

T.C.
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

MERSİN ÜNİVERSİTESİ ÇALIŞANLARINDA BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK İLİŞKİSİ

TEZİ YAZAN
Merve ATALAY

Tez Danışmanı : Prof. Dr. Şükrü UĞUZ
Jüri Üyesi : Doç. Dr. Murat KOÇ
Jüri Üyesi : Doç. Dr. Gülhan TEMEL (Mersin Üniversitesi)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MERSİN / MAYIS 2020

ONAY

T.C.
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

2017100151 numaralı öğrencimiz olan **Merve ATALAY** tarafından hazırlanan "**Mersin Üniversitesi Çalışanlarında Bilinçli Farkındalık Ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi**" başlıklı bu tez çalışması jürilerimiz tarafından **oy birliği** ile **Psikoloji** Anabilim Dalında **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

(Enstitü müdürlüğünde kalan asıl sureti ıslak imzalıdır.)

Üniv. İçi Asıl Üye-Tez Danışmanı – Jüri Başkanı: Prof. Dr. Şükrü UĞUZ

(Enstitü müdürlüğünde kalan asıl sureti ıslak imzalıdır.)

Üniv. İçi – Jüri Üyesi: Doç. Dr. Murat KOÇ

(Enstitü müdürlüğünde kalan asıl sureti ıslak imzalıdır.)

Üniv. Dışı – Jüri Üyesi: Doç. Dr. Gülhan TEMEL

(Mersin Üniversitesi)

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.

(Enstitü müdürlüğünde kalan asıl sureti ıslak imzalıdır.)

27/05/2020

Doç. Dr. Murat KOÇ

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 Sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir

İTHAF

Sevgili annem Tülay ÇALIK SARAçOğLU,
Sevgili babam mer ATALAY’a,
Sevgili babaannem Gülderen şEN’in anısına...



ETİK BEYANI

Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
 - Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
 - Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
 - Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
 - Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,
- bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

27 /05 / 2020

Merve ATALAY

TEŞEKKÜR

Tez çalışmamın başından itibaren kıymetli vaktini ayırıp, çalışmamın her aşamasında değerli görüşleri ve desteklerini sunan; gece gündüz demeden attığım her maile anında cevap verip yardım ve desteklerini sunan çok sevgili ve saygıdeğer danışman hocam Prof. Dr. Şükrü UĞUZ'a,

Tez çalışmam ile ilgili değerli görüşleri ve istatistik bilgi birikimini benimle paylaşan; sorduğum sorulara cevap verip araştırmama ışık tutan saygıdeğer hocam Doç. Dr. Gülhan TEMEL'e, Çalışmam ile ilgili değerli görüş ve geribildirimlerini paylaşan, desteklerini sunan saygıdeğer tez jürisi hocam Doç. Dr. Murat KOÇ'a,

Çalışmamın uygulama bölümünü gerçekleştirebilmem adına, gerekli izinleri alabilmemde yardımlarını esirgemeyen Dr. Engin ŞAHİN ve Prof. Dr. İ. Türkay ÖZCAN'a,

Çalışmamın veri toplama aşamasında anket ve ölçeklerimi uygulama konusunda gerekli olan her şeyi sağlayan ve destek olan sevgili teyzem Gülay ÖZKAN'a, yoğun çalışma saatlerine rağmen verileri toplama aşamasında destek verecek kişileri organize edip çalışmamın sorunsuz ve hızlı bir şekilde tamamlanmasına katkı sağlayan Veli SAKALLI, Servet KESKİN, Şule TURGUT SİVRİ, Turgut PEKER'e,

Yoğun çalışma saatlerine rağmen zaman ayırarak çalışmamın parçası olan anket ve ölçeklerimi doldurarak çalışmama katkı sağlayan tüm Mersin Üniversitesi akademik ve idari çalışanlarına,

Alan yazın taramalarım esnasında erişmem gereken tüm uluslararası makale, dergi ve kitaplara erişimimi sağlayacak bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşarak destek veren sevgili ağabeyim Mert DURSUN ve yengem Jale ERCAN DURSUN'a,

Yüksek lisans süreci boyunca değerli paylaşımları, yardımları ve dostlukları ile destek veren sevgili arkadaşlarım Hasan ÇELİK, İsmail Volkan BAYRAM ve Metehan HATUNOĞLU'na,

Beni bu dünyaya getiren; hayatta karşıma çıkan tüm güzellikler ve zorluklarda, her koşulda yanımda olan, hiçbir zaman benden maddi ve manevi desteğini esirgemeyen, ellerinden gelenin en iyisini yapan, yaptığım her işte olduğu gibi eğitim öğretim hayatımda da daima en iyisini yapacağıma inanan, en büyük destekçilerim sevgili annem Tülay ÇALIK SARAÇOĞLU ve babam Ömer ATALAY'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

MERSİN ÜNİVERSİTESİ ÇALIŞANLARINDA BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK İLİŞKİSİ

Merve ATALAY

Yüksek Lisans, Psikoloji Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Şükrü UĞUZ

Mayıs 2020, 148 sayfa

Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre (2001); 2020 yılında kardiyovasküler rahatsızlıklardan sonra depresyon dünyada en yaygın rahatsızlık olacakken, 2030 yılında depresyonun ilk sırada olacağı öngörülmektedir. Bu bağlamda kişilerin, psikolojik sıkıntılarla baş etme gücü olarak tanımlanan psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yükseltilmesi; herhangi bir psikolojik rahatsızlığa yakalanma riskini düşürmektedir. Alan yazın incelendiğinde; bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık kavramlarının birbiri ile ilişkili olduğu ve bilinçli farkındalığı geliştirerek psikolojik dayanıklılığın arttırılabileceği belirtilmektedir.

Bu çalışmada, Mersin Üniversitesi çalışanlarının bilinçli farkındalık ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmaya, basit rasgele örneklem yöntemi ile belirlenen 744 kişi (331 kadın, 413 erkek) katılmıştır. Araştırmada; veri toplama aracı olarak “Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, “Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” ve araştırmacı tarafından hazırlanan sosyo-demografik bilgi formu kullanılmıştır.

Verilerin analizinde; normal dağılıma uygun değişkenler arasında Pearson korelasyon analizi, normal dağılıma uymayan değişkenler arasında Spearman korelasyon analizi, ilişki modellemesi için regresyon analizi, sürekli ve kategorik değişkenler arasında bağımsız gruplar arası T-Testi, tek yönlü ANOVA ve Welch testleri kullanılmıştır.

Psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki Pearson korelasyon analizi sonucunda; yüksek düzeyde, pozitif yönde, anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=0.60$). Yapılan regresyon analizinde; psikolojik dayanıklılık toplam varyansının %36’sını bilinçli farkındalığın tek başına açıkladığı modelleme yapmıştır.

Sosyo demografik değişkenlerden; psikolojik dayanıklılık ile yaşı ($r=0.13$) arasında düşük düzeyde, pozitif, anlamlı bir ilişki varken kıdem ve gelir ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bunun yanı sıra; medeni duruma göre psikolojik dayanıklılık düzeyi anlamlı bir şekilde farklılaşmakta olup evli çalışanların psikolojik dayanıklılık düzeyleri bekar çalışanlara göre daha yüksektir. Cinsiyet, bölüm, unvan ve eğitim durumuna göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Bilinçli farkındalık ve sosyo-demografik değişkenlerin ilişkisi incelendiğinde ise; aylık gelir ile bilinçli farkındalık arasında düşük düzeyde, pozitif, anlamlı bir ilişki varken ($r=0.09$), yaş ve kıdem ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bölüme göre bilinçli farkındalık düzeyleri anlamlı olarak farklılaşmakta olup akademik çalışanlar idari çalışanlara göre daha yüksek bilinçli farkındalık düzeyine sahiptir. Eğitim durumuna göre bilinçli farkındalık düzeyleri anlamlı olarak farklılaşmakta olup üniversite mezunu olan çalışanların doktora mezunu olanlardan daha düşük bilinçli farkındalık düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Unvana göre bilinçli farkındalık düzeyi farklılaşmakta olup prof./ doç./ dr. öğretim görevlilerinin idari çalışanlardan daha yüksek bilinçli farkındalığa sahip oldukları bulunmuştur. Bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyet ve medeni duruma göre farklılaşmamaktadır.

Elde edilen bulgular ile çoklu regresyon analizi yapılmış olup, psikolojik dayanıklılığın toplam varyansının %36'sı bilinçli farkındalık, %1'i yaş değişkenleri ile toplamda %37'si açıklanan regresyon modellemesi yapılmıştır.

Araştırma bulguları ışığında; üniversite çalışanlarının bilinçli farkındalık düzeyleri geliştirilerek psikolojik dayanıklılık düzeylerinin arttırılabileceği ve bu sayede hayatın doğal getirisi olan stresli yaşam ve travmalar içerisinde, kişilerin psikolojik anlamda sağlıklı ve işlevsel bir şekilde hayatlarına devam edebilmesi açısından önemli olduğu yorumu yapılabilir.

Anahtar kelimeler: Bilinçli farkındalık, psikolojik dayanıklılık, pozitif psikoloji, korelasyon

ABSTRACT**THE RELATIONSHIP BETWEEN MINDFULNESS AND RESILIENCE
AMONG MERSİN UNIVERSITY EMPLOYEES****Merve ATALAY****Master Thesis, Department of Psychology****Supervisor: Prof. Dr. Şükrü UĞUZ****May 2020, 148 pages**

According to the World Health Organization report (2001); while depression will be the most common disease in the world after cardiovascular diseases in 2020, it is predicted that depression will be the first disease in the world in 2030. In this context, increasing the resilience levels of people, defined as the power to cope with psychological distress, reduces the risk of any psychological discomfort. When the literature is examined; it is stated that the concepts of mindfulness and resilience are positively related to each other and resilience can be increased by developing mindfulness.

The aim of this study is to investigate the relationship between mindfulness and resilience among Mersin employees. The sample of the study is determined as 744 (331 female, 413 male) by simple random sampling method. “Mindful Attention Awareness Scale”, “Resilience Scale for Adults” and socio-demographic information form prepared by the researcher were used as data collection tools in the study.

Pearson correlation analysis for normal distributed variables, Spearman correlation analysis for abnormal distributed variables, regression analysis for modelling the relations, one-way ANOVA, Welch and independent samples T-test for the relations between categorical and continuous variables were used for the data analysis.

Pearson correlation analysis between resilience and mindfulness result showed that there was a significant, positive and high level correlation ($r=0.60$). Regression analysis between resilience and mindfulness result built a model that mindfulness by itself explains %36 of resilience.

According to Spearman correlation analysis for socio demographic variables; there was a significant, positive and low relationship between age and resilience ($r=0.13$); however, there was no significant relationship between income and resilience, and between seniority and resilience. Besides, there was a significant relationship on resilience according to variables of marital status, that married employees have higher resilience level than single ones.. However, there was no significant relationship on resilience according to variables of gender, section, title and educational status.

According to Spearman correlation analysis between mindfulness and income, there was a significant, positive and very low relationship ($r=0.09$); however, there was no significant relationship between mindfulness and age or seniority. According to section, mindfulness levels differ significantly, that academic employees have higher mindfulness level than administrative ones. For educational status, mindfulness levels differ significantly, that employees with university degree have lower mindfulness level than employees with doctorate degree. For title variable, mindfulness levels also differ significantly, that professor/ associate professor/ doctor lecturers have higher mindfulness levels than administrative employees. However, there was no significant relationship on mindfulness according to variables of gender and marital status.

With the overall findings, multiple regression analysis was made and %36 of total variance on resilience explained by mindfulness, %1 of total variance on resilience explained by age; in total, %37 of total variance was explained by the regression model.

In the light of the research findings; it can be interpreted that resilience levels can be increased by improving mindfulness levels of university employees, and thus, it is important for people to continue their lives in a psychologically healthy and functional way within the stressful life and trauma that is the natural return of life.

Keywords: Mindfulness, resilience, positive psychology, correlation

ÖNSÖZ

Psikoloji bilimi geçmişte akıl hastalıklarına ve tedavi yöntemleri üzerine odaklanmaktayken; pozitif psikoloji akımının gelişimi ile son dönemlerde, insanın sağlığına ve iyi oluşuna odaklanmaya başlamıştır. Pozitif psikoloji akımının en önemli kavramlarından ikisi psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık kavramlarıdır.

İyi oluşu desteklediğine inanılan bir bilinç özelliği olarak bilinçli farkındalık kavramı, son yıllarda dünya çapında popüler olmuş bir kavram olsa da; bilimsel açıdan alan yazında henüz geçerli ve güvenilir çalışma sayısı azdır. Ülkemizde ise bilinçli farkındalık alan yazın çok yeni olup akademik anlamda birkaç yıldır çalışmalar yapılmaktadır.

Pozitif psikolojinin temel ayaklarından bir diğeri ise psikolojik dayanıklılık kavramıdır. Riskli durumlarla baş edebilme ve zorlu hayat tecrübeleri karşısında kendini toparlama gücü olarak tanımlanan psikolojik dayanıklılık kavramı; hayatın doğal getirisi olan stresli yaşam ve travmalar içerisinde, kişilerin psikolojik anlamda sağlıklı ve işlevsel bir şekilde hayatlarına devam edebilmesi açısından önemli bir özelliktir. Dünya Sağlık Örgütü 2001 yılı raporu verilerine göre; 2020 yılında kardiyovasküler rahatsızlıklardan sonra depresyon dünyada en yaygın rahatsızlık olacakken, 2030 yılında depresyonun ilk sırada olacağı öngörülmektedir.

Alan yazında yapılan araştırmalarda, bilinçli farkındalığın psikolojik dayanıklılığı etkileyen en önemli faktör olduğu görülmüştür. Bilinçli farkındalık öğrenilebilen bir özellik olduğundan ve psikolojik dayanıklılıkla arasındaki ilişki zaman içerisinde tutarlı olarak devam ederse; farkında olmayı öğrenerek belki de psikolojik dayanıklılığın artırılabilceği düşünülmektedir.

Bu bağlamda; psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık kavramları arasındaki ilişkiyi araştıran var olan çalışmanın, bilimsel bir çalışma olarak alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

İÇİNDEKİLER

KAPAK	i
ONAY	ii
İTHAF	iii
ETİK BEYANI	iv
TEŞEKKÜR	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	viii
ÖNSÖZ	x
İÇİNDEKİLER	xi
KISALTMALAR	xv
TABLolar LİSTESİ	xvi
ŞEKİLLER LİSTESİ	xvii
EKLER LİSTESİ	xviii

BÖLÜM I

1. GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Arka Planı	1
1.2. Araştırmanın Problemi	4
1.3. Araştırmanın Amacı	4
1.4. Araştırmanın Önemi	5
1.5. Araştırmanın Hipotezleri.....	5
1.6. Araştırmanın Varsayımları.....	7
1.7. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları	7
1.8. Tanımlar	7

BÖLÜM II

2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness).....	9
2.1.1. Bilinçli Farkındalık Kavramının Tanımı.....	10

2.1.2. Bilinçli Farkındalık Kavramının Tarihsel Kökeni	11
2.1.3. Bilinçli Farkındalık ve Bilinçsizlik (Mindlessness).....	12
2.1.4. Bilinçli Farkındalığın Üç Adımı	13
2.1.5. Bilinçli Farkındalık Bileşenleri	14
2.1.6. Şefkat.....	15
2.1.6.1. Şefkatin Tarihsel Kökeni.....	16
2.1.6.2. Öz-Şefkat.....	16
2.1.6.3. Şefkatli Bilinçli Farkındalık Tutumları	17
2.1.7. Günümüzde Bilinçli Farkındalığa Yönelik Uygulamalar	18
2.1.7.1. Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (MBSR).....	19
2.1.7.2. Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT)	20
2.1.7.3. Diyalektik Davranış Terapisi (DBT).....	21
2.1.7.4. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT).....	22
2.1.7.5. Duygu Düzenleme Terapisi (ERT)	22
2.1.7.6. Şefkat Odaklı Terapi	23
2.1.7.7. Öz-Şefkatli Farkındalık Programı	24
2.1.8. Bilinçli Farkındalık ile İlgili Araştırmalar	25
2.2. Psikolojik Dayanıklılık	27
2.2.1. Psikolojik Dayanıklılık Kavramının Tanımı.....	27
2.2.2. Psikolojik Dayanıklılık Kavramının Tarihsel Gelişim Süreci	28
2.2.3. Psikolojik Dayanıklılık Modelleri.....	31
2.2.4. Psikolojik Dayanıklılığın Alt Boyutları	32
2.2.5. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler	34
2.2.5.1. Risk Faktörleri.....	35
2.2.5.2. Koruyucu Faktörler	37
2.2.5.3. Olumlu Sonuçlar	41
2.2.6. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Araştırmalar.....	43
2.3. Psikolojik Dayanıklılık ve Bilinçli Farkındalık	44
2.3.1. Psikolojik Dayanıklılık ve Bilinçli Farkındalık ile İlgili Araştırmalar	44

BÖLÜM III

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı	47
-------------------------------	----

3.2. Araştırma Modeli	47
3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	48
3.3.1. Araştırmanın Evreni	48
3.3.2. Araştırmanın Örneklemi.....	48
3.4. Araştırmanın Yapılışı.....	50
3.5. Veri Toplama Araçları	50
3.5.1. Kişisel Bilgi Formu	51
3.5.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ).....	51
3.5.2.1. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) Güvenilirlik Çalışması.....	52
3.5.3. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ).....	52
3.5.3.1. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ)	
Güvenilirlik Çalışması	53
3.6. Verilerin Analizi.....	55

BÖLÜM IV

4. BULGULAR

4.1. Katılımcıların Tanımlayıcı Özelliklerine İlişkin Bulgular.....	58
4.2. Psikolojik Dayanıklılık ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin	
İncelenmesi	68
4.2.1. Psikolojik Dayanıklılık ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki Regresyon	
Analizi	70
4.3. Psikolojik Dayanıklılık ve Yaş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	72
4.4. Psikolojik Dayanıklılık ve Kıdem Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	74
4.5. Psikolojik Dayanıklılık ve Aylık Gelir Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	75
4.6. Psikolojik Dayanıklılığın Bölüme Göre İncelenmesi	76
4.7. Psikolojik Dayanıklılığın Cinsiyete Göre İncelenmesi.....	76
4.8. Psikolojik Dayanıklılığın Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi	77
4.9. Psikolojik Dayanıklılığın Medeni Duruma Göre İncelenmesi.....	78
4.10. Psikolojik Dayanıklılığın Unvana Göre İncelenmesi.....	79
4.11. Bilinçli Farkındalık ve Yaş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	80
4.12. Bilinçli Farkındalık ve Kıdem Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	81
4.13. Bilinçli Farkındalık ve Aylık Gelir Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	81
4.14. Bilinçli Farkındalığın Bölüme Göre İncelenmesi	82

4.15. Bilinçli Farkındalığın Cinsiyete Göre İncelenmesi.....	84
4.16. Bilinçli Farkındalığın Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi.....	84
4.17. Bilinçli Farkındalığın Medeni Duruma Göre İncelenmesi.....	86
4.18. Bilinçli Farkındalığın Unvana Göre İncelenmesi	87
4.19. Çoklu Regresyon Analizi	89

BÖLÜM V

5. TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Psikolojik Dayanıklılık ve Bilinçli Farkındalık İlişkisi	92
5.2. Psikolojik Dayanıklılık ve Sosyo-Demografik Özellikler	93

BÖLÜM VI

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar	98
6.2. Öneriler	100

7. KAYNAKÇA..... 101

8. EKLER 116

9. ÖZGEÇMİŞ 128

KISALTMALAR

ACT	: Kabul ve Kararlılık Terapisi
BBBFÖ	: Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği
BİFÖ	: Bilinçli Farkındalık Ölçeği
BPD	: Sınırdaki Kişilik Bozukluğu
CD-RISC	: Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği
DBT	: Diyalektik Davranış Terapisi
Doç.	: Doçent
Dr.	: Doktor
Ed.	: Editör
ERT	: Duygu Düzenleme Terapisi
fMRI	: Fonksiyonel Manyetik Rezonans Görüntüleme
MAAS	: Mindful Attention Awareness Scale (BİFÖ)
MBCT	: Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi
MBSR	: Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı
Prof.	: Profesör
RSA	: Resilience Scale for Adults (YPDÖ)
SPSS	: Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı
TSSB	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu
Vd.	: Ve diğerleri
YAB	: Yaygın Anksiyete Bozukluğu
YPDÖ	: Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Belirli Evren Büyüklüğü için Örneklem Büyüklüğü Tablosu	49
Tablo 2. BİFÖ Güvenilirlik Analizi	52
Tablo 3. YPDÖ ve Alt Boyutları Güvenilirlik Analizi	54
Tablo 4. Normal Dağılım Testi	56
Tablo 5. Tanımlayıcı Özelliklerin Dağılım Tablosu	58
Tablo 6. Normal Dağılıma Uygun Olmayan Değişkenlerin Tanımlayıcı Özellikleri....	63
Tablo 7. Normal Dağılıma Uygun Değişkenlerin Tanımlayıcı Özellikleri.....	65
Tablo 8. YPDÖ ve BİFÖ Toplam Puanları Arasındaki Korelasyon Analizi	69
Tablo 9. YPDÖ ve BİFÖ Toplam Puanları Arasındaki Regresyon Analizi	71
Tablo 10. YPDÖ ve Yaş Arasındaki Korelasyon Analizi.....	72
Tablo 11. YPDÖ ve Kıdem Arasındaki Korelasyon Analizi	74
Tablo 12. YPDÖ ve Aylık Gelir Arasındaki Korelasyon Analizi.....	75
Tablo 13. Bölüme Göre YPDÖ Toplam Puanı Bağımsız Gruplar T Testi	76
Tablo 14. Cinsiyete Göre YPDÖ Toplam Puanı Bağımsız Gruplar T Testi.....	77
Tablo 15. Eğitim Durumuna Göre YPDÖ Toplam Puanı Welch Testi.....	77
Tablo 16. Medeni Duruma Göre YPDÖ Toplam Puanı T-Testi.....	78
Tablo 17. Unvana Göre YPDÖ Toplam Puanı Welch Testi	80
Tablo 18. BİFÖ ve Yaş Arasındaki Korelasyon Analizi.....	80
Tablo 19. BİFÖ ve Kıdem Arasındaki Korelasyon Analizi	81
Tablo 20. BİFÖ ve Aylık Gelir Arasındaki Korelasyon Analizi	81
Tablo 21. Bölüme Göre BİFÖ Toplam Puanı Bağımsız Gruplar T Testi	83
Tablo 22. Cinsiyete Göre BİFÖ Toplam Puanı Bağımsız Gruplar T Testi.....	84
Tablo 23. Eğitim Durumuna Göre BİFÖ Toplam Puanı Tek Yönlü ANOVA Testi	85
Tablo 24. Medeni Duruma Göre BİFÖ Toplam Puanı T-Testi.....	87
Tablo 25. Unvana Göre BİFÖ Toplam Puanı Welch Testi.....	87
Tablo 26. YPDÖ Toplam Puanının Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları	90

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Psikolojik Dayanıklılık Yapısının Evrimi	29
Şekil 2. Psikolojik Dayanıklılık Modeli	32
Şekil 3. Araştırma Modeli	47
Şekil 4. Katılımcıların Çalıştığı Bölüme Göre Dağılımı	60
Şekil 5. Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı	60
Şekil 6. Katılımcıların Medeni Duruma Göre Dağılımı	61
Şekil 7. Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Dağılımı	62
Şekil 8. Katılımcıların Unvana Göre Dağılımı	63
Şekil 9. Katılımcıların Kıdeme Göre Dağılımı	64
Şekil 10. Katılımcıların Aylık Gelire Göre Dağılımı	65
Şekil 11. Katılımcıların Yaşa Göre Dağılımı	65
Şekil 12. Katılımcıların BİFÖ Toplam Puanına Göre Dağılımı	67
Şekil 13. Katılımcıların YPDÖ Toplam Puanına Göre Dağılımı	68
Şekil 14. YPDÖ ve BİFÖ Toplam Puanları Arasındaki İlişkinin Saçılım Grafiği ve Regresyon Doğrusu	71
Şekil 15. YPDÖ ve Yaş Arasındaki İlişkinin Saçılım Grafiği	73
Şekil 16. Medeni Duruma Göre YPDÖ Toplam Puanı Error Bar Grafiği	79
Şekil 17. BİFÖ ve Aylık Gelir Arasındaki Saçılım Grafiği	82
Şekil 18. Bölüme Göre BİFÖ Toplam Puanları Error Bar Grafiği	83
Şekil 19. Eğitim Durumuna Göre BİFÖ Toplam Puanları Error Bar Grafiği	86
Şekil 20. Unvana Göre BİFÖ Toplam Puanları Error Bar Grafiği	88
Şekil 21. YPDÖ Toplam Puanı ile BİFÖ Toplam Puanı ve Yaş Değişkenlerinin Birlikte Saçılım Grafiği ve Regresyon Doğruları	91

EKLER LİSTESİ

8.1. Etik Kurul Onay Belgesi.....	116
8.2. Aydınlatılmış Onam Formu	118
8.3. Kişisel Bilgi Formu.....	120
8.4. Bilinçli Farkındalık Ölçeği	121
8.5. Bilinçli Farkındalık Ölçeği İzin Yazısı.....	122
8.6. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği.....	123
8.7. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği İzin Yazısı	124
8.8. Çağ Üniversitesi İzin İstek Yazısı	126
8.9. Mersin Üniversitesi İzin Yazısı	127



BÖLÜM I

1. GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Arka Planı

Geçmişte, psikolojinin birçok alanı akıl hastalığına odaklanmıştır; ancak günümüzde pozitif psikolojinin büyümesiyle, alan sağlık konusuna odaklanmanın yanı sıra zorlukların gelişimi gibi iyileştirilmiş zihinsel sağlık sonuçlarına da odaklanmaktadır (Burns, Anstey ve Windsor, 2011).

Bilinçli farkındalık (mindfulness), iyi oluşu desteklediğine inanılan bir bilinç özelliğidir (Brown ve Ryan, 2003). Temelini Budist meditasyon geleneğinden alan dikkat yönlendirme şekli olup, dikkatini şu anda olana yargısız bir şekilde odaklamak ve anı gözlemlemek olarak tanımlanmaktadır (Kabat-Zinn, 2009). Doğu kültürlerinden temel alan, geleneksel psikolojiden çok sayıda uygulama ve fikir alan, bilişsel terapinin üçüncü dalgası olarak tanımlanan bilinçli farkındalık; Batı kültürlerinde de artan bir ilgi ile tartışılıp uygulanmaya başlamıştır (Kabat-Zinn, 2000).

Gilbert' e (2005) göre; bilinçli farkındalık kavramı, duygu ve düşünceleri yargılamadan zihinde var olmalarına izin vererek onları gözlemlemektir. Bu şekilde, bazen düşüncelerimize eşlik eden duygusal sıkıntının da azaltılabileceği belirtilmektedir.

Brown ve Ryan'a göre (2003); bilinçlilik hali dikkat ve farkındalığı kapsarken, farkındalık bir radar gibi bilinçliliğin arka planında iç ve dış dünyayı izler. İnsanlar duyu ve algılarının bilincinde olduğu gibi düşünce, duygu ve niyetlerinin de bilincindedirler. Kişi, dikkatin merkezinde olmasa da dışarıdaki uyaranları fark edebilmektedir. Westen'e göre (1999), sınırlı deneyimlere karşı arttırılmış duyarlılığa neden olan bir bilinç odaklama sürecidir.

Dikkat ve farkındalık, normal bir bireyin işlevsel özelliklerinden olmasına karşın; bilinçli farkındalık, şu andaki deneyime arttırılmış dikkat ve farkındalık olarak belirtilebilir. İnsanlar, bilinçli farkındalık kapasitesine doğuştan sahiptir (Brown ve Ryan, 2003); bilinçli farkındalık temelli stres azaltma, meditasyon, diyalektik davranış terapisi ve bilinçli farkındalık temelli terapiler gibi uygulamalar bu kapasitenin ortaya çıkmasını ya da gelişmesini sağlamaktadır (Segal, Williams, ve Teasdale, 2002).

Deci ve Ryan' a göre (1980), bilinçli farkındalık deneyimi, bireyin karşısındaki kişinin davranışlarının farkında olmadan dürtüsel bir şekilde davrandığında sıkıntıya

girmektedir. Bu durumda “mindlessness” yani farkında olmama durumu ortaya çıkmaktadır. Brown ve Ryan’a göre (2003); “mindlessness” bir savunma olarak da ortaya çıkabilmektedir ve kişinin bir düşünce, duygu ya da bir algı nesnesini kabul etmeyi veya ilgilenmeyi reddetmesi olarak tanımlanabilir.

Süregelen olayların normalden daha çok bilincinde, yargısız ve kabullenici bir şekilde dikkat etmenin; bilinçli farkındalığın en önemli özelliği olduğu belirtilmektedir (Brown ve Ryan, 2003). Bir kişinin arkadaşıyla konuşurken, yüksek farkındalık seviyesinde kurduğu iletişim sayesinde arkadaşının olası duygusal olarak gerçekçi olmayan durumu ses tonundan hassas bir şekilde fark edebilmesi bu duruma bir örnek olarak gösterilebilir (Özyeşil vd., 2011). Mayer’e göre (2000); bilinçli farkındalık alanında yapılan çalışmalar, bilinçlilik bakış açısının geliştirilmesi ve yapılandırılış şeklinin incelenmesi ve aynı zamanda bireyin işlevsellik rolünün anlaşılmasına yardımcı dokunduğu düşünülmektedir (Brown ve Ryan, 2003).

Psikolojik dayanıklılığa bakacak olursak; alan yazında, bu kavram için bir çok bakış açısı var olsa da bunların bir çoğu teoriye dayanmamakta ya da deneyim yoluyla elde edilmiş olup bilimsel geçerliliği zayıftır (Ahern vd., 2006). Psikolojik dayanıklılık kavramının farklı özelliklerine ışık tutan çalışmalardan; Rutter (1993) kişisel, Hawley ve DeHaan (1996) ailesel özelliklerine odaklanırken, Wolin ve Wolin (2010) süreçlerine ve işleyişine, Luthar ve arkadaşları (2000) ise sonuçlarını incelemektedir. Psikolojik dayanıklılık, bireylerin karşılaşabileceği psikolojik rahatsızlık riski taşıyan zorlu hayat deneyimleri olarak belirtilse de, pozitif bir sonuç olarak da görülmektedir (Masten ve Reed, 2002). Psikolojik dayanıklılık, genel anlamda pozitif sonuçlara katkı sağlayacak durum, süreç ve mekanizmalardır (Basım ve Çetin, 2011).

Hunter’a göre (2001); genel anlamda psikolojik dayanıklılık, başarı ya da uyum sürecini ifade etmektedir. Tusaie ve Dyer’e (2004) göre psikolojik dayanıklılık; tehdit, travma, ailesel ve ilişkisel sıkıntılar, maddi sorunlar, sağlık problemleri gibi stres etkenlerine karşı bireyim uyum sağlama sürecidir. Başka bir açıdan bakıldığında; zorlu hayat tecrübeleri karşısında bireyin kendini toparlama gücü (Gramezy, 1991) ya da kötü olayların veya değişimin başarıyla üstesinden gelinmesi becerisi olarak da ifade edilmektedir (Wagnild & Young, 1993).

Jacelon’ a göre (1997); bir kişilik özelliği olan psikolojik dayanıklılık, stresin etkilerini azaltır ve uyumluluğu sağlar. Yapılmış bazı araştırmalar, psikolojik dayanıklılığın biyolojik faktörlere dayandığını ve bazı bireylerin doğuştan psikolojik anlamda dayanıklı olduğunu belirtmektedir (Block ve Block, 2014). Fakat, genel olarak

psikolojik dayanıklılığın; öğrenilebilen bir kişilik özelliği olduğu yapılan çalışmalar tarafından ortaya konulmuştur (Beardslee ve Podorefsky, 1988). Masten ve arkadaşları ise (1990); psikolojik dayanıklılığın, karşılaşılan deneyimler karşısında fark edilen, öğrenilen ve geliştirilebilen bir olgu olduğunu ifade etmektedir.

Psikolojik dayanıklılığın bir başka özelliği; kişinin duygu ve düşüncelere tepki göstermeden kabul etmesi ve negatif duygu ve düşünceleri ortaya çıktıklarında düzenleyebilme kapasitesidir. Duygu düzenleme kapasitesi; kişilerin zorlu yaşam şartları karşısındaki dayanma güçlerini arttırmak, geçiş dönemlerinde hızla toparlanmayı sağlamak ve yaşam kalitesini stres faktörleri karşısında korumak amacıyla psikolojik dayanıklılık açısından çok önemlidir (Balcı, 2018).

Alan yazında psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık ilişkisini inceleyen çalışmalardan; Glomb ve diğerleri (2011), psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalığın, duygu düzenleme ve devamlılık olmak üzere ilişkilendirilen iki süreç aracılığı ile geliştirilebileceğini belirtmektedir. Rice ve diğerleri (2013); bilinçli farkındalığın bazı yönlerinin psikolojik dayanıklılıkla ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benada ve Chowdhry (2017); bilinçli farkındalık, psikolojik dayanıklılık ve mutluluk arasında pozitif, orta düzeyde anlamlı bir ilişki varken; mutluluk ve bilinçli farkındalığın, psikolojik dayanıklılığı öngören en önemli değişkenler olduğunu belirtmektedir. Montero-Marin ve diğerleri (2015); bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Smith ve diğerleri (2013); bilinçli farkındalık, ruh hali netliği, yaşamdaki amaç, iyimserlik ve aktif başa çıkma, korelasyon ve çoklu regresyon analizlerinde psikolojik dayanıklılıkla daha çok ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Alan yazın genel olarak, bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif anlamlı bir ilişkiden bahsetmektedir. Psikolojik dayanıklılığı arttıran en önemli faktör ise bilinçli farkındalık değişkenidir (Bajaj ve Pande, 2016). Bu durumda; kişilerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyleri de artmaktadır yorumu yapılabilir.

1.2. Araştırmanın Problemi

Psikolojik rahatsızlıkların günümüzde yaygınlaşması ve gelecekte daha da yaygınlaşacağına öngörülmesi nedeniyle; psikolojik sıkıntılarla baş etme gücü olarak tanımlanan psikolojik dayanıklılık kavramı, son dönemlerde sıkça araştırılmaya başlanmıştır. Alan yazın incelendiğinde; bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık kavramlarının birbiri ile ilişkili olduğu ve bilinçli farkındalığı geliştirerek psikolojik dayanıklılığın artırılabilirliği belirtilmektedir. Bu bilgiler ışığında bu çalışmada, Mersin Üniversitesi çalışanlarında bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ilişkisi bazı sosyo-demografik değişkenler ile araştırılmış ve aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

- ✓ Üniversite çalışanlarının bilinçli farkındalık puanları ile psikolojik dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- ✓ Üniversite çalışanlarının psikolojik dayanıklılık düzeyleri nasıldır?
- ✓ Üniversite çalışanlarının psikolojik dayanıklılık alt boyut düzeyleri nasıldır?
- ✓ Üniversite çalışanlarının psikolojik dayanıklılık düzeyleri sosyo-demografik değişkenlere göre farklılık göstermekte midir?
- ✓ Üniversite çalışanlarının bilinçli farkındalık düzeyleri nasıldır?
- ✓ Üniversite çalışanlarının farkındalık düzeyleri sosyo-demografik değişkenlere göre farklılık göstermekte midir?

1.3. Araştırmanın Amacı

Psikolojik dayanıklılık kavramı; hayatın doğal getirisi olan stresli yaşam ve travmalar içerisinde, kişilerin psikolojik anlamda sağlıklı ve işlevsel bir şekilde hayatlarına devam edebilmesi açısından önemli bir özelliktir. Psikolojik rahatsızlıkların günümüzde yaygınlaşması ve gelecekte daha da yaygınlaşacağına öngörülmesi nedeniyle; bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık kavramlarının alan yazında varsayılan ilişkisi araştırılarak, bilinçli farkındalığı geliştirerek psikolojik dayanıklılığın artırılabilirliği varsayımını sınamak amaçlanmıştır.

Bu araştırmanın amacı; son yıllarda ön plana çıkan bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık kavramları hakkında alan yazına bir katkı sağlamak, bilinçli farkındalık ile psikolojik dayanıklılık arasındaki varsayılan pozitif ilişkiyi sınamak ve bu ilişkiyi yaş, aylık gelir, eğitim durumu gibi sosyo-demografik özellikler ile

karşılaştırmaktır. Çalışma; açıklayıcı bir araştırmadır, yani bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki arasında varsayılan ilişkiyi sınamak amacıyla yapılmaktadır.

Bu kapsamda; Mersin Üniversitesi çalışanları üzerinde yapılan bu çalışmada, bilinçli farkındalık ile psikolojik dayanıklılık düzeylerinin sosyodemografik özelliklerden yaş,kıdem,aylık gelir ile ilişkilerinin incelenmesi; bölüm,cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum ve unvan değişkenlerine göre ise farklılık gösterip göstermediğinin tespit edilmesi amaçlanmıştır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre (2001); 2020 yılında kardiyovasküler rahatsızlıklardan sonra depresyon dünyada en yaygın rahatsızlık olacakken, 2030 yılında depresyonun ilk sırada olacağı öngörülmektedir. Bu bağlamda, kişilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yükseltilmesi; herhangi bir psikolojik rahatsızlığa yakalanma riskini düşürmektedir.

Alan yazında yapılan araştırmalarda, bilinçli farkındalığın psikolojik dayanıklılığı etkileyen en önemli faktör olduğu görülmüştür. Bilinçli farkındalık öğrenilebilen bir özellik olduğundan ve psikolojik dayanıklılıkla arasındaki ilişki zaman içerisinde tutarlı olarak devam ederse; farkında olmayı öğrenerek belki de psikolojik dayanıklılığın artırılabilceği düşünülmektedir.

Psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık kavramları arasındaki ilişkiyi araştıran bu çalışmanın bu bağlamda, bilimsel bir çalışma olarak alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

1.5. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın ana hipotezi aşağıda belirtilmiştir.

H0 : Üniversite çalışanlarının psikolojik dayanıklılık puanları ile bilinçli farkındalık puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H1 : Üniversite çalışanlarının psikolojik dayanıklılık puanları ile bilinçli farkındalık puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Araştırmanın alt hipotezleri ise şunlardır:

H0a : Üniversite çalışanlarının eğitim durumlarına göre psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları arasında fark yoktur.

H1a : Üniversite çalışanlarının eğitim durumlarına göre psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları arasında fark vardır.

H0b : Üniversite çalışanlarının medeni durumlarına göre psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları arasında fark yoktur.

H1b : Üniversite çalışanlarının medeni durumlarına göre psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları arasında fark vardır.

H0c : Üniversite çalışanlarının gelir durumları ile psikolojik dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H1c : Üniversite çalışanlarının gelir durumları ile psikolojik dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H0d : Üniversite çalışanlarının yaşları ile psikolojik dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H1d : Üniversite çalışanlarının yaşları ile psikolojik dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H0e : Üniversite çalışanlarının cinsiyet faktörüne göre psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları arasında fark yoktur.

H1e : Üniversite çalışanlarının cinsiyet faktörüne göre psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları arasında fark vardır.

H0f : Üniversite çalışanlarının unvanları ile psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları arasında fark yoktur.

H1f : Üniversite çalışanlarının unvanları ile psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları arasında fark vardır.

H0g : Üniversite çalışanlarının kıdemleri ile psikolojik dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H1g : Üniversite çalışanlarının kıdemleri ile psikolojik dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H0h : Üniversite akademik çalışanların idari çalışanlara göre psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları arasında fark yoktur.

H1h : Üniversite akademik çalışanların idari çalışanlara göre psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları arasında fark vardır.

1.6. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmada; anketi ve ölçeği cevaplandıran kişilerin samimi ve doğru cevaplar verdikleri, ölçek ve anketin eşit koşullarda uygulandığı, anketörlerin anketi katılımcılara eşit mesafede uyguladığı varsayılmıştır.

Araştırmada; anketör ve katılımcılara yapılan araştırmanın konusu ve amacı araştırmanın yansız bir şekilde uygulanması amacıyla açıklanmamıştır.

1.7. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları

Bu araştırma; 2019-2020 yılı, Mersin Üniversitesine bağlı akademik ve idari çalışanlar ile sınırlıdır.

1.8. Tanımlar

Bilinçli Farkındalık : Bilinçli farkındalık (mindfulness), iyi oluşu desteklediğine inanılan bir bilinç özelliğidir (Brown ve Ryan, 2003). Temelini Budist meditasyon geleneğinden alan dikkat yönlendirme şekli olup, dikkatini şu anda olana yargısız bir şekilde odaklamak ve anı gözlemlemek olarak tanımlanmaktadır (Kabat-Zinn, 2009).

Psikolojik Dayanıklılık : Psikolojik dayanıklılık, zorlu hayat tecrübelerine karşın kişinin kendini toparlama gücü olarak tanımlanmaktadır (Garmezy, 1991). Aynı zamanda uyum sağlama ve başarı sürecini ifade ederken (Hunter, 2001), kötü olayların ya da değişimin başarıyla üstesinden gelinmesi becerisi olarak da ifade edilmektedir (Wagnild ve Young, 1993).

BÖLÜM II

2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Pozitif psikoloji, giderek büyüyen ve insanların güçlerini arttırmayı hedefleyen bir psikoloji akımıdır. Hayatta, pozitif yöndeki gelişme ve negatif gelişimsel zorlukları dengede tutma girişimidir. Pozitif psikoloji; yaratıcılık, olumlu duygular, olumlu davranışlar, mutluluk, yaşamda tatmin ve bireyi mümkün olan en iyi işleyişe yönlendiren diğer faktörler gibi bireylerin uyarlanabilir özellikleriyle ilgilenmektedir (Sheldon ve King, 2001).

Pozitif psikoloji akımı; insanların ve toplulukların sadece hayatta kalmalarını değil, aynı zamanda onları gelişmeye yönlendiren faktörleri de bulmak istemektedir. Pozitif psikoloji, insan deneyiminin uyarlanabilir yönlerine katılarak bireylerin büyük bir kısmının refahını artırmasına yardımcı olabilmektedir (Seligman, 2012).

Pozitif psikolojinin üç alanı vardır. Birincisi, olumlu duygular olan (mutluluk, sevgi ve memnuniyet gibi) pozitif öznel durumlardır. İkinci olarak, olumlu davranış kalıpları olan (cesaret, bilgelik ve kararlılık gibi) olumlu bireysel özelliklerdir. Üçüncüsü, toplum düzeyinde incelenen, sağlıklı aile ve çalışma ortamlarını içeren olumlu kurumlardır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2014). Bu nedenle, pozitif psikoloji; insan davranışlarının ve gelişmenin olumlu yönlerini birçok farklı düzeyde inceler. Pozitif psikoloji, insanların neyi doğru yaptığını ve “iyi yaşama” neyin yol açtığını araştırmaya ve anlamaya çalışır (Compton ve Hoffman, 2019).

Vaillant (2003); psikiyatrinin aynı zamanda zihinsel sağlığa odaklandığını, pozitif zihinsel sağlığın zihinsel hastalığın yokluğundan daha fazlası olduğunu ve pozitif psikoloji akımının zihinsel sağlığı görüntülemek için umut verici bir yol olduğunu açıklamıştır.

