

T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARINDA DUYUSAL
İŞLEMLEME HASSASİYETİ İLE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK
ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN ARACI
ROLÜ

Pınar ÜNAL
(Yüksek Lisans Tezi)

2021

T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARINDA DUYUSAL
İŞLEMLEME HASSASİYETİ İLE PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİNÇLİ
FARKINDALIĞIN ARACI ROLÜ

THE MEDIATING ROLE OF MINDFULNESS IN THE RELATIONSHIP BETWEEN
SENSORY PROCESSING SENSITIVITY AND RESILINCE IN COUNSELOR
CANDIDATES

Pınar ÜNAL
(Yüksek Lisans Tezi)

Danışman
Doç. Dr. Müge AKBAĞ

İstanbul, 2021

**Tüm kullanım hakları
M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü'ne aittir.**

© 2021

ONAY

Pınar ÜNAL tarafından hazırlanan “Psikolojik Danışman Adaylarında Duyusal İşleme Hassasiyeti ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü” konulu bu çalışma, 11/06/2021 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda; Marmara ve İstanbul Medipol üniversitelerinde görevli tez danışmanı ve öğretim üyelerinden oluşan jüri tarafından başarılı bulunmuş ve Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Marmara Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü

ETİK BEYANI

Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırladığım çalışmamda;

- Sunduğum bilgileri, dokümanları ve verileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Çalışmamda yararlandığım eserlerin tamamına atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Elde ettiğim verilerde ve sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı bildirir, aksi bir durumda aleyhimde doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

23/06/2021

PINAR ÜNAL

ÖZGEÇMİŞ

2008-2012	Dilovası Yahya Kaptan Anadolu Lisesi
2012-2014	M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Sınıf Öğretmenliği Lisans Programı
2014-2017	M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Lisans Programı
2017-2021	M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı
2018-2020	Özel Yakacık Doğa Anadolu Lisesi Okul Rehber Öğretmeni
2020-.....	İstanbul Büyükşehir Belediyesi, Psikolojik Danışman

ÖN SÖZ

Bana her zaman destek olmaya gayret eden ve zaman ayıran değerli tez danışmanım Doç. Dr. Müge AKBAĞ'a, lisans ve yüksek lisans sürecimde uygulama anlamında sahada edinebildiğim birçok deneyimde emeği olan değerli hocam Prof. Dr. Müge YUKAY YÜKSEL'e, yüksek lisans eğitimimde bana hayatım boyunca aklımda kalacak olan çok kıymetli bilgiler öğreten, kendime ve mesleğime dair farkındalığımı arttıran değerli hocam Arş. Gör. Dr. Hilal ÇELİK'e tezime ve hayatıma olan katkılarından dolayı teşekkür ederim.

İstanbul Üniversitesi, Yıldız Teknik Üniversitesi ve Marmara Üniversitesi'nin bana uygulama kolaylığı sağlayan tüm akademisyenlerine ve araştırmama destek veren tüm Psikolojik Danışma ve Rehberlik lisans öğrencilerine teşekkür ederim.

Eğitim hayatım boyunca aldığım her kararda arkamda duran ve başardığım her şeyle gurur duyan sevgili anne ve babama, yüksek lisans sürecim boyunca bana desteklerini esirgemeyen abim, ablam ve eşlerine, gerek sahada uygulama sırasında gerek motivasyonum konusunda beni hep destekleyen can dostum Gülcan ŞAHİN'e, tezimle ilgili bana çok kısa zamanda çok kıymetli bir desteği olan sevgili arkadaşım Gamze TERCAN'a ve en büyük motivasyon kaynağım sevgili hayat arkadaşım İlhan Erdem ÜNAL'a teşekkürlerimle.

Canım oğlum, Mahir'ime...

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, psikolojik danışman adaylarının duyuşal işleme hassasiyetleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünün sınanmasıdır. Ayrıca psikolojik danışman adaylarının duyuşal işleme hassasiyetlerinin (DİH), psikolojik dayanıklılıklarının ve bilinçli farkındalıklarının cinsiyet ve sınıf düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu İstanbul ilindeki devlet üniversitelerinde eğitim gören 261'i (%77,7) kadın, 75'i (%22,3) erkek olmak üzere toplam 336 psikolojik danışman adayı oluşturmuştur.

Araştırmada veri toplama aracı olarak; Kendini Toparlama Gücü Ölçeği- Kısa Form, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Duyusal İşleme Hassasiyeti Ölçeği (Aşırı Hassas Kişi Ölçeği), Risk Faktörlerini Belirleme Listesi ve araştırmacı tarafından hazırlanmış olan Kişisel Bilgi Formu'ndan yararlanılmıştır. Verilerin analizinde değişkenler arası ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı, aracılık analizleri için SPSS istatistik programı eklentili PROCESS Makro regresyon temelli Bootstrapping Tekniğı, gruplar arası karşılaştırmalar için ise Bağımsız Grup-t Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve post-hoc tekniklerinden biri olan LSD tekniğinden yararlanılmıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre; yapılan ön analizler bilinçli farkındalık ile DİH ve alt boyutları (dış uyaranlara hassasiyet, zarardan kaçınma ve aşırı uyarılma hassasiyeti) arasında negatif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Psikolojik dayanıklılık ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde ve anlamlı; psikolojik dayanıklılık ile DİH arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Psikolojik dayanıklılık ile DİH alt boyutlarından estetik hassasiyet arasında pozitif yönde; zarardan kaçınma ve aşırı uyarılma hassasiyeti alt boyutları arasında negatif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Aracılık analizlerinden elde edilen bulgular, DİH ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın tam aracılık rolünün olduğuna işaret etmektedir. DİH alt boyutları açısından yapılan aracılık analizlerine göre ise, bilinçli farkındalığın zarardan kaçınma ile psikolojik dayanıklılık arasında tam aracı; aşırı uyarılma hassasiyeti ile psikolojik dayanıklılık arasında ise kısmi aracı rolünün olduğu sonucuna varılmıştır.

Araştırmada ayrıca psikolojik danışman adaylarında sadece DİH ve alt boyutlarının (dış uyaranlara hassasiyet, zarardan kaçınma ve aşırı uyarılma hassasiyeti) cinsiyete göre kadın

psikolojik danışman adaylarının lehine anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Diğer taraftan; sınıf düzeyi değişkenine göre DHİ ve sadece estetik hassasiyet alt boyutu açısından anlamlı bir farklılık görülmüştür. Araştırmadan elde edilen bu bulgular ilgili alanyazın ışığında tartışılmış; araştırmacılara ve uygulamacılara yönelik bazı önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Danışman Adayları, Duyusal İşleme Hassasiyeti, Aşırı Hassas Kişilik, Bilinçli Farkındalık, Psikolojik Dayanıklılık.



ABSTRACT

The aim of this study was to examine the mediating role of mindfulness in the relationship between sensory processing sensitivity and resilience of counselor candidates. Additionally, it was analyzed whether the sensory processing sensitivity (SPS), resilience and mindfulness of counselor candidates differed according to gender and grade levels. The sample group of study consisted of a total 336 counselor candidates, 261(77.7%) female and 75 (22.3%) male, who studied at state universities in Istanbul.

In this study, The Resilience Scale-Short Form, Mindful Attention Awareness Scale, Sensory Processing Sensitivity Scale, Risk Factors Determination List and Personal Information Form prepared by the researcher were used as a data collection tools. Pearson Product Moment Correlation Coefficient was used in order to determine the relationships between the variables. The mediation analysis were analyzed through regression-based Bootstrapping Technique with the extension of SPSS statistics program. Independent Group-t Test, One- Way Variance Analysis (ANOVA) and LSD which is one of the post-hoc techniques were employed for intergroup comparisons.

According to the findings obtained as a result of the research, preliminary analyzes revealed that there were significant negative relations among mindfulness, SPS and its sub-dimensions (sensitivity to external stimuli, harm avoidance and overarousal). It was observed that there was a significant positive relationship between resilience and mindfulness, while there was a significant negative relationship between resilience and SPS. It was found out that there were positive and significant relationships between resilience and aesthetic sensitivity which was one of SPS sub-dimension. Besides, negative and significant relationships were found between resilience and harm avoidance and overarousal sub-dimensions. The findings obtained in the mediation analysis indicated that mindfulness had a full mediating role in the relationship between SPS and resilience. According to mediation analysis carried out in regarding to SPS sub-dimensions, it was concluded that mindfulness had a full mediating role between harm avoidance and resilience, whereas it had a partial mediating role between overarousal and resilience.

It was also determined that only SPS and its sub-dimensions (sensitivity to external stimuli, harm avoidance and overarousal) differed significantly in favor of female counselor candidates in terms of gender. On the other hand, it was observed that there was a significant difference in regarding to SPS and only aesthetic sensitivity sub-dimension according to

grade level variable. These findings obtained in the research were discussed in the light of the related literature. Some suggestions have been made for researchers and practitioners.

Keywords: Counselor Candidates, Sensory Processing Sensitivity, Highly Sensitive Person, Mindfulness, Resilience.



İÇİNDEKİLER

ONAY.....	ii
ETİK BEYAN.....	iii
ÖZGEÇMİŞ.....	iv
ÖNSÖZ.....	v
ÖZET.....	vi
ABSTRACT.....	viii
İÇİNDEKİLER.....	x
TABLolar LİSTESİ.....	xv
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xvi
KISALTMALAR VE SEMBOLLER.....	xvii
BÖLÜM 1 : GİRİŞ.....	1
1.1.Problem Durumu.....	1
1.2.Araştırmanın Amacı.....	4
1.3. Araştırmanın Önemi.....	5
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	7
1.5. Araştırmanın Varsayımları.....	7
1.6. Araştırmanın Tanımları ve Kısaltmalar.....	7
BÖLÜM II: KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	8
2.1.Psikolojik Dayanıklılık.....	8
2.1.1. Psikolojik dayanıklılık nedir?	8
2.1.2.Psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler.....	9

2.1.3. Psikolojik dayanıklılık araştırmalarında ele alınan risk faktörleri.....	9
2.1.3.1. Bireysel risk faktörleri.....	9
2.1.3.2. Ailesel risk faktörleri.....	10
2.1.3.3. Çevresel risk faktörleri.....	10
2.1.4. Psikolojik dayanıklılık araştırmalarında ele alınan koruyucu faktörler.....	10
2.1.4.1. Bireysel faktörler.....	10
2.1.4.2. Aile ile ilgili koruyucu faktörler.....	10
2.1.4.3. Ailenin dışındaki koruyucu faktörler.....	11
2.2. Bilinçli Farkındalık.....	11
2.2.1. Bilinçli farkındalık nedir?	11
2.2.2. Bilinçli farkındalık ve kuramsal temelleri.....	12
2.2.2.1. Psikodinamik yaklaşım.....	13
2.2.2.2. Bilişsel davranışçı yaklaşım.....	13
2.2.2.3. İnsancıl (Hümanistik) yaklaşım.....	13
2.2.2.4. Gestalt yaklaşımı.....	14
2.2.2.5. Varoluşçu yaklaşım.....	14
2.3. Duyusal İşleme Hassasiyeti.....	15
2.3.1. Duyusal işleme hassasiyeti nedir?.....	15
2.3.2. Duyusal işleme hassasiyeti ve kişilik kuramları.....	15
2.3.2.1. Jung'un psikolojik tipler kuramı.....	15
2.3.2.2. Eysenck'in kişilik teorisi.....	16

2.3.2.3. Gray’ın pekiştirmeye duyarlılık teorisi.....	16
2.3.2.4. Mc Crae ve Costa’nın beş faktör kişilik kuramı.....	17
2.3.3. Aşırı hassas kişiler ve özellikleri.....	17
2.3.3.1. İşleme sürecinin derinliği (D -Depth of processing).....	18
2.3.3.2. Aşırı uyarım (O-Overstimulation).....	18
2.3.3.3. Duygusal tepkisellik (E-Emotional reactivity)	18
2.3.3.4. Hissedilmeyeni hissedebilme (İnceliklere duyarlılık) (S- Sensing the subtle).....	19
2.3.4.Aşırı hassas kişiler ve toplum.....	19
2.4. Araştırma Değişkenleri İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	19
2.4.1. Psikolojik dayanıklılık araştırmaları.....	19
2.4.2. Bilinçli farkındalık araştırmaları.....	20
2.4.3. Duyusal işleme hassasiyeti araştırmaları.....	23
2.4.4. Psikolojik dayanıklılık, bilinçli farkındalık ve duyusal işleme hassasiyeti değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi.....	25
2.4.4.1. Psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkilerin incelenmesi.....	25
2.4.4.2. Psikolojik dayanıklılık ve duyusal işleme hassasiyeti arasındaki ilişkilerin incelenmesi.....	26
2.4.4.3. Bilinçli farkındalık ve duyusal işleme hassasiyeti arasındaki ilişkilerin incelenmesi.....	27
BÖLÜM III: YÖNTEM.....	29
3.1. Araştırma Modeli.....	29

3.2. Evren ve Örneklem.....	29
3.3. Veri Toplama Araçları.....	32
3.3.1.Kendini Toparlama Gücü Ölçeği-Kısa Form.....	32
3.3.2.Bilinçli Farkındalık Ölçeği.....	33
3.3.3. Duyusal İşleme Hassasiyeti Ölçeği (Aşırı Hassas Kişi Ölçeği).....	34
3.3.4. Risk Faktörlerini Belirleme Listesi.....	35
3.3.5.Kişisel Bilgi Formu.....	35
3.4. Verilerin Toplanması.....	35
3.5. Verilerin Analizi.....	36
BÖLÜM IV: BULGULAR VE YORUMLAR.....	38
4.1.Araştırmanın Değişkenlerine Ait Betimsel İstatistiklere Yönelik Bulgular.....	38
4.2. Araştırmanın Temel Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular.....	39
4.3. Araştırmanın Amaçlarına Ait Bulgular.....	40
4.3.1. Psikolojik danışman adaylarında duysal işleme hassasiyeti ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin bulgular.....	40
4.3.2. Psikolojik danışman adaylarında duysal işleme hassasiyeti alt boyutları ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin bulgular.....	42
4.3.3. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik dayanıklılık, bilinçli farkındalık ve duysal işleme hassasiyeti ve alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre incelenmesi.....	45

4.3.4. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik dayanıklılık, bilinçli farkındalık ve duysal işleme hassasiyeti ve alt boyutlarının sınıf düzeyi değişkenine göre incelenmesi.....	47
BÖLÜM V: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	51
5.1. Sonuç ve Tartışma.....	51
5.1.1. Psikolojik danışman adaylarında duysal işleme hassasiyeti ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin bulguların tartışılması.....	51
5.1.2. Psikolojik danışman adaylarında duysal işleme hassasiyeti alt boyutları ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin bulguların tartışılması.....	54
5.1.3. Psikolojik danışman adaylarında psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması.....	59
5.1.4. Psikolojik danışman adaylarında duysal işleme hassasiyetinin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması.....	60
5.1.5. Psikolojik danışman adaylarında bilinçli farkındalığın cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması.....	61
5.1.6. Psikolojik danışman adaylarında psikolojik dayanıklılığın sınıf düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması.....	62
5.1.7. Psikolojik danışman adaylarında bilinçli farkındalığın sınıf düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması.....	63
5.1.8. Psikolojik danışman adaylarında duysal işleme hassasiyetinin sınıf düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması.....	64
5.2. Öneriler.....	65
KAYNAKÇA.....	67
EKLER.....	89

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler...	30
Tablo 3.2. Katılımcıların Sınıf Düzeyine Göre Dağılımlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler.....	30
Tablo 3.3. Katılımcıların Risk Faktörlerine Göre Dağılımlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler.....	31
Tablo 3.4. Katılımcıların Belirttikleri Risk Faktörü Sayısına İlişkin Betimleyici İstatistikler.....	32
Tablo 3.5. Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarından Elde Edilen Puanların Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları.....	36
Tablo 4.1. Kendini Toparlama Gücü Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Duyusal İşleme Hassasiyeti Ölçeği ve Alt Boyutlarına Ait Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	38
Tablo 4.2. Psikolojik Dayanıklılık, Bilinçli Farkındalık, Duyusal İşleme Hassasiyeti ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları	39
Tablo 4.3. Duyusal İşleme Hassasiyeti ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolüne Ait Bootstrapping Sonuçları.....	42
Tablo 4.4. Zarardan Kaçınma ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolüne Ait Bootstrapping Sonuçları.....	44
Tablo 4.5. Aşırı Uyarılma Hassasiyeti ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolüne Ait Bootstrapping Sonuçları.....	45
Tablo 4.6. Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Dayanıklılık, Bilinçli Farkındalık, Duyusal İşleme Hassasiyeti ve Alt Boyutlarına Ait Puan Ortamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t -Testi Sonuçları.....	46
Tablo 4.7. Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Dayanıklılık, Bilinçli Farkındalık, Duyusal İşleme Hassasiyeti ve Alt Boyutlarına Ait Puan Ortamalarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	48
Tablo 4.8. Duyusal İşleme Hassasiyeti Puan Ortamalarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan LSD Testi Sonuçları.....	49
Tablo 4.9. Duyusal İşleme Hassasiyeti Alt Boyutlarından Estetik Hassasiyeti Puan Ortamalarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan LSD Testi Sonuçları.....	50

ŞEKİLLER LİSTESİ

- Şekil 4.1. Psikolojik Danışman Adaylarında Duyusal İşleme Hassasiyeti ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracılık Rolü.....41
- Şekil 4.2. Psikolojik Danışman Adaylarında Zarardan Kaçınma ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracılık Rolü.....43
- Şekil 4.3. Psikolojik Danışman Adaylarında Aşırı Uyarılma Hassasiyeti ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracılık Rolü.....44



KISALTMALAR VE SEMBOLLER

DİH : Duyusal İşleme Hassasiyeti

DİHÖ : Duyusal İşleme Hassasiyeti Ölçeği

BFÖ : Bilinçli Farkındalık Ölçeği

KTGÖ : Kendini Toparlama Gücü Ölçeği



BÖLÜM I: GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

İnsanın kişiliğini sağlıklı bir şekilde geliştirmesinde, kendisine veya çevresine uyum sağlayarak daha verimli ve mutlu olmasında, hayata dair yeni beceriler kazanmasında, kendini gerçekleştirmesinde ve ruhsal bunalım yaşadığı zamanlarda ona yardım edecek belli başlı psikolojik yardım alanları vardır (Söylev, 2015). Ülkemizde psikolojik yardım alanı çeşitli mesleklerden oluşmaktadır ve bu mesleklerden birisi de psikolojik danışmanlıktır. Psikolojik yardım alanında çalışan psikolojik danışmanlar danışanlarının (psikolojik destek alan kişilerin) yaşamlarında bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutları kapsayacak şekilde pozitif yönlü değişiklikler meydana getirerek onların yaşam kalitelerini ve psikolojik sağlığını arttırmayı hedeflemektedirler (İkiz, 2010). Ancak danışanlarının psikolojik sağlığını artırma sürecinde psikolojik danışmanlar, onların birçok farklı konudaki problemleri ve yaşadığı travmalarıyla da karşı karşıya kalmaktadır (Zara ve İçöz, 2015).

DSM-V Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'nda post travmatik stres bozukluğunun tanılayıcı kriterlerinde travmatik olayları doğrudan deneyimlemek kadar gerçekleştirilen travmatik bir olayı görmüş olmanın ya da travmatik olayların ayrıntılarına bu ayrıntıları tekrar tekrar dinleyerek maruz kalmanın (örneğin; polislerin çocuk istismarı ifadesi alırken maruz kaldığı travma) da psikolojik sağlığı zedeleyebileceği belirtilmiştir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Travmatik yaşantılara dolaylı olarak maruz kalma, ikincil travma olarak da tanımlanır ve psikolojik yardım alanı çalışanları (psikolojik danışman, psikolog, psikiyatrist vs.) ikincil travmatik stres tepkileri gösterme olasılığı yüksek gruplardan biridir (McCann ve Pearlman, 1990; Yılmaz, 2007; Şavur, 2012).

Bu husus göz önünde bulundurulduğunda; psikolojik danışmanların ikincil travmaların etkisinde kalmayıp etkili bir psikolojik danışma süreci yürütebilmesinde kişilik özelliklerinin önem arz ettiği düşünülmektedir (Sav, 2007; Çivitçi ve Arıcıoğlu, 2012; Meier ve Davis, 2016). Nitelikli bir psikolojik danışmanın sahip olması gereken kişilik özellikleri farklı araştırmacılarca çeşitli şekillerde tanımlanmıştır. Bu tanımların en kapsamlılarından biri Corey (2015) tarafından yapılmıştır. Corey (2015), bir psikolojik danışmanın sahip olması gereken kişilik özelliklerini; kendine yönelik yüksek farkındalık, değişime adapte olabilmek, kendi hayatını yönlendirecek güce ve isteğe sahip olmak, sağlam kişilik yapısına

sahip olmak, yaşantılara karşı farklı bakış açılarıyla bakabilmek ve ruhsal açıdan sağlıklı olmak şeklinde sıralamıştır.

Psikolojik danışmanların ruhsal olarak sağlıklı olması ve kendi sorunlarının psikolojik danışma sürecinde dikkatlerini dağıtmaması, psikolojik danışma sürecinin daha verimli gerçekleşmesini sağlamaktadır (Hackney ve Cormier, 2008). Ruhsal yönden sağlıklı olan bireylerin, zorlayıcı yaşam olaylarında gösterdikleri olumsuz psikolojik belirtilerinin düşük olduğu ve psikolojik olarak dayanıklılıklarının yüksek olduğu söylenebilir (Kaba ve Keklik, 2016). Dolayısıyla, psikolojik dayanıklılığın yüksek olması da psikolojik danışmanlarda bulunması gereken özelliklerden biri olarak değerlendirilebilir.

