

T.C.

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK

TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**COVID-19 SALGIN DÖNEMİNDE OKUL PSİKOLOJİK
DANIŞMANLARINDA TRAVMA SONRASI BÜYÜME: BİLİNÇLİ
FARKINDALIK VE ACININ DÖNÜŞTÜRÜCÜ GÜCÜNÜN ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ahmet UĞUR

ANTALYA, 2021

T.C.

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK

TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**COVID-19 SALGIN DÖNEMİNDE OKUL PSİKOLOJİK
DANIŞMANLARINDA TRAVMA SONRASI BÜYÜME: BİLİNÇLİ
FARKINDALIK VE ACININ DÖNÜŞTÜRÜCÜ GÜCÜNÜN ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ahmet UĞUR

Danışman

Doç. Dr. Tuğba SARI

ANTALYA, 2021

DOĞRULUK BEYANI

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum bu çalışmayı, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yol ve yardıma başvurmaksızın yazdığımı, yararlandığım eserlerin kaynakçalardan gösterilenlerden oluştuğunu ve bu eserleri her kullanışında alıntı yaparak yararlandığımı belirtir; bunu onurumla doğrularım. Enstitü tarafından belli bir zamana bağlı olmaksızın, tezimle ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara katlanacağımı bildiririm.

19 / 06 / 2021

Ahmet UĞUR

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Ahmet Uğur'un bu çalışması 14.07.2021 tarihinde jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programında Yüksek Lisans Tezi olarak oy birliği ile kabul edilmiştir

İMZA

Başkan : Doç. Dr. Arzu Taşdelen Karçkay
(Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü)

Üye : Doç. Dr. Özlem Tagay
(Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü)

Üye (Danışman) : Doç. Dr. Tuğba Sarı
(Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü)

YÜKSEK LİSANS TEZİNİN ADI: COVID-19 Salgın Sürecinde Okul Psikolojik Danışmanlarında
Travma Sonrası Büyüme: Bilinçli Farkındalık ve Acının Dönüştürücü Gücünün Rolü

ONAY: Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunun tarihli ve sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kâğıt ve elektronik kopyalarının Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

☒ Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

☐ Tezim/Raporum sadece Akdeniz Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

☐ Tezimin/Raporumun yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

19.06.2021

Ahmet UĞUR

TEŞEKKÜR

Altı yıl süren Akdeniz Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümü macerama eşlik eden, yolumun kesiştiği, mesleki ve yaşamsal gelişimime katkı sunmuş herkese teşekkür ederim. En başta donanımını, bilgisini, vaktini, şefkatini üzerimden eksik etmeyen ve büyük bir keyifle çalıştığım tez danışmanım Doç. Dr. Tuğba SARI'ya en içten duygularıyla teşekkür ederim.

23 yıllık hayatımda her zaman desteklerini arkamda hissettiğim, umutsuz olduğum zamanlarda heyecanımı hep diri tutan başta annem Ayşe UĞUR ve babam Fehmi UĞUR olmak üzere değerli aileme teşekkür ederim.

Tez jürimde olmayı kabul eden ve üzerimde büyük emekleri olan değerli hocam Doç. Dr. Arzu TAŞDELEN KARÇKAY ile Doç. Dr. Özlem TAGAY'a teşekkür ederim.

Kendime gururla psikolojik danışman diyebiliyorsam bunda en büyük pay Akdeniz Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümündekideki çok kıymetli hocalarımdır. Altı yıllık bu eşsiz macerama eşlik edip, her zaman desteklerini arkamda hissettirdikleri için herbirine ayrı ayrı teşekkür ederim. Bir yıldır keyifle çalıştığım ve her anlamda çok büyük desteklerini gördüğüm, Eyyübiye Rehberlik Araştırma Merkezinde görev yapan, başta sayın müdürüm İmam Bakır AYDIN olmak üzere tüm mesai arkadaşlarım teşekkür ederim.

Hem akademik alanda hem dostum olarak her zaman bana destek olan İsmail Berat UZUN'a, en umutsuz olduğum anlarda desteklerini hep arkamda hissettiğim Arife KURBAN ve Selen GÜRSEL'e, dostlarım Kazım ÇETİN ve Seydi DEVECİ'ye, yüksek lisans macerama eşlik eden Özge ÇIPLAK'a, veri toplamamda büyük emekleri olan hem dostlarım hem meslektaşlarım hem de kader ortaklarım olan Abdüssamet KORKMAZ, Ahmet AKINCI ve Serdar Berat GÜNEY'e ve yol arkadaşım Leyla'ya teşekkür ederim.

Ahmet UĞUR

TABLO VE ŞEKİL DİZİNİ

Tablo 3.1. Katılımcılara Ait Demografik Veriler

Tablo 4.1. Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyüme alt boyutlarının acının dönüştürücü gücü ve bilinçli farkındalıkla ilişkisi

Tablo 4.2. Okul psikolojik Danışmanlarının travma sonrası büyüme, acının dönüştürücü gücü ve bilinçli farkındalık puanlarının korelasyonları ve bu değişkenlere yönelik betimsel istatistikler

Tablo 4.3. Bilinçli farkındalık ve acının dönüştürücü gücü puanlarının travma sonrası büyümeyi yordamasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

Tablo 4.4. Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyümelerinin çocuklukta travma yaşama durumuna göre değişimini gösteren t testi sonuçları

Tablo 4.5. Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyümelerinin daha önce psikolojik destek veya psikiyatrik tedavi almış olma durumuna göre değişimine ilişkin t testi sonuçları

Tablo 4.6. Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyümelerinin, pandemi döneminde psikolojik destek veya psikiyatrik tedaviye ihtiyaç duyma durumuna değişimine ilişkin t testi sonuçları

Tablo 4.7. Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyümelerinin cinsiyete göre değişiminin incelenmesi

Tablo 4.8. Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyümelerinin hizmet yılına göre değişimine ilişkin Kruskal Wallis H testi sonuçları

Şekil 1: Revize Edilmiş Travma Sonrası Büyüme Modeli

ÖZET

COVID-19 SALGIN DÖNEMİNDE OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANLARINDA TRAVMA SONRASI BÜYÜME: BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE ACININ DÖNÜŞTÜRÜCÜ GÜCÜNÜN ROLÜ

Ahmet UĞUR

Yüksek Lisans Tezi

Eğitim Bilimleri Bölümü

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Tuğba SARI

Bu araştırmanın amacı COVID-19 salgın döneminde okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyüme düzeylerini incelemek ve bilinçli farkındalık ile acının dönüştürücü gücü puanlarının travma sonrası büyümenin anlamlı yordayıcıları olup olmadığını ortaya koymaktır. Ayrıca okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyüme puanları cinsiyet, hizmet yılı, çocukluk döneminde travma yaşama durumu, daha önce psikolojik destek veya psikiyatrik tedavi almış olma salgın döneminde psikolojik destek almaya ihtiyaç duyma değişkenlerine göre incelenmiştir. Yapılan araştırma betimsel bir araştırma olma özelliği taşımasının yanı sıra araştırmanın örneklemini araştırmacının hazırladığı online ölçek formlarını dolduran Türkiye'nin yedi coğrafi bölgesinde görev yapan 415 okul psikolojik danışmanı oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri; araştırmacı tarafından hazırlanan katılımcı bilgi formu ile birlikte Travma Sonrası Büyüme Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Acının Dönüştürücü Gücü Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır.

Veri toplama sürecinin tamamlanmasıyla birlikte bilgisayar ortamında yapılan ön analizlerde dağılımlarının her bir bağımsız değişkenin kategorisine göre normal dağılım özelliği gösterip göstermediği değerlendirilmiştir. Merkezi eğilim ölçüleri, basıklık ve çarpıklık katsayıları, kolmogrov smirnov ve shapiro wilk testleri ile dağılımlara ait histogramlar incelenmiş ve çoklu bir bakış açısıyla normallik değerlendirmeleri yapılmıştır. Normal dağılım özelliği gösteren dağılımlar için parametrik testler, normal dağılım özelliği göstermeyen dağılımlar için ise

parametrik testlerin parametrik olmayan alternatifleri kullanılmıştır. Son olarak yapılan hesaplamalarda çoklu regresyon analizi, pearson momentler çarpımı korelasyon analizi bağımsız örneklem t testi ve kruskal wallis h testi kullanılmıştır.

Araştırmanın bulguları incelendiğinde okul psikolojik danışmanlarının bilinçli farkındalık puanlarının travma sonrası büyümeyi anlamlı düzeyde yordamadığı ancak acının dönüştürücü gücü puanlarının travma sonrası büyümenin üçte ikisini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna ek olarak acının dönüştürücü gücü ve bilinçli farkındalık puanlarının ile travma sonrası büyümenin alt boyutları ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu, okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyümelerinin çocukluk travmasına sahip olma durumuna göre, pandemi döneminde psikiyatrik tedavi ve psikolojik desteğe ihtiyaç duyma durumuna göre, hizmet yılına göre farklılaşırken; cinsiyet, hizmet verdikleri kademeye göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Ortaya çıkan sonuçlar bulgular ve literatür bağlamında tartışılmış ve ortaya çıkan sonuçlarla ilintili olarak önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar kelimeler: Travma sonrası büyüme, bilinçli farkındalık, acının dönüştürücü gücü, okul psikolojik danışmanı

ABSTRACT

POST-TRAUMATIC GROWTH IN SCHOOL PSYCHOLOGICAL COUNSELORS DURING THE COVID-19 EPIDEMIC: THE ROLE OF MINDFULNESS AND THE TRANSFORMING POWER OF SUFFERING

Ahmet UĞUR

Master Thesis

Department of Counseling Psychology and Guidance

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Tuğba SARI

The purpose of this study is to reveal whether school counselors' scores of mindfulness and transformative power of pain are significant predictors of post-traumatic growth during the COVID-19 Pandemic. The research conducted is a descriptive research. The sample of the study consists of 415 school psychological counselors who filled out the online form. Research data; Along with the participant information form prepared by the researcher, Post Traumatic Growth Scale was collected through The Mindfulness Scale and the Transformative Power of Suffering Scale.

With the completion of the data collection process, in the preliminary analyzes made in computer environment, it was evaluated whether their distribution showed normal distribution according to the category of each independent variable. Central tendency measures, kurtosis and skewness coefficients, kolmogorov smirnov and shapiro wilk tests and histograms of distributions were examined and normality assessments were made from a multiple perspective. Parametric tests were used for distributions showing normal distribution characteristics, and nonparametric alternatives of parametric tests were used for distributions not showing normal distribution characteristics. Multiple regression analysis, Pearson moments multiplication correlation analysis, independent sample t test, one-way analysis of variance (ANOVA) and kruskal wallis h test were used in the calculations.

When the findings of the study were examined, it was concluded that mindfulness scores of the school counselors did not significantly predict post-

traumatic growth, but the transformative power of pain scores predicted two-thirds of post-traumatic growth. It was observed that the transformative power of suffering and mindfulness scores were significantly associated with the sub-dimensions of post-traumatic growth. It has been observed that the post-traumatic growth of school counselors differs according to the state of having childhood trauma, the need for psychiatric treatment and psychological support during the pandemic period, and according to the years of service. It was observed that there was no significant difference according to gender and the level they serve. The results were discussed in the context of the findings and the literature, and recommendations were made in relation to the results.

Keywords: Post-traumatic growth, mindfulness, transformative power of suffering, school counselor.

İÇİNDEKİLER

DOĞRULUK BEYANI	i
BİLDİRİM	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
TABLO VE ŞEKİL DİZİNİ	iv
ÖZET	v
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER	ix
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1 Araştırmanın Problemi.....	1
1.2 Araştırmanın Amacı.....	8
1.3 Araştırmanın Soruları	8
1.4 Araştırmanın Önemi	9
1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları.....	11
1.6 Araştırmanın Sayıltıları	11
1.7 Tanımlar	11
BÖLÜM II.....	13
2.1 Kuramsal Çerçeve	13
2.1.1 Travma Sonrası Büyüme	13
2.1.2. Bilinçli Farkındalık	22
2.1.3 Acının Dönüştürücü Gücü	27
2.1.4. Travma Sonrası Büyüme, Acının Dönüştürücü Gücü ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkiler	29
2.2 İlgili Araştırmalar	29
2.2.1 Travma Sonrası Büyüme ile İlgili Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar	30
2.2.2 Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yapılmış Yurt İçindeki ve Yurt Dışındaki Çalışmalar	34
2.2.3 Acının Dönüştürücü Gücü ile İlgili Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar	37
BÖLÜM III	40

YÖNTEM.....	40
3.1. Araştırmanın Modeli.....	40
3.2. Çalışma Grubu	40
3.3. Veri Toplama Araçları	42
3.3.1. Travma Sonrası Büyüme Ölçeği.....	42
3.3.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği	43
3.3.3. Acının Dönüştürücü Gücü Ölçeği	44
3.3.4. Katılımcı Bilgi Formu.....	44
3.4. Verilerin Toplanması.....	45
3.5. Verilerin Analizi	45
3.6. Ön Analizler	46
BÖLÜM IV	48
BULGULAR	48
Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyüme alt boyutlarının acının dönüştürücü gücü ve bilinçli farkındalıkla ilişkisi	48
Okul psikolojik Danışmanlarının travma sonrası büyüme toplam puanı, acının dönüştürücü gücü ve bilinçli farkındalık puanlarının korelasyonları ve bu değişkenlere yönelik betimsel istatistikler.....	49
Bilinçli farkındalık ve acının dönüştürücü gücü puanlarının travma sonrası büyümeyi yordamasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları	50
Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyümelerinin çocuklukta travma yaşama durumuna göre değişimini gösteren t testi sonuçları	51
Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyümelerinin daha önce psikolojik destek veya psikiyatrik tedavi almış olma durumuna göre değişimine ilişkin t testi sonuçları.....	52
Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyümelerinin, pandemi döneminde psikolojik destek veya psikiyatrik tedaviye ihtiyaç duyma durumuna değişimine ilişkin t testi sonuçları	53
Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyümelerinin cinsiyete göre değişiminin incelenmesi	54
Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyümelerinin hizmet yılına göre değişimine ilişkin Kruskal Wallis H testi sonuçları	55
BÖLÜM V	56
SONUÇ TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	56
5.1. Sonuç ve Tartışma	56
5.1.1. Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyüme ile acının dönüştürücü gücü ve bilinçli farkındalık puanlarının ilişkisine ilişkin sonuç ve tartışma	56

5.1.2. Okul psikolojik danışmanlarının acının dönüştürücü gücü ve bilinçli farkındalık puanlarının travma sonrası büyümeyi yordama durumuna ilişkin sonuç ve tartışma	58
5.1.3. Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyüme puanlarının çocukluk travmasına sahip olma durumuna göre değişiminin incelenmesine ilişkin sonuç ve tartışma	61
5.1.4. Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyümelerinin daha önce psikolojik destek veya psikiyatrik destek alma durumuna göre değişiminin incelenmesine ilişkin sonuç ve tartışma.....	62
5.1.6. Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyümelerinin cinsiyete göre değişimine ilişkin sonuç ve tartışma.....	64
5.1.7. Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyümelerinin hizmet yılına göre değişiminin incelenmesine ilişkin sonuç ve tartışma	64
5.2. Öneriler.....	65
5.2.1. Araştırmacılara yönelik öneriler	65
5.2.2. Uygulayıcılara yönelik öneriler	66
EKLER.....	93
EK-1 Katılımcı Bilgi Formu.....	93
EK-2 BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ(BİFÖ)	102
EK-3 TRAVMA SONRASI BÜYÜME ÖLÇEĞİ.....	103
EK-4 ACININ DÖNÜŞTÜRÜCÜ GÜCÜ ÖLÇEĞİ	105
EK-5. ETİK KURUL KARARI	106
EK-6 İNTİHAL RAPORU	107
EK-7 ÖZGEÇMİŞ	108

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırma problemine, araştırmanın amacı ve önemine, araştırmanın alt problemlerine, araştırmada yer alan sınırlılıklara, araştırmanın konusuna ilişkin kavramların tanımlarına ve araştırmanın sayıltılarına yer verilmiştir.

1.1 Araştırmanın Problemi

İnsanlar, anne rahminden ayrıldıkları, o güvenli alanı terk ettikleri andan itibaren hayatları boyunca birçok örseleyici yaşantıdan geçmektedir. Bu yaşantılar deprem, tsunami çığ, kasırga, sel gibi doğal afetlerden veya taciz, gasp, nükleer felaketler, salgın hastalıklar, terör gibi beşerî nedenlerden kaynaklı olabilir. Dünyanın belirli bölgeleri bu olayları yaşamaya daha yatkın olmakla birlikte, bazı bölgelerde buna benzer olaylara daha az rastlanmaktadır. Bu nedenle insanların travmatik yaşantılara maruz kalma ihtimalleri farklıdır. Ancak bu travmatik yaşantıya maruz kaldıktan sonra verdikleri tepkiler de birbirinden farklıdır. Geçmiş deneyimleri, genetik özellikleri, kültürel değerler, olayın büyüklüğü insanların travmaya verdikleri tepkiler üzerinde etkilidir (Erdur Baker, 2014).

2020 yılına kadar dünyada terör, doğal afet, kazalar, açlık vb. birçok nedenle her yıl on binlerce insan hayatını kaybederken 2020 senesinde bu ölüm nedenlerine COVID-19 (Coronavirus Disease-19) kaynaklı ölümler de eklenmiştir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), 2019 yılının son günlerinde, Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkan ve dünyayı ekonomik, sağlık, eğitim, teknoloji gibi birçok alanda derinden etkilemiş bu hastalığı "pandemi" ilan etmiş ve uluslararası çapta bu salgına yönelik önlemler alınmasına yönelik tavsiyelerde bulunmuştur (WHO, 2020). 2020 yılının ilk aylarından itibaren dünyayı küresel ölçekte etkileyen Covid-19'dan, 2020 yılı boyunca yaklaşık 2 milyon kişi hayatını kaybederken, bu sayı Türkiye'de 21 bin olarak kaydedilmiştir (T.C Sağlık Bakanlığı, 2020).

COVID-19, Dünyayı ve Türkiye'yi sağlık alanında etkilemekle kalmamış; eğitim, teknoloji, turizm, finans alanlarında da birtakım devrimlerin gerçekleşmesine ön ayak olmuştur (Acar,2020; Akbulut, Şahin, Esen, 2020; Whitelaw, Mamas, Topol ve Van Spall, 2020). Örneğin eğitim alanında öğrenciler ve öğretmenler uzaktan eğitimle tanışmış ve uzaktan eğitim platformları yaygınlaşmış ve gelişme göstermiştir. Getirdiği yeniliklerin yanında insanlar üzerinde birçok psikolojik travmanın da tetikleyicisi konumuna gelmiştir. İnsanlar travma sonrası stres belirtilerini salgın esnasında deneyimlemişlerdir. (Hossain, 2021; Richard ve Scowcroft, 2020). Hayatını kaybeden insanların yakınları, cenaze merasimlerini kültürel normların gerektirdiği ölçüde gerçekleştirememiştir. Bu durum tamamlanmamış yas yaşantılarına neden olmuştur (Banerjee, 2020; Bansal vd., 2020; Bilge ve Bilge, 2021; Bozkurt, Zeybek Aşkın, 2020; Ermiş ve Bayraktar, 2021; Wallace vd., 2020).

Türkiye'deki ilk COVID-19 vakasının 11 Mart 2020 tarihinde resmi olarak açıklanmasıyla birlikte Türk Hükümeti tarafından önlemler alınmaya başlanmıştır. Sokağa çıkma yasakları, maske takma zorunlulukları, fiziksel mesafe kısıtlamaları uygulanmıştır. Bu tedbirlere bağlı olarak eğitim kurumları faaliyetlerini durdurmuş veya uzaktan eğitimle eğitim-öğretim faaliyetlerini yürütmüşlerdir. Bu bağlamda Millî Eğitim Bakanlığı (MEB) bünyesinde özel ve resmi eğitim kurumlarında çalışan bir milyon 117 bin 686 öğretmen eğitim faaliyetlerini uzaktan eğitim platformuna taşımıştır (T.C Millî Eğitim Bakanlığı, 2020).

Covid-19 süreci öğretmenler üzerinde de olumlu veya olumsuz çeşitli etkiler oluşturmuştur. Verdiği hizmeti yüz yüze ve etkileşimli olarak yürüten öğretmenler kendilerini ilk kez sürekli olarak online eğitim ortamının merkezinde bulmuşlardır. Tüm insanlar gibi öğretmenler de hastalığa yakalanmış, hayatını kaybetmiş, yakınlarını kaybetmiş, sokağa çıkma kısıtlamasına maruz kalmıştır. Kısaca Covid-19'un her türlü etkilerini yakından yaşamışlardır. Buna ek olarak görevlerini yapmaya devam etmişlerdir (Bakioğlu ve Çevik, 2020; Bayburtlu, 2020; Bozkurt, 2020).

Pandemi süreci hem öğrenciler üzerinde hem de öğretmenler üzerinde farklı etkiler bırakırken, özellikle zihinsel yapılarının yetişkinler kadar olgunlaşmaması nedeniyle okul çağındaki çocuk ve ergenlerin bu süreçten olumsuz etkilenme

ihtimallerinin daha yüksek olduğu sđylenabilir (Ermiş ve Bayraktar, 2021). Okullarda ruh sağlığı hizmeti sunan meslek grubu olan okul psikolojik danışmanlarına bu sđreçte önemli rol ve sorumluluklar düşmektedir. Bu anlamda okul psikolojik danışmanları öğrencilere ve öğretmenlere formasyonları gereği bireyle ve grupla psikolojik danışma hizmeti sunabilmektedir (Yeşilyaprak, 2016). Özellikle kimlik arayışı içerisinde olan ergenler ile yapılacak nitelikli psikososyal çalışmalar onların kurallara uyma güdüsünü, fiziksel mesafe ve hijyen kuralları konusunda hassaslık davranışını geliştirmektedir (Oosterhoff ve Palmer, 2020).

Türkiye’de okul psikolojik danışmanı yetiştiren anabilim dalı olma özelliği taşıyan psikolojik danışmanlık ve rehberlik programının mezunlarına verdiği yeterliklerden birisi de psikolojik danışma becerisidir. Okul psikolojik danışmanları eğitim kurumlarında önleyici, koruyucu ve sevk edici bir ruh sağlığı hizmeti sunmaktadır (Yeşilyaprak, 2016). Psikolojik danışma, iyileştirici koşulların sağlanarak ve beceriler kullanarak danışanın iyi oluşuna hizmet etme amacı taşıyan bir ruh sağlığı alanıdır. Bu hizmet hem bireye yönelik hem de bir gruba yönelik yürütülebilir (Corey, 2008; Voltan-Acar, 2009).

Türkiye’de Millî Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda hizmet sunan okul psikolojik danışmanlarının verdikleri hizmet 14.08.2020 tarihli ‘‘Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Yönetmeliği’’ ile düzenlenmektedir. Bu yönetmeliğe göre psikolojik danışmanlar, eğitim kurumlarında psikolojik danışma hizmetlerini gerçekleştiren, okulun rehberlik ve psikolojik danışma programını uygulayan ve koordine eden, rehberlik ve araştırma merkezlerinde, psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerini veren bireylerdir. Bu bireyler  niversitelerin Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR), Eğitimde Psikolojik Hizmetler (EPH) veya bu alana denk kabul edilen programlardan en az lisans düzeyinde eğitim almış bireylerdir (T.C. Resm  Gazete, 14.08.2020, sayı:31213).

Hem Türkiye’de hem dünyada okul psikolojik danışmanlarının sunduğu hizmetlere yönelik çeşitli modeller geliştirilmiştir. Bu modeller hizmetin sadece sorunlu bireylere yönelik sunulduğu klinik model, yalnızca ortaöğretim kurumlarını hedef kitle kabul eden, hizmet modeli ve değerlendirmeye uygun olmayan ve psikolojik danışmanın görevlerine odaklanan süreç ve görev modelleri geliştirilmiştir (Yeşilyaprak, 2016). Son olarak daha  ağdaş ve öğrenciyi merkeze alan gelişimsel

modelin geliştirilmesiyle birlikte okul psikolojik danışmanlarından beklenen nitelikler de bir miktar değişmiştir. Bununla birlikte gelişimsel modelin içeriği incelendiğinde öğrenciye daha kabul edici bir üslupla yaklaşması ve sorunlu öğrencilere yönelik değil, tüm öğrencilere yönelik hizmet vermesiyle, önleyici bakış açısını esas almasıyla gelişimsel model pozitif psikolojinin öğretileriyle paralellik göstermektedir (Eryılmaz, 2013; Yeşilyaprak, 2016). Pozitif psikolojinin yaşam krizlerinin olumlu yanlarına odaklanma öğretisi pandemi sürecinde ortaya çıkan travmatik yaşantılarla birleşince travma sonrası büyüme kavramını ön plana çıkarmıştır. Nitekim travma sonrası büyüme kavramı da yaşanan örseleyici deneyimlerin ardından meydana gelen olumlu yöndeki değişimleri ifade etmektedir (Linley ve Joseph, 2004).

Pozitif psikolojinin kavramları olumlu bir çerçevede sunmasından etkilenen kavramlardan biri de acının dönüştürücü gücüdür. Acı, insanın hayatında kaçınılmaz olan gerçeklerden biridir. Yeryüzünde var olduğu andan itibaren savaşın, ölümlerin, doğal afetlerin, terörizmin her dönemde eksik olmadığı gerçeğine paralel olarak insanlık tarihinin acılarla dolu bir tarih olduğunu söylemekte fayda vardır. Acı kavramı hem fiziksel hem de psikolojik anlamda kaçınılması gereken bir ifade iken, psikoloji biliminde paradigmanın olumsuz sonuçlar doğuran kavramları, yeniden çerçeveleyerek olumlu yanlarına odaklanma ve olumlu izlenimler uyandıran cümlelerle ifade etme yönünde değişmesiyle acının dönüştürücü gücü kavramı doğmuştur. Kavram olarak yeni bir ifade olsa da acının insanı geliştirdiği fikri oldukça eskidir. Acının insanı olgunlaştırması ile ilgili ifadeler Budizm’de, Ortadoğu dinlerinde, tasavvuf inancında ve daha birçok öğretilerde rastlamak mümkündür (Derin, 2016; Bolat, Bolat ve Taştan, 2020, Kandemir, 2020). Acının insanı karakter olarak geliştirmesi ve benliğini daha ileri noktalara taşımasını ifade eden acının dönüştürücü gücü kavramının yine aynı kökten beslenerek yaşanan travmaların ardından büyüyerek, karakterin olgunlaşmasını ifade eden travma sonrası büyüme kavramını yordayabileceği düşünülmektedir.

Okul psikolojik danışmanları, sundukları hizmetin bir parçası olarak fiziksel, duygusal ve cinsel istismar konuları ile birlikte doğal afetler, intihar, ölüm, yas gibi öğrencilerde travmatik etki bırakabilecek yaşantılarda öğrenciye ilk müdahaleyi yapan ruh sağlığı profesyonellerinden biridir (Goldman ve Padayachi, 2002). Bu bağlamda kriz yaşantılarına yakından tanıklık etmesi okul psikolojik danışmanlarının

mesleki açıdan örselenmelerine, yıpranmalarına ve ikincil travma yaşamalarına neden olabilmektedir (Zara ve İçöz, 2015). Bu yüzden onların travma sonrası büyüme ve acının dönüştürücü gücü kavramlarını özümsemesinin ötesinde hayatındaki travmalardan, acı verici yaşantılardan ders çıkaran ve karakterini olgunlaştıran bireyler olmaları, öğrencilere model olma ve onlara destek sunarken psikolojik açıdan daha sağlam durmalarına yardımcı olacaktır. Bunu psikoterapi alanında da sıklıkla kullanılan bir anoloji ile açıklamak gerekirse; uçaklarda oksijen maskesi takma yönergesi verilirken, “Maskeyi önce kendinize sonra çocuğunuza takmalısınız.” denir. Buradaki temel öğreti yanımızdaki bireye yardım edebilmek için önce kendimizin sağlıklı ve güvende olmamız gerektiğidir. Okul psikolojik danışmanları da psikolojik açıdan sağlam, travmalarından ders çıkarabilen, yaşadığı acıların sonrasında kendisini dönüştürebilen bireyler olması oldukça önemlidir.

Bilindiği üzere karadut lekesini çıkarmak için karadutun yaprağı kullanılır tıpkı is lekesinin odunun külü ile temizlendiği gibi veya ele yapışan hamuru un ile arındırdığımız gibi, her dert devasını kendi içinden çıkarmaktadır. İnsanlar da travmaların ardından yaşadıkları büyüme ile birlikte travmaların olumsuz etkilerinden kurtulabilirler. Acının dönüştürücü gücü ve travma sonrası büyüme kavramlarının özünü bu metaforlar açıklamaktadır.

Travma sonrası büyüme ve acının dönüştürücü gücü kavramları ile ilişkili olabilecek bir diğer kavram da bilinçli farkındalıktır. Temelleri uzun yıllar öncesine dayanan bilinçli farkındalık kavramı, bireylerin dikkatini içinde bulunan ana odaklayarak yargısız bir biçimde o anda meydana gelen şeylere yöneltmesidir (Kabat-Zinn, 2013; Wang ve Kong, 2014). Bilinçli farkındalık hali esnasında insanlar etrafındaki uyarıcıları fark eder ve gerçekle aktif şekilde bağlantıya geçer. Bu şekilde insanlar anda kalmayı deneyimler (Brown ve Ryan, 2003).