Wong (2011) 'a göre pozitif psikolojinin temel ayaklarından biri psikolojik dayanıklılıktır. Vaillant (2003); zihinsel sağlığı görmenin bir yolunun, stresli yaşam deneyimlerinin üstesinden gelmek için başa çıkma stratejilerinin kullanılması olarak tanımladığı psikolojik dayanıklılık yoluyla olduğunu yazmıştır. Buna ek olarak, Everly ve Brown (2008); pozitif psikolojinin merkezinde psikolojik dayanıklılık olduğunu belirtmektedir.

Bu araştırmanın konusu olan, psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık kavramları da pozitif psikoloji akımı içerisinde bulunan en önemli kavramlardır.

2.1. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)

Bilinçli farkındalık (mindfulness), dikkatini şu anda olana yargısız bir şekilde odaklamak ve anı gözlemlemektir (Kabat-Zinn, 2009). Mevlana'nın Misafirhane adlı şiiri, bilinçli farkındalığı Vehbi Taşar'ın çevirisi ile şu şekilde anlatır (Barks, 2011):

“İnsan kısmı bir misafirhane,
Her sabah yeni birisi gelir.

Bir sevinç, bir bunalım, bir zalimlik,
Aniden farkına varmak bir şeyin,
Hepsi beklenmedik misafir.

Hepsini karşılayıp eyle!
Evini vahşetle süpürüp,
Bütün mobilyalarını boşaltan
Bir kederler kalabalığı bile gelse.

Her geleni alınının akıyla misafir et.
Olur ki yeni bir zevk getirmek için
Boşalttılar evini.

Karanlık düşünce, utanç ve garez,
Hepsini gülerek karşıla kapıda
Ve buyur et içeri.

Minnettar ol her gelene
Kim gelirse gelsin.
Çünkü bunların her birisi
Öte taraftan bir kılavuz
Olarak gönderildi.”

Williams ve diğerleri (2019), dürüstlük ve kabullenmeye açık olma durumunun şifaya giden tek yol olduğunu belirtmektedir. Eski bir yara, yaşanan acıya veya zorluğa

farkındalık getirmenin; zihnimiz ve bedenimiz için bize yeni olanaklar açtığını belirtmektedir.

2.1.1. Bilinçli Farkındalık Kavramının Tanımı

Bilinçli farkındalık kavramı, genel anlamda bireyin dikkatini şu anda olan bitene yargısız ve kabullenici bir şekilde odaklaması olarak tanımlanmaktadır (Kabat-Zinn, 2009). Bilinçlilik ise, algılarımızın anbean iç dünyamızda ne olduğunun tam olarak farkında olması hali olarak tanımlanmaktadır (Thera, 1972). Aynı zamanda bilinçli farkındalık, hayatta tamamen canlı ve uyanık olabilmek için bir fırsat olarak da tanımlanmaktadır (Germer vd., 2005).

Gilbert' e (2005) göre; bilinçli farkındalık kavramı, duygu ve düşünceleri yargılamadan zihinde var olmalarına izin vererek onları gözlemlemektir. Bu şekilde, bazen düşüncelerimize eşlik eden duygusal sıkıntının da azaltılabileceği belirtilmektedir.

Brown ve Ryan' a göre (2003) bilinçlilik; en yaygın şekilde şu anda olan olayların farkında olma ve dikkatlilik olarak ifade edilmektedir. Bilinçliliğin niteliği; çok sayıda ruhsal, psikolojik ve felsefi gelenek tarafından iyi oluş halinin sağlanıp artırılması için vurgulanmaktadır (Kabat-Zinn, 2000).

Brown ve Ryan'a göre (2003); bilinçlilik hali dikkat ve farkındalığı kapsarken, farkındalık bir radar gibi bilinçliliğin arka planında iç ve dış dünyayı izler. İnsanlar duyu ve algılarının bilincinde olduğu gibi düşünce, duygu ve niyetlerinin de bilincindedirler. Kişi, dikkatin merkezinde olmasa da dışarıdaki uyaranları fark edebilmektedir. Westen'e göre (1999), bu durum; sınırlı deneyimlere karşı arttırılmış duyarlılığa neden olan bir bilinç odaklama sürecidir.

Dikkat ve farkındalık, normal bir bireyin işlevsel özelliklerinden olmasına karşın; bilinçli farkındalık, şu andaki deneyime arttırılmış dikkat ve farkındalık olarak belirtilebilir. Bilinçli farkındalık kapasitesine, doğuştan sahibiz (Brown ve Ryan, 2003); meditasyon, bilinçli farkındalık temelli stres azaltma, diyalektik davranış terapisi ve bilinçli farkındalık temelli terapiler gibi uygulamalar bu kapasitenin ortaya çıkmasını ya da gelişmesini sağlamaktadır (Segal, Williams, ve Teasdale, 2002).

Süregelen olayların normalden daha çok bilincinde, yargısız ve kabullenici bir şekilde dikkat etmenin; bilinçli farkındalığın en önemli özelliği olduğu belirtilmektedir (Brown ve Ryan, 2003). Bir kişinin arkadaşıyla konuşurken, yüksek farkındalık

seviyesinde kurduğu iletişim sayesinde; arkadaşının, olası duygusal olarak gerçekçi olmayan durumu, ses tonundan hassas bir şekilde fark edebilmesi bu duruma bir örnek olarak gösterilebilir (Özyeşil vd., 2011). Mayer'e göre (2000); bilinçli farkındalık alanında yapılan çalışmalar, bilinçlilik bakış açısının geliştirilmesi ve yapılandırılış şeklinin incelenmesi ve aynı zamanda bireyin işlevsellik rolünün anlaşılmasına yardımcı olduğu düşünülmektedir (Lykins ve Baer, 2009).

2.1.2. Bilinçli Farkındalık Kavramının Tarihsel Kökeni

Siegel ve diğerleri (2009), bilinçli farkındalığın kökeninin; dört bin yıl öncesinde, antik Hindistan'daki yogiler meditasyonda bağdaş kurup oturarak resmedilmesine kadar gittiğini belirtmektedir. Zihni eğitmek; zihinsel ve fiziksel sağlık, duygusal istikrar elde etmenin ve insanın durumunu mükemmelleştirmenin temel aracı olarak anlaşılmıştır. Bilinçli farkındalık; Batı'da daha yeni tanımaya başladığımız gibi, en eski zamanlarda Buda'nın öğretilerinde açık bir şekilde tanımlanmıştır. Buda'nın geride bıraktığı psikolojik öğretiler, buna farkındalığın nasıl geliştirileceği de dâhil, bugün bizim için erişilebilir durumdadır. Buda'ya göre zihin ve beden, zamanının Hint-Avrupa dinleri tarafından kabul edilen ilahi özden yoksun olan maddi nedenlerin ürünü olarak görülür. Bununla birlikte, Buda'nın görüşüne göre, beden ve zihin derin bir aşkınlık deneyiminin aracı olabilir. Bu deneyim ilahi bir şeye girmek yerine, zihnin radikal bir dönüşümünden kaynaklanır. Bilincin kendisi, şartlandırılmış olmasına rağmen, kendisini ve koşullandırılışını tamamen anlayacak kadar saflaştırılabilir. Sonuç, sadece derin bir kişisel refah duygusu değil; aynı zamanda daha gelişmiş bir insan olma yoludur (Siegel vd., 2009).

Bilinçli farkındalık (mindfulness), iyi oluşu desteklediğine inanılan bir bilinç özelliğidir (Brown ve Ryan, 2003). Temelini Budist meditasyon geleneğinden alan dikkat yönlendirme şekli olup, dikkatini şu anda olana yargısız bir şekilde odaklamak ve anı gözlemlemek olarak tanımlanmaktadır (Kabat-Zinn, 2009). Doğu kültürlerinden temel alan geleneksel psikolojiden çok sayıda uygulama ve fikir alan bilişsel terapinin üçüncü dalgası olarak tanımlanan bilinçli farkındalık, Batı kültürlerinde de artan bir ilgi ile tartışılıp uygulanmaya başlamıştır (Kabat-Zinn, 2000).

Nydahl'a göre (2012) bilinç; farkındalık uyandıran nesneler ve farkındalık olmak üzere iki durumdan oluşmaktadır ve duygularla algılanan deneyimde oluşan artışa ise farkındalık denir. Budist alan yazında doğası keşfedilmiş olan farkındalığın,

anlaşılabilmesi için doğrudan yaşanılması gerekmektedir, kavramsal olarak anlaşılabilir (Chambers, Gullone ve Allen, 2009).

Richard Gombrich'in (2009) "Buda Ne Düşündü" kitabında, meditasyon; "gelişme" anlamına gelir ve bu bir zihin eğitimidir. Meditasyon iki bölüm halinde sistemleştirilmiştir; bazı bağlamlarda konsantrasyon ve anlayış, diğerlerinde ise sakinlik ve iç görü olarak belirtilir. "Sakinlik" duyguları terbiye ederken; "iç görü"nün, Buda'nın gördüğü gibi dünyayı görene kadar anlayışı keskinleştirmesi gerekir. "Sakinlik" ve "iç görü" çifti; bir dereceye kadar "farkındalık" ve konsantrasyon çiftinden devralınan bir formülasyondur. Kişi; oturup meditasyonu doğru bir şekilde uygulamadan önce, kendisini her anın farkında olacak şekilde eğitir.

Okul eğitiminin bize sadece belirli gerçekleri veya becerileri öğretmek olmadığını unutmamalıyız; okul eğitimi, biz halen çocukken, etrafımızdaki insanlara ve çevremize karşı duyarlı olmayı ve bir probleme ya da bir göreve odaklanabilmeyi öğretiyor. Buda'nın zihinsel eğitim olarak tavsiye ettiği şeyin, başlangıçta ahlaki ve entelektüel anlayış için bir temel olan eğitimli bir kişide olduğunu kabul ediyoruz. Buda'nın, insanlara yetiştirmeleri için teşvik ettiği bir başka zihinsel kabiliyet de hayal gücüydü. Hayal gücünün kullanımı çeşitli meditasyon egzersizlerinde tavsiye edilir. Konsantrasyon, farkındalık ve hayal gücünün kullanımı; genel olarak düşünmede bizi daha iyi hale getirmek için pratik olarak gereklidir (Gombrich, 2009).

Bilişsel davranışçı terapiler, Budizm gibi geleneksel psikolojilerden etkilenmiş olup bir çok fikir ve uygulama almıştır. Bu fikir ve uygulamalar, insanlara düşüncelerinin farkına varmalarında, düşüncelerin ortaya çıkışının farkına varmalarında ve bu düşüncelerin sonuçlarını anlamalarında yardımcı olur. İnsanlara, belirli düşünce ve istekleri ile baş etmeleri konusunda zihinlerinin eğitimleri ile yol gösterir (Özyeşil vd., 2011).

2.1.3. Bilinçli Farkındalık ve Bilinçsizlik (Mindlessness)

Deci ve Ryan' a göre (1980), bilinçli farkındalık deneyimi, bireyin karşısındaki kişinin davranışlarının farkında olmadan dürtüsel bir şekilde davrandığında sıkıntıya girmektedir; bu durumda, "mindlessness" yani farkında olmama durumu ortaya çıkmaktadır. Brown ve Ryan'a göre (2003), "mindlessness" bir savunma olarak da ortaya çıkabilmektedir; kişinin, bir düşünce, duygu ya da bir algı nesnesini kabul etmeyi veya ilgilenmeyi reddetmesi olarak tanımlanabilir.

Özyeşil ve diğerlerine göre (2011); bilinçli farkındalık ,an içinde olanlara karşı daha az pasif bir tutumda olabilme becerisidir. Pozitif, negatif ya da nötr tüm deneyimlerimizde iyi oluş halimizi arttırmak ve acı çekme düzeylerinin tümünü azaltması ile ilişkilidir. Bilinçli farkındalık, bir uyanış olarak görülür; çünkü insanlar nadiren an içinde olan şeye, düşünce ve fikirlerini bilinçli bir şekilde yönlendirmektedir. Bu durum ise “mindlessness” yani umursamama ya da dalgınlık olarak tanımlanmaktadır. Bilinçli farkındalık, hatırlamayı da içermekte olsa da bu anılarda yaşamak anlamına gelmemektedir. Bu; dikkatimizi kabullenici bir biçimde andaki deneyimlerimize yönlendirip, şu anı tam anlamıyla yaşama niyetinde olmaktır.

Siegel ve diğerleri (2009); bilinçli farkındalığın mind-Ful-ness kelimesinden geldiğini, bu durumda mind-Less-ness kelimesinin tanımının daha kolaylaştığını, farkında olmama anlamına gelen umursamazlık olduğunu belirtmektedir. Günlük umursamazlığın yaygınlığı, hayatımızda gerçekten önemli olan şeyleri araştırdığımızda özellikle dikkat çekicidir. Hayatınızda gerçekten değer verdiğiniz bir anı hatırlamak için birkaç saniye ayırın. Gerçekten, bir an için okumayı bırakıp birini düşünün. Belki de sevdiğiniz biriyle özel bir zaman ya da doğada büyüdü bir deneyim oldu. Çoğu insan; en çok değer verdikleri anların, tam olarak içinde bilinçli şekilde bulundukları, şimdi ve burada neler olduğunu fark ettikleri anlar olduğu sonucuna varmaktadır. Hayatımızın birçok anında acele ettiğimiz ya da yaşam deneyimimizin çoğundan kurtulmaya çalıştığımız durumlar, mindlessness yani bilinçli farkında olmadığımız durumlardır (Siegel vd., 2009).

2.1.4. Bilinçli Farkındalığın Üç Adımı

Bilinçli farkındalığın; sorunsuz bir şekilde birlikte çalışan üç farklı yönü bilinçli farkındalık durumunu oluşturmaktadır. Bunlar; niyet, dikkat ve tutumdur.

İlk adım dikkattir; dikkatimizi odaklamamız gerekir, çünkü dikkat etmediğimiz bir şeyin farkında olamayız (Atalay, 2019a). Dikkat, içsel veya dışsal deneyimlerinize dikkat etmekle ilgilidir. Mindful dikkat; resmi, geleneksel veya gayri resmi olan çok çeşitli meditasyonlar ile geliştirilir (Alidina, 2019).

İkinci adım niyettir. Niyetiniz, bilinçli farkındalık pratiğinden elde etmeyi umduğunuz şeydir. Stresi azaltmayı, daha fazla duygusal dengeyi veya gerçek doğanızı keşfetmek isteyebilirsiniz. Niyetinizin gücü, dikkatinizi günlük olarak uygulama konusunda motive etmeye yardımcı olur ve bilinçli farkındalığınızın kalitesini

şekillendirir (Alidina, 2019). Niyetimizi fark etmeliyiz; seçici dikkati sağlayan şey niyettir (Atalay, 2019a).

Bilinçli farkındalık son adım olarak; merak, kabul ve şefkat gibi belirli tutumlara dikkat etmeyi içerir (Alidina, 2019). Deneyimsel olarak bilinçli farkındalık, farkettiğimiz şeyleri hangi tutumlarla ele aldığımızı bize gösterir; diğerlerine karşı kabul ve şefkat, algılarımızdaki geçmiş ve gelecek etkileri, yargılarımızın farkında olabilmek bu tutumlara örnektir (Atalay, 2019a).

2.1.5. Bilinçli Farkındalık Bileşenleri

Bilinçli farkındalık anları belirli ortak yönlerle sahiptir ve bu ortak özellikler uygulanma süresine göre değişiklik göstermez. Bu ortak anları Germer ve arkadaşları (2005) şu şekilde sıralamaktadır;

- a. **Kavramsal değildir (non-conceptual):** Düşünce süreçlerinden geçmeden oluşan farkındalık halidir.
- b. **Şu ana odaklıdır (present-centered):** Her zaman şu andadır. Düşüncelerimiz ise şimdiden bir adım sonrasındır.
- c. **Yargılayıcı değildir (non-judgemental):** Deneyimlerimizin şu anda olandan farklı olması için farkındalık kendiliğinden oluşmaz.
- d. **Amaçlıdır (intentional):** Her zaman yönlendirilmiş dikkati gerektirir ve düzenli olarak belirli bir yere dikkati yönlendirme ile süreklilik kazanır.
- e. **Katılımcının gözlemi (participant observation):** Zihnimizi ve bedenimizi dikkatimizi vererek gözlemlemedir, deneyimlerin dışında ilgisiz bir gözlem şekli değildir.
- f. **Sözel değildir (nonverbal):** Bu deneyim sözcüklerin esaretinde değildir, farkındalık zihnimizde sözcüklerden önce meydana gelir.
- g. **Keşif amaçlıdır (exploratory):** Algının sürekli daha ince düzeylerini araştırır.
- h. **Özgürleştiricidir (liberating):** Anı, şartlandırılmış kederden arındırarak özgürleşmeyi sağlar (Özyeşil vd., 2011).

Kabat-Zinn (2019), bilinçli farkındalık kavramının tutumsal temellerini yedi maddede incelemektedir. Bunlar; yargılamama, sabır, yeni başlayanların zihni, güven, çabalamama, kabullenme ve boş vermedir.

- 1) Zihnimizde olanlara dikkat etmeye başladığımızda, bir süre sonra her şeyin bir yargı olduğunu fark ederiz; yargılamayı değiştirmeye hiç gerek yoktur, bunun farkında olmak yeterlidir.
- 2) Hayatta sürekli bir şeylere ve yerlere ulaşmaya çalışırız; bu şekilde sürekli sabırsızlanır ve hırslanırız. Her anımızı farkındalıkla yaşamaya başladığımız noktada, şu an ile öleceğimiz an arasında sonsuz zaman olduğunun farkına varıp, aceleye gerek olmadığını fark ederek büyük bir sabır sahibi oluruz.
- 3) Bilmemenin farkındalığında kalmak; net bir şekilde ve yaratıcılıkla görebilmek ve bütünlük içinde yaşamak açısından çok önemlidir.
- 4) Bilindiği üzere tüm duyular kandırılabilir; bu durumda duyulara ve dış görüşlere tam anlamıyla güvenmek zordur. Duyularımızla farkındalıkla daha fazla temas içinde olarak, onlara uyum sağladığımızda ortaya çıkardıklarıyla yakınlık kurulabilir; bu, bedenimize güven duymaya benzemektedir.
- 5) İnsanlar genel olarak yapmaya, ilerlemeye ve kaydetmeye meraklıdır; mutlaka bir yere ulaşma ihtiyacı bulunmaktadır. Farkındalık meditasyonları, gidecek bir yer, yapacak bir şey ve elde edecek bir sonuç içermemektedir; aksine bu anın zamansızlığı içinde var olmaktır.
- 6) Kabullenme, her ne olursa olsun kabullenmek anlamına gelmemektedir. Daha ziyade, olayların aslını fark ederek onlarla akılcı ilişki kurmanın yollarını aramak ve bu görüşten yola çıkarak eyleme geçmek anlamındadır.
- 7) Boş vermek; bir şeylerin olmasına izin vermek, özellikle sonuca bağlanmamaya, istediklerimize, takıntı haline getirdiklerimize sıkı sıkı tutunmamaktır.

Yukarıda bahsedilen yedi tutum, bilinçli farkındalığın en temel tutumlarıdır. Cömertlik, affedicilik, şefkat ve daha birçok tutum; bahsedilen yedi temel tutumun benimsenmesiyle gelişmektedir (Kabat-Zinn, 2019).

2.1.6. Şefkat

Chödrön (2004) şefkati, bireylerin kalbine dokunmaya ve dokundurmaya başlaması ile kalplerinin derin, engin, dipsiz ve sınırsız olduğunu keşfetmeye başlaması ve kalplerinde çok fazla yer olduğu, içinin sıcaklığının ve yumuşaklığının keşfetmesi olarak tanımlamaktadır.

Kraus ve Sears (2009); bilinçli farkındalık ve şefkatin Budist geleneklerinde bir kuşun iki kanadı olarak bilindiği, ikisinin de birbiri üzerinden geçtiği ve her ikisinin de iyi oluş hali için benzersiz katkıları olduğunu belirtmektedir.

2.1.6.1. Şefkatin Tarihsel Kökeni

Şefkat kelimesinin kökeni Latince'den (compassion) ve beraber (com) acı çekmek (pati) anlamına gelir. Şefkat; acıyı anlamak, paylaşmak ve fark etmektir (Chöldrön, 2018). Kendimizin ve başkalarının çektiği acılara olan açıklık ve onları azaltmak için oluşturulan motivasyon olarak da tanımlanmaktadır (Atalay, 2019b).

Şefkat kelimesinin Sanskrit dilindeki anlamı ise acıyı hafifletmek için eylemde bulunmaktır. Klasik Budist öğretilerinde, çekilen acılar karşısında titreyen kalp olarak tanımlanmaktadır. İnsan kalbinin, iyileşme ve özgürleşme yollarının altında yatan motivasyon kaynağı olduğu düşünülmektedir. Şefkatle ilgili Budist kavramların kökeni 2500 yıl kadar öncesine dayanmakla beraber bilim insanları acı ve iyileşmede şefkatin rolünü yeni keşfetmeye başlamışlardır (Gilbert, 2005).

Şefkat acıya, kedere ıstıraba çok biçimde verilen bir yanıttır ve içinde empatiyi, cömertliği, kabulü barındırmaktadır. Cesaretin, hoşgörünün sakinliğin tüm öğeleri şefkatin içinde eşit şekilde barınmaları ve bunların ötesinde şefkat, acının gerçekliğine açık olma kapasitesi ve bu acıların iyileşmesini istemektir (Gilbert, 2005).

2.1.6.2. Öz-Şefkat

Öz-şefkat, zor zamanlardan geçen yakınlarımız, arkadaşlarımıza gösterdiğimiz sevgi ve ilgi gibi aynı ilgiyi ve nezaketi kendimize göstermektir. Yetersiz hissettiğimizde, zaman zaman herkesin bu şekilde hissedebileceğini hatırlamaktır. İşler zorlaştığında ya da moralimiz bozukken kendimizi eleştirip reddetmek yerine bu hisleri kabul ederek anlamaya çalışmaktır (Germer vd., 2005).

Kendine şefkatli olmak demek, kişiliğimizin hoşumuza gitmeyen ve bizi tatmin etmeyen yanlarını görmekten gelmek ya da her yönüyle kendini mükemmel ve kusursuz görmek değildir. Bu yönlerin ve durumların farkında olmak ve onlardan bahsederken kendimizi eleştirmek, yargılamak, suçlamak ve diğer insanlardan eksik ve farklı hissetmek yerine onları kabul etmek ve kapsamaktır (Atalay, 2019b).

Öz-şefkat özellikle kendimizi kabul etmekle yakından ilişkili olup eksikliklerimize ya da bizi zorlayan duygularımız ve düşüncelerimiz için şefkat sahibi

olmak ve diğer herkes gibi savunmasız ve sınırlı olduğumuzu itiraf edebilmektir. Öz-şefkat, başkalarına karşı şefkat geliştirebilmek için temel ilkedir (Germer vd, 2005).

Neff ve Germer (2013) özşefkati, kendine verilen değerden ziyade kendine karşı sağlıklı bir tutum içinde olması olduğunu belirtmektedir ve öz-şefkatin üç bileşininden söz etmektedir. Bunlar; öznezaket, ortak paydaşım ve bilinçli farkındalıktır. Öznezaket, acı ve başarısızlık durumunda kendini anlama; ortak paydaşım, daha büyük insan deneyiminin parçası olarak başkalarının deneyimlerini algılama ve bilinçli farkındalık, acı verici duygu ve düşünceleri geçmiş ve geleceğin etkilerinden bağımsız olarak şimdiki anda yargısız bir tutumla ele almaktır (Neff ve Germer, 2013). Bu tutumlar, acı veren durumlarda zorluklara rağmen duygularımızı düzenlemeye imkan veren sağlıklı bir benlik için önemlidir (Atalay, 2019b).

2.1.6.3. Şefkatli Bilinçli Farkındalık Tutumları

Şefkati geliştirmek amacıyla yapılan pratikler ve bunları içeren eğitimlerin temel amacı bizde farkındalık yaratmaktır. Fark etmek, bir çözüm gibi görünse de problemleri ortadan kaldırmak için tek başına yeterli değildir. Acı veren durumu fark ettikten sonra duruma yaklaşmayı öğrenmek ve bu durumu şefkat ve bilinçli farkındalıkla ele almak için bireylerin sahip olması gereken altı tutum bulunmaktadır (Atalay, 2019b).

- a. **Fark etmek:** Yaşamımızda zorlayıcı duygu ve durumlar olduğunu fark etmektir. Acılar ve sıkıntılar yoğunken durumun farkında olabilmek zordur.
- b. **Kabul etmek:** Yaşadığımız zorluklarla savaşmadan ya da kaçmadan olduğu hali ile durumu tanımlayabilmektir. Durumu dönüştürmeye ve değiştirmeye çalışmadan olduğu gibi kabul etmektir.
- c. **Şimdiki anda olmak:** Yaşadığımız zorlayıcı durumun, kendisinden çok geçmiş ve gelecekle bağlantısından kaynakladığını fark ederek onu mevcut anda ele alabilmektir.
- d. **Akışına bırakmak:** Yaşamımızda zorlayıcı durumlarla karşılaştığımızda hayatın akışını durdurup o zorlayıcı duruma takılırız. Akışına bırakmak; her şeyin, acıları ve sıkıntıların da gelip geçici olduğunu görebilmektir.
- e. **Sabır:** Zorlayıcı ve sıkıntılı durumlarda, bu durumun bir an önce geçmesini isteriz. Sabır, bize sıkıntı ile kalabileceğimizi ve sabrettiğimizde bulanık suların dinginleşip berraklaşacağını gösterir.

- f. Her şey ve bir hiç olarak benlik:** Acı çekmek ve sıkıntının en önemli kaynakları ya kendimize verdiğimiz aşırı önem ya da yaşadığımız probleme verdiğimiz değer ve büyüklüktür. Bu tutum, kendi içimde bütün ve tam olmaya çalışıp, yaşadığımız acı ve zorluklardan daha büyük olduğumuzu ve aynı zamanda evrenin içinde de bir hiç olduğumuzu anlamakla ilişkilidir (Atalay, 2019b).

2.1.7. Günümüzde Bilinçli Farkındalığa Yönelik Uygulamalar

Son dönemlerde, akıl sağlığı profesyonelleri arasında bilinçli farkındalığa ilgi patlamasına tanık olmaktayız; bunun nedeninin, bilinçli farkındalığın tüm etkili psikoterapi yöntemlerinin altında yatan temel bir algısal süreç olabileceği düşünülmektedir. İster öncelikle ilişkisel olarak çalışan psikodinamik psikoterapistleri, ister yeni, daha etkili, yapılandırılmış uygulamalar geliştiren bilişsel-davranış terapistleri, isterse de insanı “hissettikleri deneyimlere derinlemesine girmeye” teşvik eden insancıl psikoterapistler olsun; her çeşit psikoterapist, çalışmalarına bilinçli farkındalık uygulamaları eklemeye dikkat etmektedir (Siegel vd., 2009).

Bilinçli farkındalık çalışmalarının çoğu tasarım sınırlılıklarına sahip olmasına rağmen; yeni keşfedilmiş popüleritesi için en güçlü kanıt belki de bilimin uygulamayı yakalamaya başlamasıdır (Ospina, 2007). Meditasyon şu anda en çok çalışılan psikoterapötik yöntemlerden biridir (Walsh ve Shapiro, 2006). 1994 ve 2004 yılları arasında, meditasyon üzerine yapılan araştırmaların baskınlığı, yapılan çalışmaların yönünün konsantrasyon meditasyonundan (gevşeme meditasyonu gibi) farkındalık meditasyonuna değişmesini sağlamıştır (Smith, 2004).

Son dönemlerde, bilişsel-davranış terapi uygulamalarının “üçüncü dalgasından” söz edilmektedir (Hayes, Follette ve Linehan, 2004). İlk dalga, klasik ve edimsel koşullanmada uyarıcı ve tepki üzerine odaklanmıştır. İkinci dalga, duygularımızı değiştirmek için düşüncelerimizin içeriğini değiştirmeye çalışan bilişsel davranış terapisidir. Üçüncü dalga ise, farkındalık ve kabul temelli terapilerdir. Kabul ve Bağlılık Terapisinin kurucusu Steven Hayes gibi araştırmacılar, zorlu klinik ikilemlere yeni çözümler ararken farkındalık ve kabul temelli terapi stratejileri keşfetmiştir. Diyalektik Davranış Terapisini geliştiren Marsha Linehan gibi diğer araştırmacıların da Zen Budizm’i ile kişisel ilgisi vardı ve bu geleneğin ilke ve tekniklerini klinik pratiğe entegre etmeye çalıştılar. Şimdi, modern bilimsel psikolojinin eski Budist psikoloji

geleneğiyle verimli bir şekilde birleşmesinin ortasında bulunmaktayız (Siegel vd., 2009).

Spor, müzik, sinema, politika, uluslararası özel şirketler gibi birçok sektörde; bilinçli farkındalık uygulamaları, eğitimleri ve terapi yöntemleri giderek artan bir şekilde kullanılmaya devam etmektedir. Bilinçli farkındalığı deneyimsel olarak anlayabilmek adına bilimsel olarak desteklenmiş programları incelememiz gerekmektedir.

2.1.7.1. Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (MBSR)

MBSR, fiziksel ve zihinsel acıdan şikayet eden kişilere uygulanan meditasyon uygulamaları ile grup eşliğinde uygulanan stres azaltma amacıyla düzenlenen bir bilinçli farkındalık programıdır (Atalay, 2019a). Kabat-Zinn (2009) tarafından geliştirilen bu program, ilk başta kronik ağrısı olanları iyileştirip kişilerin ağrı ile ilişki biçimlerini değiştirmek üzere hazırlanmış bir programken; sonraki dönemlerde, stres, zorlayıcı durum ve duygularla baş etme üzerine de kullanılmaya başlanmıştır. Bu program, önleyici, destekleyici, tamamlayıcı ya da kendi başına bir yöntem olarak kullanılmaktadır. MBSR hedef grupları; kanser ya da kaygı, depresyon, kronik fiziksel ağrı ve tükenmişlik yaşayan kişiler olarak ifade edilmektedir (Atalay, 2019a).

Creswell ve diğerleri (2012), 55 ila 85 yaş aralığındaki katılımcılar üzerinde yaptıkları bir çalışmada; MBSR programına katılımın, özellikle yaşlılarda başlıca sağlık problemlerinin sebebi olan yalnızlığı azalttığı belirtilmiştir. Bunun yanı sıra; kandan aldıkları örnekler üzerine yaptıkları çalışma sonucunda, özellikle kanser, kardiyovasküler hastalıklar ve Alzheimer'a neden olan iltihaplanmanın belirtisi olarak görülen C-reaktif proteininde de azalma olduğu görülmüştür.

Hölzel ve diğerleri (2011), sekiz haftalık MBSR programının beyinde yaşam kalitemiz ve iyi oluş halimiz için önemli olan öğrenme, hafıza, benlik algısı, duygu düzenlemesi ve bakış açısı alma gibi bölgelerini fMRI teknolojisi kullanarak araştırmıştır. Çalışma sonucunda; beyinde algılanan tehditleri değerlendirme ve tepki vermeden sorumlu amigdalanın MBSR'den sonra incelendiğini ve hafıza, benlik algısı, duygu düzenlemesi ve bakış açısı alma alanlarının kalınlaştığını gözlemlemiştir. Çalışmanın sonucu algılanan stresin azaldığı şeklinde olmuştur. Çalışma aynı zamanda, MBSR yöntemi ile beynimizdeki fonksiyonların olumlu yönde etkilendiğini ve bilinçli farkındalığı geliştirmek amacıyla yapılan bu tür uygulamaların beyin yapılanmasında

nöroplastisiteye örnek olduğunu göstermektedir. Atalay (2019a), nöroplastisiteyi, düşünce, duygu ve davranışlar değiştirildiğinde beynin de yeni duruma adapte olarak değişmesi durumu olarak tanımlamaktadır.

Goldin ve Gross'un (2010), sosyal kaygı tanısı almış bireyler üzerine yaptığı çalışmada MBSR uygulaması önce ve sonrasında fMRI yöntemi kullanmıştır. Çalışma sonucunda; MBSR uygulamasını tamamlayan bireylerin anksiyete ve depresyon seviyelerinde azalma görülürken, benlik saygılarında artış görüldüğü belirtilmiştir. fMRI görüntüleme esnasında nefes alma farkındalık çalışması yapılan bireylerin, amigdala aktivitelerinde azalma görülürken; dikkat düzenleme ile sorumlu beyin bölgelerinde hareketliliğin arttığı belirtilmiştir.

2.1.7.2. Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT)

Depresyondaki kişileri ve bu kişilerin yaşadıkları tekrarlayan nökslere karşı savunmasız durumları inceleyerek ortaya çıkan, Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT); Teasdale, Segal ve Williams (1995) tarafından oluşturulmuştur.

Majör depresyon; uyku, iştahla ilgili problemler, yaşama karşı ilgi ve istek kaybı, dağınık konsantrasyon, değersizlik, umutsuzluk, sosyal izolasyon ve intihar düşünceleri gibi sosyal, fiziksel ve ruhsal birçok belirtinin ortaya çıkıp, en az iki hafta sürdüğü ve bu durumların kişinin günlük işlerine engel olduğu noktasında tanı olarak konmaktadır (Atalay, 2019a). Alidina (2019), herhangi bir üzücü durumun depresyona dönüşmesinde rol oynayan iki faktörden bahsetmektedir; bunlar, sürekli olumsuz düşünmek (ruminasyon) ve olumsuz duygu, düşünce ve durumlardan sürekli kaçmaya çalışmak (yaşantısal kaçınma) dır. Judd'a göre (1997), daha önce depresyon yaşayan bireyler %50-80 arasında nöks dönemleri yaşamaktadırlar.

Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre (2001); 2020 yılında kardiyovasküler rahatsızlıklardan sonra depresyon dünyada en yaygın rahatsızlık olacakken, 2030 yılında depresyonun ilk sırada olacağı öngörülmektedir. MBCT; MBSR programının depresyon tedavi ve nüksetme riskini kaldırmak adına bilişsel terapi öğeleriyle bütünleşmiş halidir (Atalay, 2019a).

Bakker ve diğerlerinin (2014), bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapideki (MBCT) terapi genetiği üzerine yaptıkları çalışmada; terapi sonucu alınan, gerçek hayattaki olumlu duygulanım deneyimlerinde genlerin etkisi olup olmadığı araştırılmıştır. Olumlu duygulanımın; depresyona karşı psikolojik dayanıklılık açısından

önemli bir rol oynadığı ve bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapilerle geliştirilebildiği bilinmektedir. 126 katılımcı ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda; MBCT'ye yanıt olarak pozitif duygulanım düzenlemesinin genetiğe bağlı olabileceği bulunmuştur.

Ma ve Teasdale (2004) araştırmalarında, bilinçli farkındalığın depresyon tedavisinde kullanılan terapiler ya da ilaç kadar etkili olduğunu belirtmektedir. MBCT'nin birçok saygın kuruluş tarafından da depresyon tedavisinde kullanılan etkili bir yöntem olduğunu belirtmişlerdir.

Williams ve Penman (2011), 8 haftalık MBCT uygulamasının depresyonu anlamlı derecede azalttığı; aynı zamanda, üç ya da daha fazla depresyon nüksü yaşayan hastalarda depresyon nüksetme oranlarını %40-50 oranında düşürdüğünü belirtmektedir. Ayrıca, bilinçli farkındalığın (MBCT) antidepresan kullanan bireyler üzerindeki etkisini inceledikleri çalışma sonucunda; nüksetme oranlarını %30-68 oranında düşürdüğünü belirtmektedir.

2.1.7.3. Diyalektik Davranış Terapisi (DBT)

Diyalektik Davranış Terapisi (DBT); Linehan ve meslektaşları tarafından, sınırda kişilik bozukluğu (BPD) olan kişiler için psikolojik bir tedavi olarak geliştirilmiştir. Yapılan araştırmalar; bu tedavinin alternatif uygulamalarla karşılaştırıldığında daha etkili olduğunu göstermektedir (Barlow, 2007).

Diyalektik, ilk olarak dengeye yapılan bu vurgunun bir açıklaması olarak benimsenmesine rağmen, kısa süre sonra terapiyi başlangıçta beklenmedik yönlerde ilerleten yol gösterici ilkelerin statüsünü almıştır. DBT, tutarlı bir davranışçı teorik alt yapısına dayanmaktadır. Bununla birlikte; DBT'nin kullandığı prosedür ve stratejiler, psikodinamik, hasta merkezli, stratejik ve bilişsel terapiler dahil olmak üzere çeşitli alternatif terapi yönelimleriyle büyük ölçüde örtüşmektedir (Linehan, 1987a). Her ne kadar diğer çeşitli tedaviler BPD'li bireylerin tedavisinde etkinlik göstermiş olsa da (Bateman ve Fonagy, 1999); DBT şu anda deneysel desteğe sahip olup genellikle bu bozukluğun ön tedavisi olarak kabul edilmektedir (Linehan, 1987b).

DBT, üç bağımsız araştırma ekibi arasında yürütülen altı randomize kontrollü çalışmada değerlendirilmiştir (Linehan vd., 2002). Bunlardan ikisi özellikle intihar davranışları olan hastalarla gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar, genel olarak DBT'nin hastalık için etkili bir kanıta dayalı tedavi olduğunu göstermiştir. DBT ile tedavi edilen altı

çalışmanın dördünde intihar girişimleri, kasıtlı kendine zarar verme ve intihar düşüncesinde önemli ölçüde azalma görülmüştür (Linehan, 1987a; Linehan vd., 2002).

2.1.7.4. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)

Hayes tarafından bulunan Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT); kapsam ve derinlikle ilgili olayların etkilerini ve tahminlerini amaç edinen işlevsel bağlamsal felsefesine dayanmaktadır. Zorlu klinik ikilemlere yeni çözümler ararken ortaya çıkmış olup farkındalık temelli bir terapi yaklaşımıdır (Hayes vd., 2004). Bu çalışmalar, ACT'nin geleneksel BDT dâhil aktif tedavi karşılaştırmalarından farklı süreçlerle çalıştığını göstermektedir; ancak alan yazın yeterli değildir ve henüz pek çok soru incelenmemiştir. ACT'nin, incelenen problemler yelpazesinde genellikle diğer aktif tedavilerden daha etkili olduğu sonucuna varmak için yeterince iyi kontrollü çalışma yoktur; ancak şu ana kadar veriler umut vericidir (Hayes vd., 2006).

2.1.7.5. Duygu Düzenleme Terapisi (ERT)

Bilişsel-davranış, psikodinamik ve deneysel yaklaşımlar tarihsel olarak psikopatolojik süreç ve tedavideki rollerine ilişkin; duygu ve inançların farklı tanımlarıyla karakterize edilmiştir. Bununla birlikte, duygu ve duygu düzenlemenin temel psikoloji bilimlerindeki son gelişmeler göz önüne alındığında; teorik yönelimler, duyguların çeşitli bozuklukların kavramsallaştırılmasında ve tedavisinde işlevsel rolü ile benzer bakış açılarına yaklaşmaktadır. Duyguların ve bu duyguların düzenlemelerinin önemli bir rol oynayabileceği bu alanlardan biri; yaygın anksiyete bozukluğu (YAB) gibi kronik, karmaşık ve tedaviye dirençli anksiyete bozukluğudur (Mennin, 2006).

Duygu Düzenleme Terapisi (ERT), Mennin tarafından özellikle anksiyete bozuklukları ve YAB için işlevsiz duygulanımsal süreçleri iyileştirmeyi amaçlayan yeni bir terapiyi tarif etmektedir (2006). ERT, YAB'si olan bireylerin duygusal olarak kaçınan özelliklerini duygu düzensizliği çerçevesinde ele almaktadır. YAB'ye yönelik bu duygu düzenleme yaklaşımı, YAB'ye yönelik tedavilerin etkinliğini arttırmak için ek stratejiler sunabilecektir (Mennin, 2006).

ERT, duygu odaklı tedavilerin bileşenlerini bilişsel-davranışçı bir çerçeveye dâhil etmektedir; özellikle, duyguların uyarlanarak düzenlenmesi ile ilgili beceri eğitimi unsurları ERT'ye dahil edilmiştir. ERT birlikte ele alındığında uyumsuz tepkilere katkıda bulunabilecek bilişsel faktörleri (tehdit ve güvenlik hakkındaki inançlar gibi),

duygusal faktörleri (duygusal deneyimin önlenmesi ve yönetimi gibi) ve bağlamsal faktörleri (başkalarıyla ve çevreyle ilgili örüntüleri gibi) ele alır (Greenberg, 2015).

ERT'nin hedefleri; (1) YAB'li bireylerin en zor durumlarında bile duygularını daha iyi tanımlayabilmeleri, ayırt edebilmeleri ve tanımlayabilmeleri; (2) hem duygusal deneyimin kabulünü hem de gerektiğinde duyguları uyarlanabilir şekilde yönetme yeteneğini arttırmak; (3) endişe ve diğer duygusal kaçınma stratejilerinin kullanımını azaltmak; (4) duygusal bilgileri; ihtiyaçları tanımlama, karar verme, düşünmeye rehberlik etme, davranışları motive etme ve kişilerarası ilişkileri ve diğer bağlamsal talepleri yönetmede kullanma yeteneğini arttırmaktır (Mennin, 2006).

Mennin (2006), bu terapötik hedeflerin başarılmasının; hastaların, istenen sonuçlara ulaşmak, sıkıntıya tahammül etmek ve yaşamın kaçınılmaz zorluklarına uygun bir şekilde uyum sağlamak için gerektiğinde duygusal deneyime katılımlarını etkili bir şekilde artırma veya azaltma yeteneğiyle donatılmaları ile gerçekleşebileceğini belirtmektedir.

2.1.7.6. Şefkat Odaklı Terapi

Şefkat odaklı terapi, sosyal, gelişimsel, evrimsel, Budist psikolojiden ve sinir bilimden yararlanan birçok disiplini içinde barındıran bir terapi çeşididir (Atalay, 2019b). Bu terapi; kişiye güven, şefkat, öz-şefkat ve içsel sıcaklık geliştirmelerine yardım etmek üzere verilen bir zihin eğitimidir. Şefkat odaklı terapi, Gilbert tarafından geliştirilmiş olup bu terapi yönteminin etkin olacağı dört grup belirlemiştir (2010). Bunlardan ilki, öz-şefkattten yoksun, utanç ve öz eleştirisi fazla olan kendilerine karşı acımasız ve kaba kişilerdir. İkinci grup, geçmişinde istismar, göz ardı edilme ve zorbalığa maruz kalmış, yetersiz duygusal yakınlık görmüş kişilerdir. Üçüncü grup, reddedilmeye karşı hassas ve kendilerine karşı saldırgan eğilimleri olan kişilerdir. Son olarak; kendilerine karşı daha nazik ve dolayısıyla şefkatli olmanın önemini kavramış fakat bunu davranışa dökemeyen bireylerdir. Şefkat odaklı terapi, yukarıda bahsi geçen dört grup bireyin amaçlarına nasıl ulaştıkları ve başarısız olduklarında nasıl tepki verdiklerini keşfetmek üzerine kurulmuştur (Gilbert, 2010).

