 2024). Türkçeye uyarlaması Altan-Atalay ve arkadaşları (2024) tarafından yapılan DKÖ 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, 4'lü Likert tipi bir ölçektir (1: Neredeyse hiçbir zaman, 2: Bazen, 3: Sıklıkla, 4: Her zaman). Ölçekten elde edilen puan arttıkça her iki faktör için de dikkat kontrol performansının düştüğü anlaşılmaktadır.

Altan-Atalay ve arkadaşları (2024) tarafından yapılan Türkçe'ye uyarlama çalışmasında ölçeğin orijinal formundaki iki faktörlü yapısı korunurken 8, 9 ve 12. maddelerin her iki faktörle de tamamen ilişkili olmadığı sonucu elde edilmiştir. Ölçeğin Türkçe formunun, orijinal formu gibi, güvenilirlik seviyelerinin tatmin edici seviyelerde olduğu görülmüştür. Ölçeğin iç

tutarlılığını gösteren Cronbach Alfa değerleri odaklanma, değiştirme ve toplam skor için sırasıyla 0.83, 0.85 ve 0.88 olarak raporlanmıştır. Altı hafta arayla yapılan test-tekrar test güvenilirliği odaklanma için .69, değiştirme için .74 ve tüm skor için .77 olarak raporlanmıştır. Ölçeğin zaman içerisinde tutarlılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Ayrıca, ölçeğin Türkçe formunun, beklendiği üzere, depresyon ölçeği, kaygı ölçeği ve tekrarlayıcı olumsuz düşünme ölçeğiyle ilişkiler gösterdiği not edilmiştir.

3.3.4. Kabul ve Eylem Formu (KEF)

Orijinal formu Bond ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilen Kabul ve Eylem Formu 2 (Acceptance and Action Questionnaire 2, AAQ-2) tamamı ters yazılmış 7 maddeden oluşmaktadır. AAQ-2 bir öz bildirim ölçeğidir. Bireyin psikolojik esnekliğini ve deneyimsel kaçınma seviyelerini ölçmektedir. Türkçe uyarlaması Yavuz ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan ölçek 7'li Likert tipi bir ölçektir. Katılımcılar ölçek maddelerini 1 (Hiçbir zaman doğru değil) ve 7 (Daima doğru) arasında puanlamaktadır. Ölçeğin toplam skoru 7 ve 49 arasında değişmektedir. AAQ-2'nin toplam skoru arttıkça psikolojik katılık ve deneyimsel kaçınma seviyelerinin de arttığı anlaşılmaktadır. Ölçek 18 - 65 yaş arası yetişkinlerde test edilmiştir ve yaşınl ölçekten elde edilen skor üzerinde herhangi bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir.

Ölçek tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Orijinal formu gibi Türkçeye uyarlanmış formu da güçlü psikometrik değerlere sahiptir. Türkçe formunun Cronbach alfa değeri .84 ve 60 gün arayla yapılan test-tekrar test karşılaştırmasının korelasyon katsayısı R .85 olarak tespit edilmiştir (Yavuz vd., 2016). Bu bulgular ölçeğin Türkçe formunun yüksek güvenilirliğine işaret etmektedir. Ayrıca, yapılan testlerde AAQ-2'nin Türkçe uyarlamasının orijinal formuyla uyumlu bir şekilde tek faktörlü yapısının korunduğu raporlanmıştır (Yavuz vd., 2016). Ölçeğin geçerliliğini test etmek için Beck Depresyon Envanteri ($r = .632$) ve Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri ($r = .669$) gibi deneyimsel kaçınma ve psikolojik esneklikle ilişkili ölçeklerle karşılaştırıldığında ölçeğin geçerliliğinin iyi derece olduğu raporlanmıştır (Yavuz vd., 2016).

3.3.5. Demografik Bilgi Formu

Toplam 21 sorudan oluşan demografik bilgi formu araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Formda katılımcılara yaşları, cinsiyetleri, eğitim durumları ve depremde hangi şehirde ikamet ettiğine yönelik sorular sorulmuştur. Katılımcılara sorulan diğer sorular daha önce ve halihazırda bir psikologdan ya da psikiyatristten psikolojik destek alıp almadıkları; destek alındıysa bunun yöntemi, süresi ve seans sayısı; psikiyatrik ilaç kullanımları; kendilerini depreme maruz kalma düzeyi açısından, fiziksel açıdan, ekonomik açıdan, psikolojik sağlık açısından ve genel olarak nasıl değerlendirdikleri gibi bilgilerle ilişkilidir. Ayrıca bu forma katılımcıların soruları dikkatle ve okuyarak cevaplayıp cevaplamadığını test edebilmek adına “Bu soruyu okuyorsanız ‘tamamen katılıyorum’ seçeceğini işaretleyiniz.” şeklinde kontrol sorusu da eklenmiştir.

3.4. VERİ TOPLAMA SÜRECİ

Katılımcılara Google Forms aracılığıyla Bilgilendirilmiş Onam Formu sunulmuş, katılımcıların elektronik imzası alınmıştır. Daha sonra katılımcılar aynı platformda sırasıyla 20 maddelik Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi (PCL-5) Ölçeğini (Boysan vd., 2017), 20 maddelik Dikkat Kontrolü Öz Bildirim Ölçeği (Altan-Atalay vd., 2024), 20 maddelik Beş Faktörlü Bilgece Farkındalık Ölçeği- Kısa Formu (BFBFÖ-K) (Ayalp ve Hisli Şahin, 2018), Türkçe uyarlaması Yavuz ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan 7 maddeden oluşan Kabul ve Eylem Formu ve araştırmacı tarafından geliştirilen 21 maddelik Demografik Form cevaplandırmıştır. Katılımcılar toplam 88 soru cevaplamıştır. Tüm anketleri doldurmanın ortalama 20-25 dakika sürmesi beklenmektedir. Dahil olma kriterlerine uygun olan katılımcıların datası analiz etmek üzere kullanılmıştır. Mevcut proje yüksek lisans tezi olarak kullanılacaktır. Ayrıca çalışmanın bir dergide yayınlanması hedeflenmektedir.

3.5. VERİ ANALİZİ

Bu çalışmada veri analizi süreci RStudio 2023.09.1 sürümü kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlk olarak değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler (ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri) hesaplanmıştır. İlişkisel analizler için Pearson korelasyon

katsayıları kullanılmıştır. Ardından, değişkenler arasındaki etkileri test etmek amacıyla çoklu hiyerarşik regresyon analizleri uygulanmıştır. Yapısal ilişkileri test etmek için yapısal eşitlik modellemesi (SEM) yapılmış, aracılık etkileri ardışık karşılaştırmalı (nested models) yöntemle değerlendirilmiştir. Ayrıca, değişkenler arasındaki düzenleyici (moderasyon) etkiler, Hayes'in PROCESS makro Model 1 çerçevesinde analiz edilmiştir. Analizlerde anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

3.6. ETİK İLKELER

Araştırma, veri toplamaya başlanmadan önce Beykoz Üniversitesi Etik Kurul Onayından geçmiştir (E-45152895-299-2500000001, 02/02/2025). Ayrıca alınan etik kurul onayının ardından konteyner kenetlerden data toplamak adına TC. Hatay Valiliği İl Afet ve Acil Durum Müdürlüğü'nden gerekli izinler alınmıştır (E-58360657-771-1235828, 31/01/2025).

4. BULGULAR

4.1. BETİMSSEL İSTATİSTİKLER

Araştırmada kullanılan değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler (ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler), çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1.**Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler**

Değişken	Min.	Maks.	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
PCL_YY	0	20	8.49	5.42	0.481	-0.497
PCL_KC	0	8	3.39	2.25	0.557	-0.555
PCL_NB	0	28	11.89	7.00	0.680	-0.240
PCL_AU	0	24	10.49	5.89	0.744	-0.188
PCL_Tot	0	80	34.26	19.36	0.737	-0.214
BFF_AA	4	20	13.61	3.80	-0.581	0.062
BFF_NJ	4	20	13.35	3.75	-0.603	0.043
BFF_NR	4	20	10.83	3.81	0.609	-0.114
BFF_OB	4	20	11.00	3.56	0.435	-0.094
BFF_DS	6	20	12.47	2.31	1.245	2.385
BFF Tot	39	97	61.26	7.21	1.559	5.400
ACS_SH	16	40	25.03	3.57	1.598	3.787
ACS_FC	7	28	19.15	3.40	-0.819	0.923
ACS Tot	32	71	50.32	5.21	1.314	3.557
KE Tot	7	49	30.55	8.97	-0.471	-0.215

Not. PCL_YY = TSSB Yeniden Yaşantılama; PCL_KC = TSSB Kaçınma; PCL_NB = TSSB Negatif Bilişsel Değişimler; PCL_AU = TSSB Aşırı Uyarılma; PCL_Tot = TSSB semptom şiddeti Toplam Puanı; BFF_AA = Anbean Farkındalık Farkındalıkla Hareket Etme (Acting with Awareness); BFF_NJ = Anbean Farkındalık İçsel Deneyimleri Yargılamama (Nonjudging); BFF_NR = Anbean Farkındalık İçsel Deneyimlere Karşı Tepkisizlik (Nonreactivity); BFF_OB = Anbean Farkındalık Gözleme (Observing); BFF_DS = Anbean Farkındalık Tanımlama (Describing); BFF_Tot = Anbean Farkındalık Toplam Puanı; ACS_SH = Dikkat Kontrolü Değiştirme; ACS_FC = Dikkat Kontrolü Odaklanma; ACS_Tot = Dikkat Kontrolü Toplam Puanı; KE_Tot = Deneyimsel Kaçınma Toplam Puanı.

Değişkenlerin çarpıklık değerleri 0.44 ile 1.56, basıklık değerleri ise 0.04 ile 5.40 arasında değişmektedir. Çarpıklık için ± 2.00 ve basıklık için ± 7.00 sınırları temel alındığında, değişkenlerin normal dağılımdan aşırı sapma göstermediği görülmektedir (West vd., 1995; Kline, 2011).

4.2. DEĞİŞKENLER ARASI İLİŞKİLER

Çalışmada yer alan temel değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları Tablo 2'de sunulmuştur.



Tablo 2.

Araştırmadaki Temel Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1. PCL_YY																
2. PCL_KC	.84 **															
3. PCL_NB	.85 **	.82 **														
4. PCL_AU	.82 **	.79 **	.88 **													
5. PCL_Tot	.93 **	.89 **	.96 **	.94 **												
6. BFF_AA	-.48 **	-.45 **	-.55 **	-.59 **	-.57 **											
7. BFF_NJ	-.55 **	-.52 **	-.64 **	-.66 **	-.65 **	.66 **										
8. BFF_NR	.55 **	.52 **	.54 **	.51 **	.57 **	-.36 **	-.57 **									
9. BFF_OB	.60 **	.61 **	.60 **	.61 **	.64 **	-.50 **	-.61 **	.63 **								
10. BFF_DS	.15 **	.19 **	.11 *	.14 **	.15 **	.18 **	-0.0 6	.30 **	.26 **							
11. BFF_Tot	0.1 0	.13 *	-0.0 1	-0.0 3	0.0 3	.49 **	.24 **	.45 **	.33 **	.67 **						
12. ACS_SH	.34 **	.34 **	.31 **	.33 **	.35 **	0.0 0	-.32 **	.51 **	.45 **	.43 **	.46 **					
13. ACS_FC	-.44 **	-.41 **	-.51 **	-.50 **	-.51 **	.55 **	.46 **	-.20 **	-.36 **	0.0 5	.26 **	0.0 6				
14. ACS_Tot	.17 **	.20 **	.14 **	.16 **	.17 **	.14 **	-.16 **	.42 **	.29 **	.36 **	.47 **	.86 **	.44 **			
15. KE_Tot	0.0 4	0.0 6	0.0 4	0.0 7	0.0 5	-.25 **	-.15 **	-0.0 8	-0.0 6	-.30 **	-.38 **	-.22 **	-.18 **	-.25 **		
16. Yaş	-0.0 8	-0.0 6	-0.0 3	-0.0 1	-0.0 4	0.0 0	-0.0 4	0.0 5	-0.0 2	0.0 5	0.0 1	0.0 8	0.0 2	0.0 9	-0.16 **	
17. DEP Maruziyet 1-10	-0.0 2	-0.0 5	-0.0 9	-0.0 2	-0.0 5	0.0 4	-0.0 3	0.0 4	0.0 2	.16 **	0.0 9	0.0 6	0.0 7	0.0 6	.14 **	-.1 3*

Note. * $p < .05$. ** $p < .01$. PCL_YY = TSSB Yeniden Yaşantılama; PCL_KC = TSSB Kaçınma; PCL_NB = TSSB Negatif Bilişsel Değişimler; PCL_AU = TSSB Aşırı Uyarılma; PCL_Tot = TSSB TSSB Semptom Şiddeti

Toplam Puanı; BFF_AA = Anbean Farkındalık Farkındalıkla Hareket Etme (Acting with Awareness); BFF_NJ = Anbean Farkındalık İçsel Deneyimleri Yargılamama (Nonjudging); BFF_NR = Anbean Farkındalık İçsel Deneyimlere Karşı Tepkisizlik (Nonreactivity); BFF_OB = Anbean Farkındalık Gözlemleme (Observing); BFF_DS = Anbean Farkındalık Tanımlama (Describing); BFF_Tot = Anbean Farkındalık Toplam Puanı; ACS_SH = Dikkat Kontrolü Değiştirme; ACS_FC = Dikkat Kontrolü Odaklanma; ACS_Tot = Dikkat Kontrolü Toplam Puanı; KE_Tot = Deneyimsel Kaçınma Toplam Puanı

TSSB semptom şiddetinin anbean farkındalık boyutları ile olan ilişkileri incelendiğinde, yeniden yaşantılama düzeyi ile Farkındalıkla Hareket Etme (Acting with Awareness) ($r = -.48, p < .01$) ve İçsel Deneyimi Yargılamama (Nonjudging) ($r = -.55, p < .01$) boyutları arasında anlamlı ve negatif yönlü güçlü ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca, yeniden yaşantılama düzeyi İçsel Deneyimlere Karşı Tepkisizlik (Nonreactivity) ($r = .55, p < .01$) ve Gözlemleme (Observing) ($r = .60, p < .01$) boyutları ile pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahipken, Tanımlama (Describing) boyutu ile arasında ise düşük düzeyde pozitif bir ilişki gözlenmiştir ($r = .15, p < .01$).

Benzer şekilde, kaçınma belirtileri Farkındalıkla Hareket Etme (Acting with Awareness) ($r = -.45, p < .01$) ve İçsel Deneyimi Yargılamama (Nonjudging) ($r = -.52, p < .01$) boyutları ile negatif yönde anlamlı ilişkiler göstermektedir. Bununla birlikte, kaçınma düzeyi İçsel Deneyimlere Karşı Tepkisizlik (Nonreactivity) ($r = .52, p < .01$) ve Gözlemleme (Observing) ($r = .61, p < .01$) boyutları ile pozitif yönde güçlü ilişkiler sergilemiştir. Tanımlama (Describing) boyutu ile olan ilişki ise zayıf düzeyde pozitif bulunmuştur ($r = .19, p < .01$).

Negatif bilişsel değişimler ile Farkındalıkla Hareket Etme (Acting with Awareness) ($r = -.55, p < .01$) ve İçsel Deneyimi Yargılamama (Nonjudging) ($r = -.64, p < .01$) boyutları arasında güçlü negatif ilişkiler gözlemlenmiştir. Bunun yanında, negatif bilişsel değişimler İçsel Deneyimlere Karşı Tepkisizlik (Nonreactivity) ($r = .54, p < .01$) ve Gözlemleme (Observing) ($r = .60, p < .01$) ile anlamlı pozitif ilişkiler sergilemiştir. Tanımlama (Describing) boyutu ile olan ilişki ise zayıf düzeyde pozitif bulunmuştur ($r = .11, p < .05$).

Aşırı uyarılma düzeyi ile Farkındalıkla Hareket Etme (Acting with Awareness) ($r = -.59, p < .01$) ve İçsel Deneyimi Yargılamama (Nonjudging) ($r = -.66, p < .01$) boyutları arasında güçlü negatif ilişkiler bulunurken, İçsel Deneyimlere Karşı Tepkisizlik (Nonreactivity) ($r = .51, p < .01$) ve Gözlemleme (Observing) ($r = .61, p < .01$) ile orta ve güçlü düzeyde pozitif ilişkiler

tespit edilmiştir. Aşırı uyarılmanın Tanımlama (Describing) boyutu ile olan ilişkisi ise zayıf düzeyde bulunmuştur ($r = .14, p < .01$).

Son olarak, TSSB semptom şiddetinin toplam puanı Farkındalıkla Hareket Etme (Acting with Awareness) ($r = -.57, p < .01$) ve İçsel Deneyimi Yargılamama (Nonjudging) ($r = -.65, p < .01$) boyutları ile güçlü negatif; İçsel Deneyimlere Karşı Tepkisizlik (Nonreactivity) ($r = .57, p < .01$) ve Gözlemleme (Observing) ($r = .64, p < .01$) boyutları ile ise güçlü pozitif yönde ilişkiler göstermiştir. TSSB semptom şiddeti toplam puanı ile Tanımlama (Describing) boyutu arasında ise düşük düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur ($r = .15, p < .01$).

Anbean farkındalık toplam puanı ile TSSB semptom şiddeti arasındaki ilişkiler incelendiğinde, yeniden yaşantılama ile pozitif yönde ancak anlamlı olmayan bir ilişki bulunmuştur ($r = .10, p > .05$). Kaçınma ile anbean farkındalık toplam puanı arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir ($r = .13, p < .05$). Negatif bilişsel değişimler ile anbean farkındalık toplam puanı arasında ilişki bulunmamıştır ($r = -.01, p > .05$). Aşırı uyarılma ile anbean farkındalık toplam puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = -.03, p > .05$). TSSB semptom şiddeti toplam puanı ile anbean farkındalık toplam puanı arasında da anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($r = .03, p > .05$).

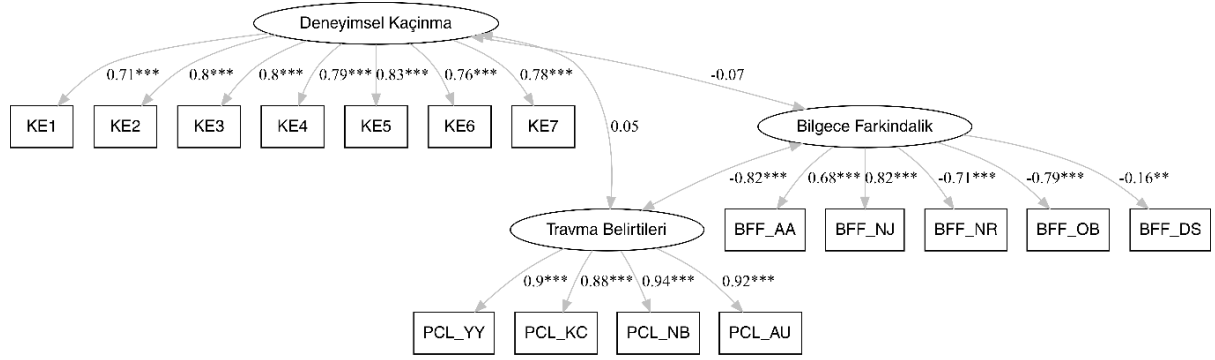
Deneyimsel kaçınma ve anbean farkındalık toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı orta düzeyde negatif ilişki gözlemlenirken ($r = -.38, p < .01$), dikkat kontrolü ve anbean farkındalık arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki saptanmıştır ($r = .47, p < .01$).