Bilinçli farkındalık, doğu felsefesinden aldığı ilhamla bedensel duyular, düşünceler, duygular ve meydana gelen tüm içsel deneyimlere katılmaya teşvik eder (Baer,2003). Bilinçli farkındalığın köklerine bakıldığında Budizm felsefesinden izler barındırır. Ağırlıklı olarak dünyaya ve dünyanın içinde bulunan benliğimize tüm dikkati yöneltmeyi amaç edinir (Özyeşil,2011). Köklerini doğu felsefesi ve Budizm’den alsa da dini görüş ve ideoloji dayatmasına karşıdır ve seküler hayat görüşünü benimser. Bu anlamda evrensel değerleri özümser (Çelikler, 2017).

Bilinçli farkındalık temelli dünya görüşünü hayatına entegre etmiş insanlar acı kavramını yargılayıcı olmayan ve kabul edici bir tavırla özümserler. Olumlu veya olumsuz bir yargıda bulunmadan olduğu gibi bu yaşantıyı deneyimler. Bu bakış açısı insanların acıyla ve travmalarla baş etme gücünü artırır. Bu bakış açısıyla bireyler örseleyici yaşantılara karşı psikolojik açıdan daha sağlam ve donanımlı hale gelirler. Bilinçli farkındalıkları yüksek olan bireylerin bu bağlamda travmalarını daha kolay atlattıkları, acılarından güçlenerek ve öğrenerek çıkmaları mümkündür. Bu bilgiler ışığında bilinçli farkındalık kavramının da acının dönüştürücü gücü gibi travma sonrası büyümeyi yordayabileceği düşünülmektedir (Özyeşil, 2011; Tedeschi ve McNally, 2011; Eriksen ve Ditrich, 2015). Bu araştırmanın ana problemini okul psikolojik danışmanlarında bilinçli farkındalık ve acının dönüştürücü gücünün travma sonrası büyümeyi yordama durumunu incelemek olsa da bu veri sonuçları sağlıklı yorumlamak için tek başına yeterli olmayacaktır. Bu problemi daha iyi açıklamak amacıyla alt problemler oluşturulmuştur.

Tedeschi vd. (2017) Türk, Japon ve Amerikalı yetişkinlerin travma sonrası büyümelerini incelemişlerdir. Türk kültüründeki bireylerin travma sonrası büyümelerinin daha yüksek çıktığı belirtilmiştir. Buna dayanak olarak ise Türklerde dışavurumculuk öğelerinin fazla olması ve Türklerin daha toplulukçu bir toplum olması, sosyal destek kaynaklarının daha verimli kullanılabilmesi gösterilmiştir. Ancak Türkiye’de hizmet veren okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyüme düzeyine ilişkin bir çalışma yapılmamıştır.

Erken çocukluk dönemi yaşantılarının insan karakteri üzerindeki etkisi psikoloji biliminin sıklıkla çalıştığı konulardan olmuştur. Bu alanda yapılan çalışmalar göstermiştir ki çocukluk döneminde ağır fiziksel ve duygusal istismara maruz kalmış çocuklar, yaşamlarının ilerleyen safhalarında psikolojik rahatsızlıklara sahip olmaktadır (Zoroğlu vd.,2001; Güneri Yöyen, 2016; Büyükcebeci, 2019). Bu sonuçlar çocukluk travmaları olan bireylerin travma sonrası büyümelerinin nasıl olacağını düşündürmektedir. Bu bağlamda yapılan çalışmalara bakıldığında Creamer ve ark. (2009) çocukluk çağı travmasına sahip olan bireylerin travmalardan daha fazla olumsuz etkilendiğini ortaya koymuştur. Bu durum çocukluk travmalarına sahip olmanın travma sonrası büyüme için bir risk faktörü olabileceğini düşündürmektedir.

Chen ve ark. (2020) COVID-19 sürecinde hastanede hemşire olarak çalışan insanların travma sonrası büyümelerini incelemişler ve %39,3'ünün travma sonrası büyüme yaşadığını ortaya koymuşlardır. Yine pandemi sürecinde bireylerin travma sonrası büyümelerinin arttığına ilişkin araştırmalar yapılmıştır (Karataş, 2020). Pandeminin getirdiği yaşam koşullarının bireylerin travma sonrası büyümeleriyle nasıl bir ilişkisi olduğunu araştırma ihtiyacı doğmuştur. Bu nedenle okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyümelerinin pandemi sürecinde psikolojik destek veya psikiyatrik tedaviye ihtiyaç duyma durumuna göre değişimini incelemek hem pandemi sürecinin getirdiği zorluklara ışık tutacak, hem de araştırmanın genel amacına ilişkin bulguları pandemi süreci perspektifinde değerlendirmemizi kolaylaştıracaktır. Buna ek olarak travma sonrası büyümenin daha önce psikiyatrik tedavi/psikolojik destek alma durumuna göre farklılaşması da incelenecektir. Daha önce psikiyatrik tedavi veya psikolojik destek sürecinden geçenlerin travma sonrası büyüme düzeylerinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Travma sonrası büyümenin cinsiyete göre değişimi bir başka araştırma konusu olmuştur. Bu alanda Vishnevsky ve ark. (2020) travma sonrası büyümenin incelendiği ve 70 çalışma ile 16,076 kişilik bir örnekleme içine alan meta-analiz çalışması yapmışlar ve kadınların travma sonrası büyümelerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Ancak okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyüme düzeylerinin cinsiyete göre nasıl değiştiği daha önce incelenmemiştir.

İnsanlar meslek hayatlarında yıllar geçirdikçe daha fazla deneyim kazanırlar. Olumlu veya olumsuz pek çok özellik, yıllar geçtikçe o mesleği yapan insanlara tesir eder. Bu tükenmişlik, bezginlik ve bıkmışlık duygularıyla mesleğe olumsuz etkilerde bırakabilirken, tecrübe ve olgunluk ile olumlu etkilere de gebe olabilir (Umay, 2015; Mullen vd., 2017; Kırıl, 2018; Karaarslan, Uslu, Esen, 2020). Travma sonrası büyüme kavramının, ikincil travma yaşama noktasında risk grubunda olan ve pandemi döneminde birincil travma yaşamış olması muhtemel bir meslek grubu olan okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyüme düzeylerinin hizmet yılına göre değişimi merak konusu olmuştur.

Sonuç olarak, Türkçe literatürde bilinçli farkındalık ve acının dönüştürücü gücünün travma sonrası büyümeyi yordamasına ilişkin bulguları ortaya koyan bir

çalışmaya rastlanmamıştır. Uluslararası literatür incelendiğinde bilinçli farkındalık ile travma sonrası büyüme kavramlarını inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmaların büyük çoğunluğunda travma sonrası büyüme ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler görülmüştür (Chopko ve Shewarz, 2009; Labelle vd., 2014; Hanley, Peterson, Canto ve Garland, 2015; Zernicke vd., 2016). Ancak acının dönüştürücü gücü kavramının bilinçli farkındalık ile ilişkisine hiçbir araştırmada rastlanmazken bu kavramın travma sonrası büyüme ile ilişkili olabileceğini ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Linley-Joseph, 2011; Triplett, Tedeschi, Cann, Calhoun ve Reeve, 2012). Bu araştırma bu üç kavramı birlikte ele alan ilk çalışma olma özelliği taşımaktadır. Bu nedenlerle bu araştırmada COVID-19 Salgın sürecinde okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyüme düzeylerini ortaya koymak bilinçli farkındalık ve acının dönüştürücü gücünün travma sonrası büyüme ile ilişkisini araştırmak ve travma sonrası büyümeyi çeşitli değişkenlere göre incelemektir.

1.2 Araştırmanın Amacı

Araştırmanın ana amacı okul psikolojik danışmanlarının, COVID-19 salgın döneminde travma sonrası büyüme puanlarında bilinçli farkındalık ile acının dönüştürücü gücünün yordayıcı rolünü incelemektedir. Bunun yanında diğer amaçlar okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyüme düzeylerinin çocuklukta travma yaşama durumuna göre, daha önce psikiyatrik veya psikolojik destek almış olma durumuna göre, pandemi döneminde psikolojik veya psikiyatrik desteğe ihtiyaç duyma durumuna göre, cinsiyete göre, öğrencilerin anlattığı travmatik yaşantılardan etkilenme düzeyine göre, hizmet yılına göre ve çalıştıkları kademeye göre değişip değişmediğini incelemektedir.

1.3 Araştırmanın Soruları

Araştırmanın amaçlarından hareketle aşağıda verilen sorulara yanıt aranmaktadır.

1. Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyüme toplam ve alt ölçek puanları ile acının dönüştürücü gücü ve bilinçli farkındalık puanları arasında ilişki var mıdır?
2. Okul psikolojik danışmanlarının bilinçli farkındalık ve acının dönüştürücü gücü puanları travma sonrası büyüme puanlarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
3. Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyüme toplam ve alt ölçek puanları çocukluk döneminde travma yaşama durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
4. Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyüme toplam ve alt ölçek puanları daha önce psikiyatrik/psikolojik tedavi veya destek alma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
5. Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyüme toplam ve alt ölçek puanları pandemi sürecinde psikiyatrik/psikolojik tedavi veya desteğe ihtiyaç duyma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
6. Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyüme toplam ve alt ölçek puanları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
7. Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyüme toplam ve alt ölçek puanları hizmet yılına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.4 Araştırmanın Önemi

Bu araştırmada okul psikolojik danışmanlarında bilinçli farkındalık, travma sonrası büyüme ve acının dönüştürücü gücü arasındakileri ilişkileri ortaya koymakla birlikte travma sonrası büyümenin farklı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

Türkiye’de psikolojik danışma ve rehberlik alanı ağırlık olarak eğitim kurumlarında ruh sağlığı hizmeti sunan, öğrencilerin duyuşsal, bilişsel, davranışsal gelişimlerine yönelik çalışmalar yapan önleyici ve iyileştirici hizmet sunan meslek

grubudur (Deniz ve Erözkan, 2017). Bu bağlamda okul psikolojik danışmanlarının sunduğu hizmetin kalitesi eğitim hizmetlerinin yeterliliği açısından oldukça önem arz etmektedir. Bu araştırmada ortaya konulacak sonuçlar okul psikolojik danışmanlarının bilinçli farkındalık, travma sonrası büyüme ve acının dönüştürücü gücü düzeylerine ışık tutacaktır.

2020 yılında Türkiye’yi ve Dünya’yı etkisi altına alan Covid-19 salgını tüm dünyada eğitim öğretim faaliyetlerinin aksamasına neden olmuştur. Türkiye’de uzun bir süre yüz yüze eğitime ara verilmiş, eğitim öğretim faaliyetleri uzaktan, online eğitim ortamlarında devam etmiştir. Bu durum başta öğrenciler olmak üzere okul psikolojik danışmanlarında da birtakım sorunlara yol açmıştır. Hastalanma oranlarının ve can kayıplarının fazla olması ölüm, yas, panik bozukluk, kapalı alanda kalma, hastalanma korkusu gibi konuları hem öğrenciler hem veliler hem de eğitim sektöründe çalışan personellerin hayatında önemli derecede etki etmiştir (Can, 2020; Çakın ve Akyavuz, 2020). Dünya’yı bu ölçekte etkileyen bir salgının travma sonrası büyüme kavramı ile ilişkisini ortaya koymak travma sonrası büyümenin doğasına yönelik fikir oluşmasına katkı sağlayacaktır.

Bilinçli farkındalık, travma sonrası büyüme ve acının dönüştürücü gücü konularında ayrı ayrı yapılan çalışmalara bakıldığında bu kavramlara ilişkin daha ileri düzeyde olan bireylerin pandemi sürecinden önemli dersler çıkarıp, bu süreci güçlenerek atlatacakları varsayılmaktadır (Özlü, Yıldız, Aker, 2010; İnci ve Boztepe, 2013; Joshanloo, 2014; Özen, 2017; Çimen, 2020). Bu araştırmada okul psikolojik danışmanlarının bilinçli farkındalık, travma sonrası büyüme ve acının dönüştürücü gücü puanlarının, cinsiyet, hizmet yılı, daha önce psikolojik/psikiyatrik tedavi ve destek alma durumları, çocukluk döneminde travma yaşama durumlarına göre değişimi incelenerek belli kategorilerde bu değişkenlerin düşük olduğu gözlemlendiğinde gelecekte dizayn edilecek çalışmalar nezdinde bu kategoriler üzerinde durulması gerektiğini ortaya konacaktır.

Okul psikolojik danışmanları hizmet alanları itibariyle örseleyici yaşantılara maruz kalan bireylerle çalıştıkları ve yakından temas kurdukları için ikincil travma yaşama konusunda risk grubunda olan bir meslek grubudur (Zara ve İçöz, 2015). Bu nedenle okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyüme ve acının dönüştürücü gücü düzeylerini ortaya koymak ayrıca önem taşımaktadır. Bu

araştırmanın ortaya koyacağı sonuçların ışığında okul psikolojik danışmanlarının psikolojik öz bakımlarına yönelik çalışmalar planlanmasının gerekliliği ortaya çıkabilir.

Travma ve acılarla baş etme noktasında öğrencilere rol model olma özelliği taşıyan okul psikolojik danışmanlarının travmalarla baş etme konusunda daha donanımlı hale gelmeleri öğrencilerin de bir nevi daha donanımlı olması konusunda atılacak bir adımdır. Bu nedenle okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyümelerini yordayan etkenleri ortaya çıkarmak, ilişkili olduğu kavramları ortaya koymak oldukça önemlidir.

1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu çalışmada elde edilen bulgular; Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Acının Dönüştürücü Gücü Ölçeği, Travma Sonrası Büyüme Ölçeğinin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır. Başka ölçek ve değişkenlere genellenemez.

2. Araştırmanın bulguları sadece araştırmaya gönüllü olarak katılan okul psikolojik danışmanlarının yanıtları ile sınırlıdır.

1.6 Araştırmanın Sayıtları

1. Çalışma grubunu oluşturan okul psikolojik danışmanlarının kendilerinden yanıtlamaları beklenen cevapları onlardan istenen şekilde samimiyetle yanıtladıkları varsayılmaktadır.

1.7 Tanımlar

Travma: Beklenmeyen anda, korkutucu biçimde meydana gelen ve ölüm, ağır yaralanma veya cinsel saldırı ile karşılaşmış olma durumudur (APA, 2013).

Travma Sonrası Büyüme: Örseleyici yaşantılar geçiren bireylerin bu olaylarla başa çıkmalarının ardından yaşadıkları pozitif yönlü değişimlerdir (Tedecshi ve Calhoun, 1996).

Kişisel Güç (Personal Strength): Travmayı deneyimlemiş bireylerin hayatın zorluklarına karşı mücadele etme noktasında daha donanımlı hale gelmelerini ifade eder.

Kişilerarası İlişkiler (Relating To Others): Travmaların ardından bireylerin insan ilişkilerine daha fazla anlam yüklemesini ve daha anlamlı ilişkiler kurmasıdır (Calhoun ve Tedeschi, 2010).

Yeni İmkanlar (New Possibilities): Bireylerin, yaşadıkları travmaların ardından karşılarına çıkan fırsatlara daha sıkı sarılmalarını ve değerlendirme noktasında daha deneyimli olmalarını açıklar (Calhoun ve Tedeschi, 2013).

Hayatın Takdiri (Appreciation Of Life): Yaşadığı travmaların ardından insanların yaşama sıkı sıkıya sarılmalarını ve hayata karşı daha şefkatli yaklaşmalarını ifade eder (Tedeschi vd., 2017).

Manevi ve Varoluşsal Değişim (Spiritual And Existential Change): Travma yaşantısı geçiren insanların tinsel inançlarının yoğunlaşmasını ve varoluşsal açıdan daha anlamlı hayat sürmelerini ifade eder (Tedeschi vd., 2017).

Bilinçli Farkındalık (Mindfulness): Bireyin dikkatini ve farkındalığını o anda meydana gelen uyarılara, olaylara ve deneyimlere yargısız biçimde yöneltmesidir (Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011).

Acının Dönüştürücü Gücü: Olumsuz yaşam olaylarının ardından olumlu değişimler yaşanacağına ilişkin kişisel inançlardır (Joshanloo, 2015).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın bu bölümünde bilinçli farkındalık, travma sonrası büyüme ve acının dönüştürücü gücü hakkında kuram temelli açıklamalar yer almaktadır. Ardından bilinçli farkındalık, travma sonrası büyüme ve acının dönüştürücü gücü üzerine yurtiçinde ve uluslararası literatürde yapılan araştırmalara yer verilmektedir.

2.1 Kuramsal Çerçeve

2.1.1 Travma Sonrası Büyüme

Travmalar, hayatın olağan seyrinde giderken ortaya çıkan ve insanların hayatta kalma mekanizmalarının işleyişini bozan yaşantılardır (Yüksel, 2000). Travma yaşantısı geçirdikten sonra ortaya çıkabilen ve fiziki, duygusal ve mental açıdan insanda etkiler bırakabilen travma sonrası stres bozukluğunun DSM-V (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)'te tanı kriterleri ayrıntılı olarak belirlenmiştir. Ancak her ne kadar travmatik yaşantıların konuları benzer olabilse de insanların bu yaşantılara verdikleri tepkiler farklıdır. Aynı olayı yaşayan insanlardan bir kısmı travmatik yaşantıların semptomlarını gösterirken, bir kısmı da bu olayları daha az hasarla atlatabilmektedir. Travmatik olarak nitelendirilen olaylara maruz kalan insanların travma sonrası stres bozukluğu gösterme oranı %1-3 arasında değişebilmektedir (Lykins, Segerstrom, Averill, Evans, Kemeny, 2007). İnsanların içinde yaşadığı kültürün özellikleri, genetik yapısı, eski deneyimleri ve öğrenmeleri, fiziki yapısı ve daha birçok değişken travmadan etkilenme düzeyi üzerinde etkilidir (Özgen ve Aydın, 1999). Ayrıca travmaya verilen tepkiler yalnızca kişiden kaynaklı değildir. Travmatik yaşantının kaynağı da belirleyici olabilmektedir. Wickie ve Marvit (2000)'e göre insan kaynaklı travmaların yıkıcı olma oranı, doğadan gelen travmalara göre daha ağır izler bırakmaktadır.

Travmatik yaşantılar, beraberinde getirdiği semptomlarla birlikte insanlara olumsuz etkileri olsa da insanların bu travmatik yaşantıdan güçlenerek çıkmasını da

sağlayabilir. İnsanları bilişsel, duygusal ve davranışsal bağlamda dönüştürebilir. İnsanlar travmadan sonraki hayatını daha verimli şekilde yürütebilir. Sosyal ilişkilerinde daha deneyimli hale gelebilir. Nitekim travma yaşayan bireylerle yapılan çalışmaların gösterdiğine insanların azımsanmayacak kadar çoğunluğu yaşadıkları travmalardan sonra gelişebilmektedir (Sawyer ve Ayers, 2007; Özlü, Yıldız ve Aker, 2010; Çimen, 2020).

Travma yaşantıları üzerinden yürütülen çalışmalar önceki yıllarda travmanın ortaya çıkardığı olumsuz semptomlar üzerinden yürütülmekteyken pozitif psikoterapinin, psikoloji ve psikoterapi alanında yaygınlaşmaya başlamasıyla birlikte bu konuda yapılan çalışmalar, artık travmanın sonrasında meydana gelen olumlu değişimlere odaklanmaya başlamıştır (Kardaş, 2013).

Kendini gerçekleştirme sürecinde insanın yaşadığı travmadan sonra iyi oluşuna ve gelişimine yönelik eylemlerde bulunması travma sonrası büyümeyi doğurur. Bu büyüme travma sonrası büyümenin işlendiği çoğu çalışmada “tersine büyüme, stresle ilişkili büyüme, algılanan fayda, olumlu ruhsal değişiklikler olarak isimlendirilmiştir (Linley ve Joseph, 2004). Kısaca travma sonrası büyüme kavramı temelde, yaşanan örseleyici bir deneyimin ardından ortaya çıkan olumlu değişimleri ifade etmektedir (Calhoun ve Tedeshi, 1999).

İnsanların travma sonrası büyüme düzeylerini etkileyen bazı değişkenler de vardır. Bunlar; cinsiyet, sosyo-ekonomik durum, sosyo-kültürel düzey, eğitim düzeyi gibi konuların içeren demografik değişkenlerdir. Ek olarak travmatik olayın şiddeti, travmatik olay sonrasında yararlanabileceğimiz sosyal destek unsurlarının varlığı, bireye duygularını ifade etme fırsatı tanınması, kişilik özellikleri, travmadan etkilenen bireye duyulan yakınlık gibi değişkenler de travma sonrası büyümenin önemli belirleyicileridir (Calhoun, Tedeschi, Cann ve Hanks, 2010; Ezerpolat ve Yılmaz Özpolat, 2016; Duman, 2019). Bunlara ek olarak bireyin travma deneyimleri arttıkça gösterdiği büyüme düşmektedir (Gül ve Karancı, 2017; Şahin vd., 2020).

Tadeshi ve Calhoun (1996) travma sonra büyüme gözlenen insanların sosyal ilişkilerini daha etkili sürdürmeye başladıklarını, daha dayanıklı bir psikolojik yapı, yaşamın önemini anlama, yeni seçenekleri fark edebilme ve varoluşsal alanda gelişim göstermede kendilerini daha ileri taşıdıklarını söylemişlerdir.

Bleich ve ark. (2003)'e göre travmanın sonrasında bir büyümenin söz konusu olabilmesi için orta düzeyde travma sonrası stres yaşantısı deneyimlemesi gerekmektedir. Nitekim stresli yaşantıların ardından gelişim gösteren bireylerin bu gelişimlerin hemen öncesinde kriz dönemlerini başarıyla atlattıkları ortaya konmuştur (Park, Cohen ve Murch, 1996). Çok yüksek düzeyde travmatik stresin etkisinde kalan bireyler de büyümeden çok yıpranma yaşayabilir. Düşük düzeyde yaşanan travmatik stresin de depresmel etkisinin düşük olduğu düşünüldüğünden, travma sonrası büyüme için en ideal ortamın orta düzeyde travmatik stres ile birlikte olduğu söylenebilir (Levine, 2008). Ayrıca travma sonrası büyümeden söz etmek için olayın üzerinden belli bir süre geçmesi, kişinin olayı belli bir noktada geride bırakmış olması ve olayın yarattığı stres düzeyinin düşmesi beklenir (Dürü, 2006).

Frankl (2013)'e göre acı hayatın kaçınılmaz bir gerçekliğidir ve hayatta bir anlam bulunabiliyorsa acıda da bir anlam bulunabilir. Bu yüzden acı insanın anlam arama sürecinde onu güçlendiren konumundadır. Travmayı atlattıktan sonra büyüme yaşayan insanlar, kendi yeterliliklerinin bilincine daha fazla varırlar. Bunun yanı sıra öz kontrol ve öz saygı becerilerinin de eskisinden daha iyi hale geldiği söylenebilir. İnsanların karşısına onları zorlayan, mücadeleye teşvik eden olaylar çıktığında bu olaylar bireylerin kişiliklerini bütünleştirmeleri için bir fırsat olabilir (İnci ve Boztepe, 2013; Kjærgaard, Leon, Venables, 2015; Mangelsdorf, Eid ve Luhmann, 2018; Jayawickreme vd., 2020).

Calhoun ve Tedeschi (1998)'ye göre travma sonrası büyüme travmanın bir sonucu değildir. Travma sonrasında ortaya çıkan zorluklarla başa çıkmak için geliştirilen stratejilerin bir sonucudur. Bunu açıklarken deprem benzetimini kullanırlar. Depreme maruz kalan bir bina yıkılabilir. Ardında pek çok moloz kalıntı bırakabilir. Bu kalıntıları ortadan kaldırmak epey zordur fakat bu zorluğu aştıktan sonra yapılacak yeni bina eski öğrenmelerin sonucu olarak depreme daha dayanıklı halde inşa edilir. Hatalardan ders çıkarılır. Bu noktaya belli miktar acı çekerek ve ardından emek verilerek gelinmiştir (Akcan, 2018).

Tedeschi ve Calhoun (1996)'a göre travma sonrasında büyüme beş alt alanda gerçekleşmektedir. Bunlar; inanç sisteminde gelişim, yaşamın değerini kavrama, kişiler arası ilişkilerde gelişim, yeni seçeneklerin fark edilmesi ve kendilik algısında gelişimdir. Bu olumlu değişimler olayın hemen ardından da ortaya çıkabilir

veya olaydan yıllar sonra da ortaya çıkabilmektedir (Tennen ve Affleck, 1998). Özellikle kayıp ve yas yaşantısını deneyimlemiş ve bu travmanın ardından büyüme gerçekleşmiş bireyler incelendiğinde daha iyi empati kurabilen, artık örseleyici olaylara karşı daha fazla sabır gösteren, esnek davranabilen, manevi açıdan kendini daha da büyümüş hisseden bireylere dönüştükleri kaydedilmiştir (Michael ve Cooper, 2013).

Travmaların kişilerin karakterlerini topyekûn değiştirdiğiyle alakalı fikirlerle birlikte, böyle bir değişimin söz konusu olamayacağı, kendiliğin korunsa da küçük değişiklikler yaratabileceğine ilişkin iki farklı görüş vardır. Bir grup, insanların yaşadıkları travmalarının ardından yaşadıkları büyüme ile birlikte kişiliklerini bütünüyle olgunlaştırdıkları ve özellikle kişisel güç alt boyutunda bir dönüşüm yaşayarak zorluklarla çok daha başarılı mücadele eden bir kişilik yapısına bürünebileceğini savunurken, diğer bir grup ta böyle bir değişimin gerçekleşmesinin çok zor olduğunu, travmaların kişiliği bütünüyle dönüştürmese de daha düşük ölçekte kazanımlar sağlayabileceğini savunur. Örneğin ağır bir hastalığın ardından kişinin madde kullanımını bırakması ve sağlıklı yaşamaya önem vermesi bu kazanımlardan biridir (Affleck ve Tennen, 1996; Dursun ve Söylemez, 2020).

Joseph ve Linley (2006) travmaların ardından meydana gelen büyümeyi daha çok bilişsel süreçlerle açıklar. Ayrıca Carl Rogers'ın insanı merkeze alan düşüncesinden hareketle insanı büyümeye yöneltten gizil bir gücün olduğu vurgular. Kısacası insanların travmalarından ders çıkarıp daha da güçlenmesi her insanın içinde olan bir potansiyele dayalıdır. İnsanlar bu potansiyellerini ortaya çıkarmak için teşvik edilmelidir.

Travmalarının ardından büyüme gösteren bireyler kişisel ilişkilerinden daha fazla doyum alırlar. Daha büyük bir travma ile karşılaştıklarında sanki daha öncesinde aşı olmuş gibi travmaya karşı direnç kazanırlar. Çevresinde değer verdiği insanlara karşı daha kabul edici tutum sergilerler. Küçük şeylerden mutlu olabilmeyi fark ederler ve yaşamdan daha fazla keyif alırlar (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Travma sonrası büyümenin gerçekleşebilmesi için belli miktarda yaşanmışlık ve tecrübe gerekse de yaş ilerledikçe travma sonrası büyümenin düştüğü ortaya konmuştur (Powell vd., 2003).

Bilinçli farkındalık kavramı gibi travma sonrası büyüme kavramı da köklerine inildiğinde Budist, Hinduist ve Ortadoğu dinlerinden izler taşımaktadır. Bu inanç biçimlerinde de acı verici yaşantılar geçirildikten sonra ortaya çıkabilen bilgeliğe atıf yapan anlatılar mevcuttur. Yaşanan travmanın ardından büyümenin oluşabilmesi için temelde acının kabul edilmesine ihtiyaç vardır. Bu haliyle bilinçli farkındalık yaklaşımının özünde de acının ve olumsuz tüm yaşantıların kabulü oldukça önemlidir. Bu bağlamda iki kavramı birleştiren unsur acının kabul edilmesidir.

Travma sonrası büyüme ile ilgili üzerinde durulması gereken önemli bir belirleyici de içinde yaşanılan kültürün özellikleridir. Travma sonrası büyümeyi destekleyen sosyal destek, dışavurum, manevi unsurlar gibi öğelerin varlığını daha çok kültürel normlar belirler. Kültür bizim davranışlarımızı şekillendirmekle kalmak çevremizdeki insanların bize olan tutum ve davranışları üzerinde de büyük söz sahibidir. Türkiye gibi toplulukçu özellikler sergileyen toplumlar kültürün etkisini daha derinden almaktayken, bireyci toplumlarda bu kültürel etki insanların üzerinde daha az söz sahibi olabilmektedir. Bu nedenle bireylerin sahip olduğu kültürün özellikleri, birey bir travma ile karşılaştığında o travma ile nasıl başa çıktığını, o travma ile başa çıkarken hangi stratejileri kullandığı, hangi kaynaklardan beslendiği ve travma sonrasında yaşadığı büyümenin ne şekilde olacağı konusunda önemli bir gerçektir (Haselden,2014; Tedeschi vd. 2017).