Psikolojik dayanıklılık, Rutter (1987) tarafından kişinin uyumsuz bir sonuca yol açan bazı çevresel tehlikelere verdiği tepkilerini düzenleyen, iyileştiren veya değiştiren koruyucu faktörler olarak, Masten (2001) tarafından dinamik bir sistemin sistem fonksiyonunu, uygulanabilirliğini veya gelişimini tehdit eden rahatsızlıklara başarıyla adapte olma kapasitesi olarak, etin, Yeloğlu ve Basım (2015) tarafından ise kişilerin yaşamlarında karşılaştıkları çeşitli zorluklar sonrasında kendilerini toparlayabilme veya bu zorlukların üstesinden gelebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Bir başka tanıma göre; psikolojik dayanıklılık, “stresli durumlarda bireyin performans, sağlık ve ruh hallerinin olumlu kalmasını ifade eden kişilik özelliğidir” (Maddi, 1998’den aktaran; avuşoğlu ve Yalçın, 2018). Bir kişilik özelliği olarak da tanımlanan psikolojik dayanıklılığın alanyazında farklı kişilik özellikleri ile arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalara rastlamak mümkündür (etin, Yeloğlu ve Basım, 2015; şar, 2016; Topçu, 2017; avuşoğlu ve Yalçın, 2018; Ak, 2019; Polatçı ve Tınaz, 2021). Alanyazın araştırması yapıldığında bir kişilik özelliği olarak tanımlanan duyusal işleme hassasiyeti (Aron ve Aron, 1997) ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmaların oldukça sınırlı sayıda olduğu grlmektedir (Dean, Little, Tomckek ve Dunn, 2018; Kibe, Suzuki, Hirano ve Boniwell, 2020). Dolayısıyla bir kişilik özelliği olarak duyusal işleme hassasiyeti bu araştırmanın değişkenlerinden bir diğerini oluşturmuştur.

Duyusal işleme hassasiyeti Aron ve Aron (1997) tarafından geliştirilen duyusal işleme kuramı kapsamında tanımlanan bir kişilik özelliğidir. Aron ve Aron (1997)’ın gerçekleştirdiği çok sayıda araştırma bulguları ışığında geliştirdiği bu kavram, kişilerin sosyal ve fiziki çevrelerindeki içsel (rn., açlık, kas gerginliği, cinsel duygular, ağrı gibi) veya dışsal (rn., yüksek ses, parlak ışık, keskin koku, kafein gibi) uyarınları algılayıp

yorumlar üretme ve bu uyarılara tepki geliştirme yetilerindeki hassasiyeti ifade eden bir mizaç özelliğidir. Duyusal işleme hassasiyet düzeyi yüksek olan kişiler (aşırı hassas kişiler) Aron (2013) tarafından çevredeki diğer insanların fark edemediği detayları daha hızlı fark edip yoğun uyarılardan daha çok etkilenen, duygusal olaylar karşısında olumlu ya da olumsuz yoğun hassasiyet gösteren kişiler olarak tanımlanmaktadır. Daha önce ifade edildiği gibi; psikolojik danışmanların kişilik özelliklerinin danışma sürecinde önem arz ettiği göz önünde bulundurulduğunda; bir psikolojik danışmanın hassasiyet düzeyinin düşük olması beklenebilir. Bu noktada; bir psikolojik danışmanın duyusal işleme hassasiyetinin olaylar karşısında yoğun duygusal tepkiler ve hassasiyetler göstermesine sebep olmasının, onun psikolojik dayanıklılığını olumsuz yönde etkileyeceği düşünülebilir.

Duyusal işleme hassasiyeti yüksek olan bir başka deyişle aşırı hassas kişilerle (highly sensitive person) ilgili yapılan alanyazın çalışmaları incelendiğinde; özellikle son yıllarda psikolojik dayanıklılığın yanısıra üzerinde yoğun olarak çalışılan pozitif psikoloji kavramlarından biri olan bilinçli farkındalıkla birlikte ele alındığı çalışmalar da dikkati çekmektedir. Bakker ve Moulding (2012) tarafından yapılan araştırmada aşırı hassas kişilerin depresyon, kaygı, bilinçli farkındalık ve stres düzeyleri incelenmiş ve aşırı hassas kişilerin depresyon, kaygı ve stres seviyelerinin yüksek, bilinçli farkındalık seviyelerinin ise düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Bir diğer araştırmada; Soons, Brouwers ve Tomic (2010) aşırı hassas olduğunu tespit ettiği 47 kişi ile sekiz haftalık bilinçli farkındalık temelli bir program uygulamış ve katılımcıların program sonrası stresten daha az acı çektikleri ve daha az sosyal kaygıya sahip oldukları sonucunu elde etmiştir. Bu noktada; psikolojik danışmanlarda duyusal işleme hassasiyetinin düşük olması beklendiğinden bilinçli farkındalığın duyusal işleme hassasiyetini düşürebilecek bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Bu sebeple, bilinçli farkındalık araştırmanın bir diğer değişkeni olarak belirlenmiştir.

Bilinçli farkındalık çalışmalarının temelinin yüzyıllar öncesinde yapılan doğu meditasyonlarına dayandığı düşünülmektedir (Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011). Bilinç, hem farkındalığı hem de dikkati içerir. Farkındalık iç ve dış çevreyi sürekli izleyen bilincin arka plan radarıdır ve doğası gereği bir bilinçlilik halidir (Brown ve Ryan, 2003). Dikkat ise bilinçli farkındalığa odaklanma, sınırlı bir deneyimde yüksek duyarlılık sağlama sürecidir (Westen, 1999). Bilinçli farkındalık, devam etmekte olan zihinsel içeriğe, fiziksel duygulara, algılara, duygusal durumlara, düşünceler ve hayaller gibi süreçlere karşı tepkisiz,

sürekli bir dikkat durumudur. (Samuelson, Carmody, Kabat-Zinn ve Bratt, 2007). Bilinçli farkındalığın bu araştırmanın ana değişkenlerinden biri olan psikolojik dayanıklılıkla ilişkili olduğunu gösteren araştırma bulguları da mevcuttur (Pidgeon ve Keye, 2014; McGilivray ve Pidgeon, 2015; Harker, Pidgeon, Klaassen ve King, 2016; Wells ve Klocko, 2018; Atalay, 2020). Bilinçli farkındalığın öğrenilebilen bir özellik olması (Weinstein, Brown ve Ryan, 2009) göz önünde bulundurulduğunda; bireyin bilinçli bir şekilde farkında olmayı öğrenerek psikolojik dayanıklılığını arttırabileceği düşünülebilir.

Alanyazın incelendiğinde, psikolojik danışman adayları üzerinde yapılan çalışmaların özellikle ülkemizde sınırlı olması ve psikolojik danışman adaylarının meslek yaşantısı boyunca karşılaşılabileceği vakalar yoluyla ikincil travmaya maruz kalma durumları da göz önünde bulundurularak; psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık düzeylerinin tespiti ve geliştirilmesinin, duyuşal işleme hassasiyet düzeylerinin ise kontrol altında tutulmasının, psikolojik danışman adaylarının mesleki ve kişisel gelişimleri açısından önemli olduğu düşünülmüştür. Bu noktadan hareketle; yukarıda da belirtildiği üzere, alanyazında psikolojik dayanıklılık, bilinçli farkındalık ve duyuşal işleme hassasiyeti arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalar bulunmakla birlikte; özellikle psikolojik danışman adaylarında bu üç değişkenin daha önce bir arada değerlendirildiği bir araştırmanın olmaması nedeniyle aralarındaki ilişki zincirini ortaya koyacak bir araştırmanın yapılmasının alanyazındaki bir boşluğu giderebileceği düşünülmektedir. Sonuç olarak; psikolojik danışman adaylarında duyuşal işleme hassasiyeti ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünün incelenmesi bu araştırmanın konusunu oluşturmuştur. Bu araştırmanın sonuçlarının psikolojik danışman yetiştirme sürecinde lisans ve lisansüstü programlarının içeriğinin de gözden geçirilerek düzenlenmesinde katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, psikolojik danışman adaylarında duyuşal işleme hassasiyeti ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünün sınanmasıdır. Araştırmada belirlenen temel amaca ulaşabilmek için aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Psikolojik danışman adaylarında duyuşal işleme hassasiyeti ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü var mıdır?

2. Psikolojik danışman adaylarında duyuşal işleme hassasiyeti alt boyutları (dış uyarılara hassasiyet, estetik hassasiyeti, zarardan kaçınma, aşırı uyarılma hassasiyeti) ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü var mıdır?
3. Psikolojik danışman adaylarında psikolojik dayanıklılık cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
4. Psikolojik danışman adaylarında duyuşal işleme hassasiyeti ve alt boyutları (dış uyarılara hassasiyet, estetik hassasiyeti, zarardan kaçınma, aşırı uyarılma hassasiyeti) cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
5. Psikolojik danışman adaylarında bilinçli farkındalık cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
6. Psikolojik danışman adaylarında psikolojik dayanıklılık sınıf düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
7. Psikolojik danışman adaylarında duyuşal işleme hassasiyeti ve alt boyutları (dış uyarılara hassasiyet, estetik hassasiyeti, zarardan kaçınma, aşırı uyarılma hassasiyeti) sınıf düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
8. Psikolojik danışman adaylarında bilinçli farkındalık sınıf düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Yapılan bu araştırmada alanyazın detaylıca incelenmiş ve değişkenler belirlenirken ilgili alanyazındaki akademik boşlukların giderilmesi düşüncesiyle yola çıkılmıştır. Yapılan araştırmalar incelendiğinde; daha önce psikolojik danışman adaylarının danışmanlık becerileri (Meydan, 2010; Yaka, 2011; Koç, 2013; Acar, 2016; Metin, 2018), mesleki yeterlilikleri (Pamukçu, 2011; Koç, 2013; Satıcı, 2014; Aydın, 2016; Bakioğlu, 2017), kişilik özellikleri (Ağ, 2017; Gündüz, 2018; Gümüşçağlayan, 2018; Şakar, 2018) gibi konularda birbirinden farklı değişkenlerle çalışmalar yapıldığı gözlemlenmiştir. Ancak yapılan alanyazın taraması sonucunda görülmüştür ki; psikolojik dayanıklılık değişkeni psikolojik danışmanlarla (Arslan, 2018a; Arnout ve Almoied, 2021) ya da birçok farklı kitlelerden örneklem alınarak sıklıkla çalışılmasına rağmen (Sarıkaya, 2015; İnankul ve Tırakoğlu, 2016; Topçu, 2017; Altuntaş ve Genç, 2018) psikolojik danışman adaylarını

örneklem olarak belirleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Bu sebeple yapılacak bu araştırma için belirlenen değişkenlerden biri psikolojik dayanıklılık olmuştur.

Duyusal işleme hassasiyeti kavramı, psikoloji alanına Aron ve Aron (1997) tarafından geliştirilen duyusal işleme hassasiyeti kuramıyla, Türkiye’de psikoloji alanyazınına ise Şengül-İnal (2014) tarafından kazandırılmıştır. Alanyazına çok yakın tarihlerde kazandırılan bu kavramla yapılmış kültürümüze özgü çalışmaların da sınırlı sayıda olduğu dikkati çekmektedir (Şengül-İnal, 2014; Şengül-İnal ve Sümer, 2016; 2017; 2018; Ekşisu, Haspolat ve Ağırkan, 2018). Aşırı hassas kişilerin özellikleri (Aron ve Aron, 1997; Aron, 2010; Şengül-İnal ve Sümer, 2018) dikkate alındığında; psikolojik danışman adaylarında bu kişilik özelliğinin incelenmesinin önemli olduğu düşünülmüştür.

Diğer taraftan; alanyazında bilinçli farkındalığı konu alan birçok akademik çalışmaya rastlamak mümkündür (Özyeşil, 2011; Ülev, 2014; Demir, 2015; Yıkılmaz ve Güdül, 2015; Cengiz, Serdar ve Donuk, 2016; Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017; Karabacak ve Demir, 2017; Sarıçalı ve Satıcı, 2017; Tuncer, 2017). Ancak, tıpkı psikolojik dayanıklılık gibi bilinçli farkındalığın da psikolojik danışman adayları örnekleminde çalışıldığı araştırmaların az sayıda olduğu görülmüştür (Bakioğlu, 2017; Acar, 2019). Bu üç değişken arasındaki ilişki örüntülerinin bir arada incelendiği bir araştırmanın yapılmamış olması nedeniyle özellikle psikolojik danışman adayları üzerinde yapılan bu araştırmanın alanyazına katkı sunması bakımından önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmadan elde edilen bulguların, üniversitelerin eğitim fakültelerindeki Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümlerinin ders programlarının veya ders içeriklerinin düzenlenmesinde de etkili olması beklenmektedir. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümlerinin eğitim-öğretim süreçlerindeki ders programları ve bu programların içeriği, nitelikli psikolojik danışman yetiştirme sürecinde oldukça önemli bir rol oynamaktadır. Bu sebeple, bu bölümlerin programlarının içeriği, psikolojik danışman adaylarını mesleki gelişimlerinin yanı sıra kişisel gelişimlerini de geliştirecek ve destekleyecek şekilde düzenlenmiş olmalıdır. Dolayısıyla, yürütülen bu araştırmanın sonuçlarının psikolojik danışman yetiştirme sürecine etkisi olabileceği gibi, okul psikolojik danışmanları için MEB tarafından gerçekleştirilen hizmetiçi eğitimlerin içeriğinin düzenlenmesi, aktif olarak danışan gören psikolojik danışmanlar ya da diğer sektörlerde bulunan psikolojik danışmanlar için konu ile ilgili seminerler ya da çalıştaylar düzenlenmesi gibi etkiler sağlayabileceği söylenebilir. Tüm bu değerlendirmeler sonucunda, yapılan bu araştırmanın özgün bir değer taşıyacağı düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma, 2019-2020 eğitim-öğretim yılında İstanbul ilindeki uygulama izni alınan devlet üniversitelerinin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümlerinde eğitim alan öğrenciler ile sınırlandırılmıştır.
2. Bu araştırma kapsamında incelenen değişkenlerin ölçümleri araştırmada kullanılan ölçeklerin ölçtükleri özellikler ile sınırlıdır.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıların, araştırma değişkenlerini ölçmek için belirlenen ölçeklerin tümüne doğru ve samimi yanıtlar verdikleri varsayılmaktadır.

1.6. Araştırmanın Tanımları ve Kısaltmalar

Psikolojik Dayanıklılık: Psikolojik dayanıklılık, kişinin ağır risk faktörlerine maruz kalınmasına rağmen başarılı bir şekilde bu faktörlere ve tehdit edici koşullara adapte olup toparlanabilmesi, eski haline dönebilme yeteneğidir (Masten, 2001).

Bilinçli Farkındalık: Bilinçli farkındalık; devam etmekte olan zihinsel içeriğe, fiziksel duygulara, algılara, duygusal durumlara, düşünceler ve hayaller gibi süreçlere karşı tepkisiz, sürekli bir dikkat durumudur (Samuelson, Carmody, Kabat-Zinn ve Bratt, 2007).

Duyusal İşleme Hassasiyeti: Duyusal işleme hassasiyeti; kişilerin sosyal ve fiziki çevrelerindeki içsel (örn., açlık, kas gerginliği, cinsel duygular, ağrı gibi) veya dışsal (örn., yüksek ses, parlak ışık, keskin koku kafein gibi) uyaranları algılama, yorumlama ve bu uyaranlara tepki verme yetilerindeki hassasiyeti ifade eden bir mizaç özelliğidir (Aron ve Aron, 1997).

BÖLÜM II: KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, araştırmada ele alınan psikolojik dayanıklılık, bilinçli farkındalık ve duygusal işleme hassasiyeti kavramlarına ilişkin kuramsal bilgilere ve alanyazında yer alan ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Psikolojik Dayanıklılık

2.1.1. Psikolojik dayanıklılık nedir?

İngilizce alanyazında “resilience” olarak ifade edilen psikolojik dayanıklılık kavramının karşılığı Türkçe alanyazında farklı araştırmacılar tarafından “çabuk iyileşme-kendini toparlama gücü (Terzi, 2008; Malak, 2011), yılmazlık (Gürgân, 2006; Yıldırım, 2016), sağlamlık (Kararımak, 2006; Gizir, 2007; Öz ve Yılmaz, 2009) ve dayanıklılık (Çam ve Büyükbayram, 2017)” olarak kullanılmıştır. Bu araştırmada “resilience”ın karşılığı olarak “psikolojik dayanıklılık” kavramının kullanılması tercih edilmiştir.

Norman Garmezy, 1970’li yılların başlarından itibaren psikolojik dayanıklılığı kavramsallaştırma çalışmaları gerçekleştirmiştir (Akt. Rutter, 2012). Psikolojik dayanıklılık psikososyal risk deneyimlerine gösterilen göreceli direnci tanımlamak için kullanılır ve stres veya sıkıntıların üstesinden gelme olgusunu ifade eder (Rutter, 1999). Masten (2001) psikolojik dayanıklılığı, ağır risk faktörlerine maruz kalınmasına rağmen başarılı bir şekilde bu faktörlere ve tehdit edici koşullara adapte olabilme, eski haline dönebilme yeteneği olarak tanımlamıştır. Kobasa (1979) ise psikolojik dayanıklılığı; bireyin stresli yaşam koşulları karşısında kendini korumak adına direnç kaynağı olarak kullandığı kişilik özellikleri şeklinde ifade etmiştir. Bernard (1991)’a göre psikolojik dayanıklılık, bireyin gelişim sürecinde yüksek risk faktörlerine maruz kalmasına rağmen başarılı bir biçimde risk faktörlerine uyum sağlamasını olanaklı kılan koruyucu özelliklere sahip olmasıdır. Psikolojik dayanıklılık, yapılan sayısız inceleme ve sayısız tanımdan da anlaşılacağı gibi oldukça geniş kapsamlı bir kavramdır.

Psikolojik dayanıklılık Tugade, Fredrickson ve Barrett (2004) tarafından değişen durumlara tepki göstermede esnek olabilmek, olumsuz duygusal deneyimlerden çıkıp kendini toparlamak olarak tanımlanmıştır. Psikolojik dayanıklılık zorlayıcı duygu ve durumlar ile yüz yüze gelebilmek, bu duygu ve durumlara uygun tepkiler verebilmek, ardından güçlenerek devam edebilmektir ve bu geliştirilebilir bir beceridir (Atalay, 2019).

Lepore ve Revenson (2006) psikolojik dayanıklılığı iyileşme, direnç ve yeniden yapılandırmadan ayrı tutmuş ve iyileşmeyi eski işlevselliğe dönüş, direnci travmatik bir olaydan sonra kişide herhangi bir ruhsal bozukluk işareti olmaması, yeniden yapılandırmayı ise travmatik bir tecrübeden sonra kişinin pozitif veya negatif anlamda değişmesi olarak tanımlamıştır (Akt. Hefferon ve Boniwell, 2018). Bu kavramlar psikolojik dayanıklılıktan farklı anlamlar ifade etmektedir.

2.1.2. Psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler

Kişinin hayatında karşılaşılabileceği olumsuz yaşantılar ve başına gelebilecek felaketler, psikolojik olarak sağlıklı bir yaşam sürmesini ve psikolojik dayanıklılık göstermesini zorlaştıran risk faktörleri olarak karşımıza çıkmaktadır (Kararımak, 2006). Hayatında risk faktörlerini deneyimlemiş olan kişilerin zorlu durumlara göre dayanıklılıklarının daha düşük olduğu, bu durumlara yenik düşmeye daha yatkın oldukları araştırmalar sonucunda ortaya koyulmuştur (Werner, 1993). Risk faktörlerinin kişiler üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmaya veya bu etkileri ortadan kaldırmaya yönelik işleyen faktörler ise koruyucu faktörler olarak adlandırılmaktadır (Sağlam, 2012).

2.1.3. Psikolojik dayanıklılık araştırmalarında ele alınan risk faktörleri

Kişinin yaşamında karşılaşılabileceği olumsuz deneyimler ve başına gelebilecek zorlu yaşantılar, psikolojik açıdan sağlıklı olmasında ve psikolojik dayanıklılık göstermesinde biopsikososyalliğine zarar verebilecek özellikler taşıyan yaşam olayları risk faktörleri olarak değerlendirilmektedir (Kararımak, 2006). Psikolojik dayanıklılık risk faktörleri çeşitli araştırmalarda üç başlıkta toplanmıştır (Kararımak, 2006; Terzi, 2006; Gizir, 2007; Sipahioğlu, 2008; Malak, 2011; Tümlü ve Receptoğlu, 2013):

2.1.3.1. Bireysel risk faktörleri

Bireysel risk faktörleri; erken doğumlar, kişilerin hayatlarında karşılaştıkları istenmeyen yaşam olayları, kronik rahatsızlıklar ya da sağlık sorunları yaşama, zekâ düzeyinin düşüklüğü, endişeli bir karakter, kişinin kendine güveninin az olması, herhangi bir sorunla etkili başa çıkma mekanizmalarını ya da problem çözme becerilerini kullanamaması, kişinin asabi bir mizacının olması olarak sıralanabilmektedir.

2.1.3.2. Ailesel risk faktörleri

Ailesel risk faktörleri arasında; ebeveynlerin hastalanması ya da psikopatoloji sahibi olması, ebeveynlerin evliliklerinin sonlanması, ebeveynlerden herhangi birinin ya da her ikisinin vefatı, tek bir ebeveyn ile yaşıyor olma durumu, erken anne olma, sağlıklı ebeveyn-çocuk ilişkisinin olmaması, katı ya da tutarlı olmayan disiplinli davranışlar, kardeşler arasındaki olumsuz ilişkiler, aile içi şiddet, ailenin kişiyi ihmal ve istismar etmesi gibi yaşantılar yer almaktadır.

2.1.3.3. Çevresel risk faktörleri

Yoksulluk, çevre tarafından çocuğun ihmal ve istismar edilmesi, toplumun tümünü etkileyebilecek travmalar, toplumsal şiddet, sokakta kalma (evsizlik), düşük sosyo-ekonomik düzey, istenilen toplumsal rol modellerin eksikliği, göç etme ve işsiz kalmak gibi durumlar da çevresel risk faktörleri içinde değerlendirilmektedir.