Ayrıca, katılımcıların yaşları ile sadece deneyimsel kaçınma düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ($r = -.16, p < .05$) olduğu belirlenmiştir. Depreme maruz kalma düzeyleri ile diğer değişkenler arasındaki ilişkiler değerlendirildiğinde ise, depreme maruz kalma ile deneyimsel kaçınma arasında pozitif yönde ($r = .14, p < .05$), yaşları ile negatif yönde ($r = -.13, p < .05$) anlamlı ilişkiler belirlenmiştir.

4.3. ARACILIK ETKİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Anbean farkındalık ile TSSB semptom şiddeti arasındaki ilişkide deneyimsel kaçınmanın aracılık etkisi değerlendirilmiştir. Bu kapsamda Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) kullanılmıştır. Öncelikle ölçme modeli, daha sonra yapısal model testi gerçekleştirilmiştir. Çalışmada deneyimsel kaçınma, TSSB semptom şiddeti ve anbean farkındalık örtük değişkenlerini içeren ölçme modeli testi gerçekleştirilmiştir. Estimasyon yöntemi olarak, Ençok Olabilirlik (maximum likelihood) kullanılmıştır. Deneyimsel kaçınma yapısı (Den_kac), Kabul ve Eylem Formu-2'ye (KE) ait yedi gözlenen değişken (KE1, KE2, KE3, KE4, KE5, KE6, KE7) ile temsil edilmiştir. TSSB semptom şiddeti yapısı, Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi-5 (PCL-5) ölçeğinin dört alt boyut puanı olan yeniden yaşantılama (PCL_YY), kaçınma (PCL_KC), negatif bilişsel değişimler (PCL_NB) ve aşırı uyarılma (PCL_AU) maddeleri ile ölçülmüştür. Anbean farkındalık yapısı ise Beş Faktörlü Bilgece Farkındalık Ölçeği'nden elde edilen Farkındalıkla Hareket Etme (Acting with Awareness) (BFF_AA), yargılamadan kabul (BFF_NJ), etkilenmeden gözlemleme (BFF_NR), duyumsal farkındalık (BFF_OB) ve duyguları ifade edebilme (BFF_DS) alt boyutları ile temsil edilmiştir.

Her bir örtük değişkenin gözlenen değişkenleriyle ölçülüp ölçülmediği test edilmiş ve model uyum indeksleri incelenmiştir. Ölçme modelinin uyum indeksleri incelendiğinde, ki-kare testi anlamlı bulunmuştur ($\chi^2(101) = 546.08, p < .001$). Modelin RMSEA değeri .106 (%90 GA = [.098, .115]), CFI değeri .903, TLI değeri .885 ve SRMR değeri .098 olarak bulunmuştur. GFI değeri ise .828 olarak belirlenmiştir. Genel olarak, modelin yeterli düzeyde uyum sağladığını göstermektedir.



Şekil 3. Ölçme Modeli Standardize Edilmiş Yükler - Genel Model

Örtük değişkenler arasındaki kovaryanslar incelendiğinde, TSSB semptom şiddeti ile anbean farkındalık arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($\beta = -0.82, p < .001$). TSSB semptom şiddeti ile deneyimsel kaçınma arasındaki kovaryans anlamlı bulunmamıştır ($\beta = 0.05, p = .350$). Benzer şekilde, anbean farkındalık ile deneyimsel kaçınma arasındaki kovaryans da anlamlı değildir ($\beta = -0.07, p = .211$). Bağımsız değişken ile aracı değişken ve aracı değişken ile bağımlı değişken arasında anlamlı ilişkiler bulunmaması nedeniyle, deneyimsel kaçınmanın anbean farkındalık ile TSSB semptom şiddeti arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlenmediği belirtilebilir.

Çalışmada deneyimsel kaçınma, TSSB semptom şiddeti ve anbean farkındalık yapılarının alt boyutlarını kapsayan genişletilmiş bir ölçme modeli test edilmiştir. Bu modelde toplam altı örtük değişken tanımlanmıştır: TSSB Semptom şiddeti, Farkındalıkla Hareket Etme (Acting with Awareness), İçsel Deneyimi Yargılamama (Nonjudging), İçsel Deneyime Karşı Tepkisizlik (Nonreactivity), Gözlemleme (Observing), Tanımlama (Describing) ve Deneyimsel Kaçınma.

TSSB Semptom Şiddeti yapısı, Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi-5 (PCL-5) ölçeğinin dört alt boyut puanı olan yeniden yaşantılama (PCL_YY), kaçınma (PCL_KC), negatif bilişsel değişimler (PCL_NB) ve aşırı uyarılama (PCL_AU) değişkenleri ile temsil edilmiştir. Anbean farkındalık yapısı beş alt boyut üzerinden modellenmiştir: farkındalıkla hareket etme (Acting with awareness; BF9, BF10, BF11, BF12), içsel deneyimi yargılamama (Nonjudging; BF13, BF14, BF15, BF16), içsel deneyime karşı tepkisizlik (Nonreactivity; BF17, BF18, BF19, BF20), gözlemleme (Observing; BF1, BF2, BF3, BF4) ve tanımlama (Describing;

BF5, BF6, BF7, BF8). Deneyimsel kaçınma (Den_kac) ise Kabul ve Eylem Formu-2'ye (KE) ait yedi gözlenen değişken (KE1, KE2, KE3, KE4, KE5, KE6, KE7) kullanılarak ölçülmüştür.

Modelin doğrulayıcı faktör analizi kapsamında uyum indeksleri hesaplanmış ve her bir örtük değişkenin gözlenen değişkenleri ile tutarlı bir yapıyı yansıtıp yansıtmadığı değerlendirilmiştir. Genişletilmiş ölçme modelinin uyum indeksleri incelendiğinde, ki-kare testi anlamlı bulunmuştur ($\chi^2(413) = 1123.29, p < .001$). Modelin RMSEA değeri .066 olup, %90 güven aralığı [.062, .071] arasında yer almaktadır. CFI değeri .912, TLI değeri .901 ve SRMR değeri .068 olarak bulunmuştur. GFI ve AGFI değerleri sırasıyla .835 ve .802'dir. Bu sonuçlar, modelin kabul edilebilir düzeyde bir uyum gösterdiğini işaret etmektedir.

TSSB semptom şiddeti ile anbean farkındalık faktörleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde, TSSB semptom şiddeti ile Farkındalıkla Hareket Etme (Acting with Awareness) ($r = -.624, p < .001$), İçsel Deneyimi Yargılamama (Nonjudging) ($r = -.713, p < .001$) ve Tanımlama (Describing) ($r = -.773, p < .001$) faktörleri arasında yüksek düzeyde negatif ilişkiler bulunmuştur. Buna karşılık, TSSB semptom şiddeti ile İçsel Deneyimlere Karşı Tepkisizlik (Nonreactivity) ($r = .626, p < .001$) ve gözlemleme (observing) ($r = .719, p < .001$) faktörleri arasında yüksek düzeyde pozitif ilişkiler tespit edilmiştir. Bu bulgular, TSSB semptom şiddetinin bazı anbean farkındalık boyutlarıyla ters yönde, bazı boyutlarla ise aynı yönde ilişkili olduğunu göstermektedir.

Deneyimsel kaçınma ile anbean farkındalık faktörleri arasındaki ilişkiler değerlendirildiğinde, deneyimsel kaçınmanın Farkındalıkla Hareket Etme (Acting with Awareness) ($r = -.273, p < .001$), İçsel Deneyimi Yargılamama (Nonjudging) ($r = -.167, p = .003$) ve gözlemleme (observing) ($r = -.120, p = .037$) faktörleriyle anlamlı ve negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Öte yandan, deneyimsel kaçınmanın İçsel Deneyimlere Karşı Tepkisizlik (Nonreactivity) ($r = -.100, p = .078$) ve Tanımlama (Describing) ($r = -.022, p = .718$) faktörleriyle olan ilişkileri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Deneyimsel kaçınmanın, anbean farkındalık ile TSSB semptom şiddeti arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlenip üstlenmediği test edilmiş; ancak bağımlı değişken (TSSB semptom şiddeti) ile aracı değişken (deneyimsel kaçınma) arasındaki ilişkinin anlamlı olmaması nedeniyle aracılık etkisinin desteklenmediği belirlenmiştir.

Çalışmada, TSSB semptom şiddeti, anbean farkındalık ve deneyimsel kaçınma yapılarını kapsayan geliştirilmiş bir ölçme modeli test edilmiştir. Bu modelde, TSSB semptom şiddeti dört alt faktör üzerinden modellenmiştir: Yeniden Yaşantılama (TS1, TS2, TS3, TS4, TS5), Kaçınma (TS6, TS7), Negatif Bilişsel Değişimler (TS8, TS9, TS10, TS11, TS12, TS13, TS14) ve Aşırı Uyarılma (TS15, TS16, TS17, TS18, TS19, TS20).

Anbean farkındalık yapısı ise dört alt faktör ile temsil edilmiştir: Farkındalıkla Hareket Etme (Acting with Awareness) (BF9, BF10, BF11, BF12), İçsel Deneyimi Yargılamama (Nonjudging) (BF13, BF14, BF15, BF16), İçsel Deneyime Karşı Tepkisizlik (Nonreactivity) (BF17, BF18, BF19, BF20) ve Gözlemleme (Observing) (BF1, BF2, BF3, BF4). Önceki analizlerde Tanımlama (Describing) faktörünün diğer anbean farkındalık faktörleriyle aşırı yüksek korelasyonlar göstermesi nedeniyle, bu faktör yeni modelde çıkarılmıştır.

Deneyimsel kaçınma yapısı ise Kabul ve Eylem Formu-2 ölçeğine ait yedi gözlenen değişken (KE1, KE2, KE3, KE4, KE5, KE6, KE7) kullanılarak ölçülmüştür.

Bu kapsamlı model doğrultusunda, her bir örtük değişkenin gözlenen değişkenlerle ilişkisi test edilmiş ve modelin uyum indeksleri değerlendirilmiştir. Geliştirilmiş ölçme modelinin uyum indeksleri incelendiğinde, ki-kare testi anlamlı bulunmuştur ($\chi^2(824) = 1722.66, p < .001$). Modelin RMSEA değeri .053 olup, %90 güven aralığı [.049, .056] arasında yer almaktadır. CFI değeri .927, TLI değeri .920 ve SRMR değeri .047 olarak bulunmuştur. Ayrıca GFI ve AGFI değerleri sırasıyla .827 ve .801 olarak elde edilmiştir. Bu bulgular, modelin iyi düzeyde bir uyum sergilediğini göstermektedir.

TSSB semptom şiddetinin alt boyutları ile anbean farkındalık faktörleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde, Yeniden Yaşantılama boyutunun Farkındalıkla Hareket Etme (Acting with Awareness) ($r = -.536, p < .001$) ve İçsel Deneyimi Yargılamama (Nonjudging) ($r = -.612, p < .001$) ile negatif; İçsel Deneyime Karşı Tepkisizlik (Nonreactivity) ($r = .636, p < .001$) ve

Gözlemleme (Observing) ($r = .688, p < .001$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği bulunmuştur.

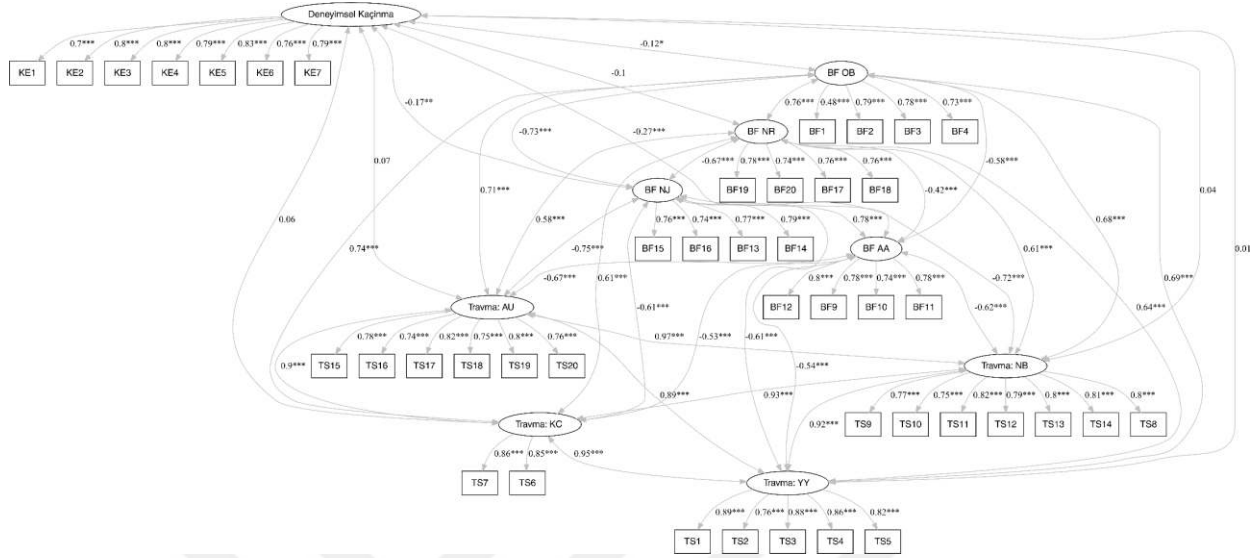
Benzer şekilde, Kaçınma faktörü Farkındalıkla Hareket Etme (Acting with Awareness) ($r = -.533, p < .001$) ve İçsel Deneyimi Yargılamama (Nonjudging) ($r = -.615, p < .001$) ile negatif; İçsel Deneyime Karşı Tepkisizlik (Nonreactivity) ($r = .613, p < .001$) ve Gözlemleme (Observing) ($r = .735, p < .001$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler sergilemiştir.

Negatif Bilişsel Değişimler faktörü de Farkındalıkla Hareket Etme (Acting with Awareness) ($r = -.619, p < .001$) ve İçsel Deneyimi Yargılamama (Nonjudging) ($r = -.720, p < .001$) ile negatif; İçsel Deneyime Karşı Tepkisizlik (Nonreactivity) ($r = .605, p < .001$) ve Gözlemleme (Observing) ($r = .680, p < .001$) ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermiştir.

Aşırı Uyarılma faktörü ile Farkındalıkla Hareket Etme (Acting with Awareness) ($r = -.670, p < .001$) ve İçsel Deneyimi Yargılamama (Nonjudging) ($r = -.752, p < .001$) arasında negatif; İçsel Deneyime Karşı Tepkisizlik (Nonreactivity) ($r = .584, p < .001$) ve Gözlemleme (Observing) ($r = .705, p < .001$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Deneyimsel Kaçınma değişkeni ile Anbean Farkındalık boyutları arasında anlamlı ilişkiler gözlenmiştir. Deneyimsel Kaçınma, Farkındalıkla Hareket Etme (Acting with Awareness) ile negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki göstermiştir ($r = -.273, p < .001$). Benzer şekilde, Deneyimsel Kaçınma ile İçsel Deneyimi Yargılamama (Nonjudging) arasında da negatif yönde, ancak daha düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.167, p = .003$).

İçsel Deneyime Karşı Tepkisizlik (Nonreactivity) ile Deneyimsel Kaçınma arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuşsa da, bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir ($r = -.101, p = .076$). Buna karşın, Gözlemleme (Observing) ile Deneyimsel Kaçınma arasında düşük düzeyde, ancak anlamlı bir negatif ilişki saptanmıştır ($r = -.121, p = .035$). Bu bulgular, Deneyimsel Kaçınmanın özellikle Farkındalıkla Hareket Etme (Acting with Awareness) ve İçsel Deneyimi Yargılamama (Nonjudging) boyutlarıyla daha güçlü şekilde bağlantılı olduğunu göstermektedir.



Şekil 5. Ölçme Modeli Standardize Edilmiş Yükler - Alternatif Model 2

Not. TSSB Semptom Şiddeti: YY = Yeniden Yaşantılama, TSSB Semptom Şiddeti: KC = Kaçınma, TSSB Semptom Şiddeti: NB = Negatif Bilişsel Değişimler, TSSB Semptom Şiddeti: AU = Aşırı Uyarılma, BF AA = Anbean Farkındalık – Farkındalıkla Hareket Etme (Acting with Awareness), BF NJ = Anbean Farkındalık – Yargılamadan Kabul, BF NR = Anbean Farkındalık – Etkilenmeden Gözlemleme, BF OB = Anbean Farkındalık – Duyumsal Farkındalık, Deneyimsel Kaçınma = Deneyimsel Kaçınma

Yapısal modelde, TSSB semptom şiddeti alt boyutları (yeniden yaşantılama, kaçınma, negatif bilişsel değişimler ve aşırı uyarılma) ile deneyimsel kaçınma arasındaki ilişkiler incelendiğinde, anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > .05$). Aracı değişken olan deneyimsel kaçınma ile bağımlı değişken olan TSSB semptom şiddeti faktörleri arasında anlamlı bir bağlantı gözlenmediği için, deneyimsel kaçınmanın bu yapılar arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlenmediği sonucuna varılmıştır. Bu bulgu doğrultusunda, deneyimsel kaçınmanın TSSB semptom şiddeti üzerinde dolaylı bir etkisi olmadığı görülmektedir.

4.4. DÜZENLEYİCİ ETKİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Bu bölümde, anbean farkındalık ve TSSB semptom şiddeti arasındaki ilişkilerde dikkat kontrolü düzeyinin düzenleyici (moderasyon) rolü incelenmiştir. Düzenleyici etki analizleri, Hayes'in (2018) önerdiği PROCESS makro Model 1 kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Analizlerde değişkenlerin merkezileştirilmiş değerleri (mean-centered) kullanılmış ve tüm analizler RStudio

ortamında yürütülmüştür. Anlamlılık düzeyi .05 olarak belirlenmiştir. Öncelikle ana etkiler, ardından moderasyon etkileri test edilmiştir.