Travma sonrası büyüme ile birlikte ele alınması gereken önemli kavramlardan birisi de travma sonrası yıpranmadır. İnsanların, yaşadıkları travmalar onları her zaman büyütmemeyebilir. Olayın şiddeti ve bireyin bu olaya karşı geliştirdiği savunma mekanizması bazen büyütmekten çok o insanı yıpratır ve birçok psikolojik veya psikiyatrik sorunlara yol açabilir. Travmaların ardından ortaya çıkabilecek yıpranmayı ortaya koymayı amaçlayan Baker ve ark. (2008) travma sonrası yıpranma ölçeğini geliştirmişlerdir. Bunu yaparken travma sonrası büyüme ölçeklerine ilişkin maddeleri olumsuz cümleler haline dönüştürmüşler ve bireylerin psikolojik yıpranmalarını incelemişlerdir. Ortaya çıkan sonuçlar oldukça şaşırtıcıdır. Travma sonrası büyüme ile travma sonrası yıpranmanın ilişki içerisinde olduğu ve bireylerin hem travma sonrası büyüme ölçeğine ait bir maddeyi hem de o maddenin yıpranma ölçeğindeki olumsuz versiyonunu da işaretlediği gözlenmiştir. Örnek vermek gerekirse; travma sonrası büyüme ölçeğinde “Hayatımın değerini anladım” ifadesini olumlu şekilde işaretleyen insanların travma sonrası yıpranma ölçeğinde de

“Hayatımın değersizliğini anladım” ifadesini olumlu şekilde işaretledikleri görülmüştür (Dursun ve Söylemez, 2020). Bu durum her duygunun zıttıyla varolabildiğini açıklarken, Lübnan asıllı yazar Halil Cibran’ın şu sözleri travma sonrası büyüme ve travma sonrası yıpranma kavramlarının arasındaki ilişkiye ışık tutmaktadır: *“Sevinciniz, maskesinden sıyrılmış kederinizdir. Şimdi kahkahalarınızın yükseldiği o kuyu, önceden gözyaşlarınızla dolmuştu. Sevinçliyen yüreğinizin derinliklerine bir bakın göreceksiniz; şimdi sizi sevindiren, bir zaman üzenden başkası değildir. Kederli olduğunuz zaman yüreğinize bir bakın göreceksiniz, bir zamanlar neşe kaynağınız olan için ağlamaktasınız.”* (Cibran, 2018, s.16).

Tedeschi ve Calhoun’un (1996) travma sonrası büyüme alanında yaptığı çalışmalar ve Şenol-Durak ve ark.’nın (2016) Türkçeye uyarlama çalışmalarında bu kavramın beş faktörlü bir yapıdan oluştuğu savunulmuştur. Bu faktörler kişisel güç (*personal strengt*), kişilerarası ilişkiler (*relating to others*), yeni imkanlar (*new possibilities*), hayatın takdiri (*appreciation of life*), manevi ve varoluşsal değişim (*spiritual and existantial change*) olarak adlandırılmaktadır.

Kişilerarası ilişkiler alt boyutu, travma sonrası büyümenin daha çok diğer insanlarla yürütülen ilişkileri ile ilgili olan kısmını açıklar. Kişilerarası ilişkileri güçlü olan insanlar, diğerleriyle daha doyurucu ve anlamlı ilişkiler kurabilme becerisine sahiptir. Empati davranışının artışı, kendini açma ve duygularını ifade etme becerilerinin gelişmesini ifade etmektedir. Yeni imkanlar, geçmişte yaşanan olayların geride bırakılıp, onlardan dersler çıkarılarak geleceğe odaklanılmasını ifade etmektedir. Yani imkanlar oluşturma konusunda kendisini geliştirmiş bireyler yaşanan travmanın ardından önündeki seçenekleri daha berrak şekilde görebilmektedir. Hayatın takdiri kavramı ise yaşamda gerçekten önemli olan konuların yeniden dizayn edilerek belirlenmesi ve yaşamın kendisinin değerli olduğunun ayırt edilmesidir. Hayatın takdiri konusunda kendini geliştirmiş insanlar ise yaşamla daha barışık olup, yaşadığı olumlu ve olumsuz olaylardan bağımsız olarak yaşamın kendisine değer verirler.

Kişisel güç alt boyutu, travmayı atlatmış bireyin buradan aldığı kuvvetle kendine inanması ve kendine güven konusunda daha ileri bir aşamaya geçmesidir. Kişisel gücünü artırmış bireyler yaşın getirdiği yeni rollere daha hızlı uyum sağlayacaktır. Travmalarının ardından insanlar kendilerini bir tür kurban olarak değil

m¼cadelelerle etkin bir Şekilde başa çıkan hayat savaŐçıları olarak g¼receklerdir. Manevi ve varoluşsal değişim alt boyutu otantik bir yaşam s¼rme konusunda kendini yetiŐtirmiŐ ve dini inanıŐlarını yaşadığı b¼y¼me çerçevesinde yeniden ŐekillendirmiŐ olmayı ifade eder. Bu konuda kendini geliştirmiş bireyler travmalarının ardından hayatlarının amacı olarak belirledikleri inançlarına daha sıkı sarılabilirler. Aynı zamanda bu inanlarından g¼ alarak travmalarını daha sağlıklı atlatma yoluna gidebilirler. Spirit¼el açıdan belirli rit¼ellere sahip bireylerin travmaları ile daha kısa s¼rede başa çıkabildikleri ve buna bağlı olarak travma sonrası b¼y¼melerinin daha fazla gerçekleŐtięine dair bulgular bulunmaktadır (D¼r¼, 2006; Senol-Durak vd.,2016; Uğurluoğlu ve Erdem, 2019; Dursun ve S¼ylemez, 2020).

Travma sonrası b¼y¼me ile ilgili çeşitli modellemeler yapılmıştır. Bu modeller içinde en yeni ve revize edilmiş olarak sunulan model Tedeschi vd. (2018) travma sonrası b¼y¼me modelidir. Bu modele psikolojik dayanıklılık ¼gesi de dahil edilerek travma sonrası b¼y¼me açıklanmaya çalıŐılmıŐtır. Bu model aynı zamanda travma sonrası b¼y¼menin bir sonuçtan çok s¼rekli devam eden bir s¼re olduğunu vurgular. Birey travmayı deneyimledikten sonra biyolojik, bilişsel ve davranışsal değişimler geçirir ve bu meŐakkatli değişim ve gelişim s¼recinin ardından travma sonrası b¼y¼menin gerçekleŐtięi s¼ylenebilir. Yeni geliştirilen modelin ¼nemli açıklamalarından birisi de travma sonrası b¼y¼menin her birey için gerçekleŐme zorunluluğunun olmadığıdır. Travma sonrası b¼y¼menin gerçekleşebilmesi için insanların Őemalarının depremsel bir etki ile sarsılması ve bu sarsılma s¼recinden bireyin tıpkı depresyon metaforunda olduğu gibi g¼lenerek çıkması gerekir. Ancak travmatik olaylar bazı insanların Őemaları ¼zerinde sarsıcı bir etkide bulunmaz. Bu insanların travma sonrası b¼y¼me yaŐamaları daha zordur. Nitekim araştırma bulguları da psikolojik sağlamlıkları y¼ksek olan bireylerin daha d¼Ő¼k travma sonrası b¼y¼me yaşadığını s¼ylemektedir (Westphal ve Bonanno, 2007; Dursun ve S¼ylemez, 2020).

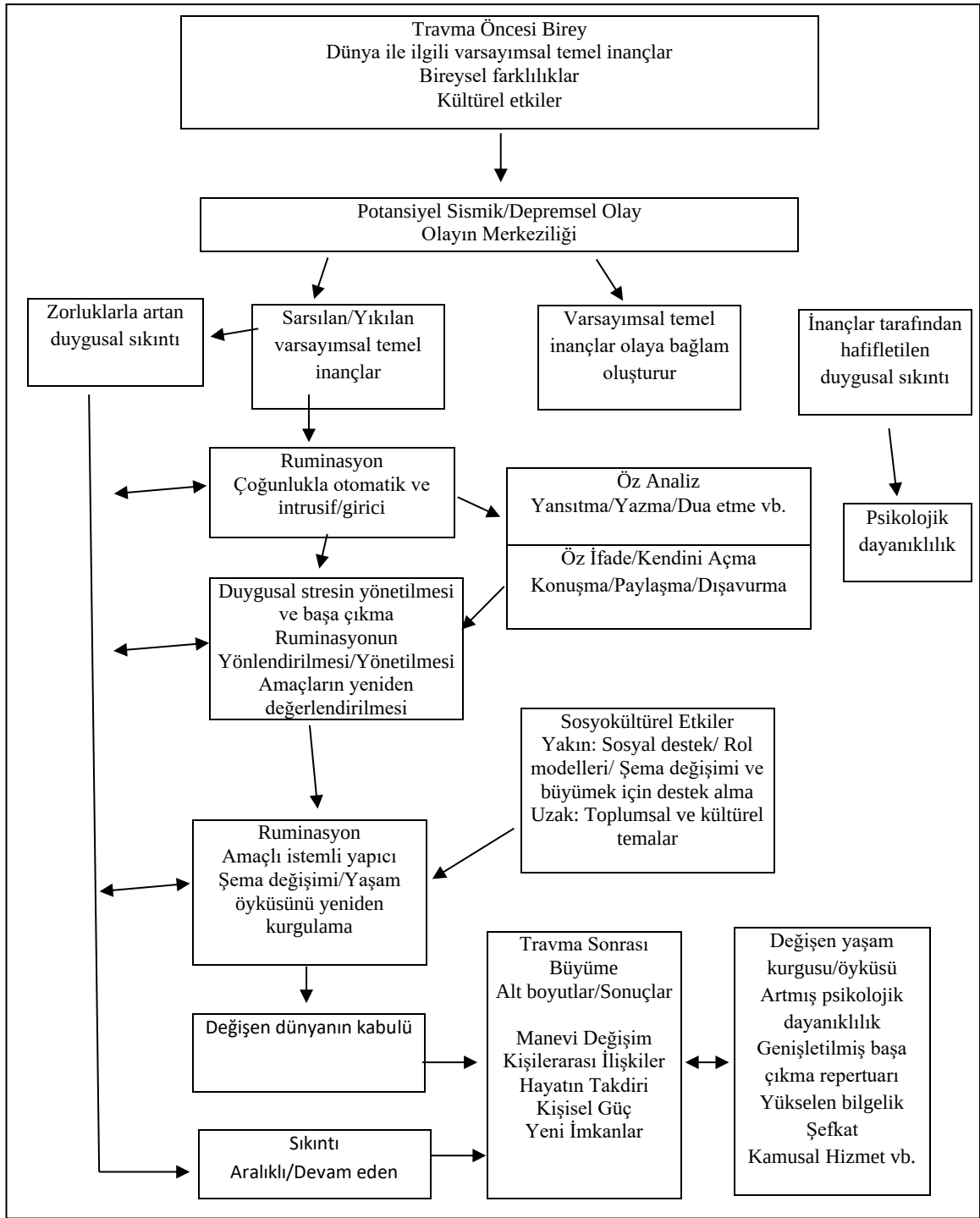
Revize edilmiş travma sonrası b¼y¼me modelinin ¼nemli noktalarından birisi de travma ¼ncesindeki kaynaklara vurgu yapmasıdır. Her ne kadar psikolojik sağlamlık kavramı travma sonrası b¼y¼menin etkisini azaltsa da ekonomik ve sosyal destek kaynaklarının fazlalılığı, iyimser kişilik ¼zellięi, umut kavramının varlığı travma sonrası b¼y¼menin gerçekleŐme ihtimalini artırdığı s¼ylenebilir (Knaevelsrud, Liedl ve Maercker, 2010; Scrignaro, Barni ve Magrin, 2011; Umer ve

Eliott, 2019; Dursun ve Söylemez, 2020). Bu travma sonrası büyüme modelinin sonraki aşamasında travmatik olay gerçekleştikten sonra kendini ruminatif düşüncelere bırakır. Bireyler sürekli olarak “Travmadan ne yapsaydım kurtulabilirdim?”, “Nerede hata yaptım?” gibi düşünceleri yoğun olarak yaşamaktadır (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirski, 2008). Yaşanan bu ruminatif sürecin travma sonrası büyümeye faydası olacağına ilişkin çalışmalar vardır ancak ruminasyonun niteliği bunda belirleyici olmaktadır. İşlevsiz ve akılcı olmayan düşüncelerle akıllı meşgul eden bir ruminasyonun bireyi yıpratıcı bir etkisi bulunabilir, buna ek olarak son derece akılcı ve analitik bir düşünme yöntemi kullanılarak yapılmış ruminasyon bireyin olayı etkin bir şekilde işlemlemesine ve zihninde bu konusu aşabilmesine yardımcı olabilir bu bağlamda ortaya çıkan ruminatif düşünceler bireyin travma sonrası büyüme sürecine olumlu katkı sağlayacaktır. Modelde yer alan ruminasyon kavramı da bunu ifade etmektedir (Watkins, 2008).

Ruminatif düşüncelerin travma sonrası büyüme sürecini kolaylaştırmasından sonraki aşamada ise yaşanan travmanın dışsallaştırılması çok büyük önem taşımaktadır. Sosyal medya kanallarının fazlasıyla aktif olduğu 21. Yüzyılın dünyasında insanların yaşadığı travmaları diğer insanlarla paylaşabilmesi, bu olaya ilişkin duygu ve düşüncelerini ifade edebilmesi travma sonrası büyümeye katkı sağlamaktadır (Dursun ve Söylemez, 2020). Nitekim travmalarının ardından duygularını öfke davranışı ile dışa vuran bireylerin, duygularını içe atarak yaşayanlara göre daha etkili bir şekilde travma ile baş edebildiğini, bu anlamda öfke duygusunun belli noktalarda işlevsel olabildiği söylenebilir (Park vd., 2008). Sonuç olarak yazıyla, sanatla, bedensel hareketlerle ve daha birçok yöntemle duygularını dışa vurabilmek travma sonrası büyümeyi destekleyicidir. Tedeschi vd. (2017) Türk, Japon ve Amerikalı bireylerin travma sonrası büyümelerini incelemişlerdir. Sonuçlar incelendiğinde bu üç grup içinde en fazla büyüme gösterenler Türkler olmuşlardır. Türkler söz konusu büyümeyi en yüksek, kişisel güç ve manevi değişim alanlarında deneyimlemişlerdir. Türk kültürünün dini ve kültürel ritüellerle duygularını dışa vurabilmeleri ve toplum özelliği olarak Türklerin bireysellikten çok toplumcu bir geleneğe sahip olmaları dışavurumun yanında sosyal destek kaynaklarını da artıracak için travma sonrası büyümelerinin artmasını sağlamış olabilir. Daha önce

belirtildiği gibi sosyal destek kavramı da travma sonrası büyümeyi kolaylaştıran unsurlardandır (Bozo, Gündoğdu ve Büyükaşık-Çolak, 2009).

Özetlemek gerekirse, insanların travma öncesindeki özellikleri psikolojik sağlamlığı, iyimserlik ve hayata karşı umudu travma sonrası büyümenin belirleyicilerindendir. Ardından travma gerçekleşince sarsılan şemalar ve inançlar travma sonrası büyümeyi doğurabilir. Ortaya çıkan girici, etkin bir ruminasyon süreci travma sonrası büyümeyi destekleyecektir. Ruminatif düşüncelerin ardından travmaya ilişkin duygu ve düşüncelerimizi dışavurmak, ifade etmek travma sonrası büyümeye destek olur. Bununla birlikte sosyal destek kaynaklarının varlığı insanlara travma sonrası büyüme yolculuğunda yardımcı olmaktadır. Bu model Şekil 1.'de net bir şekilde ifade edilmiştir.



Şekil 1. Revize Edilmiş Travma Sonrası Büyüme Modeli (Dursun ve Söylemez, 2020)

2.1.2. Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık kelime kökeni olarak Budizm inancının öncüsü olan Budha'nın öğretilerinin ana dili olan Pali dilinde fark etme, dikkat kesilme, hatırlanma, odak sağlama kelimelerinin karşılığı olan "Sati" kelimesinden türemiştir

(Özyeşil, 2011). Bilinçli farkındalık ifadesi temelde mindfulness kavramına karşılık gelmektedir. Bu ifadenin direkt bir Türkçe karşılığı bulunmasa da “mind” zihin kelimesine karşılık gelirken “full” dolu ifadesini karşılar. Mindful ifadesinin dolu bir zihni ifade ettiği söylenebilir (Yazıcı, 2020). Her ne kadar doğu felsefesinden köklerini almış, Ortadoğu din geleneklerine (Hristiyanlık, Yahudilik, İslam) ait kavramlarda da karşılık bulan bir öğreti olsa ve daha birçok inanç biçiminde farklı isimlerde değinilse de hiçbir felsefi, dini, ideolojik bakış açısıyla ilintili değildir (Atalay, 2018).

Bilinçli farkındalık herhangi bir dini ve ideolojik öğreti ile bağlantısı olmasa da bu yaşam biçimini hayatlarına yoğun bir şekilde entegre edenler çoğunlukla Budizm inancıyla yaşamını sürdüren kişilerdir. Budizm’in kullanılan anlamlarından biri de insanların derinlerindeki doğasıyla temas halinde olması ve bu teması akışına bırakmasıdır. Meditasyon esnasında Budist rahiplerin beyinleri incelendiğinde kaygı ve stresi yöneten beyin bölgelerinin daha sağlıklı işlev gösterdiği gözlenmiştir. Kafatasının ön bölgesinde bulunan ve dikkat ile odaklanmayı da kontrol eden frontal bölgenin daha aktif çalıştığı ortaya konmuştur. Meditasyon esnasında bedenine ve içinde bulunulan ana odaklanan bireyin dikkat ve odaklanma konusunda kendini daha ileri bir noktaya taşıması oldukça beklenen bir durumdur. Ancak bilinçli farkındalık meditasyon aktivitesinden ibaret bir kavram değildir. Meditasyon eylemi bilinçli farkındalığın gelişmesi için bir araç konumundadır (Kabat-Zinn, 1982; Özyeşil, 2011; Gürsu, 2017).

Her insan doğuştan belli bir düzeyde bilinçli farkındalık kapasitesine sahip olarak dünyaya gelir. Ancak bunu geliştirmesi yaşamsal deneyimlerine bağlıdır. Bilinçli farkındalık hali esnasında insanlar etrafındaki uyarıcıları fark eder ve gerçekte aktif şekilde bağlantıya geçer. Bu şekilde insanlar anda kalmayı deneyimler. İçinde bulunulan ana odaklanan birey dışarıda meydana gelen olayları duyu organlarıyla fark eder ve gerçeklikle bağlantısı güçlenir (Brown ve Ryan, 2003; Brown, Ryan ve Creswell, 2007). Kabat-Zinn (2011)’e göre tam da şu anda meydana gelene etkin bir odaklanma ile dikkati verme sürecidir. Martin (1997)’e göre bilinçli farkındalık herhangi bir düşünceye bağımlı kalmadan insanların psikolojilerini özgür bırakmalarıdır. Bilinçli farkındalık kavramı farkındalık kelimesinin ötesinde bir anlam ifade etmektedir. Farkındalık başlı başına insanların iyi oluşuna hizmet etmez. Hatta insanlar kendine karşı şefkatli ve kabul edici olmadığında zarar verici bile olabilmektedir. Bu yüzden bilinçli farkındalık, farkındalığa ek olarak bunu tam

verimli şekilde yapmayı da içerir (Özdoğan, 2018). Bilinçli farkındalık halini deneyimlemek için duyularla bağlantı halinde olmak önemlidir. İnsanlar duyularıyla temasa geçtiği anda şimdi ve burada olmanın önemini kavramaya bir adım daha yaklaşır (Brown, Ryan ve Creswell, 2007).

Farkındalık kavramının 3 farklı basamağının olduğu söylenebilir. İlk basamak organizmanın kendisini çevresindeki organizmalardan ayırarak onlardan kendisini koruyabilecek düzeyde farkındalığa sahip olmayı içerir. Farkındalığın ikinci seviyesinde bireyin kendisinin farkında olması vardır. En üst basamakta ise bilinçli farkındalık yer almaktadır. Bu basamak diğer iki basamağı aşıp, önyargısız şekilde uyaranlara dikkatini vermeyi içerir (Aktepe ve Tolan, 2020).

Günlük hayatın karmaşasına adapte olmuş insanlar bazen bedenlerini “otomatik pilota” bağlar. Bilinçli farkındalık kavramı ise bireyleri otomatik pilot modundan çıkararak içtiği suyun, attığı adımın, aldığı nefesin farkında olmasını amaç edinir. Böylece insanlar gündelik hayatlarına dikkatini daha etkili verebilecek ve daha mutlu yaşam süreçleridir (Siegel, 2007; Schonert-Reichl ve Lawlor, 2010). Bilinçli farkındalığın temel koşulu dikkat etmektir fakat bunu yaparken tüm yargılamalardan uzak, şefkatli bir bakış açısıyla ve tüm uyaranları koşulsuz bir kabulle, yargısız şekilde sahiplenerek yapılır. Kişi içinde bulunan zamana odaklanan ve sürecin bir parçası rolündedir. Uyaranlara müdahale etmez. Sadece etkin bir gözlemcilik yapar (Germer, 2004; Çelikler, 2017; Gedik, 2018).

Bilinçli farkındalığın en temel kavramlarından bir tanesi şimdi ve burada olmak yani içinde bulunan zamana odaklanmaktır. Bunu kum saati metaforuyla açıklayacak olursak; kum saatini başlattığımızda insanların büyük çoğunluğu ya kumun dolu kısımdan eksilmesine odaklanır ya da kumun boş kısma birikmesine odaklanır. Kumun boşaldığı kısım geçmişti ifade ederken, dolan kısım ise geleceği temsil eder. Şimdi ve burada olmak demek kumun ortasındaki noktaya geçmişle geleceği bağlayan kısma odaklanıp, kumun geçişini izlemektir yani şimdiye odaklanmaktır (Karaismailoğlu, 2020).

Kabat-Zinn (2003) insanların sürekli geçmişteki yaşadıklarına ve gelecekteki yaşayacaklarına odaklandıklarında şimdinin büyüsunü kaybettiklerini bu durumda deneyimledikleri duygu ve düşüncelerden olumsuz etkileneceklerini söyler. İçinde bulunan anda kalmanın önemine yapılan vurgunun temel mantığı, geçmişin geride

kaldığı için değişmez olması geleceğin ise yaşanmadığı için belirsiz olmasıdır. En gerçek ve kontrol edilebilir olan şey içinde bulunduğumuz andır (Baer, Smith ve Allen, 2004). Bilinçli farkındalık, doğuştan olmayıp, bireylerin kendi çabasıyla öğrendiği ve geliştirdiği bir kavram olduğu için beceri olarak nitelendirilebilir. Bu haliyle zihnin zorlayıcı düşüncelerden uzaklaşarak, kendini izlemesi ve kabul etmesidir (Çollak,2018).

Bilinçli farkındalık temelli terapilerin temelleri doğu felsefesine dayansa da psikoterapi bağlamında batıda kullanılmasıyla yaygın hale gelmeye başlamıştır. Bununla birlikte terapi esnasında nefes egzersizi, meditasyonlar, beden farkındalığı ve dikkati yöneltme çalışmaları kullanılır. Bilinçli farkındalık kavramının gelişimine öncülük eden isimlerden olan John Kabat-Zinn, 1990 yılında “Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma” programını geliştirmiştir. Bu bağlamda bilinçli farkındalık temelli terapiler stres ve kronik ağrıların tedavisinde kullanılan önemli bir yöntem olmuştur (Kabat-Zinn, 2003; Çatak ve Ögel, 2010; Koçyiğit, 2019). Bilinçli farkındalık egzersizlerinin içeriğinde, çevredeki dikkat dağınıcı uyaranlardan sıyrılarak tek bir nesneye odaklanmak vardır. Bu da insanların dikkatlerini tek bir noktada toplama becerilerini geliştirir. Dikkatin gelişmesiyle akademik başarıdan, stresin azalmasına, duygularını fark etmekten, mutluluk düzeyinin artmasına kadar birçok faydası ortaya çıkmaktadır (Shapiro, Brown ve Biegel, 2007).

Bilinçli farkındalık kavramı psikoloji biliminden beslenerek, psikoterapi alanında kendine yer edinmeye başlamıştır. Bilinçli farkındalık temelli psikoterapi yaklaşımı günümüzde psikoterapi ekollerinin 3. dalgası olarak kabul edilmektedir (Hayes, 2016). 3. dalga psikoterapi yaklaşımları tanı koymaya mesafeli durur ve bulgulara ve tepkilere değil danışanın temelde sorun yaşadığı konuya odaklanmaya çalışır (Doğan ve Adıgüzel, 2017).

Bilinçli farkındalık temelli psikoterapi yaklaşımını benimseyen danışmanlar kaygı, depresyon, bağımlılık, travma sonrası stres gibi konularla çalışabilmektedir (Hoffman, Sawyer ve Witt, 2010; Khanna ve Greeson, 2013; Bremner vd., 2017; Yalçın, 2020). Bilinçli farkındalık temelli psikoterapinin özellikle travma sonrası stres bozukluğu yaşamış bireylerle yapılan deneysel çalışmalarda, bireylerin semptomlarının fazlasıyla azalmasını sağlamış ve travma konusunda bireylere bir olgunlaşma kazandırdığı görülmüştür (Folette, Palm ve Pearson, 2006).

Germer (2004)'e göre bilinçli farkındalık anlarının birtakım özellikleri bulunmaktadır. Bunlar:

- **Yargılayıcılık yoktur:** Bireyin çevresindeki uyaranları iyi, kötü diye sınıflandırmadan oldukları gibi kabul etmeyi, önyargılardan sıyrılmayı içerir.
- **Şimdi ve burada olmak:** Geçmiş ve geleceği bir kenara bırakarak o anda aldığı nefese, içtiği suya, attığı adıma odaklanma ve anda kalmayı ifade eder.
- **Kavramsal değildir:** Biliş düzeyinde meydana gelen düşüncelerden sıyrılarak anın farkına varmak demektir.
- **Amaca yöneliktir:** Bilinçli farkındalık dikkati tek bir noktaya odaklamayı amaç edinir.
- **Katılımcının gözlemi bulunmalıdır:** Birey bilinçli farkındalık haline dışarıdan bir gözlemci olarak sürece katılmaz. Dikkat eden, fark eden, aktif bir katılımcı olur.
- **Sözel değildir:** Bilinçli farkındalık hali sözcüklere ihtiyaç duymaz. Farkındalık zihinde henüz sözcükler belirmemişken vardır.
- **Keşif yapmayı amaçlar:** Farkındalık zihninin derinliklerine inmeye odaklanır.
- **Özgürleştiricidir:** Bireyi acıdan, örseleyici yaşantılardan kurtarır ve özgürleştirir.

Bilinçli farkındalık deneyimlere tepki vermek yerine yanıt verebilme yetisini geliştirmeye çalışır. İnsanların verdiği yanıtlar ne kadar yargısız ve kabul edici olursa, baş etme düzeyleri de o kadar yüksek olur (Albayrak, 2015). Chambers vd. (2009)'a göre soyut kavramların ağırlıklı olarak bulunduğu bilinçli farkındalık, okumaktan ve dinlemekten ziyade yaşanarak anlaşılabilir bir yaklaşımdır. Olumsuz yaşantılardan kaçınma veya bu yaşantılarla aşırı düzeyde yüzleşme bilinçli farkındalık kavramıyla örtüşmez. Bilinçli farkındalık kaçınmayı değil kabul etmeyi, aşırı yüzleşmeyi değil gözlemlemeyi önerir (Hayes ve Feldman, 2004). İnsanlarda olumsuz duygular ortaya çıktığında bu olumsuz duyguları ortadan kaldırmaya çalışmak bilinçli farkındalık yaklaşımına uygun değildir. Ortaya çıkan bu duyguları

kabul edip izleme davranışı bilinçli farkındalığın temel prensibidir. İnsanın kendisini eleştirmekten çok kendisini anlamasını teşvik eder (Deniz ve Sümer,2010).

Bilinçli farkındalık terapisi (mindfulness) birçok psikoterapi yaklaşımıyla ortak özellikler taşımaktadır. Psikanalitik yaklaşım, bilişsel davranışçı yaklaşımlar, varoluşçuluk, hümanistik kuram, gestalt yaklaşımı, pozitif psikoterapi gibi psikoterapi ekolleri incelendiğinde bilinçli farkındalık kavramıyla örtüşen birçok kavrama rastlanır. Bilinçdışı süreçlerin ve içsel gözlemin önemini vurgulamasıyla psikanalitik yaklaşımdan, fenomenolojik bakış açısıyla varoluşçu kuramdan, koşulsuz kabul ve empatik anlayışıyla hümanistik yaklaşımdan, farkındalığa yaptığı vurgu ve içinde bulunan ana odaklanmasıyla gestalt yaklaşımından, düşünceleri istedik alana yönlendirme amacı taşımasıyla bilişsel yaklaşımdan izler taşımaktadır (Çelikler,2017; Ayhan,2019).

Günümüzde insanların ruh sağlığına yönelik sunulan psikolojik danışma hizmetleriyle bilinçli farkındalık kavramı yoğun bir ilişki içindedir. Germer'e göre psikolojik danışmanın vazgeçilmez ilkelerinden biri olan kabul, bilinçli farkındalığın temelini oluşturan unsurlardan biridir. Psikolojik danışma esnasında danışanın o an yaşadığı deneyimler üzerinde durulur ve danışanın farkındalık kazanması amaçlanır. Bunlar psikolojik danışma ortamı ile bilinçli farkındalık uygulamaları arasındaki benzerliklerdir ancak psikolojik danışmada farkındalık danışanın önceki yaşam deneyimlerinden beslenirken, bilinçli farkındalık uygulamalarında farkındalık gücünü içinde bulunan andan alır (Bakioğlu, 2017).

2.1.3 Acının Dönüştürücü Gücü

Acı kavramı tıbbi literatürde kullanılan ve daha çok bedensel bir sancı halini ifade ederken, günümüzde felsefenin ve psikolojinin de konusu olmuştur. Acıyı sıkıntı verici hal olma durumu ötesinde değerlendirip ondan belli başlı dersler çıkararak yaşamını ileri taşıma yetisi de acının dönüştürücü gücü olarak ifade edilmektedir (Bolat, Bolat ve Taştan, 2020).

Acının temelde istedik bir duygu olmaması ve deneyimlenmesinin yalnızca insanlar değil tüm canlılar için hoşnutsuzluk yaratacağı fikri yaygın olarak kabul görmektedir (Stoeber, 2003). Ancak pozitif psikolojinin öğretilerinin yaygınlaşmasıyla birlikte kötü olarak nitelendirilen kavramların yeniden

değerlendirilerek onların olumlu taraflarına odaklanma giderek yaygınlaşmıştır ve kötü yaşantıların iyi sonuçlar doğurabileceği, travmatik yaşantının ardından bireyde olumlu değişimlerin gözlenebileceğine yönelik pek çok araştırma yapılmıştır (Zoellner ve Maercker, 2003; Calhoun ve Tedeschi, 2006; Peterson vd., 2008; Tomic ve Helgeson, 2012).