Gilbert (2010), bu terapinin ortaya çıkışında etkili olan bireylerde üç sistem olduğunu ve bunların tehdit, dürtü ve memnuniyet sistemi olduğunu belirtmektedir. Tüm canlılar tehditleri fark edip onlardan korunmaya yönelik evrilmiş olup özellikle memelilerin savunma mekanizmaları birçok duygu, davranış ve bilişsel yargı

içermektedir. Tehlikelere karşı güvende hissetme ihtiyacı ve korunma sisteminin fazla ya da az gelişmesi bireylerdeki psikopatolojinin zeminini oluşturmaktadır. Dürtü sistemi ise; bizi kaynaklara yönelme konusunda motive eder, bekletilerimizin ve zevk almanın kaynağıdır. Dürtü ve tehditten korunma sistemleri olumsuz olaylardan kaçınmak istediğimizde birbiri ile ilişkilendirir. Şefkat odaklı terapi, bireylerin güvende hissetmeleri ve kendilerine ya da başkalarına karşı sıcaklık hissedemeyecek kadar yüksek seviyede utanç ve öz eleştiri eğilimlerinin gözlemini yapmayı hedeflemektedir. Son olarak memnuniyet sistemini, canlıların tehlike içinde olmadıkları zaman hallerinden memnun oldukları, sadece tehlikenin olmaması durumunun dışında da iyi oluş hali, pozitif duygular ve sakinlikle ilişkili olduğu belirtilmektedir. Şefkat odaklı terapinin temel amacı dengesi bozulan bu üç sistemi yeniden dengelemektir (Gilbert, 2010).

Şefkat odaklı terapi ile öğrenilmesi hedeflenen beceriler; şefkate dikkat, şefkatli düşünme, şefkatli davranış, şefkatli görselleştirme, şefkatli hisler ve şefkatli duyumsamadır (Atalay, 2019b).

2.1.7.7. Öz-Şefkatli Farkındalık Programı

Öz-şefkatli farkındalık programı, MBSR ve MBCT gibi bir grup müdahale programıdır. MBSR ve MBCT programları 8 haftalık, bilinçli farkındalığı öğretmek üzerine geliştirilen programlar olup aynı zamanda öz-şefkati arttırdığı da belirtilmektedir (Atalay, 2019b). Öz-şefkatli farkındalık programında da bilinçli farkındalık öğretilse de ana vurgu öz-şefkat üzerindedir. Her program farklı becerileri derin ve kapsamlı şekilde geliştirmek için oluşturulmuştur. Stres altında olan kişiler için MBSR daha faydalı olurken, kendini çok eleştiren bireyler için Öz-şefkatli farkındalık programı daha etkili olmaktadır (Atalay, 2019b).

Öz-şefkatli farkındalık program grubu genellikle 10 ile 25 katılımcıdan oluşmaktadır. Grubun büyüklüğüne göre bir veya iki eğitimci bulunmaktadır. Program, kendimize karşı daha şefkatli olmayı öğrettiği gibi bilinçli farkındalık becerilerini de geliştirir. Çünkü bilinçli farkındalık, öz-şefkatin bileşenlerinden biridir. Özellikle öz-eleştiriye yatkın olan bireyler için öz-şefkat yeni bir kavram olduğu için programın temel amacı öz-şefkat ihtiyacının nedenleri ve iyi oluş hali için gerekliliği öğretilmektedir. Bireyler için işler iyi gitmediğinde kendilerini eleştirmelerinin duygusal acıyı arttırırken, öz-şefkatin bu acıyı hafifletmesi anlatılmaktadır. Bu terapide

katılımcılar aşama aşama ilerleyen süreç odaklı, deneyimsel bir yolculuğa çıkmaktadırlar (Neff ve Germer, 2013).

2.1.8. Bilinçli Farkındalık ile İlgili Araştırmalar

Stetka'ya (2018) göre; Science Advances dergisinde yayınlanan iki makale bilinçli farkındalık uygulamalarını desteklemektedir. Bunlardan ilki; bilinçli farkındalık benzeri dikkat eğitiminin, algılanan stres seviyelerini düşürmüş, fakat stres seviyelerinin biyolojik ölçüsü olan kortizol hormonu seviyesini düşürmemiştir. Bu çalışmaya göre, bilinçli farkındalık benzeri eğitimlerin fizyolojik değişimlerden ziyade algılarımızın değişimine neden olduğu görülmektedir. Diğer çalışma ise, bilinçli farkındalık benzeri dikkat eğitiminin; beynin karmaşık davranış kalıpları, karar verme ve kişiliği şekillendirmeden sorumlu alanı prefrontal korteksin kalınlığını arttırdığı görülmüştür.

Hearn ve Finlay'e (2018) göre; 67 katılımcı ile gerçekleştirdikleri kontrollü rastgele çalışmada, 36 kişiye 8 hafta online bilinçli farkındalık terapisi verilirken 31 kişilik kontrol grubu internet üzerinden psikoeğitim almıştır. Ölçümler; uygulama öncesi, sonrası ve takip eden üçüncü ayda olmak üzere üç kez yapılmıştır. Çalışma sonucunda; bilinçli farkındalığın psikoeğitimden anlamlı şekilde daha çok depresyonu azalttığı bulunmuştur. Kaygı, ağrı memnuniyetsizliği ve felaketleştirmenin; bilinçli farkındalık uygulamasında anlamlı derecede azaldığı görülmüştür. Takip eden üçüncü aydaki ölçümlerde ise kaygı ve felaketleştirmedeki azalmaların sabit kaldığı görülmüştür.

Korponay ve diğerlerinin (2019), bilinçli farkındalık meditasyonunun aşırı dürtüsellliği iyileştirmesi üzerine 133 kişiyle yaptıkları çalışma sonucunda; ne uzun ne de kısa süreli bilinçli farkındalık meditasyonunun, sağlıklı bireylerde inhibitör motor kontrolünden ya da dürtüsel kapasite açıklarından kaynaklanan aşırı dürtüsel davranışların iyileştirilmesinde etkili olmadığını gözlemlemişlerdir.

Gorman ve Green'in (2016) Science dergisinde yayınlanan makalesinde; kısa süreli bilinçli farkındalık uygulamasının ağır medya çoklu görevlilik ile ilgili negatif davranışsal etkileri azalttığını belirtmektedir. 42 katılımcıyla gerçekleştirdikleri araştırmada; ağır medya çoklu görev davranışına sahip bireylerin hafif medya çoklu görev davranışına sahip bireylere oranla daha zayıf dikkat becerileri olduğunu gözlemlemişlerdir. Kısa süreli bilinçli farkındalık uygulamalarının tüm katılımcılar için faydalı olduğu sonucuna varmışlardır.

Bernstein ve diğerkleri (2011); travmaya maruz kalmış yetişkinlerde bilinçli farkındalık ve psikopatoloji semptomlarının eş zamanlı ilişkisini, daha önce bir veya daha fazla travmaya maruz kalmış 76 katılımcı ile incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, bilinçli farkındalık ile psikopatoloji semptomları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yüksek düzeydeki bilinçli farkındalık, düşük düzeydeki psikopatoloji belirtileri ya da yüksek düzeydeki mental sağlık oranları ile ortaya çıkarken; düşük düzeydeki bilinçli farkındalık, düşük ya da yüksek düzey psikopatoloji semptomları ile birlikte ortaya çıkmamakta, aksine çok çeşitli semptom seviyeleri ile birlikte ortaya çıktığını belirtmiştir.

Wang ve Kong'un (2014), 321 Çinli yetişkin katılımcı ile gerçekleştirdiği çalışmada; yaşam memnuniyeti ve zihinel sıkıntı üzerine bilinçli farkındalık etkisinin duygusal zeka aracılık rolünü incelemiştir. Çalışmanın sonucunda; yaşam memnuniyeti ve zihinel sıkıntı üzerine bilinçli farkındalık etkisine duygusal zekanın kısmi aracılık rolü olduğu ve duygusal zekanın, bilinçli farkındalığın yararlı etkilerini ortaya çıkarması açısından önemli bir rolü olduğu belirtilmiştir. Çalışmada kullanılan bilinçli farkındalık ölçeği (MAAS) ile cinsiyete göre anlamlı bir fark olmadığı belirtilmiştir.

Alan yazındaki araştırmalarda; bilinçli farkındalığın acıyı ve acıya verdiğimiz duygusal tepkiyi azalttığı (Kabat-Zinn vd., 1986), fibromiyalji ve sırt ağrısı gibi kronik ağrı rahatsızlıklarında iyi oluşu desteklediği ve hayat kalitesini yükselttiği (Morone vd., 2008), yaratıcılığı, dikkat süresini, fiziksel ve ruhsal dayanıklılığı arttırdığı ve dürtüsel tepkileri azalttığı (Jha vd., 2007), duygusal zekayı arttırdığı (Brown ve Ryan, 2003), kaygı, stres, depresyon ve tükenmişlik ile baş etmeyi arttırdığı ve düzenli meditasyon yapan bireylerin mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu ve zorlayıcı duyguları daha az yaşadığını (Ivanowski ve Malhi, 2007), yasal olmayan ilaç kullanımı ya da aşırı alkol tüketimi gibi bağımlılık yapan ve kişinin kendine zarar veren davranışları azalttığı (Bowen vd., 2006), beyin fonksiyonunu geliştirdiği ve öz farkındalık, dikkat, empati ve irade ile ilişkili beyindeki gri madde alanlarını arttırdığı (Hölzel vd., 2008), beyindeki stres hormonu üreten alanları yatıştırdığı (Tang vd., 2007), iyi oluş halini ve öğrenmeyi arttıran alanları yoğunlaştırdığı (Davidson, 2004), yaşlanmayla birlikte doğal olarak incelen bazı alanların incelmelerini yavaşlattığı (Lazar vd., 2005), meditasyonun bağışıklığı geliştirdiği ve düzenli meditasyon yapan bireylerde kanser, kalp rahatsızlıkları ve enfeksiyon hastalıkları nedeniyle daha az hastaneye başvurdıkları (Davidson vd., 2003), bilinçli farkındalığın hücrelere olan etkisiyle kromozom sağlığını destekleyip yaşlanmayı azalttığı (Epel vd., 2009), meditasyon ve bilinçli farkındalığın

tip 2 diyabet rahatsızlığı olan kişilerde kan şekeri kontrolünü geliştirdiği (Walsh ve Shapiro, 2006), bilinçli farkındalığın kan basıncını ve hipertansiyon riskini azaltıp kalp ve dolaşım sağlığını artırırken, kalp ve damar yolu rahatsızlıkları nedeniyle ölüm riskini azalttığı (Walsh ve Shapiro, 2006) bulunmuştur.

2.2. Psikolojik Dayanıklılık

“Resilience” kavramı ulusal alan yazında birçok farklı kelime ile dilimize uyarlanmıştır; bunlara örnek, yılmazlık (Öğülmüş, 2001), kendini toparlama gücü (Terzi, 2006), psikolojik sağlamlık (Gizir ve Aydın, 2006) ve dayanıklılık (Taşkın ve Çetin, 2006) verilebilir. Basım ve Çetin (2011) tarafından yapılan ölçek uyarlama çalışmasında, alan yazındaki bu kavram çeşitliliğinin azaltılması adına 23 öğretim üyesine uygulanan bir ön çalışma yapılmıştır. Bunun sonucunda; İngilizce’de ‘resilience’ olarak ifade edilen kavramı en iyi açıklayan Türkçe karşılığın ‘psikolojik dayanıklılık’ olarak ifade edildiği görülmüştür (Basım ve Çetin, 2011). Bu nedenle, bu çalışmada psikolojik dayanıklılık ifadesi kullanılmaktadır.

2.2.1. Psikolojik Dayanıklılık Kavramının Tanımı

Hunter’a göre (2001); genel anlamda psikolojik dayanıklılık, başarı ya da uyum sürecini ifade etmektedir. Tusaie ve Dyer’e (2004) göre psikolojik dayanıklılık; travma, trajedi, tehdit, ailesel ve ilişkisel sıkıntılar, maddi sorunlar, sağlık problemleri gibi stres etkenlerine karşı bireyin uyum sağlama sürecidir. Başka bir açıdan bakıldığında; zorlu hayat tecrübeleri karşısında bireyin kendini toparlama gücü (Gramezy, 1991) ya da kötü olayların veya değişimin başarıyla üstesinden gelinmesi becerisi olarak da ifade edilmektedir (Wagnild veYoung, 1993).

Jacelon’ a göre (1997); bir kişilik özelliği olan psikolojik dayanıklılık, stresin etkilerini azaltır ve uyumluluğu sağlar. Yapılmış bazı araştırmalar, psikolojik dayanıklılığın biyolojik faktörlere dayandığını ve bazı bireylerin doğuştan psikolojik dayanıklı olduğunu belirtmektedir (Block ve Block, 2014). Fakat, genel olarak psikolojik dayanıklılığın öğrenilebilen bir kişilik özelliği olduğu yapılan çalışmalar tarafından ortaya konulmuştur (Beardslee ve Podorefsky, 1988). Masten ve arkadaşlarına göre (1990); psikolojik dayanıklılık, karşılaşılan deneyimler karşısında fark edilen, öğrenilen ve geliştirilebilen bir olgudur.

Psikolojik dayanıklılık; bir kişinin olumsuz yaşam deneyimleriyle etkili bir şekilde başa çıkma yeteneği olarak düşünülebilir ve birey olumsuz olaylar yoluyla olumlu kişisel gelişim yaşadığı için gelişebilir (Dunn, Uswatte ve Elliot, 2009). Kişi; içinde, kültürde ve çevrede çeşitli koruyucu faktörler, psikolojik dayanıklılığı arttırmak için bir araya gelir (Greve ve Staudinger, 2006). Dolayısıyla, psikolojik dayanıklılık insanın gelişmesinin hayati bir parçasıdır.

Wolin ve Wolin'in psikolojik dayanıklılık üzerine başlayan çalışmaları; iç gözü, bağımsızlık, iyi ilişkiler, inisiyatif, yaratıcılık, mizah ve iyi ahlaki standartlar dâhil olmak üzere yedi psikolojik dayanıklılık özelliğini ortaya çıkardı (Wolin, Desetta ve Hefner, 2016). Bu yedi psikolojik dayanıklılık özelliği; istismar, boşanma, akıl hastalığı vb. dâhil olmak üzere sorunlu ailelerde büyüyerek hayatta kalan psikolojik dayanıklı yetişkinlerle klinik olarak röportaj yaparak elde etmiştir (Wolin ve Wolin, 2010).

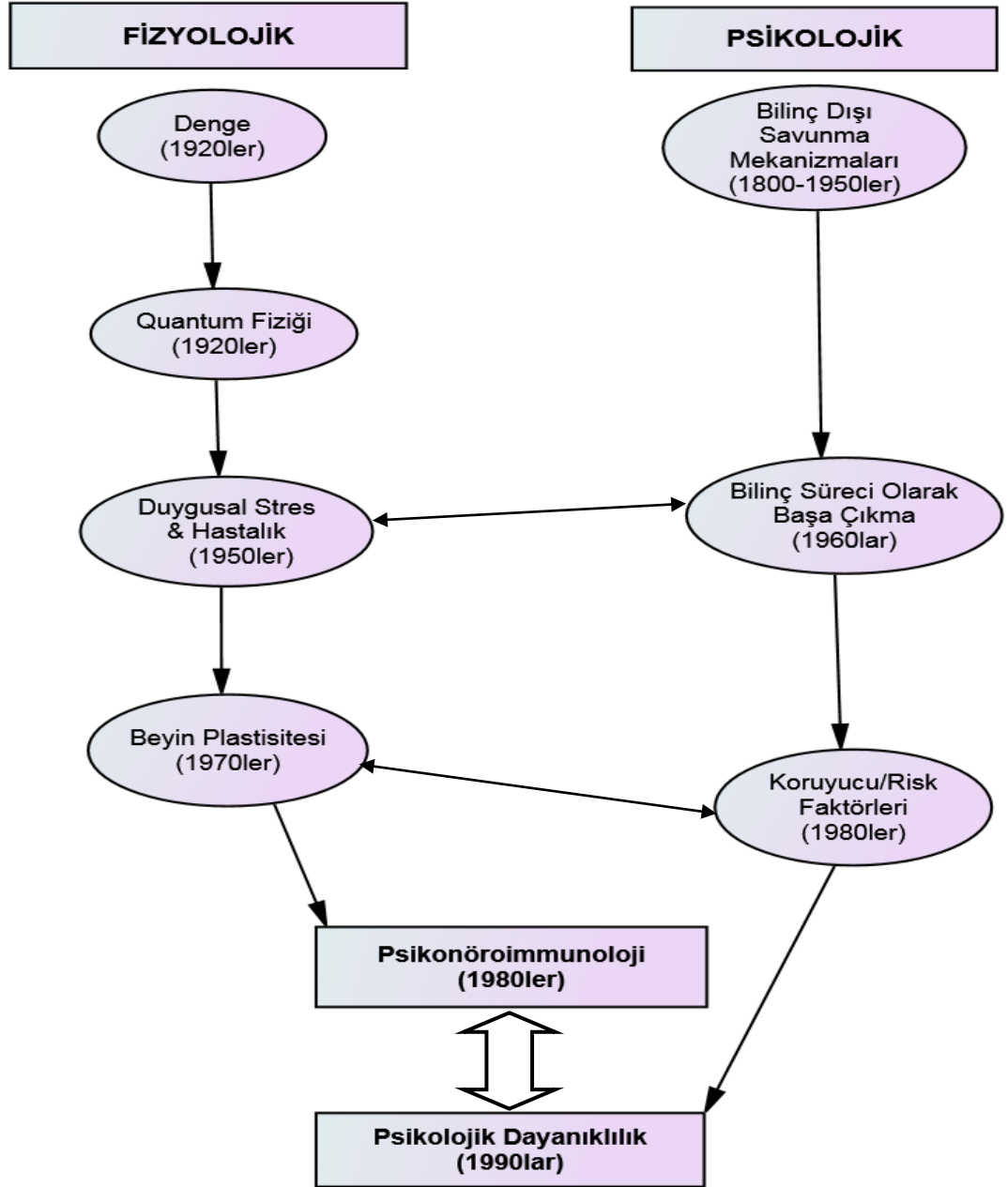
Psikolojik dayanıklılığın bir başka özelliği; kişinin duygu ve düşüncelere tepki göstermeden kabul etmesi ve negatif duygu ve düşünceleri ortaya çıktıklarında düzenleyebilme kapasitesidir. Duygu düzenleme kapasitesi, kişilerin zorlu yaşam şartları karşısındaki dayanma güçlerini arttırmak, geçiş dönemlerinde hızla toparlanmak ve stres faktörlerine karşın yaşam kalitesini korumak, psikolojik dayanıklılık açısından çok önemlidir (Balci, 2018).

Alan yazında, psikolojik dayanıklılık kavramı için bir çok bakış açısı var olsa da bunların bir çoğu teoriye dayanmamakta ya da deneyim yoluyla elde edilmiş olup bilimsel geçerliliği bulunmamaktadır (Ahern vd., 2006). Psikolojik dayanıklılık kavramının farklı özelliklerine ışık tutan çalışmalardan; Rutter (1993) kişisel, Hawley ve DeHaan (1996) ailesel özelliklerine odaklanırken, Wolin ve Wolin (2010) süreçlerini ve işleyişini, Luthar ve arkadaşları (2000) ise sonuçlarını incelemektedir. Psikolojik dayanıklılık; bireylerin karşılaşabileceği, psikolojik rahatsızlık riski taşıyan zorlu hayat deneyimleri olarak görülse de, pozitif bir sonuç olarak da görülmektedir (Masten ve Reed, 2002). Psikolojik dayanıklılık, genel anlamda pozitif sonuçlara katkı sağlayacak durum, süreç ve mekanizmalardır (Basım ve Çetin, 2011).

2.2.2. Psikolojik Dayanıklılık Kavramının Tarihsel Gelişim Süreci

Psikolojik dayanıklılık yapısının kökenleri, alan yazının iki farklı alanında bulunmaktadır; birincisi, başa çıkmanın psikolojik yönleri ve ikincisi, stresin fizyolojik yönleridir. Psikoloji ve fizyoloji ile ilgili çalışma alanları, aynı zamanda akademik

politikalar tarafından birbirinden ayrılır ve insan deneyiminin ortak unsurları tarafından bir araya getirilir (Sulloway, 1979). Tusaie ve Dyer (2004) tarafından Şekil 1’de modellenen alan yazının bu derlemesi, psikolojik dayanıklılık yapısının evrimine yol açan bazı araştırmaları içermektedir.



Şekil 1. Psikolojik dayanıklılık yapısının evrimi

Stres ve başa çıkma üzerine; psikoloji alan yazındaki, beklenenden daha iyi başa çıkan ve sıkıntı sonrası gerçekten düzelen bireylerin gözlemleri, psikolojik dayanıklılık yapısının temelini oluşturmaktadır. Her ne kadar yapı, psiko-nöro-immünolojiye benzer

bütüncül, çok düzeyli bir yaklaşım kullansa da; psikolojik dayanıklılık hastalığa değil, olumlu sonuçlara odaklanır. Bu nedenle; her iki yapı da ilişkilidir, ancak farklı bir vurguya sahiptir (Tusaie ve Dyer, 2004).

Psikolojik dayanıklılığın ilk çalışmaları, bireylerin sıkıntıdan gelişmelerine yardımcı olan faktörlere veya özelliklere odaklanmıştır. Bu bulgular kişilerarası ve çevresel faktörlere ayrılabilir. Tanımlanan kişiler arası faktörler arasında, bilişsel faktörler ve belirli yeterlilikler bulunur. Bilişsel faktörler arasında iyimserlik (Seligman, 1975), zeka (Werner, 1993), yaratıcılık (Wolin ve Wolin, 2010), mizah (Masten, 1994), ve varoluşsal anlam, uyumlu bir yaşam öyküsü ve kendisinin benzersizliğinin takdir edilmesini sağlayan bir inanç sistemi vardır (Myers, 2000). Psikolojik dayanıklılığa katkıda bulunan yeterlilikler arasında, çok çeşitli başa çıkma stratejileri (Aldwin, 1994), sosyal beceri, eğitim becerileri ve ortalama seviyenin üzerindeki bellek yer almaktadır (Masten, 1994). Fiziksel çekiciliğin de bireyin psikolojik dayanıklılık seviyesine eklendiği bildirilmiştir (Werner, 1993). Daha yüksek psikolojik dayanıklılık seviyelerine katkıda bulunan birey içi faktörler, birey içinde koruyucu faktörler olarak kabul edilebilir (Tusaie ve Dyer, 2004).

Psikolojik dayanıklılığı etkileyen çevresel faktörler arasında algılanan sosyal destek veya bağlantılılık ve yaşam olayları duygusu sayılabilir. Sosyal destek, çeşitli psikolojik dayanıklılık alanlarında önemli bir faktör olarak tanımlanmıştır (Masten, 1994). Özet bir tanım, sosyal kaynakların nesnel miktarının yanı sıra ilişkilerin sürdürülmesi sürecini içerir. Sosyal destek, kişi ve çevre arasındaki bir işlemdir. Bu nedenle; yalnızca sosyal ilişkilerin sayısı veya işlevi değil, aynı zamanda sosyal desteğin tanımını kapsayan desteğin algılanmasıdır (Procidano ve Hellers, 1983). Sunulan desteğe karşı olumsuz bir bakış açısına sahip olan bireyler onu geri çevirebilir ve böylece daha az destek alabilir ve algılayabilir (Varni vd., 1992). Bu nedenle, birey sosyal desteğin pasif bir alıcısı değildir, ancak sosyal destek süreci karşılıklı ve dinamiklidir.

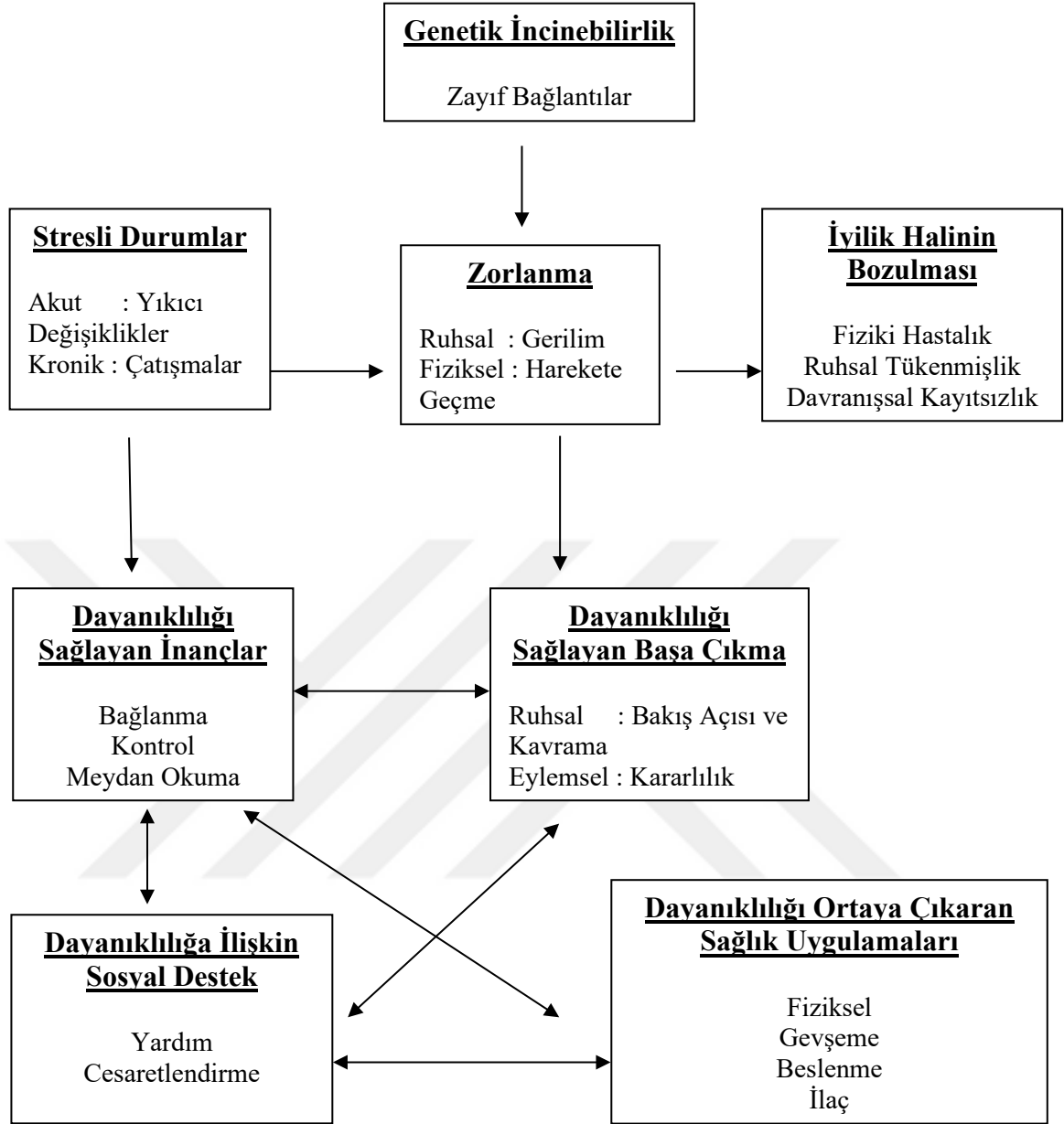
Psikolojik dayanıklılık alan yazın genişledikçe, bireysel ve çevresel faktörlerin gerekli olabileceği; ancak psikolojik dayanıklılık yapısını anlamak için yeterli olmadığı anlaşıldı. Faktörler arasındaki dinamik süreçler; kişi ve çevre, kişi ve sonuç arasında aracılık eder. Bu nedenle, alan yazında psikolojik dayanıklılık modelleri ortaya çıkmaya başlamıştır (Tusaie, ve Dyer, 2004).

2.2.3. Psikolojik Dayanıklılık Modelleri

Richardson (1990) tarafından önerilen Psikolojik Dayanıklılık Süreci Modeli; Rutter (1993), Wolin ve Wolin (2010), ve Masten (1994) tarafından geliştirilen diğer modellere benzemektedir. Bu kavramsal model; bireyde, sıkıntı, yaşam olayları ve esnek faktörlerden etkilenen biyo-psiko-manevi homeostazın varlığını ortaya koymaktadır. Homeostazın bozulmasının ardından, dört maddeden birinde bilinçli veya bilinçsiz bir yeniden bütünleşen sonuç vardır: (1) büyüme, kendini anlama ve artan psikolojik dayanıklılıkla sonuçlanan dayanıklılığa yeniden entegrasyon; (2) homeostaza geri dönüş; (3) kayıp ile yeniden bütünleşme; veya (4) işlevsiz yeniden bütünleşmedir.

Diğer araştırmacılar, daha dar bir psikolojik dayanıklılık modeline odaklandılar. Mandelco ve Rerry (2000), özellikle çocuklar için psikolojik dayanıklılık modelleri önerdi ve Tusaie-Mumford (2001) tarafından bir ergen modeli geliştirildi. Model geliştirmede bir başka taraf; aileler (Patterson, 2002) ve topluluklar (Tobin, 2002) gibi daha büyük sistemlerde psikolojik dayanıklılığı açıklamak için bir genişlemeyle sonuçlandı. Tüm modeller psikolojik dayanıklılığı tanımlamada; yaşam boyunca kişisel bir uzlaşma içeren dinamik bir süreç ve zaman, gelişimsel aşama ve bağlam boyunca dalgalanan bir kavram olduğu konusunda tutarlıdır (Tusaie ve Dyer, 2004).

Psikolojik dayanıklılığın; stresli koşullar karşısında sağlığı ve performansı etkilediği mekanizmalar süregelen teorik bir endişe olsa da, var olan psikolojik dayanıklılık modeli ancak daha soyut başlangıç kavramsal ve araştırma bilgisi, psikolojik dayanıklılık eğitimi uygulamaları ile desteklenmesi sonucu ortaya çıkmıştır (Maddi, 2002). Şekil 2'de Maddi'nin (2002), refahı etkileyen zayıflık ve direnç faktörlerinin psikolojik dayanıklılık modeli gösterilmektedir. Kötü haber şu ki, akut ve kronik stresler arttıkça, organizma gerginliği bedensel kaynakları tüketecek kadar yoğun ve uzun sürebilir; böylece fiziksel hastalıklar, zihinsel bozukluklar veya davranış bozuklukları şeklindeki bozulma riskini artırır. Ayrıca, bozuklukların kalıtsal güvenlik zayıflıkları boyunca ortaya çıkması muhtemeldir. Şekil 2'deki iyi haber; insanları, etkili başa çıkma, sosyal destek etkileşimleri ve yaşam tarzı kalıplarıyla, strese tepki vermeye motive ettiği psikolojik dayanıklılık tutumlarından oluşan bir bozulma önleme sisteminin olmasıdır. Bozulma önleme sisteminin bileşenlerini birbirine bağlayan okların her iki yönde de çalışması, bileşenlerin işlemsel doğasını gösterir. Psikolojik dayanıklılıkla baş etmeyi motive eden psikolojik dayanıklılık tutumları, sadece sosyal destek ve yaşam tarzı yeteneklerini uygulamakla kalmaz; bu psikolojik dayanıklılık becerilerinin (eğitim programlarında olduğu gibi) düzgün bir şekilde kullanılması, tüm sürecin devam etmesine yardımcı olacak psikolojik dayanıklılık tutumlarını derinleştirebilir (Maddi, 2002).



Şekil 2. Psikolojik dayanıklılık modeli

Kaynak: Maddi, 2002

2.2.4. Psikolojik Dayanıklılığın Alt Boyutları

Maddiye göre (1988); bağlılık, kontrol ve meydan okuma birleşerek psikolojik dayanıklılığı oluşturmaktadır. Psikolojik dayanıklılık boyutları; bireylerin çevresindeki dünyayla etkileşimleri hakkında düşündüklerini yapılandırır ve zor şeyleri yapabilmek için motivasyon sağlar. Psikolojik dayanıklılığın bu üç alt boyutu birlikte ortaya çıktıklarında; kişi verdiği kararlarla yaşamın anlamını kendisi formüle eder ve

belirsizlik kaygısına rağmen düzenli olarak geleceği seçer, bu şekilde kişi kendini en canlı hayata yönlendirecektir.

Psikolojik dayanıklılığı gerçekten ifade etmek için; bir kişinin bağıllık, kontrol ve meydan okuma özelliklerine sahip olması gerektiğini kabul etmek önemlidir. Amerikan psikolojisi, son dönemlerde kontrol davranışının önemi ile ilgili çalışmalar yapmaktadır; Maddi'ye (2002) göre, psikolojik dayanıklılığı tam olarak tanımlayan özelliğin bu davranış olduğu belirtilmektedir.

İnsanların kontrolü yüksek ama aynı zamanda bağıllık ve meydan okuma davranışları bakımından düşük olduğunu düşünecek olursak; bu tür insanların, sonuçları belirlemek isteyecekleri, ancak olaylar, insanlar ve eşyalarla ilgili deneyim veya duygulardan bir şeyler öğrenmek, zaman ve çaba harcamak istemeyeceklerini belirtmektedir (Maddi, 2002). Bu insanların kontrol çabaları başarısız olduğunda sabırsızlık, sinirlilik, tecrit ve acı çekmeyle dolu olacağı için; tüm fiziksel, zihinsel ve sosyal güvenlik açıkları ile A Tipi davranış modeline yakın bir davranış sergiledikleri görülmektedir. Bu insanlar aynı zamanda, bencil ve kendilerinin diğerlerinden daha iyi durumda olduğunu düşünmeye meyilli ve öğrenecek başka bir şeyleri olmadığını düşünen insanlardır. Bu yönelimde şaşırtıcı şekilde, psikolojik dayanıklılık adına çok az şey söylenebilmektedir (Maddi, 1988).

Şimdi, bağıllığı yüksek ama aynı zamanda kontrol ve meydan okuma bakımından düşük olan insanları düşünecek olursak; bu insanlar, çevrelerindeki insanlar, eşyalar ve olaylarla tamamen örtüşecek, asla etkileşimleriyle bir değişim yaratmayı veya deneyimlerini yansıtmayı düşünmeyeceklerdir. Bireyselliklerinin çok az veya hiç olmaması; anlam duyumları, tamamen kendilerini içinde kaybettikleri sosyal kurumlar tarafından verilecektir. Böyle insanlar; onlara en önemsiz değişiklikler uygulandığında, aşırı derecede savunmasız kalacaklardır. Burada kesinlikle, psikolojik dayanıklılık adına söylenebilecek çok az şey vardır (Maddi, 2002).

Son olarak, meydan okumasına rağmen, aynı anda kontrol ve bağıllık bakımından düşük olan insanları düşünecek olursak; bu insanlar, yeniliklerle meşgul olacak, başkalarına, etrafındaki eşya ve olaylara çok az önem verecek ve herhangi bir şey üzerinde bir etkileri olabileceğini hayal etmeyeceklerdir. Sürekli öğreniyor gibi görünebilirler; ancak bu, yenilik heyecanına yaptığı yatırımlarla karşılaştırıldığında önemsiz olacaktır. Maceracılara benzeyeceklerdir (Maddi, 1970) ve hissettirdiği heyecan için şans oyunları ve riskli faaliyetlerde bulunmaları beklenecektir. Bir kez daha, bu durumda da çok az psikolojik dayanıklılıktan söz edilebilmektedir.

Psikolojik dayanıklılığın bu üç bileşeni (bağlılık, kontrol ve meydan okuma) açısından; hiçbir durumda üçüncü bileşen olmadan psikolojik dayanıklılığın olduğunu söylemek çok zordur. Bununla birlikte; asıl meselenin, psikolojik dayanıklılığı oluşturan bu üç bileşenin kombinasyonu olduğu açıktır (Maddi, 2002).

Khoshaba ve Maddi'nin (1999); çevrelerindeki kişiler tarafından sıkıntıyı fırsata dönüştürebileceğine ve gerçekten de bunu gerçekleştirebilen insanlar tarafından cesaretlendirilen bireylerin, psikolojik dayanıklılığı geliştirdiklerini varsayan çalışması, deneysel bir temel sağlamaktadır. Zamanla kişiler, strese karşı bu tepki modelinden elde edilen geri bildirimler doğrultusunda; psikolojik dayanıklılığı oluşturan bağlılık, kontrol ve meydan okuma davranışlarını geliştirmelidir (Maddi, 2002).

Friborg ve diğerleri (2005); psikolojik dayanıklılığı, altı alt boyutta “sosyal kaynaklar”, “kendilik algısı”, “aile uyumu”, “gelecek algısı”, “sosyal yeterlilik” ve “yapısal stil” olarak tanımlamaktadır. Bireylerin kendilerini gelecekte nerede ve nasıl konumlandıkları, gelecekle ilgili planları ve yatırımlarını; gelecek algısı alt boyutu açıklamaktadır. Kendilik algısı; olumlu bir benlik algısı ve yüksek derecede iç kontrol odaklanmasından sorumludur (Dahlin ve Cederblad, 1993). Bireyin; kendisi ile ilgili duygu, düşünce ve davranışlarını anlamlandırmada kullandığı bir yapıdır (Basım ve Çetin, 2013). Aile uyumu; aileleri, duygusal desteğin birincil kaynağı olarak tanımlar (Hawley ve DeHaan, 1996). En az bir ebeveyn ile kurulan güvenli ve samimi ilişki, aile içinde tutarlı ve açık kurallar, normlar ve paylaşılan değerler; aile uyumunun psikolojik dayanıklılıkla en sık ilişkilendirildiği alanlardır (Cederblad vd. , 1994). Yapısal stil; bireyin, özgüven, öz saygı, öz disiplin gibi kişisel özelliklerinden oluşmaktadır (Friborg vd., 2005). Sosyal yeterlilik; kişinin sosyal açıdan daha yetenekli, daha olumlu davranışlar sergileyen, daha empatik ve işbirlikçi olması ile ilişkilendirilmiştir (Sroufe, 1983). Sosyal kaynaklar; bireyin ailesinin dışında kalan ve olgunlaşmasını destekleyen akranları, komşuları, öğretmenleri, komşuları, koçları, danışmanları gibi zor zamanlarında ulaşabileceği ve destekleyici kişilerdir (Smith ve Prior, 1995).

2.2.5. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Haase'e göre (2004); psikolojik dayanıklılığı açıklayan birçok faktörden bahsedilmesine rağmen, bunların üç kategori altında toplanabileceğini belirtmektedir. Bunlar; aile uyum ve desteği, kişisel ve yapısal nitelikler ve sosyal ve iş çevresi gibi dışsal destek sistemleridir. Aile uyum ve desteğine odaklanan çalışmalar, bireylerin en

az bir ebeveyn ya da onun yerine geçen kişi ile ilişkilerin önemini vurgulamaktadır (Hawley ve DeHaan, 1996). Kişisel ve yapısal niteliklere odaklanan çalışmalar; fiziksel anlamda güç, sosyallik, zeka, iletişim becerileri, öz yeterlilik ve yetenek gibi çeşitli özellikleri vurgulamaktadır (Olsson vd., 2003). Dışsal destek sistemlerine odaklanan çalışmalar ise; bireylerin yaşanan zorlukların üstesinden gelmelerine yardımcı olan öğretmenler, arkadaşlar, komşular ya da diğer kişilerin önemini vurgulamaktadır (Garmezy, 1993; Werner, 1993). Bunun yanı sıra, zorlayıcı dönemlerde bireylerin destekleyici eğitim çevresi, sosyal etkileşimi sağlayan hobilere sahip olması ve aileden birilerinin mevcudiyetinin de süreçte önemli olduğu belirtilmektedir (Smith ve Prior, 1995).

Psikolojik dayanıklılık; genetik, biyoloji, çevresel faktörler ve psikolojik baş etme becerileri gibi faktörlerin birleşimi sonucu ortaya çıkmaktadır (Campbell-Sills ve Stein, 2007). Ayrıca hem genetik hem de çevresel faktörler, bireyin mizaç, kişilik, öz düzenleme becerileri, bilişsel faktörler ve sosyallik gibi psikolojik faktörlerle birleştirildiğinde ne kadar psikolojik dayanıklı olacağını etkiler (Deater-Deckard, Ivy ve Smith, 2005).

2.2.5.1. Risk Faktörleri

Psikolojik dayanıklılık, risk veya sıkıntı durumunda başarılı adaptasyon ile karakterize edilmiştir (Garmezy, 1993). Tek bir etki veya faktörden ziyade; psikolojik dayanıklılığı, hem riske maruz kalma seviyesini hem de koruyucu faktörlerin varlığını dikkate alan bir sürecin sonucu olarak kavramsallaştırılmıştır (Jenson ve Fraser, 2015). Riske maruz kalma yüksek olduğunda, bulgular; çoğu çocuk ve ergenin bir tür sorun veya gelişimsel zorluk yaşadığını göstermektedir (Pollard vd., 1999). Risk seviyesinin yüksek olduğu durumlarda, koruyucu faktörler gelişimsel sonuçlar üzerindeki etkilerini gösterir; ancak, risk seviyesinin düşük olduğu durumlarda, koruyucu faktörlerin nötr veya nispeten iyi huylu bir etkiye sahip olma olasılığı daha yüksektir (Fraser, Kirkby ve Smokowski, 2004).

Bilinen en eski risk faktörü modelleri, ergen problemleri arasındaki korelasyonların basit listeleridir (Garmezy, 1993). Bu modeller, madde bağımlılığı ve suçluluk gibi ergenlik sorunu davranışları için risk faktörlerini tanımlayan önceki araştırmalardan alınmıştır (Hawkins, Catalano ve Miller, 1992). İlk modeller genellikle; risk faktörlerinin belirli davranışların ortaya çıkışı ile geçici ilişkisini düşünme veya risk

faktörlerinin katal ve interaktif etkilerini inceleme konusunda başarısız olmuştur (Jenson ve Fraser, 2015). Bununla birlikte; ergenlerin problemleri davranışlarını belirleyen risk faktörlerinin son zamanlarda gözden geçirilmesi, risk faktörünün açıkça bir problemleri davranış olarak tanımlandığı çalışma seçimleri ile kısıtlanmış olmasıyla, önceki çalışmalara kıyasla geliştiğini göstermektedir (Fraser, Kirkby ve Smokowski, 2004). Ek olarak, çocukluk ve ergenlik boyunca davranışları etkileyen risk faktörlerinin süreçlerini daha iyi anlamak için boyamsal çalışmalar yapılmıştır (Loeber vd., 1998)

Fraser ve Terzian'ın (2005) risk faktörü tanımına göre; risk faktörü terimi genel olarak tanımlandığında, bir sorunun oluşma, sürdürülme veya şiddetlenme olasılığını artıran herhangi bir olay, koşul veya deneyim ile ilgilidir. Bu tanım, bir kişinin hayatında bir veya daha fazla risk faktörünün varlığının, sorunlu bir davranışın daha sonraki bir zamanda ortaya çıkma olasılığını artırma potansiyeline sahip olduğunu kabul eder. Bununla birlikte, bir risk faktörünün varlığı, okul başarısızlığı gibi belirli bir sonucun kaçınılmaz olarak meydana gelmesini garanti etmemektedir. Daha ziyade, bir risk faktörünün varlığı, böyle bir sorunun ortaya çıkma ihtimalini veya olasılığını artırır.

Jenson ve Fraser'ın (2015); etki düzeyine göre düzenlenmiş çocukluk ve ergenlik sorunları için ortak risk faktörleri, çevresel, bireysel, kişilerarası ve sosyal faktörler olmak üzere üç kategori altında incelenmiştir.