TSSB semptom şiddeti toplam puanı üzerinde Anbean Farkındalık Toplam Puanı'nın etkisinin, dikkat kontrolünün toplam düzeyi, dikkat değiştirme ve dikkat odaklanma değişkenleri tarafından düzenlenip düzenlenmediği test edilmiştir. Bu amaçla Hayes'in Model 1 moderasyon analizi çerçevesinde üç ayrı işlem gerçekleştirilmiştir.

Anbean farkındalık ile TSSB semptom şiddeti arasındaki ilişkinin dikkat kontrolü toplam puanı tarafından düzenlenip düzenlenmediği test edilmiştir. Analiz sonucunda genel model anlamlı bulunmuştur, $F(3, 386) = 4.92$, $p = .002$, $R^2 = .037$. Modelde Anbean Farkındalık Toplam Puanının TSSB Semptom Şiddeti Toplam Puanı üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı bulunmamıştır ($b = -1.43$, $SE = 0.86$, $t = -1.67$, $p = .096$, 95% GA [-3.11, 0.26]). Benzer şekilde, Dikkat Kontrolü Toplam Puanının TSSB semptom şiddeti üzerindeki doğrudan etkisi de istatistiksel olarak anlamlı değildir ($b = -0.78$, $SE = 1.04$, $t = -0.75$, $p = .452$, 95% GA [-2.82, 1.26]). Ayrıca, Anbean Farkındalık Toplam Puanı ile Dikkat Kontrolü Toplam Puanı arasındaki etkileşim terimi de anlamlı bulunmamıştır ($b = 0.023$, $SE = 0.016$, $t = 1.49$, $p = .137$, 95% GA [-0.007, 0.054]). Bu sonuçlar, dikkat kontrolü toplam puanının anbean farkındalık ile TSSB semptom şiddeti arasındaki ilişkiyi anlamlı bir şekilde düzenlemediğini göstermektedir.

Anbean farkındalık ile TSSB semptom şiddeti arasındaki ilişkinin dikkat değiştirme düzeyi tarafından düzenlenip düzenlenmediği test edilmiştir. Model genel olarak anlamlı bulunmuştur, $F(3, 386) = 21.95$, $p < .001$, $R^2 = .146$. Modelde Anbean Farkındalık Toplam Puanının TSSB semptom şiddeti Toplam Puanı üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı değildir ($b = 0.44$, $SE = 0.69$, $t = 0.63$, $p = .528$, 95% GA [-0.93, 1.80]). Öte yandan, Dikkat Değiştirme düzeyinin TSSB semptom şiddeti üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı bulunmuştur ($b = 4.37$, $SE = 1.62$, $t = 2.70$, $p = .007$, 95% GA [1.19, 7.56]). Ancak, Anbean Farkındalık Toplam Puanı ile Dikkat Değiştirme düzeyi arasındaki etkileşim terimi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($b = -0.032$, $SE = 0.024$, $t = -1.31$, $p = .192$, 95% GA [-0.079, 0.016]). Bu bulgular, dikkat değiştirme düzeyinin anbean farkındalık ile TSSB semptom şiddeti arasındaki ilişkiyi düzenlemediğini göstermektedir.

Bu çalışmada, anbean farkındalık toplam puanının TSSB semptom şiddeti toplam puanı üzerindeki etkisinde dikkat odaklanma düzeyinin düzenleyici rolü incelenmiştir. Model genel olarak anlamlı bulunmuştur, $F(3, 386) = 59.30$, $p < .001$, $R^2 = .316$. Anbean farkındalık toplam puanının doğrudan etkisi anlamlı bulunmuştur ($b = -1.35$, $SE = 0.48$, $t = -2.82$, $p = .005$), dikkat odaklanmanın da TSSB semptom şiddeti üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisi olduğu görülmüştür ($b = -8.72$, $SE = 1.44$, $t = -6.04$, $p < .001$). Etkileşim terimi anlamlı bulunmuştur ($b = 0.091$, $SE = 0.023$, $t = 3.91$, $p < .001$), bu da dikkat odaklanmanın anbean farkındalık ile TSSB semptom şiddeti arasındaki ilişkiyi anlamlı şekilde değiştirdiğini göstermektedir.

Düzenleyici etkiyi daha ayrıntılı değerlendirmek için yapılan basit eğim analizlerine göre:

Düşük dikkat odaklanma düzeyinde (16. persantil): Anbean farkındalık ile TSSB semptom şiddeti arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($b = 0.10$, $p = .484$). Orta düzey dikkat odaklamada (50. persantil): Anbean farkındalık arttıkça TSSB semptom şiddeti anlamlı şekilde artmaktadır ($b = 0.47$, $p < .001$). Yüksek dikkat odaklanma düzeyinde (84. persantil): Anbean farkındalık arttıkça TSSB semptom şiddeti daha güçlü bir şekilde artmaktadır ($b = 0.65$, $p < .001$).

Bu sonuçlar, dikkat odaklanmanın anbean farkındalık ile TSSB semptom şiddeti arasındaki ilişkiyi anlamlı şekilde düzenlediğini göstermektedir. Özellikle dikkat odaklanma düzeyi yüksek olan bireylerde anbean farkındalığın TSSB semptom şiddeti ile pozitif yönde ilişkilendiği görülmüştür.

4.5. TSSB SEMPTOMLARI KESME PUANI ÜZERİNDEN ALT GRUP ANALİZLERİ

Bu çalışmada, TSSB semptom şiddeti seviyelerine göre gruplandırılmış katılımcılar üzerinde aracılık ve düzenleyicilik etkileri ayrıca incelenmiştir. Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirti Şiddeti (PCL-5) toplam puanı, 0 ile 80 arasında değişmektedir. Önceki literatür ve ölçüm aracı standartlarına uygun olarak, PCL-5 toplam puanı 47 ve üzeri olan bireyler, yüksek TSSB semptom şiddeti olan grup olarak tanımlanmıştır.

Bu kapsamda, sadece PCL-5 toplam puanı ≥ 47 olan bireyler üzerinde, deneyimsel kaçınmanın anbean farkındalık ile TSSB semptom şiddeti arasındaki aracılık rolü ve dikkat kontrolünün anbean farkındalık ile TSSB semptom şiddeti arasındaki düzenleyici etkisi yeniden test edilmiştir.

Bu doğrultuda, toplam 390 katılımcı içerisinde 86 kişi (%22,05) PCL-5 toplam puanı 47 ve üzerinde puan alarak yüksek TSSB semptom şiddeti grubuna dahil edilmiştir. Geriye kalan 304 katılımcı (%77,95) ise kesme puanının altında kalarak düşük TSSB semptom şiddeti grubunda yer almıştır. Bu analizlerde yalnızca kesme puanı olan 47 ve üzeri puan alan yüksek TSSB semptom şiddetine sahip katılımcılar üzerinden aracılık ve düzenleyicilik modelleri test edilmiştir.

Araştırmanın bu alt grubunda toplam 86 katılımcı yer almaktadır. Katılımcıların %60'ı (n = 52) kadın ve %40'ı (n = 34) erkektir. Katılımcıların yaş ortalaması 31.29 (SS = 10.61) olarak bulunmuştur. Eğitim düzeyleri incelendiğinde, katılımcıların %1.2'si (n = 1) doktora, %5.8'i (n = 5) yüksek lisans, %29'u (n = 25) lisans, %47'si (n = 40) lise ve %17'si (n = 15) ilköğretim mezunudur. Katılımcıların %90'ı (n = 77) depreme doğrudan maruz kaldığını (göçük altında kalmadığını) belirtmiş, %10'u (n = 9) ise doğrudan maruz kalmadığını ifade etmiştir. Depreme maruz kalma düzeyi (1–10 arasında değerlendirilen) ortalaması 8.51 (SS = 2.07) olarak belirlenmiştir. Deprem sonrasında profesyonel psikolojik destek alma durumu incelendiğinde, katılımcıların %12'si (n = 10) terapi aldığını, %88'i (n = 76) ise terapi almadığını belirtmiştir.

4.5.1. Değişkenler Arası İlişkiler – Yüksek TSSB Semptom Şiddeti Grubu

TSSB semptom şiddeti düzeyi yüksek olan katılımcılardan (PCL-5 toplam puanı ≥ 47) oluşan alt grup için temel değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Alt grup verilerine ilişkin korelasyon katsayıları Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3.

Araştırmadaki Temel Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları – Genel Grup/TSSB Alt Grup

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. PCL_Y Y	-										
2. PCL_K C	.84**/.5 7**	-									
3. PCL_N B	.85**/.5 4**	.82**/.4 7**	-								
4. PCL_A U	.82**/.4 6**	.79**/.4 1**	.88**/. 68**	-							
5. PCL_To t	.93**/.7 8**	.89**/.6 6**	.96**/. 89**	.94**/.8 4**	-						
6. BFF_A A	-.48**/- .28**	-.45**/- .23*	-.55**/- .36**	-.59**/- .34**	-.57**/- .39**	-					
7. BFF_NJ	-.55**/- .22*	-.52**/- .25*	-.64**/- .51**	-.66**/- .45**	-.65**/- .47**	.66**/.5 3**	-				
8. BFF_N R	.55**/.2 4*	.52**/.2 0	.54**/. 21*	.51**/.0 0	.57**/.1 9	-.36**/- .11	-.57**/- .23*	-			
9. BFF_O B	.60**/.2 1	.61**/.2 7*	.60**/. 15	.61**/.1 4	.64**/.2 2*	-.50**/- .27*	-.61**/- .37**	.63**/. 50**	-		
10. BFF_D S	.15**/- 05	.19**/.0 2	.11**/-2 1	.14**/- 12	.15**/- 14	.18**/.3 6**	-0.06/0. 18	.30**/. 04	.26**/ .21	-	
11. BFF_To t	0.10/-0 6	.13**/-0 2	-0.01/- 29**	-0.03/- 32**	0.03/-2 6*	.49**/.6 5**	.24**/.4 7**	.45**/. 46**	.33**/ .34**	.67**/.6 4**	-
12. ACS_S H	.34**/.0 1	.34**/.0 8	.31**/- 14	.33**/- 01	.35**/- 04	0.00/.32 **	-.32**/- .03	.51**/. 36**	.45**/ .29**	.43**/.4 0**	.46**/. 51**
13. ACS_F C	-.44**/- .32**	-.41**/- .29**	-.51**/- .40**	-.50**/- .36**	-.51**/- .43**	.55**/.5 8**	.46**/.3 0**	-.20**/ .11	-.36** /-15	0.05/.22 *	.26**/. 45**
14. ACS_T ot	.17**/- 11	.20**/- 05	.14**/- 23*	.16**/- 14	.17**/- 19	.14**/.4 2**	-.16**/ 09	.42**/. 38**	.29**/ .16	.36**/.3 4**	.47**/. 55**
15. KE_Tot	.04/.12	.06/.26*	.04/.18	.07/.29* *	.05/.25*	-.25**/- .53**	-.15**/- .54**	-.08/.1 8	-.06/.3 4**	-.30**/- 31**	-.38**/- .37**

16. Yaş	-.08/-.04	-.06/.02	-.03/-.02	-.01/-.07	-.04/-.04	.00/-.02	-.04/-.08	.05/.12	-.02/.07	.05/.12	.01/.07
17. DEP Maruziyet 1-10	-.02/.17	-.05/.04	-.09/.01	-.02/.12	-.05/.11	.04/.03	-.03/.09	.04/-.04	.02/.04	.16**/.25*	.09/.12

Note. * $p < .05$. ** $p < .01$. PCL_YY = TSSB Yeniden Yaşantılama; PCL_KC = TSSB Kaçınma; PCL_NB = TSSB Negatif Bilişsel Değişimler; PCL_AU = TSSB Aşırı Uyarılma; PCL_Tot = TSSB Semptom Şiddeti Toplam Puanı; BFF_AA = Anbean Farkındalık Farkındalıkla Hareket Etme (Acting with Awareness); BFF_NJ = Anbean Farkındalık İçsel Deneyimleri Yargılamama (Nonjudging); BFF_NR = Anbean Farkındalık İçsel Deneyimlere Karşı Tepkisizlik (Nonreactivity); BFF_OB = Anbean Farkındalık Gözlemleme (Observing); BFF_DS = Anbean Farkındalık Tanımlama (Describing); BFF_Tot = Anbean Farkındalık Toplam Puanı; ACS_SH = Dikkat Kontrolü Değiştirme; ACS_FC = Dikkat Kontrolü Odaklanma; ACS_Tot = Dikkat Kontrolü Toplam Puanı; KE_Tot = Deneyimsel Kaçınma Toplam Puanı.

Solda verilen korelasyon katsayıları genel örneklemden ($N = 390$), sağda verilen katsayılar TSSB alt grup ($N = 86$).

Tablo 4.

Araştırmadaki Temel Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları – Genel Grup/TSSB Alt Grup - Devamı

	11	12	13	14	15	16	17
11. BFF_Tot	-						
12. ACS_SH	.46**/.51**	-					
13. ACS_FC	.26**/.45**	0.06/.49**	-				
14. ACS_Tot	.47**/.55**	.86**/.86*	.44**/.81*	-			
15. KE_Tot	-.38**/-.37*	-.22**/-.10	-.18**/-.31**	-.25**/-.14	-		
16. Yaş	0.01/.07	0.08/.09	0.02/.18	0.09/.17	-.16**/.02	-	
17. DEP Maruziyet 1-10	0.09/.12	0.06/-.03	0.07/-.09	0.06/-.07	.14**/-.05	-.13**/-.02	-

Note. * $p < .05$. ** $p < .01$. PCL_YY = TSSB Yeniden Yaşantılama; PCL_KC = TSSB Kaçınma; PCL_NB = TSSB Negatif Bilişsel Değişimler; PCL_AU = TSSB Aşırı Uyarılma; PCL_Tot = TSSB Semptom Şiddeti Toplam Puanı; BFF_AA = Anbean Farkındalık Farkındalıkla Hareket Etme (Acting with Awareness); BFF_NJ = Anbean Farkındalık İçsel Deneyimleri Yargılamama (Nonjudging); BFF_NR = Anbean Farkındalık İçsel Deneyimlere Karşı Tepkisizlik (Nonreactivity); BFF_OB = Anbean Farkındalık Gözlemleme (Observing); BFF_DS = Anbean Farkındalık Tanımlama (Describing); BFF_Tot = Anbean Farkındalık Toplam Puanı; ACS_SH = Dikkat Kontrolü Değiştirme; ACS_FC = Dikkat Kontrolü Odaklanma; ACS_Tot = Dikkat Kontrolü Toplam Puanı; KE_Tot = Deneyimsel Kaçınma Toplam Puanı.

Solda verilen korelasyon katsayıları genel örneklemden ($N = 390$), sağda verilen katsayılar TSSB alt grup ($N = 86$).

TSSB semptom şiddeti boyutlarının anbean farkındalık boyutları ile olan ilişkileri incelendiğinde, yeniden yaşantılama düzeyi ile Farkındalıkla Hareket Etme (Acting with Awareness) ($r = -.28, p < .01$) ve İçsel Deneyimi Yargılamama (Nonjudging) ($r = -.22, p < .05$) boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca, yeniden yaşantılama düzeyi İçsel Deneyimlere Karşı Tepkisizlik (Nonreactivity) ($r = .24, p < .05$) boyutu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterirken, Gözlemleme (Observing) ile arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır ($r = .21, p > .05$). Tanımlama (describing) ile yeniden yaşantılama düzeyi arasında ise anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir ($r = -.05, p > .05$).

Kaçınma belirtileri, Farkındalıkla Hareket Etme (Acting with Awareness) ($r = -.23, p < .05$) ve İçsel Deneyimi Yargılamama (Nonjudging) ($r = -.25, p < .05$) boyutları ile negatif yönde anlamlı ilişkiler göstermektedir. İçsel deneyimlere karşı tepkisizlik (nonreactivity) ($r = .20, p > .05$) ve Gözlemleme (Observing) ($r = .27, p < .05$) boyutları ile olan ilişkiler ise pozitif yönde olmakla birlikte, İçsel Deneyimlere Karşı Tepkisizlik (Nonreactivity) ile ilişki anlamlı bulunmamıştır. Kaçınmanın Tanımlama (Describing) boyutu ile olan ilişkisi de anlamlı değildir ($r = .02, p > .05$).

Negatif bilişsel değişimler ile Farkındalıkla Hareket Etme (Acting with Awareness) ($r = -.36, p < .01$) ve İçsel Deneyimi Yargılamama (Nonjudging) ($r = -.51, p < .01$) boyutları arasında güçlü negatif ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca, negatif bilişsel değişimler İçsel Deneyimlere Karşı Tepkisizlik (Nonreactivity) ile zayıf düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermiştir ($r = .21, p < .05$). Gözlemleme (Observing) ($r = .15, p > .05$) ve Tanımlama (Describing) ($r = -.21, p > .05$) boyutları ile olan ilişkiler ise anlamlı bulunmamıştır.

Aşırı uyarılma düzeyi ile Farkındalıkla Hareket Etme (Acting with Awareness) ($r = -.34, p < .01$) ve İçsel Deneyimi Yargılamama (Nonjudging) ($r = -.45, p < .01$) boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. İçsel Deneyimlere Karşı Tepkisizlik (Nonreactivity) ($r = .00, p > .05$) ve Gözlemleme (Observing) ($r = .14, p > .05$) boyutları ile aşırı uyarılma düzeyi arasındaki ilişkiler ise anlamlı bulunmamıştır. Tanımlama (Describing) boyutu ile olan ilişki de anlamlı değildir ($r = -.12, p > .05$).

TSSB Semptom Şiddeti toplam puanı ile Farkındalıkla Hareket Etme (Acting with Awareness) ($r = -.39, p < .01$) ve İçsel Deneyimi Yargılamama (Nonjudging) ($r = -.47, p < .01$) arasında orta düzeyde negatif ilişkiler saptanmıştır. TSSB Semptom Şiddeti ile İçsel Deneyimlere Karşı Tepkisizlik (Nonreactivity) ($r = .19, p > .05$) ve Gözlemleme (Observing) ($r = .22, p < .05$) arasında pozitif yönlü ilişkiler bulunmakla birlikte, İçsel Deneyimlere Karşı Tepkisizlik (Nonreactivity) boyutunda ilişki anlamlı değildir. TSSB Semptom Şiddeti ile Tanımlama (Describing) boyutu arasındaki ilişki ise anlamlı bulunmamıştır ($r = -.14, p > .05$).

Son olarak, Anbean Farkındalık Toplam Puanı ile TSSB Semptom Şiddeti arasındaki ilişkiler incelendiğinde; yeniden yaşantılama ($r = -.06, p > .05$), kaçınma ($r = -.02, p > .05$) ve aşırı uyarılma ($r = -.32, p < .01$) ile anlamlı olmayan ilişkiler bulunmuştur. Negatif bilişsel değişimler ile Anbean Farkındalık Toplam Puanı arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = -.29, p < .01$). TSSB Semptom Şiddeti toplam puanı ile Anbean Farkındalık Toplam Puanı arasındaki ilişki ise negatif ve anlamlı bulunmuştur ($r = -.26, p < .05$).