2.1.4. Psikolojik dayanıklılık araştırmalarında ele alınan koruyucu faktörler

Koruyucu faktörler, risk ya da zorlu durumların kişi üzerindeki etkisini hafifleten ya da ortadan kaldıran, sağlıklı uyumu ve bireyin yeterliklerini geliştiren durumlardır (Masten, 1994'ten aktaran Gizir ve Aydın, 2006). Araştırmacılar yaptıkları araştırmalarda psikolojik dayanıklılığın koruyucu faktörlerini üç ana başlıkta toplamıştır (Kararırmak, 2006; Gizir, 2007; Sipahioğlu, 2008; Malak, 2011; Tümlü ve Recepoğlu, 2013):

2.1.4.1. Bireysel koruyucu faktörler

Kişilerin kendine güvenleri ve kendilerine olan saygılarının yüksek olması, kişilerin kendisini yeterli hisseden yetkin kişiler olması, entellektüel kapasitenin yüksek olması, sosyal becerilere sahip olması, yumuşak başlı ve herkes tarafından sevilen insanlar olması bireysel koruyucu faktörler olarak ele alınmaktadır.

2.1.4.2. Aile ile ilgili koruyucu faktörler

Kişilerin anne-babaları ile kurdukları yakın ilişki, sosyo-ekonomik açıdan avantaj sahibi olma, çekirdek aile dışında destekleyici ve sıcak aile bağlarına sahip olma, iyi ebeveyn niteliklerine sahip ebeveynlere sahip olma aile ile ilgili koruyucu faktörler olarak değerlendirilmektedir.

2.1.4.3. Ailenin dışındaki koruyucu faktörler

Aile dışındaki bir yetişkin ile olumlu ve sıcak bir ilişki kurma (mentoring), sosyal bir çevreye dahil olma ve iyi okullarda eğitim alma ise aile dışındaki koruyucu faktörler arasında yer almaktadır.

2.2. Bilinçli Farkındalık

2.2.1. Bilinçli farkındalık nedir?

Kökleri doğu meditasyon geleneğine kadar uzanan eski bir Budist uygulaması olan bilinçli farkındalık günlük hayatımızda da oldukça sıklıkla kullanılmaktadır (Kabat-Zinn, 2019). Her ne kadar bilinçli farkındalığın kökeni Budizm'e dayansa da Budizmle ya da Budist olmakla aynı şeyi ifade etmemektedir. Budist psikolojiye göre, bilinçlilik hali iki durumun birleştirilmesi sonucunda oluşur: farkında olmak ve kişide farkındalığı uyandıran şeyler (Nydahl, 2008'den aktaran Özyeşil, 2011).

Bilinçli-farkındalık (mindfulness) terimi, Pali dilindeki 'hatırlamak' anlamına gelen sati kelimesinden türetilmiştir, fakat bu kavram bilinçlilik modelinde yaygın olarak zihnin var olması olarak kullanılır ve bir şeyin bilincinde veya farkında olmak diye anlamlandırılır (Nyanaponika, 1972'den aktaran; Özyeşil, 2011). Başka bir ifadeyle pür dikkat bir halde bilmek veya bilinçli olmak, içinde bulunduğumuz ana önyargısız bir şekilde kasten dikkat etmekten doğan bilinçlilik halidir (Kabat-Zinn, 2019). Bilinçli farkındalık (mindfulness), an be an değişen duygu düşünce ve durumlara dikkatin odağını yöneltmek, şu anda neler olduğunu tanımaktır (Germer, 2004). Şimdiki an içerisinde gerçekleşen her türlü şeye dikkat etmekle birlikte, dikkat edilen her şeyin niteliğini fark edip yargılamadan kabul etmeyi içerir (Atalay, 2019). Farkındalıkla yapıldığında her deneyim açık seçik ve gerçek olur, dolayısıyla otomatik, mekanik, dağınık olmaz. Tam farkındalık haline ulaşmış kişi bütün derinliğiyle ve somutluğuyla gerçekliğin bilincinde olan ayık kişidir; zihni dağılmamış aksine odaklanmıştır (Fromm, 2019). Farkındalık hayatla, gerçeklikle ve hayal gücüyle kişinin kendi benliğinin güzelliğiyle, dünyayla, kalbiyle, bedeniyle ve zihniyle bir aşk ilişkisi gibidir ve geliştirilebilir bir beceridir (Kabat-Zinn, 2019).

Bilinçli farkındalığın önemli üç adımı vardır (Atalay, 2019): dikkat, niyet ve tutum. Dikkat, farkındalığın ilk adımıdır fakat içsel ya da dışsal çok sayıda uyarının hepsine aynı anda dikkat etmek mümkün değildir; bu sebeple ikinci adım olan niyet önem kazanır. Niyet,

seçici dikkatimizi belirleyen şeydir. Ancak şimdiki anın içinde hoş giden ve gitmeyen her şeyin var olduğu düşünüldüğünde bilinçli farkındalığın üçüncü adımı olan tutum önem kazanır. Tutum, bilinçli farkındalıkla fark edilenlerin nasıl karşılandığıdır. Bu bilinçli farkındalık tutumlarından başlıcaları Kabat-Zinn (2019) tarafından sabır, kabul, yargılamama, güven, çabalamama, akışa bırakma (boş verme) olarak örneklendirilmiştir.

Germer'e (2004) göre bilinçli-farkındalık;

1. Kavramsal değildir (nonconceptual): Düşünce süreçlerinde özümsemeden ortaya çıkan farkındalığa sahip olma halidir.
2. Şimdiki an merkezlidir (present- centered): Her zaman içinde bulunulan şu an'a odaklanır.
3. Yargılayıcı değildir (nonjudgemental): Deneyimlerimizin yaşadıklarımızdan farklı olmaması bilinçli farkındalığı kolaylaştırır.
4. Amaçlıdır (intentional): Bilinçli farkındalık daima dikkati belirli bir yere yönlendirmeyi gerektirir. Dikkati şimdiki ana yönlendirmek ve dikkati anda tutabilmek bilinçli farkındalığın zaman içinde süreklilik kazanmasını sağlar.
5. Katılımcı gözlem gerektirir (participant observation): Bilinçli farkındalık kişinin zihnini ve bedenini daha yakından hissedip şahitlik etmektir.
6. Sözsüzdür (nonverbal): Bilinçli-farkındalık sözün yönetimi altında değildir, çünkü bilinçli farkındalık kelimeler henüz zihinde ortaya çıkmadan oluşur.
7. Araştırmacıdır (exploratory): Bilinçli farkındalık her zaman algının daha ulaşılması güç düzeylerini araştırır.
8. Özgürleştiricidir (liberating): Bilinçli farkındalık kişinin koşullandığı acısından kurtulmayı sağlar.

2.2.2. Bilinçli farkındalık ve kuramsal temelleri

Bilinçli-farkındalık davranışçılık, psikodinamik yaklaşım, hümanistik yaklaşım, zihin bilimi, ahlak bilimi, sağlık psikolojisi ve pozitif psikoloji gibi geniş bir alanda farklı kuramlarla ortak özelliklere sahiptir (Germer, 2009'den aktaran; Özyeşil, 2011). Aşağıda bilinçli farkındalığın bu kuramlarla olan ortak özelliklerine özet bir şekilde yer verilmiştir.

2.2.2.1. *Psikodinamik yaklaşım*

Psikodinamik kuramları benimseyen psikoloji alanı uzmanları Carl Jung döneminden itibaren Budist psikolojiye (Campos, 2002) de önem vermişlerdir. Psikanalizde de bilinçli farkındalıkta da kişinin içsel dinamiklerini fark etmeye yönelik müdahaleler vardır; ayrıca her ikisi de bilinçaltı süreçlerin önemini vurgular (Özyeşil, 2011). Psikanalizin özünde bilinçaltına bastırılmış cinsel anılar ve onlarla bağlantılı duygularla ilgili farkındalık yaratıp nevrozun tedavi edilmesi vardır ve bastırılmış anıların bilinçli olarak bir farkındalığa varışla çözülüp kişinin içsel özgürlüğüne kavuşmasının mümkün olabileceği düşünülmektedir (Fromm, 2019).

2.2.2.2. *Bilişsel davranışçı yaklaşım*

Budizm ve bilişsel terapiler insanlara düşüncelerinin ortaya çıkma süreçleri, isteklerinin sonuçlarını anlamlandırmaları ve bu istek ve düşünceleriyle başa çıkabilmek adına zihinlerini nasıl eğitip geliştirecekleri konusunda yol gösterirler (Gilbert, 2005' den aktaran; Özyeşil, 2011). Farkındalık eğitimi bilişsel davranışçı yaklaşım prosedürleriyle çeşitli şekillerde ilişkilidir. Özyönetimli dikkat eğitimi; duyumlara, düşüncelere ve duygulara sürekli maruz kalmaya, bu da koşullu yanıtların duyarsızlaştırılmasına ve kaçınma davranışının azaltılmasına neden olur. Fakat bununla birlikte, farkındalık eğitimi geleneksel bilişsel-davranışçı tedaviden önemli şekillerde farklılık da gösterir. Örneğin; farkındalık eğitimi düşüncelerin akılcı veya çarpık olarak değerlendirilmesini veya akıldışı olarak değerlendirilen düşünceleri değiştirmeye yönelik sistematik girişimleri içermez (Baer, 2003). Bu bağlamda alanyazın incelendiğinde; bilinçli-farkındalık ve kabul temelli bilişsel davranışçı terapi yaklaşımlarının olduğu dikkati çekmektedir. Bunlar arasında; Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBSR) (Kabat-Zinn, 2006), Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT) (Segal, Williams ve Teasdale, 2002'den aktaran Baer, 2003), MBSR'nin bilişsel terapi ve depresyon için kullanılan bir uygulaması olan danışanların hoşlanılmayan, rahatsızlık veren duygularını kontrol etmelerini sağlamaktan çok bu duyguları kabul edip yönlendiren Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) (Harris, 2016) gibi çeşitli terapi yaklaşımları sayılabilir.

2.2.2.3. *İnsancıl (Hümanistik) yaklaşım*

İnsancıl bakış açısına göre kişiler yaşamlarını olduğu gibi kabul ettiği müddetçe potansiyelini tam olarak kullanıp tam işlevselliğe kavuşabilirler. Rogers, potansiyelini tam

olarak kullanabilmenin bir yönünü de “farkındalığın özgürce akmasına izin vermek” olarak tanımlamıştır (Akt. Brown, Ryan ve Creswell, 2007). Geçmiş ya da gelecekle ilgili düşüncelere saplanmaktansa şimdi ve burada olma kavramı insancıl psikoterapistler için önem arz eder (Burger, 2006) ve bu noktada bilinçli farkındalıkla benzerlik gösterir.

2.2.2.4. *Gestalt yaklaşımı*

Gestalt yaklaşımı; varoluşsal felsefe, zen-budizm gibi yaklaşımlardan etkilenecek oluşturulmuş yaşantısal, fenomenolojik özellikte olan bir terapidir. Yaşantıda şimdi ve burada olmaya oldukça fazla önem vermektedir (Korkut, 1992).

İnsanlar toplumla uyum içinde olabilmek için kendi iç dünyalarında neler yaşadıklarının ve çevrelerinin kendilerini nasıl etkilediğinin farkında olmak yerine bunu bastırmayı öğrenirler. Bu nedenle gestalt terapinin amacı; kişinin bastırdığı bu duygu ve düşünceleri, bilinç düzeyine çıkarıp bu düşüncelerinin farkına varmasını sağlamaktır. Gestalt terapidde bilince varış ve farkındalık; yaşantımızın her yönünü, duygularımızı, düşüncelerimizi, bedenimizde hissettiğimiz duyumları, davranışlarımızı, kaslarımızın gerginliğini kapsadığı gibi, çevremizde neler olup bittiğini ve bizim çevremizle ne gibi bir ilişkide bulunduğumuzu da içerir (Cüceloğlu, 2018).

2.2.2.5. *Varoluşçu yaklaşım*

İnsanın biricikliği ve özgünlüğünü merkezinde tutarak, bunları hiçe sayıp insanı bir nesneymiş gibi değerlendiren yaklaşımlara karşı bir tepki olarak doğan varoluşçu yaklaşım, insanın kendini içinde bulunduğu zamanda var edebileceğini ve değiştirebileceğini savunmaktadır (Koçak ve Gökler, 2008). Varoluşçuluk, Dasein, yani “orada olan – var olan” kavramını merkezine alır. Orada olmak doğrudan varolmaktır. İnsan davranışlarını açıklamaktansa, içinde bulunulan “an”da yaşananları kavramak, varoluşçu psikolojik danışmanın temelini oluşturmaktadır. Geçmiş, şimdi ve geleceğin birbirinden ayrı olduğunu düşünmek imkansızdır. Ancak yaşanan an, “şimdiki an”dır. Şu anda yaşananlardır. Şu anda yaşananlar ise kendimizin ve duygularımızın farkındalıklarını üretir. Tüm bu açılardan bakıldığında; farkındalık, içgörü, varoluş kaygısı, saydamlık gibi kavramlar varoluşçuluğun parçaları olarak kabul edilir (İlgar ve İlgar, 2019). Varoluşçu yaklaşımın bu bakış açısı bilinçli farkındalıkla örtüşmektedir.

2.3. Duyusal İşleme Hassasiyeti

Aron ve Aron (1997) tarafından yürütülen çeşitli araştırmalarda “Sensory Processing Sensitivity” olarak kullanılan bu kavram Türkçe’ye “Duyusal İşleme Hassasiyeti” (Şengül-İnal, 2014) olarak kazandırılmıştır. Duyusal işleme hassasiyeti yüksek olan bireyler ise yine Aron ve Aron (1997) tarafından “Highly Sensitive Person” olarak tanımlanmış ve bu araştırmada bu kavram “Aşırı Hassas Kişiler” olarak Türkçe’leştirilmiştir.

2.3.1. Duyusal işleme hassasiyeti nedir?

Duyusal işleme hassasiyeti, kişilerin sosyal ve fiziki çevrelerindeki içsel (örn., açlık, kas gerginliği, cinsel duygular, ağrı gibi) veya dışsal (örn., yüksek ses, parlak ışık, keskin koku, kafein gibi) uyarınları algılayıp yorumlar üretme ve bu uyarınlara tepki geliştirme yetilerindeki hassasiyeti ifade eden bir mizaç özelliğidir (Aron ve Aron, 1997). Tanımından da anlaşılacağı üzere bu kavram, ismen yakın olduğu duyusal işleme bozukluğu veya duyusal entegrasyon bozukluğu ile aynı anlamı ifade etmemektedir (Aron, 2013). Duyusal işleme hassasiyeti kişi üzerinde pozitif (yani içinde bulunulan çevrenin farkındalığı ve daha fazla takdir edilmesi) veya negatif (uyarınlara aşırılığı tarafından boğulmuş olma hissiyatı) etkiler yaratabilmektedir (Bakker ve Moulding, 2012).

2.3.2. Duyusal işleme hassasiyeti ve kişilik kuramları

2.3.2.1. Jung’un psikolojik tipler kuramı

Carl Jung, bazı kişilerde doğuştan gelen bir duyarlılık olduğunu, bu duyarlılığın erken bebeklik döneminde bile gözlemlenebilir olduğunu, toplumun yaklaşık dörtte birinde bu duyarlılığın bulunduğunu, duyarlılığı yüksek olan hassas kişilerin yaşadıkları bir takım olayların hayatlarında derin izler bıraktığını öne sürmüştür (Aron, 2004). Bu duyarlılığa sahip olanları, çok farklı doğaları nedeniyle son derece bireysel bir yaşam sürmek zorunda kalan bireyler olarak tanımlamış ve bu tanımlara dayanarak içe dönüklük/dışadönüklük terimlerini kullanan ilk kişi olmuştur (Jung, 2019).

Jung’a göre (2014), dışadönükler libidosunu kendisi dışındaki olaylara, kişilere ve durumlara yatıran, dış faktörlerden kolay etkilenen, özgüveni tam ve sokulgan olan kişilerken; içedönük kişiler libidosunu kendi içine yatıran, alıngan ve özgüveni düşük

kişilerdir. Burger (2006)'nın aktardığına göre, Jung çalışmaları sürdükçe bu iki tipten farklı tipler de olduğunu ve kişinin bilinci ve dünyayı algılamasına göre tipleri birbirinden farklılaştıran dört ayrı işlev bulunduğunu savunmuş ve bu işlevleri düşünme, duygu, duyu ve sezgi işlevleri olarak tanımlamıştır.

2.3.2.2. Eysenck'in kişilik teorisi

Eysenck'in kişilik teorisi başlangıçta, içedönüklük–dışadönüklük ve stabilite–nevrotiklik olarak adlandırılan iki faktörle tanımlanmışken, sonrasında yapılan araştırmalarla birlikte teoriye üçüncü faktör olan normallik–psikotizm faktörü de eklenmiştir (Lewis, Francis, Shevlin ve Forrest, 2002). Dışadönük kişiler diğer insanlarla birlikte zaman geçirmeyi ve iletişimde olmayı seven, girişken bireyler olarak tanımlanmaktayken; içedönük kişiler arkadaş sahibi olmakta zorlanan, planlar yapıp bu doğrultuda davranmaktan hoşlanan, duygu ve düşüncelerini kontrol etmeye çalışan bireyler olarak tanımlanmaktadırlar (Eysenck ve Wilson, 1998). Nörotisizm boyutunun aşırı tepkisel olmaya işaret ettiği ve bu boyutta yüksek puan alanların kararsız, kaygılı, depresif, gergin, çekingen, aşırı duygu yoğunlukları yaşayan ve özgüveni düşük kişiler olabileceği öne sürülmüştür (Burger, 2006). Psikotisizm boyutu ise psikotik bozulmaya yatkınlık gösteren bir dizi ilişkili davranışlardan olan (Eysenck ve Eysenck, 1968); bencil, saldırgan, mesafeli, agresif, güvensiz, duygusuz, empatik olamama, suçluluk ve diğer insanlara karşı duyarsız olma gibi daha çok sıra dışı kişilik özelliklerini ifade etmektedir (Eysenck ve Eysenck, 1972). Aron ve Aron (2013) tarafından yapılan nitel araştırmalar, toplum tarafından utangaç, içe dönük bireyler olarak düşünülen tüm aşırı hassas bireylerin sosyal olarak içe dönük olma profilini göstermediğini ortaya koymaktadır.

2.3.2.3. Gray'in pekiştirmeye duyarlılık teorisi

Gray, Eysenck'in teorisinde pekiştireç türünün etkisinin ihmal edildiğini iddia ederek koşullanmanın genel özelliklerini yeniden gözden geçirmiş ve pekiştireç türlerinin birbirileriyle etkileşimini temel alan Pekiştireç Duyarlılık Teorisini-PDT'yi (Reinforcement Sensitivity Theory-RST) geliştirmiştir (Gray, 1970). Bu teoride temel kişilik boyutları “anksiyete” ve “dürtüsellik”tir (McNaughton ve Gray, 2000). Anksiyete boyutu içedönüklükle ilişkili olmakla birlikte daha çok nörotisizme yakınken, dürtüsellik boyutu dışadönüklüğe daha yakındır. Pekiştirmeye Duyarlılık Teorisi (1) anksiyete boyutu

içedönüklük ile ilişkili olmakla birlikte, cezaya duyarlı olma ve cezadan kaçınma davranışını tetikleme olarak kavramsallaştırılan Davranışsal İnhibisyon Sistemi (DİS); (2) dürtüsellik boyutu dışadönüklük ile ilişkili olmakla birlikte, ödüle duyarlı olma ve ona yaklaşma davranışını tetikleme olarak kavramsallaştırılan Davranışsal Aktivasyon Sistemi (DAS) ve (3) psikotizmle ilişkili, koşulsuz acı verici uyaranlara karşı hassas olma, saldırma veya onlardan kaçma davranışını tetikleme olarak kavramsallaştırılan Dövüş-Kaç Sistemi (DKS) olmak üzere beynin üç büyük alt sistemi olduğunu iddia eden nörobiyolojik temelli bir kuramdır (Gray, 1991’den aktaran Bilge ve Balaban, 2019). Smolewska, McCabe ve Woody (2006) yürüttükleri araştırmada, DİS duyarlılığının duyuşal işleme hassasiyeti ile olumlu bir ilişkide olduğu, DAS duyarlılığı ile ise büyük ölçüde ilgisiz olduğu sonucuna ulaşmıştır.

2.3.2.4. Mc Crae ve Costa’nın beş faktör kişilik kuramı

Kişiliği ve kişiliğin farklı alt boyutlarını tanımlayan çok sayıda farklı kuramcı görüşleri bulunmaktadır (McAdams, 1992). Beş faktör kişilik modeli kişiliğin değerlendirilmesinde sıklıkla kullanılan bir yaklaşımdır (Barrick, Mount ve Gupta, 2003). Bu modelde kişiliğin ölçülmesinde bireylerin kendilerini ve diğer kişileri tanımlamada kullandıkları “sıfatlardan” yararlanılmaktadır (Costa ve McCrae, 1995). Beş faktör kişilik modelinde kişilik özellikleri, davranışın ana belirleyicileri olan kalıcı eğilimlerdir (Terracciano ve Costa, 2004) ve bu kişilik özellikleri dışadönüklük, nevroitiklik, uyumluluk, deneyime açıklık ve sorumluluk alt boyutlarından oluşmaktadır (Briggs, 1992). Uyumlu bireyler özgecil, işbirlikçi ve alçakgönüllü bireyler olarak; sorumluluk sahibi bireyler itaatkâr, düzenli, disiplin sahibi, başarı yönelimli bireyler olarak; dışadönük bireyler sosyal, pozitif, enerjik, neşeli, baskın, iddialı, otoriter ve diğer insanlarla ilgili bireyler olarak; nevroitik bireyler korku, üzüntü, öfke ve suçluluk gibi olumsuz duygular yaşama eğilimi olan bireyler olarak; deneyime açık bireyler ise yaratıcı, meraklı ve içsel duygulara önem veren bireyler olarak tanımlanmaktadır (Bono, Boles, Judge, ve Lauver, 2002). Aşırı hassasiyet ve beş faktörlü kişilik kuramı arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlı gerçekleştirilen birçok araştırmada aşırı hassasiyetin nevroitiklik ve deneyime açıklık boyutu ile pozitif, dışadönüklük boyutu ile negatif ilişkili olduğu belirtilmektedir (Graven vd., 2019).