- ✓ Çevresel faktörler; anti sosyal davranış için uygun yasalar ve normlar, yasadışı uyuşturucu ve ateşli silahların bulunabilirliği ve erişimi, yoksulluk ve sınırlı ekonomik kalkınma, mahalle ve topluluk düzensizliği, düşük mahalle bağları, anti sosyal davranışın medya tasvirleridir.
- ✓ Kişilerarası ve sosyal faktörler; sorunlu davranışa karşı uygun ebeveyn tutumları, problemleri davranışlarda yer alan aile geçmişi, aile ve ebeveyn-çocuk çatışması, ebeveynlerle zayıf bağlanma, tutarsız ebeveyn gözetleme, denetleme ve disiplini, erken sınıflarda düşük akademik performans, okula düşük bağlılık, akran gruplarına uyumu reddetme, anti sosyal akranlarla ilişkidir.
- ✓ Bireysel faktörler; erken davranış sorunları, problemleri davranışa karşı olumlu tutumlar, duygu-arayış yönelimi, dürtüsellik, dikkat açıkları, genetik ve diğer biyolojik faktörlerdir.

2.2.5.2. Koruyucu Faktörler

Bireyin psikolojik dayanıklı olmasına yardımcı olabilecek koruyucu faktörler; birey, aile, toplum, kültür ve toplum içinde bulunabilir (Wright ve Masten, 2005).

a. Sosyal Destek

Artan psikolojik dayanıklılık hem çocuklar hem de yetişkinler için aile ve toplum faktörlerine odaklanma ile bağlantılıdır (Greve ve Staudinger, 2006). Yetişkinler için yaşamın zorluklarına iyi cevap verebilmek adına, güçlü ve destekleyici bir sosyal destek sistemine sahip olmaları zorunludur. Buna araçsal, pratik ve duygusal düzeylerde sosyal destek dâhildir. Ailelerinden ve arkadaşlarından olumlu sosyal destek alan ve topluluğun bir parçası olan yetişkinler, yaşamın zorluklarıyla daha etkin bir şekilde ilgilenme eğilimindedir. Bu nedenle, kişinin sosyal yaşamında olumlu sosyal temaslarının yanı sıra; anlam, stres ve yaşam zorluklarının olumsuz etkilerinden korunmasına yardımcı olabilir. Amerikan Psikoloji Derneği (APA), psikolojik dayanıklılığı artırmanın bir yolu olarak; bireylerin arkadaşları, aileleri ve toplumla bağlantı kurmalarını önerir (APA, 2013).

b. İyimserlik ve Umut

APA, yaşam hakkında umutlu bir bakış açısı benimsenmesini tavsiye etmektedir. Yaşam hakkında olumlu bir görüşe sahip olmak, artan psikolojik dayanıklılıkla ilişkilendirilmiştir (APA, 2013). Seligman (2012); psikolojik dayanıklılığı artırmanın önemli bir kısmının, iyimser olmayı ve kötümser düşüncelerin daha uyarlanabilir ve rasyonel düşünce kalıplarına nasıl dönüştürüleceğini öğrenmek olduğunu açıklamaktadır. Bu nedenle, iyimser ve umutlu bir bakış açısına sahip olmak psikolojik dayanıklılık ile ilişkilidir.

c. Dindarlık ve İnanç Farklılıkları

Hristiyanlık, Yahudilik, Hinduizm, İslam ve Budizm dinlerinin hepsi; üzüntülü dönemlerinin insan yaşamının kaçınılmaz bir deneyimi olmasına rağmen, insanların psikolojik dayanıklı olma yeteneğine sahip olduklarının farkındadır. Bununla birlikte, her dinin psikolojik dayanıklılığa yaklaşım şekli farklıdır. Din ve psikolojik dayanıklılığın, zihinsel sağlık alanının merkezi bir parçası haline gelmesine ihtiyaç vardır (Wolin vd., 2009). Alan yazında, bireylerin stresle başa çıkmalarına yardımcı

olmak için, pozitif inancı kullanmalarının desteği vardır (Ano ve Vasconcelles, 2005). Bununla birlikte; Ano ve Vasconcelles (2005) meta analizlerinde; dinsel başa çıkma becerilerinin olumlu ve olumsuz türlerinin, strese olumlu ve olumsuz yanıtlarla ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Çocuklarda; bir dine üye olmak, bir inanca sahip olmak ve hayatta bir anlam duygusu bulmak, yaşamın zorluklarına karşı dayanıklılık için koruyucu faktörlerdir (Wright ve Masten, 2005). Ayrıca dindar soykırımdan sağ kurtulanların hayatlarında; psikolojik, sosyal ve finansal açıdan daha başarılı oldukları bulunmuştur (Glicken, 2006). Ano ve Vasconcelles (2005), gelecekte dinin insanların ruh sağlığında oynadığı önemli rolü araştırmanın ve tanımanın önemli olduğu sonucuna varmışlardır. Dolayısıyla; psikolojik dayanıklılık dinde önemli bir kavram gibi görünmektedir ve din bireyin psikolojik dayanıklılığı ile ilişkili görünmektedir.

d. Zekâ ve Bilişsel Farklılıklar

Wright ve Masten (2005), çocukların psikolojik dayanıklı olmasına yardımcı olabilecek bilişsel yeteneklerle ilgili çeşitli koruyucu faktörleri listelemişlerdir. Bu faktörler arasında; iyi bilişsel yeteneklere sahip olma, problem çözme becerileri, ebeveyn eğitimlerine katılım, iyi bir okula devam etme ve eğitimi teşvik eden kültürler yer almaktadır. Çocuklarda yüksek bir IQ'nun, stresli yaşam olaylarına karşı psikolojik dayanıklılıkla ilişkili koruyucu bir faktör olduğu bulunmuştur (Glicken, 2006). Ayrıca, bir çalışma hem çocuklar hem de ergenler için bilişsel yeteneğin (örneğin, IQ, akıl yürütme becerileri, problem çözme, vb.), psikolojik dayanıklılık düzeylerini en iyi açıklayan faktör olduğunu belirtmektedir (Deater-Deckard, Ivy ve Smith, 2005). Alan yazın, daha yüksek bilişsel yetenekler ile daha yüksek psikolojik dayanıklılık seviyesi arasındaki ilişkiyi desteklemektedir.

e. Irksal Farklılıklar

Pek çok koruyucu faktör, kültürel temellere dayanır; yaşam biçimimizi ve yaşamlarımızı izleme şeklimizi etkiler (Wright ve Masten, 2005). Burt, Simons ve Gibbons (2012), Amerika Birleşik Devletleri'ndeki 897 Afro-Amerikan ailede; ırk, suç ve psikolojik dayanıklılığı araştırmıştır. Araştırmacılar; suçluluğu, ırksal ayrımcılık deneyimlerini, etnik-ırksal sosyalleşmeyi, ilişkilerin düşmanca görüşlerini, geleneksel normlardan kopmayı ve depresyonu ölçtüler. Irk ayrımcılığına maruz kalmanın, suçlara katılımın artmasıyla ilişkili olduğunu; ancak etnik-ırksal sosyalleşme gibi Afro-Amerikan ailelerde yaygın olarak bulunan kültürel kaynakların, suç ve ırk ayrımcılığına

karşı psikolojik dayanıklılık sağladığını bulmuşlardır (Burt vd., 2012). Etnik-ırksal sosyalleşmenin sağladığı kültürel kaynaklar; çocuklara iletişim ve ırksal veya etnik bir grubun parçası olma hissiyatını sağlamaktadır. Bunların ırksal özdeşleşmeyi güçlendirdiği ve etnik azınlıklara topluluk hissi verdiği düşünülmektedir (Burt vd., 2012). Davis, Cook ve Cohen (2005); ırksal ve etnik azınlıkların, kısmen psikolojik dayanıklılık üzerinde olumsuz etkileri olan sosyal, ekonomik ve yaşam koşulları nedeniyle Beyazlardan daha fazla sağlık sorunu yaşadıklarını açıklamıştır. Bu nedenle, etnik ve ırksal azınlıkların yaşadığı olumsuz yaşam deneyimleri, özellikle Afrikalı Amerikalılar için; ırksal ve etnik toplulukları, aileleri ve etnik kimlik duygusu tarafından potansiyel olarak korunabilir. Araştırmacıların psikolojik dayanıklılıkla ilgili; farklı kültürleri, ırkları ve etnik kökenleri incelemelerine ihtiyaç vardır (Wright ve Masten, 2005).

f. Cinsiyet

Psikolojik dayanıklılığı araştırırken, anlayışı artırmak için cinsiyet rollerinin dikkate alınması gerektiğini açıklamaktadır (Jordan, 2013). Erkeklerin yaşamları boyu; bebeklikte ölme riski ve daha kısa yaşam süresi de dâhil olmak üzere, olumsuz sağlık sonuçlarına sahip olma olasılığı daha yüksektir (Werner, 1993). Amerika Birleşik Devletleri'nde; çocukluk ve ergenlik döneminde, erkeklerin öğrenme ve davranış problemleri kızlardan daha fazladır. Ergenlik döneminde sorun yaşayan kadınlar, sorunlu geçmişi olan erkeklere kıyasla yetişkinlik dönemlerinde daha iyi sonuçlar alacak olma eğilimindedir. Psikolojik dayanıklılık üzerine boylamsal bir araştırma, cinsiyet ve cinsiyet rollerinin psikolojik dayanıklılıkla ilişkili olduğunu desteklemektedir (Werner, 1993).

Psikolojik dayanıklılık ile ilgili çalışmaların çoğunda; kadınlar hem çocukluk hem de yetişkinlikte erkeklere kıyasla, stres ve sıkıntıya daha dirençli olma eğilimindedir (Peters vd., 2004). Üstün yetenekli kadınlar, psikolojik dayanıklılık düzeyleri daha yüksek olduğu için geleneksel cinsiyet rollerinin üstesinden gelebilirler (Kerr ve Larson, 2008). Kadınların olumlu duyguları, toplumun beklentilerine karşı dirençli olmalarına yardımcı olabilir. Olumlu duygular, kadınların olumsuz olaylarla hızlı bir şekilde başa çıkmalarına ve hayatlarında anlam bulmalarına yardımcı olan duygu düzenlemesine yardımcı olur (Kerr ve Larson, 2008). Kadınların sıkıntılı dönemlerinde, sosyal destek ve yakın ilişkiler arama olasılıkları daha yüksektir; bu da onları olumsuz sonuçlardan korur ve olumlu sonuçları artırır (Jordan, 2013). Bununla

birlikte, kadınlar neşe ve kaygı gibi olumlu ve olumsuz duyguları erkeklerden daha derin bir seviyede hissetme ve ifade etme eğilimindedir (Fujita, Diener ve Sandvik, 1991).

Araştırmalar; bir erkeğin duygusal ifadesi, yaşam deneyimleri ve kırılganlık gösteren rahatlık düzeyinin, psikolojik dayanıklılık düzeyi ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Bununla birlikte; Amerikan kültürü, bağımsız ve sert erkek çocukları ödüllendirir ve onları savunmasız ve başkalarına karşı açık olmaktan uzaklaştırır (Pollack, 2006). Erkeklerle uygulanan cinsiyet rolleri, genç erkeklerin psikolojik dayanıklı ve mutlu olma yeteneklerini olumsuz etkilemektedir. Erkeklerin duyguları, sosyal etkileşimleri ve mücadeleleri hakkında ek araştırmalara ihtiyaç vardır (Pollack, 2006). Genel olarak kadınlar, çeşitli faktörler için erkeklerden daha dayanıklı olma eğilimindedir. Yetişkin nüfusun psikolojik dayanıklılığı ve cinsiyet farklılıklarını araştırmak için daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır (Peters vd., 2004).

g. Yaş

Büyük olasılıkla daha fazla yaşam tecrübesi sahibi olmaları ve yaş ilerledikçe engellerin üstesinden nasıl gelineceğinin öğrenilmesi nedeniyle, psikolojik dayanıklılığın yaşla birlikte arttığına dair kanıtlar bulunmaktadır (Portzky vd., 2010). Araştırmacılar, Wagnild ve Young'ın (1993) RSA ölçeğinin Hollandaca'ya uyarlanmış versiyonunu kullanarak; online kayıt süreci ile 17-65 yaş arası 3.265 kişiden oluşan bir örnekleme çalışması yapmıştır. Tüm demografik değişkenler göz önüne alındığında, yaşı daha yüksek olan bireylerin daha yüksek psikolojik dayanıklılık seviyesine sahip olmasıyla birlikte; yaşın psikolojik dayanıklılığın en güçlü yordayıcısı olduğunu bulmuşlardır. Bununla birlikte; alan yazındaki bazı çalışmalar, yaş ve psikolojik dayanıklılık arasında gerçek bir ilişki olup olmadığını sorgulamakta ve bu ilişkiyi değerlendirmek için gelecekte daha kapsamlı araştırmaların yapılması gerekliliğini önermektedir (Demakakos vd., 2006).

h. Sosyo-Ekonomik Durum

Sosyo-ekonomik durumla ilgili çeşitli faktörlerin, çocuklarda dayanıklılığı artıran koruyucu faktörler olduğu bulunmuştur. Bunlar arasında; sosyo-ekonomik avantajlar, daha yüksek düzeyde ebeveyn eğitimi, güvenli bir mahallede yaşamak, çocuk ve ebeveyn için iyi istihdam olanakları, iyi sağlık hizmetlerine erişim, iyi okullar

ve çocuk koruma yasaları ve politikalarının olduğu bir alanda yaşamak bulunmaktadır (Wright ve Masten, 2005).

Bununla birlikte; Flouri, Tzavidis ve Kallis (2010), küçük çocuklarla yapılan bir çalışmada, aile tarihi ve çocuk psikopatolojisinin etkisinin sosyal sınıftan veya genetik güvenlik açıklarından daha önemli olduğunu bulmuştur. Çalışmaları, çeşitli sosyal sınıflara sahip Avrupa'dan 9.736 çocuktan oluşmaktadır. Bu çalışma kapsamında; sosyal yoksunluk, olumsuz yaşam olayları, çocuk psikopatolojisi, aile yapısı, anne psikolojik sıkıntısı, ailenin sosyo-ekonomik durumu, gelişimsel kilometre taşları, mizaç, ebeveynlik tutumları ve sözel ve sözel olmayan yetenekleri ölçülmüştür.

Chen ve Miller (2012), düşük sosyo-ekonomik durum geçmişine sahip bireylerin, olumsuz deneyimlere rağmen genellikle sağlığını sürdürmelerinin bir dizi nedenini tartıştılar. Düşük sosyo-ekonomik durum geçmişine sahip bireylerin; stresin varlığını kabul etmelerine, stresle başa çıkmanın yollarını bulmalarına ve geleceklerini geliştirmeye odaklanmalarına olanak sağlayan stresli yaşam olaylarıyla baş etmelerine yardımcı olacak kaynakları bulabileceklerini söyleyen “Değiştir ve Sürdür” (Shift-and-Persist) modelini tanımlamıştır. Yine Davis, Cook ve Cohen (2005); etnik ve ırksal azınlıkların, daha düşük sosyo-ekonomik duruma sahip olmanın psikolojik dayanıklılığı geliştirmek için bir risk faktörü olması nedeniyle, Beyazlardan daha kötü bir sonuca sahip olduğunu açıklamaktadır. Bu nedenle; sosyo-ekonomik durumun, psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinde değişkenlik vardır. Daha yüksek sosyo-ekonomik duruma sahip olmak koruyucu bir faktör gibi görünmektedir; ancak daha düşük sosyo-ekonomik durumda olmanın, mutlaka psikolojik dayanıklılığa zarar verdiği söylenememektedir.

2.2.5.3. Olumlu Sonuçlar

Maslow'un teorisinde (1981); gıda, giyecek ve barınak gibi temel ihtiyaçların, insanların daha yüksek ihtiyaçlarına önem verilmeden önce nispeten karşılanması gerektiği belirtilmektedir. Daha yüksek ihtiyaçlar arasında; sevgi ve aidiyet, benlik saygısı ve kendini gerçekleştirme yer almaktadır (Maslow, 2013). Bu temel insan ihtiyaçları, çoğunlukla karşılandığında daha yüksek ihtiyaçları karşılamının daha kolay olduğu anlamına gelmektedir; ancak temel ihtiyaçları karşılamadan gelişmiş ihtiyaçları karşılamak imkansız değildir. Bir çocuk temel ihtiyaçlar karşılanmadan büyüdüğünde ve başarılı bir yaşam sürdürdüğünde; strese karşı direnç ve sıkıntıyı geri tepme kabiliyeti de

dâhil olmak üzere, alışılmadık derecede yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip olduğu görülmüştür (Everly ve Brown, 2008). Brown ve Holt'a (2011) göre, pozitif psikolojinin iki önemli yönü; olumlu duygular ve özellikler gibi pozitif faktörleri teşvik etmek ve arttırmak, istenmeyen yaşam olaylarına karşı korumak ve etkilerini azaltmaktır.

Peters, Leadbeater ve McMahon'a göre (2004), iki koşul insanlarda psikolojik dayanıklılığı artırır. Birincisi, sıkıntının kişiyi etkilemesi ve ikincisi, kişi sıkıntı sırasında veya sonrasında iyi uyum sağlayıp işlev görebilmesi koşullarıdır. İnsanlar hayatın sorumluluklarına, engellerine ve aksaklıklarına iyi uyum sağlayabildiklerinde psikolojik olarak dayanıklıdır. Psikolojik dayanıklı bir insan; stresli yaşam olaylarıyla uğraşırken etkili başa çıkma stratejileri, tutumları ve kişisel nitelikleri kullanır (Joseph, 2007).

Psikolojik dayanıklılık; dünya çapında, savaş, şiddetli akıl sağlığına sahip ebeveynler ile yaşam, aile içi şiddet, yoksulluk, doğal felaketler ve diğer birçok risk ve stres faktörü olmak üzere çok çeşitli durumlarda araştırılmıştır (Garmezy, 1993). Bu çalışmaların sonuçları, olumsuz deneyimler sırasında veya sonrasında, daha iyi ya da yeterli psiko-sosyal işlevleri konu alan birçok çalışma ile ilişkili çocuk ve çevre özelliklerinde oldukça tutarlı sonuçlardır. Bu nitelikler arasında, psikolojik dayanıklılıkla en yaygın ilişkisi olduğu raporlanan faktörler; sosyal açıdan yararlı ebeveyn bakımı ve iyi entelektüel işlevselliktir (Masten ve Coatsworth, 1998).

Belirtilen nitelikler; bireysel, aile ve aile dışı bağlam olmak üzere üç grupta verilmiştir. Bireysel nitelikler; iyi entelektüel işlevsellik, çekici, girişken ve uyumlu olma eğilimi, öz yeterlilik, özgüven ve yüksek özgüven, yetenekler, inanç olarak belirtilmiştir. Aile ile ilgili nitelikler; bakım veren kişiyle yakın ilişki, otoriter ebeveynlik, sıcaklık, yapısal ve yüksek beklentiler, sosyo-ekonomik avantajlar, genişletilmiş destekleyici aile yapıları ile ilişkilerdir. Aile dışı bağlam özellikleri ise; aile dışındaki sosyal açıdan yararlı bakım verenlerle bağlar, sosyal açıdan yararlı kuruluşlarla ilişkiler ve etkili okullara devam etme olarak belirtilmiştir (Masten ve Coatsworth, 1998).

Bu özelliklerin, normal gelişim yetkinliği ile ilişkili olduğu görülmektedir. Psikolojik dayanıklı çocuklar, gizemli ya da benzersiz niteliklere sahip değildir; daha ziyade, insani gelişimdeki temel koruyucu sistemleri temsil eden önemli özellikleri muhafaza etmiş veya güvence altına almışlardır. Bu sistemler; önemli uyarılma sistemleri ciddi şekilde engellenmedikçe veya hasar görmedikçe, veya sıkıntı bireylerin

başa çıkma kapasitesini aşmadığı sürece, sıkıntı altında makul derecede iyi gelişimi sürdürmek için yeterli kaynak ve güce sahip gibi görünmektedir (Rutter, 1993).

2.2.6. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Araştırmalar

Alan yazın araştırmaları; son 20 yılda 1.000'e yakın psikolojik dayanıklılık çalışmasını göstermektedir. Bu çalışmalardan, son dönemlerde psikolojik dayanıklılığın temeline odaklananlar incelenecektir.

Friborg ve diğerleri (2006); 84 katılımcı üzerinde yaptıkları çalışmada, algılanan ağrı ve stres, uygulama boyunca önemli ölçüde artarken YPDÖ'de yüksek puan alan kişiler daha az ağrı ve stres hissettiklerini bildirdi. Bu koruma, yüksek stres grubu için daha belirgindir; bu nedenle, YPDÖ aracılığı ile ölçülen psikolojik dayanıklılığın koruyucu etkisini desteklemektedir.

Psikolojik dayanıklılık alanında yapılan bir çalışmada; ebeveyn desteğinin tüm alanlarda ergen psikolojik dayanıklılığı ile orta derecede kuvvetli bir korelasyon gösterdiği ($r=0.60-0.80$; $p<0.001$) bildirilmiştir (Neher ve Short, 1998). Bununla birlikte; başarılı yeteneklerin ve öz-denetimin yetersizliği ile sonuçlanan ebeveyn aşırı koruması, çocuk tarafından madde kötüye kullanımı, antisosyal davranış ve düşük psikososyal dayanıklılık ile önemli ölçüde ($r = 0.53$, $P < .001$) ilişkilendirilmiştir (Neher ve Short, 1998). Bu nedenle koruyucu faktörler bağlam ve doz veya var olan faktör miktarında değişmektedir.

Bartone (1999), barışı koruma ve muharebe görevleri gibi çeşitli stresli koşullarda askeri personeller üzerinde çalışmaktadır. Çeşitli bağımlı değişkenler ve olası tasarımlar kullanarak; depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu gibi psikolojik bozukluklara yol açan koşullarda, yurtdışındaki askeri görevlerdeki kültür şoku ve hayatı tehdit eden stresli koşullar arttıkça, psikolojik dayanıklılığın düştüğü görülmüştür. Hayati tehdit içermeyen koşullarda bile kültür şokunu inceleyen araştırmalar; yurtdışındaki Amerikalı çalışanlar (Atella, 1989) ve ABD'ye göçmen olarak gelen insanlar (Kuo ve Tsai, 1986) için de benzer sonuçları ortaya koymuştur.

Maddi ve Hess (1992) yaz aylarında en iyi erkek lise basketbolcularının, psikolojik dayanıklılık seviyelerini ölçmüş ve objektif istatistikleri, takip eden sezon boyunca antrenörleri tarafından toplanarak elde etmişlerdir. Psikolojik dayanıklılık, beklenen yönde yedi performans göstergesinden altısını tahmin etmektedir; bu da en iyi takımda yer alacak kadar iyi oyuncular arasında bile, psikolojik dayanıklılığın

performans mükemmelliğini öngördüğünü göstermektedir. Tahmin edilemeyen tek gösterge, çalkantılı bir oyunda göreceli olarak sakin tek zaman aralığı olan serbest atış yüzdesidir. Performansla benzer şekilde; Bartone ve Snook (1999), West Point Askeri Akademi öğrencileri grubunun okula girişlerinde değerlendirilen psikolojik dayanıklılığın, okullarının 4 yıl boyunca liderlik davranışının en güçlü yordayıcısı olduğunu belirtmiştir.

Maddi, Wadhwa ve Haier (1996); lise mezunları arasında üniversiteye kayıt olmak üzere olan bireylerde, psikolojik dayanıklılık ile alkol ve uyuşturucu kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Psikolojik dayanıklılık; aile risk faktörü göstergesi olan alkol ve uyuşturucu denenip denenmediğine dair kendi kendine bildirim ile pozitif korelasyon gösterirken, alkol ve uyuşturucu kullanım sıklığının bildirim raporu ile negatif korelasyon göstermiştir. Daha objektif ölçümlere gelince; idrar taramaları yoluyla değerlendirilen ilaç kullanımı, psikolojik dayanıklılık ile negatif korelasyon göstermiştir. İlgili çalışmalar yeterli sayıda olmasa da; psikolojik dayanıklılığın sadece hastalığa değil, aynı zamanda performans ve davranış bozulmasını da koruduğu görülmektedir (Maddi, 2002).

2.3. Psikolojik Dayanıklılık ve Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasında yapılan araştırmalar, bu iki kavramın birbiriyle pozitif olarak ilişkili olduğunu göstermektedir. Psikolojik dayanıklılığı arttıran en önemli faktör, bilinçli farkındalık değişkenidir (Bajaj ve Pande, 2016).

2.3.1. Psikolojik Dayanıklılık ve Bilinçli Farkındalık ile İlgili Araştırmalar

Burns ve Anstey (2010) psikolojik dayanıklılığın, öznel iyi oluşu artırabileceğini öne sürmektedir. Psikolojik dayanıklılık; kişinin stresli durumlarda uyum sağlamak için başa çıkma stratejileri kullanması, iç kontrol odasına sahip olması, iyi sosyalleşmesi, iyi bir imaj oluşturması ve iyimser olması ile karakterize edilebilirken; bunların hepsi pozitif zihinsel ve fiziksel sağlık ile ilişkilidir (Burns vd., 2011). Burns ve diğerleri (2011) 20-44 yaş arası 3,989 kişiden oluşan bir örnekleme, Avustralya'da öznel iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık üzerine çalışmışlardır. Bu çalışma, öznel ve psikolojik iyi oluşun diğer ölçümleriyle birlikte psikolojik dayanıklılığı ölçmek için Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (CD-RISC)'yi kullanmıştır. Sonuçlar hem genç hem de orta

yaşlı örneklemede psikolojik dayanıklılığın öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Bu çalışma; olumsuz çocukluk deneyimlerini bir tür olumsuz etki olarak ölçerek, araştırmada bu ihtiyacın bir kısmını doldurmaya çalışmıştır.

Glomb ve diğerleri (2011); psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalığın, duygu düzenleme ve devamlılık olmak üzere ilişkilendirilen iki süreç aracılığı ile geliştirilebileceğini belirtmektedir. Bu süreç, zorlu yaşam tecrübeleri karşısında dahi olumlu duygulanım, iyi oluş halinin sürdürülmesi ve sabır gerektirmektedir (Chambers vd., 2009).

Rice ve diğerleri (2013); Amerikan ordusunda aktif görev alan ve gazi olmuş 30 katılımcı üzerinde yaptığı çalışmada, bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasında bir ilişki olmadığını gözlemlemiştir. Askerler ile bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık ilişkisi bu çalışma ile ilk kez incelenirken bilinçli farkındalığın bazı yönlerinin psikolojik dayanıklılıkla ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Benada ve Chowdhry (2017); 70 hemşirelik öğrencisi ile yaptığı çalışmada mutluluk, psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık ilişkisini incelemiştir. Çalışmada; bilinçli farkındalık, psikolojik dayanıklılık ve mutluluk arasında pozitif, orta düzeyde anlamlı bir ilişki varken; mutluluk ve bilinçli farkındalığın, psikolojik dayanıklılığı öngören en önemli değişkenler olduğunu belirtmektedir.

Montero-Marin ve diğerleri (2015); 622 birinci basamak sağlık profesyoneline negatif ve pozitif duygulanımların potansiyel aracılık rolünü dikkate alarak bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık ilişkilerini tükenmişlik tipleri ile değerlendirmiştir. Çalışmanın sonucunda; bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir.

Smith ve diğerlerinin (2013), psikolojik dayanıklılık ve çeşitli potansiyel psikolojik dayanıklılık kaynakları üzerine yaptıkları bir çalışmada; bir stresle karşı karşıya gelmenin, olumlu bir sonuca yönelmenin ve stresle aktif olarak başa çıkmanın üç aşamasını içeren bir psikolojik dayanıklılık modeline göre değerlendirilmiştir. Değerlendirilen kişisel ve sosyal kaynaklar; aktif başa çıkma, bilinçli farkındalık, ruh hali netliği, iyimserlik, hayattaki amaç, maneviyat, başkalarıyla olumlu ilişkiler ve sosyal desteği içermektedir. 844 bireyin katıldığı çalışmada, sosyo-demografik özelliklerden yaş, cinsiyet, eğitim ve gelir incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda; iyimserlik ($r=0.575$) ve ruh hali netliği ($r=0.486$) ile psikolojik dayanıklılık arasında güçlü pozitif ilişki varken; bilinçli farkındalık ($r=0.351$), yaşamdaki amaç ($r=0.287$) ve aktif başa çıkma ($r=0.341$) ile orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bunun yanı

sıra; psikolojik dayanıklılık ile yaş ($r=0.185$), erkek cinsiyet ve gelir ($r=0.102$) arasında düşük düzeyde fakat anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir.

Alan yazında psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık ilişkisini araştıran bu çalışmalar ışığında, tartışma bölümünde bu araştırmanın sonucunda elde edilen bulgular yorumlanmış ve bulguların alan yazına katkısından bahsedilmiştir.



BÖLÜM III

3. YÖNTEM

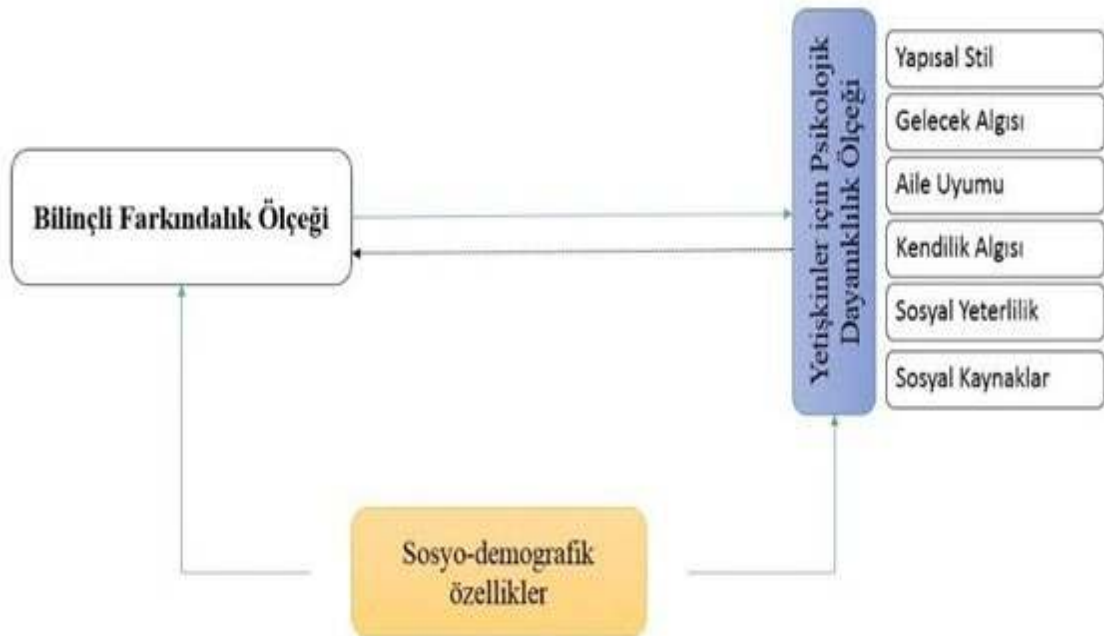
3.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, üniversite çalışanlarının bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin sosyo-demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır.

3.2. Araştırma Modeli

Bu araştırma; nicel bir çalışmadır. 2019-2020 yılında bir kez yapılan ve incelenen andaki ölçekler arasındaki ilişkiyi gösteren bir araştırma olduğu için kesitseldir (Karasar, 2009). Bireylere randomizasyon yöntemi ile ulaşıldığından sonuçlar evrene genellenebilir.

Araştırma; ikiden fazla değişkenin birlikte değişim derecesini belirlemeyi amaçladığı için ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir (Karasar, 2009). Şekil 3'de bu araştırma için tasarlanan araştırma modeli verilmiştir.



Şekil 3. Araştırma modeli

Bu çalışma; Şekil 3’de görüldüğü üzere Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve altı alt boyutu ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Aynı zamanda, sosyo-demografik özellikler ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği arasındaki ilişkiler incelenmektedir.

3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

3.3.1. Araştırmanın Evreni

Araştırmanın evrenini; 2019-2020 yılı içindeki Mersin Üniversitesi’ne bağlı 16 fakülte, 5 enstitü, 8 yüksekokul, 10 meslek yüksekokul, rektörlüğe bağlı 4 bölüm ve diğer birimlerde çalışan akademik ve idari toplam 3113 kişi oluşturmaktadır.

Araştırmanın evrenini oluşturan 3113 kişilik liste, Mersin Üniversitesi web sitesinde yayınlandığı şekilde Aralık 2019’da oluşturulmuştur.

3.3.2. Araştırmanın Örneklemi

Minimum örneklem genişliği hesaplaması, aşağıdaki kriterler göz önünde bulundurularak yapılmıştır.

- ✓ Araştırmada; hata payı (e) ± 4 ve güven düzeyi %99 olarak belirlenerek örneklem genişliğinin 780 olması gerektiği hesaplanmıştır (Karasar, 2009). Böylelikle, örneklem genişliği evrenin %25 ini kapsamaktadır.
- ✓ Krejcie ve Morgan (1970) tarafından geliştirilen örneklem büyüklüğü tablosuna göre ise örneklem sayısı 341 ile 346 arasında bir değer almalıdır.

Tablo 1

Belirli Evren Büyüklüğü için Örneklem Büyüklüğü Tablosu

<i>N</i>	<i>S</i>	<i>N</i>	<i>S</i>	<i>N</i>	<i>S</i>
10	10	220	140	1200	291
15	14	230	144	1300	297
20	19	240	148	1400	302
25	24	250	152	1500	306
30	28	260	155	1600	310
35	32	270	159	1700	313
40	36	280	162	1800	317
45	40	290	165	1900	320
50	44	300	169	2000	322
55	48	320	175	2200	327
60	52	340	181	2400	331
65	56	360	186	2600	335
70	59	380	191	2800	338
75	63	400	196	3000	341
80	66	420	201	3500	346
85	70	440	205	4000	351
90	73	460	210	4500	354
95	76	480	214	5000	357
100	80	500	217	6000	361
110	86	550	226	7000	364
120	92	600	234	8000	367
130	97	650	242	9000	368
140	103	700	248	10000	370
150	108	750	254	15000	375
160	113	800	260	20000	377
170	118	850	265	30000	379
180	123	900	269	40000	380
190	127	950	274	50000	381
200	132	1000	278	75000	382
210	136	1100	285	1000000	384

Not. [Tablo 1'deki veriler] U. Sekaran'ın Wiley Yayıncılık tarafından yayımlanmış olan "Research methods for business: A skill-building approach"; 1992, New York: Wiley. Yayın hakkı 1992, Wiley Yayıncılık'a aittir adlı çalışmasından alınmıştır.

- ✓ Araştırmada kullanılan ölçekler; BİFÖ 15 madde ve YPDÖ 33 madde olmak üzere en yüksek ölçek maddesine sahip ölçeğin 20 katı alınmış olup minimum 660 kişi ile yapılması gerekmektedir (Tavşancıl, 2002).

Minimum örneklem genişliği yukarıda bahsi geçen tüm maddeleri kapsadığı için 780 kişi olarak belirlenmiştir.

Aralık 2019 tarihinde Mersin Üniversitesi web sitesi üzerinden oluşturulan katılımcı listeleri basit rasgele örneklem yöntemi ile gruplara ayrılmış olup 780 kişilik örneklem listeleri oluşturulmuştur. Üniversitedeki tüm birimlerden eşit olasılıkta veri toplamak amacıyla, örneklem listeleri fakülte, yüksekokul ve diğer birimler gibi tüm birimlerde ayrı ayrı oluşturulmuştur.

Veri toplama sürecinde veri kayıpları yaşanacağı düşünüldüğü için örneklem büyüklüğünün %25 i, 195 çalışan yedek olarak seçilmiştir. Toplamda 975 adet anket dağıtımı yapılmıştır.

3.4. Araştırmanın Yapılışı

Veri toplama araçlarının yanıtlanma hızını görmek ve hataları düzeltmek amacı ile uygulama öncesi 15 kişilik pilot uygulama yapılmıştır. Pilot uygulama sonrasında, sosyo-demografik bilgi formu soruları düzenlenerek son haline getirilmiştir.

Veri toplanan kurum olan Mersin Üniversitesi rektörlüğünden gerekli izinler alınarak 15 maddeden oluşan “Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)”, 33 maddeden oluşan “Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ)” ve araştırmacı tarafından hazırlanan 7 maddeden oluşan sosyo-demografik bilgi formu aracılığı ile bilgiler toplanmıştır.

Anketler; anketörler aracılığı ile basit rasgele örneklem yöntemiyle elde edilen listeler doğrultusunda tüm birimlerden toplanmıştır. Araştırmada; anketör ve katılımcılara yapılan araştırmanın konusu ve amacı araştırmanın yansız bir şekilde uygulanması amacıyla açıklanmamıştır.

Aralık 2019 – Şubat 2020 tarihleri arasında gerçekleştirilen veri toplama süreci sonunda; toplamda 975 anket dağıtılmış olup 785 anket toplanmıştır. Veriler anketlerin toplanması ile eş zamanlı Aralık 2019 – Şubat 2020 tarihleri arasında SPSS’e girilmiştir. Toplanan 785 anketten 41 tanesi geçersiz olduğu için veri analizleri 744 anket üzerinden yapılmıştır.

3.5. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada;

- ✓ Katılımcıların sosyo-demografik bilgilerini toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu,

- ✓ Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerini ölçmek adına Özyeşil ve diğerleri (2011) tarafından Türkçe 'ye uyarlanmış “Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)”
- ✓ Basım ve Çetin (2011) tarafından Türkçe 'ye uyarlanan “Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ)” psikolojik dayanıklılık düzeylerini ölçmek amacıyla veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

3.5.1. Kişisel Bilgi Formu

Aydınlatılmış onamda; anketin bilimsel bir çalışma için kullanılacağı, tahmini tamamlama süreleri, araştırma hakkında genel bilgiler ve gerekli olması durumunda araştırmacı ile iletişime geçebilmesi adına araştırmacının iletişim bilgileri yer almaktadır.

Kişisel bilgi formunda, araştırmacı tarafından hazırlanmış 7 soru bulunmaktadır. Bu sorular aracılığı ile katılımcıların sosyo-demografik bilgilerini toplamak amaçlanmaktadır. Formda 4 ve 5. soruları oluşturan eğitim durumu ve unvan soruları, yanıt hızını arttırmak adına akademik ve idari olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Bu formda; yaş, cinsiyet, gelir, eğitim durumu, medeni durum, eğitim durumu, kıdem, unvan gibi sosyo-demografik sorulara yer verilmiştir.

Bu değişkenler çalışmanın bağımsız değişkenlerini oluşturmaktadır.

3.5.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)

Brown ve Ryan'ın (2003) geliştirdiği “Mindfulness (MAAS)” ölçeği 2011 yılında Özyeşil vd. tarafından “Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)” olarak türkçeye uyarlanmıştır. Yaşamımızdaki anlık deneyimlerin farkında olma ve dikkatinin bu deneyimlerde olması eğilimini ölçmek üzere geliştirilmiş 15 maddeden oluşan bir ölçektir (Brown ve Ryan, 2003). Ölçek; 6 derece halinde, “hemen hemen her zaman”, “çoğu zaman”, “bazen”, “nadiren”, “oldukça seyrek” ve “hemen hemen hiçbir zaman” olmak üzere Likert tipi olarak geliştirilmiştir. Ölçekte ters kodlama bulunmamaktadır. Ölçek tek boyutludur. Toplam puanların yüksek oluşu, bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir (Özyeşil vd., 2011). Ölçek toplamda, 15 ile 90 puan arasında sonuç vermektedir.

Ölçek kullanım izni alınmış olup Ek.3 de sunulmuştur.

3.5.2.1. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) Güvenilirlik Çalışması

Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), Cronbach's Alpha katsayısının 0.81 olduğu belirtilmiştir. Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin, Özyeşil ve arkadaşları (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışmasında; ölçeğin iç tutarlılık Cronbach's alpha değerini hesaplamak için Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi ve Teknik Eğitim Fakültesi'nden 278 öğrencide değerlendirilmiştir. BİFÖ ölçeğinin, iç tutarlılık katsayısı 0.80'dir (Özyeşil vd., 2011). Ölçeğin test tekrar test analizi dört hafta arayla yapılmış olup iki uygulama arasındaki korelasyon 0.81 olarak bulunmuştur (Özyeşil vd., 2011).

Bu araştırma kapsamında; 744 katılımcı ile gerçekleştirilen çalışmada uç değerler çıkarıldıktan sonra 630 katılımcı verilerine göre, 15 maddeden oluşan BİFÖ ölçeğinin Cronbach's Alpha katsayısı 0.82'dir. Cronbach's Alpha değerlendirmesi kriteri olarak; $0.00 \leq \alpha < 0.40$ ise güvenilir değil, $0.40 \leq \alpha < 0.60$ ise düşük düzeyde güvenilir, $0.60 \leq \alpha < 0.80$ ise oldukça güvenilir ve $0.80 \leq \alpha < 1.00$ ise yüksek derecede güvenilir ölçek olduğunu belirtmektedir (Özdamar, 2004).

Tablo 2

BİFÖ Güvenilirlik Analizi

N	BİFÖ Madde Sayısı	Cronbach's Alpha
630	15	0.82

Tablo 2'de gösterildiği gibi Bilinçli Farkındalık ölçeğinin güvenilirlik katsayısı olan 0.82, yüksek derecede güvenilir olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, ölçeğin orijinali ve türkçe uyarlamasının iç tutarlılık katsayıları ile benzerlik göstermektedir.

3.5.3. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ)

Friborg vd. (2005) tarafından geliştirilen "Resilience Scale for Adults (RSA)" ölçeği 2011 yılında Basım ve Çetin tarafından "Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ)" olarak Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek, altı boyutlu yapıya sahip olup Basım ve Çetin (2011) bunları; "Sosyal kaynaklar", "Kendilik algısı", "Aile uyumu", "Gelecek algısı", "Sosyal yeterlilik" ve "Yapısal stil" olarak ifade etmiştir. Uluslararası

alan yazında psikolojik dayanıklılık ölçeği bazı çalışmalarda beş faktörlü iken (Friborg vd., 2003) bazılarında altı faktörlü (Friborg vd., 2005) olarak belirtilmiştir. Ölçeğin türkçe uyarlama çalışmasında, beş ve altı faktörlü yapının her ikisi de test edilmiş ve altı faktörlü yapının ölçeğe uyum düzeyinin daha uygun olduğunu ve özgün ölçekle örtüşen alt boyutlardan oluştuğunu belirtmişlerdir (Basım ve Çetin, 2011). Ölçek; aşinalık önyargısından kurtulmak amacıyla hazırlanan iki zıt ifade arasında bulunan 5 derece halinde Likert tipi olarak oluşturulmuştur.

Ölçek maddelerinin değerlendirmesi, orijinal çalışmadaki gibi serbest bırakılmıştır. Bu çalışmada, ölçek puanları arttıkça psikolojik dayanıklılığın artacağı şeklinde planlanmıştır. Bu durumda; ölçekteki 1, 3, 4, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 23, 24, 25, 27, 31, 33 numaralı sorular ters kodlanacaktır (Basım ve Çetin, 2011). Ölçek toplamda, 33 ile 165 puan arasında sonuç vermektedir.

Ölçek kullanım izinleri alınmış olup Ek.4 de sunulmuştur.

3.5.3.1. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ) Güvenilirlik Çalışması

Friborg ve diğerleri (2005) tarafından geliştirilen Resilience Scale for Adults (RSA), Cronbach's Alpha katsayısının 33 maddede 0.67 ile 0.79 arasında değişkenlik gösterdiği; fakat yapısal eşitlik modellemesi sonucu tüm faktörlerde iç tutarlılık katsayılarının 0.76 ile 0.87 arasında değiştiği belirtilmiştir. Basım ve Çetin (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan YPDÖ; Cronbach's Alpha katsayıları için 350 kişilik öğrenci örnekleminin yanı sıra özel bir bankanın İstanbul'da benzer birimlerinde görev yapan 126 kadın, 136 erkek toplam 262 çalışandan oluşan bir diğer örneklem üzerinde uygulama yapılmıştır. Ölçeğin; iç tutarlılık Cronbach Alfa değeri 0.86 iken; alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları öğrenci örneklemini için 0,66 ile 0,81 arasında iken çalışan örneklemini için 0.68 ile 0.79 arasında değişkenlik göstermektedir (Basım ve Çetin, 2011).