Deneyimsel kaçınma ile diğer değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde, Farkındalıkla Hareket Etme (Acting with Awareness) ($r = -.53, p < .01$) ve İçsel Deneyimi Yargılamama (Nonjudging) ($r = -.54, p < .01$) boyutları ile güçlü ve negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca, Gözlemleme (Observing) ($r = .34, p < .01$) ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. İçsel Deneyimlere Karşı Tepkisizlik (Nonreactivity) ($r = .18, p > .05$) ile ilişki pozitif yönde olup anlamlı bulunmamıştır. Tanımlama (Describing) boyutu ile anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir ($r = -.31, p < .01$). Anbean Farkındalık Toplam Puanı ile deneyimsel kaçınma arasında da negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = -.37, p < .01$).

Dikkat kontrolü değişkenleri incelendiğinde, deneyimsel kaçınma ile dikkat değiştirme ($r = -.10, p > .05$) ve dikkat odaklanma ($r = -.31, p < .01$) arasında negatif yönde ilişkiler saptanmıştır. Ancak sadece dikkat odaklanma ile olan ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Dikkat kontrolü toplam puanı ile deneyimsel kaçınma arasındaki ilişki ise negatif yönde olmakla birlikte anlamlı bulunmamıştır ($r = -.14, p > .05$).

TSSB Semptom Şiddeti ile deneyimsel kaçınma arasındaki ilişkilerde; yeniden yaşantılama ($r = .12, p > .05$) ve negatif bilişsel değişimler ($r = .18, p > .05$) ile düşük düzeyde

pozitif ancak anlamsız ilişkiler, kaçınma ($r = .26, p < .05$) ve aşırı uyarılma ($r = .29, p < .01$) ile ise anlamlı ve pozitif ilişkiler tespit edilmiştir. TSSB Semptom Şiddeti toplam puanı ile deneyimsel kaçınma arasında da pozitif ve anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir ($r = .25, p < .05$).

4.5.2. Aracılık Etkileri – Yüksek TSSB Semptom Şiddeti Grubu

TSSB semptom şiddeti yüksek olan bireylerden oluşan alt grup ($N = 86$) üzerinde, deneyimsel kaçınmanın anbean farkındalık ile TSSB semptom şiddeti arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlenip üstlenmediği test edilmiştir. Bu kapsamda, Hayes'in (2018) önerdiği Model 4 kullanılarak aracılık analizi gerçekleştirilmiştir. Analizlerde bağımsız değişken olarak anbean farkındalık, bağımlı değişken olarak TSSB semptom şiddeti, aracı değişken olarak ise deneyimsel kaçınma alınmıştır. Tüm analizler R Studio ortamında gerçekleştirilmiş ve anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

Bu çalışmada, Anbean Farkındalık Toplam Puanı TSSB Semptom Şiddeti Toplam Puanı üzerindeki etkisinde deneyimsel kaçınmanın aracılık rolü incelenmiştir. Analizler, Hayes'in PROCESS Makro Model 4'ü kullanılarak ve 5000 bootstrap örnekleme ile gerçekleştirilmiştir.

Öncelikle bağımsız değişkenin aracı değişken üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur ($b = -0.36, SE = 0.10, t = -3.64, p < .001, \%95 \text{ GA } [-0.55, -0.16]$). Bu sonuç, anbean farkındalığın deneyimsel kaçınmayı anlamlı şekilde negatif yönde yordadığını göstermektedir.

Bağımlı değişken olan TSSB semptom şiddeti için kurulan modele göre, genel model anlamlı bulunmuştur, $F(2, 83) = 4.33, p = .016, R^2 = .095$. Ancak Anbean Farkındalık Toplam Puanının TSSB Semptom Şiddeti üzerindeki doğrudan etkisi istatistiksel olarak anlamlı değildir ($b = -0.21, SE = 0.12, t = -1.69, p = .094, \%95 \text{ GA } [-0.45, 0.04]$). Benzer şekilde, deneyimsel kaçınmanın TSSB semptom şiddeti üzerindeki etkisi de anlamlı bulunmamıştır ($b = 0.20, SE = 0.13, t = 1.62, p = .110, \%95 \text{ GA } [-0.05, 0.45]$).

Dolaylı etki (anbean farkındalık $\rightarrow$ deneyimsel kaçınma $\rightarrow$ TSSB semptom şiddeti) test edildiğinde, dolaylı etkinin bootstrap güven aralığı sıfırı kapsamaktadır ($b = -0.07, \text{BootSE} = 0.06, \text{Boot } \%95 \text{ GA } [-0.21, 0.02]$). Bu sonuç, deneyimsel kaçınmanın anbean farkındalık ile

TSSB semptom şiddeti arasındaki ilişkide anlamlı bir aracılık rolü üstlenmediğini göstermektedir.

4.5.3. Düzenleyici Etkiler – Yüksek TSSB Semptom Şiddeti Grubu

Alt grup (TSSB semptom şiddeti puanı 47 ve üzeri) içerisinde, anbean farkındalık düzeyinin TSSB Semptom Şiddeti Toplam Puanı üzerindeki etkisinde dikkat kontrolünün düzenleyici rolü incelenmiştir. Bu kapsamda, Hayes'in PROCESS makrosunun Model 1'i kullanılarak her bir dikkat kontrolü bileşeni için ayrı moderasyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Bu analizlerde anbean farkındalık bağımsız değişken (X), TSSB Semptom Şiddeti toplam puanı bağımlı değişken (Y) ve dikkat kontrolü bileşenleri düzenleyici değişkenler (W) olarak modele dahil edilmiştir.

İlk olarak, Anbean Farkındalık Toplam Puanı ile Dikkat Kontrolü Toplam Puanı arasındaki etkileşim test edilmiştir. Model genel olarak anlamlı bulunmamıştır, $F(3, 82) = 2.45$, $p = .070$, $R^2 = .082$. Modelde Anbean Farkındalık Toplam Puanının TSSB Semptom Şiddeti üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı değildir ($b = 0.37$, $SE = 0.58$, $t = 0.64$, $p = .527$). Dikkat Kontrolü Toplam Puanının doğrudan etkisi de anlamlı bulunmamıştır ($b = 0.64$, $SE = 0.70$, $t = 0.92$, $p = .361$). İki değişken arasındaki etkileşim terimi anlamlı değildir ($b = -0.011$, $SE = 0.011$, $t = -1.08$, $p = .282$, 95% GA [-0.032, 0.010]). Bu bulgular, Dikkat Kontrolü Toplam Puanının anbean farkındalık ile TSSB semptom şiddeti arasındaki ilişkiyi anlamlı bir şekilde düzenlemediğini göstermektedir.

İkinci olarak, Anbean Farkındalık Toplam Puanı ile dikkat değiştirme arasındaki etkileşim incelenmiştir. Model anlamlılığa yaklaşmış, ancak istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır, $F(3, 82) = 2.65$, $p = .054$, $R^2 = .088$. Modelde Anbean Farkındalık Toplam Puanının doğrudan etkisi anlamlı değildir ($b = 0.24$, $SE = 0.59$, $t = 0.41$, $p = .681$). Dikkat değiştirme becerisinin doğrudan etkisi de anlamlı bulunmamıştır ($b = 1.55$, $SE = 1.27$, $t = 1.22$, $p = .226$). Anbean farkındalık ile dikkat değiştirme arasındaki etkileşim terimi istatistiksel olarak anlamlı değildir ($b = -0.020$, $SE = 0.020$, $t = -1.03$, $p = .308$, 95% GA [-0.060, 0.019]). Bu bulgular, dikkat değiştirme düzeyinin de anbean farkındalık ile TSSB semptom şiddeti arasındaki ilişkiyi düzenlemediğini göstermektedir.

Son olarak, Anbean Farkındalık Toplam Puanı ile dikkat odaklanma düzeyi arasındaki etkileşim incelenmiştir. Model genel olarak anlamlı bulunmuştur, $F(3, 82) = 6.56$, $p < .001$, $R^2 = .194$. Ancak Anbean Farkındalık Toplam Puanının TSSB Semptom Şiddeti üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı değildir ($b = -0.06$, $SE = 0.35$, $t = -0.17$, $p = .867$). Dikkat odaklanmanın doğrudan etkisi de anlamlı bulunmamıştır ($b = -0.81$, $SE = 1.28$, $t = -0.63$, $p = .530$). Anbean farkındalık ile dikkat odaklanma düzeyi arasındaki etkileşim terimi de anlamlı değildir ($b = -0.001$, $SE = 0.019$, $t = -0.08$, $p = .938$, 95% GA [-0.040, 0.037]). Bu sonuçlar, dikkat odaklanma düzeyinin de anbean farkındalık ile TSSB semptom şiddeti arasındaki ilişkiyi düzenlemediğini ortaya koymaktadır.

Genel olarak, TSSB semptom şiddeti yüksek bireylerden oluşan bu alt grupta dikkat kontrolü becerilerinin anbean farkındalık ile TSSB semptom şiddeti arasındaki ilişki üzerinde anlamlı bir düzenleyici etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

5. TARTIŞMA

6 Şubat depremlerine maruz kalan bireylerde anbean farkındalık düzeyi ve TSSB semptom şiddeti arasındaki ilişkiyi mercek altına alan bu çalışmada iki değişken arasındaki ilişkide deneyimsel kaçınmanın aracı, dikkat kontrolünün ise düzenleyici etkilerinin test edilmesi amaçlamaktadır. Çalışmanın analizleri, 390 kişilik genel bir grup için ve bu grup içinden TSSB semptom şiddeti ölçeğinden kesme puanı olan 47 ve üzerinde puan almış kişilerden oluşan 86 kişilik (genel örneklemin %22.05'i) TSSB alt grup için ayrı ayrı yapılmıştır. Takip eden bölümlerde bu iki gruba ilişkin bulgular tartışılmıştır.

5.1. BAĞIMLI VE BAĞIMSIZ DEĞİŞKEN ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Mevcut çalışmada, yapılan Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) analizlerinde, genel grup için anbean farkındalık ve TSSB semptom şiddeti arasında negatif yönlü çok güçlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Gözlemlenen bu ilişki, TSSB semptom şiddeti kesme puanının üzerinde olan bireylerden oluşan alt grupta da korunmuştur. Daha açık bir ifadeyle, hem genel grupta hem

de TSSB semptom şiddeti yüksek olanların oluşturduğu alt grupta bireylerin anbean farkındalık seviyeleri arttıkça TSSB semptom şiddetleri azalmaktadır. Bu bulgular, mevcut çalışmanın anbean farkındalık ve TSSB semptom şiddeti arasında negatif yönlü ilişki olacağını öngören ilk hipotezini desteklemektedir.

Literatürde, anbean farkındalık ve TSSB semptom şiddeti arasındaki güçlü negatif ilişkiyi destekleyen ve mevcut çalışma bulgularıyla örtüşen pek çok çalışma mevcuttur (bkz: Boelen ve Lenferink, 2017; Harper vd., 2022; Stephenson vd., 2017). Aliche ve arkadaşları (2021) tarafından Nijeryada terör saldırısına uğrayan 577 katılımcıyla yapılan çalışmada, anbean farkındalık ile TSSB semptom şiddeti arasında güçlü negatif ilişki gözlemlenmiştir. Benzer şekilde, başka bir çalışma da Meyer ve arkadaşları (2019) tarafından Irak ve Afganistanda gazilerle yapılmıştır. Söz konusu çalışmada, travma sonrası ölçülen anbean farkındalık düzeylerinin bir yıllık takipte TSSB semptomlarının azalmasında anlamlı bir yordayıcı olduğu raporlanmıştır (Meyer vd., 2019). Stephenson ve arkadaşları (2017) ise 8 haftalık anbean farkındalık temelli stres azaltma (MBSR; Miller vd., 1998) müdahale programını tamamlamış gazi katılımcılardan oluşan dört ayrı çalışmanın verilerini kullanarak bir çalışma yürütmüştür. Katılımcıların müdahale programı öncesine ve müdahale programı sonrasına ait verileri içeren söz konusu veri setleri analiz edilmiş, müdahale programını tamamladıktan sonra anbean farkındalık seviyelerinin arttığını beyan eden katılımcıların TSSB semptom şiddetinin azaldığı raporlanmıştır. Sonuç olarak, TSSB semptom şiddeti ile anbean farkındalık düzeyi arasında negatif yönde bir ilişki olduğu ifade edilebilir. Bu literatürde çoğunlukla anbean farkındalık düzeyindeki artışı takiben, TSSB semptomlarının azalması olarak ele alınmıştır. Ancak diğer yönde de ilişki olabileceği görülmektedir.

Mevcut çalışmada, anbean farkındalık ile TSSB semptom şiddeti arasındaki ilişkini, hem genel hem de alt boyutlar bazında değerlendirilmiştir. Belirlenen güçlü negatif ilişkinin, bazı alt boyutlar için geçerliliğini koruduğu gözlenmiş, ancak tüm alt boyutlar için geçerli olmadığı gözlemlenmiştir. TSSB semptom şiddeti toplam puanın anbean farkındalık alt boyutlarıyla ilişkileri incelendiğinde, Farkındalıkla Hareket Etme (Acting with Awareness) ve İçsel Deneyimi Yargılamama (Nonjudging) boyutları ile güçlü negatif ilişkiler gösterdiği; ancak İçsel

Deneyimlere Karşı Tepkisizlik (Nonreactivity) ve Gözlemleme (Observing) ile güçlü pozitif ilişkiler gösterdiği gözlemlenmiştir. TSSB semptom şiddeti yüksek alt grup için de, TSSB semptom şiddeti toplam puanı ve anbean farkındalık alt boyutları arasındaki ilişkiler genel grup ile benzerliğini korumuştur.

Genel grupta anbean farkındalık toplam puanı ve TSSB alt ölçek puanları arasındaki ilişki incelendiğinde, anbean farkındalık ile yalnızca kaçınma alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki belirlenmiştir. Diğer yandan TSSB semptom şiddeti yüksek alt grupta, genel gruptan farklı olarak anbean farkındalık toplam puanı ile TSSB semptom şiddetinin negatif bilişsel değişimler ve aşırı uyarılma adlı iki alt boyutu arasında anlamlı negatif ilişkiler gözlemlenmiştir. Ayrıca, genel grupta gözlemlenen TSSB kaçınma alt boyutu ile anbean farkındalık toplam puanı arasındaki pozitif ilişki TSSB alt grupta gözlemlenmemiştir.

Anbean farkındalığın Farkındalıkla Hareket Etme (Acting with Awareness) ve İçsel Deneyimi Yargılamama (Nonjudging) alt boyutları ile TSSB semptom şiddeti toplam puanı arasında negatif yönlü ilişkiler, Harper ve arkadaşları (2022) tarafından yapılan geniş çaplı meta-analiz çalışmasının bulguları ile örtüşmektedir. Anbean farkındalık ile travma sonrası stres semptomları arasındaki ilişkiyi inceleyen bu meta analiz çalışmasında 2009 ve 2021 yılları arasında yapılan 40 çalışmaya ve 42 data setine yer verilmiştir. Bu çalışmaların 18 tanesinde ise mevcut çalışmada kısa formu kullanılan anbean farkındalık ölçeği olan FFMQ (Baer vd., 2006) kullanılmıştır. Harper ve arkadaşları (2022), Farkındalıkla Hareket Etme (Acting with Awareness) ve İçsel Deneyimi Yargılamama (Nonjudging) ile TSSB semptom şiddeti arasındaki iki değişkenli ilişki incelediğinde her iki boyutun da TSSB semptom şiddeti ile orta düzey negatif ilişkilere sahip olduklarını raporlamıştır.

Mevcut çalışmada, anbean farkındalık alt boyutlarından bazılarının, İçsel Deneyimlere Karşı Tepkisizlik (Nonreactivity) ve Gözlemleme (Observing), ise TSSB semptom şiddeti ile pozitif ilişkiler gösterdiği belirlenmiştir. İlgili alanyazında, mevcut çalışma bulgularını destekleyen çalışma sonuçları olduğu görülmektedir. Chopko ve arkadaşları (2024) tarafından yapılan çalışmada da TSSB semptom şiddeti ile Gözlemleme (Observing) alt boyutu arasında

anlamli pozitif iliski rapor edilmiştir. Anbean farkındalığın Gözlemleme (Observing) alt boyutu ile TSSB semptom şiddeti arasında pozitif iliski gözlemleyen başka bir çalışma ise Stephenson ve arkadaşları (2017) tarafından gazi katılımcılara ait veriler kullanılarak yapılmıştır. Bu bulgular, mevcut çalışmayla örtüşen niteliktedir. Diğer yandan, mevcut çalışma bulgularının aksine, Harper ve arkadaşları (2022), TSSB semptom şiddeti ile İçsel Deneyimlere Karşı Tepkisizlik (Nonreactivity) arasında negatif yönlü ilişkiler tespit etmişlerdir. Gözlemleme (Observing) alt boyutu ile TSSB semptom şiddeti arasında ise herhangi bir iliski tespit edilmemiştir (Harper vd., 2022). Yine, Chopko ve arkadaşları (2024), TSSB semptom şiddeti ile İçsel Deneyimlere Karşı Tepkisizlik (Nonreactivity) arasında anlamlı negatif bir iliski raporlamışlardır. Stephenson ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan çalışmada ise mevcut çalışmadan farklı olarak TSSB semptom şiddeti toplam puanı ile İçsel Deneyimlere Karşı Tepkisizlik (Nonreactivity) arasında anlamlı bir iliski gözlemlenmemiştir. Görüldüğü üzere bu üç çalışmanın bulgularının birbirinden farklılık göstermekle birlikte bazı bulguların mevcut çalışmayla örtüştüğü, belirtilen bazı bulguların ise mevcut çalışmanın bulgularıyla sözü edilen açılardan çelişmektedir.