2.3.3. Aşırı hassas kişiler ve özellikleri

Toplumun yaklaşık %20'sini oluşturan aşırı hassas kişiler (Cooper, 2014) toplum tarafından utangaç, içe dönük, bastırılmış olarak tanımlanmış, fakat bu tanımlamaların eksik ve kısmen de hatalı oluşu farklı bir aşırı hassaslık tanımı yapılması ihtiyacını doğurmuştur. Aşırı hassas kişilerin daha iyi anlamlandırılıp tanımlanabilmesi için dört temel özelliklerine vurgu yapılmış ve bunlar DOES olarak kısaltılmıştır. Bu özellikler; işleme sürecinin derinliği (D -**Depth of Processing**), aşırı uyarm (O-**Overstimulation**), duygusal reaktivite (E-**Emotional Reactivity**) ve hissedilmeyeni hissedebilme-inceliklere duyarlılık (S- **Sensing the Subtle**)' dir (Aron, 2013).

2.3.3.1. İşleme sürecinin derinliği (D -**Depth of processing**)

Aşırı hassas kişilerin, bilgiyi daha derinden işleme eğilimi vardır. Bu eğilim, kişinin uyarınları daha ayrıntılı ve hassasiyetle algılaması ve işlemesi demektir. Aşırı hassas bireyler gördüklerini geçmiş deneyimleriyle, diğer benzer şeylerle ilişkilendirerek ve karşılaştırarak farkında olsalar da olmasalar da her şeyi daha fazla işlerler. Aşırı hassas bireyler hassas olmayanlara göre daha dikkatli davranır ve hayatlarında karşılaştıkları herhangi bir durumda seçenekleri çok daha dikkatli düşünürler (Aron, 2013).

2.3.3.2. Aşırı uyarm (O-**Overstimulation**)

Aşırı hassasiyet, esas olarak yüksek seviyelerde uyarılardan rahatsız olmakla ilgili değildir. Aşırı hassas kişiler düşük duygusal eşik düzeyine sahiptir, bu sebeple uyarıcılar düşük ya da orta şiddette olsa bile onlardan yüksek düzeyde etkilenebilirler ve bu da kişilerin sinir sistemlerine aşırı yüklenmelerine sebebiyet verir. Aşırı hassasiyetin en büyük maliyeti budur. Çünkü sinir sisteminin çok fazla uyarılması kişiyi karmaşık, sıkıntılı bir hale sokar. Kişi için en iyi uyarılma orta düzeyde olan bir uyarımadır (Aron, 2013).

2.3.3.3. Duygusal tepkisellik (E-**Emotional reactivity**)

Duygusal tepkisellik, kişilerin kurdukları sosyal ilişkilerinde sıklıkla yoğun duygusal uyarılmalar yaşamalarıdır. Duygusal tepkisel olan aşırı hassas kişiler duygusal eşik düzeylerinin düşük olmasından dolayı duygu yüklü deneyimleri diğer kişilere göre daha yoğun ve derin yaşarlar. Bu durum, aşırı hassas kişilerin olaylar karşısında uygun tepkiler verememesi şeklinde olumsuzluklara sebep olabileceği gibi, kendilerine iyi gelen duyguları

daha yoğun hissedebilmeleri açısından kişiler üzerinde olumlu etkiler de yaratabilir (Şengül-İnal ve Sümer 2018).

2.3.3.4. *Hissedilmeyeni hissedebilme (İnceliklere duyarlılık) (S- Sensing the subtle)*

Aşırı hassas kişiler etraflarındaki, hayatlarındaki incelikler hakkında yüksek farkındalığa sahiptir. Hassas olmayan kişilerin kaçırdığı küçük detayları kolaylıkla fark edebilirler. Bu, duyuşal özelliklerin olağanüstü olmasından farklı bir anlam ifade etmektedir. Bu yüksek farkındalık; aşırı hassas kişilerin gözlerinin çok iyi görüyor, kulaklarının çok iyi duyuyor olması değil; hayattan estetik zevk alabilmeleri, başkalarının ruh hali veya sözsüz ipuçlarına dair farkındalıklarının yüksek olması, gelişmiş yaratıcılık ve sezgilerinin olması, herhangi bir durumun, duygunun ya da ortamın detaylarına çok iyi hakim olabilmeleri anlamına gelmektedir (Aron, 2013).

2.3.4. **Aşırı hassas kişiler ve toplum**

Yaşanılan toplumun sosyal normları aşırı hassas olan kişilere olan bakışı etkilemektedir. Nezaket ve naziklik değerlerinin ön planda olduğu toplumlarda aşırı hassas kişiler toplumdan daha az dışlandıklarını ve oldukları gibi davranabildiklerini hissederlerken, sert ve savaşçı davranışları güç olarak kabul eden toplumlarda hassasiyetin bir kusur olarak kabul edilebilmesi sebebiyle hassas kişiler topluma uyum sağlamak için olduklarından daha farklı davranışlar sergilemek durumunda kalabilmektedirler. Aynı zamanda uyarının az olduğu bir toplulukta yaşamaya alışmış aşırı hassas bireyler uyarının daha fazla olduğu kentsel bölgelere gittiğinde de daha fazla zorlanabilmektedir. Bu durumun tam tersinin görülmesi de mümkündür (Zeff, 2004).

2.4. **Araştırma Değişkenleri İle İlgili Yapılan Araştırmalar**

Bu bölümde araştırmada ele alınan psikolojik dayanıklılık, bilinçli farkındalık ve duyuşal işleme hassasiyeti değişkenleri ile ilgili alanyazında yer alan araştırmalara yer verilmiştir.

2.4.1. **Psikolojik dayanıklılık araştırmaları**

Connor ve Davidson (2003), 828 kişilik örneklem grubuyla (psikolojik bir yardım aramayan 577 kişi; birinci basamak ayakta tedavi gören 139 psikiyatri hastası; özel muayenehanedeki 43 psikiyatri hastası; 25 genelleştirilmiş anksiyete bozukluğu hastası; 44

TSSB hastası) geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını yaptığı Connor-Davidson Dayanıklılık Ölçeği (CD-RISC)'ni geliştirmiş, ayrıca yaptıkları araştırmada psikolojik dayanıklılığın geliştirilebilir bir kişilik özelliği olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Chung (2008), 223 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü araştırmasında üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş, kendisine yönelik olumlu bir tutum geliştiren ve alçak gönüllü olan kişilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Sağ (2016), 231 üniversite lisans öğrencisi ile yürüttüğü araştırmasında psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı korelasyon bulmuştur.

Arslan (2018a), 263 psikolojik danışman ile yürüttüğü araştırmasında, psikolojik danışmanların bağımlılık durumları, mutluluk düzeyleri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Cinsiyete bağlı olarak psikolojik dayanıklılık ve mutluluk düzeyleri açısından herhangi bir farklılık görülme de alkol kullanan ve kullanmayan psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılık düzeyleri açısından farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılık düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında orta düzeyde pozitif bir korelasyon olduğu sonucuna da ulaşılmıştır.

Taşdemir (2018), 300 psikolog ile psikologların bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılıkları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemek amaçlı yaptığı araştırmasında, bilinçli farkındalık ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde güçlü ve anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Coşkun (2019), boşanma davası çekişmeli olarak devam etmekte olan, çocuk sahibi ve gönüllü 85 kadının psikolojik dayanıklılık düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Araştırma sonucunda hayatlarında yeni düzen oluşturma çabasında olan kadınların, boşanma sürecini daha sağlıklı atlatabilmeleri için baş etme becerilerinin kuvvetlendirilmesinin ve bir sosyal desteğe sahip olmalarının önemli bir faktör olduğu ve bu durumun psikolojik dayanıklılık düzeylerine olumlu yansıdığı sonucuna ulaşmıştır.

2.4.2. Bilinçli farkındalık araştırmaları

Kaplan, Goldenberg ve Galvin-Nadeau (1993), fibromiyaljisi olan 59 kişiye 10 haftalık bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı uygulamış ve uyguladıkları bu program katılımcıların fibromiyalji rahatsızlığının fiziksel etkileriyle baş etmesine katkı sağlamıştır.

Kabat-Zinn, Wheeler, Light, Skillings, Scharf, Cropley, Hosmer ve Bernhard (1998), sedef hastası fototerapi ya da fotokemoterapi gören 37 kişiyle çalışmış, bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programının hastaların ciltlerindeki temizlenme oranını arttırabileceği sonucuna ulaşmıştır.

Kristeller ve Hallett (1999), tıknırcasına yeme bozukluğu olan 20 kadın ile 6 haftalık bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı uygulamış ve bunun sonucunda katılımcıların tıknırcasına yeme bozukluğu seviyelerinin anlamlı ölçüde azaldığı, buna ek olarak depresyon ve anksiyete düzeylerinin de azaldığı, kontrol duygularının arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Specia, Carlson, Goodey ve Angen (2000), 90 kanser hastasıyla (farklı türde kanserler) 7 hafta boyunca 1,5 saat süren bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı uygulamış ve bunun sonucunda kanser hastalarının duygu durum bozukluğu, depresyon ve anksiyete düzeylerinin önemli ölçüde azaldığını gözlemlemiştir.

Brown ve Ryan (2003), 41 kişiye (18 yaş üstü, geçmişte prostat veya meme kanseri geçiren, kanser cerrahisi operasyonunun üzerinden en az 3 ay geçen) 8 haftalık bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı (MBSR) uygulamış; MBSR sonrasında katılımcıların hem duygudurum bozukluğu hem de stres seviyelerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Matchim ve Armer (2007), 2000-2005 yılları arasında farklı araştırmacılar tarafından çıkarılmış, kanser hastalarını örneklem alan, 13 farklı bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programının ve ölçeklerin kullanıldığı araştırmaları değerlendiren bir metaanaliz çalışması yürütmüşlerdir. Yaptıkları metaanaliz çalışması sonucunda inceledikleri araştırmaların çoğunun tek gruplu, tek ön test son test yapan araştırmalar olduğunu ve bunun geliştirilmesi gerektiğini savunmuşlardır. Ayrıca kanserden kurtulanların sonraki süreçlerde yaşantılarını destekleyebilmek için psikolojik iyi oluşla da çalışılması gerektiği önerilmiştir.

Carmody ve Baer (2008), 174 yetişkine bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı uygulamış; sekiz oturumluk bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı sonucunda katılımcıların bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde artış ve stres düzeylerinde azalma görülmüştür.

Chopko ve Shwartz (2009), 183 polis memurunun bilinçli farkındalık ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve bu inceleme sırasında bilinçli farkındalık düzeylerini ölçmek amaçlı Kentucky Bilinçli Farkındalık Becerileri Envanteri'ni kullanmıştır. Bu ölçeğin alt boyutlarından biri olan olayları yargılamadan kabul etmenin travma sonrası büyümeyle negatif yönde ilişkili olduğu bulunurken; farkındalıkla hareket etme alt boyutunun travma sonrası büyüme ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Lee ve Bang (2010), 60 duygusal stres (emotional distress) rahatsızlığı yaşayan Koreli kadın katılımcıyla 8 hafta süren bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı uygulamış ve katılımcıların duygusal stresinin azaldığı ve psikolojik iyi oluşunun arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Özyeşil (2011) Selçuk Üniversitesi öğrencilerinden oluşan 1010 kişilik örneklem grubuyla, öz anlayışın bilinçli farkındalık ve kişilik özellikleri ile ilişkisini incelemiş; öğrencilerin öz-anlayış puanları ile bilinçli farkındalık puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulmuş ve bilinçli farkındalığın öz anlayışı anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşmıştır.

Schmertz, Masuda ve Anderson (2012)'ın 98 sosyal anksiyete bozukluğu olan yetişkin katılımcıyla yürüttüğü araştırmada, sosyal anksiyete ve bilinçli farkındalık arasında negatif korelasyon olduğu bulunmuştur.

Kocovski, Fleming, Hawley, Huta ve Antony (2013), el ilanı ile ulaştıkları, akıcı İngilizce bilen, sosyal anksiyete bozukluğu olan 137 yetişkin katılımcının 53'üne bilişsel davranışçı grup terapisi, 53'üne bilinçli farkındalık ve kabul terapisi uygulamış, 31 kişiyi ise kontrol grubu olarak belirlemiş ve terapilere dahil etmemiştir. Araştırma sonucunda bilişsel davranışçı grup terapisi ile bilinçli farkındalık ve kabul terapileri katılımcılarının sosyal anksiyete düzeylerinde düşüş görülmüştür. Bununla birlikte bilişsel davranışçı grup terapisi ile bilinçli farkındalık ve kabul terapisi etkileri birbiriyle karşılaştırılmış ve iki farklı terapi türü arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Şehdoğlu (2014), 15-17 yaş arası 120 ergenin bilinçli farkındalık düzeyi ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkiyi araştırmış ve araştırması sonucunda iki değişken arasında negatif yönlü güçlü bir ilişki bulmuştur.

Albayrak (2015), 452 üniversite öğrencisinin bağlanma biçimleri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Araştırması sonucunda öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyi ile kaygılı bağlanma biçimi ve güvenli bağlanma biçimi arasında negatif, bilinçli farkındalık düzeyi ve kaçınan bağlanma biçimi arasında ise pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre bağlanma biçiminin bilinçli farkındalık düzeyini yordadığı görülmüştür.

Tuncer (2017), 227 üniversite öğrencisinin sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerini incelemiştir. Bu araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

2.4.3. Duyusal işleme hassasiyeti araştırmaları

Şengül-İnal ve Sümer (2018), duysal işleme hassasiyeti üzerine yapılan çalışmaları detaylıca derledikleri bir araştırma makalesi yayımlamıştır.

Şengül-İnal ve Sümer (2017), Duyusal İşleme Hassasiyeti Ölçeği'nin Türk kültürüne adaptasyon çalışmasını yürütmüşlerdir. Bu araştırma sonucunda ölçeğin Türk kültürü için (1) Dış Uyarılara Hassasiyet (Sensitivity to External Stimuli), (2) Estetik Hassasiyet (Aesthetic Sensitivity), (3) Zarardan Kaçınma (Harm Avoidance), (4) Aşırı Uyarılma Hassasiyeti (Sensitivity to Overstimulation) olmak üzere dört faktörlü bir yapı ortaya koyduğunu tespit etmişlerdir.

Şengül-İnal ve Sümer (2016), 494 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri araştırmada toplumsal cinsiyet rolleri olan kadınsılık ve erkeksilik yönelimlerinin, Davranışsal İnhibisyon Sistemi (DİS), Davranışsal Aktivasyon Sistemi (DAS) ve Duyusal İşleme Hassasiyeti (DİH) ile olan ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda kadınların DİH ve DİS özelliklerinde erkeklere oranla daha yüksek puan aldıkları ve kadınların uyarın hassasiyetinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca DİH ve DİS'in erkeksilikle negatif, kadınsılıkla ise pozitif ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Şengül-İnal (2014), Aktör-Partner Bağımlılık Modeli'ni kullanarak uyarıcı işleme hassasiyetinin düzenleyici rolünü 133 evli çift üzerinde incelemiştir. Araştırma sonuçları kadınların ve kocaların düşük duyuşal işleme hassasiyeti düzeylerinin, partnerlerinin düşük sosyal destek ve kadınların olumsuz iletişim şekilleri kullanımı arasındaki ilişkide düzenleyici rolü olduğunu göstermiştir.

Ekşisu, Haspolat ve Ağırkan (2018), 335 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri araştırmalarında duyuşal işleme hassasiyeti ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin ve işlevsel olmayan tutumların aracı rolünü test etmişlerdir. Araştırma sonucunda depresif belirtiler ile duyuşal-işleme hassasiyeti arasında bulunan pozitif yönlü ilişkinin kısmi olarak işlevsel olmayan tutumlar ve duygu düzenleme aracılığı ile gerçekleştiğı sonucuna ulaşılmıştır.

Aron, Aron ve Davies (2005), bir üniversitenin psikoloji lisans 1. ve 2. sınıf öğrencilerinden 96 öğrenci ile çalışmış, aşırı hassas kişilerin olumsuz bir çocukluk ortamına maruz kaldıklarında olumsuz duygulanım ve utangaçlığa daha yatkın olduklarını tespit etmiştir.

Benham (2006), Texas-Pan American Üniversitesi'nden 383 lisans öğrencisi ile yürüttüğü araştırmanın sonuçları duyuşal işleme hassasiyetinin stres seviyeleri ve kötü sağlık belirtileri ile pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir.

Ahadi ve Basharpoor (2010), Mohaghegh Ardabili Üniversitesi 180 lisans öğrencisi ile yürüttüğü araştırmasında beş faktör kişilik envanterinin deneyime açıklık ve sorumluluk alt boyutu ile estetik duyarlılık alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulurken, nevroitiklik alt boyutu ile aşırı uyarılma alt boyutu arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Sobocko ve Zelenski (2015), 118 psikoloji lisans öğrencisi ile yürüttüğü araştırmasında algılanan psikolojik iyi oluş ve duyuşal işleme hassasiyeti arasında negatif yönlü anlamlı korelasyon bulmuştur.

Smolewska, McCabe ve Woody (2006) psikolojiye giriş dersi alan 851 lisans öğrencisi, Gerstenberg (2012) 89 psikoloji lisans öğrencisi, Lionetti ve arkadaşları (2018) 230 psikoloji lisans öğrencisi, Soboko ve Zelenski (2015) 118 psikoloji lisans öğrencisi ile araştırmalar yürütmüş ve yürütülen bu araştırmalar sonucunda deneyime açıklık ve estetik

duyarlılık alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı; nevrozizm ve kolay uyarılma, düşük duyuşal eşik alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı korelasyonlar bulmuştur. Ayrıca davranışsal inhibisyon sistemi ile duyuşal işleme hassasiyeti arasında pozitif yönde anlamlı korelasyon tespit edilmiştir.

Meyer, Ajchenbrenner ve Bowles (2005), klinik bir vaka olmayan 156 yetişkin ile yaptıkları araştırmasında depresyon-anksiyete ve duyuşal işleme hassasiyeti arasında pozitif korelasyon olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Andresen, Goldmann ve Volodina (2018), 156 yetişkin göçmenle (en az 6 aydır göçmen olan) yürüttüğü araştırmasında göçmenlerin algılanan streslerinin duyuşal işleme hassasiyeti ve işten ayrılma niyetleri arasındaki pozitif yönlü korelasyona tam aracılık ettiği sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca bu çalışmada yerli nüfusun %20'si duyuşal işleme hassasiyeti düzeyi yüksekliğine sahipken, göçmenlerin %26.4'ünün duyuşal işleme hassasiyeti yüksekliğine sahip olduğu ortaya konulmuştur.

2.4.4. Psikolojik dayanıklılık, bilinçli farkındalık ve duyuşal işleme hassasiyeti değişkenleri arasındaki ilişkilerinin incelenmesi

2.4.4.1. Psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkilerin incelenmesi

Alanyazın incelendiğinde örnekleme psikolojik danışman adayları olan herhangi bir çalışmada psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık değişkenleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Aşağıda bu değişkenler arasındaki ilişkiye dair farklı örneklem grupları ile yapılan çalışmaların bulgularına yer verilmiştir.

Yavuz (2019), öğretmen adaylarında psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide manevi iyi oluşun rolünü incelemek amacıyla 561 kişilik örneklem üzerinde yaptığı çalışmada psikolojik dayanıklılığı etkileyen en önemli bağımsız değişkenin bilinçli farkındalık değişkeni olduğu ve öğretmen adaylarının bilinçli farkındalık düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunduğu sonucuna ulaşmıştır.

Atalay (2020), 780 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi incelemiş ve bu inceleme sonucunda değişkenler arasında pozitif yönde anlamlı korelasyon bulmuştur. Ayrıca çalışmacı tarafından bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık değişkenleri arasında regresyon

analizi yapılmış ve yapılan bu regresyon analizi sonucunda değişkenlerin doğrusal bir ilişkiye sahip olduğu, psikolojik dayanıklılığa ilişkin toplam değişimin %36'sının bilinçli farkındalık puanı ile açıklanabildiği sonucuna ulaşılmıştır.

Karataş ve Camadan (2020), 2018-2019 eğitim öğretim yılında bir devlet üniversitesinin rehberlik ve psikolojik danışmanlık, sosyal hizmet ve hemşirelik lisans programlarında öğrenim gören 392 lisans öğrencisinin bilinçli farkındalıkları ve çeşitli demografik özelliklerinin psikolojik dayanıklılıklarını yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla bir araştırma yapmışlardır. Yapılan bu araştırma sonucunda yordayıcı değişkenlerden bilinçli farkındalığın psikolojik dayanıklılığı anlamlı bir şekilde açıkladığı belirlenmiştir.

Okan, Yılmaztürk ve Kürüm (2020), 360 lisans öğrencisi ile yürüttüğü araştırmasında bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide bilişsel empati ve duygusal empati değişkenlerinin aracı rolünü Yapısal Eşitlik Modeli çerçevesinde incelemiştir. Bu araştırmada bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelendiğinde aradaki ilişkinin pozitif yönlü ve anlamlı olduğu görülmektedir.

Pidgeon ve Keye (2014), 141 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü araştırmalarında psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşu yordama düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin pozitif yönlü ve anlamlı olduğu görülmektedir.