YPDÖ ölçeğinin test tekrar test güvenilirliği için Ankara'da üç farklı üniversitede öğrenim gören 167'si kız 183'ü erkek olmak üzere toplam 350 öğrenciden oluşan örneklem kullanılmış olup 23 gün arayla uygulanmıştır. Basım ve Çetin (2011) tarafından yapılan test tekrar test analizine göre Pearson korelasyon katsayıları; Gelecek Algısı 0.75, Kendilik Algısı 0.72, Sosyal Kaynaklar 0.77, Aile Uyumu 0.81, Sosyal Yeterlilik 0.78 ve Yapısal Stil 0.68 olarak bulunmuştur.

Tablo 3

YPDÖ ve Alt Boyutları Güvenilirlik Analizi

	N	Madde Sayısı	Cronbach's Alpha
YPDÖ	547	33	0.90
Yapısal Stil		4	0.62
Gelecek Algısı		4	0.72
Aile Uyum		6	0.72
Kendilik Algısı		6	0.71
Sosyal Yeterlilik		6	0.67
Sosyal Kaynaklar		7	0.71

Bu araştırma kapsamında; 744 katılımcı ile gerçekleştirilen çalışmada uç değerler çıkarıldıktan sonra kalan 547 katılımcı verilerine göre; Tablo 3’de gösterildiği üzere, 33 maddeden oluşan YPDÖ Cronbach’s Alpha katsayısı 0.90’dır. Ölçeğin alt boyutlarında Cronbach’s Alpha değerleri; Yapısal Stil 0.62, Gelecek Algısı 0.72, Aile Uyum 0.72, Kendilik Algısı 0.71, Sosyal Yeterlilik 0.67 ve Sosyal Kaynaklar 0.71 olarak bulunmuştur.

Özdamar’ın (2004) Cronbach’s Alpha değerlendirme kriterine göre; Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık ölçeğinin güvenilirlik katsayısı olan 0.90, yüksek derecede güvenilir olduğunu göstermektedir. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık ölçeğinin tüm alt boyutları Tablo 3’de gösterildiği üzere; 0.62 ile 0.72 arasında olup oldukça güvenilir olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, ölçeğin orijinali ve türkçe uyarlamasının iç tutarlılık katsayıları ile benzerlik göstermektedir.

3.6. Verilerin Analizi

Araştırma analizleri; SPSS 22.0 programı kullanılarak yapılmıştır. YPDÖ ölçeği ters kodlu sorular içerdiği için ters kodlamalar uygulanmış; alt boyutların ve ölçeğin toplam puanları hesaplanmıştır. Aynı şekilde, BİFÖ ölçeğinin de toplam puanı hesaplanmıştır.

Veriler programa girildikten sonra online outlier programı “GraphPad” aracılığı ile tespit edilen uç değerler veri setinden çıkarılmıştır. Bunun dışında uç değer tespiti için; SPSS ‘de yaş, kıdem ve aylık gelir değişkenleri için ayrı ayrı z skorları hesaplanmıştır. Örneklem büyüklüğü 80’den büyük olduğu için, z skorları 3 den büyük ve -3’den küçük olanlar veri setinden çıkarılmıştır (Hoaglin, 1987). BİFÖ ve YPDÖ Toplam puanları için çok değişkenli uç değer hesaplamaları yapılmıştır. Bu işlem için Regresyon Analizi ile Mahalanobis Distance hesaplanmış ve ardından bu değerlerin aynı serbestlik derecesindeki ki-kare (chi-square) tablosunda 0.001 olasılıkta ve daha düşük olan değerler uç değer olarak veri setinden çıkarılmıştır. BİFÖ toplam puanı için 15 maddeden, YPDÖ toplam puanı için 33 maddeden oluşan sorular üzerinden bu hesaplamalar yapılmış ve belirlenen uç değerler veri setinden çıkarılmıştır. Son olarak; sürekli değişkenlerin Box Plot grafikleri incelenerek uç değer kontrolleri yapılmıştır.

Verilerin değerlendirilmesinde; verilerin dağılımına göre, kategorik değişkenler için sayı ve yüzde kullanılırken, sürekli değişkenler için normallik kontrolü sonrasında normal ise ortalama ve standart sapma, normal değil ise medyan ve quartiller kullanılmıştır. Grup karşılaştırmalarında; normal dağılıma uygun değişkenler için parametrik, normal dağılıma uygun olmayan değişkenler için non-parametrik yöntemler kullanılmıştır.

Araştırmanın sürekli değişkenlerinin normal dağılım testi yapılmıştır. Kalaycı’ya (2006) göre, örneklem büyüklüğü 30’dan fazla ise Kolmogorov-Smirnov testi sonuçları değerlendirilmektedir.

Tablo 4

Normal Dağılım Testi

Değişken	N	Kolmogorov-Smirnov	p
Yaş	729	0.07	<0.001
Kıdem	718	0.11	<0.001
Aylık Gelir	649	0.12	<0.001
BİFÖ Toplam Puan	630	0.03	0.051
YPDÖ Toplam Puan	547	0.06	<0.001
Yapısal Stil		0.13	<0.001
Gelecek Algısı		0.11	<0.001
Aile Uyumu		0.11	<0.001
Kendilik Algısı		0.08	<0.001
Sosyal Yeterlilik		0.08	<0.001
Sosyal Kaynaklar		0.12	<0.001

Tablo 4’de sürekli değişkenlerin Kolmogorov-Smirnov testi sonuçları gösterilmiştir. Normallik analizinde sıfır hipotezi verilerin normal dağıldığını, alternatif hipotez ise verilerin normal dağılmadığını belirtmektedir. Buna göre; 729 geçerli veri üzerinden yapılan analiz sonucunda yaş değişkeni normal dağılmamaktadır ($p < 0.05$). Fakat, yaş değişkeni toplumda normal dağılıma sahip özel bir değişken olduğu için normal dağıldığı varsayılmıştır. 718 geçerli veri üzerinden yapılan analiz sonucu kıdem

değişkeni ve 649 geçerli veri üzerinden yapılan analiz sonucu aylık gelir değişkeni normal dağılmamaktadır ($p < 0.05$). Bu çalışmada; aylık gelir ve kıdem değişkenleri normal dağılıma uygun olmadığı için non-parametrik testler, medyan ve quartiller kullanılmıştır.

630 geçerli veri üzerinden yapılan analiz sonucu BİFÖ toplam puanı normal dağılmaktadır ($p > 0.05$). BİFÖ toplam puanı normal dağılıma uygun olduğu için parametrik testler, ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. 547 geçerli veri üzerinden yapılan analiz sonucu YPDÖ toplam puanı ve tüm alt boyutları normal dağılmamaktadır ($p < 0.05$). Fakat; YPDÖ toplam puanı ve YPDÖ alt boyut puanları basıklık ve çarpıklık katsayıları hesaplanmış olup değerlerin +1 ile -1 arasında olduğu tespit edilmiştir. Çokluk Bökeoğlu ve diğerlerine göre (2010); basıklık ve çarpıklık katsayılarının ± 1 arasında yer alması, dağılımın normalden fazla sapma göstermediğini belirten bir kanıt olduğunu belirtmektedir. Bu durumda, YPDÖ toplam puanı ve alt boyutları da normal dağılıma uygun olarak ele alınıp parametrik testler, ortalama ve standart sapma kullanılmıştır.

İlişki analizinde; normal dağılıma uygun değişkenler arasında Pearson korelasyon analizi, normal dağılıma uymayan değişkenler arasında Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır.

Kategorik değişkenlerden medeni durum, üç gruptan oluşmaktayken boşanmış katılımcı sayısı diğer grupların dört katından az olduğu için bekar grubu ile birleştirilmiştir. Aynı şekilde; unvan değişkeninde, idari çalışanların tamamı tek değişkende birleştirilirken, profesör / doçent ve doktor öğretim görevlisi tek grupta, öğretim görevlisi ve araştırma görevlisi de başka grupta birleştirilmiştir. Eğitim durumu değişkeni de; ilkokul, ortaokul ve lise mezunu olan katılımcılar lise ve altı olarak tek grup halinde birleştirilmiştir.

YPDÖ ve BİFÖ toplam puanları ile kategorik değişkenler arasında, ölçek puanları normal dağılıma uygun olduğu için grup karşılaştırmalarında bağımsız gruplar arası T-Testi ve tek yönlü ANOVA testleri kullanılmıştır. Bu testlerin ön koşullarından varyansların homojenliği Levene testi ile test edilmiş olup tek yönlü ANOVA testinde varyansları homojen dağılmayan değişkenler için Welch testi uygulanmıştır. Tek yönlü ANOVA analizi sonucu anlamlı fark çıkan değişkenlerin hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey post hoc testi uygulanmıştır.

BÖLÜM IV

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde; 744 katılımcının veri analizi sonuçları, araştırmanın problemini oluşturan hipotezlerin test edilmesi sonucu elde edilen bulgular yer almaktadır.

4.1. Katılımcıların Tanımlayıcı Özelliklerine İlişkin Bulgular

Mersin Üniversitesi'nde 744 katılımcı ile yapılan çalışmanın kategorik değişkenleri tanımlayıcı özellikleri Tablo 7'de belirtilmiştir. Katılımcıların boş bıraktığı sorular eksik veri olarak girilmiştir. Bu nedenle; medeni durum değişkeninde 2, eğitim durumu değişkeninde 7, unvan değişkeninde 33 eksik veri bulunmaktadır.

Tablo 5

Tanımlayıcı Özelliklerin Dağılım Tablosu

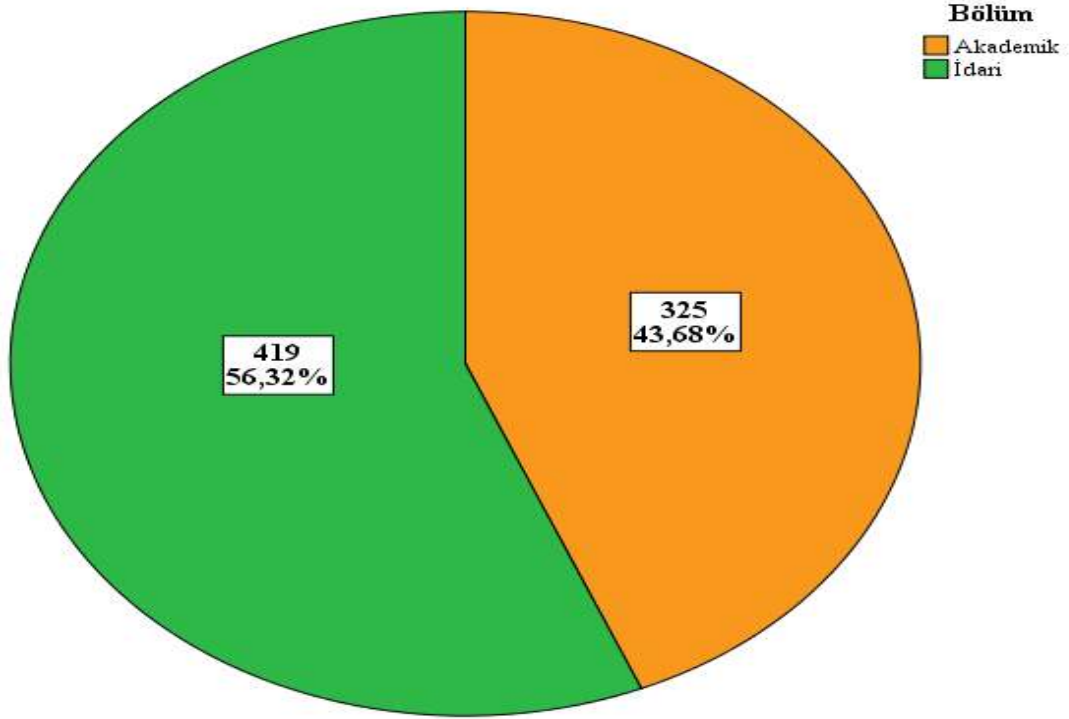
Gruplar		Frekans (n)	Yüzde (%)
Bölüm	Akademik	325	43,7
	İdari	419	56,3
Cinsiyet	Kadın	331	44,5
	Erkek	413	55,5
Medeni Durum	Evli	519	69,9
	Bekar	223	30,1

Tablo 5. (devamı)

Eğitim Durumu	Lise ve altı	125	17,0
	Üniversite	275	37,3
	Yüksek Lisans	162	22,0
	Doktora	175	23,7
Unvan	İdari Çalışan	412	57,9
	Prof/ Doç/ Dr. Öğr. Görevlisi	129	18,1
	Öğretim Görevlisi / Araştırma Görevlisi	170	23,9

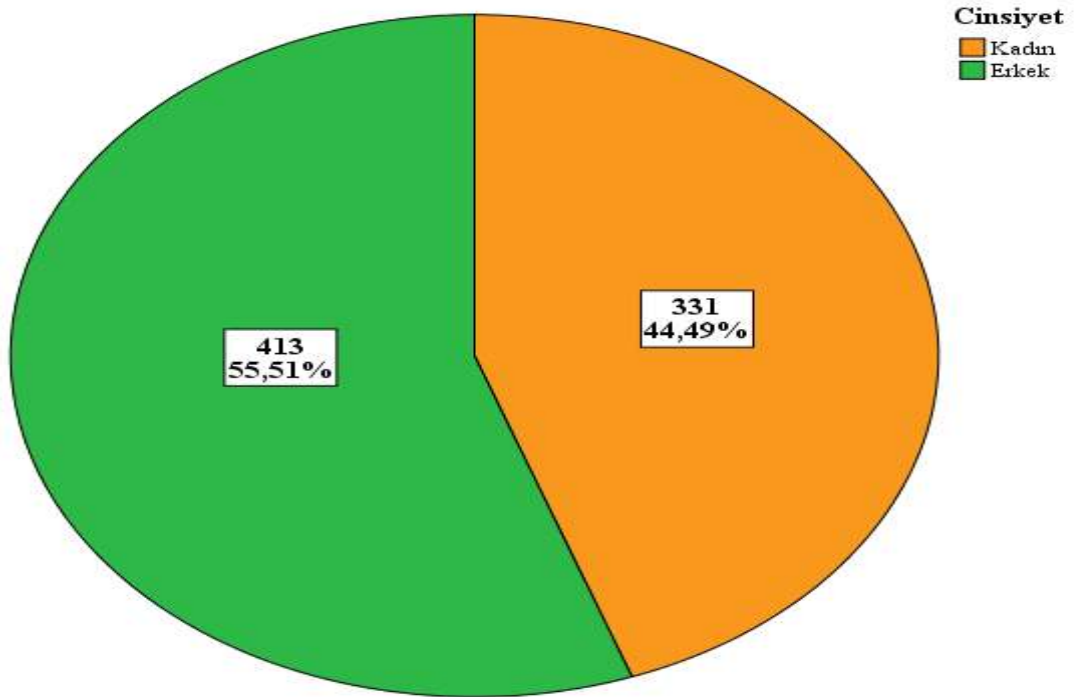
Kategorik değişkenlerden medeni durum; evli, bekar ve boşanmış olmak üzere üç gruptan oluşurken, boşanmış grubundaki katılımcı sayısının düşük olması nedeniyle bekar grubu ile birleştirilmiştir. Aynı şekilde; eğitim durumu değişkeninde, ilkokul ve ortaokul ise lise grubu ile birleştirilmiştir. Unvan değişkeninde ise; tüm idari unvanlar idari çalışan altında birleştirilirken, profesör, doçent ve doktor öğretim görevlileri de tek grupta toplanırken, öğretim görevlisi ve araştırma görevlisi de bir grupta toplanmıştır.

Tablo 5'e göre katılımcıların; 419'u (%43,7) idari, 325'i (%56,3) akademik çalışandır. Şekil 4'de dağılımları pasta grafiği ile verilmiştir.



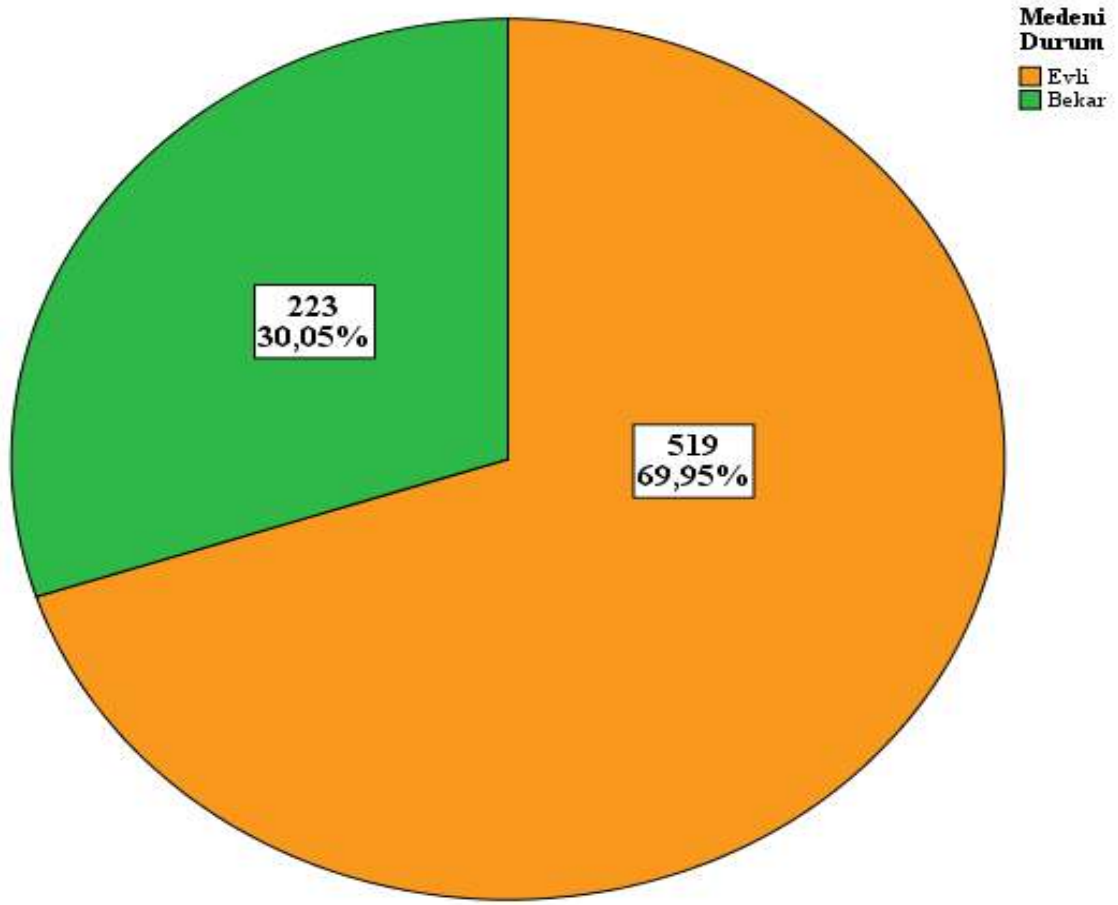
Şekil 4. Katılımcıların çalıştığı bölüme göre dağılımı

Katılımcıların; 331'i (%44,5) kadın, 413'ü (%55,5) erkektir. Şekil 5'de dağılımları pasta grafiği ile verilmiştir.



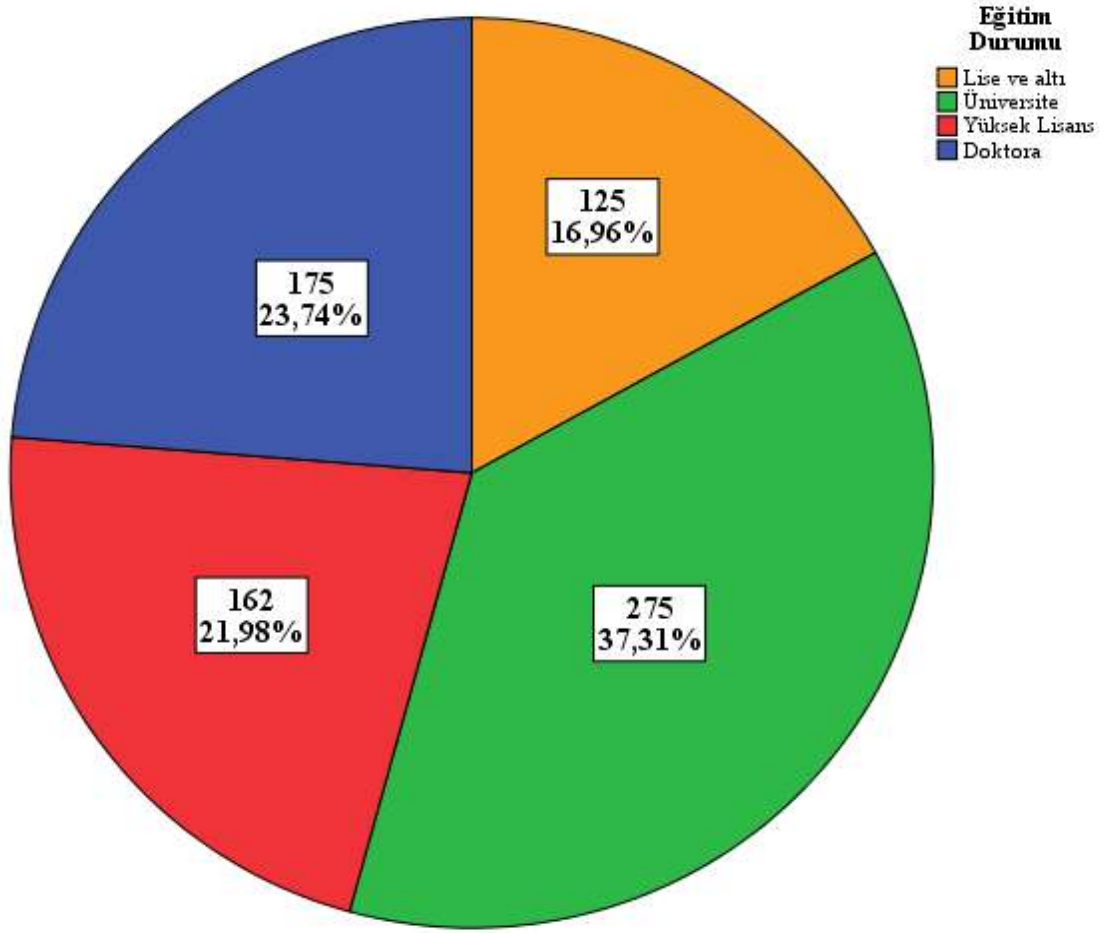
Şekil 5. Katılımcıların cinsiyete göre dağılımı

Katılımcıların; 519'u (%69,9) evli, 223'ü (%30,1) bekarıdır. Şekil 6'da medeni durum dağılımı pasta grafiği ile gösterilmiştir.



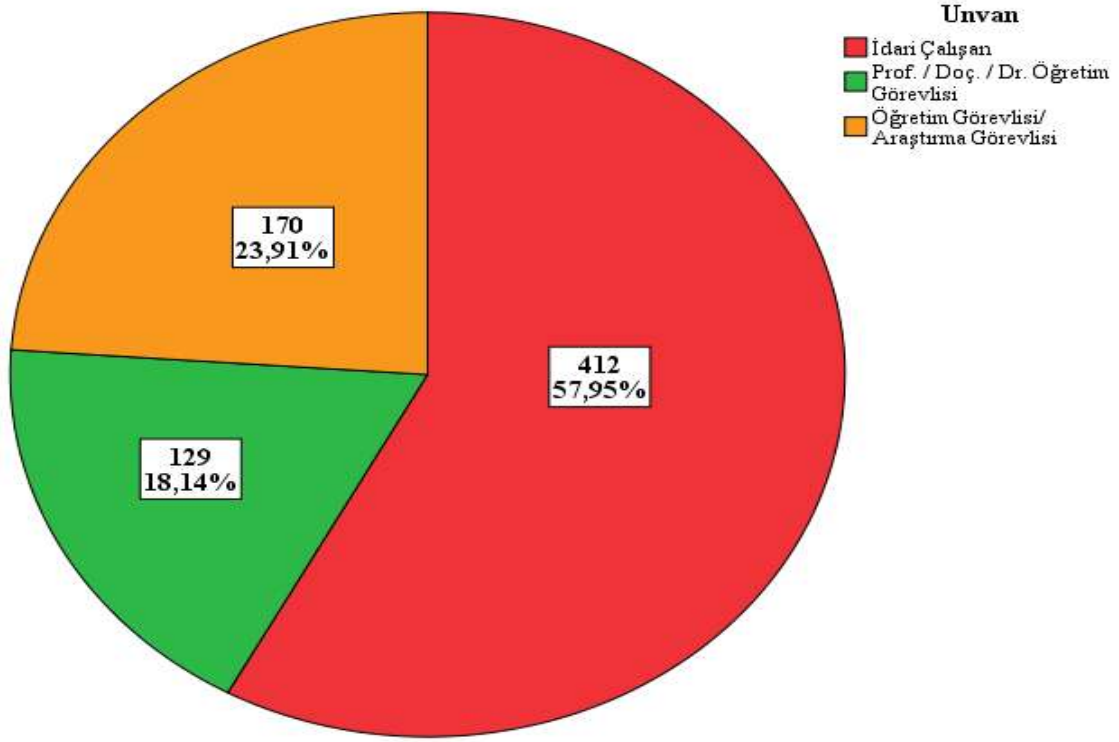
Şekil 6. Katılımcıların medeni duruma göre dağılımı

Katılımcıların; 125'i (%17,0) lise ve altı, 275'i (%37,3) üniversite, 162'si (%22,0) yüksek lisans, 175'i (%23,7) doktora mezunudur. Şekil 7'de eğitim durumu dağılımı pasta grafiği ile gösterilmiştir.



Şekil 7. Katılımcıların eğitim durumuna göre dağılımı

Katılımcıların; 412'si (%57,9) idari çalışan, 129'u (%18,1) profesör / doçent / doktor öğretim görevlisi, 170'i (%23,9) öğretim görevlisi / araştırma görevlisidir. Şekil 8'de unvana göre dağılım pasta grafiği ile gösterilmiştir.



Şekil 8. Katılımcıların unvana göre dağılımı

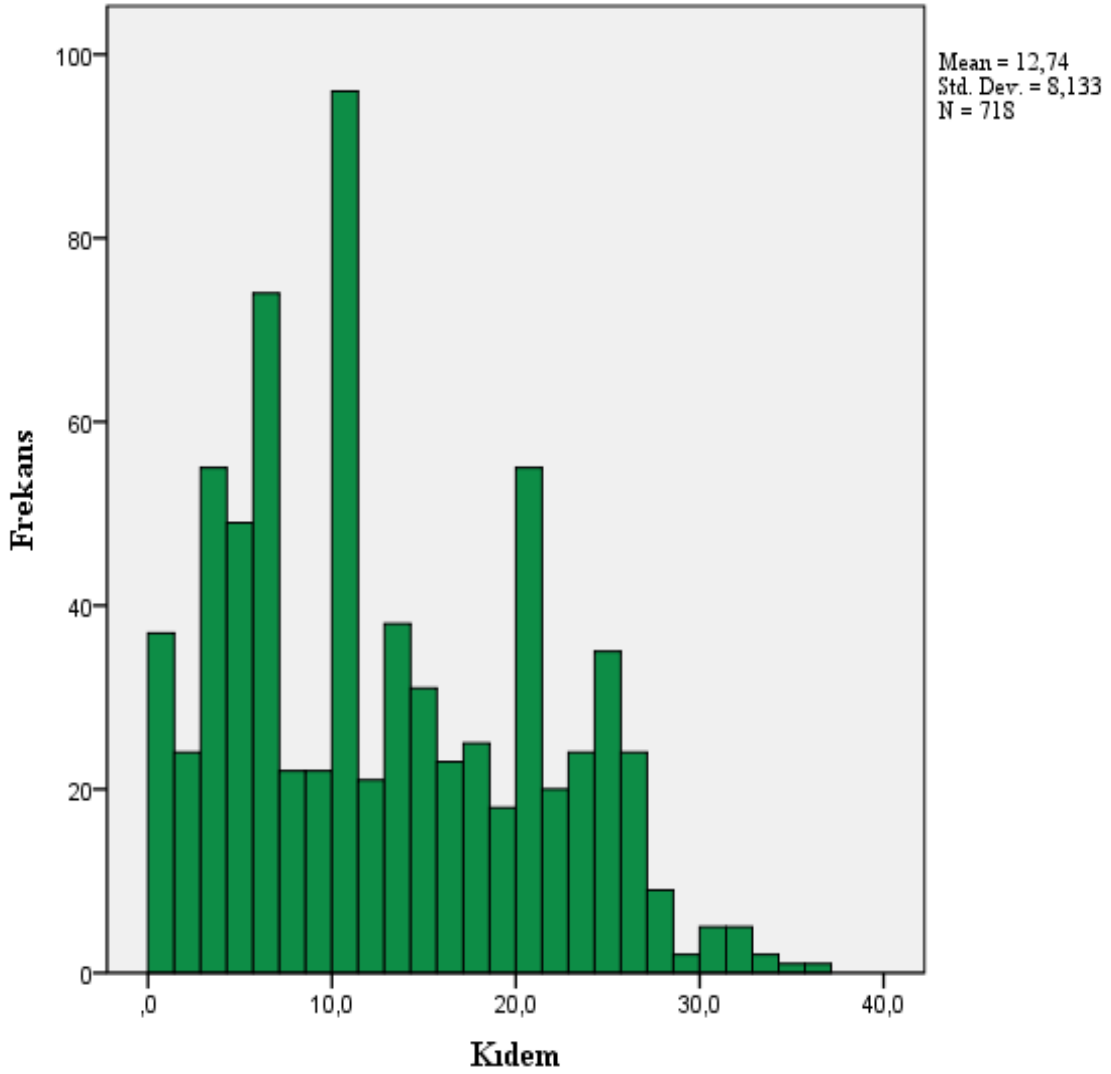
Sürekli değişkenlerden; kıdem ve aylık gelir normal dağılıma uygun olmadığı için Tablo 6’da medyan ve quartil değerleri gösterilmiştir. Katılımcıların boş bıraktığı sorular ve uç değerler eksik veri olarak girilmiştir. Bu nedenle; kıdem değişkeninde 26, aylık gelir değişkeninde 95 eksik veri bulunmaktadır. Tablo 6’ya göre; 718 katılımcının kıdemlerinin ortancası 11 yıl, quartil 1 değeri 6 yıl ve quartil 3 değeri 20 yıldır.

Tablo 6

Normal Dağılıma Uygun Olmayan Değişkenlerin Tanımlayıcı Özellikleri

Değişken	N	Medyan	Q1	Q3
Kıdem	718	11	6	20
Aylık Gelir	649	4800	4000	6000

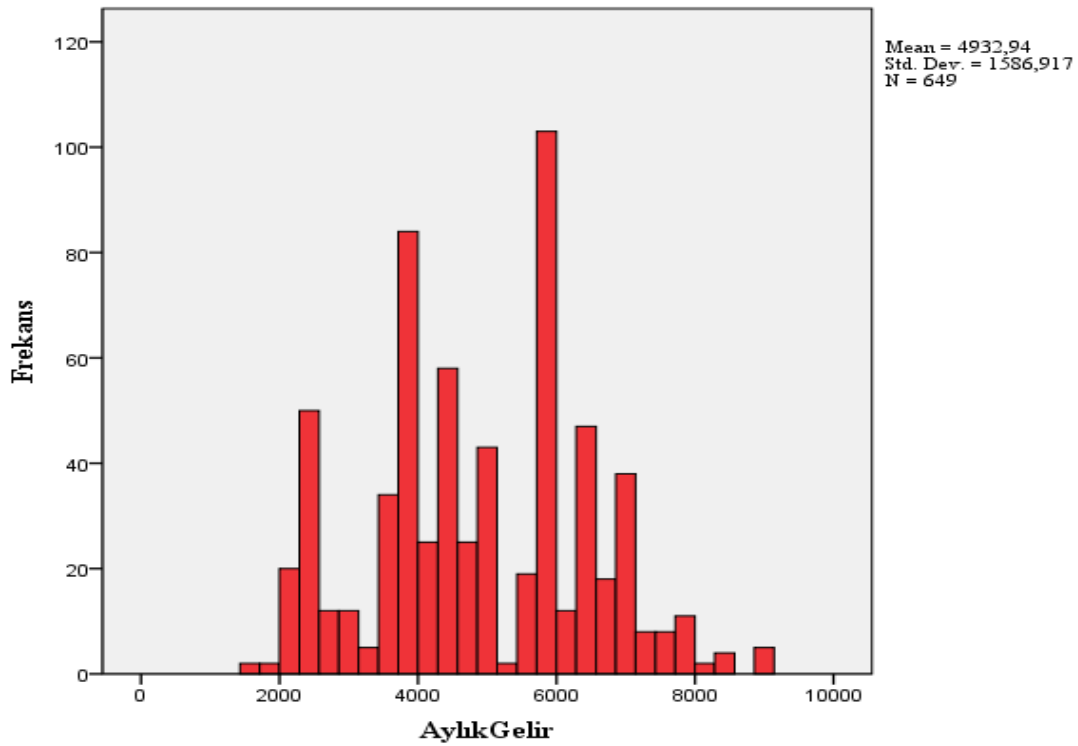
Şekil 9’da katılımcıların kıdem dağılımları Histogram grafiği ile gösterilmiştir.



Şekil 9. Katılımcıların kıdeme göre dağılımı

Tablo 6’ya göre; 649 katılımcının aylık gelirleri ortancası 4.800 TL, quartil 1 değeri 4.000 TL ve quartil 3 değeri 6.000 TL’dir. Şekil 11’de katılımcıların aylık gelire göre dağılımları Histogram grafiği ile gösterilmiştir.

Şekil 10’da katılımcıların aylık gelire göre dağılımları Histogram grafiği ile gösterilmiştir.



Şekil 10. Katılımcıların kıdeme göre dağılımı

Çalışmanın sürekli değişkenlerinden; BİFÖ toplam puanı normal dağılıma uygun olduğu, YPDÖ toplam puanı ve yaş ise normal dağılıma uygun olduğu varsayımı ile tanımlayıcı özellikleri ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 7’de belirtilmiştir.

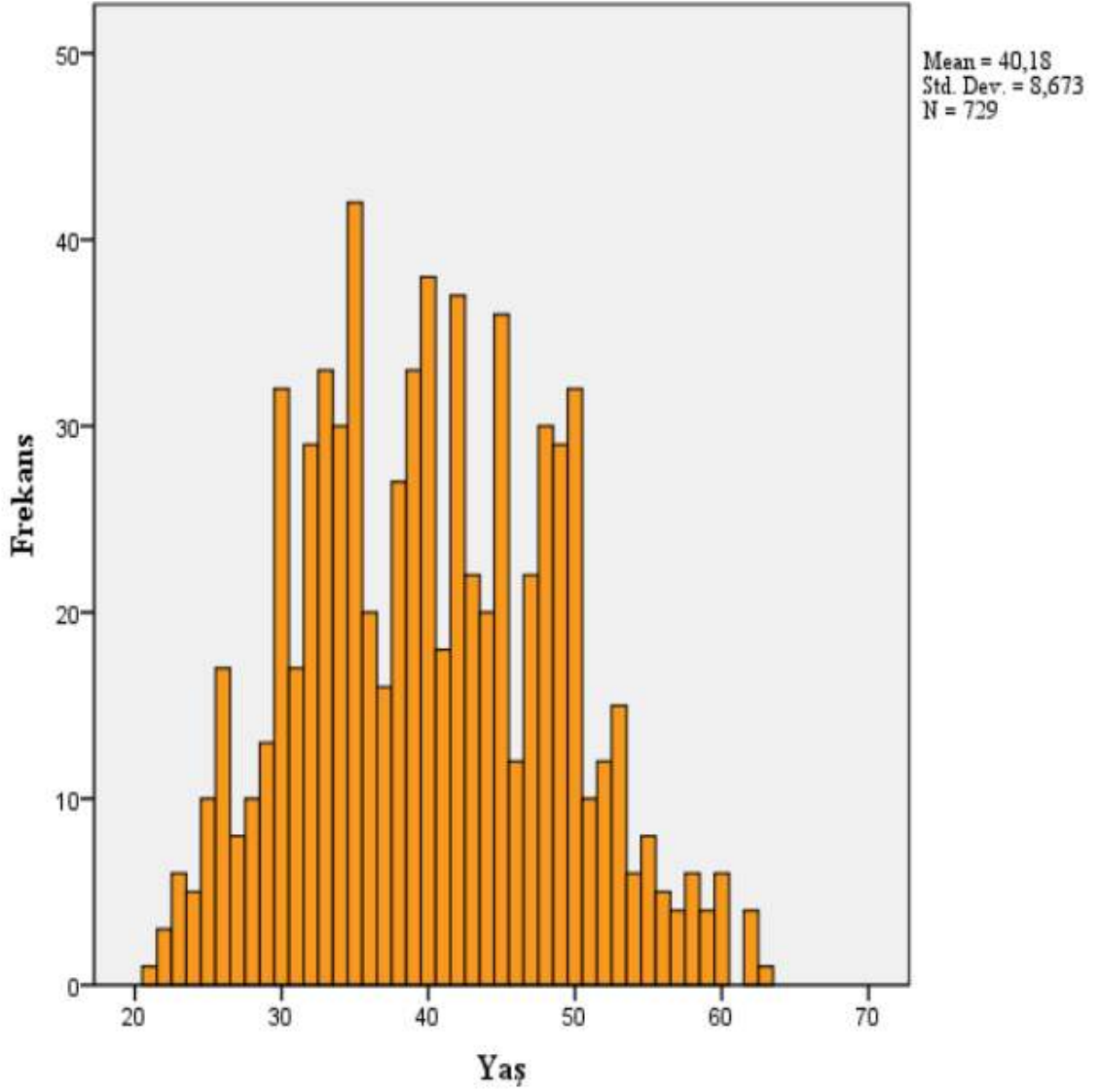
Tablo 7

Normal Dağılıma Uygun Değişkenlerin Tanımlayıcı Özellikleri

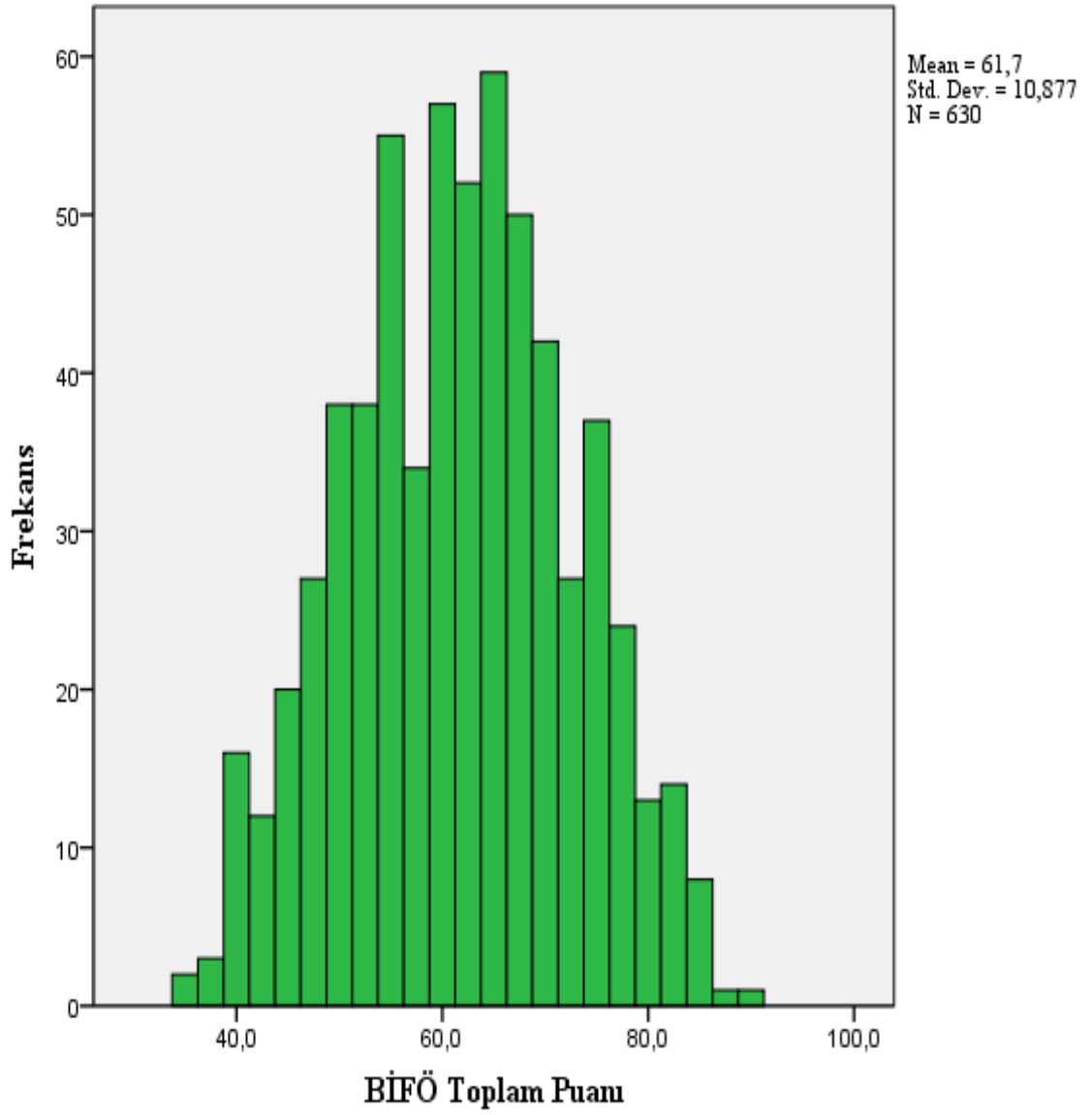
Değişken	N	Ort.	SS.	Min.	Max.
BİFÖ Toplam Puan	630	61,69	10,87	35	89
YPDÖ Toplam Puan	547	131,91	17,75	91	163
Yaş	729	40,18	8,67	21	63

Tablo 7’ye göre; 729 katılımcının yaş ortalaması $40,18 \pm 8,67$ ’dir (min=21; max=63). 630 katılımcının BİFÖ toplam puan ortalaması $61,69 \pm 10,87$ ’dir (min=35;

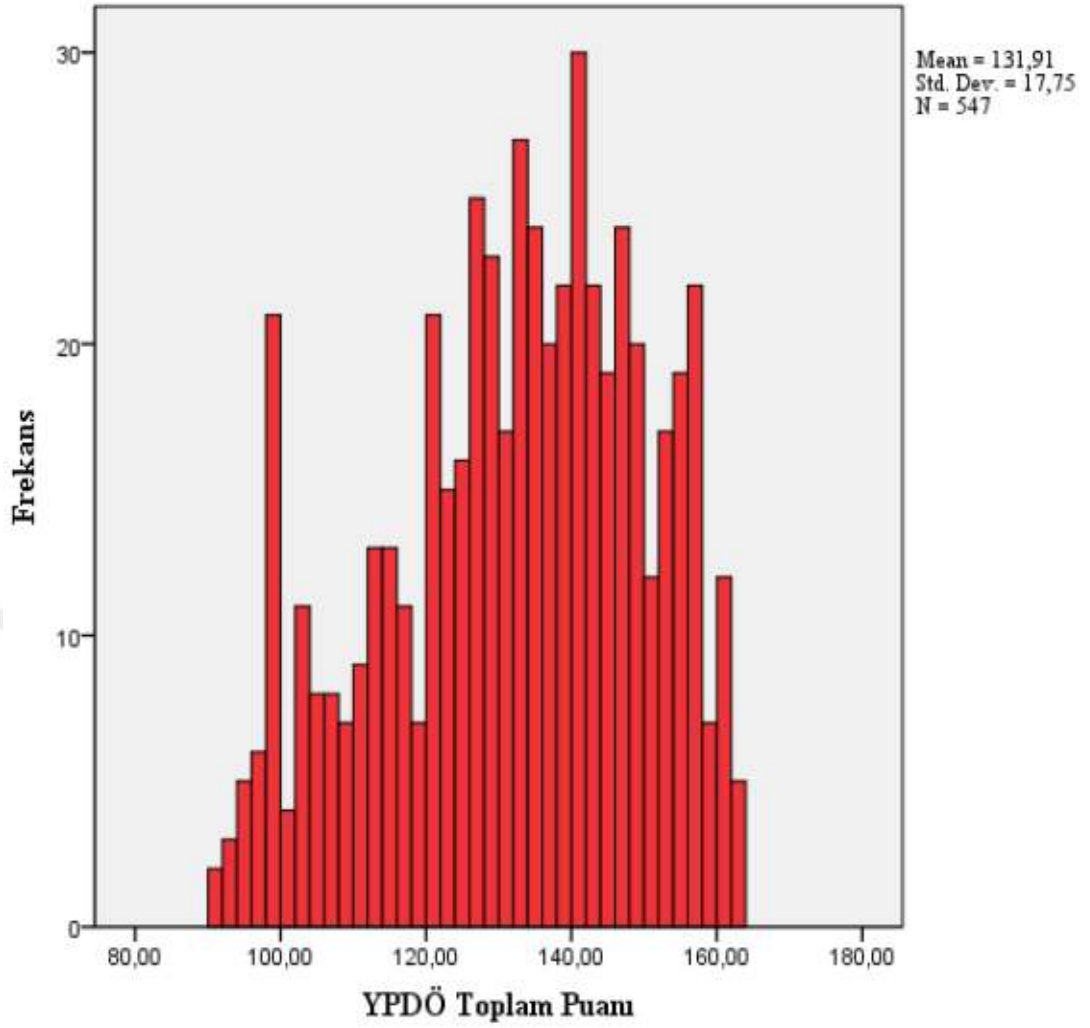
max=89). 527 katılımcının YPDÖ toplam puan ortalaması ise $131,91 \pm 17,75$ 'dir (min=91; max=163). Şekil 11'de katılımcıların yaşa göre, Şekil 12'de katılımcıların BİFÖ toplam puanlarına göre, Şekil 13'de YPDÖ toplam puanlarına göre dağılımları Histogram grafiği ile gösterilmiştir.