Zoellner ve Maercker (2006) acının çift yönlü olma özelliğini mitolojideki Roma tanrısı Janus ile açıklar. Janus'un iki yüzü vardır. Yüzlerden biri işlevsellik ve verimli olmayı simgelerken diğeri ise üretken olmayan, kendini kandıran bir yönü ifade eder. Acının insanlar üzerindeki etkisi de buna benzemektedir. Acı bazı insanları dönüştürüp daha güçlü bir insan yaparken, bazılarını da yıpratarak yıkıcı sonuçlara yol açabilir. Nitekim literatür tarandığında travma sonrasında olumsuz etki bıraktığına yönelik bulgular da en az olumlu etkilerden söz eden bulgular kadar yaygındır (Frazier ve Kaler, 2006).

Acının dönüştürücü gücü, olumsuz yaşantıların ardından uzun vadede insana acıların pozitif etki sağlayacağına ilişkin oluşan inancı ifade eder. Diğer bir ifadeyle acı verici yaşantıların ardından olgunlaşıp hayattan daha fazla doyum alabilmektir ayrıca acının ardından dönüşen bireyler psikolojik açıdan da daha sağlam hale gelmektedirler (Joshnloo, 2014; Dinçer, Ekşi, Demirci ve Kardaş, 2015). Acının dönüştürücü özelliğinin fedâkarlık ve özgecil aşk kavramlarıyla ilintili olabildiği gibi aşırı koruyucu ebeveyn tutumuyla da ilişkili olabileceği ortaya konmuştur (Dinçer ve Aydoğan, 2019; Ekşi vd. 2017). Ayrıca Joshnloo (2015)'a göre doğu kültüründeki bireylerin acının dönüştürücü gücü puanları batı kültüründekilere göre daha yüksektir.

Tedeschi ve Calhoun (1995)'a göre acının dönüştürücü gücü kavramının kökenlerine inildiğinde bilinçli farkındalık ve travma sonrası büyümede olduğu gibi Budizm'den, İslam'ın tasavvuf anlayışından, Hristiyanlık anlayışından parçalar bulmak mümkündür. Bu öğretilerde acının aslında insanı tanrı katına yücelten ve olgunlaştıran bir güç olduğuna ilişkin vurgular vardır. Ek olarak dünya tarihinin önemli filozoflarından Nietzsche'nin "Beni öldürmeyen şey güçlendirir" ifadesi acının dönüştürücü gücünün vermek istediği mesajı en saf haliyle ileten deyişlerden bir tanesidir (akt. İzgüden ve Erdem, 2017). Sonuç olarak malzemesi insan olan

birçok felsefi veya ideolojik görüş, din ve akımlar acı çekmenin insanı değiştirdiğini ve dönüştürdüğünü vurgular (Werdell ve Wicks, 2012).

Travma sonrası büyüme ve acının dönüştürücü gücü kavramları temelde insanı zorlayan yaşantıların ardından insanı geliştirip dönüştürmesiyle ortak bir kökten gelmektedir ve bu bağlamda aralarında bir ilişki bulunmaktadır (Bolat, Bolat ve Taştan, 2020). Nitekim yapılan çalışmalara bakıldığında acı sonrasında pozitif anlamda dönüşen bireylerin iyi oluş ile mutluluk hallerinin (Joshanloo, 2014), yaşam doyumlarının (İzgüden ve Erdem, 2017) ve sosyal kimlik algılarının (Joshanloo, 2015) daha yüksek olduğuna ilişkin çalışmalar yapılmıştır. Her ne kadar travma sonrası büyüme ve acının dönüştürücü gücü kavramları ortak kökten gelse de bu iki kavramı birbirinin yerine kullanmak doğru olmaz. Çünkü travma sonrası büyüme, travmatik yaşantılarla ilintili olmakla birlikte bu travmaların ardından insanların yaşadığı gelişmeyi ifade ederken, acının dönüştürücü gücü kavramı yaşamda karşılaşılan acılardan dersler çıkarmaya yönelik inancı ifade eder. Her travmanın içinde acıdan bahsedebiliriz ancak her acı bireyde travmaya yol açmayabilir.

2.1.4. Travma Sonrası Büyüme, Acının Dönüştürücü Gücü ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkiler

Travma sonrası büyüme ile acının dönüştürücü gücü temelde aynı öğretilerden beslenseler de travma sonrası büyüme daha çok yaşantısal ve duygusal süreçleri ifade ederken acının dönüştürücü gücü kavramı bireyin acıların ardından yaşayacağı gelişime olan inancı ifade ettiği için bilişsel bir sürecin parçasıdır (Joshanloo, 2014; Tedeschi ve Calhoun, 1996). Bu bağlamda Türkçe literatürde acının dönüştürücü gücü üzerinde travma sonrası büyümenin önemli bir rol oynadığına ilişkin çalışmalara rastlanmaktadır (Bolat, Bolat ve Taştan, 2020). Travma sonrası büyüme ile ilişkisinden bahsedilebilecek diğer bir kavram da bilinçli farkındalıktır. Özellikle bilinçli farkındalık temelli geliştirilen psikoeğitim uygulamalarının bireylerin travma sonrası büyümelerini artırdığına ilişkin birçok araştırmaya rastlanmıştır (Garland vd., 2007; Stafford vd., 2013; Walsh vd., 2018). Yalnızca deneysel desende değil bu iki kavramın ilişkili olabileceğine yönelik araştırmalarda bulunmaktadır (Campbell, 2019).

2.2 İlgili Araştırmalar

Bu kısımda ilgili araştırmalar kapsamında yurt içinde ve yurt dışında yapılan bilinçli farkındalık, acının dönüştürücü gücü ve travma sonrası büyüme ile ilgili çalışmalara yer verilecektir.

2.2.1 Travma Sonrası Büyüme ile İlgili Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılmış alışmalar

Travma sonrası büyüme değişkenini içeren ve okul psikolojik danışmanlarıyla yürütülen çalışmaların kısıtlı olması nedeniyle okul psikolojik danışmanları ile yürütülen çalışmalarla birlikte yetişkinlerle yürütülen çalışmalara yer verilmiştir. İlgili araştırmalar kronolojik sırayla verilmiştir.

Kleim ve Ehlers (2009) saldırıya uğramış bireylerin travma sonrası depresyon travma sonrası büyüme ve travma sonrası stres bozukluğu düzeylerini incelemişlerdir. İki çalışmadan referans alarak hazırladıkları bu meta-analiz çalışmasının incelediği makalelerin bir tanesinde örneklem 180 kişi iken diğerinde 70 kişi çalışmaya katılmıştır. Her iki çalışma da travma sonrası büyüme ile travma sonrası stres arasında anlamlı ilişki gözlemledi. Çalışmaların birinde travma sonrası büyüme ile depresyon arasında eğrisel bir ilişki gözlemlendi. Yani orta derecede travma sonrası büyüyen bireylerin travma sonrası stres semptomları daha yoğun iken az büyüyen ve çok büyüyen bireylerin semptomları daha seyrek gözlendi.

Zwahlen ve ark. (2010) kanser hastalarının ve eşlerinin farklı değişkenlere göre travma sonrası büyüme düzeylerini incelemişlerdir. Araştırmanın rneklemine 224 yetişkin birey oluştırmaktadır. Araştırmanın bulgularına bakıldığında kadınların travma sonrası büyüme puanları erkeklerden daha yüksek bulunurken, hasta olan bireylerin eşlerinden daha yüksek düzeyde travma sonrası büyüme gösterdiğini gözlemlemişlerdir.

Knaevelsrud, Liedl ve Maercker (2010) travma sonrası stres bozukluğu sonrasındaki bilişsel davranışçı bir müdahalenin bireylerin travma sonrası büyüme, açıklık ve iyimserlik düzeylerine etkisini incelemişlerdir. Araştırmanın rneklemine travma geçmişi olan 96 katılımcı oluştırurken bu katılıcıların yarısı rastgele kontrol grubuna dahil edilmiştir. Araştırmanın bulgularına bakıldığında işlem sonrasında deney grubunun travma sonrası büyüme puanlarında anlamlı artışlar gözlendi. Ayrıca

regresyon analizi sonuçları travma sonrası büyüme sonrasındaki semptom iyileşmelerinin travma sonrası büyümeyi yordadığı sonucunu ortaya koymuştur.

Jia ve ark. (2015) Wenchuan depremini yaşamış ergenlerin dışadönüklük, sosyal destek ve travma sonrası stres bozukluğunun travma sonrası büyüme düzeylerine etkisini incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini 2008 yılındaki Wenchuan depremini yaşayan 638 çocuk oluşturmaktadır. Araştırmanın bulgularına bakıldığında dışadönüklük, sosyal destek ve travma sonrası stres bozukluğunun travma sonrası büyüme ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Labelle ve ark. (2015) bireylerin öz bildirim farkındalığı düzeylerinin kanser bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programının travma sonrası büyüme ve maneviyat düzeyleri üzerindeki etkisine aracılık etme durumunu incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini 135 hasta oluşturmaktadır. 76 hasta ise kontrol grubuna alındı. Araştırmanın bulgularına bakıldığında programa katılan hastaların maneviyat, travma sonrası büyüme ve bilinçli farkındalık düzeyleri kontrol grubuna göre anlamlı oranda artış sağladı. Öz farkındalık puanları bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programının travma sonrası büyüme ve maneviyat üzerindeki puanlarına aracılık etti.

Kardaş ve Tanhan (2018) Van depremini deneyimleyen üniversite öğrencilerinin travma sonrası stres, umutsuzluk ve travma sonrası büyüme düzeylerini incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini Van depremini deneyimlemiş 1059 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın bulgularına bakıldığında travma sonrası stres ve travma sonrası büyüme arasında pozitif anlamlı ilişki, travma sonrası büyüme ile umutsuzluk arasında ise negatif anlamlı ilişki gözlenmiştir.

Sebuktekin (2018) travma sonrası büyüme ile psikolojik dayanıklılık ve temel inançlarda sarsılma arasındaki ilişkiyi yüksek lisans tezi kapsamında incelemiştir. Araştırmanın örneklemini Diyarbakır ilinde yaşayan 185 kadın, 149 erkek toplam 334 kişi oluşturmaktadır. Araştırmanın bulgularına bakıldığında travma sonrası büyüme ile hem psikolojik dayanıklılık hem de temel inançlarda sarsılma ile pozitif anlamlı ilişkiler gözlenmiştir. Ayrıca travma sonrası büyüme düzeyinin kadınlarda anlamlı oranda daha yüksek olduğu kaydedilmiştir.

Karaman ve Tarım (2018) sosyal problem çözme, iyimserlik ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini yaşları

18-45 arasında değişen 113 kadın,39 erkek olmak üzere 152 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Elde edilen bulgulara bakıldığında travma sonrası büyüme ile sosyal problem çözme arasında pozitif orta düzeyde, iyimserlik ile arasında pozitif düşük ilişkiler gözlenmiştir.

Gökler Danışman, Uçar ve Okay (2018) kadın konukevlerinde ikamet eden ve eş şiddeti görmüş kadınların travma sonrası stres ve travma sonrası gelişim durumlarını incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 16-58 yaş arasındaki 122 kadın oluşturmaktadır. Bulgular incelendiğinde travma sonrası gelişim kavramını en çok yordayan alt değişken iyilik varsayımı, ikinci en çok yordayan alt değişken ise kontrol varsayımı olmuştur.

Özcan (2019) yetişkinlerin travma sonrası stres ve öz duyarlılık puanlarının travma sonrası büyümedeki yordayıcılık düzeyini incelemiştir. Araştırmanın örneklemini yaşları 18-67 arasında değişen 426'sı kadın,135'i erkek toplam 561 birey oluşturmaktadır. Araştırmanın bulgularına bakıldığında travma sonrası stres ile öz duyarlılığın travma sonrası büyüme ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca travma sonrası stres ve öz duyarlılık travma sonrası büyümeyi anlamlı oranda yordadığı bulunmuştur.

Yanar (2019) yüksek lisans tezi kapsamında ebeveynleri boşanmış çocukların travma sonrası büyüme durumlarını nitel bir araştırma bağlamında incelemiştir. Araştırmanın örneklemini anne ve babası boşanış 8 ortaokul ve lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın bulguları değerlendirildiğinde boşanma sonrasında baş etme yollarının farklılaştığı, çocukların bu yaşantıyı paylaşmakta zorlandığı sonuçları çıkmıştır. Ayrıca çocukların boşanmanın ardından yeni deneyimler kazandığı ve öğretici bir boyutunun da olduğu kaydedilmiştir. Çocuklarda boşanma yaşantısının ardından travma sonrası büyüme gözlenebileceği söylenebilir.

Canel Çınarbaş ve Doğan (2019) travma sonrası stres ile olumlu sosyal davranışlar arasındaki ilişkide travma sonrası büyümenin aracı rolünü incelemiştir. Araştırmanın örneklemini travma deneyimi olan 145 kişi ve travma deneyimi olmayan 45 kişi oluşturmaktadır. Bulgular değerlendirildiğinde daha önce travma yaşamış bireylerin olumlu sosyal davranışlar gösterme düzeyleri daha yüksektir. Ve bu ilişkide travma sonrası büyüme kavramı tam aracı rolü üstlenmektedir.

Erten ve Kocakaya (2020) travma sonrası büyüme sürecinde anlam bulma kavramını bir vaka incelemesi çerçevesinde ele almışlardır. Vaka örneğinin ana kahramanı, geçirdiği trafik kazasının ardından ağır yaralanan kardeşine bakım veren M.D'nin travma süreci ve bu süreçle birlikte gelişen travma sonrası büyüme sürecini ele alınmıştır. M.D ile bu süreçte iki defa görüşülmüştür. İlk yapılan görüşme kazadan 115 gün sonra, ikinci görüşme ise 263 gün sonra yapılmıştır. Görüşmelerin ardından uygulanan travma sonrası büyüme ölçeğine ilişkin bulgular incelendiğinde, M.D' nin travma sonrası büyüme alt boyutlarından yeni imkanlar, kişilerarası ilişkiler, manevi gelişim ve kişisel güç puanlarından artış gözlenmiştir.

Özcan ve Arslan (2020) travma sonrası stres ve travma sonrası büyümede sosyal desteğin ve maneviyatın aracı rolünü incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini 473 kadın 250 erkek olmak üzere 723 yetişkin birey oluşturmaktadır. Araştırmanın bulguları değerlendirildiğinde travma sonrası stres ve travma sonrası büyüme yaşantılarına sosyal destek ve maneviyat kavramlarının aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Hearn, Joseph ve Fitzpatrick (2020) İngiltere'de bir hapisanede tutuklu bulunan mahkumların travma sonrası büyüme düzeylerini ve hapisane personeli ile kurdukları ilişkinin kalitesini ölçmeyi amaçlamışlardır. Araştırmaya yüksek güvenli bu hapisanede bulunan 762 erkek mahkûm katıldı ve mahkumlara Travma Sonrası Büyüme Envanteri ve Barrett-Lennard İlişki Envanteri dağıtıldı. Envanterleri mahkumların yaklaşık beşte biri cevapladı. Sonuçlara bakıldığında anketi cevaplayan 160 erkek mahkûmun 76'sının orta ve yüksek düzeyde travma sonrası büyümeye sahip olduğu sonucuna ulaşıldı. Ayrıca ilişki kurma düzeyi yüksek olan mahkumlarda daha yüksek travma sonrası büyüme gözlemlendi.

Tian ve Solomon (2020) düşük sonrası oluşan yas ve travma sonrası büyümeyi etkileyen faktörleri inceledi. Araştırmanın çalışma grubunu son 12 ay içinde düşük deneyimi yaşamış 298 kadın oluşturmaktadır. Kadınların 291'i partnerleriyle evliydi ve kadınların yaşlarının ortalaması 32,66 idi. Araştırmanın verileri Travma Sonrası Büyüme Ölçeği, Partner Desteği Ölçeği ve İlişki Tatmini Ölçeği aracılığıyla toplandı. Sonuçlar incelendiğinde en az orta düzeyde acı yaşayan annelerin travma sonrası büyümelerinin daha yüksek olduğu, eş desteğinin ise yaşanan yas sürecinin daha rahat geçmesini sağladığı bulgularına ulaşıldı. Sonuçlar,

bir düşük sonrasında kederin travma sonrası büyümenin ayrılmaz bir parçası olduğunu ve içsel ve kişilerarası başa çıkma kaynaklarının keder karşısında travma sonrası büyümeyi nasıl destekleyebileceğini açıklamaktadır.

Literatürde incelenen çalışmalarda görüldüğü üzere travma sonrası büyüme birçok değişken ele alınarak incelenmiş ve bu değişkenlere göre travma sonrası büyüme puanlarında anlamlı farklılıklar yoğun olarak görülmüştür. Travma sonrası büyümenin depresyon, travma sonrası stres, iyimserlik, iyi oluş ve daha birçok değişkenle ilintili olabileceği sonuçları ortaya konmuştur. Bu durum travma sonrası büyümenin doğasıyla ilgili bilgi vermektedir.

2.2.2 Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yapılmış Yurt İçindeki ve Yurt Dışındaki Çalışmalar

Bilinçli farkındalık değişkenini içeren ve okul psikolojik danışmanlarıyla yürütülen çalışmaların kısıtlı olması nedeniyle okul psikolojik danışmanları ile yürütülen çalışmaların yanında yetişkinlerle yürütülen çalışmalara yer verilmiştir. Yürütülen araştırmalar kronolojik sırayla verilmiştir.

Ögel ve ark. (2014) bağımlı olan ve olmayan bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerini incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini madde bağımlılığı tedavisi gören 191 kişi ve bağımlı olmayan 100 kişi oluşturmaktadır. Bulgular değerlendirildiğinde bağımlı olan ve olmayan bireylerin bilinçli farkındalık puanları anlamlı düzeyde farklılaşmamıştır.

Wang ve Kong (2014) yaşam doyumu, bilinçli farkındalık ve zihinsel sıkıntılarda duygusal zekanın aracı rolünü incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini 321 Çinli yetişkin oluşturmaktadır. Araştırmanın sonuçları incelendiğinde duygusal zekanın yaşam doyumu, zihinsel sıkıntılar ve bilinçli farkındalığa kısmen aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı, öğrenci olmayanların bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu puanlarının öğrenci olanlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Deniz, Erus ve Büyükcebeci (2017) üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide duygusal zekanın aracılık rolünü incelemişlerdir. Araştırmaya 286'sı kadın 69'u erkek toplam 355 üniversite 1. Sınıf öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin bilinçli

farkındalık puanları ile psikolojik iyi oluş puanlarına duygusal zekâ değişkeninin aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Şahin (2018) Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin iyi oluş ve yaşam doyumu ile ilişkisinin olup olmadığını incelemiştir. 18-31 yaş arasında 306 öğrenciden toplanan verilere göre öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile iyi oluş ve yaşam doyumu puanları arasında anlamlı düzeyde ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Arslan (2018) bilinçli farkındalık, depresyon ve algılanan stres arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 124 kadın, 70 erkek olmak üzere 194 birey oluşturmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında bilinçli farkındalık puanları arttıkça depresyon ve algılanan stres puanlarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Cesur, Sayraç ve Korkmaz (2018) çocukluk çağı örselenme yaşantıları ile sürekli kaygı arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünü incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 264 kadını, 203 erkek olmak üzere toplam 467 kişi oluşturmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında çocukluk çağındaki fiziksel, duygusal ve cinsel ihmal ve istismar yaşantılarının sürekli kaygı ile ilişkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Menekşe (2018) psikolojik danışmanların bilinçli farkındalıkları ile umut ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçladığı çalışmada 105 erkek, 82 kadın olmak üzere 187 psikolojik danışmandan veri toplamıştır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında bilinçli farkındalık ile sürekli kaygı ve umut puanlarının alt boyutlarında anlamlı ilişkiler gözlenmiştir. Ayrıca katılımcıların umut ve sürekli kaygı puanları bilinçli farkındalık puanlarının anlamlı yordayıcısı konumundadır. Bilinçli farkındalığa ilişkin toplam varyansın %8,2'sini umut, %30,8'ini ise sürekli kaygı açıklamaktadır.

Özkan, Karataş ve Ergin (2018) ilköğrencilerinin bilinçli farkındalık temelli öz yeterlilik düzeylerinin cinsiyet, okul türü ve yaş değişkenlerine göre değişimini incelemiştir. 134 kız, 150 erkek öğrencinin katıldığı tarama modelindeki bu araştırmanın sonuçları değerlendirildiğinde kızlar ve erkeklerin bilinçli farkındalık temelli öz yeterlilik düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığı

sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca özel okul ve devlet okuluna giden öğrencilerin puanları da anlamlı düzeyde farklılaşmazken yalnızca “sıkıntı tahammülü” alt boyutunda devlet okuluna giden öğrenciler lehine anlamlı düzeyde fark gözlenmiştir.

Beyaz, Ketten ve Caba (2019) spor bilimleri fakültesi ve spor meslek yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile yanal düşünme düzeylerinin arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile 699 öğrencinin katıldığı bu araştırmanın sonuçlarına bakıldığında yanal düşünme becerisi ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında anlamlı korelasyon bulunmuş ve yanal düşünme becerisinin, bilinçli farkındalığın anlamlı yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Acar ve Eker (2019) psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık düzeylerini bazı değişkenler bazında incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini 117 kadın, 54 erkek olmak üzere 171 psikolojik danışman adayı oluşturmaktadır. Araştırmanın bulguları değerlendirildiğinde psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık puanlarının orta düzeyde olduğu, cinsiyet, okunan lise türü, üniversite bölümünü tercih nedeni ve tercih sırasına göre anlamlı düzeyde farklılık görülmediği sonucuna ulaşılmıştır.

Acar ve Eker (2019) psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık düzeylerini farklı değişkenlere göre incelemişlerdir. Yaptıkları araştırmaya 117 kadın, 54 erkek olmak üzere 171 psikolojik danışman adayı katılım göstermiştir. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık puanları cinsiyet, sınıf düzeyi, mezun olunan lise türü, bölüm tercih sırasına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamıştır. Bunun yanı sıra psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalıklarının orta düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

İkiz ve Uygur (2019) sınav kaygısı ile başa çıkmaya yönelik bilinçli farkındalık programlarının uygulandığı makalelerin incelendiği meta-analiz çalışması yapmışlardır. 14 makalenin incelendiği bu çalışmada, araştırmaların genellikle üniversite öğrencileri çerçevesinde yapıldığı görülmüştür. İncelenen araştırmalarda sınav kaygısını azaltma konusunda bilinçli farkındalık temelli programların etkililiği ortaya konmuştur.

Alçay (2019) tez çalışması kapsamında ergenlerin problemli internet kullanımı ile öz düzenleme ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini Antalya ilindeki 257 kız, 238 erkek olmak üzere 485 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma bulgularına bakıldığında ergenlerin bilinçli farkındalık puanların ve öz düzenleme düzeylerinin problemli internet kullanımı davranışının yarısından fazlasını yordadığı gözlenmiştir.

Öksüz ve Yiğit (2020) öğretmenlerin mesleki doyumları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 169 kadın, 192 erkek olmak üzere 361 öğretmen oluşturmuştur. Araştırmanın sonuçları değerlendirildiğinde mesleki doyum ile bilinçli farkındalık arasında pozitif orta düzeyde anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Rehberlik branşında görev yapan öğretmenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri diğer öğretmenlere göre yüksek bulunmuştur.

Bıyıklı, Işık ve Doğan (2020) bilinçli farkındalık eğitimi ile dikkat eğitiminin öğrencilerin dikkat düzeylerine etkisini incelemiştir. Araştırmanın örneklemini Ankara’da öğrenimine devam eden 126, 4. ve 5. Sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın bulgularına bakıldığında bilinçli farkındalık eğitiminin ve dikkat eğitiminin öğrencilerin dikkat düzeylerini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Literatür incelendiğinde görüldüğü üzere bilinçli farkındalık kavramı kaygı, yaşam doyumu, duygusal zekâ, öz düzenleme gibi değişkenlerle yoğun olarak ele alınmaktadır. Bu değişkenler ve daha birçok değişkenle bilinçli farkındalığın ilintili olduğu sonucu ortaya konmuştur. Bu durum bilinçli farkındalığın doğasına ışık tutmaktadır.

2.2.3 Acının Dönüştürücü Gücü ile İlgili Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar

Hem yurt içinde hem yurt dışında acının dönüştürücü gücünü ele alan çalışmalar oldukça kısıtlıdır. Bu çalışmaların tamamı yetişkinler ile yürütülmüştür ve bu bölümde bu çalışmalara yer verilmiştir. Yapılan araştırmalar kronolojik sırayla verilmiştir.

Joshanloo (2014) mutluluk düzeyi, iyi oluş hali, mutluluk korkusu ve acının dönüştürücü gücü arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın örneklemini

Tahran’da çeşitli lisans programlarında öğrenim gören 101’i kadın, 30’u erkek 131 kişi oluşturmaktadır. Tüm katılımcılar dinlerinin Müslüman olduğunu ifade ederken, katılımcıların yaş ortalaması 23,45 olarak kaydedildi. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında mutluluk düzeyi ve iyi oluş hali ile acının dönüştürücü gücü arasında pozitif anlamlı ilişkiler gözlemlendi.

Joshanloo (2015) sosyal kimlik algısı, mutluluk düzeyi ve acının dönüştürücü gücü arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini farklı şehirlerden ve farklı sosyo-ekonomik düzeylerden 275 gönüllü İranlı oluşturdu. Katılımcılara sosyal medya üzerinden ulaşıldı. Araştırmanın bulguları değerlendirildiğinde sosyal kimlik algısı yüksek olan bireylerin acının dönüştürücü gücü düzeylerinin de yüksek olduğu görüldü.

Sarı (2018) üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ile acının dönüştürücü gücü arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Aynı zamanda acının dönüştürücü gücünün yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı etkisini ele almıştır. Araştırmanın örneklemini eğitim fakültesinde lisans eğitimine devam eden 264 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın bulguları incelendiğinde acının dönüştürücü gücü ile yaşam doyumu arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Aynı zamanda üniversite öğrencilerinin acının dönüştürücü gücü puanları yaşam doyumunun yüzde 18’ini açıkladığı görülmüştür.

Dinçer ve Aydoğan (2019) evli bireylerin özgecil aşk, fedakârlık doyumu ve acının dönüştürücü gücü düzeylerini incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 318 evli birey oluşturmaktadır. Araştırmanın bulguları değerlendirildiğinde özgecil aşk, fedakârlık doyumu ve acının dönüştürücü gücü arasında pozitif anlamlı ilişki olduğunu ve özgecil aşkın fedakârlık doyumu puanlarını acının dönüştürücü gücü aracılığıyla yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bolat, Bolat ve Taştan (2019) sosyal bağlılık, dünyaya ilişkin varsayımların ve örgütsel destek kavramının travma sonrası büyüme üzerindeki etkisinde acının dönüştürücü gücünün rolü Balıkesir ve İstanbul örneklemleri üzerinden incelemiştir. Araştırmada bu iki ilden 294 gönüllü katılımcı yer almıştır. Bulgular incelendiğinde travma sonrası büyüme acının dönüştürücü gücünün anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kandemir (2020) yetişkinlerin acının dönüştürücü gücü puanlarıyla dindarlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 434’ü kadın,

198'i erkek olmak üzere 632 kişi oluşturmaktadır. Araştırmanın bulguları incelendiğinde acının dönüştürücü gücü ile dindarlığın tüm alt testlerinde anlamlı korelasyonlar gözlenmiştir. Ayrıca bireylerin dindarlık puanlarının acının dönüştürücü gücü puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Literatür incelendiğinde acının dönüştürücü gücü psikolojik alanında henüz yeni ele alınmaya başlayan bir kavram olduğu görülmüştür. Covid-19 sürecinin dünyayı etki altına almasıyla daha yoğun olarak inceleneceği düşünülmektedir. Ağırlıklı olarak yaşam doyumu, mutluluk, iyi oluş hali gibi pozitif psikolojinin ilgi alanlarıyla birlikte incelenmiştir. Bu değişkenlerle ilişki içinde olması acının dönüştürücü gücünün doğasına ışık tutsa da daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, çalışma grubu ve verilerin analiz süreçlerine ilişkin bilgiler bulunmaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma okul psikolojik danışmanlarının bilinçli farkındalık düzeylerinin travma sonrası büyüme ve acının dönüştürücü gücü arasındaki ilişkileri ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu bağlamda betimsel tarama araştırmalarından ilişkisel tarama modelindedir. Tarama modelindeki araştırmalar, önceden veya şu an var olan bir durumu olduğu gibi yansıtmayı amaçlar. İlişkisel tarama modelindeki araştırmalar ise iki veya daha fazla değişkenin arasındaki ilişki düzeyini belirlemeyi amaçlamaktadır (Karasar, 2002).

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu araştırmacı tarafından, online ortama aktarılmış, Travma Sonrası Büyüme Ölçeğini, Acının Dönüştürücü Gücü Ölçeğini, Bilinçli Farkındalık Ölçeğini ve araştırmacı tarafından hazırlanan Katılımcı Bilgi Formunu bilimsel araştırma ve değerlendirme standartlarına uygun şekilde dolduran ve Türkiye’de Millî Eğitim Bakanlığına bağlı, özel ve kamu kurumlarında hizmet veren 429 okul psikolojik danışmanı oluşturmaktadır.

Tablo 1.