İçsel Deneyimlere Karşı Tepkisizlik (Nonreactivity), yani düşüncelerinin, duyguların ve hislerin meydana gelmesine izin verirken onlara takılı kalmamayı ifade etmektedir (Baer vd., 2008). Mevcut çalışmada belirlenen anbean farkındalık İçsel Deneyimlere Karşı Tepkisizlik (Nonreactivity) alt boyutu ile TSSB semptom şiddeti arasındaki pozitif iliski, içsel deneyimlere karşı bu tepkisizliğin bir çeşit duygu ifadesi eksikliğine dönüşmesi ihtimaliyle TSSB semptomlarını kötüleştirmede bir risk faktörü olarak ele alınabileceği şeklinde açıklanabilir. Bu çıkarımı destekleyebilecek bir bulgu Reffi ve arkadaşları (2019) tarafından 298 lisans öğrencisiyle yapılan çalışmada, anbean farkındalık alt boyutları ve TSSB semptom kümeleri arasındaki iliski duygusal düzenlemenin de etkisi ele alınarak incelenmesiyle elde edilmiştir. Bu çalışmada, İçsel Deneyimlere Karşı Tepkisizlik (Nonreactivity) ile TSSB'nin aşırı uyarılma alt boyutu arasında pozitif yönlü bir iliski olduğu raporlanmıştır. Gözlemleme (Observing), dikkatin duygular, duyular, bilişler, sesler ve kokular gibi deneyimlere yöneltilmesini ifade etmektedir (Baer vd., 2008). Benzer bir yerden mevcut çalışmanın bulguları, gözlemlenmenin travmatik

uyaranlara daha fazla dikkat verme ve travmatik uyaranlara seçici dikkat verme ile sonuçlanabileceğinden TSSB semptom şiddeti üzerinde bir risk faktörü olarak ele alınmasının mümkün olabileceği şeklinde açıklanabilir. Bu çıkarım, Stephenson ve arkadaşları (2017) tarafından 8 haftalık bir anbean farkındalık temelli müdahale programını tamamlamış gazi katılımcılarla yapılan çalışmayla da örtüşmektedir. Ek olarak, anbean farkındalığın Gözlemlleme (Observing) boyutundaki artışların TSSB semptomlarının kötüleşmesiyle ilişkili olduğunu gözlemlemiştir (Stephenson vd., 2017). Nitekim söz konusu bu etki, TSSB alt grupla yapılan analizlerde de korunmuştur.

Sonuç olarak, yapılan analizlerde TSSB semptom şiddeti toplam puanının ve tüm alt boyutlarının anbean farkındalığın Farkındalıkla Hareket Etme (Acting with Awareness) ve İçsel Deneyimi Yargılamama (Nonjudging) alt boyutlarıyla güçlü negatif yönlü ilişkilerinin saptanmasına karşın İçsel Deneyimlere Karşı Tepkisizlik (Nonreactivity) ve Gözlemlleme (Observing) boyutları ile güçlü pozitif yönlü ilişkilerinin saptanması, anbean farkındalığın TSSB semptom şiddetine yönelik etkisinin tek boyutlu olmadığını düşündürmektedir. Mevcut bulgular, anbean farkındalığın Farkındalıkla Hareket Etme (Acting with Awareness) ve İçsel Deneyimi Yargılamama (Nonjudging) alt boyutlarının TSSB üzerindeki koruyucu etkisinin ana aktörleri olduklarını düşündürmektedir. Harper ve arkadaşları (2022) tarafından yapılan meta-analiz çalışması bu görüşü destekler niteliktedir. Bununla beraber, bu tez çalışmasının bulguları anbean farkındalığın Gözlemlleme (Observing) ve İçsel Deneyimlere Karşı Tepkisizlik (Nonreactivity) boyutlarının travmatik olay sonrasında TSSB semptom şiddetine yönelik birer risk faktörü olarak değerlendirilebileceğini işaret etmektedir. Stephenson ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan daha önce sözü edilen çalışma bulguları bu iki görüşü de desteklemektedir.

5.2. ARACILIK ETKİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Mevcut çalışmada anbean farkındalık ile TSSB semptom şiddeti arasındaki ilişkide, deneyimsel kaçınmanın aracılık etkisi değerlendirilmiştir. Bu bağlamda, anbean farkındalık ile deneyimsel kaçınma, deneyimsel kaçınma ile TSSB semptom şiddeti arasındaki ilişkiler de değerlendirilmiştir. Mevcut çalışmada, deneyimsel kaçınma ile anbean farkındalık arasındaki

ilişki incelendiğinde iki değişkenin arasında negatif yönde, orta düzeyde, anlamlı ilişki gözlemlenmiştir. TSSB semptom şiddeti yüksek alt grup için de anbean farkındalık toplam puanı ile deneyimsel kaçınma arasında genel grup ile oldukça benzer anlamlı negatif bir ilişki raporlanmıştır. Yani, mevcut bulgular bireylerin anbean farkındalık seviyeleri arttıkça deneyimsel kaçınmalarının azaldığını işaret etmektedir. Bu bulgular, mevcut çalışmanın anbean farkındalık ile deneyimsel kaçınma arasında negatif yönlü ilişkinin olacağını öngören ikinci hipotezini desteklemektedir.

Anbean farkındalık temelli müdahale programlarının ve meditasyonların deneyimsel kaçınmayı iyileştirmede etkili olduğunu raporlayan pek çok çalışma bulunmaktadır (bkz: Galhardo vd., 2019; Kearney vd., 2012; Reyes vd., 2020). Yela ve arkadaşları (2022) tarafından sekiz haftalık bir anbean farkındalık ve öz-şefkat uygulamasının yapıldığı çalışmada, söz konusu eğitimin katılımcıların deneyimsel kaçınmalarını azalttığı gözlemlenmiştir. Ayrıca, sekiz haftalık uygulamanın sonunda katılımcıların psikolojik sağlıklarında çeşitli açılardan görülen olumlu etkinin deneyimsel kaçınmanın azalması ve psikolojik esnekliğin artması yollarıyla sağlandığı raporlanmıştır (Yela vd., 2022). Ek olarak belirtilen çalışma bulguları, katılımcıların anbean farkındalık seviyelerini ölçmektense meditasyonu baz alan bir çalışmada deneyimsel kaçınma ve meditasyon yapma arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki raporlanmasını destekler niteliktedir (Yela vd., 2020).

Çevrimiçi Duygusal Sıkıntı için Anbean Farkındalık Müdahale (MIED) programı kullanılan bir çalışmada ise, kontrol grubu ile kıyaslandığında, üç haftanın sonunda tedavi grubunun deneyimsel kaçınma seviyesinde azalma raporlanmıştır (He vd., 2024). Mevcut çalışma bulguları, He ve arkadaşları (2024) tarafından yapılan çalışma tarafından desteklenmektedir. McCluskey ve arkadaşları (2022), yürüttükleri hem online hem de laboratuvar ortamındaki çalışmalarında, anbean farkındalık seviyeleri daha yüksek olan bireylerin daha düşük düzeyde deneyimsel kaçınma eğilimine sahip olduklarını raporlamışlardır.

Genel grupta yapılan Yapısal Eşitlik Modellemesine (YEM) ek olarak farklı ölçme modelleri altında yapılan analizlerde, deneyimsel kaçınmanın araştırmanın bağımlı değişkeni

olan TSSB semptom şiddeti ile doğrudan anlamlı bir ilişki göstermediği bulunmuş, bu nedenle aracılık etkisi de desteklenmemiştir. TSSB alt grup ile yapılan analizlerde TSSB semptom şiddeti ile deneyimsel kaçınma arasında anlamlı pozitif bir ilişki gözlemlense de bu grupla yapılan model analizinde de deneyimsel kaçınmanın anbean farkındalık ile travma belirtileri arasındaki ilişkide anlamlı bir aracılık rolü olmadığı gözlemlenmiştir. Mevcut bulguların deneyimsel kaçınmanın TSSB semptom şiddeti üzerinde dolaylı bir etkisinin olmadığını ortaya koyması, araştırmanın anbean farkındalık ve TSSB semptom şiddeti arasındaki ilişkide deneyimsel kaçınmanın aracı değişken etkisi olduğuna yönelik dördüncü hipotezinin her iki grup için de doğrulanmadığını göstermektedir.

Benzer şekilde, Reyes ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan çalışmada deneyimsel kaçınma ve TSSB semptom şiddeti arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir. Matthew ve arkadaşları (2004) tarafından yapılan çalışmada da genel psikiyatri semptom şiddeti kontrol edildiğinde deneyimsel kaçınma ve travma sonrası stres semptom şiddeti arasında anlamlı bir ilişki olmadığı gözlemlenmiştir. Diğer yandan, doğal afetlerle yapılan çalışmaları da içeren bir meta-analiz çalışmasında, deneyimsel kaçınmanın TSSB ile tutarlı bir ilişkisi olduğu belirtilmiştir (Miethe vd., 2023). Aliche ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan çalışmada deneyimsel kaçınma ve TSSB semptom şiddeti arasında anlamlı pozitif bir ilişki raporlanması da mevcut çalışmanın genel gruba ait bulgularıyla çelişir niteliktedir. Öte yandan, mevcut çalışmada, deneyimsel kaçınmanın TSSB semptom şiddeti ile ilişkisi incelendiğinde, genel grupta iki değişken arasında herhangi bir ilişkisi gözlemlenemezken TSSB alt grupta değişkenler arası pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. TSSB semptom şiddeti kesme puanının üstünde olan bireylerden oluşan TSSB alt gruba ait bu bulgular, Miethe ve arkadaşları (2023) tarafından yapılan meta analiz çalışması ve Aliche ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan çalışmayla da örtüşen niteliktedir. Mevcut çalışmada iki grup arasında gözlemlenen bu önemli farkın genel grupta örneklemin büyük çoğunluğunun (%77.95) TSSB semptom şiddeti kesme puanının altında kalan bireylerden oluşmasıyla ilişkili olabileceğini göstermektedir. Başka bir ifadeyle, TSSB semptom şiddeti hali hazırda yüksek olan bireylerde, semptom şiddeti ile deneyimsel kaçınma arasında pozitif bir ilişki varken, semptom şiddeti

düşük olan bireylerde, TSSB semptom şiddeti ile deneyimsel kaçınma daha zayıf ilişkili gibi görünmektedir.

Yine mevcut çalışmanın bulgularının aksine, Aliche ve arkadaşları (2021) tarafından Nijeryada terörist saldırısına uğrayan 577 katılımcıyla yapılan bir çalışmada, anbean farkındalık ile TSSB semptom şiddeti arasındaki ilişkiye, deneyimsel kaçınmanın aracılık ettiği aktarılmıştır. Benzer bir şekilde, Reyes ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan 23 katılımcının 4 haftalık bir anbean farkındalık temelli müdahale programını kullandığı çalışmada, katılımcıların anbean farkındalık seviyelerinin deneyimsel kaçınma aracılığıyla TSSB üzerinde anlamlı bir dolaylı etkiye sahip olduğu gözlemlenmiştir. Nitekim, Aliche ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan çalışmada TSSB semptom şiddeti ortalaması 39.98, Reyes ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan çalışmada ise 48.35 olduğu raporlanmıştır. Bu iki çalışmanın da TSSB semptom şiddeti ortalamaları, genel grup TSSB semptom şiddeti ortalaması 34.26 olan mevcut çalışmadan yüksek olduğu gözlemlenmektedir. Dolayısıyla Aliche ve arkadaşları (2021) ve Reyes ve arkadaşları (2020) tarafından elde edilen bulguların aksine mevcut çalışmada genel grupta söz konusu ilişkinin gözlemlenememesinin grubun TSSB semptom şiddeti ortalamasının görece düşük olmasıyla ilişkili olabileceği değerlendirilmektedir. Ek olarak, TSSB alt grupta da deneyimsel kaçınmanın aracılık etkisinin gözlemlenememesinin ise mevcut çalışma dizaynı için TSSB alt grubun 86 kişiden oluşan örnekleminin söz konusu etkiyi inceleyebilmek adına küçük olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, Thompson ve Waltz (2010) tarafından yapılan çalışmada da belirtildiği gibi deneyimsel kaçınmanın öz bildirim ölçümleri, kişinin kaçındığının farkında olmasını gerektirmektedir. Buradan yola çıkarak, deneyimsel kaçınma ile öngörülen ilişkilerin gözlemlenememesi, söz konusu popülasyonun deneyimsel kaçınmaya yönelik farkındalıklarıyla ilişkili olma ihtimali de göz önünde bulundurulmalıdır.

5.3. DÜZENLEYİCİ ETKİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Mevcut çalışmada, anbean farkındalık ile TSBB semptom şiddeti arasındaki ilişkide dikkat kontrolünün düzenleyici etkisi test edilmiştir. Anbean farkındalık toplam puanı ile dikkat kontrolü toplam puanı arasındaki ilişkinin incelendiği Pearson korelasyonu ele alındığında,

dikkat kontrolü toplam puanı ve anbean farkındalık toplam puanı arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Yine TSSB semptom şiddeti yüksek alt grupla yapılan analizlerinde de değişkenler arası ilişkinin benzerliğini koruyarak pozitif yönlü güçlü bir ilişki olduğu raporlanmıştır. Başka bir deyişle, hem genel grup hem de alt grup için dikkat kontrolü arttıkça anbean farkındalık seviyeleri de artmaktadır. Mevcut bulgular, araştırmanın anbean farkındalık arttıkça algılanan dikkat kontrolünün artacağına yönelik üçüncü hipotezini desteklemektedir.

Mevcut çalışmanın bulguları, MacDonald ve arkadaşları (2019) tarafından dikkat kontrolünün anbean farkındalık ve anksiyete arasındaki ilişkide rolünü ortaya koymak için yapılan çalışmayla da paralellik göstermektedir. Toplam 286 lisans öğrencisiyle yapılan çalışmada dikkat kontrolü alt boyutları ile anbean farkındalık alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler gözlemlendiği raporlanmıştır. Ayrıca söz konusu bu çalışma, veri toplama araçları olarak mevcut çalışmada Türkçe versiyonları kullanılan anbean farkındalık ve dikkat kontrolü ölçeklerinin orijinal formlarını kullanmıştır (MacDonald vd., 2019). Dikkat Ağları Testi'nin revize edilmiş (ANT-revised; Fan vd., 2009) hali kullanılarak katılımcıların dikkat kontrolü performansının ölçüldüğü bir çalışmada ise sürekli anbean farkındalık seviyeleri daha yüksek olan bireylerin gündelik yaşantılarında dikkatlerini yönlendirme konusunda daha esnek oldukları çıkarımı yapılmıştır (Sørensen vd., 2018). Sørensen ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan bu çalışma, katılımcıların dikkat kontrol algısı yerine doğrudan davranışsal dikkat kontrolünü ölçmesiyle mevcut çalışmadan farklılaşsa da bulgular birbirleri ile paralellik göstermektedir. Vancappel ve arkadaşları (2024), çoğunluğu kadın olmak üzere 90 TSSB'li katılımcı ile yürüttükleri çalışmada, anbean farkındalık ve dikkat odaklama zorlukları arasında anlamlı ilişkiler gözlemlemiştir. Söz konusu bu çalışmanın TSSB'li katılımcılarla yürütülmüş olması göz önüne alındığında (Vancappel vd., 2024), bilhassa TSSB alt grupta gözlemlenen anbean farkındalık arttıkça dikkat kontrolünün de arttığına yönelik bulguları destekler nitelikte olduğu söylenebilmektedir.

Son olarak mevcut çalışmanın bulgularını destekler nitelikteki çalışmalara anbean farkındalık egzersizlerinin dikkat kontrolünü üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar verilebilir.

Buna etkili bir örnek olarak Moore ve arkadaşları (2012) tarafından yapılan çalışma gösterilebilmektedir. Beyin görüntüleme yöntemleri kullanılarak anbean farkındalık egzersizlerinin uygulanmasında dikkat kontrolü sinirsel mekanizmalarını inceleyen bu çalışmada söz konusu egzersizlerin bilişsel kaynakların verimliliğini etkileyebileceği ve bireyin dikkatini daha iyi bir şekilde düzenlenmesi ile sonuçlanabileceği çıkarımı yapılmıştır (Moore vd., 2012). Anbean farkındalık egzersizlerinin kullanıldığı bir başka çalışma ise Jo ve arkadaşları (2016) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada, yirmi kişiden oluşan uzun süreli meditasyon uygulayıcısı grubu ile yirmi kişiden oluşan kontrol grubunun dikkat kontrolü performansları kıyaslanmıştır. Çalışmada meditasyon yapan grubun kontrol grubuna kıyasla dikkat kontrolü performansını ölçen Dikkat Ağları Testinde (ANT) daha az hata tepkisi verdiği gözlemlenmiştir (Jo vd., 2016). Bu iki çalışmanın bulguları da birbirlerini ve mevcut çalışmanın bulgularını desteklemektedir.

Dikkat kontrolünün TSSB semptom şiddeti ve anbean farkındalık seviyeleri arasındaki ilişkide düzenleyici etkisini test etmek adına yapılan model analizinde dikkat kontrolünün TSSB semptom şiddeti ve anbean farkındalık ile ilişkileri raporlanmıştır. Yapılan model analizinde, Anbean Farkındalık Toplam Puanının da Dikkat Kontrolü Toplam Puanının da TSSB semptom şiddeti üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlemlenmiştir. Benzer bir şekilde, anbean farkındalık toplam puanı ve dikkat kontrolü toplam puanı arasındaki etkileşim teriminin anlamlı olmadığı raporlanmıştır. Dolayısıyla, dikkat kontrolü toplam puanının anbean farkındalık ve TSSB semptom şiddeti arasındaki ilişkiyi düzenleyeci bir role sahip olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Genel grup için dikkat kontrolünün alt boyutlarını oluşturan dikkati değiştirme ve dikkati odaklama alt boyutları ile yapılan analizlerde dikkat değiştirme için düzenleyici etki gözlemlenmemiştir. Öte yandan, dikkat odaklama boyutunun anbean farkındalık ile TSSB semptom şiddeti arasındaki ilişkiyi anlamlı şekilde düzenlediği gözlemlenmiştir. Yapılan basit eğim analizleriyle özellikle dikkat odaklama düzeyi yüksek olan bireylerde anbean farkındalığın TSSB semptom şiddeti ile pozitif yönde ilişkilendiği görülmüştür. TSSB semptom şiddeti kesme puanının üzerinde olan bireylerden oluşan alt grupta benzer ilişkiler incelendiğinde ise model analizlerinde genel grupta gözlemlenen çalışmanın beşinci hipotezini kısmen destekleyici bulgular alt grup model analizlerinde gözlemlenmemiştir. Yapılan model

analizlerinde modellerin hiçbirisi anlamlı bulunmamış, değişkenler arası beklenen ilişkiler gözlemlenmemiştir. Tüm bu bulgular değerlendirildiğinde, anbean farkındalık ile TSSB semptom şiddeti arasındaki ilişkide dikkat kontrolünün düzenleyici değişken etkisi olacağına yönelik beşinci hipotezinin tam anlamıyla doğrulanmadığı fakat kısmen desteklendiği savunulabilmektedir.