Şekil 11. Katılımcıların yaşa göre dağılımı



Şekil 12. Katılımcıların BİFÖ toplam puanına göre dağılımı



Şekil 13. Katılımcıların YPDÖ toplam puanına göre dağılımı

4.2. Psikolojik Dayanıklılık ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık ölçek puanları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla; değişkenlerin normal dağılıma uygun olduğu varsayıldığından, Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. 520 katılımcının verilerinden oluşan Tablo 8'de, YPDÖ ve tüm alt boyutları ile BİFÖ arasındaki korelasyon katsayıları ve p değerleri bulunmaktadır.

Tablo 8

YPDÖ ve BİFÖ Toplam Puanları Arasındaki Korelasyon Analizi

Pearson Testi N=520	BİFÖ Toplam Puanı	
YPDÖ Toplam Puan	r	0.60**
	p	<0.001
Yapısal Stil	r	0.48**
	p	<0.001
Gelecek Algısı	r	0.45**
	p	<0.001
Aile Uyumu	r	0.43**
	p	<0.001
Kendilik Algısı	r	0.52**
	p	<0.001
Sosyal Yeterlilik	r	0.36**
	p	<0.001
Sosyal Kaynaklar	r	0.49**
	p	<0.001

**<0.01

Evans'a göre (1996); korelasyon katsayısının (r), $r < 0.20$ olması ilişkinin olmadığı ya da çok düşük ilişkiyi, 0.20 – 0.39 arasında olması zayıf ilişkiyi, 0.40 – 0.59 arasında olması orta düzey ilişkiyi, 0.60 - 0.79 arasında olması yüksek, 0.80 – 1.00 arasında olması çok yüksek ilişki seviyesini göstermektedir. Aynı zamanda; korelasyon katsayısının 1.00 olması pozitif yönlü mükemmel bir ilişki, -1.00 olması negatif yönlü mükemmel bir ilişki, 0.00 olması ise ilişki olmadığını göstermektedir.

Psikolojik Dayanıklılık ve Bilinçli Farkındalık ölçek toplam puanları arasında uygulanan Pearson Korelasyon analizi sonucuna göre; psikolojik dayanıklılık ile bilinçli

farkındalık arasında, pozitif yönlü, yüksek düzeyde, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=0.60$, $p<0,001$). Buna göre; bilinçli farkındalık arttıkça psikolojik dayanıklılığın arttığı söylenebilir.

YPDÖ alt boyutlarının yaş ile ilişkisi incelendiğinde ise;

- ✓ Yapısal Stil alt boyutu ile BİFÖ arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0.48$; $p<0.001$).
- ✓ Kendilik Algısı alt boyutu ile BİFÖ arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0.45$; $p<0.001$).
- ✓ Sosyal Yeterlilik alt boyutu ile BİFÖ arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0.43$; $p<0.001$).
- ✓ Sosyal Kaynaklar alt boyutu ile BİFÖ arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0.52$; $p<0.001$).
- ✓ Gelecek Algısı alt boyutu ile BİFÖ arasında zayıf düzeyde, pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0.36$; $p<0.001$).
- ✓ Aile Uyumunu alt boyutu ile BİFÖ arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0.49$; $p<0.001$).

4.2.1. Psikolojik Dayanıklılık ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki Regresyon Analizi

Can'a göre (2014); aralarında ilişki olan ve biri bağımlı olmak üzere bir veya daha fazla bağımsız değişken arasındaki ilişkinin sayısal denklem aracılığı ile açıklanması yöntemi regresyon analizidir.

Açıklayıcılık (belirtme) katsayısı (R^2), korelasyon katsayısının (r) karesi alınarak bulunmaktadır ($r=0.60$). Buna durumda; açıklayıcılık (belirtme) katsayısı, $R^2 = 0,36$ 'dır. Buna göre; psikolojik dayanıklılıktaki toplam değişimin %36'sının bilinçli farkındalıktan kaynaklandığı söylenebilir.

BİFÖ ve YPDÖ toplam puanları arasındaki yüksek düzeydeki ilişkinin basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Bağımlı değişken YPDÖ toplam puanı, bağımsız değişken BİFÖ toplam puanı olmak üzere yapılan analiz sonucunda; BİFÖ toplam puanının, YPDÖ toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir ($F=295,05$; $p<0.001$).

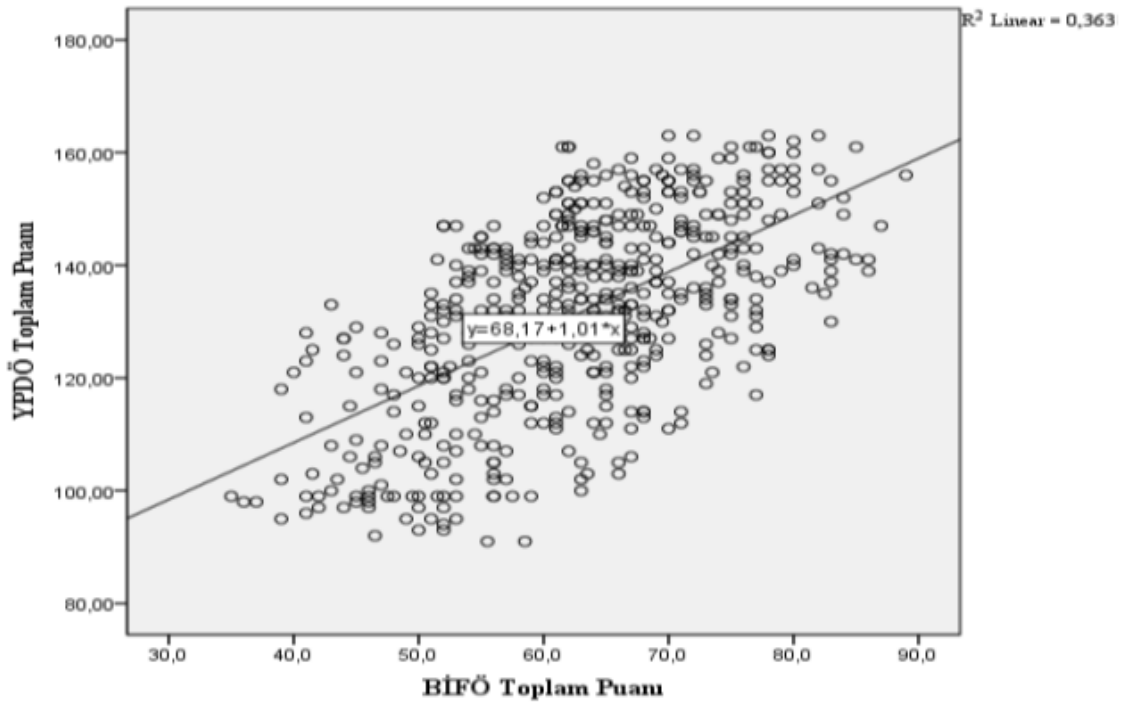
Tablo 9'da YPDÖ ve BİFÖ toplam puanları arasındaki regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 9

YPDÖ ve BİFÖ Toplam Puanları Arasındaki Regresyon Analizi

Y= YPDÖ	β	ss	t	p
BİFÖ Toplam Puanı	1.01	0.06	17.18	<0.001
Sabit (α)	68.17	3.73	18.27	<0.001

Tablo 9'a göre; regresyon modelinde bulunan BİFÖ toplam puanı ($t=17.18$; $p<0.001$) ve sabit (α) değerinin ($t=18.27$; $p<0.001$) istatistiksel olarak anlamlı parametreler olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda; BİFÖ toplam puanı ($\beta=1.01$) ve sabit değerinin ($\beta=68.17$) beta regresyon katsayıları gösterilmektedir. Buna göre; “YPDÖ = 68.17 + (1.01 x BİFÖ)” regresyon denklemi kurulabilir. Şekil 14’de, YPDÖ ve BİFÖ toplam puanları arasındaki ilişkinin saçılım grafiği ve regresyon doğrusu gösterilmiştir.



Şekil 14. YPDÖ ve BİFÖ toplam puanları arasındaki ilişkinin saçılım grafiği ve regresyon doğrusu

Şekil 14’de görüldüğü üzere bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık değişkenlerinin doğrusal bir ilişkiye sahip olduğu söylenebilir. Aynı zamanda, psikolojik dayanıklılığa ilişkin toplam değişimin %36’sının bilinçli farkındalık puanı ile

açıklanmaktadır ($R^2 = 0,36$). Şekil 14’de BİFÖ ve YPDÖ toplam puanlarının regresyon doğrusu ve denklemi gösterilmiştir.

4.3. Psikolojik Dayanıklılık ve Yaş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Psikolojik dayanıklılık ve yaş arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla; yaş değişkeni normal dağılıma uygun olduğundan, Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. 537 katılımcının verilerinden oluşan Tablo 10’da, YPDÖ ve tüm alt boyutları ile yaş arasındaki korelasyon katsayıları ve p değerleri bulunmaktadır.

Tablo 10

YPDÖ ve Yaş Arasındaki Korelasyon Analizi

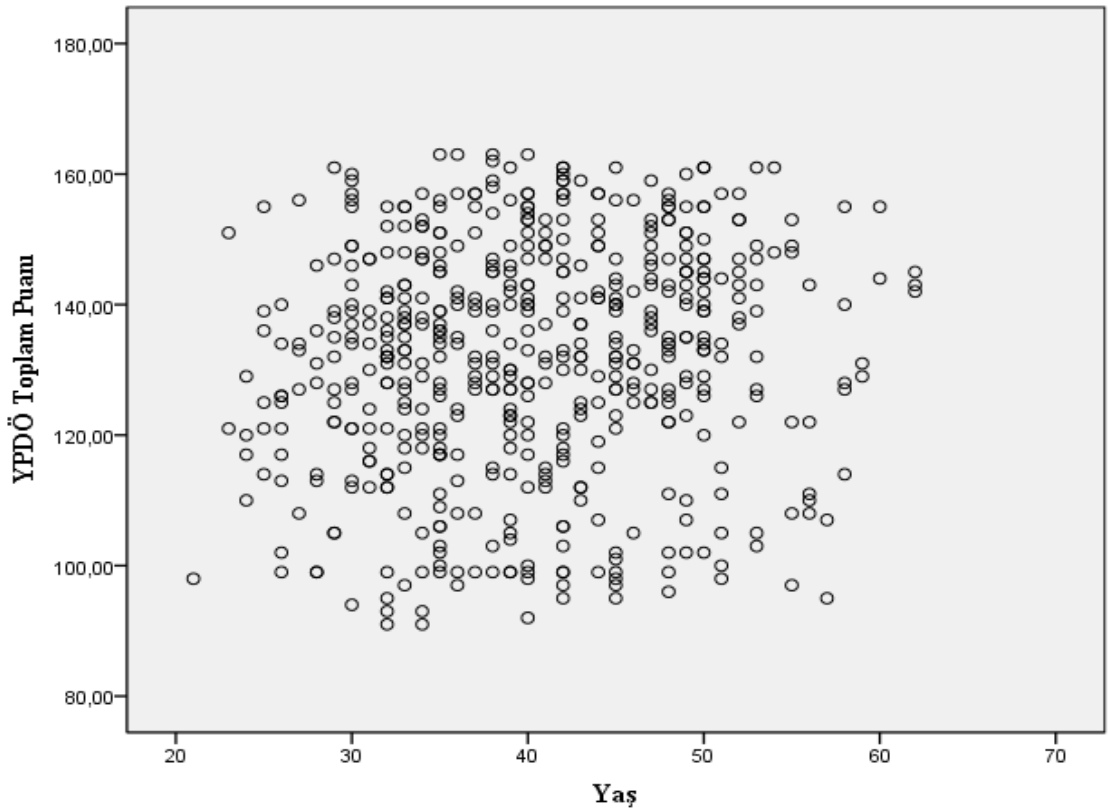
<i>Pearson Testi</i> <i>N= 537</i>	YAŞ	
YPDÖ Toplam Puan	r	0.13**
	p	0.002
Yapısal Stil	r	0.11**
	p	0.008
Gelecek Algısı	r	0.05
	p	0.265
Aile Uyumu	r	0.04
	p	0.339
Kendilik Algısı	r	0.18**
	p	<0.001
Sosyal Yeterlilik	r	0.09*
	p	0.033
Sosyal Kaynaklar	r	0.07
	p	0.103

* <0.05; ** <0.01

Buna göre; yaş ile psikolojik dayanıklılık toplam puanı arasında, pozitif yönlü, çok düşük seviyede ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0.13$; $p<0.01$). YPDÖ alt boyutlarının yaş ile ilişkisi incelendiğinde ise;

- ✓ Yapısal Stil alt boyutu ile yaş arasında çok düşük düzeyde, pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0.11$; $p<0.01$).
- ✓ Kendilik Algısı alt boyutu ile yaş arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0.18$; $p<0.01$).
- ✓ Sosyal Yeterlilik alt boyutu ile yaş arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0.09$; $p<0.05$).
- ✓ Sosyal Kaynaklar ($r=0.07$), Gelecek Algısı ($r=0.05$) ve Aile Uyumunu ($r=0.04$) alt boyutları ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

Şekil 15’de YPDÖ toplam puanı ve yaş arasındaki ilişkinin saçılım grafiği yer almaktadır. Bu durumda, yaş ile psikolojik dayanıklılık toplam puanı ve üç alt boyutu (Yapısal Stil, Kendilik Algısı ve Sosyal Yeterlilik) arasında çok düşük düzeyde çıkan ilişki üzerine, neredeyse ilişki yok yorumu yapılabilir.



Şekil 15. YPDÖ ve yaş arasındaki ilişkinin saçılım grafiği

4.4. Psikolojik Dayanıklılık ve Kıdem Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Psikolojik dayanıklılık ve kıdem arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla; kıdem değişkeni normal dağılıma uygun olmadığından, Spearman Korelasyon analizi uygulanmıştır. 531 katılımcının verilerinden oluşan Tablo 11’de, YPDÖ ve tüm alt boyutları ile kıdem arasındaki korelasyon katsayıları ve p değerleri bulunmaktadır.

Tablo 11

YPDÖ ve Kıdem Arasındaki Korelasyon Analizi

<i>Spearman Testi</i> <i>N= 531</i>	KIDEM	
YPDÖ Toplam Puan	r	0.05
	p	0.299
Yapısal Stil	r	0.03
	p	0.534
Gelecek Algısı	r	-0.02
	p	0.645
Aile Uyumu	r	-0.01
	p	0.751
Kendilik Algısı	r	0.11*
	p	0.014
Sosyal Yeterlilik	r	0.07
	p	0.103
Sosyal Kaynaklar	r	0.02
	p	0.682

*<0.05

Buna göre; kıdem ile psikolojik dayanıklılık toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($r=0.05$; $p>0.05$). YPDÖ alt boyutlarının kıdem ile ilişkisi incelendiğinde ise;

- ✓ Kendilik Algısı alt boyutu ile kıdem arasında çok düşük düzeyde, pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0.11$; $p<0.01$).
- ✓ Yapısal Stil ($r=0.03$), Sosyal Yeterlilik ($r=0.07$), Sosyal Kaynaklar ($r=0.02$), Gelecek Algısı ($r=-0.02$) ve Aile Uyumu ($r=-0.01$) alt boyutları ile kıdem arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

4.5. Psikolojik Dayanıklılık ve Aylık Gelir Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Psikolojik dayanıklılık ve aylık gelir arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla; aylık gelir değişkeni normal dağılıma uygun olmadığından, Spearman Korelasyon analizi uygulanmıştır. 472 katılımcının verilerinden oluşan Tablo 12’de, YPDÖ ve tüm alt boyutları ile aylık gelir arasındaki korelasyon katsayıları ve p değerleri bulunmaktadır.

Tablo 12

YPDÖ ve Aylık Gelir Arasındaki Korelasyon Analizi

<i>Spearman Testi</i> <i>N=472</i>	AYLIK GELİR	
YPDÖ Toplam Puan	r	0.03
	p	0.540
Yapısal Stil	r	0.04
	p	0.402
Gelecek Algısı	r	0.07
	p	0.153
Aile Uyumu	r	0.02
	p	0.635
Kendilik Algısı	r	0.00
	p	0.968
Sosyal Yeterlilik	r	0.02
	p	0.698
Sosyal Kaynaklar	r	0.01
	p	0.861

Buna göre; aylık gelir ile psikolojik dayanıklılık toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($r=0.03$; $p>0.05$). YPDÖ alt boyutlarının aylık gelir ile ilişkisi incelendiğinde ise; Yapısal Stil ($r=0.04$), Kendilik Algısı ($r=0.00$), Sosyal Yeterlilik ($r=0.02$), Sosyal Kaynaklar ($r=0.01$), Gelecek Algısı ($r=0.07$) ve Aile Uyumu ($r=0.02$) alt boyutları ile aylık gelir arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

4.6. Psikolojik Dayanıklılığın Bölüme Göre İncelenmesi

Psikolojik dayanıklılık toplam puanını bölüme göre incelemek amacıyla; ölçek puanının normal dağıldığı varsayımı ile parametrik testlerden, bağımsız gruplar t testi uygulanmıştır. Varyansların homojenliği analizinde; sıfır hipotezi varyansların homojen dağıldığını, alternatif hipotez ise varyansların homojen dağılmadığını belirtmektedir. T testinin ön koşullarından olan varyansların homojenliği, Levene testi ile incelenmiş olup homojen olmadığı görülmüştür ($F=9.96$; $p<0.05$). Tablo 13’de, YPDÖ toplam puanlarının bölüme göre t-testi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 13

Bölüme Göre YPDÖ Toplam Puanı Bağımsız Gruplar T Testi

Bölüm	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Akademik	265	132.99	16.24	540.01	1.39	0.164
İdari	282	130.89	19.04			

Buna göre; psikolojik dayanıklılık ölçek toplam puanı çalışanların bölümlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t=1.39$; $p>0.05$).

4.7. Psikolojik Dayanıklılığın Cinsiyete Göre İncelenmesi

Psikolojik dayanıklılık toplam puanını cinsiyete göre incelemek amacıyla; ölçek puanının normal dağıldığı varsayımı ile parametrik testlerden, bağımsız gruplar t testi uygulanmıştır. T testinin ön koşullarından olan varyansların homojenliği, Levene testi

ile incelenmiş olup homojen olduğu görülmüştür ($F=1.86$; $p>0.05$). Tablo 14’de, YPDÖ toplam puanlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 14

Cinsiyete Göre YPDÖ Toplam Puanı Bağımsız Gruplar T Testi

Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Kadın	248	132.90	17.09	545	1.19	0.237
Erkek	299	131.09	18.27			

Buna göre; psikolojik dayanıklılık ölçek puanı çalışanların cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t=1.19$; $p>0.05$).

4.8. Psikolojik Dayanıklılığın Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi

Psikolojik dayanıklılık toplam puanını eğitim durumuna göre incelemek amacıyla; ölçek puanının normal dağıldığı varsayımı ile parametrik testlerden, varyans analizi uygulanmıştır. Varyansların homojenliği, Levene testi ile incelenmiş olup homojen olmadığı görülmüştür ($F=6.60$; $p<0.05$). Varyanslar homojen olmadığı için Welch testi uygulanmıştır. Tablo 15’de, YPDÖ toplam puanlarının eğitim durumuna göre Welch testi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 15

Eğitim Durumuna Göre YPDÖ Toplam Puanı Welch Testi

Eğitim Durumu	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Anlamlı Fark
Lise ve altı	72	130.07	21.36	2.00	0.115	-
Üniversite	198	131.24	18.21			
Yüksek Lisans	121	130.65	16.95			
Doktora	151	134.70	15.81			

1: Lise ve altı; 2: Üniversite; 3: Yüksek Lisans; 4: Doktora

Üniversite çalışanlarının eğitim durumları ile YPDÖ toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F=2.00$; $p>0.05$).

4.9. Psikolojik Dayanıklılığın Medeni Duruma Göre İncelenmesi

Psikolojik dayanıklılık toplam puanını medeni duruma göre incelemek amacıyla; ölçek puanının normal dağıldığı varsayımı ile parametrik testlerden, bağımsız gruplar arası T-testi uygulanmıştır. Varyansların homojenliği Levene testi ile incelenmiş olup homojen olduğu görülmüştür ($F=0.00$; $p>0.05$). Tablo 16’da, YPDÖ toplam puanlarının medeni duruma göre T-testi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 16

Medeni Duruma Göre YPDÖ Toplam Puanı T-Testi

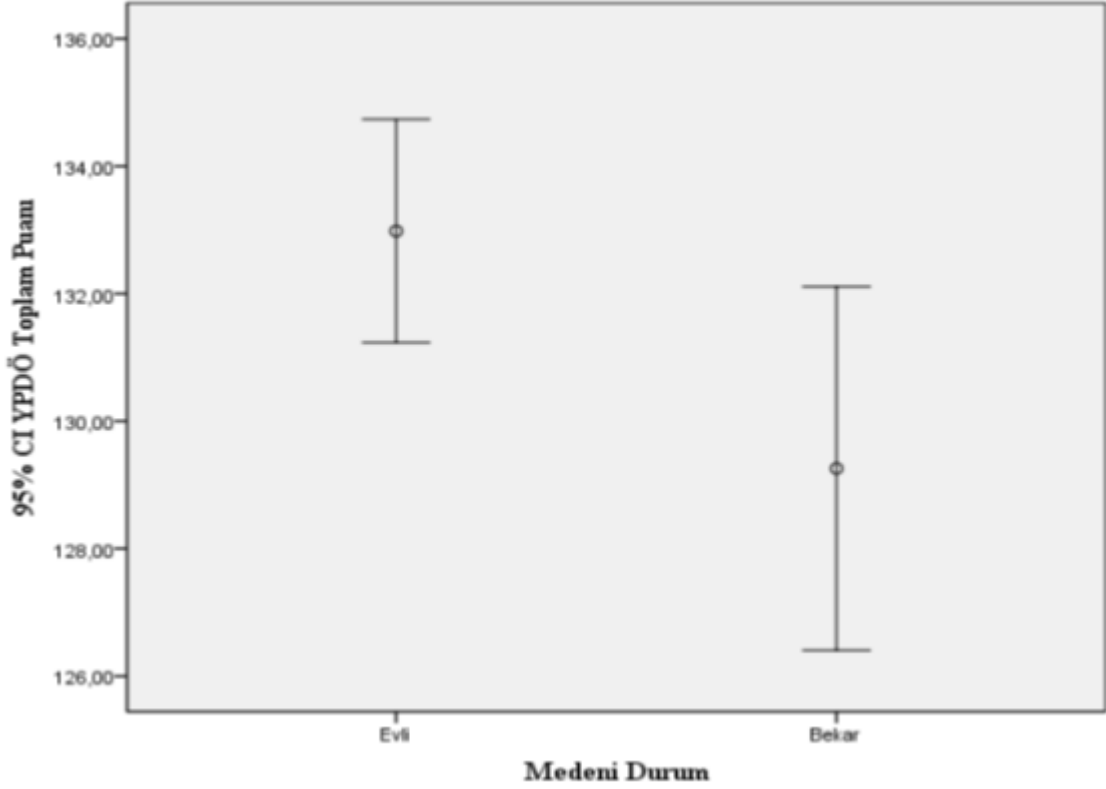
Medeni Durum	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Evli	394	132.98	17.68	543	2.20	0.028
Bekar	151	129.26	17.74			

Üniversite çalışanlarının medeni durumları ile YPDÖ toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ($t=2.20$; $p<0.05$). Evli çalışanların psikolojik dayanıklılık puanları ($\bar{x}=132.98$), bekar çalışanlara ($\bar{x}=129.26$) göre anlamlı olarak daha yüksektir.

Cohen’e göre (1988), aralarında anlamlı fark bulunan iki grup arasındaki farkın büyüklüğünü gösteren değer etki değeridir. Özsoy ve Özsoy’ a göre (2013); bağımsız değişkenin bağımlı değişkendeki değişim üzerindeki etki seviyesini, etki büyüklüğü göstermektedir. Bu değer, araştırma sonucunun pratikteki anlamlılığının göstergesidir. Medeni durumun psikolojik dayanıklılık üzerinde ne derece etkili olduğunu görmek için etki büyüklüğü (Cohen d) hesaplaması yapılmıştır. Etki büyüklüğü (η^2) = $t^2/t^2+N1+N2-2$ formülünden 0.01 olarak hesaplanmıştır.

Etki değeri; 0.01=küçük, 0.05=orta ve 0.14=büyük etki olacak şekilde yorumlanmaktadır (Cohen, 1988). Bağımsız gruplar t-testi sonucunda gruplar arasında küçük düzeyde etki değeri ($\eta^2=0.01$) olan anlamlı bir fark bulunmuştur.

Şekil 16’da medeni duruma göre YPDÖ toplam puanları Error Bar grafiği ile gösterilmiştir.



Şekil 16. Medeni duruma göre YPDÖ toplam puanı error bar grafiği

4.10. Psikolojik Dayanıklılığın Unvana Göre İncelenmesi

Psikolojik dayanıklılık toplam puanını unvana göre incelemek amacıyla; ölçek puanının normal dağıldığı varsayımı ile parametrik testlerden, varyans analizi uygulanmıştır. Varyansların homojenliği, Levene testi ile incelenmiş olup homojen olmadığı görülmüştür ($F=5.10$; $p<0.05$). Varyanslar homojen olmadığı için Welch testi uygulanmıştır. Tablo 17’de, YPDÖ toplam puanlarının unvana göre Welch testi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 17

Unvana Göre YPDÖ Toplam Puanı Welch Testi

Unvan	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Anlamlı Fark
İdari Çalışan	279	130.82	19.06	1.88	0.155	-
Prof. / Doç. / Dr. Öğretim Görevlisi	113	134.51	16.22			
Öğretim Görevlisi / Araştırma Görevlisi	134	132.12	16.04			

1: İdari Personel; 2: Prof. / Doç. / Dr. Öğretim Görevlisi; 3: Öğretim Görevlisi / Araştırma Görevlisi

Üniversite çalışanlarının unvanları ile YPDÖ toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F=1.88$; $p>0.05$).

4.11. Bilinçli Farkındalık ve Yaş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bilinçli Farkındalık ve yaş arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla; yaş değişkeni normal dağılıma uygun olduğundan, Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. 619 katılımcının verilerinden oluşan Tablo 20 'de, BİFÖ toplam puanı ile yaş arasındaki korelasyon katsayısı ve p değeri bulunmaktadır.

Tablo 18

BİFÖ ve Yaş Arasındaki Korelasyon Analizi

<i>Pearson Testi</i> <i>N=619</i>	YAŞ	
BİFÖ Toplam Puan	r	0.05
	p	0.253

Buna göre; yaş ile bilinçli farkındalık toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($r=0.05$; $p>0.05$).

4.12. Bilinçli Farkındalık ve Kıdem Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bilinçli farkındalık ve kıdem arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla; kıdem değişkeni normal dağılıma uygun olmadığından, Spearman Korelasyon analizi uygulanmıştır. 610 katılımcının verilerinden oluşan Tablo 21’de, BİFÖ toplam puanı ile kıdem arasındaki korelasyon katsayısı ve p değeri bulunmaktadır.

Tablo 19

BİFÖ ve Kıdem Arasındaki Korelasyon Analizi

<i>Spearman Testi</i> <i>N=610</i>	KIDEM	
BİFÖ Toplam Puan	r	0.05
	p	0.265

Buna göre; kıdem ile bilinçli farkındalık toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($r=0.05$; $p>0.05$).

4.13. Bilinçli Farkındalık ve Aylık Gelir Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bilinçli farkındalık ve aylık gelir arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla; aylık gelir değişkeni normal dağılıma uygun olmadığından, Spearman Korelasyon analizi uygulanmıştır. 542 katılımcının verilerinden oluşan Tablo 22’de, BİFÖ toplam puanı ile aylık gelir arasındaki korelasyon katsayısı ve p değeri bulunmaktadır.

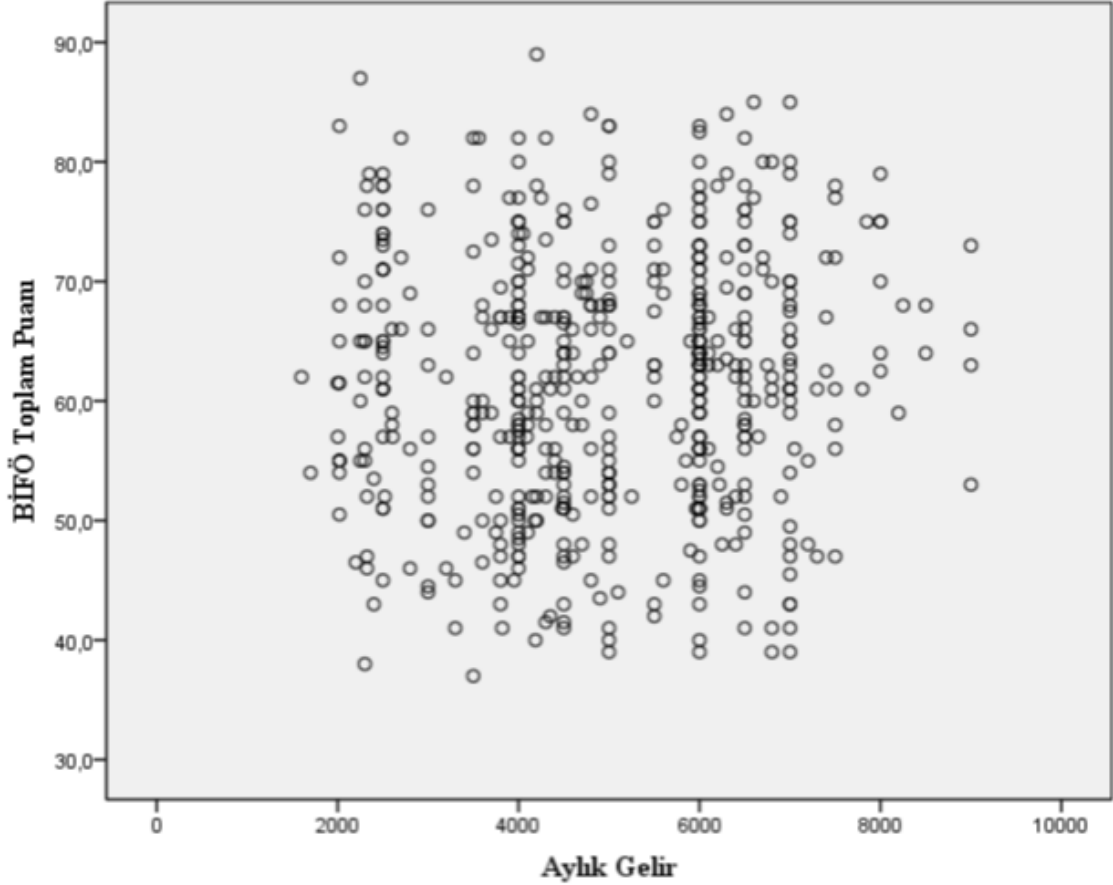
Tablo 20

BİFÖ ve Aylık Gelir Arasındaki Korelasyon Analizi

<i>Spearman Testi</i> <i>N=542</i>	AYLIK GELİR	
BİFÖ Toplam Puan	r	0.09*
	p	0.047

* <0.05

Buna göre; aylık gelir ile bilinçli farkındalık toplam puanı arasında çok düşük düzeyde, pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0.09$; $p<0.05$). Şekil 17’de BİFÖ toplam puanı ve aylık gelir arasındaki ilişkinin saçılım grafiği gösterilmiştir.



Şekil 17. BİFÖ ve aylık gelir arasındaki saçılım grafiği

Şekil 17’de de görüldüğü üzere, aylık gelir ile bilinçli farkındalık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmasına rağmen, bu ilişki çok düşük düzeyde olduğu için neredeyse ilişki bulunmamaktadır yorumu yapılabilir.

4.14. Bilinçli Farkındalığın Bölüme Göre İncelenmesi

Bilinçli farkındalık toplam puanını bölüme göre incelemek amacıyla; ölçek puanının normal dağıldığı varsayımı ile parametrik testlerden, bağımsız gruplar t testi uygulanmıştır. T testinin ön koşullarından olan varyansların homojenliği, Levene testi ile incelenmiş olup homojen dağıldığı görülmüştür ($F=1.98$; $p>0.05$). Tablo 23’de, BİFÖ toplam puanlarının bölüme göre t-testi sonuçları gösterilmiştir.

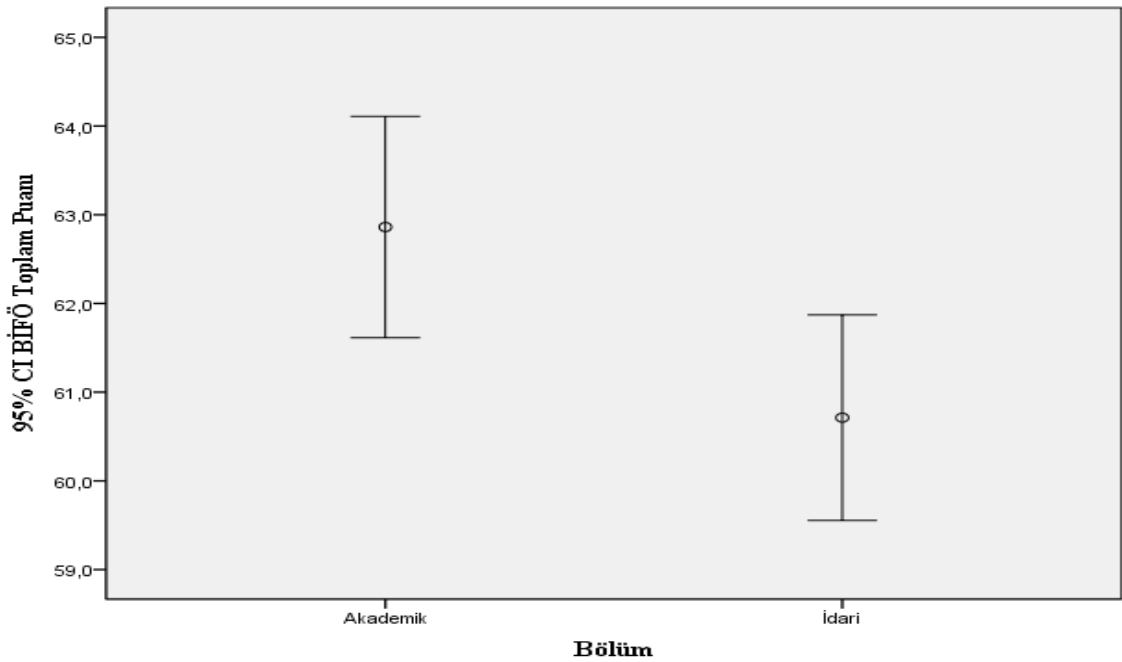
Tablo 21

Bölüme Göre BİFÖ Toplam Puanı Bağımsız Gruplar T Testi

Bölüm	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Akademik	289	62.86	10.78	628	2.48	0.013
İdari	341	60.71	10.88			

Buna göre; bilinçli farkındalık ölçek puanları çalışanların bölümlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t=2.48$; $p<0.05$). Akademik çalışanların bilinçli farkındalık puanları ($\bar{x}=62.86$), idari çalışanlara ($\bar{x}=60.71$) göre anlamlı olarak daha yüksektir. Bilinçli farkındalık ile bölüm arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu şeklinde de yorumlanabilir.

Bölümün bilinçli farkındalık üzerinde ne derece etkili olduğunu görmek için etki büyüklüğü hesaplaması yapılmıştır. Bağımsız gruplar t-testi sonucunda gruplar arasında küçük düzeyde etki değeri ($\eta^2=0.01$) olan anlamlı bir fark bulunmuştur. Şekil 18’de bölüme göre BİFÖ toplam puanları Error Bar grafiği ile gösterilmiştir.



Şekil 18. Bölüme göre BİFÖ toplam puanları error bar grafiği

4.15. Bilinçli Farkındalığın Cinsiyete Göre İncelenmesi

Bilinçli farkındalık toplam puanını cinsiyete göre incelemek amacıyla; ölçek puanının normal dağıldığı varsayımı ile parametrik testlerden, bağımsız gruplar t testi uygulanmıştır. T testinin ön koşullarından olan varyansların homojenliği, Levene testi ile incelenmiş olup homojen olduğu görülmüştür ($F=1.33$; $p>0.05$). Tablo 24’de, BİFÖ toplam puanlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 22

Cinsiyete Göre BİFÖ Toplam Puanı Bağımsız Gruplar T Testi

Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Kadın	274	61.65	10.55	628	-0.09	0.927
Erkek	356	61.73	11.14			

Buna göre; bilinçli farkındalık ölçek puanları çalışanların cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t=-0.09$; $p>0.05$).

4.16. Bilinçli Farkındalığın Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi

Bilinçli farkındalık toplam puanını eğitim durumuna göre incelemek amacıyla; ölçek puanının normal dağıldığı varsayımı ile parametrik testlerden, varyans analizi uygulanmıştır. Varyansların homojenliği, Levene testi ile incelenmiş olup homojen olduğu görülmüştür ($F=1.25$; $p>0.05$). Varyanslar homojen olduğu için tek yönlü ANOVA testi uygulanmıştır. Tablo 25’de, BİFÖ toplam puanlarının eğitim durumuna göre tek yönlü ANOVA testi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 23

Eğitim Durumuna Göre BİFÖ Toplam Puanı Tek Yönlü ANOVA Testi

Eğitim Durumu	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Anlamlı Fark
Lise ve altı	98	60.16	11.59	3.36	0.019	2-4
Üniversite	233	60.67	10.73			
Yüksek Lisans	136	62.43	10.46			
Doktora	157	63.70	10.87			

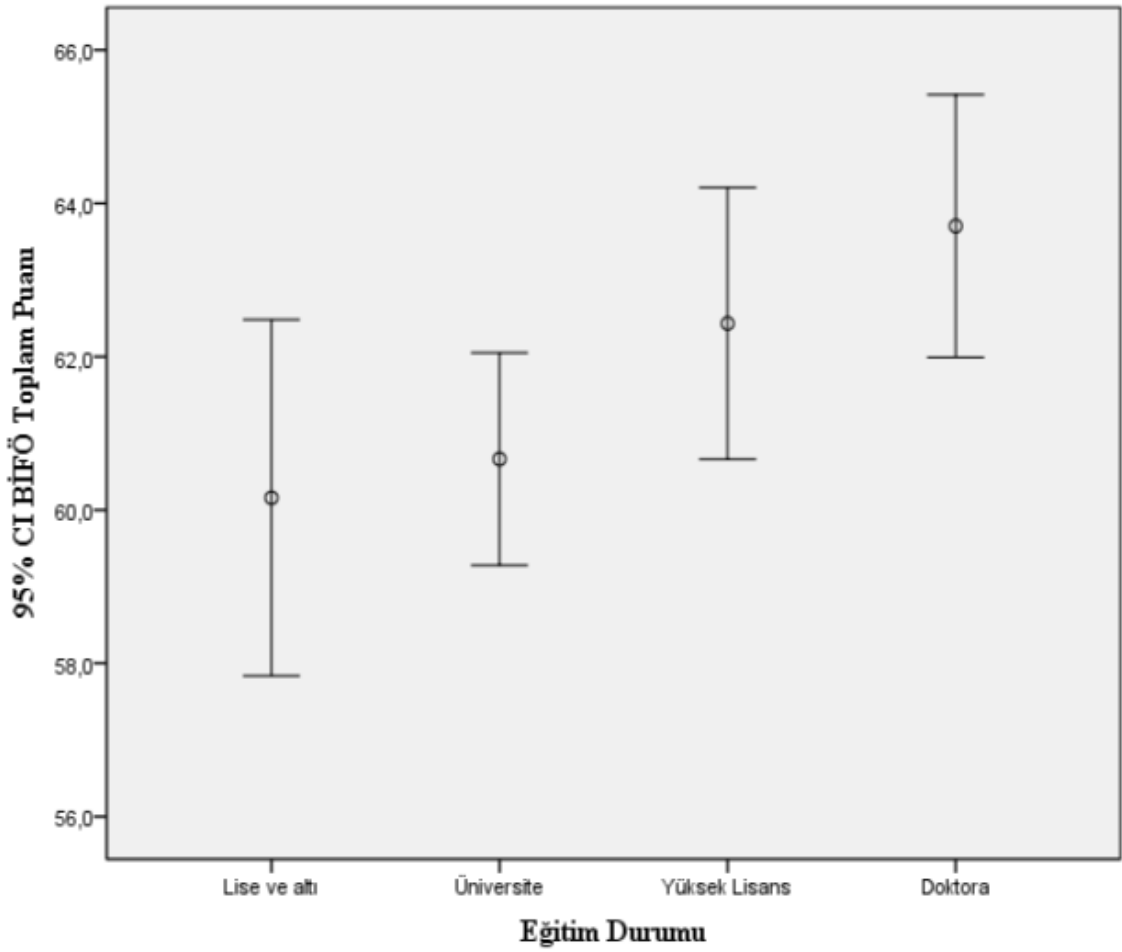
1: Lise ve altı; 2: Üniversite; 3: Yüksek Lisans; 4: Doktora

Üniversite çalışanlarının eğitim durumları ile BİFÖ toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($F=3.36$; $p<0.05$).