2.4.4.2. Psikolojik dayanıklılık ve duygusal işleme hassasiyeti arasındaki ilişkilerin incelenmesi

Alanyazın incelendiğinde örnekleme psikolojik danışman adayları olan herhangi bir araştırmada psikolojik dayanıklılık ve duygusal işleme hassasiyeti değişkenleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiye dair farklı örneklem grupları ile yapılan araştırmalar incelenmiş ve bu çalışmalardan elde edilen bulgular aşağıda aktarılmıştır.

Iimura (2021), COVID-19 pandemisi sırasında ergenlerin ruh sağlığını daha iyi anlamak için ergenlerin psikolojik dayanıklılıkları, duygusal işleme hassasiyetleri ve COVID-19 ile ilişkili stresleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 441 ergen ile yürütülen bu araştırmada psikolojik dayanıklılık ve duygusal işleme hassasiyeti arasında negatif korelasyon olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($r = -.48$, $p < .001$).

Dean, Little, Tomckek ve Dunn (2018), yaşları 6-12 arasında değişen 51 çocuk ile Çocuk Duyusal Profili (Child Sensory Profile 2) kullanarak yürüttüğü araştırmasında duyuşal işleme hassasiyeti ile uyum yeteneği, psikolojik dayanıklılık ve zorlayıcı davranışlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada CSP-2 ölçeği alt boyutlarından olan duyuşal kaçınmanın dışsallaştırma davranışlarını, depresyonu, psikolojik dayanıklılığı ve uyum sağlama yeteneğini anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kibe, Suzuki, Hirano ve Boniwell (2020), 407 Japon lise öğrencisi ile yürüttükleri araştırmada lise öğrencilerine kendi kültürlerine uyarladıkları psikolojik dayanıklılık eğitimi vermişlerdir. Araştırmanın amacı, duyuşal işlemlenin zorlayıcı davranış ve koruyucu faktörlere katkısını belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda öğrencilere verilen psikolojik dayanıklılık eğitimi sonucunda, başlangıçta yaşıtlarına göre psikolojik iyi oluş hallerinde önemli ölçüde daha düşük puan alan aşırı hassas öğrencilerin eğitime daha olumlu yanıt verdikleri ve depresyon düzeylerinin azalmasında, benlik saygısının desteklenmesinde daha büyük bir gelişme kat ettikleri tespit edilmiştir.

2.4.4.3. Bilinçli farkındalık ve duyuşal işleme hassasiyeti arasındaki ilişkilerin incelenmesi

Alanyazın incelendiğinde bilinçli farkındalık ve duyuşal işleme hassasiyeti değişkenleri arasındaki ilişkinin psikolojik danışman adayları üzerinde incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte, değişkenler arasındaki ilişkiye dair farklı örneklem grupları ile yapılan araştırmalar incelenmiş ve aşağıda bu araştırmalardan elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Takahashi, Kawashima, Nitta ve Kumano (2019), kişinin farkındalığa olan eğiliminin duyuşal işleme duyarlılığı ile sürekli kaygı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği hipotezini test etmek için 563 genç yetişkin (488 Japon öğrenci ve 75 Japon işçi) Japon ile bir araştırma yapmıştır. Duyuşal işleme hassasiyetinin düşük farkındalığa olan eğilime yol açtığı ve bunun da yüksek sürekli kaygıya, düşük psikolojik iyi oluşa ve birçok psikosomatik belirtiyeye sebep olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bakker ve Moulding (2012), 111 katılımcı (sosyal ağlar üzerinden ulaşılmış 94 yetişkin ve 17 lisans öğrencisi) ile yürüttüğü araştırmasında bilinçli farkındalık ve duyuşal işleme hassasiyeti ölçekleri toplam puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir korelasyon olduğunu bulmuştur.

Soons, Brouwers ve Tomic (2010), aşırı hassas olduğunu tespit ettiği, yaşları 18 ve 75 arasında değişen Belçikalı 47 kişi ile sekiz haftalık bilinçli farkındalık temelli bir program uygulamış ve katılımcıların program sonrası stresten daha az acı çektikleri ve daha az sosyal kaygıya sahip oldukları sonucunu elde etmişlerdir.



BÖLÜM III: YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin istatistiksel analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma, genel olarak ilişkisel tarama modelinde ve nicel araştırma deseninde hazırlanmıştır. Tarama modellenli araştırmalar, “araştırmacıların bir evrenin bütününe tutumlarını, görüşlerini, tipik davranışlarını veya özelliklerini açıklamak için bir örneklem grubuna veya evrenin bütününe ölçek veya anket uygulamak yoluyla bilgi topladığı nicel araştırma deseni” olarak tanımlanır (Creswell, 2017). İlişkisel tarama modeli ise, iki veya daha fazla sayıdaki değişkenin birlikte değişiminin varlığını ve derecesini belirlemektedir (Karasar, 2005; Creswell, 2017). İlişkisel tarama modellerinden bazıları sadece değişkenler arasındaki ilişkilere bakmakla kalmayıp bir veya birden fazla değişkenin (bağımsız değişken) başka bir değişkeni (bağımlı değişken) yordayıcı (tahmin edici) gücünü ortaya çıkarmayı amaçlar. Yordayıcı ilişkisel araştırmalar olarak tanımlanan bu modelde araştırmacılar gelecekteki bir davranışı öngörmeye çalışırlar (Creswell, 2017). Bu araştırmada da, psikolojik danışman adaylarında duyuşal işleme hassasiyeti ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünün sınanması amaçlandığından araştırma yordayıcı ilişkisel desende hazırlanmıştır. Baron ve Kenny (1986)’nin de belirttiği gibi; aracılık etkisinden bahsedebilmek için öncelikle araştırmada ele alınan değişkenler arasında yordayıcı ilişkilerin sınanması gerekmektedir.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, İstanbul ili devlet üniversitelerinde öğrenim gören Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, uygulama izni alınabilen üç devlet üniversitesinin (Marmara Üniversitesi, İstanbul Üniversitesi ve Yıldız Teknik Üniversitesi) Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümlerinde lisans öğrenimine devam eden ve yaşamlarında “Risk Faktörlerini Belirleme Listesi”nde (Terzi, 2008) yer alan zorlayıcı yaşam olaylarından en az birini deneyimlemiş öğrencilerden oluşmaktadır. Öğrencilerin örnekleme dahil olabilmeleri için yaşamlarında en az bir risk faktörünün olması kriterini sağlamaları gerektiğinden amaçsal örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden biri

olan amaçsal örneklemenin bu türünde belli özellikleri taşıyan kişiler veya durumlar üzerinde çalışılır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2014).

Araştırmanın veri toplama araçları öncelikle bilgilendirilmiş onam formunu dolduran gönüllü 458 katılımcıya uygulanmıştır. Araştırmada ele alınan değişkenlerden biri psikolojik dayanıklılık olduğu için katılımcılara Risk Faktörlerini Belirleme Listesi (Terzi, 2008) uygulanmış ve risk faktörü barındırmayan 103 katılımcı değerlendirme dışı bırakılmıştır. Geriye kalan 355 katılımcının veri toplama araçlarına verdikleri yanıtlardan oluşan ölçek puanlarının z standart puanları hesaplanarak uç değerlerin ayıklanmasıyla katılımcı sayısı 346 kişiye düşmüştür. Son olarak kalan 346 katılımcının puanlarının Mahalabonis uzaklık değerleri hesaplanmış ve aykırı değerlere sahip olan katılımcılar ayıklanarak kalan 336 katılımcı ile örneklem grubu son halini almıştır. Araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıların yaş ortalaması $x = 20.26$ $ss = 1.62$ olup; cinsiyet, sınıf düzeyi, maruz kalınan risk faktörü türleri ve risk faktörleri sayısına göre dağılımlarını gösteren betimleyici istatistikler aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 3.1. Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler

Cinsiyet	f	%
Kadın	261	77,70
Erkek	75	22,30
Toplam	336	100

Tablo 3.1’de görüldüğü gibi, araştırmanın örneklemini oluşturan 336 katılımcının 261’i (%77,70) kadın, 75’i (%22,30) erkektir.

Tablo 3.2. Katılımcıların Sınıf Düzeyine Göre Dağılımlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler

Sınıf Düzeyi	f	%
1. Sınıf	83	24,70
2. Sınıf	89	26,50
3. Sınıf	67	19,90
4. Sınıf	97	28,90
Toplam	336	100

Tablo 3.2'ye göre, katılımcıların 83'ü (%24,70) 1. sınıf, 89'u (%26,50) 2. sınıf, 67'si (%19,90) 3. sınıf ve 97'si (%28,90) 4. sınıf Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü öğrencisidir.

Tablo 3.3. *Katılımcıların Risk Faktörlerine Göre Dağılımlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler*

Risk Faktörü	f	%
Erken Doğmuş Olma	29	8.60
Dikkat Dağınıklığı ve Hiperaktivite Sorunu Yaşama	49	14.60
Kendine Güvenin Az Olması	163	48.50
Kronik Bir Hastalığa Sahip Olma	23	6.80
Şiddete Maruz Kalma	25	7.40
Kötümser Bir Kişilik Yapısına Sahip Olma	93	27.70
Anne ve/veya Babanın Fiziksel ya da Ruhsal Bir Hastalığı Olması	54	16.10
Özel Eğitime Muhtaç Olma	1	.30
Evlatlık Olarak Bir Aile Yanında Yetişme	0	0
Anne ve Babanın Boşanması	26	7.70
Akademik Başarısızlık Yaşama	27	8
Alkol, Uyuşturucu vb. Madde Kullanma	22	6.50
Tek Ebeveynle Yaşama (Anne ya da Babayı Kaybetmiş Olma)	25	7.40
Cinsel istismara maruz kalma	0	0
Üvey Anne/Baba ile Yaşama	3	.90
Anne ve Babayı Kaybetmiş Olma	2	.60
Özel Eğitime Muhtaç Anne/Baba/Kardeşe Sahip Olma	12	3.60
Alkol, Uyuşturucu vb. Madde Kullanan Arkadaş Çevresine Sahip Olma	55	16.40
Anne ve/veya Babanın Aşırı Otoriter Tutumu	64	19
Okul Dönemi İçinde Para Kazanma Amaçlı Çalışmak Zorunda Kalma	50	14.90
Doğal Afetlere Maruz Kalma	42	12.50
Anne ve/veya Babanın Suç İşlemesi	3	.90
Göç Yaşama	26	7.70
Erken yaşta çocuk sahibi olma	0	0
Anne ve/veya Babanın Alkol, Uyuşturucu vb. Madde Kullanımı	17	5.10
Oturulan Yerleşim Yerinde Sorunlar (Şiddet, Terör vb.) Olması	36	10.70
Toplum Tarafından Dışlanan Bir Aileye Sahip Olma	4	1.20
Düşük Maddi Gelire Sahip Olma	46	13.70
Arkadaşlar Tarafından Reddedilme	22	6.50
Diğer	15	4.50

Tablo 3.3’ te katılımcıların “Risk Faktörlerini Belirleme Listesi” nde işaretledikleri zorlayıcı yaşam olaylarının dağılımı görülmektedir. Dağılım incelendiğinde, katılımcıların yaşamları boyunca maruz kaldıkları risk faktörleri içinde en sık rastlanan ve belirtilen risk faktörünün “kendine güvenin az olması” (N=163), en az görülen ve belirtilen risk faktörünün ise “özel eğitime muhtaç olma” (N=1) olduğu dikkati çekmektedir. Risk faktörlerinden “evlatlık olarak bir aile yanında yetişme”, “erken yaşta çocuk sahibi olma” ve “cinsel istismara maruz kalma” hiçbir katılımcı tarafından işaretlenmemiştir.

Tablo 3.4. *Katılımcıların Belirttikleri Risk Faktörü Sayısına İlişkin Betimleyici İstatistikler*

	Minimum	Maximum	$\bar{x}$	ss
Risk Faktörü Sayısı	1	14	2,77	1,97

Tablo 3.4’te katılımcıların yaşamları boyunca maruz kaldıkları ortalama risk faktörü sayısına ilişkin bulgular yer almaktadır. Bu bulguya göre, katılımcıların yaşamları boyunca maruz kaldıkları ortalama risk faktörü sayısı $\bar{x} = 2,77$ (ss=1,97)’dir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak, Kendini Toparlama Gücü Ölçeği- Kısa Form, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Duyusal İşleme Hassasiyeti Ölçeği (Aşırı Hassas Kişi Ölçeği) ve Risk Faktörlerini Belirleme Listesi kullanılmıştır. Bu ölçeklerin yanı sıra, demografik bilgileri sağlayacak Kişisel Bilgi Formu’ndan da veri toplama aracı olarak yararlanılmıştır.

3.3.1.Kendini Toparlama Gücü Ölçeği-Kısa Form

Araştırmada katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemek üzere Wagnild ve Young (1993) tarafından geliştirilen ve Terzi (2006) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılan Kendini Toparlama Gücü Ölçeği’nden (KTGÖ) yararlanılmıştır. Ölçek 24 maddeli 7’li Likert tipi bir ölçektir. Kendini Toparlama Gücü Ölçeği-Kısa Formu ise, bu 24 madde üzerinden işlemler yapılarak Işık, Özünlü ve Üzbe (2019) tarafından oluşturulmuştur. Ölçeğin 24 maddelik formu üzerinden yapılan Açıklayıcı Faktör Analizi sonucunda, faktör yükleri .65 ile .85 arasında değişen 10 maddeden oluşan tek faktörlü yapının açıkladığı varyansın %58.37 olduğu görülmüştür. İkinci aşamada yapılan Doğrulayıcı Faktör Analizi sonuçlarına göre, uyum indeksleri GFI = 0.95, AGFI = 0.92, NFI= 0.95, TLI=.96 ve

CFI=0.97 olarak hesaplanmış ve bu uyum indekslerinin mükemmel uyum sınırları içerisinde olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin, ölçüt geçerliğini sınamak amacıyla yapılan analizlerde ölçeğin toplam puanları ile pozitif duygu puanları arasında pozitif yönde ($r = .66, p < .001$), negatif duygu ($r = -.40, p < .001$) ve depresyon puanları ($r = -.51, p < .001$) arasında negatif yönde ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Madde ayırt edicilik analizleri kapsamında ise, ölçekten elde edilen toplam puana göre üst %27 ve alt %27'lik grupların madde puanları arasındaki farkın anlamlılığı için yapılan t testi sonuçları, her bir maddenin istenen düzeyde ayırt edici olduğunu göstermiştir. Diğer taraftan; kısaltılmış 10 maddelik ölçek formunun güvenilirliğini belirlemek amacıyla ölçeğin tümü için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı hesaplanmıştır. Ölçeğin tümüne ait iç tutarlılık katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test tekrar test güvenirliğini belirlemek amacıyla, ölçek 38 üniversite öğrencisine 3 hafta ara ile uygulanmış ve öğrencilerin ilk test ve son test puanları arasındaki ilişki .83 olarak tespit edilmiştir. Bu araştırmanın örneklem grubu için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .87 olarak bulunmuştur.

3.3.2.Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen ve Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan, yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerini ölçmeyi amaçlayan 15 maddelik 5'li likert tipi bir derecelendirme ölçeğidir. Ölçeğin geçerlik çalışmaları kapsamında faktör yapısını belirlemek amacıyla uygulanan Açıklayıcı ve Doğrulamalı Faktör Analizi sonuçları ölçeğin tek boyutlu bir yapı sergilediğini göstermiştir. Açıklayıcı Faktör Analizi'ne göre; her bir madde için madde faktör yükleri .48 ile .81 arasında değişmiş ve tek faktörlü yapının toplam varyansın %58.02'sini açıkladığı görülmüştür. Doğrulamalı Faktör Analizi sonucunda, uyum indeksleri $\chi^2=187.81$ ($sd=90, p<.01$), $(\chi^2/sd)=2.086$, RMSEA=.06, standardize edilmiş RMS=.06, GFI=.93 ve AGFI=.91 olarak bulunmuş, uyum indekslerinin kabul edilebilir olduğu ve tek boyutlu yapının doğrulandığı sonucuna varılmıştır. Ayrıca ölçeğin ölçüt-bağıntılı geçerliği için yapılan analizler sonucunda; ölçeğin özanelayış ile pozitif yönde ve anlamlı ($r = .48, p < .001$), pozitif duygu ile pozitif yönde ve anlamlı ($r = .21, p < .001$), negatif duygu ile negatif yönde ve anlamlı ($r = -.47, p < .001$), Depresyon Stres ve Anksiyete Ölçeği'nin depresyon alt boyutu ile negatif yönde ve anlamlı ($r = -.52, p < .001$), anksiyete alt boyutu ile negatif yönde ve anlamlı ($r = -.51, p < .001$), stres alt boyutu ile negatif yönde ve anlamlı ($r = -.53, p < .001$) ilişkiler gösterdiği saptanmıştır. Yapılan güvenirlik analizleri

sonucunda; Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin iç tutarlılığı için Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .80, test-tekrar test güvenilirliği ise .86 olarak bulunmuştur. Bu araştırmanın örneklem grubu için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .77 olarak tespit edilmiştir.

3.3.3. Duyusal İşleme Hassasiyeti Ölçeği (Aşırı Hassas Kişi Ölçeği)

Duyusal İşleme Hassasiyeti Ölçeği (Aşırı Hassas Kişi Ölçeği) ; Aron ve Aron (1997) tarafından geliştirilen, Şengül-İnal ve Sümer (2017) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ve bireylerin duysal işleme hassasiyeti düzeylerini ölçmeyi amaçlayan 27 maddelik 7'li likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin orijinal formu tek boyutlu özellik göstermekteyken; Türkçe'ye adaptasyon çalışmaları sırasında yapı geçerliğinin test edilmesi aşamasında ilk aşamada yapılan Açıklayıcı Faktör Analizi sonuçları, total varyansın %38.9'unu açıklayan dört faktörlü bir yapının varlığını ortaya koymuştur. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi ve açıklayıcı yapısal eşitlik modellemesi sonuçları da (1) Dış Uyarılara Hassasiyet (Sensitivity to External Stimuli), (2) Estetik Hassasiyet (Aesthetic Sensitivity), (3) Zarardan Kaçınma (Harm Avoidance) (4) Aşırı Uyarılma Hassasiyeti (Sensitivity to Overstimulation) olarak adlandırılan 4 faktörlü yapıyı doğrulamıştır. Geçerlik çalışmaları doğrultusunda; ölçeğin Beş Faktör Kişilik Ölçeği, Sosyal İçekapanıklık Ölçeği, Davranışsal İnhibisyon Ölçeği ve Davranışsal Aktivasyon Ölçeği ile ilişkileri incelenmiş ve anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Duyusal İşleme Hassasiyeti Ölçeği'nin tüm alt boyutlarından alınan puanlarla Sosyal İçekapanıklık Ölçeği, Davranışsal İnhibisyon Ölçeği ve Davranışsal Aktivasyon Ölçeği puanları arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğu; ancak ölçeğin alt boyutlarının Beş Faktör Kişilik Ölçeği'ndeki kişilik özellikleriyle ilişkisinin eşit düzeyde olmadığı, boyutların farklı kişilik özellikleriyle ilişkili olduğu görülmüştür. Bir kişilik özelliği olarak Nevrotiklik ölçeğin tüm alt boyutlarıyla pozitif yönde ilişkili bulunurken; Uyumluluk ve Öz-disiplin Aşırı Uyarılamaya Karşı Hassasiyet alt boyutu ile negatif yönde Deneyime Açıklık ise Estetik Hassasiyet alt boyutu ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Bu bulgulara dayanarak Şengül-İnal ve Sümer (2018) bilişsel süreçlerimizin kültüre oldukça duyarlı olması ve bunun da duysal sistem hassasiyetini etkileyebileceği savından hareketle ölçeğin çok boyutlu olarak kullanılmasının gerekliliğine vurgu yapmışlardır. Güvenirlik analizleri kapsamında; Duyusal İşleme Hassasiyeti Ölçeği'nin iç tutarlılığı için hesaplanan Cronbach Alfa değeri alt boyutlar için .55 ve .86 arasında değişmektedir. Bu araştırmanın örneklem grubu için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları ölçek toplam puanı için .86 olarak hesaplanmış, alt boyutlar için ise .61 ve .83 arasında değerler almıştır.

3.3.4. Risk Faktörlerini Belirleme Listesi

Terzi (2008) tarafından oluşturulmuş olan Risk Faktörlerini Belirleme Listesi, 30 madde ve üç alandan oluşmaktadır. Bu alanlar; bireysel (dikkat dağınıklığı sorunu yaşama, kişinin kendine güveninin düşük olması, özel eğitime muhtaç olma gibi), aile (ebeveynin alkol-uyuşturucu kullanması, ailede şiddet görme gibi) ve toplumsal (düşük sosyoekonomik düzey, göç gibi) alanlardır. Risk Faktörlerini Belirleme Listesi, araştırmanın değişkenlerinden biri psikolojik dayanıklılık olduğundan ve alanyazındada belirtildiği gibi psikolojik dayanıklılıktan bahsedebilmek için bireyin yaşamında risk faktörlerine ya da zorlayıcı bir duruma maruz kalması ve sonrasında duruma yeniden uyum sağlayarak zor koşullara rağmen yaşamının çeşitli alanlarında başarılı olması veya yeterlik kazanması gerektiğinden (Luthar ve Cicchetti, 2000) araştırmanın örneklem grubunu oluşturan katılımcıların bu kriteri karşılayıp karşılamadıklarını belirlemek amacıyla kullanılmıştır.