Katılımcılara ait demografik veriler

Değişken (f=415)	Frekans	%
Cinsiyet		
Erkek	106	25,5
Kadın	309	74,5
Kademe		
Rehberlik ve Araştırma Merkezi	64	15,4
Okul Öncesi	19	4,6
İlkokul	92	22,2
Ortaokul	136	32,8
Lise	104	25,1
Hizmet Yılı		
0-5 Yıl	243	58,6
6-10 Yıl	86	20,07
11-15 Yıl	21	5,1
16 Yıl ve üstü	65	15,5
Bölüm		
PDR	406	97,8
Psikoloji	4	1,0
Eğitimde Psikolojik Hizmetler	2	0,5
Eğitim Programları ve Öğretim	3	0,7
Eğitim Durumu		
Lisans	344	82,9
Lisansüstü	71	17,1
Hizmet Verilen Bölge		
Marmara Bölgesi	64	15,4
Doğu Anadolu Bölgesi	36	8,7
Güneydoğu Anadolu Bölgesi	114	27,5
Akdeniz Bölgesi	79	19,0
Ege Bölgesi	23	5,5
Karadeniz Bölgesi	55	13,3
İç Anadolu Bölgesi	44	10,6
Çalışılan Kurum		
Devlet Okulu	380	91,6
Özel Okullar	35	8,4
Çalışılan Görev Yeri		
İl Merkezi	199	48,0
İlçe	171	41,2
Köy-Kasaba	44	10,8

Araştırmanın örneklemini oluşturan okul psikolojik danışmanları cinsiyete göre incelendiğinde örneklemin %25,5'sini erkekler oluştururken, %74,5'ünü kadınlar oluşturmaktadır. Ayrıca %15,4'ü Rehberlik ve Araştırma Merkezi (RAM) personeli olarak çalışırken %4,6'sı okul öncesinde, %22,2'si ilkokulda, %32,8'ü ortaokulda, %25,1'i lisede görev yapmaktadır. Hizmet yılı değişkenine göre okul psikolojik danışmanlarının %58,6'sı 0-5 yıl, %20,07'si 6-10 yıl, %5,1'i 11-15 yıl, %15,5'i 16 yıl ve üzeri yıldan beri görev yapmaktadır. Okul psikolojik danışmanı olarak görev yapan katılımcıların %97,8'i Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (PDR) bölümü mezunu iken, %1'i psikoloji bölümü, %0,5'i Eğitimde Psikolojik

Hizmetler (EPH), %0,7'si de Eğitim Programları ve Öğretim Mezunudur. Katılımcıların %82,8'i lisans mezunu iken, %17,2'si lisansüstü mezunudur. Türkiye'nin yedi coğrafi bölgesinden de okul psikolojik danışmanı araştırmaya katılmış olup, katılımcıların %15,4'ü Marmara, %8,6'sı Doğu Anadolu, 26,8'i Güneydoğu Anadolu, %19,6'sı Akdeniz, %5,6'sı Ege, %10,7'si Karadeniz, %13,3'ü İç Anadolu Bölgesinde hizmet vermektedir. Okul psikolojik danışmanlarının %90,9'u devlet okullarında görev yaparken, %9,1'i özel okullarda görev yapmaktadır. %48,7'si il merkezinde, %40,6'sı ilçede, %10,7'si ise köy veya kasabada görev yapmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada okul psikolojik danışmanlarının bilinçli farkındalık, acının dönüştürücü gücü ve travma sonrası büyüme düzeylerini ölçmek amacıyla üç farklı ölçme aracı kullanılmıştır. Bu bölümde ölçme araçlarına ilişkin detaylı bilgiler verilmiştir.

3.3.1. Travma Sonrası Büyüme Ölçeği

Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından geliştirilen Travma Sonrası Büyüme Ölçeğini Tedeschi ve ark. (2017) güncellemişlerdir ve Amerika, Japonya ve Türkiye örneklemelerinde bu çalışmayı yürütmüşlerdir. Türkiye örnekleme için araştırma ekibinde yer alan Şenol-Durak ve ark. (2016) ölçeği Türkçeye uyarlamıştır (aktaran Tedeschi ve ark.2017). Travma Sonrası Büyüme Ölçeğinin orijinal formu 5 faktörlü, 21 maddeli 6'lı likert özelliklerini taşımaktaydı. Yapılan geliştirme çalışmalarının ardından ölçeğe 4 madde ile varoluşsal ve manevi değişim alt boyutu eklenmiştir. Yeni alt boyut orijinal ölçekteki manevi değişim (*spiritual change*) alt boyutunun yerine kullanılmıştır ve 2 madde ile temsil edilen bu alt boyut, manevi ve varoluşsal değişim (*spiritual and existantial change*) ismiyle 6 madde ile temsil edilmektedir. Ölçeğin 5 faktörlü yapısı korunmuştur. Güncellenmiş haliyle ölçek 5 faktörlü, 25 maddeli, 6'lı likert özelliklerine sahiptir. Ölçeğin alt boyutları kişisel güç (*personal strengt*), kişilerarası ilişkiler (*relating to others*), yeni imkanlar (*new possibilities*),

hayatın takdiri (*appreciation of life*), manevi değişim (*spiritual change*), manevi ve varoluşsal değişim (*spiritual and existential change*) olarak belirlenmiştir.

Ölçeğin Türkçe formunu geliştirirken 127 erkek, 379 kadın olmak üzere 502 lisans öğrencisi çalışmaya katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 21,9 olarak kaydedilmiştir. Katılımcılar son altı ayda yaşanmış en az bir travmatik olay yaşadıklarını bildirdiler. Ölçeğin orijinal formunda iç tutarlılık katsayısı .97 olarak hesaplanmıştır. Türkçe forma ilişkin iç tutarlılık katsayısı .96 bulunmuştur. Bu araştırma için yapılan iç tutarlılık analizinde iç tutarlılık katsayısının (Cronbach Alfa) .93 olduğu görülmüştür. Travma sonrası büyümenin alt boyutlarına ilişkin yapılan iç tutarlılık analizi sonuçları incelendiğinde cronbach alfa katsayısının; manevi ve varoluşsal değişim alt boyutunda .86, hayatın takdiri alt boyutunda .68, kişisel güç alt boyutunda .78, yeni imkanlar alt boyutunda .77, kişilerarası ilişkiler alt boyutunda .83 olduğu görülmüştür. Tüm alt boyutlara ilişkin iç tutarlılık analizi sonuçları ölçme aracına yönelik verilen yanıtların iç tutarlılık bağlamında güvenilir olduğunu söylenebilir (Büyüköztürk vd., 2013).

3.3.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen ve Özyeşil vd. (2011) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Bilinçli Farkındalık Ölçeği 15 maddeden oluşmaktadır. 6'lı likert derecelendirmeye sahip olan bilinçli farkındalık ölçeğinin ters maddesi olmayıp toplam puan üzerinden bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerini ölçmektedir. Ölçeğin orijinal formu için yapılan açımlayıcı faktör analizinde ortaya tek faktörlü bir yapı konmakla birlikte faktör yükleri .27 ve .78 arasında değişmektedir. Ardından yapılan iç tutarlılık analizinde cronbach alfa katsayısı .82 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkçe formu için yapı geçerliliğini test etmek amacıyla Selçuk Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesinde öğrenim göre 289 öğrenci araştırmaya katılmıştır. Daha sonra doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi ile Teknik Eğitim Fakültesinden 278 öğrenci çalışmaya dahil edilmiştir. İç tutarlılık katsayısını hesaplamak için de yine aynı eğitim kurumlarından 284 öğrenci araştırmaya katılmıştır.

Ölçeğin iç tutarlılık (Cronbach Alfa) katsayısı .80, test tekrar test güvenilirlik katsayısı .86 bulunmuştur. Ölçekteki maddelerin faktör yükleri .48-.81 arasında değişmektedir. Ölçeği dilsel geçerliliğini sağlamak amacıyla İngilizce öğretmenliği öğrencilerine İngilizce ve Türkçe formların çevirileri yaptırılmış. Çeviriler arasında pozitif ve anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Ölçek bu bağlamda literatürde de sıklıkla kullanılan geçerli ve güvenilir bir araçtır. Bu araştırma için yapılan iç tutarlılık analizi sonucuna bakıldığında iç tutarlılık katsayısının (Cronbach Alfa) .85 olduğu görülmüştür. Bu sonuç ölçeğe verilen yanıtların iç tutarlılık açısından güvenilir olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk vd., 2013).

3.3.3. Acının Dönüştürücü Gücü Ölçeği

Joshanloo (2014) tarafından geliştirilen ve Dinçer ve ark. (2015) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılan Acının Dönüştürücü Gücü Ölçeği 5 maddeli tek faktörlü ve 7'li likert derecelendirmeye sahiptir. Ölçeğin uyarlama çalışmasına 217 kadın,83 erkek olmak üzere toplam 283 üniversite öğrencisi katılmıştır. Ölçeği orijinal formunda yapılan açımlayıcı faktör analizinde tek faktörlü yapı göze çarpmakla birlikte iç tutarlılık katsayısı .73 olarak hesaplanmıştır. Maddelerin korelasyon değerleri .42 ve .62 arasında değişmektedir. Uyarlanan ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .84, test tekrar test korelasyon katsayısı .75 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin orijinal formu İngilizce düzeyi iyi olan 10 uzman tarafından Türkçeye çevrilmiş, ardından psikolojik danışma ve rehberlik ile İngilizce öğretmenliği bölümlerinden 4 akademisyen Türkçe formu İngilizceye çevirmiştir. Her bir maddenin dilsel eş değerlik korelasyonları .70 ile .83 arasında hesaplanmıştır. Ayrıca uyarlama çalışmasına katılan katılımcıların acının dönüştürücü gücü puanlarının üst %27 ve alt %27'lik dilimdeki bireylerin puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık oluşmuştur. Bu araştırma için yapılan iç tutarlılık analizi sonuçlarına bakıldığında ise iç tutarlılık katsayısının (Cronbach Alfa) .87 olduğu görülmüştür. Bu sonuç iç tutarlılık bağlamında ölçeğe verilen yanıtların güvenilir olduğunu ortaya koymaktadır (Büyüköztürk vd., 2013).

3.3.4. Katılımcı Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan Katılımcı Bilgi Formu, örneklemi oluşturan okul psikolojik danışmanlarının sosyo-demografik niteliklerini ortaya koymak

amacıyla kullanılmıştır. Formda okul psikolojik danışmanlarının cinsiyet, hizmet yılı, çalıştıkları öğretim kademesi, çalıştıkları coğrafi bölge, hizmet verdikleri yerleşim yerinin büyüklüğü, mezun olunan bölüm, hizmet verdikleri kurum, eğitim durumu bilgileri istenmiştir. Bunlara ek olarak araştırmanın alt problemlerini ortaya koymak ve araştırmanın ana problemine hizmet edeceği düşünülen “Çocukluk döneminde sizi etkileyen üzücü duygusal veya fiziksel bir yaşantı geçirdiniz mi?”, “Öğrencilerinizin sizinle paylaştığı travmatik olaylardan etkilenme düzeyinizi hangi sözcük daha iyi karşılıyor?”, “Daha önce psikiyatrik/psikolojik tedavi veya destek aldınız mı?”, “Pandemi sürecinde psikolojik destek veya psikiyatrik bir tedaviye ihtiyaç duydunuz mu?” soruları katılımcılara sorulmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma verileri COVID-19 pandemisinin etkisinin hala çok yoğun olarak yaşandığı 2020 yılının aralık ayı ile 2021 yılının ocak ayı arasında toplanmıştır. Bu dönemde okullar yüz yüze eğitime ara vermişler ve çevrimiçi ortamlarda eğitim öğretim faaliyetleri yürütülmüştür. Okul psikolojik danışmanları da bu dönemde öğrencilerine gerek canlı ders ortamında gerek hazırladıkları dokümanlarla gerekse telefon ve sosyal medya ortamlarından ulaşarak onlara ruh sağlığı hizmetini ulaştırmaya çalışmışlardır.

Araştırmaya başlamadan önce pandemi şartları dolayısıyla veri toplama konusunda yüz yüze iletişim kurmak zor olacağından veri toplama sürecinin online ortamlarda toplanması planlanmıştır. Buradan hareketle araştırmada kullanılan ölçekler ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu çevrimiçi formata uygun hale getirilmiş ve bu formlar okul psikolojik danışmanlarının yer aldığı sosyal medya organlarında paylaşılmıştır. Okul psikolojik danışmanlarından araştırmaya katılma konusunda gönüllülük beyanı alınmıştır. Verilen olumlu beyanın ardından okul psikolojik danışmanları ölçek formlarını yanıtlamışlardır. Online veri toplamanın sağladığı avantajlar kullanılmış ve Türkiye’nin tüm coğrafi bölgelerinde görev yapan psikolojik danışmanlara ait veriler araştırmaya dahil edilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin toplanma aşamasının tamamlanmasının ardından bu verilerin hesaplanma ve analiz edilme süreci başlamıştır. Analiz sürecinde sosyal bilimlerde sıklıkla kullanılan paket programlardan birinden yararlanılmıştır. İlk olarak katılımcıların demografik özelliklerini ortaya koyan frekanslar ve yüzdelikler verilmiştir. Tablo 1’de demografik bilgiler bulunmaktadır. Daha sonra okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyüme alt boyutları ile acının dönüştürücü gücü ve bilinçli farkındalık ilişkisi, acının dönüştürücü gücü ile bilinçli farkındalığın travma sonrası büyümeyi yordama durumu, travma sonrası büyümenin çocuklukta travma yaşama durumuna, psikolojik destek veya psikiyatrik tedavi almış olma durumuna, pandemi döneminde destek veya tedaviye ihtiyaç duyma durumlarına göre değişimleri yapılan ön analizler doğrultusunda hesaplanmıştır.

3.6. Ön Analizler

Bulgular ortaya konmadan önce yapılan uç değer analizinde 17 kişiye ait veri uç değer kabul aralığının dışında yer aldığından dolayı analiz dışı bırakılmış ve 415 okul psikolojik danışmanına ait veriler ile analizler hesaplanmıştır. Bununla birlikte Travma Sonrası Büyüme Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Acının Dönüştürücü Gücü Ölçeğine ilişkin dağılımların normal dağılım gösterme durumları çarpıklık-basıklık katsayılarına, oluşan histograma, merkezi eğilim ölçülerine, kolmogorov-smirnov ve shapiro wilks testi sonuçlara bakılarak çoklu bir bakış açısıyla değerlendirilmiştir. Travma sonrası büyümenin alt boyutlarının acının dönüştürücü gücü ve bilinçli farkındalık ile ilişkileri bu değişkenlerin normal dağılım özelliği göstermesi nedeniyle Pearson Momentler Çarpımı ile analiz edilmiştir. Bilinçli farkındalık ve acının dönüştürücü gücünün travma sonrası büyümeyi yordama durumu çoklu doğrusal regresyon analizi ile hesaplanmıştır. Çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmeden önce yapılan ön analizlerde yordayıcı değişkene ait VIF değerleri incelendiğinde yordayıcı değişkenler arasında bağlantı problemi olmadığı ($VIF < 5$) görülmüştür (Field, 2013). Ayrıca Durbin-Watson katsayısı 1.82 olarak hesaplanmıştır. Hesaplanan değer 1,5 ve 2,5 arasında olması nedeniyle otokorelasyon sorununun bulunmadığı görülmüştür (Field, 2013). Bu nedenle yapılan ön analizler regresyon analizi yapılmasının önünde bir engel olmadığını göstermektedir. Travma sonrası büyüme puanlarının cinsiyete göre değişimi erkek ve kadınlara ait dağılımların normal dağılım özelliği göstermesi nedeniyle bağımsız

örneklerler için t testi (Independent Samples T Test) ile hesaplanmıştır. Travma sonrası büyüme puanlarının hizmet yılına göre değişimi ise hizmet yılına ait kategoriler normal dağılım özelliği göstermediği için Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Travma sonrası büyüme puanlarının çocukluk travması yaşama durumuna göre değişimi, daha önce psikolojik destek veya psikiyatrik yardım alma durumuna göre değişimi, pandemi döneminde psikolojik destek veya psikiyatrik yardıma ihtiyaç duyma durumuna göre değişimleri de normal dağılım özelliğini karşılamalarından dolayı bağımsız örneklem t testi (Independent Samples T Test) ile hesaplanmıştır.



BÖLÜM IV

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde yapılan ön analizlerin ardından yapılmasına karar verilen testlere ilişkin ortaya çıkan bulgulara yer verilecektir. Araştırmanın ilk sorusu: “Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyüme puanları ile acının dönüştürücü gücü ve bilinçli farkındalık puanları arasında ilişki var mıdır?” ifadesidir. Bu ifadeye ait bulguları ortaya koymak amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonrasında travma sonrası büyümenin alt boyutlarının bilinçli farkındalık ve acının dönüştürücü gücü ile olan ilişkisi Tablo 2.’de verilmiştir.

Tablo 2.

Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyüme alt boyutlarının acının dönüştürücü gücü ve bilinçli farkındalıkla ilişkisi

N=415		Manevi Değişim	Hayatın Takdiri	Kişisel Güç	Yeni İmkanlar	Kişilerarası İlişkiler
Bilinçli Farkındalık	r	,143*	,068	,162*	-,003	,056
	p	.004	.169	.001	.952	.251
Acının Dönüştürücü Gücü	r	.662*	,846*	,720*	.729*	,477*
	p	.000	.000	.000	.000	.000

*p<0.05

Okul psikolojik danışmanlarının bilinçli farkındalık puanlarının travma sonrası büyüme alt boyutları ile anlamlı düzeyde ilişkisi olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda manevi değişim ($r=0,143$, $p=.004$) ve kişisel güç ($r=0,162$, $p=.001$) alt boyutlarının bilinçli farkındalık ile pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişkisi olduğu görülmüştür.

Okul psikolojik danışmanlarının acının dönüştürücü gücü puanlarının travma sonrası büyüme ile anlamlı bir ilişkisinin olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda acının

dönüştürücü gücü puanlarının, hayatın takdiri ($r=0,846$, $p=.000$), kişisel güç ($r=0,720$, $p=.000$) ve yeni imkanlar ($r=0,729$, $p=.000$) alt boyutu ile pozitif ve yüksek düzeyde manevi değişim ($r=0,662$, $p=.000$) ile kişilerarası ilişkiler ($r=0,477$, $p=.000$) alt boyutu ile pozitif orta düzeyde anlamlı ilişkileri olduğu görülmüştür.

Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyüme, acının dönüştürücü gücü ve bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkilerin ortaya konması amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda ortaya çıkan bulgular Tablo 3.'de verilmiştir.

Tablo 3.

Okul psikolojik Danışmanlarının travma sonrası büyüme toplam puanı, acının dönüştürücü gücü ve bilinçli farkındalık puanlarının korelasyonları ve bu değişkenlere yönelik betimsel istatistikler

n=415		Travma Sonrası Büyüme	Acının Dönüştürücü Gücü	Bilinçli Farkındalık
Acının Dönüştürücü Gücü	r	0,812*		
	p	.000		
Bilinçli Farkındalık	r	0,106*	0,107*	
	p	.016	.015	
Ortalama		73,76	15,59	66,26
Standart Sapma		17,29	3,83	10,51
Çarpıklık		-0,337	-0,434	-0,318
Basıklık		0,249	0,355	-0,300

* $p<0.05$

Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyüme, acının dönüştürücü gücü ve bilinçli farkındalık puanları arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda travma sonrası büyüme ile acının dönüştürücü gücü arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde ilişki ($r=0,812$, $p=.000$), travma sonrası büyüme ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönlü düşük düzeyde ilişki ($r=0.106$, $p=.016$), acının dönüştürücü gücü ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönlü düşük düzeyde ($r=0.107$, $p=.015$) ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre travma sonrası büyüme puanları arttıkça bilinçli farkındalık ve acının dönüştürücü gücü puanları artmaktadır. Aynı zamanda bilinçli farkındalık puanları yükseldikçe acının dönüştürücü gücü puanları da yükselmektedir.

Araştırmanın ikinci sorusu: “Okul psikolojik danışmanlarında bilinçli farkındalık ve acının dönüştürücü gücü puanları travma sonrası büyümeyi yordamakta mıdır?” ifadesidir. Bu ifadeye ait bulguları ortaya koymak amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizi yapmadan önce gerçekleşmesi gereken varsayımlar test edilmiştir ve regresyon analizi yapmaya engel bir durum olmadığı görülmüştür. Bu varsayımların gerçekleşmesine ilişkin sonuçlara ön analizler bölümünde değinilmiştir. Yapılan çoklu regresyon analizine ilişkin bulgulara Tablo 4.’de yer verilmiştir.

Tablo 4.

Bilinçli farkındalık ve acının dönüştürücü gücü puanlarının travma sonrası büyümeyi yordamasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

Değişkenler	B	Standart Hata	Standardize Edilmiş β	t	P
Bilinçli Farkındalık	0,032	0,048	0,019	0,671	.502
Acının Dönüştürücü Gücü	3,658	0,130	0,810	28,043*	.000
	R=0,812	R ² =0,660	F _(2,412) =399,971		

*p<0.05

Okul psikolojik danışmanlarında bilinçli farkındalık ve acının dönüştürücü gücü puanlarının travma sonrası büyümeyi anlamlı düzeyde yordama durumunu belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda acının dönüştürücü gücü, travma sonrası büyümenin anlamlı yordayıcısı konumundadır. Bununla birlikte acının dönüştürücü gücü ve bilinçli farkındalık travma sonrası büyüme ortak varyansının %66’sını açıklamaktadır, R=.81, F(2,412)=399,971, p=.000.

Araştırmanın üçüncü sorusu: “Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyüme puanları çocukluk döneminde travma yaşama durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?” ifadesidir. Bu ifadeye ait bulguları ortaya koymak amacıyla bağımsız örneklem için kullanılan t testi yapılmıştır ve ortaya konan bulgular Tablo 5.’te verilmiştir.

Tablo 5.

Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyümelerinin çocuklukta travma yaşama durumuna göre değişimini gösteren t testi sonuçları

Çocukluk döneminde sizi etkileyen üzücü duygusal veya fiziksel bir yaşantı geçirdiniz mi?		F	Ortalama	Standart Sapma	t	P
Hayatın Takdiri	Evet	226	9,87	2,51	2,284	.023*
	Hayır	189	9,31	2,46		
Manevi Değişim	Evet	226	18,45	5,35	2,533	.012*
	Hayır	189	17,26	5,97		
Yeni İmkanlar	Evet	226	15,39	4,17	2,613	.009*
	Hayır	189	14,32	4,07		
Kişilerarası İlişkiler	Evet	226	18,03	5,95	1,186	.236
	Hayır	189	17,34	5,70		
Kişisel Güç	Evet	226	13,99	3,21	2,482	.013*
	Hayır	189	13,19	3,31		
Travma Sonrası Büyüme	Evet	226	75,72	17,17	2,533	.012*
	Hayır	189	71,41	17,18		

*p<0.05

Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyüme puanlarının çocuklukta travma yaşama durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda travma sonrası büyümenin alt boyutlarından hayatın takdiri ($t_{(413)}=2,284$, $p=.023$), manevi değişim ($t_{(413)}=2,533$, $p=.012$), yeni imkanlar ($t_{(413)}=2,613$, $p=.009$) ve kişisel güç ($t_{(413)}=2,482$, $p=.013$) alt boyutu çocukluk travmasına sahip olan bireylerde anlamlı düzeyde yüksektir. Kişilerarası ilişkiler ($t_{(413)}=1,186$, $p=.236$) alt boyutunda herhangi bir fark gözlenmemiştir. Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyüme toplam puanları çocuklukta travma yaşama durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmıştır ($t_{(413)}=2,533$, $p=.012$). Tablo 5.'te görüldüğü üzere çocukluk travmasına sahip olan bireylerin travma sonrası büyüme puanları, çocukluk travması olmayanlardan daha yüksektir.

Araştırmanın dördüncü sorusu: “Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyüme puanları daha önce psikiyatrik/psikolojik tedavi veya destek alma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?” ifadesidir. Bu ifadeye ait bulguları ortaya koymak amacıyla bağımsız örneklem t testi için kullanılan t testi yapılmıştır. Yapılan teste ait bulgular Tablo 6.'te verilmiştir.

Tablo 6.

Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyümelerinin daha önce psikolojik destek veya psikiyatrik tedavi almış olma durumuna göre değişimine ilişkin t testi sonuçları

Daha önce psikiyatrik/psikolojik tedavi veya destek aldınız mı?		f	Ortalama	Standart Sapma	t	p
Hayatın Takdiri	Evet	111	9,87	2,64	1,268	.206
	Hayır	304	9,52	2,44		
Manevi Değişim	Evet	111	17,53	5,79	-0,813	.417
	Hayır	304	18,04	5,62		
Yeni İmkanlar	Evet	111	14,86	4,33	-0,108	.914
	Hayır	304	14,91	4,09		
Kişilerarası İlişkiler	Evet	111	17,80	5,92	0,181	.856
	Hayır	304	17,68	5,83		
Kişisel Güç	Evet	111	13,72	3,36	0,363	.717
	Hayır	304	13,53	3,24		
Travma Sonrası Büyüme	Evet	111	73,79	17,75	0,021	.984
	Hayır	304	73,75	17,15		

*p<0.05

Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyümelerinin daha önce psikolojik destek veya psikiyatrik tedavi alma durumuna göre değişimini incelemek amacıyla bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyüme toplam puanlarının daha önce psikiyatrik tedavi veya psikolojik destek alma durumuna göre farklılaşmadığı ortaya konmuştur, $t_{(413)}=0,021$, $p=.984$. Buna ek olarak Tablo 5.'te görüldüğü üzere travma sonrası büyümenin alt boyutları olan hayatın takdiri ($t_{(413)}=1,268$, $p=.206$), manevi değişim ($t_{(413)}=-0,813$, $p=.417$), yeni imkanlar ($t_{(413)}=-0,108$, $p=.914$), kişilerarası ilişkiler ($t_{(413)}=0,181$, $p=.856$) ve kişisel güç ($t_{(413)}=0,363$, $p=.717$) alt boyutlarında da daha önce psikiyatrik tedavi ve psikolojik destek alma durumuna göre fark görülmemiştir.

Araştırmanın beşinci sorusu: “Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyüme puanları pandemi sürecinde psikiyatrik/psikolojik tedavi veya desteğe ihtiyaç duyma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?” ifadesidir. Bu ifadeye ilişkin bulguları ortaya koymak amacıyla bağımsız örneklem için kullanılan t testi yapılmıştır. Yapılan teste ait bulgulara Tablo 7.'da verilmiştir.

Tablo 7.

Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyümelerinin, pandemi döneminde psikolojik destek veya psikiyatrik tedaviye ihtiyaç duyma durumuna değişimine ilişkin t testi sonuçları

Pandemi döneminde psikiyatrik/psikolojik tedavi veya desteğe ihtiyaç duyduunuz mu?		f	Ortalama	Standart Sapma	t	P
Hayatın Takdiri	Evet	46	12,98	2,26	-0,837	.403
	Hayır	369	12,48	2,63		
Manevi Değişim	Evet	46	16,35	5,79	-1,984	.048*
	Hayır	369	17,10	5,63		
Yeni İmkanlar	Evet	46	14,57	4,47	-0,581	.561
	Hayır	369	14,94	4,12		
Kişilerarası İlişkiler	Evet	46	16,98	6,31	-0,907	.365
	Hayır	369	17,81	5,79		
Kişisel Güç	Evet	46	13,02	3,30	-1,324	.186
	Hayır	369	13,70	3,27		
Travma Sonrası Büyüme	Evet	46	70,24	18,22	-1,469	.143
	Hayır	369	74,20	17,14		

*p<0.05

Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyüme puanlarının pandemi döneminde psikolojik destek veya psikiyatrik tedaviye ihtiyaç duyma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda manevi değişim alt boyutunda pandemi döneminde psikolojik destek veya psikiyatrik tedaviye ihtiyaç duyanlar, ihtiyaç duymayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek puan almışlardır, $t_{(413)}=-1,984$, $p=.048$. Hayatın takdiri ($t_{(413)}=-0,837$, $p=.403$), yeni imkanlar ($t_{(413)}=-0,581$, $p=.561$), kişisel güç ($t_{(413)}=-1,324$, $p=.186$) ve kişilerarası ilişkiler ($t_{(413)}=-0,907$, $p=.365$) alt boyutlarında anlamlı fark görülmemiştir. Ayrıca travma sonrası büyüme toplam puanı da pandemi döneminde destek veya tedaviye ihtiyaç duyma durumuna göre farklılaşmamıştır, $t_{(413)}=-1,469$, $p=.143$.

Araştırmanın altıncı sorusu: “Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyüme puanları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?” ifadesidir. Bu ifadeye ilişkin bulguları ortaya koymak amacıyla bağımsız örneklem için kullanılan t testi yapılmıştır. Yapılan analize ait bulgulara Tablo 8.’de yer verilmiştir.

Tablo 8.

Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyümelerinin cinsiyete göre değişiminin incelenmesi

n=415	Cinsiyet	f	Ortalama	Standart Sapma	t	p
Hayatın Takdiri	Erkek	106	9,26	2,39	-1,689	.092
	Kadın	309	9,74	2,52		
Manevi Değişim	Erkek	106	18,28	5,48	0,793	.428
	Kadın	309	17,78	5,73		
Yeni İmkanlar	Erkek	106	14,54	3,75	-1,044	.297
	Kadın	309	15,03	4,27		
Kişilerarası İlişkiler	Erkek	106	17,77	5,65	0,118	.906
	Kadın	309	17,69	5,92		
Kişisel Güç	Erkek	106	13,66	3,32	0,132	.895
	Kadın	309	13,61	3,26		
Travma Sonrası Büyüme	Erkek	106	73,52	16,26	-0,169	.866
	Kadın	309	73,85	17,65		

*p<0.05

Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyümelerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyüme toplam puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır, $t_{(413)}=-0,169$, $p=.866$. Buna ek olarak travma sonrası büyümenin hayatın takdiri ($t_{(413)}=-1,689$, $p=.092$), manevi değişim ($t_{(413)}=-0,793$, $p=.428$), yeni imkanlar ($t_{(413)}=-1,044$, $p=.297$), kişilerarası ilişkiler ($t_{(413)}=0,118$, $p=.906$), ve kişisel güç ($t_{(413)}=0,132$, $p=.895$) alt boyutları da cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmamıştır.