Eğitim durumunun bilinçli farkındalık üzerindeki etki seviyesini için etki büyüklüğü hesaplaması yapılmıştır. ANOVA testi sonucu etki büyüklüğü; “ $\eta^2 = \text{gruplar arası kareler toplamı} / \text{toplam kareler toplamı}$ ” formülü ile hesaplanmıştır. Tek yönlü ANOVA testi sonucunda gruplar arasında küçük düzeyde etki değeri ($\eta^2=0.02$) olan anlamlı bir fark bulunmuştur.

Bulunan bu anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için; varyanslar homojen dağıldığı için Tukey post hoc testi uygulanmıştır. Tukey testi sonucunda; üniversite mezunları ($\bar{x}=60.67$) ile doktora mezunları ($\bar{x}=63.70$) arasında ($p<0.05$) istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Buna göre; üniversite mezunları, doktora mezunlarına göre daha düşük BİFÖ puanına sahiptir.

Şekil 19’da, eğitim durumuna göre BİFÖ toplam puanları Error Bar grafiği ile gösterilmiştir.



Şekil 19. Eğitim durumuna göre BİFÖ toplam puanları error bar grafiği

4.17. Bilinçli Farkındalığın Medeni Duruma Göre İncelenmesi

Bilinçli farkındalık toplam puanını medeni duruma göre incelemek amacıyla; ölçek puanının normal dağıldığı varsayımı ile parametrik testlerden, bağımsız gruplar arası T-testi uygulanmıştır. Varyansların homojenliği Levene testi ile incelenmiş olup homojen olduğu görülmüştür ($F=1.25$; $p>0.05$). Tablo 26’da, BİFÖ toplam puanlarının medeni duruma göre T-testi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 24

Medeni Duruma Göre BİFÖ Toplam Puanı T-Testi

Medeni Durum	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Evli	437	62.12	10.95	626	1.43	0.152
Bekar	191	60.77	10.68			

Üniversite çalışanlarının medeni durumları ile BİFÖ toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t=1.43$; $p>0.05$).

4.18. Bilinçli Farkındalığın Unvana Göre İncelenmesi

Bilinçli farkındalık toplam puanını unvana göre incelemek amacıyla; ölçek puanının normal dağıldığı varsayımı ile parametrik testlerden, varyans analizi uygulanmıştır. Varyansların homojenliği Levene testi ile incelenmiş olup homojen olduğu görülmüştür ($F=2.64$; $p>0.05$). Varyanslar homojen olduğu için tek yönlü ANOVA testi uygulanmıştır. Tablo 27’de, BİFÖ toplam puanlarının unvana göre tek yönlü ANOVA testi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 25

Unvana Göre BİFÖ Toplam Puanı Welch Testi

Unvan	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Anlamlı Fark
İdari Çalışan	334	60.90	10.92	2.95	0.053	1-2
Prof. / Doç. / Dr. Öğretim Görevlisi	118	63.61	11.44			
Öğretim Görevlisi / Araştırma Görevlisi	149	62.24	9.93			

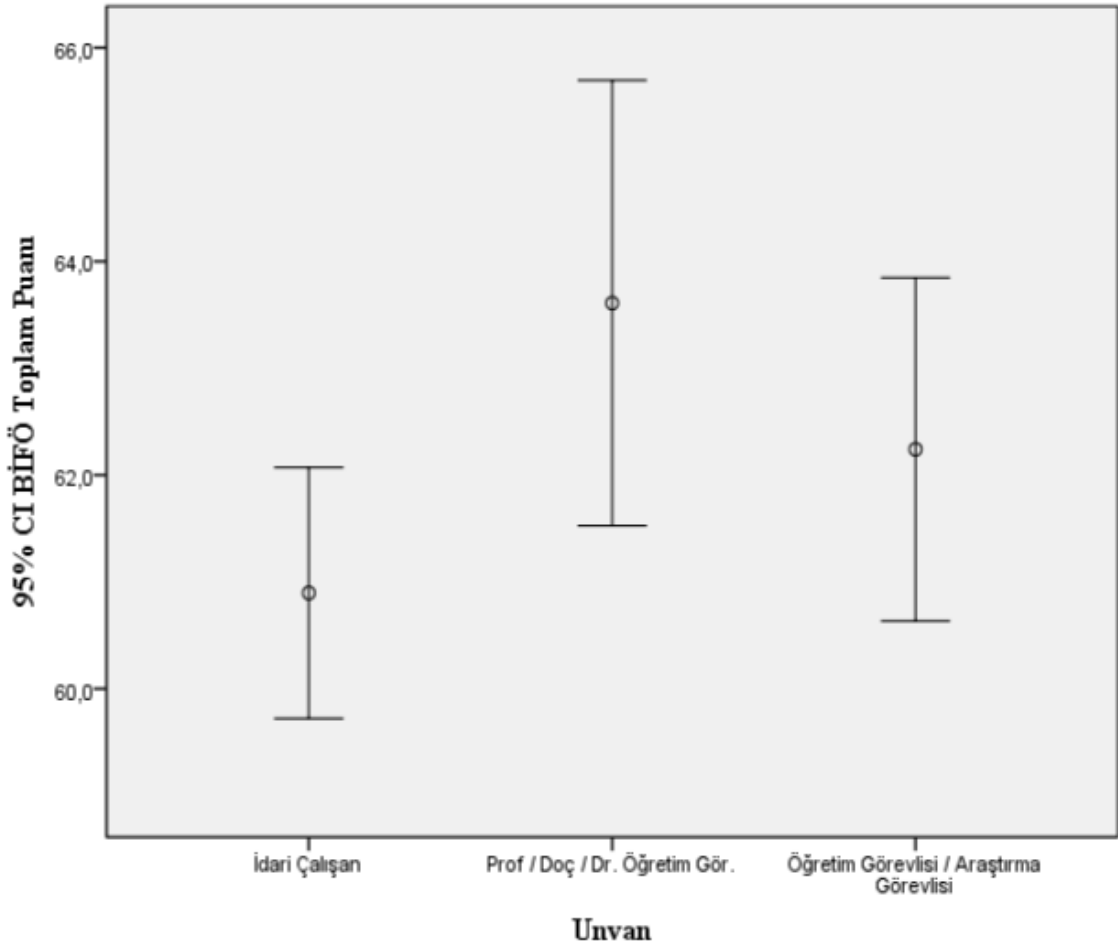
1: İdari Personel; 2: Prof. / Doç. / Dr. Öğretim Görevlisi; 3: Öğretim Görevlisi / Araştırma Görevlisi

Üniversite çalışanlarının unvanları ile BİFÖ toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($F=2.95$; $p\leq 0.05$). Tek yönlü

ANOVA testi sonucunda gruplar arasında küçük düzeyde etki değeri ($\eta^2=0.01$) olan anlamlı bir fark bulunmuştur.

Bulunan bu anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için; varyanslar homojen dağıldığı için Tukey post hoc testi uygulanmıştır. Tukey testi sonucunda; idari çalışanlar ($\bar{x}=60.90$) ile prof. / doç. / doktor öğretim görevlisi ($\bar{x}=63.61$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($p \leq 0.05$). Buna göre; idari çalışanlar, prof. / doç. / doktor öğretim görevlilerine göre daha düşük BİFÖ puanına sahiptir.

Şekil 20’de, eğitim durumuna göre BİFÖ toplam puanları Error Bar grafiği ile gösterilmiştir.



Şekil 20. Unvana göre BİFÖ toplam puanları error bar grafiği

4.19. Çoklu Regresyon Analizi

Büyüköztürk'e göre (2018); çoklu regresyon analizi, bağımlı değişkenle ilişkisi olan iki ya da daha çok bağımsız değişkene dayanarak, bağımlı değişkenin tahmin edilmesi analizidir. Bağımsız değişkenler tarafından, bağımlı değişkendeki toplam değişimin yorumlanmasına ve anlamlılığına ilişkin yorum yapma olanağı tanımaktadır.

Çoklu regresyon analizi ön koşullarından olan uç değer kontrolü yapılmış olup veri setinde uç değer bulunmamaktadır. Bir diğer ön koşul, normal dağılım gösterip göstermemesidir. Buna göre; BİFÖ toplam puanı normal dağılırken, YPDÖ toplam puanı ve yaş değişkenlerinin normal dağıldığı varsayılmıştır. Son olarak; çoklu regresyon ön koşulu, bağımsız değişkenlerin arasında ilişki bulunmamasıdır. Aşamalı regresyon analizi incelendiğinde; YPDÖ toplam puanı bağımlı değişkenin %37 ile en önemli yordayıcısı olan BİFÖ toplam puanı ($R^2=0.37$) birinci aşamada regresyon modeline alınmıştır. Bilinçli farkındalık arttıkça psikolojik dayanıklılık artmaktadır. Analizde ikinci aşamada varyansa %1 katkı sağlayan yaş değişkeni dahil olmuş, böylece açıklanan varyans %38'e yükselmiştir. Yaş arttıkça psikolojik dayanıklılık artmaktadır. Bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olan bağımsız değişkenler, aralarında ilişki bulunmaması ön koşulu göz önünde bulundurularak;

- ✓ BİFÖ toplam puanı ile yaş arasındaki ilişki incelendiğinde bir ilişki olmadığı görülmüştür ($r=0.05$; $p>0.05$).
- ✓ BİFÖ toplam puanı ile medeni durum arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t=1.43$; $p>0.05$). Yaş ile medeni durum arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t=7.48$; $p<0.001$). Bu nedenle, medeni durum değişkeni regresyon modeline dâhil edilmemiştir.

Tablo 26'da YPDÖ toplam puanının yordanmasına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 26

YPDÖ Toplam Puanının Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

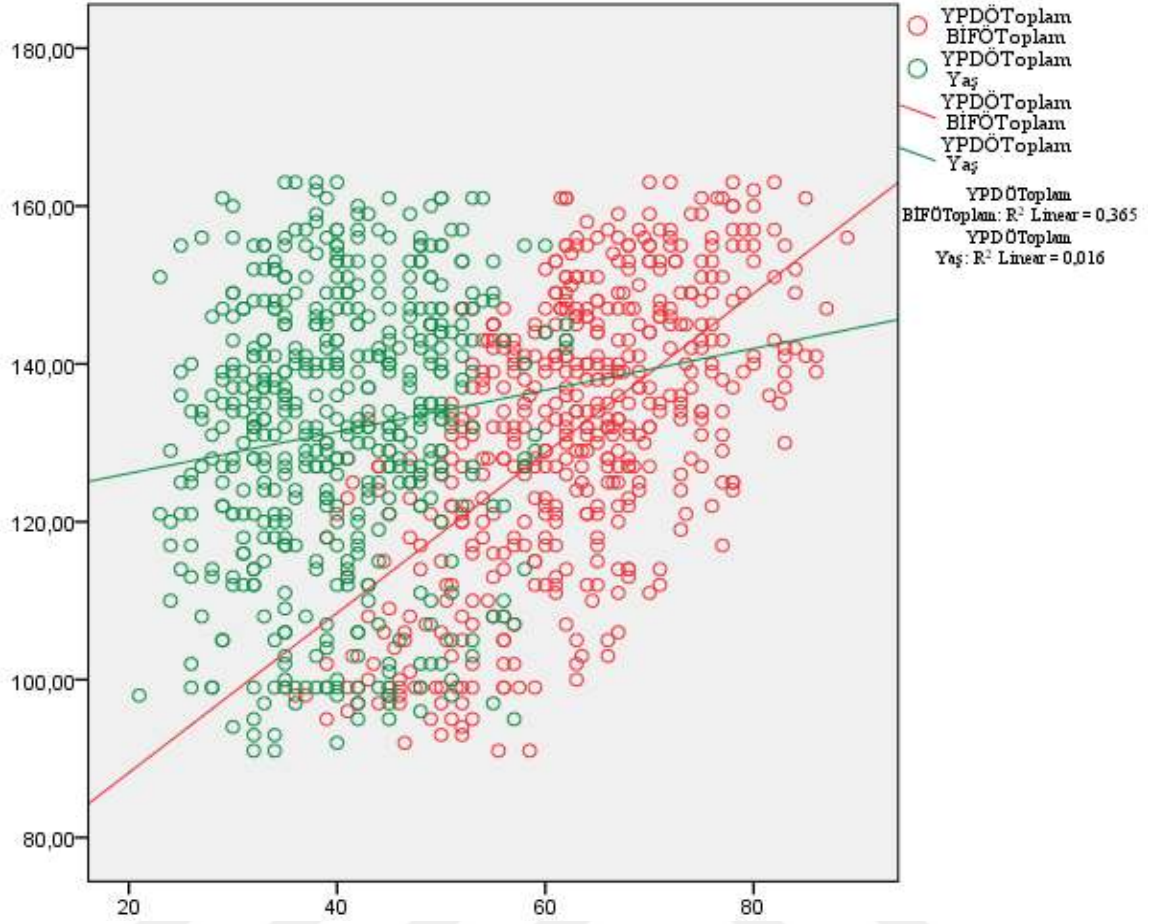
Model	Yordayıcı	B	SH _B	β	ΔR^2
1	BİFÖ Toplam Puanı	1.01	0.06	0.60**	0.37**
	Sabit	67.95	3.76		
2	BİFÖ Toplam Puanı	1.01	0.06	0.60**	0.01**
	Yaş	0.21	0.07	0.10**	
	Sabit	59.93	4.68		

**<0.01

Model 1'e göre; BİFÖ toplam puanının, YPDÖ toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir (F=292.47; p<0.001). Model 2'ye göre; BİFÖ toplam puanı ve yaş değişkenlerinin, YPDÖ toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı yordayıcıları olduğunu göstermektedir (F=152.32; p<0.001)

Tablo 26'da, aşamalı regresyon analizi sonucu; birinci modelde BİFÖ toplam puanı (p<0.001) anlamlı parametre olduğu ve modelin R² değişiminin %37 olduğu gösterilmiştir (p<0.001) bağımsız değişken olarak gösterilmiştir. Model ikide ise; yaş değişkeninin (p<0.01) model için anlamlı parametre olduğu ve bu modele eklenmesiyle açıklayıcılık katsayısı (R²) değişiminin %1 olduğunu göstermektedir. Model iki, YPDÖ toplam puanındaki varyansın %38'ini açıklamaktadır.

Buna göre; “YPDÖ = 59.93 + (1.01 x BİFÖ) + (0.21 x Yaş) ” regresyon denklemi kurulabilir. Şekil 21'de, yeşil ile YPDÖ ve BİFÖ toplam puanları, kırmızı ile YPDÖ toplam puanı ve yaş arasındaki ilişkinin birlikte saçılım grafiği ve regresyon doğruları gösterilmiştir.



Şekil 21. YPDÖ toplam puanı ile BİFÖ toplam puanı ve yaş değişkenlerinin birlikte saçılım grafiği ve regresyon doğruları

BÖLÜM V

5. TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Psikolojik Dayanıklılık ve Bilinçli Farkındalık İlişkisi

Ulusal alan yazın taramaları sonucunda; daha önce sadece psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık ilişkisini sosyo-demografik özellikler doğrultusunda araştıran çalışma örneğine rastlanmamıştır. Uluslararası çalışmalarda da ulusal çalışmalara benzer olarak; psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık ilişkisi genelde, manevi iyi oluş, duygusal zeka gibi değişkenlerle araştırılan ve çoğunlukla aracılık rolü incelenen çalışmalar bulunmaktadır. Bu bölümde; bu çalışma sonuçları, alan yazındaki çalışmalarla benzerlik gösteren ölçek, kavram ve istatistiksel yapılar doğrultusunda değerlendirilmiştir.

Rice ve diğerleri, Amerikan ordusunda aktif görev alan ve gazi olmuş 30 katılımcı üzerinde yaptığı çalışmada; BİFÖ toplam puanı ve YPDÖ toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmektedir (2013). Çalışmada kullanılan bir diğer ölçek olan Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BBBFÖ)'nün sadece üç alt boyutu (tanımlama, bilinçli eylem ve reaktif olmayan) ile YPDÖ arasında anlamlı bir ilişki olmasına rağmen BİFÖ ile YPDÖ toplam puanları arasında da anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmektedir (Rice vd., 2013). Bu çalışma, Rice ve diğerlerinin çalışmasının aksine bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Rice ve diğerlerinin çalışması örnekleme 30 kişi ve askerlerden oluşurken bu çalışma, randomizasyon yöntemi ile seçilen 934 tek meslek grubuna ait olmayan katılımcıda yapıldığı için daha güvenilir sonuçlar verdiği düşünülmektedir.

Benada ve Chowdhry (2017); 70 hemşirelik öğrencisinin katılımı ile yaptığı çalışmada mutluluk, psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık ilişkisini incelemiştir. Çalışmada; bilinçli farkındalık, psikolojik dayanıklılık ve mutluluk arasında pozitif, orta düzeyde anlamlı bir ilişki varken; mutluluk ve bilinçli farkındalığın, psikolojik dayanıklılığı öngören en önemli değişkenler olduğunu belirtmektedir. Bu çalışma, var olan çalışma sonucuyla benzerlik gösterirken, var olan çalışmada psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasında yüksek düzeyde ilişki bulunmuştur.

Montero-Marin ve diğerleri (2015); 622 birinci basamak sağlık profesyonelinde negatif ve pozitif duygulanımların potansiyel aracılık rolünü dikkate alarak bilinçli

farkındalık ve psikolojik dayanıklılık ilişkilerini tükenmişlik tipleri ile değerlendirmiştir. Çalışmanın sonucunda; bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir ($r=0.46$; $p<0.05$). Var olan çalışma sonucunda, psikolojik dayanıklılık ile bilinçli farkındalık ilişkisi ($r=0.60$; $p<0.001$) Montero-Marin ve diğerlerinin sonuçlarıyla benzerlik gösterirken, var olan çalışmanın ilişki katsayısı daha yüksektir. Bunun nedeni; yukarıdaki çalışmanın sadece doktorlar üzerinde yapılmış, var olan çalışmada ise doktorların yanı sıra bir çok farklı meslek ve eğitim durumuna sahip randomizasyon yöntemi ile seçilen örneklem ile çalışılmış olduğu düşünülmektedir.

Smith ve diğerlerinin (2013), psikolojik dayanıklılık ve çeşitli potansiyel psikolojik dayanıklılık kaynakları üzerine yaptıkları bir çalışmada; bir stresle karşı karşıya gelmenin, olumlu bir sonuca yönelmenin ve stresle aktif olarak başa çıkmanın üç aşamasını içeren bir psikolojik dayanıklılık modeline göre değerlendirilmiştir. Değerlendirilen kişisel ve sosyal kaynaklar; aktif başa çıkma, bilinçli farkındalık, ruh hali netliği, iyimserlik, hayattaki amaç, maneviyat, başkalarıyla olumlu ilişkiler ve sosyal desteği içermektedir. 844 bireyin katıldığı çalışmada, sosyo-demografik özelliklerden yaş, cinsiyet, eğitim ve gelir incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda; iyimserlik ($r=0.57$) ve ruh hali netliği ($r=0.48$) ile psikolojik dayanıklılık arasında güçlü pozitif ilişki varken; bilinçli farkındalık ($r=0.35$), yaşamdaki amaç ($r=0.28$) ve aktif başa çıkma ($r=0.34$) ile orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bunun yanı sıra; psikolojik dayanıklılık ile yaş ($r=0.18$), erkek cinsiyet ve gelir ($r=0.10$) arasında düşük düzeyde fakat anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Bu çalışmanın sonuçları, var olan çalışma ile yaş ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki ($r=0.13$) bakımından benzerlik gösterse de var olan çalışmada cinsiyet ve gelir durumu ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

5.2. Psikolojik Dayanıklılık ve Sosyo-Demografik Özellikler

Alan yazında yaş ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaları incelediğimizde; büyük olasılıkla daha fazla yaşam tecrübesi sahibi olmaları ve yaş ilerledikçe engellerin üstesinden nasıl gelineceğinin öğrenilmesi nedeniyle, psikolojik dayanıklılığın yaşla birlikte arttığına dair kanıtlar buldu (Portzky vd., 2010). Araştırmacıların, Wagnild ve Young'ın (1993) RSA ölçeğinin Hollandaca 'ya uyarlanmış versiyonunu kullanarak yaptıkları çalışmada; online kayıt süreci ile 17-65

yaş arası 3.265 kişiden oluşan bir örneklem bulunmaktadır. Tüm demografik değişkenler göz önüne alındığında, yaşı daha yüksek olan bireylerin daha yüksek psikolojik dayanıklılık seviyesine sahip olmasıyla birlikte, dayanıklılığın en güçlü yordayıcısı olduğunu bulmuşlardır. Bununla birlikte; alan yazındaki bazı çalışmalar, yaş ve psikolojik dayanıklılık arasında gerçek bir ilişki olup olmadığını sorgulamakta ve bu ilişkiyi değerlendirmek için gelecekte daha kapsamlı araştırmaların yapılması gerekliliğini önermektedir (Demakakos vd., 2006).

Var olan çalışma da alan yazına benzer olarak; yaş ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif ve anlamlı fakat düşük düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır ($r=0.15$). Bu durumda, var olan çalışma da yaş ilerledikçe psikolojik dayanıklılığın arttığını göstermektedir. Demakakos ve diğerleri (2006), araştırmalarında yaş değişkeninin psikolojik dayanıklılığı en güçlü yordayıcısı olduğunu belirtirken; var olan çalışmada psikolojik dayanıklılığın en güçlü yordayıcısı bilinçli farkındalık ($r=0.60$) olup yaş değişkeni çok düşük düzeyde etkilemektedir.

Alan yazında cinsiyet ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında; Jordan, psikolojik dayanıklılığı araştırırken, anlayışı artırmak için cinsiyet rollerinin dikkate alınması gerektiğini açıklamaktadır (2013). Erkeklerin yaşamları boyu; bebeklikte ölme riski ve daha kısa yaşam süresi de dâhil olmak üzere, olumsuz sağlık sonuçlarına sahip olma olasılığı daha yüksektir (Werner, 1993). Amerika Birleşik Devletleri'nde; çocukluk ve ergenlik döneminde, erkeklerin öğrenme ve davranış problemleri kızlardan daha fazladır. Ergenlik döneminde sorun yaşayan kadınlar, sorunlu geçmişi olan erkeklere kıyasla yetişkinlik dönemlerinde daha iyi sonuçlar alacak olma eğilimindedir. Psikolojik dayanıklılık üzerine boylamsal bir araştırma, cinsiyet ve cinsiyet rollerinin psikolojik dayanıklılıkla ilişkili olduğunu desteklemektedir (Werner, 1993).

Psikolojik dayanıklılık ile ilgili çalışmaların çoğunda; kadınlar hem çocukluk hem de yetişkinlikte erkeklere kıyasla, stres ve sıkıntıya daha dirençli olma eğilimindedir (Peters vd., 2004). Üstün yetenekli kadınlar, psikolojik dayanıklılık düzeyleri daha yüksek olmasından ötürü, geleneksel cinsiyet rollerinin üstesinden gelebilirler (Kerr ve Larson, 2008). Kadınların olumlu duyguları, toplumun beklentilerine karşı dirençli olmalarına yardımcı olabilir. Olumlu duygular, kadınların olumsuz olaylarla hızlı bir şekilde başa çıkmalarına ve hayatlarında anlam bulmalarına yardımcı olan duygu düzenlemesine yardımcı olur (Kerr ve Larson, 2008). Kadınların sıkıntılı dönemlerinde, sosyal destek ve yakın ilişkiler arama olasılıkları daha yüksektir;

bu da onları olumsuz sonuçlardan korur ve olumlu sonuçları artırır (Jordan, 2013). Bununla birlikte, kadınlar neşe ve kaygı gibi olumlu ve olumsuz duyguları erkeklerden daha derin bir seviyede hissetme ve ifade etme eğilimindedir (Fujita, Diener ve Sandvik, 1991).

Araştırmalar; bir erkeğin duygusal ifadesi, yaşam deneyimleri ve kırılganlık gösteren rahatlık düzeyinin, psikolojik dayanıklılık düzeyi ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Bununla birlikte; Amerikan kültürü, bağımsız ve sert erkek çocukları ödüllendirir ve onları savunmasız ve başkalarına karşı açık olmaktan uzaklaştırır (Pollack, 2006). Erkeklerle uygulanan cinsiyet rolleri, genç erkeklerin psikolojik dayanıklı ve mutlu olma yeteneklerini olumsuz etkilemektedir. Erkeklerin duyguları, sosyal etkileşimleri ve mücadeleleri hakkında ek araştırmalara ihtiyaç vardır (Pollack, 2006). Genel olarak, kadınlar çeşitli faktörler için erkeklerden daha dayanıklı olma eğilimindedir. Yetişkin nüfusun psikolojik dayanıklılığı ve cinsiyet farklılıklarını araştırmak için daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır (Peters vd., 2004).

Var olan çalışmada, cinsiyete göre psikolojik dayanıklılık anlamlı şekilde farklılaşmamakta ve alan yazını desteklememektedir. Peters ve diğerlerinin (2004) yaptığı araştırmada belirttiği gibi yetişkin nüfus üzerinde daha fazla çalışma gereksinimine istinaden, yapılan bu çalışmanın psikolojik dayanıklılık ve cinsiyet farklılıkları üzerine alan yazına farklı bir sonuç kazandırdığı düşünülmektedir.

Alan yazında sosyo-ekonomik durum farklılıkları ile psikolojik dayanıklılık ilişkisini inceleyen çalışmalara bakıldığında; sosyo-ekonomik durumla ilgili çeşitli faktörlerin, çocuklarda dayanıklılığı artıran koruyucu faktörler olduğu bulunmuştur. Bunlar arasında; sosyo-ekonomik avantajlar, daha yüksek düzeyde ebeveyn eğitimi, güvenli bir mahallede yaşamak, çocuk ve ebeveyn için iyi istihdam olanakları, iyi sağlık hizmetlerine erişim, iyi okullar ve çocuk koruma yasaları ve politikalarının olduğu bir alanda yaşamak bulunmaktadır (Wright ve Masten, 2005).

Bununla birlikte; Flouri, Tzavidis ve Kallis (2010), küçük çocuklarla yapılan bir çalışmada, aile tarihi ve çocuk psikopatolojisinin etkisinin sosyal sınıftan veya genetik güvenlik açıklarından daha önemli olduğunu bulmuştur. Çalışmaları, çeşitli sosyal sınıflara sahip Avrupa'dan 9.736 çocuktan oluşmaktadır. Bu çalışma kapsamında; sosyal yoksunluk, olumsuz yaşam olayları, çocuk psikopatolojisi, aile yapısı, anne psikolojik sıkıntısı, ailenin sosyo-ekonomik durumu, gelişimsel kilometre taşları, mizaç, ebeveynlik tutumları ve sözel ve sözsüz yetenekleri ölçülmüştür.

Chen ve Miller (2012), düşük sosyo-ekonomik durum geçmişine sahip bireylerin, olumsuz deneyimlere rağmen genellikle sağlığını sürdürmelerinin bir dizi nedenini tartıştılar. Düşük sosyo-ekonomik durum geçmişine sahip bireylerin; stresin varlığını kabul etmelerine, stresle başa çıkmanın yollarını bulmalarına ve geleceklerini geliştirmeye odaklanmalarına olanak sağlayan stresli yaşam olaylarıyla baş etmelerine yardımcı olacak kaynakları bulabileceklerini söyleyen “Değiştir ve Sürdür” (Shift-and-Persist) modelini tanımlamıştır. Yine Davis, Cook ve Cohen (2005); etnik ve ırksal azınlıkların, daha düşük sosyo-ekonomik duruma sahip olmasının psikolojik dayanıklılığı geliştirmek için bir risk faktörü olması nedeniyle, Beyazlardan daha kötü bir sonuca sahip olduğunu açıklamaktadır. Bu nedenle; sosyo-ekonomik durumun, psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinde değişkenlik vardır. Daha yüksek sosyo-ekonomik duruma sahip olmak koruyucu bir faktör gibi görünmektedir; ancak daha düşük sosyo-ekonomik durumda olmanın, mutlaka psikolojik dayanıklılığa zarar verdiği söylenememektedir.

Var olan çalışmada, maddi durum ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bunun nedeni; yukarıdaki çalışmaların sosyo-ekonomik durum olarak nitelendirdikleri değişkenleri ile var olan çalışmadaki maddi durum değişkeni birebir aynı kavramı kapsamadığı düşünülmektedir. Var olan çalışmada katılımcılara sadece aylık geliri sorulmuş olup bunun üzerinden yapılan analiz sonucunda aralarında bir ilişki olmadığı sonucuna varılmıştır. Gelecekteki çalışmalarda, psikolojik dayanıklılık ve sosyo-ekonomik durum arasındaki ilişkiler alan yazına benzer şekilde araştırılarak karşılaştırma yapılmalıdır.

Alan yazında kıdem ile psikolojik dayanıklılık ilişkisini inceleyen çalışmalara bakıldığında; Bozgeyikli ve Şat'ın (2014), öğretmenlerde psikolojik dayanıklılık ve örgütsel vatandaşlık davranışlarını araştırdıkları çalışma sonucunda, öğretmenlerin örgütsel vatandaşlık davranışları alt boyutlarında ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında kıdemlerine göre anlamlı bir farkın bulunduğunu belirtmişlerdir ($p<0.05$). Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puan ortalamalarının, 6-10 yıl ve 15 yıl üstü kıdeme sahip olan öğretmenlerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşük olduğu belirtilmektedir. Bu araştırmanın sonuçları, var olan çalışma sonuçlarıyla uyuşmamaktadır. Var olan çalışmada, kıdem ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Bozgeyikli ve Şat'ın (2014) yaptığı araştırma sadece öğretmenler üzerinde yapılmış olup var olan çalışmada birçok meslek grubundan

katılımcı sonuçları değerlendirilmiştir, bu nedenle benzerlik göstermediği düşünülmektedir.

Sezgin'in (2012), ilköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerini incelediği çalışmada; 347 öğretmenin katılımı sonucu, psikolojik dayanıklılık düzeyleri toplam puanları ile yaşları ($r=-0.03$; $p>0.05$) ve mesleki kıdemleri ($r=0.02$; $p>0.05$) arasında anlamlı ilişkilerin olmadığı görülmektedir. Bu çalışma, var olan çalışma sonuçlarını kısmen desteklemektedir. Var olan çalışmada, psikolojik dayanıklılık ile yaş ($r=0.13$) arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu için bu çalışmayı desteklerken; var olan çalışmada, kıdem ve psikolojik dayanıklılık arasında bir ilişki bulunmadığı için Sezgin'in araştırma sonuçlarını desteklememektedir. Matos ve diğerlerinin (2010) araştırması; psikolojik dayanıklılığın, herhangi bir örgüt içinde geçirilen süre olan kıdem ile ilişkili olduğunu belirtmektedir. Yine bu çalışma da var olan çalışma sonuçları ile benzerlik göstermemektedir.

Sönmezer (2015), 125 erkek, 84 kadın toplamda 209 katılımcı üzerinde uyguladığı çalışmasında; medeni durum ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmezken, kıdem ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Sönmezer'in çalışmasının aksine, var olan çalışmada kıdem ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, medeni durum ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir farklılık bulunmuş olup evli bireylerin bekarlara oranla psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur.

Var olan çalışma sonuçları ile benzer bir başka çalışmada, Ernas (2017) psikolojik dayanıklılık ile medeni durum arasında anlamlı bir ilişki olduğunu; evli bireylerin bekârlara oranla daha yüksek psikolojik dayanıklılık düzeyine sahip olduğunu belirtmiştir. Aynı çalışmada, eğitim durumu ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtilirken, var olan çalışmada eğitim durumu ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Alan yazında psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi araştıran, var olan çalışma ile benzer bir çalışma olmadığı için benzerlik gösteren ölçek, kavram ve istatistiksel yapılar doğrultusunda değerlendirilmiştir. Sonuç olarak, psikolojik dayanıklılık ile yaş ve medeni durum değişkenleri arasındaki ilişki sonuçları alan yazını desteklerken, eğitim durumu, aylık gelir, cinsiyet ve kıdem değişkenleri bakımından alan yazın ile benzerlik göstermemektedir. Bu bağlamda, var olan çalışmanın alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

BÖLÜM VI

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Bu çalışmada; Mersin Üniversitesi çalışanlarının psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık ilişkisi bazı sosyo-demografik değişkenler ile araştırılmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda hipotezler sınanmış olup sonuçlar aşağıdaki şekildedir:

H0 : Üniversite çalışanlarının psikolojik dayanıklılık puanları ile bilinçli farkındalık puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H1 : Üniversite çalışanlarının psikolojik dayanıklılık puanları ile bilinçli farkındalık puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Yukarıda belirtilen araştırmanın ana hipotezi sınanmıştır. Buna göre; psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık ölçek toplam puanları arasında; pozitif yönlü, yüksek düzeyde, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=0.60$, $p<0.001$). H0 hipotezi reddedilerek H1 hipotezi kabul edilmiştir.

Psikolojik dayanıklılığa ilişkin toplam değişimin %36'sı bilinçli farkındalık puanı ile açıklanmaktadır ($R^2=0.36$) ve bu iki değişken arasında “**YPDÖ = 68.17 + (1.01 x BİFÖ)**” regresyon denklemi kurulabilir.

Araştırmanın alt hipotezleri de sınanmıştır. Buna göre; üniversite çalışanlarının, eğitim durumları ile YPDÖ toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($F=2.00$; $p>0.05$). H0a hipotezi kabul edilmiştir.

Üniversite çalışanlarının, medeni durumları ile YPDÖ toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ($t=2.20$; $p<0.05$). H0b hipotezi reddedilerek H1b hipotezi kabul edilmiştir. Evli çalışanların psikolojik dayanıklılık puanları ($\bar{x}=128.86$), bekar çalışanlara ($\bar{x}=123.68$) göre anlamlı olarak daha yüksektir.

Üniversite çalışanlarının, aylık gelir ile psikolojik dayanıklılık toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($r=0.03$; $p>0.05$). H0c hipotezi kabul edilmiştir.

Üniversite çalışanlarının; yaş ile psikolojik dayanıklılık toplam puanı arasında, pozitif yönlü, çok düşük seviyede ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0.13$; $p<0.01$). H0d hipotezi reddedilerek H1d hipotezi kabul edilmiştir.

Üniversite çalışanlarının, psikolojik dayanıklılık ölçek puanları çalışanların cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t=1.19$; $p>0.05$). H_0e hipotezi kabul edilmiştir.

Üniversite çalışanlarının, unvanları ile YPDÖ toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F=1.88$; $p>0.05$). H_0f hipotezi kabul edilmiştir.

Üniversite çalışanlarının; kıdem ile psikolojik dayanıklılık toplam puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($r=0.05$; $p>0.05$). H_0g hipotezi kabul edilmiştir.

Üniversite çalışanlarının, psikolojik dayanıklılık ölçek puanları çalışanların bölümlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t=1.39$; $p>0.05$). H_0h hipotezi kabul edilmiştir.

Psikolojik dayanıklılık çoklu regresyon analizi sonucunda; bilinçli farkındalık, psikolojik dayanıklılığa ilişkin toplam değişimin %36'sını, yaş ise %1'ini olmak üzere toplam %37'lik değişimi açıklayan modelleme yapılmıştır ($\Delta R^2=0.37$). Buna göre; “**YPDÖ = 59.93 + (1.01 x BİFÖ) + (0.21 x Yaş)**” regresyon denklemi kurulabilir.

Araştırma kapsamında; bağımsız değişkenlerden bilinçli farkındalık ölçek puanı ile tüm sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiye de bakılmıştır.

Unvana göre BİFÖ toplam puanları istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($F=2.95$; $p\leq 0.05$). Buna göre; idari çalışanlar ($\bar{x}=60.90$), prof. / doç. / doktor öğretim görevlisinden ($\bar{x}=63.61$) daha düşük bilinçli farkındalığa sahiptir ($p\leq 0.05$).

Medeni durum ile BİFÖ toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur ($t=1.43$; $p>0.05$).

Eğitim durumuna göre BİFÖ toplam puanı istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($F=3.36$; $p<0.05$). Buna göre; üniversite mezunları ($\bar{x}=60.70$), doktora mezunlarından ($\bar{x}=63.70$) daha düşük bilinçli farkındalığa sahiptir ($p<0.05$).

Bilinçli farkındalık ölçek puanları, çalışanların cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t=-0.09$; $p>0.05$).

Bilinçli farkındalık ölçek puanları, çalışanların bölümlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t=2.48$; $p<0.05$).). Buna göre; akademik çalışanlar ($\bar{x}=62.86$), idari çalışanlara ($\bar{x}=60.71$) göre daha yüksek bilinçli farkındalığa sahiptir ($p<0.05$).

Aylık gelir ile bilinçli farkındalık toplam puanı arasında, pozitif yönlü, çok düşük düzeyde, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0.09$; $p<0.05$).

Kıdem ile bilinçli farkındalık toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($r=0.05$; $p>0.05$).

Yaş ile bilinçli farkındalık toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($r=0.05$; $p>0.05$).

Var olan çalışma sonuçları ve alan yazın genel olarak değerlendirildiğinde; psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve bilinçli farkındalığın psikolojik dayanıklılığı yordayan en önemli değişken olduğu var olan çalışma sonuçlarıyla da desteklenmektedir. Daha önce yapılmış çalışmalarda bu iki değişken arasında orta düzeyde bir ilişki olduğu belirtilmişken, var olan çalışma sonucunda psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık ilişki katsayısının yüksek düzeyde ($r=0.60$) olması ile var olan çalışma alan yazına katkı sağlamaktadır.

Sosyo-demografik değişkenler açısından değerlendirecek olursak; alan yazında psikolojik dayanıklılık ile eğitim durumu, aylık gelir, cinsiyet ve kıdem değişkenleri arasında anlamlı ilişki olduğu belirtilirken, var olan çalışma alan yazının aksine bu değişkenler ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı ilişki olmadığını göstermektedir. Fakat, var olan çalışmada alan yazına benzer şekilde medeni durum ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki olduğunu, evli bireylerin bekarlara göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu desteklemektedir. Aynı şekilde, yaş ile psikolojik dayanıklılık arasında var olan çalışmada alan yazına benzer olarak pozitif fakat düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Bu çalışma, Türkiye'nin köklü üniversitelerin biri olan Mersin Üniversitesi'ni bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık açısından değerlendirmiştir. Elde edilen tabloda, çalışanların bilinçli farkındalık puanları artarken psikolojik dayanıklılık puanları artmaktadır. Bunun dışında bir veriye ulaşamamıştır.

6.2. Öneriler

Elde edilen bulgular ışığında, üniversite çalışanlarının bilinçli farkındalık düzeyleri geliştirilirse psikolojik dayanıklılığın artacağı sonucuna ulaşılmıştır. Bu kapsamda; bilinçli farkındalık düzeyi düşük olan aylık geliri düşük, üniversite mezunu idari çalışanlar ile psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük olan bekar ve yaşları genç bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttırılırsa psikolojik dayanıklılık düzeylerinin artacağı öngörülmektedir.

7. KAYNAKÇA

- Ahern, N. R., Kiehl, E. M., Lou Sole, M., & Byers, J. (2006). A review of instruments measuring resilience. *Issues in comprehensive Pediatric nursing*, 29(2), 103-125.
- Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping, and development: An integrative perspective*. Guilford Press.
- Alidina, S. (2019). *Bilinçli farkındalık for dummies* (2. Bs.). (Dr. Z. Babayiğit, Çev.) . İstanbul: Nobel Yaşam Yayıncılık.
- American Psychological Association. (2018). 10 ways to build resilience. *The road to resilience*. Retrieved from <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx> (August 24, 2017).
- Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of clinical psychology*, 61(4), 461-480.
- Atalay, Z. (2019a). *Mindfulness: Bilinçli farkındalık, farkındalıkla kalabilme sanatı*. İstanbul: İnkılap Yayınları.
- Atalay, Z. (2019b). *Şefkat: Zorlayıcı duygu ve durumlarla yaşayabilme sanatı*. İstanbul: İnkılap Kitapevi.
- Atella, M. (1989). *Crossing boundaries: Effectiveness and health among Western managers living in China*. Unpublished doctoral dissertation, University of Chicago, Chicago, IL.
- Bajaj, B., & Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 93, 63-67.
- Bakker, J. M., Lieveise, R., Menne-Lothmann, C., Viechtbauer, W., Pishva, E., Kenis, G., ... & Wichers, M. (2014). Therapygenetics in mindfulness-based cognitive therapy: do genes have an impact on therapy-induced change in real-life positive affective experiences?. *Translational psychiatry*, 4(4), e384-e384.
- Balcı, Y. (2018). Altı Haftalık Modifiye Bilinçli Farkındalık Uygulaması Yapılan Bir Örneklemde Duygusal Zekâ ve Psikolojik Dayanıklılığın Değerlendirilmesi.
- Barlow, D. H. (Ed.). (2014). *Clinical handbook of psychological disorders: A step-by-step treatment manual*. Guilford publications.

- Bartone, P. T. (1999). Hardiness protects against war-related stress in Army Reserve forces. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(2), 72.
- Bartone, P. T., & Snook, S. A. (1999, May). Cognitive and personality factors predict leader development in US Army cadets. In *35th International Applied Military Psychology Symposium (IAMPS), Florence, Italy*.
- Basım, H. N., & Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Bateman, A., & Fonagy, P. (1999). Effectiveness of partial hospitalization in the treatment of borderline personality disorder: a randomized controlled trial. *American journal of Psychiatry*, 156(10), 1563-1569.
- Beardslee, W. R., & Podorefsky, D. (1988). Resilient adolescents whose parents have serious affective and other psychiatric disorders: importance of self-understanding and relationships. *The American Journal of Psychiatry*.
- Benada, N., & Chowdhry, R. (2017). A correlational study of happiness, resilience and mindfulness among nursing student. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(2), 105-107.
- Bernstein, A., Tanay, G., & Vujanovic, A. A. (2011). Concurrent Relations Between Mindful Attention and Awareness and Psychopathology Among Trauma-Exposed Adults. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 25(2), 99-113.
- Block, J. H., & Block, J. (2014). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In *Development of cognition, affect, and social relations* (pp. 49-112). Psychology Press.
- Bowen, S., Witkiewitz, K., Dillworth, T. M., Chawla, N., Simpson, T. L., Ostafin, B. D., ... & Marlatt, G. A. (2006). Mindfulness meditation and substance use in an incarcerated population. *Psychology of addictive behaviors*, 20(3), 343.
- Bozgeyikli, H., & Şat, A. (2014). Öğretmenlerde psikolojik dayanıklılık ve örgütsel vatandaşlık davranışlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi: Özel okul örneği. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 3(5), 172-191.
- Brown, K. W., & Holt, M. (2011). Experiential processing and the integration of bright and dark sides of the human psyche. *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward*, 147-159.
- Brown, K. W., & 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.