Mevcut çalışmada gözlemlenen dikkat odaklama düzeyi yüksek olan bireylerde anbean farkındalığın TSSB semptom şiddeti ile pozitif yönde ilişkilendiğine yönelik bulgular, anbean farkındalığın TSSB üzerinde her koşulda koruyucu bir etkiye sahip olmayabileceği şeklinde açıklanabilir. Özellikle dikkat odaklama kapasitesi yüksek olan bireylerde, dikkati travmatik olaylara odaklamanın gereğinden fazla sürdürülmesi ya da fazla yoğun olması sonucu TSSB semptomlarını kötüleştirmede bir risk faktörü olabileceği biçiminde yorumlanabilir. Ek olarak, dikkat kontrolünün iki alt boyutunun anbean farkındalık ve TSSB semptom şiddeti arasındaki ilişkide farklılaşan etkilerinin olduğu gözlemlenmiştir. Dikkat kontrolünün kaygı ve depresyonla ilişkisini inceleyen çalışmalar, mevcut çalışmanın bulgularıyla paralel bir şekilde iki alt boyutun farklı patolojilerde birbirinden farklılaşan etkilere sahip olabildiğini ortaya koymuştur (bkz: Blekic vd., 2019; Hsu vd., 2019; Judah vd., 2014). Hsu ve arkadaşları (2019) tarafından psikiyatrik tedavi gören 493 katılımcıyla yapılan çalışmada, dikkat kontrolünün dikkati odaklama boyutunun dikkati değiştirme boyutuna kıyasla kaygı ve depresyonla daha güçlü bir ilişkisinin olması mevcut çalışmanın bulgularıyla örtüşmektedir. Bu çalışmada, dikkat odaklamaya ek olarak dikkat yönlendirmenin de iki patolojiyle de ilişkiler gösterdiği fakat bu ilişkilerin zayıf ilişkiler olduğu gözlemlenmiştir (Hsu vd., 2019). Bununla beraber, Ólafsson ve arkadaşları (2011) tarafından yapılan çalışmada değinilen, dikkat kontrolünün dikkati değiştirme boyutunun doğası gereği daha heterojen bir yapıya sahip olması ve psikometrik özelliklerini iyileştirmek için ek çalışmalara ihtiyaç duyulabileceği, mevcut çalışmada dikkati değiştirme alt boyutu için öngörülen düzenleyici etkinin gözlenememesini açıklayan potansiyel bir neden olarak karşımıza çıkmaktadır. Buradan yola çıkarak, dikkati değiştirme alt boyutunun psikometrik özelliklerinin söz konusu ilişkiyi yakalamak için yetersiz olabileceği de değerlendirilmelidir.

Genel grupta anlamlı bulunan model analizlerinin alt grupta anlamlı bulunmaması, potansiyel olarak örneklemin söz konusu modelleri test etmek için küçük olmasına ve/ya da değişkenler arası ilişkinin beklendiği gibi güçlü olmamasına bağlı olabileceğini düşündürmektedir. Ek olarak, mevcut çalışmada bireylerin dikkat kontrolünden ziyade algılanan dikkat kontrolünü test eden ve bir öz bildirim ölçeği olan DKÖ (Derryberry ve Reed, 2002) kullanılmıştır. Ancak literatürde bireylerin davranışsal performansını ölçerek dikkat kontrol kapasitesini ölçen bir ölçüm aracı olan ANT (Fan vd., 2002) kullanılarak edinilen sonuçlar ile bir öz bildirim ölçeği olan ve DKÖ ile ölçülen dikkat kontrol kapasitesi sonuçları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı raporlanmıştır (Altan-Atalay vd., 2024). Dolayısıyla, öngörülen düzenleyici etkinin yalnızca dikkat odaklama ile kısmen doğrulanmış olması bireylerin dikkat kontrolünden ziyade algıladıkları dikkat kontrol kapasitelerinin test edilmesiyle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Mevcut çalışmanın bulguları, anbean farkındalık ile dikkat kontrolü arasındaki pozitif ilişkiyi ortaya koyarak literatürü genişletmesine ek olarak anbean farkındalık ile TSSB semptom şiddeti arasındaki ilişkide dikkat kontrolünün farklı alt boyutlarının değişen rollerini ortaya koymasıyla literatüre önemli katkılarda bulunmuştur.

5.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI VE GELECEK ÇALIŞMALARA ÖNERİLER

Bu tez çalışmasında kolay örnekleme ek olarak kartopu örneklem modeli kullanılmıştır. Gelecek çalışmalarda rastgele örnekleme modelini kullanılabilir. Ayrıca mevcut çalışmada kullanılan tüm ölçekler öz bildirim ölçekleridir. Dolayısıyla, ölçekler, başta dikkat kontrolü ölçeği (Altan-Atalay vd., 2024) olmak üzere kabul ve eylem formu 2 (Yavuz vd., 2016) ve beş faktörlü bilgece farkındalık ölçeği kısa formunun (Ayalp ve Hisli Şahin, 2018) bireylerin davranışsal eğilimlerinden ziyade düşünsel eğilimlerini ölçtükleri düşünülmektedir. Gelecek çalışmalar, bilhassa bireylerin dikkat kontrolü seviyelerini ölçmek için ANT (Fan vd., 2002) gibi davranışsal dikkat kontrolü eğilimleri ölçen ölçekler tercih edebilir. Çalışmalarda öz bildirim ölçeklerinden ziyade katılımcıların sergilediği belirli bir performans üzerinden davranış eğilimlerini ölçen görevlerin kullanılması, ayrıca bireylerin sosyal olarak beğenilir olma arzusuyla cevaplarını değiştirme eğilimlerini yansıtan sosyal beğenirlik yanlılığını (social

desirability bias; Paulhus, 2002) ve hep belirli bir şekilde yanıtlama eğilimlerini yansıtan tepki eğilimi yanlılığını (response bias; Paulhus, 1991) en aza indirmek için de etkili bir çözüm olabilir. Mevcut çalışmada katılımcıların yalnızca %23.1'i (390 katılımcının 90'ı) lisans ve üzeri eğitim seviyesine sahiptir. Geri kalan katılımcılar ise lise ya da ilköğretim seviyelerini tamamladıklarını bildirmişlerdir. Dolayısıyla, çalışmada kullanılan değişen uzunluklarda 88 sorudan oluşan anket, katılımcıların eğitim seviyesi göz önüne alındığında takip etmesi ve dikkati koruyarak doldurulması açısından zor bir anket olarak değerlendirilebilir. Mevcut çalışmada bu sorun öngörülerek ölçeklerin mümkün olan en kısa formları kullanılmış olsa da soruna yönelik kesin bir çözüm olamamıştır. Ayrıca olası dikkat kayıplarını önlemek adına çalışmada dikkat kontrolü sorusuna da yer verilmiştir. Gelecek çalışmalar, örneklemin eğitim durumunu da gözетerek çalışmalarına daha az değişken dahil etmeyi değerlendirebilir.

TSSB semptom şiddeti ve anbean farkındalık arasındaki ilişki alt boyut bazında incelendiğinde anbean farkındalığın alt boyutları ve TSSB semptom şiddeti arasında hem pozitif hem de negatif yönlü ilişkiler gözlemlenmiştir. Bu değişen yönlü ilişkiler, anbean farkındalığın TSSB semptom şiddeti üzerinde sağlayabileceği koruyucu etkinin yanında TSSB semptom şiddetini artırmaya yönelik risk faktörü olarak karşımıza çıkabileceğini düşündürmektedir. Gelecek çalışmalarda, anbean farkındalığın TSSB semptom şiddeti üzerindeki koruyucu etkilerine ek olarak risk oluşturmaya yönelik potansiyel etkilerinin de bilhassa kültür faktörü göz önünde bulundurularak incelenmesi literatüre sağlayacağı katkı bakımından da anbean farkındalık uygulamalarının kültüre uygun bir biçimde modifiye edilebilmesi için de elzemdir. Klinik uygulamalarda, bilhassa çalışmanın yürütüldüğü Güney Doğu bölgesinde TSSB'li bireylerle çalışan klinisyenlerin, Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT; Hayes vd., 1999) gibi anbean farkındalık uygulamaları içeren yöntemler kullanırken anbean farkındalığın sözü edilen olası risklerine karşı temkinli olmaları önerilmektedir.

Literatürde, TSSB ve dikkat kontrolü arasındaki ilişkinin iki yönlü bir ilişki olduğu, dikkat kontrolündeki bozulmaların TSSB geliştirmeye yönelik bir risk faktörü teşkil edebileceği gibi TSSB'nin sonucu da olabileceğine değinilmiştir (Block ve Liberzon, 2016). Gelecek çalışmalarda ANT (Fan vd., 2002) gibi bireylerin davranışsal eğilimleri üzerinden dikkat kontrol

kapasitesini ölçen ölçeklerin kullanımına ek olarak bu ilişkinin doğası ve hangi yönün daha olası ya da daha baskın olduğu gibi konular mercek altına alınabilir. Anbean farkındalık ve TSSB semptomlarının alt boyutları arasındaki ilişki ele alındığında duygusal düzensizlik, TSSB semptomlarının dört alt boyutunu ve anbean farkındalığın Farkındalıkla Hareket Etme (Acting with Awareness) ve İçsel Deneyimi Yargılamama (Nonjudging) alt boyutlarını önemli ölçüde öngörmesi ile önemli bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır (Reffi vd., 2019). Gelecek çalışmalar, anbean farkındalık ve TSSB arasındaki ilişkide duygusal düzensizliğin aracı ve düzenleyici etkilerini test edebilir.

EK Tablo 1' de ele alınan deneyimsel kaçınmanın TSSB semptom şiddeti alt boyutlarıyla madde bazında korelasyonları incelendiğinde ölçeğin ilk maddesinin TSSB semptom şiddetinin tüm alt boyutlarıyla pozitif anlamlı ilişkileri olduğu raporlanmış, diğer maddeler için herhangi bir ilişki gözlemlenmemiştir. Maddelerin içerikleri incelendiğinde, birinci maddenin "Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor." ifadesiyle bireyin yaşantısı ve eylemleriyle daha ilişkili olduğu ancak diğer maddelerin daha çok duygulara yoğunlaştığı gözlemlenmiştir (bkz: "Hislerimden korkarım.", "Kaygılarımı ve hislerimi kontrol edememekten endişelenirim.", "Duygular hayatımda sorunlara yol açar." vb.). Ölçek maddeleri arasında TSSB semptom şiddetiyle ilişkisi açısından gözlemlenen söz konusu bu fark, gelecek çalışmalarda göz önünde bulundurulabilir.

6. SONUÇ

Mevcut tez çalışmasında 6 Şubat depremlerine maruz kalan bireylerde anbean farkındalık düzeyi ve TSSB semptom şiddeti arasındaki ilişki incelenmiş, iki değişken arasında oldukça güçlü, negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. 6 Şubat depremlerine maruz kalan bireylerde anbean farkındalık seviyeleri azaldıkça TSSB semptom şiddetinin arttığı belirlenmiştir. Bu ilişkide anbean farkındalık alt boyutlarının TSSB semptom şiddeti ile ilişkisi incelendiğinde, farkındalıkla hareket etme ve içsel deneyimleri yargılamama alt boyutlarının TSSB semptom şiddeti ile negatif ilişkilerinin olduğu gözlemlenmiştir. Buna karşın anbean farkındalığın içsel

deneyimlere karşı tepkisizlik ve gözlemlene alt boyutlarının TSSB semptom şiddeti ile pozitif yönlü ilişkilerinin olduğu gözlemlenmiştir.

Mevcut çalışmada anbean farkındalık ve deneyimsel kaçınma arasında orta düzey negatif yönlü bir ilişki keşfedilmiştir. Başka bir deyişle, anbean farkındalık arttıkça deneyimsel kaçınma azalmaktadır. Alt boyut bazında yapılan incelemelerde ise anbean farkındalığın Farkındalıkla Hareket Etme (Acting with Awareness), İçsel Deneyimleri Yargılamama (Nonjudging) ve Gözlemlene (Observing) alt boyutları ile deneyimsel kaçınma arasında anlamlı negatif ilişkiler gözlemlenmiştir. Ayrıca, deneyimsel kaçınmanın, anbean farkındalık ile TSSB semptom şiddeti arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlenip üstlenmediği test edilmiş; TSSB semptom şiddeti ile deneyimsel kaçınma arasındaki ilişkinin anlamlı olmaması nedeniyle deneyimsel kaçınmanın bu ilişkide aracı bir rol üstlenmediği sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmada, ayrıca, anbean farkındalık ile dikkat kontrolü arasında biri arttıkça diğerinin de arttığı pozitif yönlü ilişkiler gözlemlenmiştir. Anbean farkındalık ve TSSB semptom şiddeti arasındaki ilişkide dikkat kontrolünün düzenleyici rolü incelendiğinde ise dikkat kontrolü toplam puanı için anlamlı bir düzenleyici etki gözlemlenmemiştir. Benzer bir ilişkinin dikkat kontrolünün dikkati değiştirme alt boyutu için de geçerli olmasına karşın, dikkat kontrolünün dikkati odaklama alt boyutunun bu ilişkiyi anlamlı bir şekilde düzenlediği raporlanmıştır. Çalışmada, dikkat odaklama düzeyi yüksek olan bireylerde anbean farkındalığın TSSB semptom şiddeti ile pozitif yönde ilişkilendiği görülmüştür. Dolayısıyla çalışmanın beşinci hipotezi olan anbean farkındalık ile TSSB semptom şiddeti arasındaki ilişkinin dikkat kontrolü tarafından anlamlı bir şekilde düzenleneceği hipotezi kısmen doğrulanmıştır.

Türkiye pek çok aktif fay hattının bulunduğu bir deprem ülkesi olarak toplumsal ölçekte travma deneyimleme olasılığı oldukça yüksek olan bir ülkedir. Dolayısıyla, depremin yol açtığı psikolojik etkilerini mercek altına alan bu çalışma, bilimsel literatüre katkı sunmakla kalmayarak toplum temelli ruh sağlığı müdahaleleri için de yönlendirici olma niteliği taşımaktadır.

KAYNAKÇA

- Al Ajlan, A. (2023). Impact of war trauma on interpersonal mistrust among Syrian refugees in Germany and their interpersonal trust in Germans. *Genealogy*, 7(2), Article 33. <https://doi.org/10.3390/genealogy7020033>
- Aliche, J. C., ev Onyishi, I. E. (2020). Mindfulness and wellbeing in older adults' survivors of herdsmen attack: The mediating effect of positive reappraisal. *Aging & Mental Health*, 24(7), 1132–1140. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1602592>
- Aliche, C. J., Ifeagwazi, C. M., Mefoh, P. C., Eze, J. E., ve Chukwuorji, J. C. (2021). Experiential avoidance mediates the relations between mindfulness and PTSD symptom severity in terrorist attack survivors. *Nordic Psychology*, 73(1), 4–17. <https://doi.org/10.1080/19012276.2020.1852953>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Altan-Atalay, A., Cinli, D., Aksungur, S. U., ve Türkakın, E. (2024). Attentional Control Scale-Turkish version: Psychometric qualities, factor structure and its comparison with behavioral measures of executive attention. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 11(2), 373–399. <https://doi.org/10.31682/ayna.1362740>
- Ayalp, H. D., ve Hisli Şahin, N. (2018). Beş Faktörlü Bilgece Farkındalık Ölçeği - Kısa Formu'nun (BFBFÖ-K) Türkçe uyarlaması. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 2(3), 117–127. <https://doi.org/10.31828/kpd2602443807092018m000002>
- Aytis, S. (2023). Deprem kavramı, etkileri ve 6 Şubat 2023 depremleri bağlamında süreçler üzerinden bütünsel değerlendirmeler. *Journal of Architectural Sciences and Applications*, 8(Special Issue), 567–584. <https://dergipark.org.tr/en/pub/mbud>
- Badour, C. L., Blonigen, D. M., Boden, M. T., Feldner, M. T., ve Bonn-Miller, M. O. (2012). A longitudinal test of the bi-directional relations between avoidance coping and PTSD severity during and after PTSD treatment. *Behaviour Research and Therapy*, 50(10), 610–616. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2012.06.006>
- 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>
- Baer, R., Smith, G., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., ve Williams, J. (2008). Construct validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329–342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>

- Bardeen, J. R., ve Fergus, T. A. (2016). Emotional distress intolerance, experiential avoidance, and anxiety sensitivity: The buffering effect of attentional control on associations with posttraumatic stress symptoms. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 38, 320–329. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9522-x>
- Bardeen, J. R., Tull, M. T., Daniel, T. A., Evenden, J., ve Stevens, E. N. (2016). A preliminary investigation of the time course of attention bias variability in posttraumatic stress disorder: The moderating role of attentional control. *Behaviour Change*, 33(2), 94–111. <https://doi.org/10.1017/bec.2016.5>
- Berking, M., ve Whitley, B. (2014). Development of the “Affect Regulation Training” (ART) program. In *Affect regulation training* (pp. 53–66). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-1022-9_6
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Specia, M., Velting, D., ve Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Blekic, W., Wauthia, E., Simoes Loureiro, I., Kandana Arachchige, K. G., Lefebvre, L., ve Rossignol, M. (2019). French validation of the Attentional Control Scale: Factor structure and relationships with symptoms of anxiety and depression. *Frontiers in Neuroscience, Conference Abstract: Belgian Brain Congress 2018 — Belgian Brain Council*. <https://doi.org/10.3389/conf.fnins.2018.95.00050>
- Block, S. R., King, A. P., Sripada, R. K., Weissman, D. H., Welsh, R., ve Liberzon, I. (2017). Behavioral and neural correlates of disrupted orienting attention in posttraumatic stress disorder. *Cognition and Emotion*, 17, 422–436. <https://doi.org/10.3758/s13415-016-0488-2>
- Block, S. R., ve Liberzon, I. (2016). Attentional processes in posttraumatic stress disorder and the associated changes in neural functioning. *Experimental Neurology*, 284(Part B), 153–167. <https://doi.org/10.1016/j.expneurol.2016.05.009>
- Boelen, P. A., ve Lenferink, L. I. M. (2017). Experiential acceptance and trait-mindfulness as predictors of analogue post-traumatic stress. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 90(3), 373–389. <https://doi.org/10.1111/papt.12138>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., ve Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behaviour Therapy*, 42(4), 676–688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Boysan, M., Özdemir, P. G., Özdemir, O., Selvi, Y., Yılmaz, E., ve Kaya, N. (2017). Psychometric properties of the Turkish version of the PTSD Checklist for Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (PCL-5). *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 27(3), 306–316. <https://doi.org/10.1080/24750573.2017.1342769>
- Brem, M. J., Shorey, R. C., Anderson, S., ve Stuart, G. L. (2018). Does experiential avoidance explain the relationships between shame, PTSD symptoms, and compulsive sexual