Araştırmanın yedinci sorusu: “Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyüme puanları hizmet yılına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?” ifadesidir. Bu ifadeye ilişkin bulguları ortaya koymak amacıyla Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Yapılan teste ait bulgulara Tablo 9.’de yer verilmiştir.

Tablo 9.

Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyümelerinin hizmet yılına göre değişimine ilişkin Kruskal Wallis H testi sonuçları

f=415	Hizmet Yılı	f	Sıra Ortalaması	X ²	P
Manevi Değişim	0-5 Yıl	243	197,81	4,596	.204
	6-10 Yıl	86	227,78		
	11-15 Yıl	21	217,64		
	+16 Yıl	65	216,82		
Hayatın Takdiri	0-5 Yıl	243	195,97	8,379	.039*
	6-10 Yıl	86	219,11		
	11-15 Yıl	21	199,14		
	+16 Yıl	65	241,12		
Kişisel Güç	0-5 Yıl	243	198,34	8,165	.043*
	6-10 Yıl	86	218,94		
	11-15 Yıl	21	177,76		
	+16 Yıl	65	239,40		
Yeni İmkanlar	0-5 Yıl	243	204,12	3,328	.344
	6-10 Yıl	86	227,96		
	11-15 Yıl	21	189,05		
	+16 Yıl	65	202,24		
Kişilerarası İlişkiler	0-5 Yıl	243	198,62	4,053	.256
	6-10 Yıl	86	225,37		
	11-15 Yıl	21	205,62		
	+16 Yıl	65	220,84		
Travma Sonrası Büyüme	0-5 Yıl	243	198,04	4,856	.183
	6-10 Yıl	86	226,58		
	11-15 Yıl	21	200,45		
	+16 Yıl	65	223,11		

*p<0.05

Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyüme puanlarının sıra ortalamasının hizmet yılına göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda travma sonrası büyüme toplam puanlarının sıra ortalaması hizmet yılına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamıştır, $X^2_{(3)}=4,856$, $p=.183$. Buna ek olarak travma sonrası büyümenin alt boyutlarından hayatın takdiri ($X^2_{(3)}=8,379$, $p=.039$) ve kişisel güç ($X^2_{(3)}=8,165$, $p=.043$) hizmet yılına göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Manevi değişim ($X^2_{(3)}=4,596$, $p=.204$) , yeni imkanlar ($X^2_{(3)}=3,328$, $p=.344$) ve kişilerarası ilişkiler ($X^2_{(3)}=4,053$, $p=.256$) alt boyutlarında hizmet yılına göre anlamlı fark görülmemiştir.

BÖLÜM V

SONUÇ TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde; toplanan veriler ışığında analiz edilen bulgular, literatürdeki ilintili çalışmalar çerçevesinde tartışılacaktır ve araştırmanın sonuçları doğrultusunda öneriler sunulmaktadır.

5.1. Sonuç ve Tartışma

Bu araştırmada okul psikolojik danışmanlarının bilinçli farkındalık ve acının dönüştürücü gücü puanlarının travma sonrası büyümeyi anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını incelenmiştir. Bu amaca hizmet edeceği düşünüldüğünden ve bu amaca ilişkin sonuçların yorumlanmasına destek olacağından dolayı okul psikolojik danışmanlarından çocukluk travmasına sahip olma durumu, daha önce psikiyatrik/psikolojik bir tedavi veya destek almış olma durumu, pandemi döneminde psikiyatrik/psikolojik tedavi ve desteğe ihtiyaç duyma durumu, cinsiyet, hizmet yılı bilgisi alınmıştır ve bu değişkenlere göre travma sonrası büyümenin değişimi incelenmiştir. Ortaya çıkan sonuçlar bu çerçevede ve sırasıyla tartışılmaktadır.

5.1.1. Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyüme ile acının dönüştürücü gücü ve bilinçli farkındalık puanlarının ilişkisine ilişkin sonuç ve tartışma

Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyüme alt boyutlarına ilişkin puanları ile acının dönüştürücü gücü ve bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkiler incelendiğinde bilinçli farkındalık puanlarının manevi değişim ve kişisel güç alt boyutları ile pozitif düşük düzeyde anlamlı ilişkisi olduğu görülmüştür. Kişilerarası ilişkiler, hayatın takdiri ve yeni imkanlar boyutlarında ilişki görülmemiştir. Literatürde incelenen çalışmalar bu sonucu desteklemekle birlikte daha güçlü bir bilinçli farkındalık ve travma sonrası büyüme ilişkisinin ortaya konduğu araştırmalar mevcuttur (Walsh vd., 2018; Lianchao ve Tingting, 2020). Bilinçli farkındalığın maneviyata olan vurgusu ve kişinin içindeki bilinçli farkındalık güdüsüne vurgu yapması manevi değişim ve kişisel güç alt boyutlarının bilinçli

farkındalık ile anlamlı düzeyde ilişkiye sahip olmasını sağlamış olabilir (Brown ve Ryan, 2003; Atalay, 2018).

Travma sonrası büyümenin manevi ve varoluşsal değişim alt boyutu yaşanan travmaların ardından bireylerin tinsel açıdan daha yoğun bir yaşantıya sahip olmalarını ve otantik bir yaşam benimsemelerini vurgular (Tedeschi vd., 2017). Bilinçli farkındalık kavramının temel felsefesi itibariyle tinselliğe yaptığı vurgu, varoluşsal açıdan anlamlı bir hayat yaşamaya verdiği önem ve manevi konulara verdiği önem düşünüldüğünde manevi ve varoluşsal değişim alt boyutunun bilinçli farkındalıkla ilişki içerisinde olması beklenen bir sonuçtur. Buna ek olarak kişisel güç alt boyutunun vurguladığı temel noktanın kişinin karşısına çıkan travmatik yaşantılarla mücadele etmesi noktasında donanımlı olması iken bilinçli farkındalık puanları ile bu alt boyutun ilişki içerisinde olması travmalarla mücadele gücü daha yüksek olan bireylerin bilinçli farkındalıklarının da daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Kişilerarası ilişkiler, yeni imkanlar ve hayatın takdiri alt boyutlarında anlamlı düzeyde ilişki görülmemesi ilgi çekicidir. Bilinçli farkındalıkları yüksek bireylerin insanlarla daha samimi ve sıcak ilişkiler geliştirdiklerine yönelik bulgular literatürde bulunmaktadır (Wallace, 2001). Buradan hareketle kişilerarası ilişkiler alt boyutu ile bilinçli farkındalık puanları arasında ilişki olmaması şaşırtıcıdır. Hayatın takdiri alt boyutunun beslendiği fikirler ile manevi ve varoluşsal değişimin dayanak noktaları birbirlerine diğer alt boyutlara göre daha fazla benzerlik göstermektedir. Çünkü her ikisinin de savunduğu kısımlar nihayetinde anlamlı bir hayat sürmek ve yaşama değer vermektir (Tedeschi vd., 2017). Bu anlamda manevi ve varoluşsal değişim ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı düzeyde ilişki gözlenirken hayatın takdiri alt boyutunda gözlenmemesi şaşırtıcı olmuştur. Ancak bu sonucun okul psikolojik danışmanları özelinde değerlendirilmesi gerektiği unutulmamalıdır.

Acının dönüştürücü gücü ile travma sonrası büyümenin alt boyutlarının arasındaki ilişki incelendiğinde tüm alt boyutlarda anlamlı ilişkiler gözlenmiştir. Özellikle hayatın takdiri (appreciation of life) alt boyutunda bu ilişki .846'ya kadar çıkabilmektedir. Yaşamı olumsuzluklara ve acılara rağmen değerli bulma anlamını karşılayan hayatın takdiri boyutunun acının dönüştürücü gücü ile çok yüksek bir ilişki içinde olması beklenen bir durumdur. Tıpkı hayatın olumsuzluklarına rağmen ayakta kalma iradesini açıklayan; kişisel güç ve ortaya çıkan acılardan sonra yeni seçenekleri fark edip harekete geçmeyi açıklayan; yeni imkanlar alt boyutlarında

olduğu gibi. Kişilerarası ilişkiler ve manevi değişim nispeten diğer alt boyutlara göre acının dönüştürücü gücü ile daha düşük ilişkiye sahiptir.

5.1.2. Okul psikolojik danışmanlarının acının dönüştürücü gücü ve bilinçli farkındalık puanlarının travma sonrası büyümeyi yordama durumuna ilişkin sonuç ve tartışma

Okul psikolojik danışmanlarının bilinçli farkındalık ve acının dönüştürücü gücünün travma sonrası büyümeyi yordama durumunu incelemek için yapılan çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre acının dönüştürücü gücü ve bilinçli farkındalığa ait puanların travma sonrası büyümenin yaklaşık üçte ikisini yordadığı görülmüştür. Buna karşılık ayrı olarak incelendiğinde acının dönüştürücü gücü travma sonrası büyümenin anlamlı yordayıcısı konumundayken bilinçli farkındalık puanlarının, travma sonrası büyümenin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür.

Literatürde bilinçli farkındalık ve acının dönüştürücü gücü değişkenlerinin travma sonrası büyümeyi yordama durumunu inceleyen başka bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bilinçli farkındalığın travma sonrası büyümenin yordayıcısı olmadığı sonucu beklenenin dışındadır çünkü literatüre bakıldığında bilinçli farkındalık ve travma sonrası büyüme kavramlarının yüksek bir ilişki içinde olduğu veya bilinçli farkındalığın travma sonrası büyümenin anlamlı bir yordayıcısı olduğu araştırmalar oldukça fazladır (Mackenzie vd., 2007; Garland vd., 2007; Barskova ve Oesterreich, 2008; Carlson vd., 2016; Campbell, 2019; Huang vd., 2019; Vinci vd., 2020). Özellikle bilinçli farkındalık temelli geliştirilen programların bireylerin travma sonrası büyümeleri üzerinde oldukça olumlu etki bıraktığına ilişkin deneysel desenli çalışmalar bulunmaktadır (Bhatnagar vd., 2013; Stafford vd., 2013). Fakat bu çalışmaların tamamı yurtdışında yapılmış çalışmalar olduğu için yapıldığı kültürün bağlamında değerlendirilmesi gerekmektedir. Türkiye’de ise bilinçli farkındalık temelli bir programla bireylerin travma sonrası büyümeleri üzerine çalışılan bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Yalnızca travma sonrası büyüme ile değil aynı zamanda travma sonrası stres karşısında mindfulness temelli çalışmaların oldukça etkili olduğuna ilişkin çalışmalara literatürde sıklıkla rastlanmaktadır (Bhatnagar vd., 2013; Boelen, Lonneke ve Lenferink, 2018). Travma sonrası büyümenin özellikle en güncel modelinde travma sonrası stresin travma sonrası büyümenin anlamlı bir yordayıcısı olduğuna yönelik vurgular bulunmaktadır (Armstrong, Shakespeare-Finch, Shochet;

2014; Dursun ve Söylemez, 2020). Travma sonrası stresin travma sonrası büyümeyi yordadığı düşünüldüğünde bilinçli farkındalık kavramının travma sonrası stresi yordamasına rağmen bu çalışma özelinde travma sonrası büyümenin anlamlı yordayıcısı olmaması beklenenin dışında bir durumdur.

Bilinçli farkındalık kavramının doğu kültürü ile batı kültürünü entegre bir yapısı olsa da bilinçli farkındalığın iki farklı kültürdeki yansımalarının oldukça farklı olduğuna ilişkin bulgular bulunmaktadır (Schmidt, 2011). Ancak Zubair, Kamal ve Artemeva (2018) Rus kültüründe yetişmiş insanlar ile Pakistan kültüründe yetişmiş insanların bilinçli farkındalıklarını ele almışlar ve bu iki kültürün bilinçli farkındalıklarının benzer düzeyde olduğunu gözlemlemişlerdir. Ancak Anadolu coğrafyasında yaşanan Türk kültürü hem batıdan hem doğudan etkilenen ve heterojen yapıda olmasından dolayı bu bulgulara bakarak Türklerin bilinçli farkındalıkları hakkında varsayımında bulunmak güçtür. Haspolat (2019)'ın Türk kültüründen toplanan yetişkin örneklemini ele aldığı araştırmasında bireylerin bilinçli farkındalıklarının, travma sonrası büyümelerini anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu konuda başka bir çalışmaya da rastlanmamıştır. Dolayısıyla okul psikolojik danışmanlarıyla yürütülen bu çalışmada anlamlı farkın bulunmamasının kültürel etkenlerden kaynaklandığını söylemek güç olabilir. Ancak araştırma verilerinin COVID-19'un etkilerinin en yoğun yaşandığı dönemde toplanması bireylerin şimdi ve burada olmaktan çok, oluşan kayıpların da etkisiyle gelecek ve geçmiş odaklı olmaları okul psikolojik danışmanlarının bilinçli farkındalık düzeylerini etkilemiş olabilir (Behan, 2020; Conversano vd., 2020). Okul psikolojik danışmanlarının mesleki niteliklerinin veya pandemi sürecinin getirdiği yaşantıların karıştırıcı değişken olarak girmesi bu sonuca etki etmiş olabilir. Nitekim pandemi sürecinin, bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerini etkileyebildiğine ilişkin bulgular bulunmaktadır (İnel vd., 2021; Karahan ve Bakalım, 2021). Bununla birlikte, Türk kültüründe bilinçli farkındalık ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkilerin açıklığa kavuşturulması için daha fazla sayıda ve çeşitli örneklemelerde araştırmalara ihtiyaç duyulduğu anlaşılmaktadır.

Araştırmanın bir diğer bulgusu acının dönüştürücü gücünün COVID-19 Salgın döneminde okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyüme puanlarını yordadığı bulgusudur. Bulgular, travma sonrası büyümede çekilen acının birey tarafından bilişsel olarak nasıl değerlendirildiğine bağlı olduğunu ve acının ruhsal büyümeye yardımcı olma potansiyelini ortaya koyduğu söylenebilir. Bu bulgu alan

yazını ile de örtüşmektedir. Sonuç değerlendirildiğinde acının dönüştürücü gücü kavramının yaşanan acıların ardından karakterini dönüştürmeye ilişkin bir inancı ifade etmesi nedeniyle travma sonrası büyümenin üçte ikisini açıklaması doğal karşılanabilir. Literatürde bu sonucu destekleyebilecek sonuçlar bulunmaktadır (Bolat, Bolat ve Taştan, 2020). Nihayetinde her iki kavram da yaşanan zorlukların insanları geliştirdiği düşüncesi üzerinde durmaktadır. Acının dönüştürücü gücü ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişki daha önce araştırılmamış da olsa ilgili diğer kavramlarla ilgili yürütülen araştırmalar mevcuttur. Acının dönüştürücü gücü ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde öznel iyi oluş hali, mutluluk, yaratıcılık, sosyal kimlik algısı ve yaşam doyumuyla yakından ilişkili olduğu görülmüştür (Joshnloo, 2014; Dinçer vd., 2015; Joshnloo, 2015; Irimia, 2017). Keza travma sonrası büyümenin de iyimserlik, mutluluk ve yaşam doyumuyla yakından ilişki içerisinde olduğu ortaya konmuştur (Knaevelsrud, Liedl ve Maercker, 2010; Haselden, 2014). Birçok ortak bulgunun hem travma sonrası büyüme hem de acının dönüştürücü gücü ile ilintili olması bu acının dönüştürücü gücüne ait inançların travma sonrası büyümeyi yüksek oranda yordamasını daha anlaşılır kılmaktadır.

Ayrıca ulaşılan sonucun kültürel açıdan da açıklanması mümkündür. Anadolu coğrafyasında hâkim kültür olarak yaşanan Türk kültürünü yaşamına entegre etmiş insanların büyük çoğunluğunun İslam inancını benimsemesi ve İslam'ın tasavvufi yönünün travma sonrası büyüme kavramıyla örtüşen öğretilerinin olması bu coğrafyada yaşayan insanların travma sonrası büyüme düzeylerinin özellikle manevi değişim alt boyutuna ait puanlarının yüksek olmasını sağlamış olabilir (Tedeschi vd, 2017; Altun, 2020). Yine aynı şekilde Türk kültüründeki manevi yönelimin güçlü olması acının dönüştürücü gücüne dair inançların da kuvvetli olması beklenmektedir bu nedenle acının dönüştürücü gücüne ait argümanların Türk insanı tarafından fazlasıyla kabul edilebilir olduğu söylenebilir (Dinçer vd, 2015). Acının dönüştürücü gücüne ait inançları yüksek olan insanların evlilik ilişkilerini spiritüel açıdan daha yoğun yaşadıkları ve fedakârlık göstermeye daha eğilimli oldukları ve daha diğerkam davrandıkları görülmüştür. Aynı şekilde karşısındaki bireyi önceleyen bireylerin travma sonrası büyümelerinin daha yüksek çıktığına dair bulgular bulunmaktadır (Özlü, Yıldız ve Aker, 2010; Dinçer ve Aydoğan, 2019). Bu bulgular acının dönüştürücü gücünün travma sonrası büyümenin büyük çoğunluğunu açıklamasını beklenen bir durum kılmaktadır.

Acının dönüştürücü gücü travma sonrası büyümenin anlamlı bir yordayıcısı olmakla birlikte yaklaşık üçte ikisini açıklaması ancak bilinçli farkındalığın anlamlı yordayıcı olmaması durumu pandemi sürecinde okul psikolojik danışmanlarının öğrenciye sosyal, duygusal, mesleki ve eğitsel bağlamda rehberlik eden bir mesleki grubu olması nedeniyle bu mesleki rolleriyle birlikte ele alındığında önemli bir sonuç ortaya koymaktadır.

5.1.3. Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyüme puanlarının çocukluk travmasına sahip olma durumuna göre değişiminin incelenmesine ilişkin sonuç ve tartışma

Çocukluk döneminde travmatik yaşantı deneyimleyen bireylerin, travma sonrası büyümelerinin kişilerarası ilişkiler alt boyutu dışında tüm alt boyutlarda ve travma sonrası büyüme toplam puanında çocukluk travması yaşamayan bireylerden daha yüksek puanlara sahiplerdir. Bu sonucun literatürdeki diğer bulgularla zıt sonuçlar gösterdiği görülmüştür (Creamer vd., 2009). Sadece travma sonrası büyüme kavramı çerçevesinde değil panik bozukluk, kaygı, depresyon, şiddete eğilim gibi değişkenler çerçevesinde incelendiğinde de çocukluk travmasına sahip bireylerin daha fazla bu davranışları gösterdikleri görülmüştür (Cantürk, 2017; Yu vd., 2019; Ay ve Kılınçel, 2020). Çocukluk çağı travmalarının insan beyninde bıraktığı hasar veya psikopatolojik sorunlar oluşturabileceği düşünüldüğünde çocukluk çağı travmalarının olumsuz etkilerinin vurgulandığı bulgular yaygınken; çocukluk çağında travma deneyimi olan bireylerin bu çalışmada travma sonrası büyüme puanlarının daha yüksek olması oldukça dikkat çekicidir (Cross vd., 2017).

Kırman (2020) 566 genç yetişkin üzerinde yaptığı çalışmada çocukluk çağı travmaları olan bireylerin eylemlilik hallerinin daha düşük olduğu sonucunu ortaya koyarken, eylemlilik ile travma sonrası büyüme arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğunu gözlemlemiştir. Buradan hareketle çocukluk çağı travmalarına sahip olmak eylemlilik hali aracılığıyla travma sonrası büyümeyi olumsuz etkileyebilir. Bu dolaylı bir sonuç olsa da bu araştırma için bir zıtlık ortaya koymaktadır.

Travma sonrası büyüme konusunda çocukluk travmasına sahip olan okul psikolojik danışmanlarının daha yüksek puan almaları, bu meslek grubunun aldığı profesyonel eğitimin yardımıyla travmalarıyla etkin bir şekilde yüzleşebilmeleri buna

neden olmuş olabilir. Okul psikolojik danışmanları lisans ve lisansüstü düzeyde travma yaşama ve bu travma ile baş etme noktasında aldıkları formal eğitimin başa çıkma becerilerini artırmaları beklenen bir durumdur. Bu bağlamda çocuklukta travma yaşamış olan psikolojik danışmanlar bu travmalarını fırsata dönüştürerek, çocuklukta travma yaşamayanlara göre daha yüksek travma sonrası büyümeye sahip olmuş olabilirler. Buna ek olarak Tedeschi ve Calhoun'un geliştirdiği ve en güncel travma sonrası büyüme modelinde travma sonrası büyümenin gerçekleşebilmesi için öncesinde travma sonrası stresin belli bir düzeyin üstünde olması gerekmektedir (Dursun ve Söylemez, 2020). Bu nedenle çocukluk döneminde travmatik yaşantıları olan bireylerin travma sonrası stres belirtilerine sahip olmaları dolayısıyla daha fazla travma sonrası büyüme deneyimlemesi beklenen bir durum olabilir.

5.1.4. Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyümelerinin daha önce psikolojik destek veya psikiyatrik destek alma durumuna göre değişiminin incelenmesine ilişkin sonuç ve tartışma

Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyüme puanları daha önce psikolojik veya psikiyatrik destek veya tedavi almış olma durumuna göre hiçbir alt boyutta ve toplam puan bazında anlamlı düzeyde fark görülmemiştir. Literatürde bu sonuçla uyumlu bulgular mevcuttur (Gökmen ve Deniz, 2020). Daha önce psikiyatrik tedavi veya psikolojik destek almış olma değişkeninin travma sonrası büyüme ile bir bağının olmadığı sonucu travma sonrası büyümenin yapısı konusuna ışık tutabilir. Ancak okul psikolojik danışmanlarının mesleki niteliklerinin kendine yardım sunma noktasında da destekleyici olması travma sonrası büyüme konusunda bu değişken bağlamında farkın oluşmasına engel olmuş olabilir. Ancak farklı bir örnekleme çalışıldığında da sonucun değişmemesinde sunulan destek veya tedavinin niteliği belirleyici olabilir. Neticede Türkiye'de psikiyatrik yardım konusunda kinikler arasında farklı uygulamalar bulunmaktadır. Ve sunulan hizmetin süresi, sürekliliği ve niteliği oldukça değişkendir (Arabacı vd., 2017).

5.1.5. Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyümelerinin pandemi sürecinde psikolojik destek veya psikiyatrik tedaviye ihtiyaç duyma durumuna göre değişimine ilişkin sonuç ve tartışma

Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyüme puanlarının pandemi sürecinde psikolojik destek veya psikiyatrik tedaviye ihtiyaç duyma durumuna göre

değişimi incelenmiştir. Bu araştırma probleminin bir önceki probleminden farkı, bu problem için destek veya tedavi almış olma zorunluluğu yoktur. Sadece ihtiyaç hissetmesi veya hissetmemesi belirleyici olmuştur. Pandemi sürecinde sokağa çıkma kısıtlaması, virüs bulaşma korkusu, ölüm korkusu, yakınlarımızı kaybetme korkusu gibi birçok korkuyu ve kaygıyı beraberinde getirmiştir. Bu süreçte birçok insanda oluşabileceği gibi okul psikolojik danışmanlarında da psikolojik desteğe erişme ihtiyacı oluşabilmektedir.

COVID-19 dahil olmak üzere bulaşıcı hastalıklar da psikiyatrik hastalıkların yayılımını artırabilmektedir. COVID-19'un yayılımına ve olumsuz etkilerine bağlı olarak depresyon, uyku bozuklukları, panik bozukluklar, şiddetli kaygı vb. sonuçların ortaya çıkmaktadır. Ayrıca daha önce psikiyatri öyküsü varsa bu risk daha da yükselmektedir. Kısacası virüs başta akciğerler olmak üzere merkezi sinir sisteminde de önemli etkilere neden olmaktadır (Elli, 2020; Erdoğan ve Hocaoglu, 2020; Okur ve Demirel, 2020). Bu anlamda bireyler psikiyatrik tedaviye veya psikolojik desteğe ihtiyaç duyabilmektedir.

Pandemi sürecinin travma sonrası büyüme açısından fırsat olabileceğine dair yapılan çalışmalar mevcuttur (Bozkurt, Zeybek ve Aşkın, 2020; Kalaitzaki, Tamiolaki ve Rovithis, 2020; Karataş, 2020; Öcalan, Üzar-Özçetin, 2020). Bu araştırmada ortaya çıkan sonuç değerlendirildiğinde yalnızca kişilerarası ilişkiler alt boyutunda pandemi döneminde psikolojik destek veya psikiyatrik tedaviye ihtiyaç duymayanlar lehine travma sonrası büyüme puanları yüksek çıkmıştır.

Pandeminin en çok etkileyebileceği travma sonrası büyüme alt boyutlarından biri kişilerarası ilişkiler olabilir. Bu dönemde kişilerarası ilişkilerin kısıtlı hale geldiği ve bireysellik duygusunun ağır bastığı görülmüştür (Macdonald ve Hülür, 2021; Thoresen, 2021). Çünkü sosyal ortamlardan izole olma noktasında karantina deneyimini ilk kez yaşayan bireylerin, diğer insanlarla kurduğu ilişkiler kısıtlanmıştır. Bu dönemde her ne kadar sosyal medya ve dijital platformlardan ilişki kurma ihtiyacı karşılanmaya çalışılsa da yüz yüze kurulan ilişkilere göre daha yüzeysel kalmıştır (Gonzalez-Padilla, 2020). Bu bağlamda kişilerarası ilişkilerin olumsuz etkilenmesi beklenen bir durumdur. Pandemi döneminde desteğe ihtiyaç duyan bireylerin pandemiden daha fazla olumsuz etkilendiği düşünülürse desteğe

ihtiyaç duyan okul psikolojik danışmanlarının kişilerarası ilişkiler alt boyutundan daha düşük puan almaları beklenebilir.

5.1.6. Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyümelerinin cinsiyete göre değişimine ilişkin sonuç ve tartışma

Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyümelerinin cinsiyete göre değişimi incelendiğinde hem toplam puan bazında hem de tüm alt boyutlarda kadınlar ve erkekler arasında anlamlı fark görülmemiştir. Literatür incelendiğinde bu sonuçla örtüşen çalışmalara rastlamak mümkündür (Uğurluoğlu ve Erdem, 2019; Haspolat, 2019; Şenyüz, 2019; Kaplan Kalkan, 2020). Ancak kadınların travma sonrası büyümelerinin erkeklerden daha yüksek olduğuna ilişkin sonuçlarla da karşılaşmıştır (Jin, Xu ve Liu, 2014; Sebuktekin, 2018; Bilge ve Bilge, 2020; Andreou vd., 2020; Gökmen ve Deniz, 2020).

Pandemi sürecinde travma sonrası stres belirtisi gösteren bireylerin incelendiği bir araştırmada beklenenin aksine erkeklerin travma sonrası stres düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Pandemi sürecinde erkeklerde ölüm oranlarının daha yüksek olması buna neden olmuş olabilir. Ek olarak pandemi sürecinde ortaya çıkan kısıtlamaların ve ekonomik sıkıntıların erkek toplumsal cinsiyet rollerini daha fazla etkilemiş olması buna neden olabilir (Shevlin vd., 2020). Okul psikolojik danışmanları örnekleminde ortaya çıkan bu sonuçtan yola çıkarak pandemi sürecinin kadın ve erkeklerin travma sonrası büyümelerine etki eden bir karıştırıcı değişken olarak devreye girmesi bu araştırmanın sonuçlarına da tesir etmiş olabilir.

Literatürde travma sonrası büyümenin cinsiyete göre değişimini inceleyen çalışmalarda ağırlıklı olarak ya kadınlarda yüksek çıkmıştır ya da anlamlı fark görülmemiştir ancak okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyümelerini cinsiyete göre karşılaştıran bir çalışmaya rastlanmaması nedeniyle bu çalışmanın ortaya koyduğu sonuçlar önemlidir.

5.1.7. Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyümelerinin hizmet yılına göre değişiminin incelenmesine ilişkin sonuç ve tartışma

Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyümeleri hizmet yılına göre incelendiğinde hayatın takdiri ve kişisel güç alt boyutlarında anlamlı farklılık gözlenmiştir. Hizmet yılı aralıkları incelendiğinde bu iki alt boyutta da 16 yıl ve üstü

zamandan bu yana psikolojik danışmanlık yapan bireylerin puanlarının sıra ortalaması hayatın takdiri ve kişisel güç bağlamında yüksek çıkmıştır. Ayrıca en düşük hayatın takdiri puanlarının sıra ortalaması 0-5 yıl arası çalışan okul psikolojik danışmanlarında gözlenirken, kişisel güç konusunda en düşük sıra ortalaması 11-15 yıl, daha sonra 0-5 yıl gelmektedir. İş tecrübesi yükseldikçe hayatın takdiri ve kişisel güç düzeylerinin yükseldiği yorumu kısmen de olsa yapılabilir.

Hizmet yılına göre travma sonrası büyümenin incelendiği bir çalışmaya literatürde rastlanmamıştır. Ancak hizmet yılı ile ilişkili olabilecek bir değişken de yaş değişkeni olabilir. Nitekim literatürde yaş arttıkça travma sonrası büyümenin de arttığına ilişkin bulgular da mevcuttur (Mosher, Danoff-Burg ve Brunker, 2006; Michael ve Cooper, 2013; Patrick ve Henrie, 2016).