- Burns, R. A., & Anstey, K. J. (2010). The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Testing the invariance of a uni-dimensional resilience measure that is independent of positive and negative affect. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 527-531.
- Burns, R. A., Anstey, K. J., & Windsor, T. D. (2011). Subjective well-being mediates the effects of resilience and mastery on depression and anxiety in a large community sample of young and middle-aged adults. *Australian and New Zealand journal of psychiatry*, 45(3), 240-248.
- Burt, C. H., Simons, R. L., & Gibbons, F. X. (2012). Racial discrimination, ethnic-racial socialization, and crime: A micro-sociological model of risk and resilience. *American sociological review*, 77(4), 648-677.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Atıf İndeksi, 001-214.
- Büyüköztürk, Ş., Şekercioğlu, G., & Çokluk, Ö. (2010). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları* (Birinci Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the connor–davidson resilience scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 20(6), 1019-1028.
- Can, A. (2018). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Pegem Atıf İndeksi, 001-429.
- Cederblad, M., Dahlin, L., Hagnell, O., & Hansson, K. (1994). Salutogenic childhood factors reported by middle-aged individuals. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience*, 244(1), 1-11.
- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical psychology review*, 29(6), 560-572.
- Chen, E., & Miller, G. E. (2012). “Shift-and-persist” strategies: Why low socioeconomic status isn’t always bad for health. *Perspectives on psychological science*, 7(2), 135-158.
- Chödrön, P. (2004). *Start where you are: A guide to compassionate living*. Shambhala Publications.
- Cohen, J. (1988). The t test for means. Statistical power analysis for the behavioural sciences. éd: Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2019). *Positive psychology: The science of happiness and flourishing*. SAGE Publications.
- Creswell, J. D., Irwin, M. R., Burklund, L. J., Lieberman, M. D., Arevalo, J. M., Ma, J., ... & Cole, S. W. (2012). Mindfulness-based stress reduction training reduces loneliness and pro-inflammatory gene expression in older adults: a small randomized controlled trial. *Brain, behavior, and immunity*, 26(7), 1095-1101.
- Çaparlar, C. Ö., & Dönmez, A. (2016). Bilimsel Araştırma Nedir, Nasıl Yapılır?. *Turk J Anaesthesiol Reanim*, 44, 212-8.
- Dahlin, L., & Cederblad, M. (1993). Salutogenesis—Protective factors for individuals brought up in a high-risk environment with regard to the risk for a psychiatric or social disorder. *Nordic Journal of Psychiatry*, 47(1), 53-60.
- Davidson, R. J. (2004). Well-being and affective style: neural substrates and biobehavioural correlates. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1395-1411.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., ... & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic medicine*, 65(4), 564-570.
- Davis, R., Cook, D., & Cohen, L. (2005). A community resilience approach to reducing ethnic and racial disparities in health. *American Journal of Public Health*, 95(12), 2168-2173.
- Deater-Deckard, K., Ivy, L., & Smith, J. (2005). Resilience in gene-environment transactions. In *Handbook of resilience in children* (pp. 49-63). Springer, Boston, MA.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1980). Self-determination theory: When mind mediates behavior. *The Journal of mind and Behavior*, 33-43.
- Demakakos, P., Netuveli, G., Cable, N., & Blane, D. (2006). Resilience in older age: a depression-related approach. *Living in the 21st century: older people in England. The*, 36.
- Dunn, D. S., Uswatte, G., & Elliott, T. R. (2009). Happiness, resilience, and positive growth following physical disability: Issues for understanding, research, and therapeutic intervention.
- Epel, E., Daubenmier, J., Moskowitz, J. T., Folkman, S., & Blackburn, E. (2009). Can meditation slow rate of cellular aging? Cognitive stress, mindfulness, and telomeres. *Annals of the new York Academy of Sciences*, 1172, 34.

- Ernas, Ş. (2017). *Özerklik ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Evans, J. D. (1996). *Straightforward statistics for the behavioral sciences*. Thomson Brooks/Cole Publishing Co.
- Everly, G. S., & Brown, S. (2008). *The resilient child: Seven essential lessons for your child's happiness and success*. DiaMedica Publications.
- Flouri, E., Tzavidis, N., & Kallis, C. (2010). Adverse life events, area socioeconomic disadvantage, and psychopathology and resilience in young children: The importance of risk factors' accumulation and protective factors' specificity. *European child & adolescent psychiatry*, 19(6), 535-546.
- Fraser, M. W., Kirby, L. D., & Smokowski, P. R. (2004). Risk and resilience in childhood. *Risk and resilience in childhood: An ecological perspective*, 2, 13-66.
- Fraser, M. W., & Terzian, M. A. (2005). Risk and resilience in child development: Principles and strategies of practice. *Child welfare for the twenty-first century: A handbook of practices, policies and programs*, 55-71.
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H., & Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International journal of methods in psychiatric research*, 14(1), 29-42.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment?. *International journal of methods in psychiatric research*, 12(2), 65-76.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., Martinussen, M., Aslaksen, P. M., & Flaten, M. A. (2006). Resilience as a moderator of pain and stress. *Journal of psychosomatic research*, 61(2), 213-219.
- Fujita, F., Diener, E., & Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: the case for emotional intensity. *Journal of personality and social psychology*, 61(3), 427.
- Garnezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American behavioral scientist*, 34(4), 416-430.
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56(1), 127-136.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford press.

- Gilbert, P. (Ed.). (2005). *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*. Routledge.
- Gilbert, P. (2010). An introduction to compassion focused therapy in cognitive behavior therapy. *International Journal of Cognitive Therapy*, 3(2), 97-112.
- Gizir, C., & Aydın, G. (2006). Psikolojik Sağlık ve Ergen Gelişim Ölçeği'nin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 87-99.
- Glicken, M. D. (2006). *Learning from resilient people: Lessons we can apply to counseling and psychotherapy*. Sage.
- Glomb, T. M., Duffy, M. K., Bono, J. E., & Yang, T. (2011). Mindfulness at work. *Research in personnel and human resources management*, 30(1), 115-157.
- Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10(1), 83.
- Gombrich, R. F. (2009). *What the Buddha thought*. Equinox.
- Gorman, T. E., & Green, C. S. (2016). Short-term mindfulness intervention reduces the negative attentional effects associated with heavy media multitasking. *Scientific reports*, 6(1), 1-7.
- Greenberg, L. S. (2015). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. American Psychological Association.
- Greve, W., & Staudinger, U. M. (2006). Resilience in later adulthood and old age: Resources and potentials for successful aging. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation* (p. 796–840). John Wiley & Sons Inc.
- Haase, J. E. (2004). The adolescent resilience model as a guide to interventions. *Journal of Pediatric oncology nursing*, 21(5), 289-299.
- Hawkins, J. D., Catalano, R. F., & Miller, J. Y. (1992). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: implications for substance abuse prevention. *Psychological bulletin*, 112(1), 64.
- Hawley, D. R., & DeHaan, L. (1996). Toward a definition of family resilience: Integrating life-span and family perspectives. *Family process*, 35(3), 283-298.
- Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. (Eds.). (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. Guilford Press.

- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44(1), 1-25.
- Hearn, J. H., & Finlay, K. A. (2018). Internet-delivered mindfulness for people with depression and chronic pain following spinal cord injury: a randomized, controlled feasibility trial. *Spinal cord*, 56(8), 750-761.
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry research: neuroimaging*, 191(1), 36-43.
- Hölzel, B. K., Ott, U., Gard, T., Hempel, H., Weygandt, M., Morgen, K., & Vaitl, D. (2008). Investigation of mindfulness meditation practitioners with voxel-based morphometry. *Social cognitive and affective neuroscience*, 3(1), 55-61.
- Hunter, A. J. (2001). A cross-cultural comparison of resilience in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 16(3), 172-179.
- IBM Corp. Released (2013). IBM SPSS Statistics for Windows, Version 22.0. Armonk, NY: IBM Corp.
- Ivanovski, B., & Malhi, G. S. (2007). The psychological and neurophysiological concomitants of mindfulness forms of meditation. *Acta neuropsychiatrica*, 19(2), 76-91.
- Jacelon, C. S. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of advanced nursing*, 25(1), 123-129.
- Jenson, J. M., & Fraser, M. W. (Eds.). (2015). *Social policy for children and families: A risk and resilience perspective*. Sage Publications.
- Jha, A. P., Krompinger, J., & Baime, M. J. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 7(2), 109-119.
- Jordan, J. V. (2013). Relational resilience in girls. In *Handbook of resilience in children* (pp. 73-86). Springer, Boston, MA.
- Joseph, J. A. (2007). *The resilient child: Preparing today's youth for tomorrow's world*. Da Capo Press.
- Jöreskog, K. G. (1990). New developments in LISREL: Analysis of ordinal variables using polychoric correlations and weighted least squares. *Quality and Quantity*, 24(4), 387-404.

- Judd, L. L. (1997). The clinical course of unipolar major depressive disorders. *Archives of general psychiatry*, 54(11), 989-991.
- Kabat-Zinn, J. (2000). Indra's net at work: The mainstreaming of Dharma practice in society.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hachette Books.
- Kabat-Zinn, J. (2019). *Yeni başlayanlar için farkındalık: Yaşadığınız andan ibaret olan hayatınızın değerini bilin*. İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., Burncy, R., & Sellers, W. (1986). Four-year follow-up of a meditation-based program for the self-regulation of chronic pain: treatment outcomes and compliance. *The Clinical Journal of Pain*, 2(3), 159-774.
- Karagöz, Y. (2017). SPSS ve AMOS uygulamalı nitel-nicel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği. *Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara*.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar-ilkeler-teknikler*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Kerr, B. A., & Larson, A. (2008). How smart girls become talented women. *Positive psychology: Exploring the best in people*, 4, 131-145.
- Khoshaba, D. M., & Maddi, S. R. (1999). Early experiences in hardiness development. *Consulting psychology Journal: practice and research*, 51(2), 106.
- Korponay, C., Denticio, D., Kral, T. R., Ly, M., Kruis, A., Davis, K., ... & Davidson, R. J. (2019). The Effect of Mindfulness Meditation on Impulsivity and its Neurobiological Correlates in Healthy Adults. *Scientific reports*, 9(1), 1-17.
- Kraus, S., & Sears, S. (2009). Measuring the immeasurables: Development and initial validation of the Self-Other Four Immeasurables (SOFI) scale based on Buddhist teachings on loving kindness, compassion, joy, and equanimity. *Social Indicators Research*, 92(1), 169.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and psychological measurement*, 30(3), 607-610.
- Kuo, W. H., & Tsai, Y. M. (1986). Social networking, hardiness and immigrant's mental health. *Journal of health and social behavior*, 133-149.
- Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., ... & Rauch, S. L. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*, 16(17), 1893.

- Linehan, M. M. (1987a). Dialectical behavior therapy for borderline personality disorder: Theory and method. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 51(3), 261.
- Linehan, M. M. (1987b). Dialectical behavioral therapy: A cognitive behavioral approach to parasuicide. *Journal of Personality disorders*, 1(4), 328-333.
- Linehan, M. M., Dimeff, L. A., Reynolds, S. K., Comtois, K. A., Welch, S. S., Heagerty, P., & Kivlahan, D. R. (2002). Dialectical behavior therapy versus comprehensive validation therapy plus 12-step for the treatment of opioid dependent women meeting criteria for borderline personality disorder. *Drug and alcohol dependence*, 67(1), 13-26.
- Loeber, R., Farrington, D. P., Stouthamer-Loeber, M., & Van Kammen, W. B. (1998). *Antisocial behavior and mental health problems: Explanatory factors in childhood and adolescence*. Psychology Press.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562.
- Lykins, E. L., & Baer, R. A. (2009). Psychological functioning in a sample of long-term practitioners of mindfulness meditation. *Journal of cognitive Psychotherapy*, 23(3), 226-241.
- Ma, S. H., & Teasdale, J. D. (2004). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: replication and exploration of differential relapse prevention effects. *Journal of consulting and clinical psychology*, 72(1), 31.
- Maddi, S. R. (1988). On the problem of accepting facticity and pursuing possibility.
- Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting psychology journal: practice and research*, 54(3), 173.
- Maddi, S. R., & Hess, M. J. (1992). Personality hardiness and success in basketball. *International journal of sport psychology*.
- Maddi, S. R., Wadhwa, P., & Haier, R. J. (1996). Relationship of hardiness to alcohol and drug use in adolescents. *The American journal of drug and alcohol abuse*, 22(2), 247-257.
- Mandleco, B. L. (2000). An organizational framework for conceptualizing resilience in children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 13(3), 99-112.
- Maslow, A. H. (1981). *Motivation and personality*. Prabhat Prakashan.
- Maslow, A. H. (2013). *Toward a psychology of being*. Simon and Schuster.

- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity: Challenges and prospects. In *Educational resilience in inner city America: Challenges and prospects* (pp. 3-25). Lawrence Erlbaum.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and psychopathology*, 2(4), 425-444.
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American psychologist*, 53(2), 205.
- Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. *Handbook of positive psychology*, 74, 88.
- Matos, P. S., Neushotz, L. A., Griffin, M. T. Q., & Fitzpatrick, J. J. (2010). An exploratory study of resilience and job satisfaction among psychiatric nurses working in inpatient units. *International journal of mental health nursing*, 19(5), 307-312.
- Mayer, J. D. (2000). Spiritual intelligence or spiritual consciousness?. *The international Journal for the Psychology of Religion*, 10(1), 47-56.
- Mennin, D. S. (2006). Emotion regulation therapy: An integrative approach to treatment-resistant anxiety disorders. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 36(2), 95-105.
- Mesnevi 5. cilt 3676: Çeviren: Vehbi Taşar. Coleman Barks "Essential Rumi". 2011. Harper Collins Publication Inc: New York.
- Montero-Marin, J., Tops, M., Manzanera, R., Piva Demarzo, M. M., Alvarez de Mon, M., & García-Campayo, J. (2015). Mindfulness, resilience, and burnout subtypes in primary care physicians: the possible mediating role of positive and negative affect. *Frontiers in psychology*, 6, 1895.
- Morone, N. E., Lynch, C. S., Greco, C. M., Tindle, H. A., & Weiner, D. K. (2008). "I felt like a new person." The effects of mindfulness meditation on older adults with chronic pain: qualitative narrative analysis of diary entries. *The Journal of Pain*, 9(9), 841-848.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American psychologist*, 55(1), 56.

- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology*, 69(1), 28-44.
- Neher, L. S., & Short, J. L. (1998). Risk and protective factors for children's substance use and antisocial behavior following parental divorce. *American Journal of Orthopsychiatry*, 68(1), 154-161.
- Nydahl, L. O. (2012). *The way things are: A living approach to Buddhism*. John Hunt Publishing.
- Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A., & Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: A concept analysis. *Journal of adolescence*, 26(1), 1-11.
- Ospina, M. (2007). *Meditation practices for health state of the research*. DIANE Publishing.
- Öğülmüş, S. (2001). Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık. I. *Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları, Ankara (29-30 Mart)*.
- Özdamar, K. (2004). Paket programlar ile istatistiksel veri analizi (çok değişkenli analizler). *Kaan Kitabevi, Eskişehir*.
- Özsoy, S., & Özsoy, G. (2013). Effect Size Reporting in Educational Research. *Ilkogretim Online*, 12(2).
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160).
- Patterson, J. M. (2002). Understanding family resilience. *Journal of clinical psychology*, 58(3), 233-246.
- Peters, R. D., Leadbeater, B., & McMahon, R. J. (Eds.). (2004). *Resilience in children, families, and communities: Linking context to practice and policy*. Springer Science & Business Media.
- Pollack, W. S. (2006). The "war" for boys: Hearing "real boys" voices, healing their pain. *Professional Psychology: Research and Practice*, 37(2), 190.
- Pollard, J. A., Hawkins, J. D., & Arthur, M. W. (1999). Risk and protection: Are both necessary to understand diverse behavioral outcomes in adolescence?. *Social work research*, 23(3), 145-158.
- Portzky, M., Wagnild, G., De Bacquer, D., & Audenaert, K. (2010). Psychometric evaluation of the Dutch Resilience Scale RS-nl on 3265 healthy participants: a confirmation of the association between age and resilience found with the Swedish version. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 24, 86-92.

- Procidano, M. E., & Heller, K. (1983). Measures of perceived social support from friends and from family: Three validation studies. *American journal of community psychology*, 11(1), 1-24.
- Rice, V., Boykin, G., Jeter, A., Villarreal, J., Overby, C., & Alfred, P. (2013, September). The Relationship between mindfulness and resiliency among active duty service members and military veterans. In *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting* (Vol. 57, No. 1, pp. 1387-1391). Sage CA: Los Angeles, CA: SAGE Publications.
- Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jensen, S., & Kumpfer, K. L. (1990). The resiliency model. *Health education*, 21(6), 33-39.
- Rutter, M. (1993). Resilience: some conceptual considerations. *Journal of adolescent health*.
- Segal, Z. V., Teasdale, J. D., Williams, J. M., & Gemar, M. C. (2002). The mindfulness-based cognitive therapy adherence scale: Inter-rater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 9(2), 131-138.
- Sekaran, U. (1992). *Research methods for business: A skill-building approach*. New York: Wiley.
- Seligman, M. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. San Francisco: Freeman.
- Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279-298). Springer, Dordrecht.
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(2), 489-502.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American psychologist*, 56(3), 216.
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from?. In *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 17-35). Springer, New York, NY.

- Smith, B. W., Epstein, E. M., Ortiz, J. A., Christopher, P. J., & Tooley, E. M. (2013). The foundations of resilience: what are the critical resources for bouncing back from stress?. In *Resilience in children, adolescents, and adults* (pp. 167-187). Springer, New York, NY.
- Smith, J. C. (2004). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation: three caveats. *Psychosomatic Medicine*, 66(1), 148-149.
- Smith, J., & Prior, M. (1995). Temperament and stress resilience in school-age children: A within-families study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 34(2), 168-179.
- Sönmezer, B. (2015). Öğretmenlerin tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*.
- Sroufe, L. A. (1983). Infant-caregiver attachment and patterns of adaptation in preschool: The roots of maladaptation and competence. Minnesota Symposium in Child Psychology, M Perlmutter. Hillsdale NJ. Erlbaum Associates. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal/2012*, 4, 37.
- Stetka, B. (2018). Where's the Proof that Mindfulness Really Works?. *Scientific American Mind*, 29(1), 20-23.
- Sulloway, F. J. (1979). *Freud: Biologist of the mind*. New York: Basic.
- Tang, Y. Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., ... & Posner, M. I. (2007). Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104(43), 17152-17156.
- Taşgın, E., & Çetin, F. Ç. (2006). Ergenlerde major depresyon: Risk etkenleri, koruyucu etkenler ve dayanıklılık. *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(2), 87-94.
- Tavşancıl, E. (2002). Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi. *Nobel Yayıncılık, Ankara*.
- Teasdale, J. D., Segal, Z., & Williams, J. M. G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help?. *Behaviour Research and therapy*, 33(1), 25-39.
- Terzi, Ş. (2016). Kendini Toparlama Gücü Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26).
- Thera, N. (1972). *The power of mindfulness*. San Francisco, CA: Unity Press.
- Tobin, G. A., & Whiteford, L. M. (2002). Community resilience and volcano hazard: the eruption of Tungurahua and evacuation of the faldas in Ecuador. *Disasters*, 26(1), 28-48.

- Tusaie, K., & Dyer, J. (2004). Resilience: A historical review of the construct. *Holistic nursing practice, 18*(1), 3-10.
- Tusaie-Mumford, K. (2001). *Psychosocial resilience in rural adolescents: Optimism, perceived social support and gender differences* (Doctoral dissertation, University of Pittsburgh).
- Vaillant, G. (2003). General topics in psychiatry. *American Journal of Psychiatry, 160*, 1373-1384.
- Varni, J. W., Setoguchi, Y., Rappaport, L. R., & Talbot, D. (1992). Psychological adjustment and perceived social support in children with congenital/acquired limb deficiencies. *Journal of behavioral medicine, 15*(1), 31-44.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement, 1*-165.
- Walsh, R., & Shapiro, S. L. (2006). The meeting of meditative disciplines and Western psychology: a mutually enriching dialogue. *American psychologist, 61*(3), 227.
- Wang, Y., & 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.
- Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Development and psychopathology, 5*(4), 503-515.
- Westen, D. (1999). *Psychology: Mind, brain, & culture*. John Wiley & Sons Inc.
- Williams, M., & Penman, D. (2011). *Mindfulness: a practical guide to finding peace in a frantic world*. Hachette UK.
- Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z. & Kabat-Zinn, J. (2019). *İyi hissetme sanatı*. İstanbul: Diyojen Yayıncılık.
- Wolin, S., Desetta, A., & Hefner, K. (2016). *A leader's guide to the struggle to be strong: How to foster resilience in teens*. Free Spirit Publishing.
- Wolin, S. J., Muller, W., Taylor, F., Wolin, S., Ranganathan, S., Saymah, D., & Zeyada, H. (2009). Religious perspectives on resilience: Buddhism, Christianity, Judaism, Hinduism, and Islam. *Spiritual resources in family therapy, 2*, 103-124.
- Wolin, S. J., & Wolin, S. (2010). *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. Villard.
- Wong, P. T. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne, 52*(2), 69.

- World Health Organization. (2001). *The World Health Report 2001: Mental health: new understanding, new hope*. World Health Organization.
- Wright, M. O. D., & Masten, A. S. (2005). Resilience processes in development. In *Handbook of resilience in children* (pp. 17-37). Springer, Boston, MA.
- Yavuz, B. (2019). Öğretmen adaylarında psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki: Manevi iyi oluşun rolü. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.

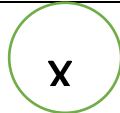


8. EKLER

8.1. Etik Kurul Onay Belgesi

T.C	
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ	
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ	
TEZ / ARAŞTIRMA / ANKET / ÇALIŞMA İZİNİ / ETİK KURULU İZİNİ TALEP FORMU VE ONAY TUTANAK FORMU	
ÖĞRENCİ BİLGİLERİ	
.C. NOSU	33538072416
ADI VE SOYADI	Merve ATALAY
ÖĞRENCİ NO	2017100151
EL. NO.	0531 520 87 27
- MAIL ADRESLERİ	merveatalay@hotmail.de
ANABİLİM DALI	PSİKOLOJİ
İNGİLİZCE AŞAMADA OKULU (DERS / KURSU)	TEZ
ÖZETLENEN KURSLARIN ÖNEME AİT ÖNEMLİK KAYDININ YAPILIP- YAPILMADIĞI	2019 / 2020 - GÜZ DÖNEMİ KAYDINI YENİLEDİM.
ARAŞTIRMA/ANKET/ÇALIŞMA TALEBİ İLE İLGİLİ BİLGİLER	
İZİN KONUSU	MERSİN ÜNİVERSİTESİ AKADEMİK VE İDARİ PERSONELLERİNDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ
İZİN AMACI	Bu çalışmanın amacı, Mersin Üniversitesi'nde 17 Fakülte, 8 Yüksek Okul, 5 Enstitü, 11 Meslek Yüksek Okulu ve Rektörlük bünyesine bağlı 4 Bölümde görev yapan akademik ve idari personellerin bilinçli farkındalık ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin sosyo-demografik özellikler ile incelenmesidir. Bunun yanı sıra; psikolojik dayanıklılık kavramının alt boyutlarını oluşturan "Kendilik Algısı", "Gelecek Algısı", "Yapısal Stil", "Aile Uyumu", "Sosyal Yeterlilik", ve "Sosyal Kaynaklar" (Basım & Çetin, 2011) ile bilinçli farkındalık ilişkilerini sosyodemografik özellikler ile incelemeyi de amaçlamaktadır.
İZİN TÜRKÇE ÖZETİ	Bu çalışmanın amacı, Mersin Üniversitesi'nde 17 Fakülte, 8 Yüksek Okul, 5 Enstitü, 11 Meslek Yüksek Okulu ve Rektörlük bünyesine bağlı 4 Bölümde görev yapan akademik ve idari personellerin bilinçli farkındalık ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin sosyo-demografik özellikler ile incelenmesidir. Araştırmanın evrenini; 2019-2020 yılı içindeki Mersin Üniversitesi'nde akademik ve idari kadrolarda görev yapan yaklaşık 5000 kişi oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme tabakalı rasgele örneklem yöntemi ile belirlenecektir. Araştırmada, veri toplama aracı olarak "Bilinçli Farkındalık Ölçeği", "Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği" ve araştırmacı tarafından hazırlanan sosyo-demografik bilgi formu kullanılmıştır. Verilerin analizi için SPSS 22paket programı kullanılmıştır. Anahtar Kelimeler: Bilinçli Farkındalık, Psikolojik Dayanıklılık
ARAŞTIRMA YAPILACAK OLAN REKTÖRLER/ KURUMLARIN ADLARI	MERSİN ÜNİVERSİTESİ

İN ALINACAK LAN KURUMA AİT İLGİLER KURUMUN ADI- UBESİ/ ÜDÜRLÜĞÜ - İLİ - CESİ)	MERSİN ÜNİVERSİTESİ / MERSİN / YENİŞEHİR
APILMAK İSTENEN ALIŞMANIN İZİN LINMAK İSTENEN URUMUN HANGİ ÇELERİNE/ HANGİ URUMUNA/ HANGİ ÖLÜMÜNDE/ ANGİ ALANINA/ ANGİ ONULARDA/ ANGİ GRUBA/ İMLERE/ NE YGULANACAĞI İBİ AYRINTILI İLGİLER	Mersin Üniversitesi'nde 17 Fakülte, 8 Yüksek Okul, 5 Enstitü, 11 Meslek Yüksek Okulu ve Rektörlük bünyesine bağlı 4 Bölümde görev yapan akademik ve idari <i>personel</i> yaklaşık toplam 5000 kişiden tabakalı örneklem yöntemi ile seçilip listelenmiş kişilere "Bilinçli Farkındalık Ölçeği - BİFÖ", "Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği - YPDÖ" ve araştırmacı tarafından hazırlanan sosyo-demografik bilgi formu uygulanacaktır.
YGULANACAK LAN ÇALIŞMAYA İT ANKETLERİN/ İLÇEKLERİN AŞLIKLARI/ HANGİ ANKETLERİN - İLÇELERİN YGULANACAĞI	1. Bilinçli Farkındalık Ölçeği - BİFÖ 2. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği - YPDÖ 3. Aydınlatılmış Onam ve Kişisel Bilgi Formu
İKLER (ANKETLER, İLÇEKLER, ORMLAR, V.B. İBİ EVRAKLARIN ŞİMLERİYLE İRLİKTE KAÇ DET/SAYFA İLDUKLARINA AİT İLGİLER İLE YRINTILI AZILACAKTIR)	1) 1 adet (1) Sayfa Bilinçli Farkındalık - BİFÖ Ölçeği. 2) 1 adet (1) Sayfa Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık - YPDÖ Ölçeği. 3) 1 adet (1) Sayfa Aydınlatılmış Onam ve Kişisel Bilgi Formu.

ÖĞRENCİNİN ADI - SOYADI: Merve ATALAY		ÖĞRENCİNİN İMZASI: Enstitüde kalan aslı imzalıdır TARİH: 29 / 11 / 2019		
TEZ/ ARAŞTIRMA/ANKET/ÇALIŞMA TALEBİ İLE İLGİLİ DEĞERLENDİRME SONUCU				
1. Seçilen konu Bilim ve İş Dünyasına katkı sağlayabilecektir.				
2. Anılan konu psikoloji ve eğitim bilimleri faaliyet alanı içerisine girmektedir.				
1.TEZ DANIŞMANININ ONAYI	2.TEZ DANIŞMANININ ONAYI (VARSA)	SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRÜNÜN ONAYI	A.B.D. BAŞKANININ ONAYI	
Adı - Soyadı: Şükrü Uğuz	Adı - Soyadı:	Adı - Soyadı: Murat KOÇ	Adı - Soyadı: Şükrü Uğuz	
Unvanı: Prof. Dr.	Unvanı:	Unvanı: Doç. Dr.	Unvanı: Prof. Dr.	
İmzası : Enstitüde kalan aslı imzalıdır	İmzası:	İmzası: Enstitüde kalan aslı imzalıdır	İmzası: Enstitüde kalan aslı imzalıdır	
29.11.2019	... / ... / 20....	29.11.2019	29.11.2019	
ETİK KURULU ASIL ÜYELERİNE AİT BİLGİLER				
Adı - Soyadı: Mustafa BAŞARAN	Adı - Soyadı: Yücel ERTEKİN	Adı - Soyadı: Deniz Aynur GÜLER (Y).	Adı - Soyadı: Ali Engin OBA	Adı - Soyadı: Mustafa Tevfik ODMAN
Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı: Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı: Prof. Dr.
İmzası : Enstitüde kalan aslı imzalıdır	İmzası : Enstitüde kalan aslı imzalıdır	İmzası : Enstitüde kalan aslı imzalıdır	İmzası :	İmzası :
29 / 11 / 2019	29 / 11 / 2019	Dr. Öğr. Üyesi Belde AKA 29.11.2019	 / / 20.....	... / / 20.....
Etik Kurulu Jüri Başkanı - Asıl Üye	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi
OY BİRLİĞİ İLE		Çalışma yapılacak olan tez için uygulayacak olduğu Anketleri/Formları/Ölçekleri Çağ Üniversitesi Etik Kurulu Asıl Jüri Üyelerince İncelenmiş olup, 29 / 11 / 2019 - 10/ 01 / 2020 tarihleri arasında uygulanmak üzere gerekli iznin verilmesi taraflarımızca uygundur.		
OY ÇOKLUĞU İLE				
AÇIKLAMA: BU FORM ÖĞRENCİLER TARAFINDAN HAZIRLANDIKTAN SONRA ENSTİTÜ MÜDÜRÜNE ONAYLATILARAK ENSTİTÜ SEKRETERLİĞİNE TESLİM EDİLECEKTİR. AYRICA YAZININ PUNTOSU İSE 12 (ON İKİ) PUNTO OLACAK ŞEKİLDE YAZILARAK ÇIKTI ALINACAKTIR.				

8.2. Aydınlatılmış Onam Formu

Bu araştırma, Mersin Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Bölümü Yüksek Lisans Programı öğrencisi Merve ATALAY tarafından Prof. Dr. Şükrü UĞUZ danışmanlığında bir tez çalışması kapsamında yürütülmektedir.

Araştırma bilimsel bir araştırma olup hiçbir aşamasında kimlik bilgileriniz sorulmayacaktır. Yanıtlar toplu halde ve sayısal olarak analiz edilecek, sadece bilimsel ve eğitimsel çalışma ve yayın amacıyla kullanılacaktır.

Tüm soruları yanıtlamak yaklaşık 10 dakika sürmektedir. Soruların herhangi bir doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Çalışmadan güvenilir sonuçlar elde edilmesi açısından size en yakın gelen şıkkı işaretlemeniz ve soruların tamamını yanıtlamış olmanız önemlidir.

Bu formu okuyup onay vermeniz çalışmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelmektedir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir nedenden dolayı çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz.

Çalışma hakkında bilgi almak ya da soru sormak isterseniz Merve ATALAY ile merveatalay@hotmail.de adresinden iletişime geçebilirsiniz.

Katılımınız ve desteğiniz için şimdiden çok teşekkür ederim.

8.3. Kişisel Bilgi Formu

1. Yaşınız:
2. Cinsiyetiniz?
☐ Kadın ☐ Erkek
3. Medeni Durumunuz?
☐ Evli ☐ Bekar ☐ Boşanmış

AKADEMİK ÇALIŞAN

4. Öğrenim Durumunuz?
☐ Üniversite mezunu ☐ Yüksek Lisans mezunu ☐ Doktora mezunu
5. Unvanınız?
☐ Profesör ☐ Doçent ☐ Doktor Öğretim Üyesi
☐ Öğretim Görevlisi ☐ Araştırma Görevlisi ☐ Yabancı Uyruklu
 Sözleşmeli
☐ Sözleşmeli Sanatçı

İDARİ ÇALIŞAN

4. Öğrenim Durumunuz?
☐ İlkokul mezunu ☐ Ortaokul mezunu
☐ Lise mezunu ☐ Üniversite mezunu
☐ Yüksek Lisans mezunu ☐ Doktora mezunu
5. Unvanınız?
☐ İdari Personel ☐ 4/B ☐ 4/C
☐ Vizeli İşçi ☐ Sürekli İşçi
6. Kaç yıldır üniversitede çalışıyorsunuz? yıl
7. Aylık Geliriniz:

8.4. Bilinçli Farkındalık Ölçeği

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 kırarım 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

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

8.5. Bilinçli Farkındalık Ölçeği İzin Yazısı

Zümra Atalay <zozyesil@gmail.com>

Sun 10/27/2019 12:30 PM

Merhaba,

Çalışmanızda bilinçli farkındalık ölçeğini kullanabilirsiniz. Ölçek ile beraber geçerlilik-güvenilirlik çalışması ektedir.

İyi çalışmalar.

Zümra Atalay

Merve Atalay <merveatalay@hotmail.de>, 27 Eki 2019 Paz, 12:06 tarihinde şunu yazdı:

Sayın Zümra Hocam Merhaba,

Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Bölümü Psikoloji Tezli Yüksek Lisans öğrencisiyim. Tez dönemindeyim ve eğer izniniz olursa Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin sizin tarafınızdan Türkçe'ye uyarlanmış halini tez çalışmamda kullanmak istiyorum.

Ölçeğin sizde soft copy hali mevcut ise paylaşırsanız çok sevinirim.

Desteğiniz ve katkılarınız için çok teşekkür ederim.

İyi çalışmalar.

Merve ATALAY

Çağ Üniversitesi

Mersin

8.6. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

1. Beklenmedik bir olay olduğunda...	Her zaman bir çözüm bulurum	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Çoğu kez ne yapacağımı
2. Gelecek için yaptığım planların...	Başarılması zordur	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Başarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır...	Ulaşmak istediğim açık bir hedefim	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Tam bir günlük boş bir vaktim
4. ...olmaktan hoşlanıyorum	Diğer kişilerle birlikte	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Kendi başıma
5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı...	Benimkinden farklıdır	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Benimkiyle aynıdır
6. Kişisel konuları ...	Hiç kimseyle tartışmam	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Arkadaşlarımla/Aile-üyeleriyle
7. Kişisel problemlerimi...	Çözmem	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Nasıl çözebileceğimi bilirim
8. Gelecekteki hedeflerimi...	Nasıl başaracağımı bilirim	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Nasıl başaracağımdan emin
9. Yeni bir iş/projeye başladığımda ...	Derhal işe	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih
10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak	Önemli değildir	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Çok önemlidir
11. Ailemle birlikteyken kendimi ... hissederim	Çok mutlu	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Çok mutsuz
12. Beni ...	Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Hiç kimse cesaretlendiremez
13. Yeteneklerim...	Olduğuna çok inanırım	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Konusunda emin değilim
14. Geleceğimin ... olduğunu hissediyorum	Ümit verici	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Belirsiz
15. Şu konuda iyiyimdir...	Zamanımı planlama	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Zamanımı harcama
16. Yeni arkadaşlık konusu ... bir şeydir	Kolayca yapabildiğim	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Yapmakta zorlandığım

8.7. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği İzin Yazısı

Nejat Basim <nbasim@gmail.com>

Mon 10/28/2019 8:15 AM

Merhaba. Mesajınızı bu adresimden yanıtlıyorum. Ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz. Ölçeğin yer aldığı makaleyi, makalenin sonunda yer alan ölçeğin word ortamındaki halini ve değerlendirme esaslarını içeren bilgi notunu ekte gönderiyorum. Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.

--

Prof. Dr. H. Nejat Basım

Başkent Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dekanı

Bağlıca Kampüsü Fatih Sultan Mah. Eskişehir Yolu 18. Km. Etimesgut 06790

ANKARA

Tel: [312-2466645](tel:312-2466645)

e-posta: nbasim@gmail.com

e-posta: nbasim@baskent.edu.tr

Fatih Çetin <fcetin@ohu.edu.tr>

Sun 10/27/2019 7:23 PM

Merve merhabalar,

Ölçeği yapacağın araştırmada kullanabilirsin, ölçekle ilgili ayrıntılı bilgileri ekteki dosyalardadır,,

Başarılar dilerim,

Fatih Çetin

Profesör

Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi

Yönetim ve Organizasyon ABD
Professor
Nigde Omer Halisdemir University
Department of Management and Organization

Contact info:

fcetin@ohu.edu.tr

fatih_cetin@ymail.com

+90 338 225 2035

On 27 Oct 2019, at 12:25, Merve Atalay <merveatalay@hotmail.de> wrote:

Saygıdeğer Hocalarım Merhaba;

Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Bölümü Psikoloji Tezli Yüksek Lisans öğrencisiyim. Tez dönemindeyim ve eğer izniniz olursa Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin tarafınızdan Türkçe'ye uyarlanmış halini tez çalışmamda kullanmak istiyorum.

Ölçeğin sizde soft copy hali mevcut ise paylaşırsanız çok sevinirim.

Desteyiniz ve katkılarınız için çok teşekkür ederim.

İyi çalışmalar.

Merve ATALAY
Çağ Üniversitesi
Mersin

8.8. Çağ Üniversitesi İzin İstek Yazısı

	T.C. ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ ÇAĞ UNIVERSITY
SAYI : 23867972/ 1285-891 KONU: Tez Anket İzni Hakkında	03.12.2019
MERSİN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE	
Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi olan (2017100151 numaralı) Merve ATALAY, “Mersin Üniversitesi Akademik ve İdari Personellerinde Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisinin İncelenmesi” konulu tez çalışmasını Üniversitemiz öğretim elemanı Prof. Dr. Şükrü UĞUZ danışmanlığında yürütmektedir. Adı geçen öğrencinin tez çalışması kapsamında Mersin Üniversitesine bağlı tüm Fakülte, Yüksekokul, Enstitüler ile Rektörlük bünyesinde görev yapmakta olan Akademik ve İdari personelleri kapsamak üzere kopyası Ek’lerde sunulan bir anket uygulaması yapmayı planlamaktadır. Tez çalışması kapsamında yukarıda belirtilen anketin uygulayabilmesi için gerekli iznin verilmesi hususunu bilgilerinize sunarım.	
(Enstitüde Kalan Asıl Sureti İmzalıdır.) Prof. Dr. Ünal AY Rektör	
<u>EKLERİ:</u> Üç Sayfa tez anket formları ile Üç sayfa tez etik kurul izin formunun fotokopileri.	
A.Yaşar Bayboğan Kampüsü, Adana-Mersin Karayolu 33800 Yenice-Mersin / TÜRKİYE T. +90 (0324) 651 48 00 F. +90 (0324) 651 48 11 www.cag.edu.tr	

8.9. Mersin Üniversitesi İzin Yazısı

Mersin Üniversitesi - YAZI İŞLERİ
ŞUBE MÜDÜRLÜĞÜ
Tarih: 12/12/2019
Sayı: 15302574-605.01-
E.00001747745


T.C.
MERSİN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Genel Sekreterlik
Yazı İşleri Şube Müdürlüğü


0001247745

Sayı : 15302574-605.01
Konu : Merve ATALAY'ın Tez Anket İzni

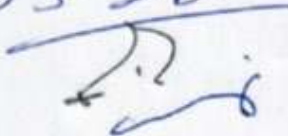
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi : 03.12.2019 tarihli ve 891 sayılı yazınız.

İlgi yazınızda belirtilen, Üniversiteniz Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Merve ATALAY'ın " Mersin Üniversitesi Akademik ve İdari Personellerinde Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisinin İncelenmesi" konulu tez çalışmasına ait anketleri Üniversitemiz akademik ve idari personellere uygulaması Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinize arz ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Ali KAYA
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

2053-SöBE


 Adres: MEİİ Yazı İşleri Şube Müdürlüğü
MERSİN
E-posta: eminekart@mersin.edu.tr
Telefon: +90 3243610001/32005

Ayrıntılı bilgi için: Şef Emine KURT
Fax: +90 3243610073
Elektronik ağı: www.mersin.edu.tr


1/1

Evrakan elektronik imzalı suretine <https://e-belge.mersin.edu.tr> adresinden 3e2e4df5-abf9-4ca7-a939-2fe8a577283 kodu ile erişebilirsiniz. Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.

9. ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı	Merve ATALAY
Doğum Yeri	Mersin
Doğum Tarihi	18.11.1989
Medeni Durumu	Bekar
E-Mail	merveatalay@hotmail.de

PROFESYONEL İŞ TECRÜBESİ

2019 Şubat – 2019 Haziran	ÖZEL MERSİN ORTADOĞU HASTANESİ, Mersin Uluslararası Kurumsal İlişkiler ve Pazarlama Direktörü
2017 Kasım – 2019 Şubat	MENTALİST AKADEMİ LTD., Mersin Kurucu
2017 Haziran – 2017 Kasım	ÖZEL MERSİN ORTADOĞU HASTANESİ, Mersin İnsan Kaynakları Müdürü
2014 Kasım – 2015 Aralık	INDITEX – ZARA, İstanbul Mağaza Müdürü
2012 Eylül – 2014 Kasım	TESCO KİPA – Bornova Forum Mağazası, İzmir Gıda Dışı Grup Müdürü
2014 Mart – 2014 Kasım	TESCO, İngiltere Gençlik Paneli Türkiye Temsilcisi
2012 Mayıs – 2012 Eylül	TESCO KİPA – Edremit Mağazası, Balıkesir Taze Gıda ve Gıda Grup Müdürü
2012 Şubat – 2012 Mayıs	TESCO KİPA – Bornova Forum Mağazası, İzmir Taze Gıda Grup Müdürü Eğitimi
2011 Eylül – 2012 Şubat	TESCO KİPA – Balçova Mağazası, İzmir Meyve Sebze Departman Şefi

2011 Eylül – 2012 Eylül

TESCO KİPA, İzmir

Yeni Mezun Yetiştirme ve Geliştirme Programı

PROFESYONEL EĞİTİM

Özgül Öğrenme Güçlüğü Uygulamaları ve Testleri

Eğitimi, Yeşil Işık Danışmanlık

Mart, 2019

Çocuk Resimlerini Yorumlama ve Çizim Testleri

Eğitimi, Yeşil Işık Danışmanlık

Mart 2019

Eğitimci Müdürler Eğitimcinin Eğitimi, Inditex

Mayıs 2015

Hizmet Anlayışı Eğitimi, Inditex

Nisan 2015

Teorik Müdürlük Eğitimi, Inditex

Nisan 2015

İşe Alım ve Performans Değerlendirme Eğitimi,

Inditex

Şubat 2015

EĞİTİM

Özel Çağ Üniversitesi

Psikoloji, Tezli Yüksek Lisans (2018-2020)

GPA: 3.92/4.00

Ege Üniversitesi

Genel Sosyoloji ve Metodoloji, Tezli Yüksek

Lisans

(2011 yılında başladı, tez aşamasındadır.)

Orta Doğu Teknik Üniversitesi

Alman Dili ve Edebiyatı, Yan Dal (2011)

Orta Doğu Teknik Üniversitesi

Sosyoloji, Lisans (2011)

GPA: 3.5/4.00

(3 yılda bölüm 3.sü olarak mezun olmuştur.)

BURSLAR

TUBİTAK

Bilim Adamı Yetiştirme ve Geliştirme Programı

DİLLER

TÜRKÇE

(Ana Dili)

İNGİLİZCE

(Okuma: İleri, Yazma: İleri, Konuşma: Akıcı)

(Toefl: 90)

ALMANCA

(Okuma/Yazma/Konuşma: Başlangıç)

Sürücü Belgesi

B Sınıfı

Bilgisayar Bilgisi

Microsoft Office Programları, Wordpress, SPSS