3.3.5. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu cinsiyet, yaş ve sınıf düzeyine ait bilgileri almak amacıyla uygulanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri toplanmadan önce, Marmara Üniversitesi Etik Kurulu'ndan etik kurul onayı ve araştırmanın yapıldığı üç üniversitenin rektörlüğünden araştırma yapmak için uygulama izinleri alınmıştır. Öğrencilerle uygulama yapabilmek için resmi ve gerekli olan bu izin alma süreci tamamlandıktan sonra veri toplama sürecine geçilmiştir. Veri toplama araçları öğrencilere sınıf ortamında araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Uygulama öncesi katılımcılara veri toplama araçları ile ilgili sözlü ve yazılı gerekli tüm açıklamalar yapılmıştır. Ayrıca katılımcılara, araştırmaya dair gerekli bilgileri edindiklerine ve araştırmaya gönüllü olarak katıldıklarına dair bilgilendirilmiş onam formu imzalatılmıştır. Araştırmada gönüllülük ilkesi dikkate alınmıştır. Kişisel Bilgi Formu, Risk Faktörleri Belirleme Listesi, Duyusal İşleme Hassasiyeti Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Kendini Toparlama Gücü Ölçeği katılımcılara belirtilen sırada verilmiş ve uygulama yaklaşık 25-30 dakikada tamamlanmıştır. Uygulama sürecinde herhangi bir sorunla karşılaşılmamıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde SPSS 23.0 istatistik paket programı ve SPSS eklentili PROCESS Macro programı kullanılmıştır. Öncelikle her ölçek alt boyutlarına göre ayrılmış ve maddeler kodlanmıştır. Uç değerleri tespit etmek amacıyla katılımcıların ölçek puanlarının standart z puanları hesaplanmış ve ± 3 z standart puanının dışında kalan değerler ve Mahalabonis uzaklık değerlerinde aykırı değerler çıkartılmıştır. Ardından normal dağılım durumunun incelenmesi ve kullanılacak istatistiksel testleri belirlemek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Araştırma verilerinin sonuçlarından elde edilen çarpıklık ve basıklık katsayıları Tablo 3.3.'te verilmiştir.

Tablo 3.5. *Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarından Elde Edilen Puanların Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları*

Ölçekler ve Alt Boyutlar	N	$\bar{x}$	ss	Çarpıklık	Basıklık
Kendini Toparlama Gücü	336	5,27	,94	-,64	,28
Bilinçli Farkındalık	336	3,78	,66	-,16	-,22
Duyusal İşleme Hassasiyeti (Toplam)	336	4,70	,73	-,19	-,31
Dış Uyarılara Hassasiyet	336	4,41	1,16	-,31	-,38
Estetik Hassasiyet	336	5,21	,79	-,36	-,06
Zarardan Kaçınma	336	4,54	,90	-,07	-,22
Aşırı Uyarılma Hassasiyeti	336	4,70	,94	-,20	-,54

Tablo 3.5.'te görüldüğü üzere, araştırmada kullanılan ölçme araçlarından elde edilen puanların çarpıklık ve basıklık katsayısı $\pm 1,5$ arasındadır. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1,5 ve +1,5 değerleri arasında yer almasının verilerin normal dağılım gösterdiğine işaret ettiği belirtilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Elde edilen bulguya göre, verilerin normal dağılım gösterdiği söylenebilir. Diğer taraftan; araştırmada regresyon temelli istatistiksel analizler yapılacağından değişkenler arasında çoklu bağlantı problemi olup olmadığı, Tolerans ve VIF değerlerine bakarak kontrol edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre; Tolerans değerlerinin ,938-,969 aralığında, VIF değerlerinin ise 1,007-1,067 aralığında olduğu görülmüştür. Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk (2010)'e göre, tolerans değerinin ,20'den daha düşük olması ve VIF değerinin 10'dan yüksek olması bağımsız değişkenler

arasında çoklu bağlantının olduğuna işaretler. Bu bağlamda elde edilen değerlerin istenilen aralık içinde olduğu ve değişkenler arası çoklu bağlantı probleminin olmadığı söylenebilir.

Bu aşamadan sonra, araştırmada kullanılan Kendini Toparlama Gücü Ölçeği-Kısa Formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Duyusal İşleme Hassasiyeti Ölçeği ve alt boyutlarının betimsel istatistiki değerleri hesaplanmıştır. Araştırmanın temel değişkenleri olan psikolojik dayanıklılık, bilinçli farkındalık ve duyusal işleme hassasiyeti arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon tekniği ile incelenmiştir. Bu tez çalışmasının esas amacını oluşturan duyusal işleme hassasiyeti ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünün sınanmasına yönelik kurulan aracılık modeli, regresyon temelli bootstrapping tekniği ile PROCESS Macro Model 4 (Hayes ve Preacher, 2012) kullanılarak test edilmiştir. Diğer taraftan; psikolojik danışman adaylarının psikolojik dayanıklılık, bilinçli farkındalık ve duyusal işleme hassasiyeti ve alt boyutlarına ait puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla Bağımsız Grup t-Testi analizi, sınıf düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Yapılan tek yönlü varyans analizinde anlamlı farklılıkların kaynaklandığı grupların tespiti için homojen gruplarda tamamlayıcı post-hoc analiz olarak LSD karşılaştırma testi kullanılmıştır.

İstatistiksel analizlerde anlamlılık değeri .05 olarak kabul edilmiştir.

BÖLÜM IV: BULGULAR VE YORUMLAR

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın amaçları doğrultusunda yapılan istatistiksel analizlere ve bu analizlerin sonuçlarına ilişkin bulgulara ve yorumlarına yer verilmiştir.

4.1. Araştırmanın Değişkenlerine Ait Betimsel İstatistiklere Yönelik Bulgular

Araştırmanın temel değişkenlerine ait ortalama ($\bar{x}$) ve standart sapma (ss) değerleri Tablo 4.1. 'de verilmiştir.

Tablo 4.1. Kendini Toparlama Gücü Ölçeği-Kısa Formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Duyusal İşleme Hassasiyeti Ölçeği ve Alt Boyutlarına Ait Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler (N=336)	Minimum	Maximum	$\bar{x}$	ss	Sh $_{\bar{x}}$
Kendini Toparlama Gücü (Psikolojik Dayanıklılık)	2,40	7,00	5,27	,94	,051
Bilinçli Farkındalık	2,07	5,73	3,78	,66	,0361
Duyusal İşleme Hassasiyeti (Toplam Puan)	2,81	6,44	4,70	,73	,040
Dış Uyarılara Hassasiyet	1,00	7,00	4,41	1,16	,063
Estetik Hassasiyet	2,83	7,00	5,21	,79	,043
Zarardan Kaçınma	1,71	6,86	4,54	,90	,049
Aşırı Uyarılma Hassasiyeti	2,29	7,00	4,70	,94	,052

Tablo 4.1.'de Kendini Toparlama Gücü Ölçeği-Kısa Formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Duyusal İşleme Hassasiyeti Ölçeği ve alt boyut puanlarına ait ortalama, standart sapma, standart hata, minimum ve maximum değerleri yer almaktadır. Tablo 4.1'e göre, psikolojik danışman adaylarının psikolojik dayanıklılık puan ortalamasının $\bar{x}=5,27$, standart sapmasının $ss =,94$ olduğu görülmektedir. Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık puanlarının ortalaması $\bar{x}=3,78$, standart sapması $ss=,66$ olarak bulunmuştur. Diğer taraftan; psikolojik danışman adaylarının duyusal işleme hassasiyeti toplam puan ortalamasının $\bar{x} =4,70$, standart sapmasının $ss =,73$ olduğu; duyusal işleme hassasiyeti alt boyutlarından en yüksek ortalamanın estetik hassasiyet alt boyutundan ($\bar{x} =5,21$, $ss=,79$)

en düşük ortalamanın ise dış uyaranlara hassasiyet alt boyutundan ($\bar{x}=4,41$, $ss= 1,16$) alındığı görülmektedir.

4.2. Araştırmanın Temel Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular

Araştırmanın ana amacını sınamaya yönelik olarak yapılan aracılık analizleri öncesinde psikolojik danışman adaylarında psikolojik dayanıklılık, bilinçli farkındalık, duyuşal işleme hassasiyeti ve alt boyut puanları (dış uyaranlara hassasiyet, estetik hassasiyeti, zarardan kaçınma, aşırı uyarılma hassasiyeti) arasında anlamlı ilişkilerin olup olmadığı Pearson Momentler Çarpım Korelasyon tekniği ile sınanmış, bulgular Tablo 4.2.'de verilmiştir.

Tablo 4.2. Psikolojik Dayanıklılık, Bilinçli Farkındalık, Duyuşal İşleme Hassasiyeti ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları (N=336)

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
1. Bilinçli Farkındalık	1						
2. Duyuşal İşleme Hassasiyeti (Toplam)	-,21**	1					
3. Dış Uyaranlara Hassasiyet	-,12*	,82**	1				
4. Estetik Hassasiyet	-,08	,56**	,36**	1			
5. Zarardan Kaçınma	-,18**	,80**	,48**	,27**	1		
6. Aşırı Uyarılma Hassasiyeti	-,25**	,79**	,47**	,25**	,62**	1	
7. Psikolojik Dayanıklılık	,23**	-,11*	-,04	,19**	-,12*	-,30**	1

* $p<.05$, ** $p<.01$

Tablo 4.2.'ye göre, bilinçli farkındalık ile duyuşal işleme hassasiyeti arasında negatif yönde anlamlı ilişki ($r=-,21$; $p<,01$), bilinçli farkındalık ile duyuşal işleme alt boyutlarından dış uyaranlara hassasiyet ($r=-,12$; $p<,05$), zarardan kaçınma ($r=-,18$; $p<,01$) ve aşırı uyarılma hassasiyeti alt boyutları ($r=-,25$; $p<,01$) arasında da negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık ile estetik hassasiyet alt boyutu arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r=-,08$; $p>,05$).

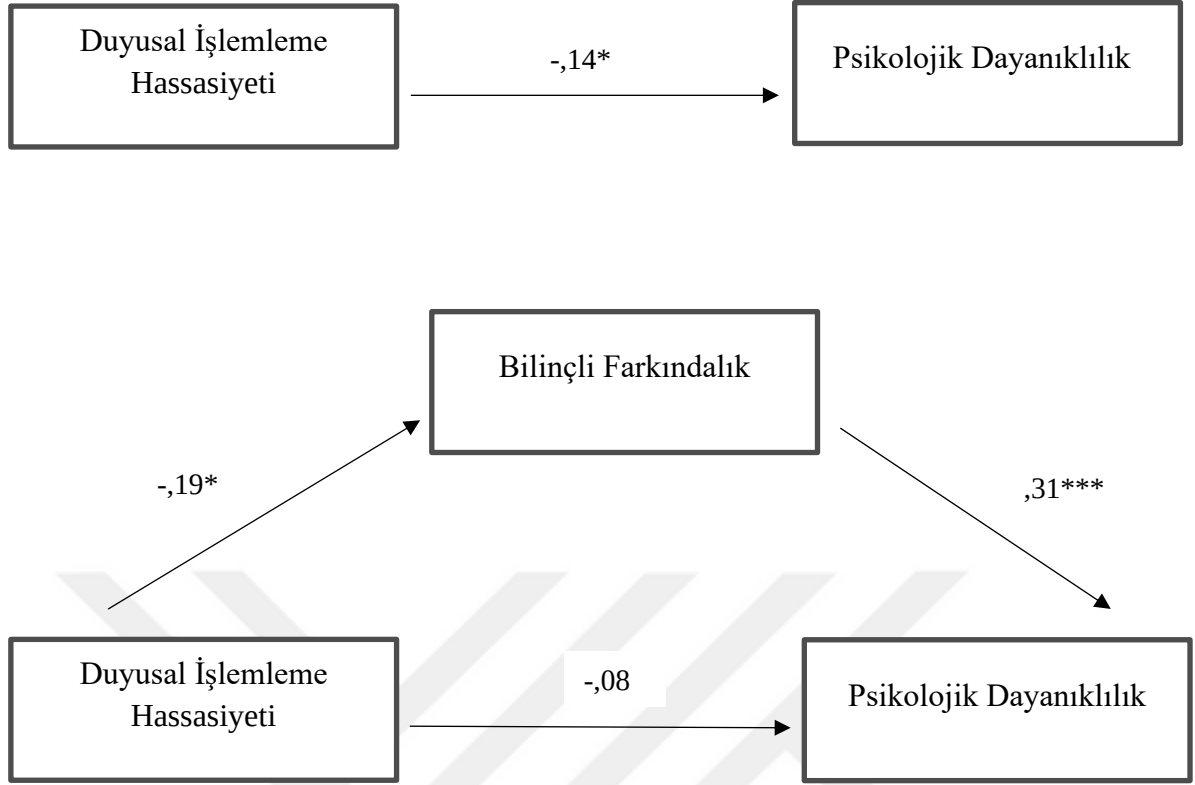
Diğer taraftan; psikolojik dayanıklılık ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki ($r=,23$; $p<,01$) bulunurken; psikolojik dayanıklılık ile duyuşal işleme hassasiyeti arasında negatif yönde anlamlı ilişki ($r=-,11$; $p<,05$) olduğu görölmektedir. Duyusal işleme alt boyutları açısından bakıldığında ise; psikolojik dayanıklılık ile duyuşal işleme alt boyutlarından estetik hassasiyet arasında pozitif yönde ($r=,19$; $p<,01$), zarardan kaçınma ($r=-,12$; $p<,05$), aşırı uyarılma hassasiyeti alt boyutları($r=-,30$; $p<,01$) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılık ile dış uyaranlara hassasiyet alt boyutu arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r= -,04$; $p>,05$).

4.3. Araştırmanın Amaçlarına Ait Bulgular

Araştırmanın ana ve alt amaçlarına ait bulgular ve istatistiksel yorumları amaç sıralaması dikkate alınarak tablolar halinde sunulmuştur.

4.3.1. Psikolojik danışman adaylarında duyuşal işleme hassasiyeti ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin bulgular

Araştırmanın birinci amacına yönelik olarak psikolojik danışman adaylarında duyuşal işleme hassasiyeti ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünü sınamak üzere regresyon temelli bootstrapping analizi kullanılmıştır. Duyusal işleme hassasiyetinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki doğrudan ve bilinçli farkındalık aracılığıyla dolaylı olarak etkisini gösteren sonuçlar Şekil 4.1’de görölmektedir.



Şekil 4.1. *Psikolojik Danışman Adaylarında Duyusal İşleme Hassasiyeti ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracılık Rolü*

Not: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Şekil 4.1'e göre, regresyon temelli bootstrapping analizi sonuçları duyusal işleme hassasiyetinin psikolojik dayanıklılığı doğrudan yordadığını göstermektedir ($B = -.14$, $p < .05$). Ayrıca duyusal işleme hassasiyeti araştırmada aracı değişken olarak alınan bilinçli farkındalığı doğrudan ve negatif yönde yordamaktadır ($B = -.19$, $p < .05$). Aracı değişken olan bilinçli farkındalığın da psikolojik dayanıklılığı pozitif ve doğrudan anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir ($B = .31$, $p < .001$). Aracı model analizinde bilinçli farkındalık regresyon modeline dahil edildiğinde duyusal işleme hassasiyeti ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin anlamsız olduğu tespit edilmiştir ($B = -.08$, $p > .05$). Bu bulgu, bilinçli farkındalığın duyusal işleme hassasiyeti ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide tam aracı rolünün olduğuna işaret etmektedir. Diğer taraftan; psikolojik dayanıklılığın yordanmasına yönelik kurulan aracılık modelinin anlamlı olduğu [$F_{(2, 333)} = 10,22$, $p < .001$, $R^2 = .06$] ve değişkenlerin psikolojik dayanıklılığın toplam varyansının % 6'sını açıkladığı tespit edilmiştir.

Bu aşamadan sonra aracı değişkenin tam aracılık etkisinin anlamlı olup olmadığı 5000 kişilik bootstrap örnekleme üzerinde incelenmiş, tahminler %95 güven aralığında değerlendirilmiştir. Değerlendirmeye dair sonuçlar Tablo 4.3.'te sunulmuştur.

Tablo 4.3. *Duyusal İşleme Hassasiyeti ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolüne Ait Bootstrapping Sonuçları*

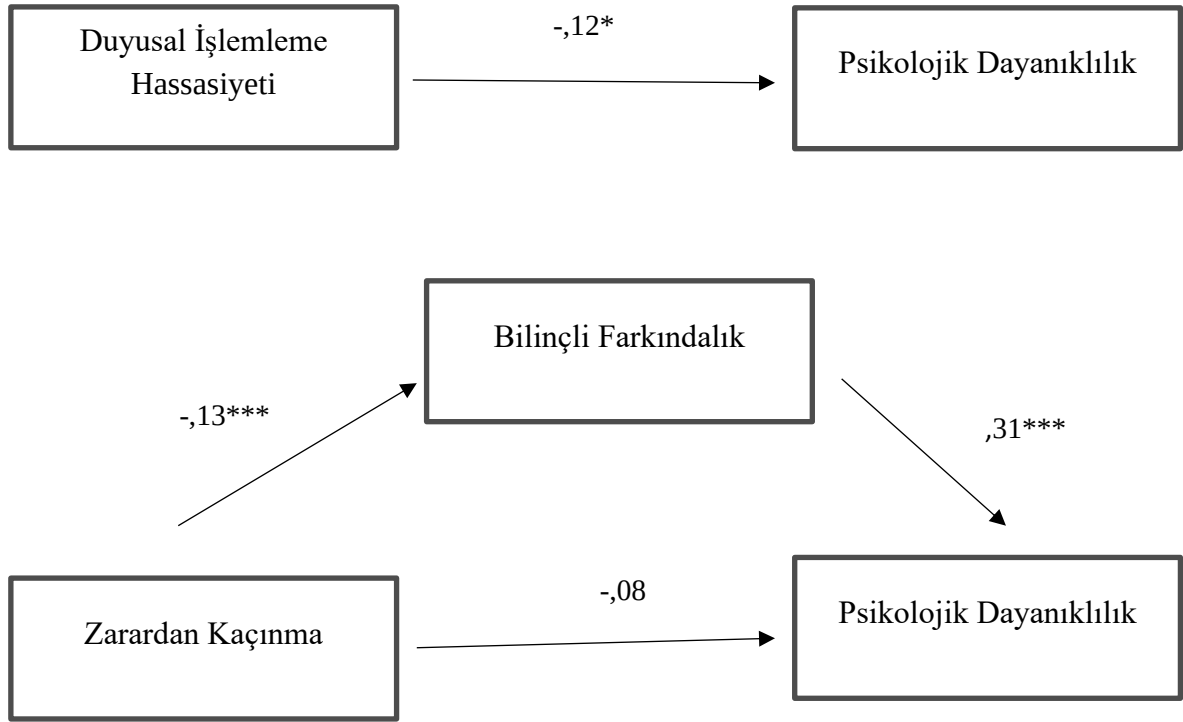
Etki	Bootstrap Katsayısı	SH	t	p	Alt Limit	Üst Limit
Toplam etki	-,140	,070	-1,98	<.05	-,278	-,001
Doğrudan etki	-,079	,070	-1,12	>.05	-,218	,059
Dolaylı etki	-,060	,023			-,109	-,022

Araştırmacılar aracılık etkisinin anlamlılığından bahsedebilmek için %95 güven aralığında alt ve üst limit arasında sıfır (0) değerinin olmaması gerektiğini belirtmektedirler (Preacher ve Hayes, 2004). Buna göre; Tablo 4.3. incelendiğinde bulgular bilinçli farkındalığın duyusal işleme hassasiyeti ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide tam aracı rolünün başka bir deyişle dolaylı etkisinin anlamlı olduğuna işaret etmektedir (% 95 güven aralığında -,109, -,022).

4.3.2. Psikolojik danışman adaylarında duyusal işleme hassasiyeti alt boyutları ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin bulgular

Araştırmanın ikinci amacına yönelik olarak psikolojik danışman adaylarında duyusal işleme hassasiyeti alt boyutları ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünü sınamak üzere regresyon temelli bootstrapping analizleri yinelenmiştir. Korelasyon analizi sonuçlarına göre, estetik hassasiyet ve dış uyaranlara hassasiyet alt boyutları psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık ile anlamlı ilişkiler vermediğinden aracılık analizine alınmamıştır. Anlamlı ilişkiler veren zarardan kaçınma ve aşırı uyarılma hassasiyeti için yapılan aracılık analizleri aşağıda sırasıyla verilmiştir.

Duyusal işleme hassasiyeti alt boyutlarından zarardan kaçınmanın psikolojik dayanıklılık üzerindeki doğrudan ve bilinçli farkındalık aracılığıyla dolaylı olarak etkisini gösteren sonuçlar Şekil 4.2.'de görülmektedir.



Şekil 4.2. *Psikolojik Danışman Adaylarında Zarardan Kaçınma ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracılık Rolü*

Not: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Şekil 4.2'ye göre, regresyon temelli bootstrapping analizi sonuçları duysusal işleme hassasiyetinin alt boyutlarından zarardan kaçınmanın psikolojik dayanıklılığı doğrudan yordadığını göstermektedir ($B = -.12$, $p < .05$). Ayrıca zarardan kaçınma araştırmada aracı değişken olarak alınan bilinçli farkındalığı doğrudan ve negatif yönde yordamaktadır ($B = -.13$, $p < .001$). Aracı değişken olan bilinçli farkındalığın da psikolojik dayanıklılığı pozitif ve doğrudan anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir ($B = .31$, $p < .001$). Aracı model analizinde bilinçli farkındalık regresyon modeline dahil edildiğinde zarardan kaçınma ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin anlamsız olduğu tespit edilmiştir ($B = -.08$, $p > .05$). Bu bulgu, bilinçli farkındalığın zarardan kaçınma ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide tam aracı rolünün olduğuna işaret etmektedir. Diğer taraftan; psikolojik dayanıklılığın yordanmasına yönelik kurulan aracılık modelinin anlamlı olduğu [$F_{(2, 333)} = 10.72$, $p < .001$, $R^2 = .06$] ve değişkenlerin psikolojik dayanıklılığın toplam varyansının % 6'sını açıkladığı tespit edilmiştir.