Yaş arttıkça artan yaşam tecrübesi ile paralel olarak travma sonrası büyümenin artması beklenen bir durumdur ancak hizmet yılı ile yaş değişkenlerinin paralellik gösterebileceği varsayıldığından hizmet yılının arttıkça travma sonrası büyümenin de artacağı söylenebilir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde kişisel güç ve hayatın takdiri puanlarının sıra ortalamalarını 16 yıl ve üzeri hizmet yılı olan psikolojik danışmanlarda yüksek çıkması normal karşılanabilir. Ancak yine de travma sonrası büyümenin toplam puanında hizmet yılına göre fark çıkmaması hizmet yılı ile travma sonrası büyümenin yeterince bağlantılı olmadığını gösterebilir.

5.2. Öneriler

5.2.1. Araştırmacılara yönelik öneriler

1. Bu araştırma okul psikolojik danışmanlarının bilinçli farkındalıkları ile acının dönüştürücü gücü puanlarının travma sonrası büyümenin büyük bir kısmını açıkladığını ortaya koymuştur. Bu bulgu çerçevesinde okul psikolojik danışmanlarına yönelik oluşturulan etkileşim gruplarının onların travma sonrası büyümeleri ve acının dönüştürücü gücüne etkisi incelenebilir.
2. Bu araştırma çocuklukta travma yaşıyan okul psikolojik danışmanlarının daha yüksek travma sonrası büyüme gösterdiğini ortaya koymuştur. Travma deneyimi olan ruh sağlığı personellerine yönelik oluşturulan

destek gruplarının travma sonrası büyümeye yönelik etkililiği incelenebilir.

3. Bu araştırma acının dönüştürücü gücü ile travma sonrası büyüme arasında çok yüksek düzeyde bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu çerçevesinde diğer meslek gruplarında ve örneklemelerde bu bulgu incelenebilir.
4. COVID-19 sonrası dönemde okul psikolojik danışmanlarının acının dönüştürücü gücü, travma sonrası büyüme ve bilinçli farkındalık düzeyleri incelenerek, pandemi sürecinin ortasında yürütülen bu araştırmanın sonuçları ile karşılaştırma yapılabilir.
5. Bu çalışmada bilinçli farkındalık travma sonrası büyümenin anlamlı yordayıcısı çıkmamıştır. Bu sonuca pandemi döneminde bireylerin bilinçli farkındalıklarındaki değişimin yol açtığı düşünülmektedir. Pandemi süreci sonlandıktan sonra okul psikolojik danışmanları üzerinde bu araştırma tekrarlanabilir.
6. İkincil travma yaşama konusunda risk grubunda olan psikolojik danışmanların yanı sıra psikolog, sosyal hizmet uzmanı, arama kurtarma çalışanları ve doktorların travma sonrası büyümelerinin incelenmesi önerilebilir.
7. COVID-19 nedenli ölümlerin ardından cenaze merasimlerinin kısıtlanması yas sürecini olumsuz etkilemiş olabilir. COVID-19 nedeniyle yakınlarını kaybetmiş bireylerin yas ve travma sonrası büyüme tepkileri incelenebilir.

5.2.2. Uygulayıcılara yönelik öneriler

1. Okul psikolojik danışmanlarına acının dönüştürücü gücü ve travma sonrası büyümenin kuramsal temellerinin anlatıldığı eğitimler verilerek psikolojik danışmanların bu kavramlar özelinde farkındalıklarının artırılması sağlanabilir.
2. Okul psikolojik danışmanlarına yönelik oluşturulan etkileşim ve psikoeğitim grupları ile acının dönüştürücü gücüne ilişkin inançlar ve travma sonrası büyüme konusunda etkinlikler düzenlenebilir.

3. COVID-19 dönemi sonlandıktan sonra bu dönemin etkilerinin ele alındığı ve öğrencileri travma sonrasında büyüme ve acının dönüştürücü gücü konusunda bilinçlendirildiği eğitimler ve etkinlikler düzenlenebilir.
4. Okul psikolojik danışmanlarının bilinçli farkındalık egzersizlerinin yapıldığı ve anlatıldığı gruplara dahil edilmeleri sağlanabilir.
5. Öğrencilere, öğretmenlere ve psikolojik danışmanlara yönelik acının dönüştürücü ve travma sonrası büyümeyi içeren afiş ve broşür çalışmaları yapılabilir.
6. Okul psikolojik danışmanlarının yaşadıkları ikincil travmaların ardından süper vizyon desteği almaları sağlanmalıdır.

KAYNAKÇA

- Acar, E., ve Eker, C. (2019). Psikolojik Danışman Adaylarının Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 13(29), 421-443.
- Acar, Y. (2020). Yeni Koronavirüs (Covid-19) Salgını Ve Turizm Faaliyetlerine Etkisi. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 7-21.
- Affleck, G., & Tennen, H. (1996). Construing benefits from adversity: Adaptotional significance and disposltional underpinnings. *Journal of personality*, 64(4), 899-922.
- Akbulut, M., Sahin, U., and Esen, A. C. (2020). More than a Virus: How COVID 19 Infected Education in Turkey?. *Journal of Social Science Education*, 19, 30-42.
- Akcan, G. (2018). Travma Sonrası Büyüme: Bir Gözden Geçirme. *Bartın Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 3(3), 61-70.
- Aktepe, İ. ve Tolan, Ö. (2020). Bilinçli Farkındalık: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*. 12(4):534-561.
- Albayrak, B. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Biçimleri, Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ve Psikolojik Belirtileri Arasındaki İlişkiler. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Alçay, E. S. (2019). Ergenlerde Problemlı İnternet Kullanımı İle Bilinçli Farkındalık Ve Öz Düzenleme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Altan, C. (2013). Üniversite öğrencilerinde travma sonrası gelişimi etkileyen faktörlerin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi,.Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Ömer, A. (2020). *Türklerin ve Anadolu'nun İslamlaşmasında Yesevi hareketi ve Ahmed Yesevi'nin etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *DSM-5-R Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı*. (E. Köroğlu,  ev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Andreou, E., Tsermentseli, S., Anastasiou, O., & Kouklari, E. C. (2020). Retrospective accounts of bullying victimization at school: Associations with post-traumatic stress disorder symptoms and post-traumatic growth among university students. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 1-10.
- Arabacı, L. B., Bozkurt, S., Fener, E., Şıttak, S., Yılmaz, E., ve Tuna,  . (2017). Psikiyatri Hizmetleri Kalite Standartları Açısından    Farklı Hastane  rneği: Öğrenci Deneyimi. *Journal Of Psychiatric Nursing*, 8(1), 54-58.
- Armstrong, D., Shakespeare-Finch, J., & Shochet, I. (2014). Predicting post-traumatic growth and post-traumatic stress in firefighters. *Australian Journal of Psychology*, 66(1), 38-46.
- Atalay, Z. (2018). *Mindfulness: Şimdi ve Burada Bilinçli Farkındalık*. İstanbul: Psikonet.
- Ay, R. ve Kılınçel, O. (2020). Panik bozukluğu olan hastalarda çocukluk  ağı travması ile duygusal işlev bozukluğu arasındaki ilişki. *Cukurova Medical Journal*, 45(4), 1587-1597.
- Ayhan, M. O. (2019). Depresyon Hastalarında bilinçli farkındalık ile olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişki (Yüksek Lisans Tezi). İn n  Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Baer, R. A., Smith, G. T., ve Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report the Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11(3), 191-206.
- Baker, J. M., Kelly, C., Calhoun, L. G., Cann, A., & Tedeschi, R. G. (2008). An examination of posttraumatic growth and posttraumatic depreciation: Two exploratory studies. *Journal of Loss and Trauma*, 13(5), 450-465.

- Bakioğlu, F. (2017). Psikolojik danışman adaylarının öz yeterlikleri ile kültüre duyarlılıkları, cinsiyet rolleri ve bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Bakioğlu, B., ve Çevik, M. (2020). COVID-19 Pandemisi Sürecinde Fen Bilimleri Öğretmenlerinin Uzaktan Eğitime İlişkin Görüşleri. *Electronic Turkish Studies*, 15(4).
- Banerjee, D. (2020). The COVID-19 outbreak: Crucial role the psychiatrists can play. *Asian journal of psychiatry*, 50, 102014.
- Bansal, P., Bingemann, T. A., Greenhawt, M., Mosnaim, G., Nanda, A., Oppenheimer, J., ... Shaker, M. (2020). *Clinician Wellness During the COVID-19 Pandemic: Extraordinary Times and Unusual Challenges for the Allergist/Immunologist. The Journal of Allergy and Clinical Immunology: In Practice*.
- Barskova, T., & Oesterreich, R. (2009). Post-traumatic growth in people living with a serious medical condition and its relations to physical and mental health: A systematic review. *Disability and rehabilitation*, 31(21), 1709-1733.
- Bayburtlu, Y. S. (2020). Covid-19 Pandemi Dönemi Uzaktan Eğitim Sürecinde Öğretmen Görüşlerine Göre Türkçe Eğitimi. *Electronic Turkish Studies*, 15(4).
- Behan, C. (2020). The benefits of meditation and mindfulness practices during times of crisis such as COVID-19. *Irish journal of psychological medicine*, 37(4), 256-258.
- Beyaz, M., Keten, S.A. ve Caba, U. (2019). Öğrencilerin Yanal Düşünme İle Bilinçli Farkındalık Düzeyi Arasındaki İlişki. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(102), 248-253.
- Bhatnagar, R., Phelps, L., Rietz, K., Juergens, T., Russell, D., Miller, N., & Ahearn, E. (2013). The effects of mindfulness training on post-traumatic stress disorder symptoms and heart rate variability in combat veterans. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 19(11), 860-861.

- Bıyıklı, C., Işık, R. P. ve Doğan, D.(2020). Bilinçli Farkındalık Ve Dikkat Eğitiminin Öğrencilerin Dikkat Gelişimlerine Etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 33(1),1-35.
- Bleich, A., Gelkopf, M. ve Solomon, Z. (2003). Exposure to terrorism, stres related mental health symptoms, and coping behaviors among a nationally representative sample in Israel.290(5), 612-620.
- Bilge, Y., ve Bilge, Y. (2020) Travma Sonrası Büyüme Açısından Bir Risk Faktörü Olarak Psikolojik Sağlamlık: Koronavirüs Salgını Örneği. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(2).
- Boelen, P. A., & Lenferink, L. I. (2018). Experiential acceptance and trait-mindfulness as predictors of analogue post-traumatic stress. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 91(1), 1-14.
- Bolat, T., Bolat,O. İ. Ve Taştan, S. (2020). Örgütsel Destek, Sosyal Bağlılık Ve Dünyaya İlişkin Varsayımların Travma Sonrası Büyüme Üzerindeki Etkisinde Acının Dönüştürücü Gücünün Rolü: Pozitif Psikoloji Bağlamında Bir Değerlendirme. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*,1(22),361-402.
- Bozkurt, A. (2020). Koronavirüs (Covid-19) pandemi süreci ve pandemi sonrası dünyada eğitime yönelik değerlendirmeler: Yeni normal ve yeni eğitim paradigması. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi*, 6(3), 112-142.
- Bozkurt, Y., Zeybek, Z., ve Aşkın, R. (2020). Covid-19 Pandemisi: Psikolojik Etkileri Ve Terapötik Müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(37), 304-318.
- Bozo, Ö., Gündoğdu, E., and Büyükaşık-Çolak, C. (2009). The moderating role of different sources of perceived social support on the dispositional optimism—posttraumatic growth relationship in postoperative breast cancer patients. *Journal of health psychology*, 14(7), 1009-1020.
- Bremner, J. D., Mishra, S., Campanella, C., Shah, M., Kashner, N., Evans, S., ... Carmody, J. (2017). A pilot study of the effects of mindfulness-based stress reduction on post-traumatic stress disorder symptoms and brain response to traumatic reminders of combat in operation enduring Freedom/Operation iraqi freedom combat veterans with post-traumatic stress disorder.

- 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.
- Brown, K.W., Ryan, R. ve Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Büyükcebeci, A. (2019). Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantılarının Yaratıcı Kişilik Özellikleri ve Aleksitimi İle İlişkisi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(4), 3187-3213.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2013). Bilimsel araştırma yöntemleri (14. Baskı). *Pegem Yayınevi*. Ankara.
- Calhoun, L. G., ve Tedeschi, R. G. (1998). Posttraumatic growth: Future directions. In R. G. Tedeschi, C. L. Park, ve L. G. Calhoun (Eds.), *Posttraumatic growth: Positive change in the aftermath of crisis*. 215-238.
- Calhoun, L.G. ve Tedeschi, R.G. (1999). Posttraumatic growth. *Facilitating Posttraumatic Growth: A Clinician's Guide*. NJ: Lawrence Erlbaum Associates Inc.
- Calhoun, L. G. ve Tedeschi, R. G. (2006). The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework. İçinde L. G. Calhoun ve R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice*. Mahwah, NJ: Erlbaum.1-23.
- Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Cann, A., ve Hanks, E. A. (2010). Positive Outcomes Following Bereavement: Paths To Posttraumatic Growth. *Psychologica Belgica*, 50, 125–143.
- Campbell, A. L. (2019). Racial Identity and Mindfulness as Predictors of Post-Traumatic Growth in Black Adults Experiencing Race-Based Trauma. Florida State University.
- Can, E. (2020). Coronavirüs (Covid-19) pandemisi ve pedagojik yansımaları: Türkiye’de açık ve uzaktan eğitim uygulamaları. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 11-53.

- Canel-Çınarbaş, D. ve Doğan, F. (2019). Travma sonrası stres ile prososyal davranış arasındaki ilişkide travma sonrası büyümenin rolü. *Nesne*, 7(15), 201-213.
- Cantürk, M. (2017). *Cezaevinde yatan erkek mahkumlarda şiddet eğiliminin çocukluk çağı travması ile ilişkisi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Carlson, L. E., Tamagawa, R., Stephen, J., Drysdale, E., Zhong, L., & Specia, M. (2016). Randomized-controlled trial of mindfulness-based cancer recovery versus supportive expressive group therapy among distressed breast cancer survivors (MINDSET): Long-term follow-up results. *Psycho-Oncology*, 25(7), 750-759.
- Cesur, G., Sayraç, N., ve Korkmaz, E. (2018). Çocukluk çağı örselenme yaşantıları ve sürekli kaygı arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 33(81), 97-112.
- Chambers, R., Gullone E. ve Allen N.A. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29, 560–572.
- Chen, R., Sun, C., Chen, J. J., Jen, H. J., Kang, X. L., Kao, C. C., ve Chou, K. R. (2020). A Large-Scale Survey on Trauma, Burnout, and Posttraumatic Growth among Nurses during the COVID-19 Pandemic. *International journal of mental health nursing*.
- Chopko, B. A., ve Schwartz, R. C. (2009). The relation between mindfulness and posttraumatic growth: A study of first responders to trauma-inducing incidents. *Journal of Mental Health Counseling*, 34, 363-376.
- Cibran H. (2018). *Ermiş*. (Çev. Ayşe Berktaş).10. Baskı. İstanbul: Türkiye İş bankası Kültür Yayınları.
- Conversano, C., Di Giuseppe, M., Miccoli, M., Ciacchini, R., Gemignani, A., & Orrù, G. (2020). Mindfulness, age and gender as protective factors against psychological distress during Covid-19 pandemic. *Frontiers in psychology*, 11, 1900.

- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları* (T. Ergene, Çeviren), Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Creamer, M., O'Donnell, M. L., Carboon, I., Lewis, V., Densley, K., McFarlane, A., ... and Bryant, R. A. (2009). Evaluation of the Dispositional Hope Scale in injury survivors. *Journal of Research in Personality*, 43(4), 613-617.
- Cross, D., Fani, N., Powers, A., & Bradley, B. (2017). Neurobiological development in the context of childhood trauma. *Clinical psychology: science and practice*, 24(2), 111-124.
- Çakın, M., ve Akyavuz, E. K. (2020). Covid-19 süreci ve eğitime yansıması: öğretmen görüşlerinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 6(2), 165-186.
- Çakıroğlu, M. (2018). *Ceza infaz kurumları ve denetimli serbestlik müdürlüklerinde görev yapan psikologlarda ikincil travmatik stres ile ilişkili faktörler*. Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kocaeli.
- Çatak, P. D., ve Ögel, K. (2010). Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Klinik Psikiyatri*, 13, 85-91.
- Çelik, M. ve Yılmaz, K. (2015). Öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ile tükenmişlikleri arasındaki ilişki. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (30), 93-122.
- Çelikler, A. N. (2017). Bir Grup Genç Yetişkinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Başa Çıkma Tutumları ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çimen, S. (2020). Öldürmeyen Acı Güçlendirir Mi? Travma Sonrası Büyüme Ve Kolektivist Başa Çıkma Stillerinin İlişkisi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*,(3), 5, 158-174.
- Çolak, B., Şişmanlar, Ş. G., Karakaya, I., Etiler, N., ve Biçer, Ü. (2012). Çocuk cinsel istismarı olgularını değerlendiren meslek gruplarında dolaylı

travmatizasyon. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(1).

Çollak, N. (2018). Okul Öncesi dönem çocuklarına yönelik 8 haftalık Mindfulness (Bilinçli Farkındalık) programı ve programın çocuklar üzerindeki etkisi.(Yüksek Lisans Tezi) Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Demir, V. (2015). Bilinçli farkındalık temelli kognitif terapi programının bireylerin depresif belirti düzeyleri üzerine etkisi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi* 35(1), 15-26.

Deniz M.E, Sümer A.S. (2010). Farklı öz anlayış düzeyine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*. 35(158): 115-127.

Deniz, M. E., Erus, S. M. ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 7(47), 17-31.

Deniz, M. E, Erözkan, A. (2017). Psikolojik Danışma ve Rehberlik. Pegem Atıf İndeksi: 1- 410.

Derin, S. (2016) Tasavvuf ve Budizm Klasiklerinin Kavramlar Üzerinden Karşılaştırılması, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ardahan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ardahan.

DeWitte, S. N., & Wood, J. W. (2008). Selectivity of Black Death mortality with respect to preexisting health. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 105(5), 1436-1441.

Dinçer, D., Ekşi, H., Demirci, İ. ve Kardaş, S. (2015). Acının dönüştürücü gücü ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Academic Social Science Studies*, 39, 409-421.

Dinçer, D. ve Aydoğan, D. (2019). Evlilik İlişkisinin Gizil Güçleri: Özgecil Aşk, Acının Dönüştürücü Gücü ve Fedakârlık Doyumu. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7 , 65-77.

Doğan, U. ve Adıgüzel, A. (2017). A View From Point Of View Of The Relationship Acceptance And Persistence Therapy Between Subjective Vitality And

Depression: Indermediary Analysis. Innovation and Global Issues in Social Sciences, Congress Publication, 382-385.

Duman, N. (2019). Travma sonrası büyüme ve gelişim. *Uluslararası Afro Avrasya Araştırmaları Dergisi*, 4(7), 178-184.

Dursun, P., ve Söylemez, İ. (2020). Travma sonrası büyüme: Gözden geçirilmiş son model ile kapsamlı bir değerlendirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 31(11), 57-68.

Dürü, Ç. (2006). *Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyümenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi ve bir model önerisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Ekşi, H., Dinçer, D. ve Akalp, C. (2017). The Relationships Of Parental Rearing Behaviors, Fear Of Happiness, And Transformative Power Of Suffering. 8th World Conferensce On Psychology, Counseling And Guidance, Antalya.

Elli, Ü. E. (2020). Pandemi ve psikolojik etkileri. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Kültür ve Spor Dairesi Başkanlığı, Belgeler ve Sunumlar. <http://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11363/2202/Pandemi%20ve%20Psikolojik%20Etkileri.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Erdoğan, A., & Hocaoglu, Ç. (2020). Enfeksiyon hastalıklarının ve pandeminin psikiyatrik yönü: Bir gözden geçirme. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23(1), 72-80.

Erdur Baker, Ö. (2014). Afetler, travmalar, krizler ve travmatik stres tepkileri. Ö. Erdur Baker ve T. Doğan (Eds.). *Afetler, krizler, travmalar ve psikolojik yardım içinde*

Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları.

Eriksen, C., and Ditrich, T. (2015). The relevance of mindfulness practice for trauma-exposed disaster researchers. *Emotion, Space and Society*, 17, 63-69.

Erten, R., ve Kocakaya, R. (2020). Travma Sonrası Büyüme Ve Anlam: Bir Vaka Örneği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (31), 189-204.

- Ermiş, E.N. & Bayraktar, S. (2021). Travma sonrası gelişim perspektifinden gelişimsel eğride yeni bir kuşak olarak COVID-19. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 7 (1), 95-105.
- Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal of Happiness & WellBeing*, 1 (1), 1-19.
- Ezerbolat, M. ve Yılmaz Özpolat, A. G. (2016). Travma sonrası büyüme: travmaya iyi yanından bakmak. *Kriz Dergisi*, 24:20-8.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. sage.
- Follette, V., Palm, K. M., ve Pearson, A. N. (2006). Mindfulness and trauma: Implications for treatment. *Journal of RationalEmotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 24, 45–61.
- Frankl, V. (2013). *İnsanın Anlam Arayışı*. (10.baskı). (S. Budak, Çev.). İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Frazier, P. A., ve Kaler, M. E. (2006). Assessing the validity of self-reported stress-related growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 859–869.
- Garland, S. N., Carlson, L. E., Cook, S., Lansdell, L., & Speca, M. (2007). A non-randomized comparison of mindfulness-based stress reduction and healing arts programs for facilitating post-traumatic growth and spirituality in cancer outpatients. *Supportive care in cancer*, 15(8), 949-961.
- Gedik, G.(2018). Bilinçli Farkındalık ve Kendini Kabul. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi* ,6, 615-626.
- Germer, C. (2004). What is Mindfulness. *Insight Journal*, 22, 24-29.
- Goldman, J. D. G., ve Padayachi, U. K. (2002). School counsellors' attitudes and beliefs about child sexual abuse. *Journal of Family Studies*, 8, 53-73.
- González-Padilla, D. A., & Tortolero-Blanco, L. (2020). Social media influence in the COVID-19 pandemic. *International braz j urol*, 46, 120-124.

- Gökler Danışman, I., Tarhan Uçar, C. ve Okay, D. (2018). Eş şiddeti nedeniyle kadın konukevlerinde kalmakta olan kadınlarda travma sonrası stres ve travma sonrası gelişimin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(6), 537-544.
- Gökmen, G., ve Deniz, M. E. (2020) Travma Sonrası Büyümenin Yordayıcıları Olarak Öz-Anlayış ve Affetme. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 72-93.
- Gul, E., & Karanci, A. N. (2017). What determines posttraumatic stress and growth following various traumatic events? A study in a Turkish community sample. *Journal of traumatic stress*, 30(1), 54-62.
- Güldal, Ş. (2019). *Bilinçli Farkındalık Temelli Ergenlere Yönelik Psikoeğitim Programının Karakter Güçleri, Bilinçli Farkındalık Ve Akademik Başarı Gelişimine Etkisinin İncelenmesi* (Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Güneri Yöyen, E. (2017). Çocukluk çağı travması ve benlik saygısı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 267-282.
- Gürsu, O. (2017). Nöropsikoloji, Din Ve Psikolojik İyi Oluş. *Journal Of International Social Research*, 10(53).
- Jiao, W. Y., Wang, L. N., Liu, J., Fang, S. F., Jiao, F. Y., Pettoello-Mantovani, M., & Somekh, E. (2020). Behavioral and emotional disorders in children during the COVID-19 epidemic. *The Journal Of Pediatrics*, 221, 264–266.
- Jin, Y., Xu, J., & Liu, D. (2014). The relationship between post traumatic stress disorder and post traumatic growth: gender differences in PTG and PTSD subgroups. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 49(12), 1903-1910.
- Hanley, A. W., Peterson, G. W., Canto, A. I., ve Garland, E. L. (2015). The relationship between mindfulness and posttraumatic growth with respect to contemplative practice engagement. *Mindfulness*, 6, 654 – 662.
- Haselden, M. (2014). Üniversite öğrencilerinde travma sonrası büyümeyi yordayan çeşitli değişkenlerin Türk ve Amerikan kültürlerinde incelenmesi: bir model önerisi. (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Haspolat, A. (2019). *Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme: Tmel inançlardaki değişim, ruminasyonlar ve bilgece farkındalığın rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hayes, A. M. ve Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology Science and Practice*, 11: 255-262.
- Hayes, C. H. (2016). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies. *Behavior Therapy*, 47, 869-885.
- Hearn, N., Joseph, S. ve Fitzpatrick, S. (2020). Post-traumatic growth in prisoners and its association with the quality of staff–prisoner relationships. *Crim Behav Ment Health*. 1–11.
- Hofmann, S.G., Sawyer, A.T., Witt, A.A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A metaanalytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78, 169–183.
- Hossain, M. (2021). The effect of the Covid-19 on sharing economy activities. *Journal of Cleaner Production*, 280, 124782.
- Huang, Q., Zhang, Q., An, Y., & Xu, W. (2019). The relationship between dispositional mindfulness and PTSD/PTG among firefighters: The mediating role of emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 151, 109492.
- Hussain, W. (2020). Role of social media in covid-19 pandemic. *The International Journal of Frontier Sciences*, 4(2), 59-60.
- Irimia, D.A.(2017). *Artistic creativity and the transformative power of suffering*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. University of Malta, Malta.
- İlbay, A. B. (2016). The Impact of Biblio group Counseling Supported with the Story of the Little Prince upon Mindfulness. *Journal of Education and Training Studies*, 4(6), 58-68.
- İnci, F. ve Boztepe, H. (2013). Travma sonrası büyüme: Öldürmeyen acı güçlendirir mi?, *Journal of Pscihyatric Nursing*, 4(2), 80-84.

- İnel, A., Atik, D., Coşkun, E., & Bozkurt, A. (2021). Yaşlılarda Covid-19 Pandemi Sürecinde Bilinçli Farkındalık, Başa Çıkma Tutumları Ve Kişisel İyi Oluş. *Turkish Journal Of Family Medicine And Primary Care*, 15(1), 85-92.
- İzgüden, D., ve Erdem, R. (2017). The effect of transformative power of suffering on life satisfaction on hopital workers. *Journal of International Health Sciences and Management*, 2(2), 1-12.
- Jayawickreme, E., Infurna, F. J., Alajak, K., Blackie, L. E., Chopik, W. J., Chung, J. M., ve Furr, R. M. (2020). Posttraumatic growth as positive personality change: Challenges, opportunities, and recommendations. *Journal of Personality*.
- Joseph, S., ve Linley, P. A. (2006). Growth followinga diversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review*, 26(8), 1041-1053.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General hospital psychiatry*, 4(1), 33-47.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clin Psychol Sci Pract*, 10(2):144- 156.
- Kabat-Zinn, J. (2011). Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemporary Buddhism*, 12, 281–306.
- Kabat-Zinn, J. (2013). Full catastrophe living, revised edition: How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation. Hachette UK.
- Kalaitzaki, A. E., Tamiolaki, A., & Rovithis, M. (2020). The healthcare professionals amidst COVID-19 pandemic: A perspective of resilience and posttraumatic growth. *Asian journal of psychiatry*, 52, 102172.
- Kandemir, F. (2020) Acı Problemi: Acı Din İçin “Tehdit” Mi?“Müttefik” Mi?. 8. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Kongresi-Sosyal Ve Eğitim Bilimleri*, 131.
- Kandemir, F. (2020) Acının Dönüştürücü Gücü Ve Dindarlık İlişkisi. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 209-216.

- Kaplan Kalkan, İ. R. (2020). *Şehit ailelerinde dini yönelimin ve algılanan sosyal desteğin psikolojik iyi oluş ve travma sonrası büyüme ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi. İstanbul.
- Karaaslan, İ., Uslu, T. ve Esen, S. (2020). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik, İş Doyumu Ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *Journal Of Health And Sport Sciences*, 3(1), 7-18.
- Karahan, F. S., & Bakalım, O. (2021). The Mindfulness Levels Of Adults During The Covid-19 Pandemic: The Role Of Solution Focused Thinking And Valuing. *Spiritual Psychology And Counseling*, 6(1), 69-87.
- Karaismailoğlu, S. (2020). *Pia Mater* (15. Basım). Ankara: Elma Yayınevi.
- Karaman, Ö., ve Tarım, B. (2018). Travma sonrası büyüme, sosyal problem çözme ve iyimserlik arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(20), 190-198.
- Karasar, N. (2002). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karataş, Z. (2020). Covid-19 Pandemisinin Toplumsal Etkileri, Değişim Ve Güçlenme. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 3-17.
- Kardaş, F. (2013). *Van Depremini Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Travma Sonrası Stres Travma Sonrası Büyüme ve Umutsuzluk Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.
- Kardaş, F., ve Tanhan, F. (2018). “Van Depremini Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Travma Sonrası Stres, Travma Sonrası Büyüme ve Umutsuzluk Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi. 15(1),1-36.
- Khanna, S., ve Greeson J.M. (2013). A narrative review of yoga and mindfulness as complementary therapies for addiction. *Complementary Therapies in Medicine* 21, 244–252.
- Kına, D. (2019). *23 Yaş Üstü Bireylerde Travma Sonrası Büyüme Düzeyinin Travmatik Yaşantı Türü, Algılanan Sosyal Destek, Dünyaya İlişkin*

Varsayımlar, Psikolojik Sağlamlık ve Ruhsal Belirti Düzeyi Değişkenleri ile Yordanması. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, İzmir.

Kıral, B. (2018). Anadolu Lisesi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(6), 925-934.

Kırman, T. (2020). *Yetişkinliğe geçiş döneminde yabancılaşma: çocukluk çağı ruhsal travmaları ve eylemliliğin etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Kırıkkale Üniversitesi. Kırıkkale.*

Kjærgaard, A., Leon, G. R. and Venables, N. C. (2015). The psychological process of reintegration following a nine month/260 day solo sailboat circumnavigation of the globe. *Scandinavian Journal of Psychology*, 56, 198–202.