- behaviour among women in substance use treatment? *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 25(6), 882–889. <https://doi.org/10.1002/cpp.2300>
- Brown, K. W., ve Cordon, S. (2009). Toward a phenomenology of mindfulness: Subjective experience and emotional correlates. In F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 59–81). Springer. https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6_5
- 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>
- Bränström, R., Duncan, L. G., ve Moskowitz, J. T. (2011). The association between dispositional mindfulness, psychological well-being, and perceived health in a Swedish population-based sample. *British Journal of Health Psychology*, 16(2), 300–316. <https://doi.org/10.1348/135910710X501683>
- Chan, D., ve Woollacott, M. (2007). Effects of level of meditation experience on attentional focus: Is the efficiency of executive or orientation networks improved? *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 13(6), 651–657. <https://doi.org/10.1089/acm.2007.7022>
- Chawla, N., ve Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal of Clinical Psychology*, 63(9), 791–902. <https://doi.org/10.1002/jclp.20400>
- Chopko, B. A., Adams, R. E., Davis, J., ve Shemmashian, S. (2024). Mindful non-judging and posttraumatic reactions in police academy cadets: A path analysis. *Mindfulness*, 15, 1803–1813. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02402-w>
- Chung, M. C., Walsh, A., ve Dennis, I. (2011). Trauma exposure characteristics, past traumatic life events, coping strategies, posttraumatic stress disorder, and psychiatric comorbidity among people with anaphylactic shock experience. *Comprehensive Psychiatry*, 52(4), 394–404. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2010.09.005>
- Creswell, J. W. (2013) *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Fourth. United States of America: SAGE Publications.
- Çatak, P. D. (2012). The Turkish Version of Mindful Attention Awareness Scale: Preliminary findings. *Mindfulness*, 3(1), 1-9. DOI 10.1007/s12671-011-0072-3
- Çatak, P. D., ve Ögel, K. (2010). Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Klinik Psikiyatri*, 13, 85–91.
- Dai, W., Chen, L., Lai, Z., Li, Y., Wang, J., ve Liu, A. (2016). The incidence of post-traumatic stress disorder among survivors after earthquakes: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 16, Article 188. <https://doi.org/10.1186/s12888-016-0891-9>
- Derryberry, D., ve Reed, M. A. (2002). Anxiety-related attentional biases and their regulation by attentional control. *Journal of Abnormal Psychology*, 111(2), 225–236. <https://doi.org/10.1037//0021-843X.111.2.225>
- Ely, S. L., Zundel, C. G., Gowatch, L. C., Evanski, J. M., Bhogal, A., Carpenter, C., Shampine, M., ve Marusak, H. (2023). Attention, attention! Posttraumatic stress disorder is

- associated with altered attention-related brain function. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 17, Article 1244685. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2023.1244685>
- Fan, J., Gu, X., Guise, K. G., Liu, X., Fossella, J., Wang, H., ve Posner, M. I. (2009). Testing the behavioral interaction and integration of attentional networks. *Brain and Cognition*, 70(2), 209–220. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2009.02.002>
- Fan, J., McCandliss, B. D., Sommer, T., Raz, A., ve Posner, M. I. (2002). Testing the efficiency and independence of attentional networks. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 14(3), 340–347. <https://doi.org/10.1162/089892902317361886>
- Fani, N., King, T. Z., Clendinen, C., Hardy, R. A., Surapaneni, S., Blair, J. R., White, S. F., Powers, A., Ely, T. D., Jovanovic, T., Ressler, K. J., ve Bradley, B. (2019). Attentional control abnormalities in posttraumatic stress disorder: Functional, behavioral, and structural correlates. *Journal of Affective Disorders*, 253, 343–351. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.04.098>
- Fountain-Zaragoza, S., Londerée, A., Whitmoyer, P., ev Prakash, R. S. (2016). Dispositional mindfulness and the wandering mind: Implications for attentional control in older adults. *Consciousness and Cognition*, 44, 193–204. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2016.08.003>
- Galhardo, A., Cunha, M., ve Pinto-Gouveia, J. (2019). A 7-year follow-up study of the mindfulness-based program for infertility: Are there long-term effects? *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 26(4), 409–417. <https://doi.org/10.1002/cpp.2362>
- Gil, S. (2005). Coping style in predicting posttraumatic stress disorder among Israeli students. *Anxiety, Stress, & Coping*, 18(4), 351–359. <https://doi.org/10.1080/10615800500392732>
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., ve Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35–43. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00573-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00573-7)
- Gonzalez, A., Locicero, B., Mahaffey, B., Fleming, C., Harris, J., ve Vujanovic, A. A. (2015). Internalized HIV stigma and mindfulness: Associations with PTSD symptom severity in trauma-exposed adults with HIV/AIDS. *Behavior Modification*, 40(1–2), 144–163. <https://doi.org/10.1177/0145445515615354>
- Harper, L., Jones, A., Goodwin, L., ve Gillespie, S. (2022). Association between trait mindfulness and symptoms of post-traumatic stress: A meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 152, 233–241. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.05.027>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., ve Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., ve Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152–1168. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- He, M., Li, Y., Ju, R., Liu, S., Hofmann, S. G., ve Liu, X. (2024). The role of experiential avoidance in the early stages of an online mindfulness-based intervention: Two

- mediation studies. *Psychotherapy Research*, 34(6), 736–747. <https://doi.org/10.1080/10503307.2023.2232528>
- Hsu, K. J., Forgeard, M., Stein, A. T., Beard, C., ve Björgvinsson, T. (2019). Examining differential relationships among self-reported attentional control, depression, and anxiety in a transdiagnostic clinical sample. *Journal of Affective Disorders*, 248, 29–33. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.01.017>
- Jessup, S. C., Cox, R. C., ve Olatunji, B. O. (2021). Differential effects of attentional control domains on the association between rumination and PTSD symptoms in trauma-exposed veterans. *Personality and Individual Differences*, 178, 110886. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110886>
- Jha, A. P., Krompinger, J., ve Baime, M. J. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 7(2), 109–119. <https://doi.org/10.3758/CABN.7.2.109>
- Jo, H.-G., Schmidt, S., Inacker, E., Markowiak, M., ve Hinterberger, T. (2016). Meditation and attention: A controlled study on long-term meditators in behavioral performance and event-related potentials of attentional control. *International Journal of Psychophysiology*, 99, 33–39. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2015.11.016>
- Judah, M. R., Grant, D. M., Mills, A. C., ve Lechner, W. V. (2014). Factor structure and validation of the Attentional Control Scale. *Cognition and Emotion*, 28(3), 433–451. <https://doi.org/10.1080/02699931.2013.835254>
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kalill, K. S., Treanor, M., ve Roemer, L. (2014). The importance of non-reactivity to posttraumatic stress symptoms: A case for mindfulness. *Mindfulness*, 5, 314–321. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0182-6>
- Kearney, D. J., McDermott, K., Malte, C., Martinez, M., ve Simpson, T. L. (2012). Association of participation in a mindfulness program with measures of PTSD, depression, and quality of life in a veteran sample. *Journal of Clinical Psychology*, 68(1), 101–116. <https://doi.org/10.1002/jclp.20853>
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., Chapleau, M.-A., Paquin, K., ve Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(6), 763–771. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.05.005>
- Kino, S., Aida, J., Kondo, K., ve Kawachi, I. (2021). Persistent mental health impacts of disaster: Five-year follow-up after the 2011 Great East Japan earthquake and tsunami: Iwanuma Study. *Journal of Psychiatric Research*, 136, 452–459. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.08.016>
- Kline, R. B. (2011). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (3rd ed.). Guilford Press.

- LaGarde, G., Doyon, J., ve Brunet, A. (2010). Memory and executive dysfunctions associated with acute posttraumatic stress disorder. *Psychiatry Research*, 177(1–2), 144–149. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2009.02.002>
- Livanou, M., Başoğlu, M., Şalcıoğlu, E., ve Kalendar, D. (2002). Traumatic stress responses in treatment-seeking earthquake survivors in Turkey. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 190(12), 816–823. <https://doi.org/10.1097/00005053-200212000-00003>
- Longmuir, C., ve Agyapong, V. I. O. (2021). Social and mental health impact of nuclear disaster in survivors: A narrative review. *Behavioral Sciences (Basel)*, 11(8), Article 113. <https://doi.org/10.3390/bs11080113>
- Lynch, T. R., Chapman, A. L., Rosenthal, M. Z., Kuo, J. R., ve Linehan, M. M. (2006). Mechanisms of change in dialectical behavior therapy: Theoretical and empirical observations. *Journal of Clinical Psychology*, 62(4), 459–480. <https://doi.org/10.1002/jclp.20243>
- MacDonald, H. Z., & Olsen, A. (2019). The role of attentional control in the relationship between mindfulness and anxiety. *Psychological Reports*, 123(3), 723–739. <https://doi.org/10.1177/0033294119835756>
- Mahoney, C. T., Segal, D. L., ve Coolidge, F. L. (2016). Anxiety sensitivity, experiential avoidance, and mindfulness among younger and older adults: Age differences in risk factors for anxiety symptoms. *The International Journal of Aging and Human Development*, 81(4), 217–240. <https://doi.org/10.1177/0091415015621309>
- McCluskey, D. L., Haliwa, I., Wilson, J. M., Keeley, J. W., ve Shook, N. J. (2022). Experiential avoidance mediates the relation between mindfulness and anxiety. *Current Psychology*, 41, 3947–3957. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00929-4>
- Meyer, E. C., Szabo, Y. Z., Frankfurt, S. B., Kimbrel, N. A., DeBeer, B. B., ve Morissette, S. B. (2019). Predictors of recovery from post-deployment posttraumatic stress disorder symptoms in war veterans: The contributions of psychological flexibility, mindfulness, and self-compassion. *Behaviour Research and Therapy*, 114, 7–14.
- Miethe, S., Wigger, J., Wartemann, A., Fuchs, F. O., ve Trautman, S. (2023). Posttraumatic stress symptoms and its association with rumination, thought suppression and experiential avoidance: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 45(3), 480–495. <https://doi.org/10.1007/s10862-023-10022-2>
- Miller, J., Fletcher, K., ve Kabat-Zinn, J. (1998). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *International Journal of Yoga Therapy*, 8(1), 45–53. <https://doi.org/10.17761/ijyt.8.1.f5654n6515513127>
- Miyake, A., Friedman, N. P., Emerson, M. J., Witzki, A. H., Howerter, A., ve Wager, T. D. (2000). The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex “frontal lobe” tasks: A latent variable analysis. *Cognitive Psychology*, 41(1), 49–100. <https://doi.org/10.1006/cogp.1999.0734>
- Moore, A., Gruber, T., Deroose, J., ve Malinowski, P. (2012). Regular, brief mindfulness meditation practice improves electrophysiological markers of attentional control.

- Frontiers in Human Neuroscience*, 6, Article 18. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00018>
- Naderi, A., Shaabani, F., Gharayagh Zandi, H., Calmeiro, L., ve Brewer, B. W. (2020). The effects of a mindfulness-based program on the incidence of injuries in young male soccer players. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1123/jsep.2019-0003>
- Neria, Y., Nandi, A., ve Galea, S. (2008). Post-traumatic stress disorder following disasters: A systematic review. *Psychological Medicine*, 38(4), 467–480. <https://doi.org/10.1017/S0033291707001353>
- Palm, K. M., ve Follette, V. M. (2011). The roles of cognitive flexibility and experiential avoidance in explaining psychological distress in survivors of interpersonal victimization. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33(1), 79–86. <https://doi.org/10.1007/s10862-010-9201-x>
- Paulhus, D. L. (1991). Measurement and control of response bias. In J. P. Robinson, P. R. Shaver, & L. S. Wrightsman (Eds.), *Measures of personality and social psychological attitudes* (pp. 17–59). San Diego, CA: Academic Press.
- Paulhus, D. L. (2002). Socially desirable responding: The evolution of a construct. In H. I. Braun, D. N. Jackson, & D. E. Wiley (Eds.), *The role of constructs in psychological and educational measurement* (pp. 49–69). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Reyes, A. T., Bhatta, T. R., Muthukumar, V., ve Gangozo, W. J. (2020). Testing the acceptability and initial efficacy of a smartphone-app mindfulness intervention for college student veterans with PTSD. *Archives of Psychiatric Nursing*, 34(2), 58–66. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2019.11.003>
- Reyes, A. T., Song, H., Bhatta, T. R., ve Kearney, C. A. (2021). Exploring the relationships between resilience, mindfulness, and experiential avoidance after the use of a mindfulness- and acceptance-based mobile app for posttraumatic stress disorder. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 94(2), 315–331. <https://doi.org/10.1111/ppc.12848>
- Reffi, A. N., Pinciotti, C. M., Darnell, B. C., ve Orcutt, H. K. (2019). Trait mindfulness and PTSD symptom clusters: Considering the influence of emotion dysregulation. *Personality and Individual Differences*, 137, 62–70. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.08.010>
- Reinholdt-Dunne, M. L., Mogg, K., ve Bradley, B. P. (2012). Attention control: Relationships between self-report and behavioural measures, and symptoms of anxiety and depression. *Cognition and Emotion*, 26(3), 430–440. <https://doi.org/10.1080/02699931.2012.715081>
- Rothbaum, B. O., Meadows, E. A., Resick, P., ve Foy, D. W. (2000). Cognitive-behavioral therapy. In E. B. Foa, T. M. Keane, ve M. J. Friedman (Eds.), *Effective treatments for PTSD: Practice guidelines from the International Society for Traumatic Stress Studies* (pp. 320–325). The Guilford Press.

- Schoorl, M., Putman, P., Van Der Werff, S., ve Van Der Does, A. J. W. (2014). Attentional bias and attentional control in posttraumatic stress disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(2), 203–210. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.10.001>
- Shi, L., Jing, L., Wang, H., ve Liu, Y. (2024). Exploring the association of mindfulness, confidence, competitive state anxiety, and attention control in soccer penalty shootouts. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1439654. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1439654>
- Siegel, R. D., Germer, C. K., ve Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from? In F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 17–35). Springer. https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6_2
- Sipe, W. E. B., ve Eisendrath, S. J. (2012). Mindfulness-based cognitive therapy: Theory and practice. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 57(2), 63–69. <https://doi.org/10.1177/070674371205700202>
- Sönmez, D., ve Hocaoglu, C. (2023). Post-traumatic stress disorder after natural disasters: A Review. *Düzce Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(2), 103–114. <https://doi.org/10.18678/dtfd.1277673>
- Stephenson, K. R., Simpson, T. L., Martinez, M. E., ve Kearney, D. J. (2017). Changes in mindfulness and posttraumatic stress disorder symptoms among veterans enrolled in mindfulness-based stress reduction. *Journal of Clinical Psychology*, 73(3), 201–217. <https://doi.org/10.1002/jclp.22323>
- Sumell, A. J., Chiang, E. P., Koch, S., Mangelaja, E., Sun, J., & Pédussel Wu, J. (2021). A cultural comparison of mindfulness and student performance: Evidence from university students in five countries. *International Review of Economics Education*, 37, 100213. <https://doi.org/10.1016/j.iree.2021.100213>
- Sørensen, L., Osnes, B., Visted, E., Svendsen, J. L., Adolfsdottir, S., Binder, P.-E., ve Schanche, E. (2018). Dispositional mindfulness and attentional control: The specific association between the mindfulness facets of non-judgment and describing with flexibility of early operating orienting in conflict detection. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 2359. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02359>
- Şalcıoğlu, E., Başoğlu, M., ve Livanou, M. (2003). Long-term psychological outcome for non-treatment-seeking earthquake survivors in Turkey. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 191(3), 154–160. <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000054931.12291.50>
- Şalcıoğlu, E., (2023). *Bilişsel ve Davranışçı Terapilerde Vaka Formülasyonu ve Terapi Planlama Klinik Davranış Analizi Yaklaşımı*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Thompson, B. L., & Waltz, J. (2010). Mindfulness and experiential avoidance as predictors of posttraumatic stress disorder avoidance symptom severity. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(4), 409–415. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.02.005>
- Tran, U. S., Glück, T. M., ve Nader, I. W. (2013). Investigating the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ): Construction of a short form and evidence of a two-factor higher order structure of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 69(9), 951–965. <https://doi.org/10.1002/jclp.21996>

- Orcutt, H. K., Reffi, A. N., ve Ellis, R. A. (2020). Experiential avoidance and PTSD. In *Emotion in posttraumatic stress disorder: Etiology, assessment, neurobiology, and treatment* (pp. 409–436). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-816022-0.00014-4>
- O'Bryan, E. M., Kraemer, K. M., Johnson, A. L., McLeish, A. C., ve McLaughlin, L. E. (2017). Examining the role of attentional control in terms of specific emotion regulation difficulties. *Personality and Individual Differences*, 108, 158–163. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.015>
- Ólafsson, R. P., Smári, J., Guðmundsdóttir, F., Ólafsdóttir, G., Harðardóttir, H. L., ve Einarsson, S. M. (2011). Self-reported attentional control with the Attentional Control Scale: Factor structure and relationship with symptoms of anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(6), 777–782. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2011.03.013>
- Özel, D., Eryiğit, D., Aydoğdu, B. N., ve Dökmeci, M. (2024). Somatik deneyimleme: Afet ve acil durumlarla çalışmada yeni bir yaklaşım. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (1), 101–117. <https://doi.org/10.17494/ogusbd.1285656>
- Özer, D. (2024). Psikolojik sağlamlığın stresle başa çıkma üzerindeki etkisi: 6 Şubat depremini yaşayan depremzedelere yönelik bir araştırma. *Journal of Humanities and Tourism Research*, 14(4), 505–523.
- Vancappel, A., Hingray, C., Reveillere, C., ve El-Hage, W. (2024). Disentangling the link between mindfulness and dissociation in PTSD: The mediating role of attention and emotional acceptance. *Journal of Trauma & Dissociation*, 25(1), 30–44. <https://doi.org/10.1080/15299732.2023.2231907>
- Vatan, S. (2016). Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü kuşak yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), 190-203.
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. Ş., Karadere, M. E., & Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 26(4), 397–408. <https://doi.org/10.5455/bcp.20160223124107>
- Yela, J. R., Crego, A., Buz, J., Sánchez-Zaballos, E., ve Gómez-Martínez, M. Á. (2022). Reductions in experiential avoidance explain changes in anxiety, depression, and well-being after a mindfulness and self-compassion (MSC) training. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 95(2), 402–422. <https://doi.org/10.1111/papt.12375>
- Yela, J. R., Crego, A., Gómez-Martínez, M. Á., ve Jiménez, L. (2020). Self-compassion, meaning in life, and experiential avoidance explain the relationship between meditation and positive mental health outcomes. *Journal of Clinical Psychology*, 76(6), 1007–1021. <https://doi.org/10.1002/jclp.22932>
- Zhang, C.-Q., Li, X., Si, G., Chung, P.-K., Huang, Z., ve Gucciardi, D. F. (2023). Examining the roles of experiential avoidance and cognitive fusion on the effects from mindfulness to athlete burnout: A longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise*, 64, Article 102341. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102341>

- Zhuang, K., Bi, M., Li, Y., Xia, Y., Guo, X., Chen, Q., Du, X., Wang, K., Wei, D., Yin, H., ve Qiu, J. (2017). A distinction between two instruments measuring dispositional mindfulness and the correlations between those measurements and the neuroanatomical structure. *Scientific Reports*, 7, Article 6252. <https://doi.org/10.1038/s41598-017-06599-w>
- Wallace, B. A. (1999). The Buddhist tradition of Samatha: Methods for refining and examining consciousness. *Journal of Consciousness Studies*, 6(2–3), 175–187.
- Wang, Y., Chen, J., Liu, X., Lin, X., Sun, Y., Wang, N., Wang, J., ve Luo, F. (2022). The more mindfulness practice, the more post-trauma stress symptoms? trait mindfulness and PTSS during the covid-19 pandemic. *Current Psychology*, 43(9), 8520–8531. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02964-9>
- Weathers FW, Litz BT, Keane TM, Palmieri PA, Marx BP, ve Schnurr PP (2013). The PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5). Scale available from the National Center for PTSD at www.ptsd.va.gov
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). *Structural equation models with nonnormal variables: Problems and remedies*. In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications* (pp. 56–75). Sage.
- Winders, S. J., Murphy, O., Looney, K., ve O'Reilly, G. (2020). Self-compassion, trauma, and posttraumatic stress disorder: A systematic review. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 27(3), 300–329. <https://doi.org/10.1002/cpp.2429>

EKLER

EK A. ETİK KURUL SONUÇ BİLDİRME YAZISI



T.C.
BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ
Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Sekreterliği

Sayı : E-45152895-299-2500000001
Konu : Etik Kurul Sonuç Bildirme Yazısı -
Dr. Ahmet Altıok

02.01.2025

İlgili Makama

Aşağıda künyesi verilen bilimsel araştırma çalışması / bilimsel yayın için Beykoz Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'na yapılan 28.11.2024 tarihli başvurunun değerlendirilmesi sonucunda Kurul'un 26.12.2024 tarih ve 16 sayılı toplantısında alınan 6 nolu kararı ile OLUMLU görüş oluşturulmuş bulunmaktadır.