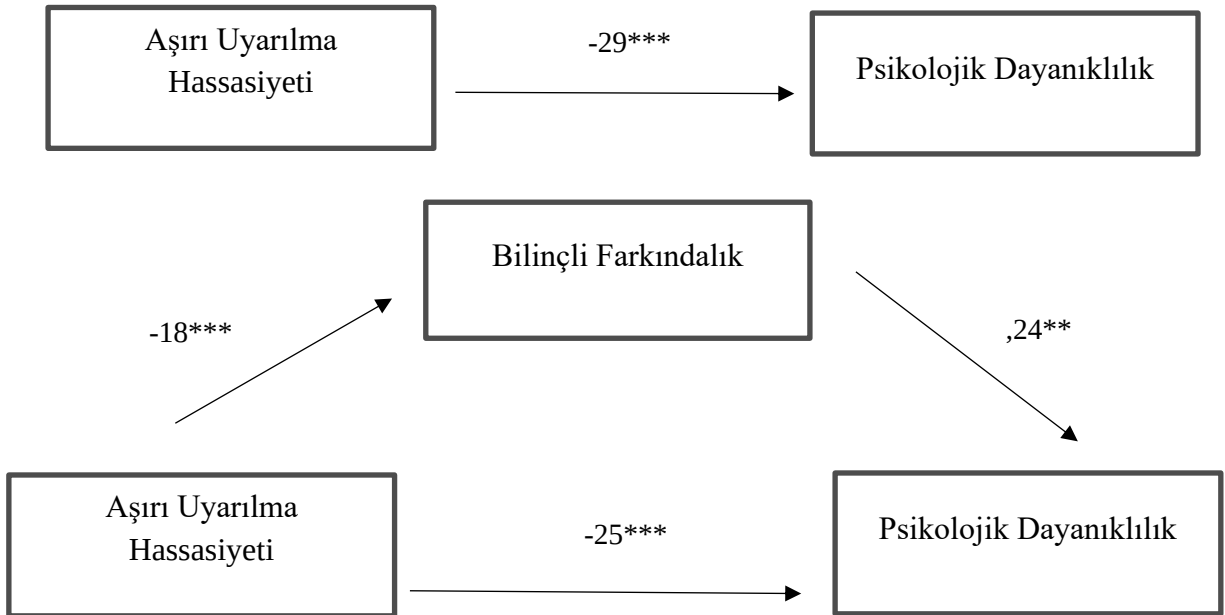
Bu aşamadan sonra aracı değişkenin tam aracılık etkisinin anlamlı olup olmadığı 5000 kişilik bootstrap örnekleme üzerinde incelenmiş, tahminler %95 güven aralığında değerlendirilmiştir. Değerlendirmeye dair sonuçlar Tablo 4.4.'te sunulmuştur.

Tablo 4.4. Zarardan Kaçınma ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolüne Ait Bootstrapping Sonuçları

Etki	Bootstrap Katsayısı	SH	t	p	Alt Limit	Üst Limit
Toplam etki	-,124	,057	-2,188	<.05	-,235	-,013
Doğrudan etki	-,084	,056	-1,489	>.05	-,195	,027
Dolaylı etki	-,040	,018			-,079	-,011

Tablo 4.4. incelendiğinde; %95 güven aralığında alt ve üst limit değerleri arasında sıfır (0) bulunmadığından (%95 güven aralığında -,079, -,011), bilinçli farkındalığın zarardan kaçınma ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide tam aracı rolünün başka bir deyişle dolaylı etkisinin anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır.

Aracılık analizleri duyuşal işleme hassasiyeti alt boyutlarından aşırı uyarılma hassasiyeti boyutu için de tekralanmış, doğrudan ve dolaylı etkilere işaret eden bulgular Şekil 4.3.'te verilmiştir.



Şekil 4.3. Psikolojik Danışman Adaylarında Aşırı Uyarılma Hassasiyeti ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracılık Rolü

Not: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Şekil 4.3.'e göre, regresyon temelli bootstrapping analizi sonuçları duyusal işleme hassasiyetinin alt boyutlarından aşırı uyarılma hassasiyetinin psikolojik dayanıklılığı doğrudan yordadığını göstermektedir ($B=-,29$, $p<,001$). Ayrıca aşırı uyarılma hassasiyeti araştırmada aracı değişken olarak alınan bilinçli farkındalığı doğrudan ve negatif yönde yordamaktadır ($B=-,18$, $p<,001$). Aracı değişken olan bilinçli farkındalığın da psikolojik dayanıklılığı pozitif ve doğrudan anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir ($B=,24$, $p<,01$). Aracı model analizinde bilinçli farkındalık regresyon modeline dahil edildiğinde aşırı uyarılma hassasiyeti ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin azaldığı ancak anlamlılığını koruduğu tespit edilmiştir ($B=-,25$, $p<,001$). Bu bulgu, bilinçli farkındalığın aşırı uyarılma hassasiyeti ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide kısmi aracı rolünün olduğuna işaret etmektedir. Diğer taraftan; psikolojik dayanıklılığın yordanmasına yönelik kurulan aracılık modelinin anlamlı olduğu [$F_{(2, 333)} = 21,56$, $p<,001$, $R^2=,11$] ve değişkenlerin psikolojik dayanıklılığın toplam varyansının % 11'ini açıkladığı tespit edilmiştir.

Bu aşamadan sonra aracı değişkenin kısmi aracılık etkisinin anlamlı olup olmadığı 5000 kişilik bootstrap örnekleme üzerinde incelenmiş, tahminler %95 güven aralığında değerlendirilmiştir. Değerlendirmeye dair sonuçlar Tablo 4.5'de sunulmuştur.

Tablo 4.5. *Aşırı Uyarılma Hassasiyeti ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolüne Ait Bootstrapping Sonuçları*

Etki	Bootstrap Katsayısı	SH	t	p	Alt Limit	Üst Limit
Toplam etki	-,294	,052	-5,67	<,001	-,396	-,192
Doğrudan etki	-,252	,053	-4,77	<,001	-,356	-,148
Dolaylı etki	-,042	,017			-,079	-,013

Tablo 4.5.'e göre; %95 güven aralığında alt ve üst limit değerleri arasında sıfır (0) bulunmadığından (%95 güven aralığında -,079, -,013), bilinçli farkındalığın aşırı uyarılma hassasiyeti ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide kısmi aracı rolünün başka bir deyişle dolaylı etkisinin anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır.

4.3.3. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik dayanıklılık, bilinçli farkındalık ve duyusal işleme hassasiyeti ve alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre incelenmesi

Araştırmanın üçüncü, dördüncü ve beşinci amacına yönelik olarak psikolojik dayanıklılık, bilinçli farkındalık, duyusal işleme hassasiyeti ve alt boyutlarının psikolojik

danışman adaylarının cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan bağımsız grup t-testi sonuçları Tablo 4.6.'da verilmiştir.

Tablo 4.6. *Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Dayanıklılık, Bilinçli Farkındalık, Duyusal İşleme Hassasiyeti ve Alt Boyutlarına Ait Puan Ortamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t- Testi Sonuçları*

Değişkenler	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Sh $\bar{x}$	t testi	
						t	sd
Psikolojik Dayanıklılık	Erkek	75	5,42	1,03	,119	1,516	334
	Kadın	261	5,23	,91	,056		
Bilinçli Farkındalık	Erkek	75	3,81	,66	,076	,393	334
	Kadın	261	3,77	,66	,041		
Duyusal İşleme Hassasiyeti (Toplam)	Erkek	75	4,40	,67	,077	-4,142***	334
	Kadın	261	4,78	,72	,045		
Dış Uyarılara Hassasiyet	Erkek	75	4,17	1,14	,132	-2,059*	334
	Kadın	261	4,48	1,16	,072		
Estetik Hassasiyet	Erkek	75	5,09	,79	,091	-1,548	334
	Kadın	261	5,25	,79	,049		
Zarardan Kaçınma	Erkek	75	4,13	,89	,103	-4,567***	334
	Kadın	261	4,66	,87	,054		
Aşırı Uyarılma Hassasiyeti	Erkek	75	4,30	,91	,106	-4,218***	334
	Kadın	261	4,81	,92	,057		

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tablo 4.6.'da görüldüğü üzere; psikolojik danışman adaylarının psikolojik dayanıklılık ($t=-1,516$; $p>,05$) ve bilinçli farkındalık puan ortalamaları ($t=-,393$; $p>,05$) cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Duyusal işleme hassasiyeti puan ortalamaları arasında ise anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t=-4,142$; $p<,001$). Bu farklılık kadınların lehine olup, kadın psikolojik danışman adaylarının duyusal işleme hassasiyet düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Diğer taraftan; duyusal işleme hassasiyeti alt boyutlarından dış uyaranlara hassasiyet ($t=-2,059$; $p<,05$), zarardan kaçınma ($t=-4,567$; $p<,001$) ve aşırı uyarılma hassasiyeti puan ortalamaları ($t=-4,218$; $p<,001$) arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılık kadınların lehine olup, kadın psikolojik danışman adaylarının dış uyaranlara hassasiyet, zarardan kaçınma ve aşırı uyarılma hassasiyeti düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Estetik hassasiyet alt boyut puan ortalamaları ($t=-1,548$; $p>,05$) cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

4.3.4. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik dayanıklılık, bilinçli farkındalık ve duyusal işleme hassasiyeti ve alt boyutlarının sınıf düzeyi değişkenine göre incelenmesi

Araştırmanın altıncı, yedinci ve sekizinci amacı doğrultusunda psikolojik dayanıklılık, bilinçli farkındalık, duyusal işleme hassasiyeti ve alt boyutlarının psikolojik danışman adaylarının okudukları sınıf düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 4.7'de verilmiştir

Tablo 4.7. Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Dayanıklılık, Bilinçli Farkındalık, Duyusal İşleme Hassasiyeti ve Alt Boyutlarına Ait Puan Ortalamalarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Değişkenler	Grup	N	$\bar{x}$	ss	ANOVA Sonuçları					
					Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Psikolojik Dayanıklılık	1.Sınıf	83	5,22	1,06	G.Arası	,837	3	,28		
	2.Sınıf	89	5,22	,88	G.İçi	293,897	332	,89	,32	,81
	3.Sınıf	67	5,33	,95	Toplam	294,735	335			
	4.Sınıf	97	5,32	,88						
	Toplam	336	5,27	,94						
Bilinçli Farkındalık	1.Sınıf	83	3,73	,61	G.Arası	,68	3	,23	,51	,67
	2.Sınıf	89	3,84	,71	G.İçi	146,06	332	,44		
	3.Sınıf	67	3,75	,69	Toplam	146,74	335			
	4.Sınıf	97	3,80	,64						
	Toplam	336	3,78	,66						
Duyusal İşleme Hassasiyeti (Toplam)	1.Sınıf	83	4,51	,73	G.Arası	4,28	3	1,43	2,76*	,04
	2.Sınıf	89	4,78	,76	G.İçi	171,90	332	,52		
	3.Sınıf	67	4,81	,69	Toplam	176,18	335			
	4.Sınıf	97	4,70	,69						
	Toplam	336	4,70	,73						
Duyusal Uyarılara Hassasiyet	1.Sınıf	83	4,15	1,08	G.Arası	8,03	3	2,68	1,10	,12
	2.Sınıf	89	4,46	1,29	G.İçi	445,59	332	1,34		
	3.Sınıf	67	4,57	1,15	Toplam	453,62	335			
	4.Sınıf	97	4,47	1,11						
	Toplam	336	4,41	1,16						
Estetik Hassasiyet	1.Sınıf	83	4,97	,85	G.Arası	7,29	3	2,43	3,93**	,009
	2.Sınıf	89	5,31	,75	G.İçi	204,26	332	,62		
	3.Sınıf	67	5,37	,77	Toplam	211,54	335			
	4.Sınıf	97	5,21	,77						
	Toplam	336	5,21	,79						
Zarardan Kaçınma	1.Sınıf	83	4,36	,95	G.Arası	4,05	3	1,35		
	2.Sınıf	89	4,66	,90	G.İçi	267,13	332	,81	1,68	,17
	3.Sınıf	67	4,60	,90	Toplam	271,18	335			
	4.Sınıf	97	4,54	,82						
	Toplam	336	4,54	,90						
Aşırı Uyarılma Hassasiyeti	1.Sınıf	83	4,63	1,03	G.Arası	1,48	3	,49	,55	,65
	2.Sınıf	89	4,76	,92	G.İçi	297,40	332	,90		
	3.Sınıf	67	4,79	,93	Toplam	298,87	335			
	4.Sınıf	97	4,65	,90						
	Toplam	336	4,70	,94						

* $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 4.7.'de görüldüğü gibi, psikolojik danışman adaylarının sınıf düzeyi değişkenine göre psikolojik dayanıklılık ($F=,32$; $p>,05$) ve bilinçli farkındalık puanlarının ortalamaları arasında ($F=,51$; $p>,05$) anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Diğer taraftan; psikolojik

danışman adaylarının sınıf düzeyi değişkenine göre duysal işleme hassasiyeti puanlarının ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=2,76$; $p<,05$). Duyusal işleme hassasiyeti alt boyutlarından sadece estetik hassasiyet puan ortalamaları ($F=3,93$; $p<,01$) arasında sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılaşmanın olduğu görülmektedir. Bu bulgunun ardından farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizlere geçilmiştir. Hangi post-hoc tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle varyansların homojenliği denetlenmiş, duysal işleme hassasiyeti değişkeni ($L_F=,39$; $p>,05$) ve bu değişkenin alt boyutlarından estetik hassasiyeti değişkeni ($L_F=,43$; $p>,05$) için grupların varyanslarının homojen olduğu saptanmıştır. Varyanslar homojen olduğundan ve gruplardaki örneklem sayısı eşit olmadığından (Kayri, 2009) LSD testi tercih edilmiş ve sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 4.8. *Duyusal İşleme Hassasiyeti Puan Ortalamalarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan LSD Testi Sonuçları*

Gruplar (i)	Gruplar (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	p
1.Sınıf	2.Sınıf	-,27*	,11	,016
	3.Sınıf	-,30*	,12	,012
	4.Sınıf	-,19	,11	,086
2.Sınıf	1.Sınıf	,27*	,11	,016
	3.Sınıf	-,03	,12	,773
	4.Sınıf	,08	,11	,451
3.Sınıf	1.Sınıf	,30*	,12	,012
	2.Sınıf	,03	,12	,773
	4.Sınıf	,11	,11	,322
4.Sınıf	1.Sınıf	,19	,11	,086
	2.Sınıf	-,08	,11	,451
	3.Sınıf	-,11	,11	,322

* $p<,05$

Tablo 4.8.'de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan psikolojik danışman adaylarının duysal işleme hassasiyeti puan ortalamalarının sınıf değişkenine göre hangi gruplar arasında anlamlı farklılık gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan LSD testi

sonucunda söz konusu farklılığın, 1. sınıf ile 2. sınıf grubu arasında 2. sınıf grubu lehine ($p<,05$), 1. sınıf ile 3. sınıf grubu arasında 3. sınıf grubu lehine ($p<,05$) anlamlı olduğu saptanmıştır. Diğer grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılıklar ise anlamlı bulunmamıştır ($p>,05$).

Tablo 4.9. *Duyusal İşleme Hassasiyeti Alt Boyutlarından Estetik Hassasiyeti Puan Ortalamalarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan LSD Testi Sonuçları*

Gruplar (i)	Gruplar (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	p
1.Sınıf	2.Sınıf	-,34*	,12	,005
	3.Sınıf	-,40*	,13	,002
	4.Sınıf	-,24*	,12	,044
2.Sınıf	1.Sınıf	,34*	,12	,005
	3.Sınıf	-,06	,13	,626
	4.Sınıf	,10	,12	,389
3.Sınıf	1.Sınıf	,40*	,13	,002
	2.Sınıf	,06	,13	,626
	4.Sınıf	,16	,12	,196
4.Sınıf	1.Sınıf	,24*	,12	,044
	2.Sınıf	-,10	,12	,389
	3.Sınıf	-,16	,12	,196

* $p<,05$

Tablo 4.9.'da görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan psikolojik danışman adaylarının duyusal işleme hassasiyeti alt boyutlarından estetik hassasiyeti puan ortalamalarının sınıf değişkenine göre hangi gruplar arasında anlamlı farklılık gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan LSD testi sonucunda; söz konusu farklılığın, 1. sınıf ile 2. sınıf grubu arasında 2. sınıf grubu lehine ($p<,05$), 1. sınıf ile 3. sınıf grubu arasında 3. sınıf grubu lehine ($p<,05$) ve 1. sınıf ile 4. sınıf grubu arasında 4. sınıf grubu lehine anlamlı olduğu saptanmıştır. Diğer grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılıklar ise anlamlı bulunmamıştır ($p>,05$).

BÖLÜM V: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma raporunun bu bölümünde araştırmanın amaçları doğrultusunda elde edilen bulguların tartışma ve yorumuna yer verilmiştir. Bulgular, diğer araştırmaların benzer ve benzer olmayan sonuçlarıyla karşılaştırılarak tartışılmıştır. Yapılan tartışma sonrasında da araştırmacılara ve uygulamacılara öneriler sunulmuştur.

5.1. Sonuç ve Tartışma

Bu bölümde araştırmanın amaç sıralaması dikkate alınarak elde edilen bulgular tartışılmıştır.

5.1.1. Psikolojik danışman adaylarında duyuşal işleme hassasiyeti ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmanın birinci amacı doğrultusunda; psikolojik danışman adaylarında duyuşal işleme hassasiyeti ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünün olup olmadığı test edilmiştir. Elde edilen bulgular, psikolojik danışman adaylarında duyuşal işleme hassasiyeti ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünün olduğunu göstermiştir (Tablo 4. 3). Psikolojik danışman adaylarının duyuşal işleme hassasiyetlerinin psikolojik dayanıklılıkları üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olduğu, ancak bilinçli farkındalık araya girdiğinde bu etkinin ortadan kalktığı ve dolayısıyla bilinçli farkındalığın tam aracı etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir ifadeyle; duyuşal işleme hassasiyetinin bilinçli farkındalık aracılığıyla psikolojik dayanıklılığı açıkladığı söylenebilir.

Araştırmada değişkenler arası doğrudan etkiler incelendiğinde; psikolojik danışman adaylarının duyuşal işleme hassasiyetlerinin bilinçli farkındalıkları üzerinde doğrudan etkisinin olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle; psikolojik danışman adaylarının duyuşal işleme hassasiyetleri bilinçli farkındalıklarını yordamaktadır. Bu bulguya göre; psikolojik danışman adaylarının duyuşal işleme hassasiyetleri arttıkça bilinçli farkındalıklarının azaldığı (Tablo 4.2) söylenebilir.

Alanyazın incelendiğinde duyuşal işleme hassasiyeti ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara rastlamak mümkündür. Takahashi, Kawashima, Nitta ve Kumano (2019) yaptıkları bir araştırmada Duyusal İşleme Hassasiyeti Ölçeği-Japon versiyonu alt boyutlarından kolay uyarılma ve düşük duyuşal eşik ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönlü anlamlı bir korelasyon olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Bakker ve Moulding (2012) araştırmalarında bilinçli farkındalık ve duyuşal işleme hassasiyeti ölçekleri toplam puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir korelasyon olduğunu bulmuştur. Bu iki değişken arasındaki ilişkinin doğrudan sınıadığı araştırmalar olmakla birlikte bu değişkenler arasındaki ilişkilere dair dolaylı ilişkilerin de yorumlanabileceğı araştırmalara rastlamak mümkündür. Örneğin; Soons, Brouwers ve Tomic (2010) tarafından yürütölen bir araştırmada aşırı hassas olduğu tespit edilen kişilere sekiz haftalık bilinçli farkındalık temelli program uygulanmış ve katılımcıların program sonrası stresten daha az acı çektikleri ve daha az sosyal kaygıya sahip oldukları tespit edilmiştir.

Alanyazında ulaşılan bu bulgular, bu araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir. Duyusal işleme hassasiyeti yüksek bireyler gördüklerini geçmiş deneyimleriyle, diğer benzer şeylerle ilişkilendirerek ve karşılaştırarak farkında olsalar da olmasalar da her şeyi daha fazla işlemekte ve herhangi bir durumda seçenekleri çok daha dikkatli düşünmektedirler (Aron ve Aron, 1997). Bilinçli farkındalık tutumlarından yargıları fark etmenin ise (Atalay, 2019) her deneyimi ilkmış gibi, sınıflandırmadan, yargılamadan kabul etmek olduğu göz önünde bulundurulduğunda; duyuşal işleme hassasiyeti ve bilinçli farkındalık arasındaki negatif yönlü ilişkinin beklenen bir sonuç olduğu düşünülebilir.

Araştırmada tespit edilen doğrudan etkilerden bir diğeri; psikolojik danışman adaylarının duyuşal işleme hassasiyetlerinin psikolojik dayanıklılıkları üzerindeki etkisidir. Bir diğeri deyişle; psikolojik danışman adaylarının duyuşal işleme hassasiyetlerinin psikolojik dayanıklılıklarını yordadığı sonucuna varılmıştır. Psikolojik danışman adaylarının duyuşal işleme hassasiyetleri arttıkça psikolojik dayanıklılıklarının azaldığını (Tablo 4.2) söylemek mümkündür.

İimura (2021), ergenler ile yürüttüğü araştırmasında psikolojik dayanıklılık ve duyuşal işleme hassasiyeti arasında negatif korelasyon olduğu sonucuna ulaşmıştır. Dean, Little, Tomckek ve Dunn (2018)'un çocuklarla yürüttükleri bir araştırmada kullandıkları Çocuk Duyusal Profili Ölçeği (Child Sensory Profile-2) alt boyutlarından olan duyuşal kaçınmanın

depresyonu ve psikolojik dayanıklılığı anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Kibe, Suzuki, Hirano ve Boniwell (2020) Japon lise öğrencileri ile yürüttükleri araştırmada lise öğrencilerine kendi kültürlerine uyarladıkları psikolojik dayanıklılık eğitimi vermişlerdir. Eğitim sonrasında duyuşal işleme hassasiyeti yüksek olan öğrencilerin, duyuşal işleme hassasiyeti daha düşük öğrencilere göre eğitime daha olumlu yanıt verdikleri ve depresyon düzeylerinin azalmasında, benlik saygısının desteklenmesinde daha büyük bir gelişme kat ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, bu araştırmadan elde edilen bulguları destekler niteliktedir.