Kleim, B., ve Ehlers, A. (2009). Evidence for a curvilinear relationship between posttraumatic growth and posttrauma depression and PTSD in assault survivors. *Journal of Traumatic Stress*, 22, 45–52.

Knaevelsrud, C., Liedl, A., ve Maercker, A. (2010). Posttraumatic growth, optimism and openness as outcomes of a cognitivebehavioural intervention for posttraumatic stress reactions. *Journal of Health Psychology*, 15, 1030–1038.

Koçyiğit, F. (2019). Teknoloji bağımlılığının psikolojik iyi oluş ile ilişkisinde bilinçli farkındalık ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin aracı rolünün incelenmesi.(Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Labelle L.E., Lawlor-Savage L, Campbell T.S., Faris, P, Carlson, L. E. (2014). Does self-report mindfulness mediate the effect of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on spirituality and posttraumatic growth in cancer patients? *J Posit Psychol*. 10:153–166.

Levine, S. Z., Laufer, A., Hamama-Raz, Y., Stein, E., & Solomon, Z. (2008). Posttraumatic growth in adolescence: Examining its components and relationship with PTSD. *Journal of traumatic stress*, 21(5), 492-496.

- Lianchao, A., & Tingting, M. (2020). Mindfulness, rumination and post-traumatic growth in a Chinese cancer sample. *Psychology, health & medicine*, 25(1), 37-44.
- Linley, P.A. ve Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1), 11-21.
- Linley, P. A. ve Joseph, S. (2011). Meaning in life and posttraumatic growth. *Journal of Loss and Trauma*, 16, 150- 159.
- Lykins, E. L., Segerstrom, S. C., Averill, A. J., Evans, D. R., ve Kemeny, M. E. (2007). Goal shifts following reminders of mortality: Reconciling posttraumatic growth and terror management theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(8), 1088-1099.
- Macdonald, B., & Hülür, G. (2021). Well-being and loneliness in Swiss older adults during the COVID-19 pandemic: The role of social relationships. *The Gerontologist*, 61(2), 240-250.
- Mackenzie, M. J., Carlson, L. E., Munoz, M., & Specia, M. (2007). A qualitative study of self-perceived effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) in a psychosocial oncology setting. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 23(1), 59-69.
- Mangelsdorf, J., Eid, M., ve Luhmann, M. (2018). Does growth require suffering? A systematic review and meta-analysis on genuine posttraumatic and postecstatic growth. *Psychological Bulletin*, 145(3), 302–338.
- Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7(4), 291–312.
- Michael, C ve Cooper, M. (2013). Post-Traumatic Growth Following Bereavement: A Systematic Review Of The Literature. *Counselling Psychology Review*, 28(4), 18–33.
- Menekşe, M. (2019). Psikolojik danışmanların bilinçli farkındalık düzeyleri ile umut ve sürekli kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.

- Mosher, C. E., Danoff-Burg, S., & Brunker, B. (2006). Post-traumatic growth and psychosocial adjustment of daughters of breast cancer survivors. In *Oncology Nursing Forum* (Vol. 33, No. 3, p. 543). Oncology Nursing Society.
- Mullen, P. R., Blount, A. J., Lambie, G. W., ve Chae, N. (2017). School counselors' perceived stress, burnout, and job satisfaction. *Professional School Counseling*, 21, 1–10.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science*, 3(5), 400-424.
- İkiz, F. E. ve Uygur, S. S. (2019). Sınav kaygısıyla başa çıkmada bilinçli farkındalık temelli programların etkiliği: Sistematik bir derleme. *International Journal of Human Sciences*.16(1),164-191.
- İnci, F. ve Boztepe, H. (2013). Travma sonrası büyüme: Öldürmeyen acı güçlendirir mi?, *Journal of Psikiyatrik Nursing*, 4(2), 80-84.
- Jia, X., Ying, L., Zhou, X., Wu, X., ve Lin, C. (2015). The effects of extraversion, social support on the posttraumatic stress disorder and posttraumatic growth of adolescent survivors of the Wenchuan earthquake. *PLoS One*, 10, e0121480.
- Joshanloo, M. (2014). Eastern conceptualizations of happiness: Fundamental differences with western views. *Journal of Happiness Studies*, 15(2), 475-493.
- Joshanloo, M. (2015). Conceptions of happiness and identity integration in Iran: A situated perspective. *Middle East Journal of Positive Psychology*, 1(1), 24-35.
- Okur, İ., & Demirel, Ö. F. (2020). COVID-19 ve Psikiyatrik Bozukluklar. *Medical Research Reports*, 3(Özel Sayı), 86-99.
- Oosterhoff, B. (2020). Psychological correlates of news monitoring, social distancing, disinfecting, and hoarding behaviors among US adolescents during the COVID-19 pandemic.
- Öcalan, S., ve Üzar-Özçetin, Y. S. Covid-19 Pandemisi Sürecinde Ruminasyon ve Ruh Sağlığına Etkileri. *Koç Üniversitesi Hemşirelikte Eğitim Ve Araştırma Dergisi* 17(4):354-8

- Ögel, K., Sarp, N., Tamar Gürol, D. ve Ermağan, E. (2014). Bağımlı olan ve olmayan bireylerde farkındalık ve farkındalığı etkileyen etkenlerin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15(4), 282-288.
- Öksüz, Y. ve Yiğit, Ş. (2020). Öğretmenlerin Öğretimde Bilinçli Farkındalık İle Mesleki Doyum Düzeyleri İlişkisi. *Türkiye Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 5(1), 38-49.
- Özcan, N. A. (2019). Yetişkinlerde Travma Sonrası Stres ve Öz Duyarlılığın Travma Sonrası Büyüme Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 14(20), 623-642.
- Özcan, N. A. ve Arslan, R. (2020). Travma Sonrası Stres İle Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkide Sosyal Desteğin Ve Maneviyatın Aracı Rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(73), 299-314.
- Özdoğan, H. (2018). Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin İyimserlik Ve Yaşam Doyumlarına Etkisi. (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Özen, Y. (2017). Farkında mıyız? Bilişsel farkındalık ile psikolojik iyi oluşun içselleşmesi. *Kesit Akademi Dergisi*, 3(7), 167-189.
- Özgen, F. ve Aydın, H. (1999), “Travma Sonrası Stres Bozukluğu”. *Klinik Psikiyatri*. 1, 34- 41.
- Özkan, Ö., Karataş, H. ve Ergin, A. (2018). İlkokul Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 26, 502-525.
- Özlü, A., Yıldız, M. ve Aker, T., (2010). Şizofreni hastalarına bakım verenlerde travma sonrası gelişim ve ilişkili etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 89-94.
- Özyeşil, Z. (2011). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. (Yayımlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.

- Özyeşil, Z. (2011). Özanelayış ve Bilinçli Farkındalık. Ankara: Maya Akademi Yayıncılık.
- Özyeşil, Z. Arslan, C. Kesici, Ş. Deniz, E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçe'ye Uyarlama Çalışması, Eğitim ve Bilim, 36,160, s.226.
- Park, C. L., Cohen, L. H., ve Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*, 64, 71–105.
- Park, C. L., Aldwin, C. M., Fenster, J. R., and Snyder, L. B. (2008). Pathways to posttraumatic growth versus posttraumatic stress: Coping and emotional reactions following the September 11, 2001, terrorist attacks. *American journal of orthopsychiatry*, 78(3), 300-312.
- Patrick, J. H., & Henrie, J. (2016). Up from the ashes: age and gender effects on post-traumatic growth in bereavement. *Women & Therapy*, 39(3-4), 296-314.
- Peterson, C., Park, N., Pole, N., D'Andrea, W. ve Seligman, M. E. (2008), "Strengths of Character and Posttraumatic Growth, *Journal of Traumatic Stress*, 21(2): 214-217.
- Powell, S., Rosner, R., Butollo, W., Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (2003). Posttraumatic growth after war: a study with former refugees and displaced people in Saravejo. *Journal of Clinical Psychology*, 59(1), 71– 83.
- Richards, T., & Scowcroft, H. (2020). Patient and public involvement in covid-19 policy making. *BMJ: British Medical Journal (Online)*, 370.
- Sarı, T. (2018). Acının Dönüştürücü Gücü ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. 20. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi. 628-633.
- Sawyer, A., and Ayers, S. (2009). Post-traumatic growth in women after childbirth. *Psychology and Health*, 24(4), 457-471.
- Sebuktekin, D. (2018). *Travma sonrası büyüme, temel inançlarda sarsılma ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi.Gaziantep.

- Schmidt, S. (2011). Mindfulness in east and west–is it the same?. In *Neuroscience, consciousness and spirituality* (pp. 23-38). Springer, Dordrecht.
- Schonert-Reichl, K. A. ve Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre-and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, 1 (3), 137-151.
- Scrignaro, M., Barni, S., and Magrin, M. E. (2011). The combined contribution of social support and coping strategies in predicting post-traumatic growth: a longitudinal study on cancer patients. *Psycho-oncology*, 20(8), 823-831.
- Sebuktekin, D. (2018). Travma sonrası büyüme, temel inançlarda sarsılma ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Senol-Durak, E., Durak, M., Izmit-Gul, E., Tedeschi, R., ve Cann, A. (2016). Psychometric properties of the short form of Posttraumatic Growth Inventory: The Turkish version. Unpublished manuscript. Department of Psychology, Abant İzzet Baysal University, Bolu, Turkey.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., ve Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1, 105–115.
- Shevlin, M., McBride, O., Murphy, J., Miller, J. G., Hartman, T. K., Levita, L., ... & Bentall, R. P. (2020). Anxiety, depression, traumatic stress and COVID-19-related anxiety in the UK general population during the COVID-19 pandemic. *BJPsych Open*, 6(6).
- Siegel, D. J. (2007). Mindfulness training and neural integration: differentiation of distinct streams of awareness and the cultivation of well-being. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2(4), 259-263.
- Stafford, L., Foley, E., Judd, F., Gibson, P., Kiropoulos, L., & Couper, J. (2013). Mindfulness-based cognitive group therapy for women with breast and

gynecologic cancer: a pilot study to determine effectiveness and feasibility. *Supportive Care in Cancer*, 21(11), 3009-3019.

Stoeber, M. (2003). Transformative suffering, destructive suffering and the question of abandoning theodicy. *Studies in Religion/Sciences Religieuses*, 32(4), 429-447.

Şahin, A. (2018). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Şahin, Ş., Altındağ, Ö., Elboga, G., Elçiçek, S., Akaltun, M. S., Altındağ, A., ... & Doğan, İ. The Relations Of Traumatic Life Events With Depression, Loneliness, Anxiety, Posttraumatic Growth, And Pain İn Refugee University Students. *Acta Medica Alanya*, 4(3), 264-269.

Şenyüz, S. (2019) Travma Sonrası Stres Bozukluğu, Hayata Küsme Bozukluğu, Travma Sonrası Büyüme Ve Yas Arasındaki İlişki: Van Depremi Örnekleme. Yüksek Lisans Tezi. Yakındoğu Üniversitesi. Lefkoşa.

T.C. Milli Eğitim Bakanlığı. (2020). Milli Eğitim İstatistikleri (Örgün Eğitim) (http://sgb.meb.gov.tr/www/icerik_goruntule.php?KNO=396 adresinden alınmıştır.)

T.C. Resmi Gazete. Milli Eğitim Bakanlığı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri
Yönetmeliği.14.08.2020.Sayı:31213(<https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2020/08/20200814-2.htm> adresinden alınmıştır.)

T.C. Sağlık Bakanlığı. (2020). Covid-19 Bilgilendirme Sayfası. (20.01.2021 tarihinde <https://covid19.saglik.gov.tr/> adresinden alınmıştır.)

Tedeschi, R.G. ve Calhoun, L.G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471.

Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1-18.

- Tedeschi, R. G., & McNally, R. J. (2011). Can we facilitate posttraumatic growth in combat veterans?. *American Psychologist*, 66(1), 19.
- Tedeschi, R. G., Cann, A., Taku, K., Senol-Durak, E., ve Calhoun, L.G.(2017). The Posttraumatic Growth Inventory: A Revision Integrating Existential and Spiritual Change. *J Trauma Stress*, 30(1), 11-18.
- Tedeschi R.G., Shakespeare-Finch J., Taku, K. ve ark. (2018) Posttraumatic growth: theory, research, and applications. New York, Routledge, ss. 3-164.
- Tennen, H. ve Affleck, G. (1998). Personality and transformation in the face of adversity. Ed. R. G. Tedeschi, C. L. Park ve L. G. Calhoun. *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Thoresen, S., Blix, I., Wentzel-Larsen, T., & Birkeland, M. S. (2021). Trust and social relationships in times of the COVID-19 pandemic. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(sup1), 1866418.
- Tian, X., ve Solomon, D. H. (2018). Grief and post-traumatic growth following miscarriage: The role of meaning reconstruction and partner supportive communication. *Death Studies*, 1-11.
- Tomic, P. L. ve Helgeson, V. S. (2012). Posttraumatic growth following cancer: Links to quality of life. *Journal of Traumatic Stress*, 25, 567-573.
- Triplett, K. N., Tedeschi, R. G., Cann, A., Calhoun, L. G. ve Reeve, C. L. (2012). Posttraumatic growth, meaning in life, and life satisfaction in response to trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4, 400-410.
- Uğurluoğlu, D., ve Erdem, R. (2019). Travma Geçiren Bireylerin Spiritüel İyi Oluşlarının Travma Sonrası Büyümeleri Üzerine Etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(3), 833-858.
- Umay, G. (2015). *Psikolojik Danışman ve Rehberlik Öğretmenlerinin İş Doyumu Ve Tükenmişlik Düzeylerinin İlişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Umer, M., ve Elliot, D. L. (2019). Being hopeful: Exploring the dynamics of post-traumatic growth and hope in refugees. *Journal of Refugee Studies*.

- Vinci, C., Pidala, J., Lau, P., Reblin, M., & Jim, H. (2020). A mindfulness-based intervention for caregivers of allogeneic hematopoietic stem cell transplant patients: Pilot results. *Psycho-oncology*, 29(5), 934-937.
- Vishnevsky, T., Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., ve Demakis, G. J. (2010). Gender differences in self-reported posttraumatic growth: A meta-analysis. *Psychology of women quarterly*, 34(1), 110-120.
- Voltan-Acar, N. (2009). Grupla psikolojik danışma ilke ve teknikleri (7. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Wallace, B. A. (2001). Intersubjectivity in Indo-Tibetan Buddhism. *Journal of Consciousness Studies*, 8, 209-230.
- Wallace, C. L., Wladkowski, S. P., Gibson, A., and White, P. (2020). Grief during the COVID-19 pandemic: considerations for palliative care providers. *Journal of Pain and Symptom Management*.
- Walsh, D. M., Morrison, T. G., Conway, R. J., Rogers, E., Sullivan, F. J., & Groarke, A. (2018). A model to predict psychological-and health-related adjustment in men with prostate cancer: The role of post traumatic growth, physical post traumatic growth, resilience and mindfulness. *Frontiers in Psychology*, 9, 136.
- Wang, Y. ve Kong, F. (2014). The role of emotional intelligence in the impact of mindfulness on life satisfaction and mental distress. *Social Indicators Research*, 116(3), 843-852.
- Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological bulletin*, 134(2), 163.
- Werdel B., M., ve Wicks, J. W. (2012). *Primer on posttraumatic growth*. New Jersey: John Wiley.
- Westphal, M., and Bonanno, G. A. (2007). Posttraumatic growth and resilience to trauma: Different sides of the same coin or different coins?. *Applied Psychology*, 56(3), 417-427.

- World Health Organization. (2020). Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public, (19.01.2021 tarihinde https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1 adresinden alınmıştır.)
- Whitelaw, S., Mamas, M. A., Topol, E., and Van Spall, H. G. (2020). Applications of digital technology in COVID-19 pandemic planning and response. *The Lancet Digital Health*.
- Wickie, S.K. ve Marwit, S.J. (2001). Assumptive world views and the grief reactions of parents of murdered children. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 42(2), 101-113.
- Yalçın, İ. (2020). COVID-19 Korkusu İle Ruh Sağlığı Değişkenleri Arasındaki İlişkide Koruyucu ve Risk Faktörlerinin Moderatör Etkisi. Ankara Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri.
- Yanar, K. (2019). Boşanmış Aile Çocuklarında Boşanmanın Etkileri Ve Travma Sonrası Büyüme: Nitel Bir Çalışma (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Yazıcı, E. C. (2020). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile ruminatif düşünme biçimlerinin çeşitlideğişkenler açısından incelenmesi. İncelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Yeşilyaprak, B. (2016). 21.Yüzyılda Eğitimde Rehberlik Hizmetleri (25.Baskı). Ankara: Nobel Yayınları.
- Yu, M., Linn, K. A., Shinohara, R. T., Oathes, D. J., Cook, P. A., Duprat, R., ... & Sheline, Y. I. (2019). Childhood trauma history is linked to abnormal brain connectivity in major depression. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(17), 8582-8590.
- Yüksel, Ş. (2000). Felakete uyum ve ruh sağlığı. *Klinik Psikiyatri*, 3, 5-11.
- Zara, A., İçöz, F. (2015). Türkiye’de Ruh Sağlığı Alanında Travma Mağdurlarıyla Çalışanlarda İkincil Travmatik Stres. *Klinik Psikiyatri*. 18:15-23.

- Zernicke, K. A., Campbell, T. S., Specia, M., McCabe, K. M., Flowers, S., Tamagawa, R., ve Carlson, L. E. (2016). The eCALM trial: eTherapy for cancer applying mindfulness. Exploratory analyses of the associations between online mindfulness-based cancer recovery participation and changes in mood, stress symptoms, mindfulness, post-traumatic growth, and spirituality. *Mindfulness*, 7, 1071.
- Zhang, J.Y., Zhou, Y.Q., Feng, Z.W., et al.(2016). Randomized controlled trial of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on posttraumatic growth of Chinese breast cancer survivors. *Psychol Health Med*. 22:94–109.
- Zoellner, T. ve Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology—a critical review and introduction of a two component model. *Clinical Psychology Review*, 26(5), 626–653.
- Zoroğlu, S. S., Tüzün, Ü., Sar, V., Öztürk, M., Kora, M. E., ve Alyanak, B. (2001). Çocukluk dönemi istismar ve ihmalinin olası sonuçları1/Probable results of childhood abuse and neglect. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2(2), 69.
- Zubair, A., Kamal, A., & Artemeva, V. (2018). Mindfulness and Resilience as Predictors of Subjective Well-Being among University Students: A Cross Cultural Perspective. *Journal of Behavioural Sciences*, 28(2).
- Zwahlen, D., (2010). Posttraumatic growth in cancer patients and partners – effects of role, gender and the dyad on couples’ posttraumatic growth experience. *Psycho-Oncology*, 19 (1), 12–20.

EKLER

EK-1 Katılımcı Bilgi Formu

Sevgili okul psikolojik danışmanları, bu araştırma Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans programı kapsamında Doç. Dr. Tuba SARI danışmanlığında tezli yüksek lisans öğrencisi Ahmet UĞUR tarafından yürütülmektedir. Kimliğinizi belirtmeksizin vereceğiniz cevaplar yalnızca bu araştırma kapsamında kullanılacaktır ve cevapların gizliliği korunacaktır. Soruları yanıtlarken sakıncalı gördüğünüz bir durumla karşılaştığınızda istediğiniz an yanıtlamayı durdurabilirsiniz. Ölçek sorularının doğru bir cevabı olmayıp kendinize en yakın bulduğunuz seçeneği işaretlemeniz araştırmanın sağlıklı yürütülebilmesi bakımından önemlidir. Lütfen her ifade için yalnızca bir seçenek işaretleyiniz ve boş madde bırakmayınız. Araştırma ile ilgili sormak istediğiniz soruları aşağıda yer alan e-mail adresimden iletebilirsiniz. Araştırmaya yapmış olduğunuz katkı için teşekkür ederim.

Ahmet UĞUR

Akdeniz Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Öğrencisi
Eyyübiye Rehberlik ve Araştırma Merkezi

☐ Araştırmaya gönüllü olarak katılıyorum.

1.Cinsiyetiniz?

☐

Kadın

☐

Erkek

2.Çalıştığınız Kademe?

☐

Okul Öncesi

☐

İlkokul

☐

Ortaokul

☐

Lise

☐

Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Evet ☐

Hayır

3.Hizmet Yılıınız?

☐ 0-5 Yıl

☐ 6-10 Yıl

☐ 11-15 Yıl

☐ 16 ve üzeri

9.Daha önce psikiyatrik-psikolojik bir tedavi veya destek aldınız mı?

Evet ☐

Hayır ☐

4.Eğitim Durumunuz?

☐ Lisans

☐ Lisans üstü

10.Pandemi döneminde psikiyatrik-psikolojik bir tedavi veya desteğe ihtiyaç duyduunuz mu?

Evet ☐

☐ Hayı

5.Çalıştığınız Hizmet Bölgesi?

☐ Akdeniz

☐ Ege

☐ Güneydoğu Anadolu

☐ Karadeniz

☐ Marmara

☐ Doğu Anadolu

☐ İç Anadolu

6.Çalıştığınız Görev Yeri?

☐ Köy-Kasaba

☐ İlçe

☐ İl Merkezi

7.Çalıştığınız Kurum?

☐ Özel Okullar ☐

Devlet

Okulları

8.Çocukluk döneminde sizi etkileyen üzücü duygusal veya fiziksel bir yaşantı geçirdiniz mi?

☐

EK-2 BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ(BİFÖ)

BİFÖ

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

1	2	3	4	5	6
Hemen hemen her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça Seyrek	Hemen hemen hiçbir zaman
1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.					1 2 3 4 5 6
2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırırım veya dökerim.					1 2 3 4 5 6
3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.					1 2 3 4 5 6
4. Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.					1 2 3 4 5 6
5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.					1 2 3 4 5 6
6. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.					1 2 3 4 5 6
7. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatik bağlanmış gibi yapıyorum.					1 2 3 4 5 6
8. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.					1 2 3 4 5 6
9. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şuan ne yapıyor olduğumun farkında olmam.					1 2 3 4 5 6
10. İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.					1 2 3 4 5 6
11. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken; aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.					1 2 3 4 5 6
12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.					1 2 3 4 5 6
13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.					1 2 3 4 5 6
14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.					1 2 3 4 5 6
15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.					1 2 3 4 5 6

EK-3 TRAVMA SONRASI BÜYÜME ÖLÇEĞİ

Aşağıda, sizi en fazla etkileyen yaşamsal krizin bir sonucu olarak ortaya çıkmış olabilecek değişiklikleri belirten ifadeler verilmiştir. Bu değişikliklerin yaşamınızda ne dereceye kadar yer aldığını verilen ölçek üzerinde işaretleyiniz.

Yaşadığım yaşamsal kriz sonucu.....

0= Hiç yaşamadım

1= Çok az yaşadım

2= Biraz yaşadım

3= orta düzeyde yaşadım

4= Oldukça fazla yaşadım

5= Çok fazla yaşadım

	Hic	Co	Bir	Ort	Old	Co
1. Hayatımda neyin önemli olduğu ile ilgili önceliklerimi değiştirdim						
2. Hayatımın değerini daha çok takdir ediyorum						
3. Yeni ilgi alanları geliştirdim						
4. Kendime daha çok güvenim var						
5. Manevi konuları daha iyi anlıyorum						
6. Zor durumda kaldığımda insanlara güvenebileceğimi daha iyi anladım.						
7. Hayatıma yeni bir yön verdim						
8. Diğer insanlara daha çok yakınlık hissediyorum						
9. Duygularımı ifade etmeye daha istekliyim						
10. Zorluklarla başa çıkabileceğimi daha iyi anladım.						
11. Hayatımda daha iyi şeyler yapabilirim						
12. Olayları olduğu gibi kabullenmekte daha iyiyim						
13. Her günün değerini daha iyi anlıyorum						
14. Hayatta gerçekleşmesi mümkün olmayacak yeni fırsatlar çıktı karşıma						
15. Diğer insanlara daha çok şefkatliyim						
16. İlişkilerim için daha çok emek harcıyorum.						
17. Değişmesi gereken şeyleri değiştirmeyi denemeye daha istekliyim						
18. Daha güçlü bir dini inancım var						
19. Düşündüğümde daha güçlü olduğumu gördüm.						
20. İnsanların ne kadar harika olduğuyla ilgili çok şey öğrendim						

21. Başkalarına ihtiyaç duymak artık benim için daha kabul edilebilir.						
22. Dünya ile aramdaki uyum daha anlamlı gelmeye başladı.						
23. Varoluşun bütünü ile olan bağım artık daha kuvvetli.						
24. Yaşam ve ölüm hakkındaki sorularla daha iyi yüzleşebiliyorum						
25. Hayatın anlamı hakkında daha netim						



EK-4 ACININ DÖNÜŞTÜRÜCÜ GÜCÜ ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki cümlelerin her birine ne derece katıldığınızı, yanındaki kutucuklarda yer alan rakamlardan yalnızca birinin üstüne (X) işareti koyarak gösteriniz.

	1	2	3	4	5	6	7						
Kesinlikle katılmıyorum													
Katılıyorum													
1	Üzüntü ve acı bazen bizi mutluluğa götürür.						1	2	3	4	5	6	7
2	Üzüntü, bazı yararlı yanları olan ya da kişiyi daha üst düzey bir mükemmelliğe ve mutluluğa ulaştıran aşkın bir durum haline gelebilir.						1	2	3	4	5	6	7
3	Mutluluğa ulaşmak için üzüntülere, güçlüklerle ve talihsizliklere katlanmak gerekir.						1	2	3	4	5	6	7
4	Kimse, üzüntü ve acı olmaksızın mükemmel olamaz.						1	2	3	4	5	6	7
5	Acı; sabır ve şükürle karşılanırsa mutluluğa dönüşür.						1	2	3	4	5	6	7

EK-5. ETİK KURUL KARARI

Evrak Tarih ve Sayısı: 10/11/2020-118955

 T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu
KURUL KARARI



TOPLANTI TARİHİ : 04/11/2020
TOPLANTI SAYISI : 18
KARAR SAYISI : 219

Üniversitemiz Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü öğretim üyesi **Doç. Dr. Tuğba SARI**'nın danışmanlığını, **Ahmet UĞUR**'un araştırmacılığını üstlendiği, *"Okul Psikolojik Danışmanlarında Bilinçli Farkındalık, Travma Sonrası Büyüme ve Acının Dönüştürücü Gücü Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi"* konulu çalışmanın, fikri hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğun başvurucuya ait olmak üzere, proje süresince uygulanmasının etik olarak **uygun olduğuna** oy birliği ile karar verilmiştir.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Osman ERAVŞAR
Kurul Başkanı

Başkan Prof. Dr. Osman ERAVŞAR	Başkan Yrd. Prof. Dr. Bahattin ÖZDEMİR	Üye Prof. Dr. Hilmi DEMİRKAYA
Üye Prof. Dr. Mustafa ŞEKER	Üye Prof. Dr. Adnan DÖNMEZ	Üye Prof. Dr. Abdullah KARAÇAĞ
Üye Prof. Dr. Eyyup VARAŞ		

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-6 İNTİHAL RAPORU

24.06.2021

Turnitin

Turnitin Orijinallik Raporu

İşleme kondu: 24-Haz-2021 12:48 +03
NUMARA: 1611505845
Kelime Sayısı: 25640
Günderildi: 1

Tez Ahmet Uğur tarafından

Benzerlik Endeksi
%11

Kaynağa göre Benzerlik
İnternet Sources: %10
Yayınlar: %2
Öğrenci Ödevleri: %5

1% match (24-Oca-2021 tarihli internet) http://earsiv.odu.edu.tr:8080/jspui/bitstream/11489/1121/1/Bilge%20Tar%C4%B1m_Y%C3%BCksek%20İsans%20Tezi_16530900009.pdf
< 1% match (26-Nis-2021 tarihli internet) http://acikerisim.akdeniz.edu.tr/bitstream/handle/123456789/2922/T04082.pdf?isAllowed=y&sequence=1
< 1% match (26-Nis-2021 tarihli internet) http://acikerisim.akdeniz.edu.tr/bitstream/handle/123456789/2937/T04097.pdf?isAllowed=y&sequence=1
< 1% match (26-Nis-2021 tarihli internet) http://acikerisim.akdeniz.edu.tr/bitstream/handle/123456789/2936/T04096.pdf?isAllowed=y&sequence=1
< 1% match (24-Haz-2019 tarihli öğrenci ödevleri) Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) on 2019-06-24
< 1% match (01-Haz-2021 tarihli öğrenci ödevleri) Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) on 2021-06-01
< 1% match (28-Kas-2020 tarihli internet) https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/877688
< 1% match (11-Oca-2021 tarihli internet) https://dergipark.org.tr/tr/pub/esosder/issue/50289/548142
< 1% match (11-Oca-2021 tarihli internet) https://dergipark.org.tr/tr/pub/yvufed/issue/40566/490529
< 1% match (26-Tem-2019 tarihli internet) https://dergipark.org.tr/download/article-file/585717
< 1% match (19-Nis-2021 tarihli internet) https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1438065

EK-7 ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı: Ahmet UĞUR

Doğum Tarihi

Eğitim Durumu

Lise: Konya/Beyşehir Anadolu Öğretmen Lisesi

Lisans: Akdeniz Üniversitesi / Eğitim Fakültesi / Psikolojik
Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Akdeniz Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü / Psikolojik
Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı

Yabancı Dil: İngilizce

İş Deneyimi

Çalıştığı Kurumlar:

29.06.2020 Şanlıurfa/Eyyübiye Rehberlik ve Araştırma Merkezi

İletişim:

Tarih 10.06.2021