İşbu yazı Etik Kurul başvurusunu yapan öğretim elemanının talebi üzerine düzenlenmiştir.

Saygılarımla

Prof. Dr. Selahattin KURU
Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Başkanı

Etik Kurul Başvurusu Yapılan Çalışmanın Künyesi

Çalışmanın başlığı	6 Şubat Depremzedelerinde Anbean Farkındalık ve TSSB Semptom Şiddeti Arasındaki İlişkide Deneyimsel Kaçınmanın ve Dikkat Kontrolünün Etkisi
Çalışmanın türü	Yüksek Lisans Tez Çalışması
Çalışmanın yapıldığı kurum / kuruluş	Beykoz Üniversitesi
Başvuruyu yapan öğretim elemanının unvanı adı soyadı	Dr. Ahmet Altıok

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu: 3FCE377

Orhan Veli Kamık Caddesi No: 114, 34810 Kavacık Beykoz İstanbul
Tel: +90 216 9122252 Faks: +90 216 4139520
E-Posta: bilgi@beykoz.edu.tr Elektronik Ağ: www.beykoz.edu.tr
Kep Adresi: beykoz.edu@hs01.kep.tr

Doğrulama Adresi: <https://ebys.beykoz.edu.tr/BelgeDogrulama>

Bilgi: YAREN PAKİZE KEÇECİ
Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu
Sekreterliği



EK B. VALİLİK İZİN BELGESİ



T.C.
HATAY VALİLİĞİ
İl Afet ve Acil Durum Müdürlüğü

Sayı : E-58360657-771-1235828
Konu : Araştırma İzni (Simay KAYMAZ)

31.01.2025

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : Hatay Valiliğinin 20.01.2025 tarihli ve 77163516-10026 sayılı yazısı.

Beykoz Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi Simay KAYMAZ'ın hazırladığı "6 Şubat Depremlerine Maruz Kalan Bireylerde Anbean Farkındalık ve TSSB Semptom Şiddeti Arasındaki İlişkide Deneyimsel Kaçınmanın ve Dikkat Kontrolünün Etkisi" konulu çalışması kapsamında, Hatay İl Afet ve Acil Durum Müdürlüğü ve Hatay Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü koordinesinde Hatay İlinde bulunan Geçici Konaklama Merkezlerinde (konteyner kent) yaşayan vatandaşlarla gönüllülük esasına dayanarak görüşme yapılmasında İl Müdürlüğümüzce sakınca bulunmamaktadır.

Gereğini ve bilgilerinizi arz ederim.

Taner BAYINDIR
İl Afet ve Acil Durum Müdürü

Dağıtım:

Gereği:

Bilgi:

Beykoz Üniversitesi Rektörlüğüne

Hatay Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğüne

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Doğrulama Kodu: 699D9796-29E2427B-80CE95A659E2F368 Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/afad-ehys>
İSKENDERUN YOLU ÜZERİ 23.KM PAŞAKOY KOPRUSU YANI TAVLA Bilgi için: ÖZhan ÖZGÜN
CADDESİ NO:1 ANTAKYA / HATAY Telefon No: (326) 233 54 15 Belge geçer No Şube Müdür V.
(326) 233 54 19 Telefon No: (326) 233 54 15
e-Posta: hataymndr@afad.gov.tr İnternet Adresi: <https://hatay.afad.gov.tr>
Kep Adresi: hatayafad@hs01.kep.tr
KEP Adresi: hatayafad@hs01.kep.tr



EK C. EK TABLO 1

Deneyimsel kaçınmanın madde bazında korelasyonları

Variable	1	2	3	4	5	6	7	8
1. PCL_YY	-							
2. PCL_KC	.84**	-						
3. PCL_NB	.85**	.82**	-					
4. PCL_AU	.82**	.79**	.88**	-				
5. PCL_Tot	.93**	.89**	.96**	.94**	-			
6. AGE	-.08	-.06	-.03	-.01	-.04	-		
7. DEP_Maruz1_10	-.02	-.05	-.09	-.02	-.05	-.13*	-	
8. KE_Tot	.04	.06	.04	.07	.05	-.16**	.14**	-
9. KE1	.14**	.16**	.15**	.15**	.16**	-.08	.17**	.76**
10. KE2	.07	.10*	.10	.12*	.10*	-.10	.12*	.83**
11. KE3	.07	.06	.06	.09	.08	-.23**	.10*	.83**
12. KE4	.03	.07	.02	.02	.03	-.13*	.05	.83**
13. KE5	-.03	-.02	-.05	-.01	-.03	-.12*	.16**	.85**
14. KE6	-.01	-.00	.01	.02	.01	-.12*	.08	.80**
15. KE7	-.05	-.03	-.04	-.00	-.03	-.13*	.14**	.82**

Note. * $p < .05$. ** $p < .01$.

EK D. TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU

Aşağıda çok stresli bir olay karşısında insanların yaşayabildikleri problemlerin bir listesi yer almaktadır. Zihninizi meşgul etmeye DEVAM EDEN yaşadığınız en kötü olayı düşünerek aşağıda listelenen her bir problemi dikkatlice okuyun. SON BİR AY İÇİNDE bu olayın size ne kadar sıkıntı verdiğini, sağdaki kutuların içindeki size en uygun rakamı yuvarlak içine alarak gösteriniz

Örnek maddeler

	GEÇEN AY içinde aşağıda yer alan durumlar sizi ne ölçüde bunalttı?	Hiç	Çok az	Orta derecede	Oldukça fazla	Aşırı
1	Stresli olayın tekrarlayan, rahatsız eden ve istenmeyen anıları sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
2	Stresli olaya ilişkin tekrarlayan, rahatsız eden rüyalar sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
3	Aniden stresli olayı sanki gerçekten bir daha yaşıyormuş gibi hissetmek veya davranmak (sanki gerçekten olayın yaşandığı ana geri dönmüş yeniden yaşıyormuş gibi) sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
4	Bir şeyler size stresli olayı anımsattığı zaman yaşadığınız üzüntü hissi sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
5	Bir şeyler size stresli olayı anımsattığı zaman güçlü fiziksel tepkiler vermek (örneğin, kalp çarpıntısı, nefes almada güçlük, terleme gibi) sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4

EK E. KABUL VE EYLEM FORMU

Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Her bir ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu üstünde yazan rakamı işaretleyerek belirtiniz. (1: Hiçbir zaman doğru değil, 2: Çok nadiren doğru, 3: Nadiren doğru, 4: Bazen doğru, 5: Sıklıkla Doğru, 6: Neredeyse her zaman doğru, 7: Daima doğru)

Örnek maddeler

		Hiç bir zam an doğ ru deği l	Çok nadi ren doğ ru	Nadir en doğr u	Baz en doğ ru	Sıklı kla doğr u	Nered eyse her zaman doğru	Daim a doğr u
1	Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor.	1	2	3	4	5	6	7
2	Hislerimden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
3	Kaygılarımı ve hislerimi kontrol edememekten endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
4	Acı hatıralarım dolu dolu bir hayat yaşamamı engelliyor.	1	2	3	4	5	6	7
5	Duygular hayatımda sorunlara yol açar.	1	2	3	4	5	6	7

EK F. BEŞ FAKTÖRLÜ BİLGECE FARKINDALIK ÖLÇEĞİ KISA FORMU (BFBFÇ-K)

Lütfen aşağıdaki sorulara, size uygunlukları açısından, 1 (Kesinlikle Katılmıyorum) ve 5 (Kesinlikle Katılıyorum) aralığındaki puanlardan yalnızca bir tanesini işaretleyerek cevap veriniz. Önemli olan, soruları cevaplandırırken, size en uygun cevabı içtenlikle işaretlemenizdir. (1: Kesinlikle Katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Kararsızım, 4: Katılıyorum, 5: Kesinlikle Katılıyorum)

Örnek maddeler

		Kesinlikle Katılmıy orum	Katılmıyo rum	Kararsı zım	Katılıyo rum	Kesinli kle Katılıyo rum
1	Dikkatimi, saçımda esen rüzgara, yüzüme vuran güneşe ya da buna benzer duyumlara veririm.	1	2	3	4	5
2	Doğadaki ya da bir tablodaki ışıkları, gölgeleri, dokuları, desenler, renkleri, vb. fark edebilirim.	1	2	3	4	5
3	Çevremdeki kokuları, aromaları fark ederim.	1	2	3	4	5
4	Dikkatimi kuş cıvıltılarına, geçip giden araba seslerine ya da saatin tik-taklarına veririm.	1	2	3	4	5
5	Olaylar hakkında neler hissettiğimi ifade edebilecek doğru kelimeleri bulmakta güçlük çekerim.	1	2	3	4	5

EK G. DİKKAT KONTROLÜ ÖLÇEĞİ (DKÖ)

Örnek maddeler

Aşağıda kişilerin çalışma ve konsantre olma konusunda yaşadıkları bazı deneyimler listelenmiştir. Lütfen her bir ifadenin size ne kadar uyduğunu işaretleyin.

		Neredeyse Hiçbir zaman	Baze n	Sıklık la	Her zaman
1	Etrafta gürültü varken benim için bir işe konsantre olmak zordur.	1	2	3	4
2	Konsantre olup bir problemi çözmek gerektiğinde dikkatimi odaklamakta sıkıntı yaşıyorum	1	2	3	4
3	Bir şey üzerinde yoğun bir biçimde çalışırken bile etrafımda olup bitenlerden dikkatim dağılır	1	2	3	4
4	Bulunduğum odada müzik olsa bile konsantrasyonum iyidir	1	2	3	4
5	Konsantre olduğumda dikkatimi öyle odaklayabilirim ki bulunduğum odada neler olup bittiğinin farkına varmam	1	2	3	4

EK H. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Örnek maddeler

Lütfen aşağıdaki soruları kendinize uygun şekilde cevaplayınız.

- 1) Yaşınız:
- 2) Cinsiyetiniz: Kadın (), Erkek (), Diğer ()
- 3) En son mezun olduğunuz okul: İlköğretim (), Lise (), Lisans (), Yüksek Lisans (), Doktora()
- 4) 6 Şubat depremlerinde hangi şehirdeydiniz?
- 5) Depreme birebir maruz kaldınız mı? Evet (), Hayır ()
- 6) Depreme maruz kalma düzeyinizi 0-10 arasında puanlar mısınız? (0 Hiç etkilenmedim - 10 çok etkilendim)

EK I. BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Sizi 6 Şubat Depremzedelerinde Anbean Farkındalık ve TSSB Semptom Şiddeti Arasındaki İlişkide Deneyimsel Kaçınmanın ve Dikkat Kontrolünün Etkisi başlıklı araştırmaya katılmanızı rica ediyoruz.

Söz konusu araştırma Beykoz Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Simay Kaymaz tarafından, Öğretim Görevlisi Dr. Ahmet Altınok danışmanlığında lisansüstü tezi kapsamında yapılmaktadır.

Bu araştırmaya tamamen kendi iradenizle, herhangi bir zorlama veya mecburiyet olmadan gönüllü olarak katılımınız esastır. Lütfen aşağıdaki bilgileri okuyunuz ve katılmaya karar vermeden önce anlamadığınız herhangi bir husus varsa çekinmeden sorunuz.

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma Türkiyede meydana gelen 6 Şubat depremilerine maruz kalan depremzedelerde travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) semptom şiddetleri, anbean farkındalık düzeyi dikkat kontrolü ve deneyimsel kaçınma arasındaki ilişkinin incelemesini amaçlamaktadır. Bu sayede depremzedelerde yüksek sıklıkla görülen TSSB'ye ilişkin klinik uygulamaların geliştirilmesine katkı sağlanması hedeflenmektedir. Bu çalışmada Google Forms üzerinden oluşturulmuş 87 soruluk anket formu dolduracaksınız. Tüm soruların cevaplanması yaklaşık 20-25 dakika sürecektir.

Bu çalışma katılımcının günlük hayatta karşılaşılan risklerden daha fazla risk taşımamaktadır.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu Semptomlarına ilişkin soruları cevaplarken katılımcının düşük de olsa katılımcıların stres, kaygı, korku vb. duygular deneyimlemesi ya da travma yeniden yaşantılama belirtileri göstermesi ve buna bağlı olarak bir takım fiziksel belirtilerin ortaya çıkması söz konusu olabilir.

Katılımcılar çalışmaya bağı herhangi bir sıkıntı yaşadığını düşünürse araştırmacı Simay Kaymaz ile iletişime geçmelidir. Ayrıca katılımcılar istedikleri zaman herhangi bir bedel ödemeksizin ya da herhangi bir sebep belirtmelerine gerek kalmadan ve herhangi bir açıklama yapmaksızın istedikleri zaman araştırmadan çekilmekte özgürdür.

Topluma ve/veya Gönüllülere Olası Faydaları

Bu çalışma, çalışmaya katılan katılımcılara doğrular bir fayda sağlamayacaktır. Bir deprem bölgesi olarak görülen Türkiye’de çok sayıda aktif fay hattının bulunmasını da göz önüne alarak depremzedelerde görülme sıklığı oldukça yüksek olan travma sonrası stres bozukluğunun (TSSB) doğru kavramsallaştırılması ve bölgeye ve topluma uygun olası tedavi yöntemlerinin ve psikolojik iyi oluşu temin edebilecek faktörlerin araştırılması oldukça elzemdir.

Bu çalışma depremzedelerde anbean farkındalığın TSSB semptom şiddetiyle ilişkisini inceleyerek sunacağı bilgiler ışığında anbean farkındalığın artırılmasını hedef alan çeşitli tedavilerin değerlendirilmesine de fırsat tanıyabilecektir. Ayrıca depremzedelerde anbean farkındalığın TSSB semptom şiddetiyle ilişkisinde deneyimsel kaçınmanın ve dikkat kontrolünün düzenleyici etkisini inceleyen çalışma özellikle üçüncü nesil BDT terapilerinde kullanılabilecek veri sağlayacaktır.

Klinisyenlere bu doğrultuda çalışmalarını güncelleme fırsatı sunacak, klinik uygulamada TSSB tedavisinde ve psikolojik güçlendirme çalışmalarında anbean farkındalık temelli uygulamaları geliştirme ve güncelleme adına önemli veriler sunacaktır. Bu çalışmada bilimsel perspektiften TSSB’yi ve anbean farkındalığı daha iyi anlamlandırarak ve dikkat kontrolü ve deneyimsel kaçınma ile etkileşimlerini kavramsallaştırarak literatüre de önemli bir katkıda bulunacaktır.

Çalışmanın sonuçlarını merak eden katılımcılar araştırmacı Simay Kaymaz ile iletişime geçebilirler.

Gizlilik

Katılımcılardan alınan Katılımcı Bilgi ve Onam Formları ve Anket sonuçları verileri tamamen gizli olacak ve yalnızca çalışmayı yürüten araştırma görevlisi Simay Kaymaz ve Tez Danışmanı Öğr. Gör. Dr. Ahmet Altınok'un bu verilere erişimi olacaktır. Bu veriler şifrelenmiş veri tabanlarında saklanacak ve bu zaman boyunca katılımcıların kişisel bilgileri kullanılmayacak veya hiçbir durumda üçüncü kişilerle paylaşılmayacaktır.

Araştırma için isim, adres gibi kişisel bilgilere gerek yoktur ve istenmeyecektir. Böylece kişinin kimliği meçhul kalacaktır. Toplanan anonim veriler araştırmacının bilgisayarlarına yüklenecek ve yalnızca hipotezi test etmek amacıyla analiz için kullanılmak üzere saklanacaktır. Araştırmacı yalnızca katılımcıların sunduğu verileri görecektir.

Araştırma sırasında gönüllülerin mahremiyetinin korunması, ilgili yasal mevzuata uygun olarak yapılacaktır. Türkiye'deki Kişisel Verilerin Korunması Kanunu (KVKK) ve Bilimsel Araştırmalar ve Etik Kurul Yönetmelikleri gibi yasal düzenlemeler çerçevesinde, gönüllülerin kişisel bilgileri korunacak, gönüllülerin rızası alınmadan hiçbir bilgi paylaşılmayacaktır.

Katılımcıların herhangi bir aşamada araştırmadan çekilme hakları saklıdır ve bu durum, kişisel bilgilerin silinmesi ve verilerin tamamen güvence altına alınmasıyla sonuçlanacaktır. Gönüllülerin hakları, kişisel verilerin korunması ve gizliliği ile ilgili yasal yükümlülükler her zaman ön planda tutulacak ve gönüllülere bu süreçte en yüksek düzeyde güven sağlanacaktır.

Bu çalışmanın içinde olmak isteyip istemediğinize tamamen kendi iradenizle ve etki altında kalmadan karar vermeniz önemlidir. Katılmaya karar verdikten sonra, herhangi bir anda sahip olduğunuz herhangi bir hakkı kaybetmeden veya herhangi bir yaptırıma maruz kalmadan istediğiniz zaman ayrılabilirsiniz.

Bu araştırma ile ilgili herhangi bir sorunuz veya endişeniz varsa lütfen proje danışmanı ya da araştırmacı ile iletişime geçiniz.

Yukarıda yapılan açıklamaları anladım. Sorularım tatmin olacağım şekilde yanıtlandı. Dilediğim zaman ayrılma hakkım saklı kalmak koşulu ile bu çalışmaya katılmayı onaylıyorum. Bu formun bir kopyası da bana verildi.