Diğer taraftan; Grimen ve Diseth (2016) yaptıkları bir araştırmada duyuşal işleme hassasiyetinin beş faktör kişilik özellikleri ve öznel sağlık şikayetleriyle arasındaki ilişkileri incelemiş ve duyuşal işleme hassasiyetinin nevroitiklik ile pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Beş faktör kişilik kuramında nevroitiklik; depresif ve mutsuz olma, gerginlik, kaygılı ruh hali, sıklıkla duyuşal iniş çıkışlar yaşama, tedirginlik, huzursuzluk, sabırsızlık, endişeli, güvensizlik ve alınganlık gibi özellikleri kapsayan bir kişilik özelliğidir (Costa ve McCrae, 1995). Oshioa, Takub, Hiranoc ve Saeedd (2018) tarafından yapılan bir meta-analiz çalışmasında da psikolojik dayanıklılığın nevroitiklik ile negatif yönde ve güçlü bir ilişkisi olduğunu vurgulanmaktadır. Dolayısıyla, bu araştırmada duyuşal işleme hassasiyetinin psikolojik dayanıklılıkla negatif ilişki göstermesi beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Araştırmada değişkenler arasında tespit edilen bir diğer doğrudan etki, psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalıklarının psikolojik dayanıklılıkları üzerindeki etkisidir. Araştırma bulguları, psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalıklarının psikolojik dayanıklılıklarını yordadığını göstermektedir. Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalıkları arttıkça psikolojik dayanıklılıklarının da arttığını (Tablo 4.2) söylemek mümkündür. Bu bulgu doğrultusunda alanyazın incelendiğinde bu iki değişken arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmaların olduğu görülmüştür. Yavuz (2019) öğretmen adaylarının, Atalay (2020), Pidgeon ve Keye (2014), Okan, Yılmaztürk ve Kürüm (2020) üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve iki değişken pozitif yönde doğrusal bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Karataş ve Camadan (2020), üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarının psikolojik dayanıklılıklarını yordayıp yordamadığının belirlenmesi amacıyla yaptıkları araştırmada bilinçli farkındalığın psikolojik dayanıklılığı anlamlı ve pozitif yönde açıkladığını tespit

etmişlerdir. Bu bulgular, bu araştırmadan elde edilen bulgularla paralellik göstermektedir. Araştırmadan elde edilen bu bulgu, bireyin içinde bulunduğu anda çevresine ve kendisine önyargısız ve kabullenici bir şekilde odaklanması anlamına gelen bilinçli farkındalığın problemlerle etkili şekilde başa çıkmayı kolaylaştırdığı ve bu durumun da psikolojik dayanıklılığı güçlendirdiği (Brown, Ryan ve Creswell, 2007) şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmada doğrudan etkilerin yanı sıra dolaylı etkilerin de anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır. Yapılan aracılık analizi sonucunda, psikolojik danışman adaylarının duyuşal işleme hassasiyetleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın tam aracılık rolüne sahip olduğu görülmüştür (Tablo 4.3). Bu bulguya göre; psikolojik danışman adaylarının duyuşal işleme hassasiyetleri arttıkça bilinçli farkındalıklarının azaldığı bunun da psikolojik dayanıklılığın azalmasına yol açtığı söylenebilir. Tam tersine duyuşal işleme hassasiyeti azaldıkça bilinçli farkındalığın arttığını ve dolayısıyla psikolojik dayanıklılıkta da bir artış olduğunu söylemek mümkündür. Alanyazında duyuşal işleme hassasiyeti ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi gösteren araştırmalar bulunmakla birlikte bu iki değişken arasındaki ilişkiyi bilinçli farkındalık açısından değerlendiren bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Duyuşal işleme hassasiyeti yüksek kişiler duyuşal olaylar karşısında olumlu ya da olumsuz yoğun hassasiyet gösterirler (Aron ve Aron, 1997). Bilinçli farkındalık ise, yaşanan an içerisinde gerçekleşen her türlü şeye dikkat etmekle birlikte, dikkat edilen her şeyin niteliğini fark edip yargılamadan kabul etmeyi içermektedir. Bu durumda duyuşal işleme hassasiyeti yüksek olan bireylerin bilinçli farkındalık becerilerinin düşük olması (Baker ve Moulding, 2012) ve böylelikle stres ve kaygı verici durumları daha yoğun yaşamaları nedeniyle psikolojik dayanıklılıklarının da düşmesi beklenebilir. Nitekim alanyazında bilinçli farkındalığın bireylerin duygularını tanımasına ve düzenleme becerilerini arttırmasına imkân sağladığı da (Hazlett-Stevens, 2012) belirtilmektedir.

5.1.2. Psikolojik danışman adaylarında duyuşal işleme hassasiyeti alt boyutları ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmanın ikinci amacına yönelik olarak psikolojik danışman adaylarında duyuşal işleme hassasiyeti alt boyutları ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünü sınanmıştır. Alt boyutlardan estetik hassasiyet ve dış uyaranlara

hassasiyet psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık ile anlamlı ilişkiler vermediğinden aracılık analizine alınmamıştır. Elde edilen bulgular, psikolojik danışman adaylarında duyuşal işleme hassasiyeti alt boyutlarından zarardan kaçınma ile ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünün olduğunu göstermektedir (Tablo 4.4). Psikolojik danışman adaylarının zarardan kaçınmalarının psikolojik dayanıklılıkları üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olduğu, ancak bilinçli farkındalık araya girdiğinde bu etkinin ortadan kalktığı ve dolayısıyla bilinçli farkındalığın tam aracı etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir ifadeyle; zarardan kaçınmanın bilinçli farkındalık aracılığıyla psikolojik dayanıklılığı açıkladığı söylenebilir.

Araştırmada değişkenler arası doğrudan etkiler incelendiğinde; psikolojik danışman adaylarının zarardan kaçınmalarının bilinçli farkındalıkları üzerinde doğrudan etkisinin olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle; psikolojik danışman adaylarının zarardan kaçınmaları bilinçli farkındalıklarını yordamaktadır. Bu bulguya göre; psikolojik danışman adaylarının zarardan kaçınmaları arttıkça bilinçli farkındalıklarının azaldığı (Tablo 4.2) söylenebilir.

İki değişken arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen bir çalışmaya rastlanmamakla birlikte alanyazındaki diğer araştırmalar üzerinden fikir yürütmek mümkündür. Meyer, Ajchenbrenner ve Bowles (2005) yürüttükleri bir araştırmada duyuşal işleme hassasiyeti ölçeği kontrollü zarardan kaçınma alt boyutunun çekingen kişilik bozukluğu ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişkisinin olduğunu bulmuştur. Çekingen kişilik bozukluğuna sahip kişilerin utanabileceği sosyal durumlardan korku duyma ve sosyal durumlardan uzak durma gibi özellikler gösterdikleri göz önünde bulundurulduğunda; bu özelliklerin yeni uyaranlardan kaçınma olarak tanımlanabilen zarardan kaçınma (Hofmann ve Bitran, 2007) ile örtüştüğü söylenebilir. Bilinçli farkındalık ise tam tersine anda kalıp tüm uyaranlara dair farkındalık sahibi olmayı içerir. Dolayısıyla zarardan kaçınan psikolojik danışman adaylarının anda kalamamaları nedeniyle bilinçli farkındalık düzeylerinin azalacağı düşünülebilir.

Araştırmada tespit doğrudan etkilerden bir diğeri; psikolojik danışman adaylarının zarardan kaçınmalarının psikolojik dayanıklılıkları üzerindeki etkisidir. Bulgular, psikolojik danışman adaylarının zarardan kaçınmalarının psikolojik dayanıklılıklarını yordadığını göstermiştir. Psikolojik danışman adaylarının zarardan kaçınmaları arttıkça psikolojik dayanıklılıklarının azaldığını (Tablo 4.2) söylemek mümkündür.

Bu iki değişken arasındaki ilişkiyi de doğrudan inceleyen bir çalışmaya rastlanmamakla birlikte alanyazındaki diğer benzer araştırmalar üzerinden yorum yapmak mümkündür. Şengül-İnal ve Sümer (2017) yürüttükleri bir araştırmada zarardan kaçınma alt boyutu ile davranışsal aktivasyon ve inhibisyon sistemleri arasında pozitif yönde ilişkiler olduğunu bulmuşlardır. Davranışsal aktivasyon ödüle motivasyonla yaklaşmak, davranışsal inhibisyon cezadan kaçınmak (Carver ve White, 1994) olarak tanımlanmaktadır. Bu noktadan hareketle; zarardan kaçınan kişilerin herhangi bir tehdit edici koşula adapte olmak yerine davranıştan kaçınacakları öngörülebilir. Psikolojik dayanıklılığın, ağır risk faktörlerine maruz kalınmasına rağmen başarılı bir şekilde bu faktörlere ve tehdit edici koşullara adapte olabilme yeteneği olduğunu düşündüğümüzde (Masten, 2001), zarardan kaçınma arttıkça psikolojik dayanıklılığın azalması beklenen bir bulgu olarak değerlendirilebilir.

Araştırmada değişkenler arasında tespit edilen bir diğer doğrudan etki, psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalıklarının psikolojik dayanıklılıkları üzerindeki etkisidir. Araştırma bulguları, psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalıklarının psikolojik dayanıklılıklarını yordadığını göstermektedir. Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalıkları arttıkça psikolojik dayanıklılıklarının da arttığını (Tablo 4.2) söylemek mümkündür. Bu bulguya dair tartışma ve yorumlar bir önceki amaçta verilmiştir.

Araştırmada doğrudan etkilerin yanı sıra dolaylı etkilerin de anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır. Yapılan aracılık analizi sonucunda, psikolojik danışman adaylarının zarardan kaçınmaları ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın tam aracılık rolüne sahip olduğu görülmüştür (Tablo 4.4). Bu bulguya göre; psikolojik danışman adaylarının zarardan kaçınmaları arttıkça bilinçli farkındalıklarının azaldığı bunun da psikolojik dayanıklılıklarının azalmasına yol açtığı söylenebilir. Tam tersine zarardan kaçınma azaldıkça bilinçli farkındalığın arttığını ve dolayısıyla psikolojik dayanıklılıkta da bir artış olduğunu söylemek mümkündür.

Zarardan kaçınma, gelecekte olabilmesi mümkün problemler için kötümser endişeler duyma, belirsiz durumlara karşı korku duyma, istenmeyen bir unsurla karşılaşıldığında yaşanan uzaklaşmacı, kaçınan davranışlarda bulunma gibi davranışları içerir (Cloninger, 1987). Diğer taraftan; bilinçli farkındalığın tutumlarından olan kabul tutumunun hoşla giden ya da gitmeyen deneyimlere açık olup bu deneyimleri kabullenmek olduğu belirtilmektedir (Atalay, 2019). Dolayısıyla zarardan kaçınan bireylerin bilinçli farkındalıklarının düşük olduğu ve bunun da zorlayıcı duygu ve durumlarda onlarla yüz yüze gelebilmek ve

sonrasında güçlenerek devam edebilmek olarak ifade edilen (Atalay, 2019) psikolojik dayanıklılığı düşürdüğü söylenebilir.

Aracılık analizleri duyuşal işleme hassasiyeti alt boyutlarından aşırı uyarılma hassasiyeti boyutu için de gerçekleştirilmiş ve elde edilen bulgular psikolojik danışman adaylarında duyuşal işleme hassasiyeti alt boyutlarından aşırı uyarılma hassasiyeti ile ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünün olduğunu göstermiştir (Tablo 4.5). Psikolojik danışman adaylarının aşırı uyarılma hassasiyetlerinin psikolojik dayanıklılıkları üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olduğu, ancak bilinçli farkındalık araya girdiğinde bu etkinin azaldığı ve dolayısıyla bilinçli farkındalığın kısmi aracı etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Baka bir deyişle; aşırı uyarılma hassasiyetinin bilinçli farkındalık aracılığıyla psikolojik dayanıklılığı açıkladığı söylenebilir.

Aracılık modelindeki doğrudan etkilerden biri, psikolojik danışman adaylarının aşırı uyarılma hassasiyetlerinin bilinçli farkındalıkları üzerindeki etkisidir. Araştırma bulguları, psikolojik danışman adaylarının aşırı uyarılma hassasiyetlerinin bilinçli farkındalıklarını yordadığını göstermektedir. Bu bulguya göre; psikolojik danışman adaylarının aşırı uyarılma hassasiyetleri arttıkça bilinçli farkındalıklarının azaldığı (Tablo 4.2) söylenebilir.

İlgili alanyazın incelemeleri yapıldığında aşırı uyarılma hassasiyeti ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiye dair bir değerlendirmenin yapıldığı araştırma sonucuna rastlanmamıştır. Bu sebeple elde edilen bu bulgunun yorumlanmasında bu değişkenler arasındaki ilişkiye dair alanyazındaki teorik bilgilerden yola çıkılmıştır. Bilinçli farkındalık; şimdiki an içerisinde gerçekleşen her türlü şeye dikkat etmekle birlikte, dikkat edilen her şeyin niteliğini fark edip yargılamadan kabul etmek olarak tanımlanmaktadır (Atalay, 2019). Duyusal işleme hassasiyetine sahip bireylerin duyuşal eşiklerinin düşük olması sebebi ile (Aron ve Aron, 1997), duyuşal olarak aşırı uyarıldıkları, bu durumda da bireylerin dikkatinin dağılmasının kolaylaşacağı ve dolayısıyla bilinçli farkındalıklarının azalacağı düşünülebilir.

Aracılık modelinde tespit edilen doğrudan etkilerden bir diğeri; psikolojik danışman adaylarının aşırı uyarılma hassasiyetlerinin psikolojik dayanıklılıkları üzerindeki etkisidir. Bulgular, psikolojik danışman adaylarının aşırı uyarılma hassasiyetlerinin psikolojik dayanıklılıklarını yordadığını göstermiştir. Psikolojik danışman adaylarının aşırı uyarılma

hassasiyetleri arttıkça psikolojik dayanıklılıklarının azaldığını (Tablo 4.2) söylemek mümkündür.

Bu bulguya dair doğrudan bir araştırma sonucuna rastlanmamakla birlikte alanyazında bulunan ilintili çalışmalar üzerinden çıkarımlarda bulunmak mümkündür. Örneğin; Sobocko ve Zelenski (2015)'nin yaptıkları araştırmada duyuşal işleme hassasiyetinin pozitif-negatif duygulanımla ilişkisini incelemiş ve duyuşal işleme hassasiyetinin kolay uyarılma alt boyutu ve düşük duyuşal eşik alt boyutu puanları ile negatif duygulanım arasında pozitif yönlü bir korelasyon görülmüştür. Pozitif duygulanım; bireyin özgüveni yüksek, iyimser, sosyal, psikolojik iyi oluşu yüksek, özgün, özyeterli, stresle etkin başa çıkabilen, enerjisi yüksek ve esnek bir yapıya sahip olmasını sağlar (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005). Negatif duygulanım ise kendi başarısızlıkları ve eksiklikleri üzerinde duran, mutsuz, kötümser, utangaç ve kaygılı olmasına yol açmaktadır ve negatif duygulanımın yüksek düzeyde olması, kişinin entelektüel zekâsını bastırmakta ve bireyde isteksizlik, verimsizlik, odaklanamama, algısal bozukluklar gibi problemlere sebep olmaktadır (Bouckenoghe, Raja ve Butt, 2013). Psikolojik dayanıklılık ve pozitif-negatif duygulanım arasındaki ilişkiyi inceleyen Chen (2016) psikolojik dayanıklılık ve negatif duygulanım arasında anlamlı negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Diğer taraftan; pozitif duygulanımı yüksek olan kişilerin psikolojik iyi oluşları yüksek, stresle etkin başa çıkabilen, esnek bir yapıya sahip oldukları (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005) ve bu özelliklerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri yüksek olan kişilerin kişilik özellikleri (Çetin, Yeloğlu ve Basım, 2015) ile paralellik gösterdiği görülmektedir. Dolayısıyla psikolojik dayanıklılık ve negatif duygulanım arasındaki ilişkiden yola çıkarak; elde edilen bu bulgu, aşırı hassas kişilerin duyuşal eşiklerinin düşük olması sebebiyle (Aron ve Aron, 1997) uyaranlara çok açık olmaları, streslerinin yüksek olmasına (Benham, 2006; Andresen, Goldmann, ve Volodina, 2018) yol açacağından negatif duygulanımın bu kişilerde daha yoğun olacağı bu durumun da psikolojik dayanıklılıklarını düşüreceği şeklinde yorumlanabilir.

Model dahilinde gözlemlenen doğrudan etkilerin bir diğeri ise, psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalıklarının psikolojik dayanıklılıkları üzerindeki etkisidir. Araştırma bulguları, psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalıklarının psikolojik dayanıklılıklarını yordadığını göstermektedir. Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalıkları arttıkça psikolojik dayanıklılıklarının da arttığını (Tablo 4.2) söylemek mümkündür. Bu bulguya dair tartışma ve yorumlar bir önceki amaçta verilmiştir.

Aracılık modelinde doğrudan etkilerin yanı sıra dolaylı etkilerin de anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır. Yapılan aracılık analizi sonucunda, psikolojik danışman adaylarının aşırı uyarılma hassasiyetleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın kısmi aracılık rolüne sahip olduğu görülmüştür (Tablo 4.5). Bu bulguya göre; psikolojik danışman adaylarının aşırı uyarılma hassasiyetleri arttıkça bilinçli farkındalıklarının azaldığı bunun da psikolojik dayanıklılığın azalmasına yol açtığı söylenebilir. Tam tersine aşırı uyarılma hassasiyeti azaldıkça bilinçli farkındalığın arttığını ve dolayısıyla psikolojik dayanıklılıkta da bir artış olduğunu söylemek mümkündür.

Duyusal işleme hassasiyeti yaşayan aşırı hassas kişilerin düşük duyuşal eşik düzeyine sahip olmaları sebebi ile uyarıcılar düşük ya da orta şiddette olsa bile onlardan yüksek düzeyde etkilenebildikleri ve bu durumun da sinir sistemlerine aşırı yüklenmelerine neden olduğu belirtilmektedir (Aron, 2013). Böyle bir durumda bu kişilerin yaşanan an içinde gerçekleşen her şeyi fark edip yargılamadan kabul etmeleri; başka bir deyişle bilinçli farkındalıkta kalmaları da zorlaşacaktır. Sinir sistemine aşırı yüklenilen kişilerin kendilerini yorgun, depresif ve mutsuz, gergin, kaygılı, huzursuz hissetmesi (Aron, 2013) bu kişilerin psikolojik dayanıklılıklarının düşmesine sebep olabilir. Diğer taraftan; bilinçli farkındalığın yüksek olması içinde bulunulan anın akışına kendini bırakmayı sağlayarak aşırı duyuşal uyarılma hassasiyetinin azalmasına ve psikolojik dayanıklılığın artmasına yol açabilir.

5.1.3. Psikolojik danışman adaylarında psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmanın üçüncü amacı doğrultusunda örneklem grubunu oluşturan psikolojik danışman adaylarının psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarının cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen bulgular, psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğine işaret etmektedir (Tablo 4.6.). Bu bulguya göre, erkek ve kadın psikolojik danışman adaylarının psikolojik dayanıklılıklarının benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Alanyazındaki ilgili araştırmalar incelendiğinde; çeşitli örneklem gruplarında psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine dair farklı bulgulara ulaşıldığı görülmektedir. Bu araştırmada elde edilen bulgu, bazı araştırmaların bulguları ile benzerlik göstermektedir. Yapılan bu araştırmalarda, üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının (Terzi,2008; Duman, Göksu, Köroğlu ve Talay, 2020; Ekşi,

Yücel, Yaman ve Ekşi, 2020), genç yetişkinlerin psikolojik dayanıklılıklarının (Akça, 2012), lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının (Çetinkaya ve Bulut, 2019), öğretmen adaylarının psikolojik dayanıklılıklarının (Traş, Öztemel ve Kağnıcı, 2019), yetişkinlerin psikolojik dayanıklılıklarının (Yaman-Akpınar ve Özteke-Kozan, 2019), öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıklarının (Sezgin, 2012; Nartgün ve Mor, 2015), akademisyenlerin psikolojik dayanıklılıklarının (Tümlü ve Recepoğlu, 2013) cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada ulaşılan sonuçtan farklı olarak cinsiyete göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin farklılaştığı neticesine ulaşan araştırmalar da mevcuttur. Ernas (2017) yürüttüğü araştırmasında erkeklerin kadın öğrencilere göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu; Güngörmüş, Okanlı ve Kocabeyoğlu (2015) ile Yiğitbaş ve arkadaşları (2018) hemşirelik bölümü lisans öğrencileri ile ayrı ayrı yürüttükleri araştırmalarda kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu; Bozgeyikli ve Şat (2014) öğretmenler ile yürüttüğü araştırmasında kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Alanyazında yer alan birbiriyle çelişkili bu bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, psikolojik dayanıklılığın cinsiyet ile ilişkili olmadığını gösteren araştırma sonuçlarının yoğunlukta olduğu söylenebilir. Birbirinden farklı bu sonuçların, araştırmalar için ulaşılan örneklem gruplarının birbirinden farklı olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Psikolojik danışmanların ruhsal olarak sağlıklı olması ve kendi sorunlarının psikolojik danışma sürecinde dikkatlerini dağıtmamasının psikolojik danışma sürecinin daha verimli gerçekleşmesini sağlayacağı (Hackney ve Cormier, 2008) düşünüldüğünde; psikolojik dayanıklılığın her psikolojik danışman adayı için kadın-erkek fark etmeksizin yüksek olması beklenebilir. Nitekim araştırmada betimsel istatistiklerden elde edilen bulgulara göre, kadın ($x=5,23$ $ss=,91$) ve erkek ($x=5,42$ $ss=1,03$) psikolojik danışman adaylarının psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarının ölçekten alınabilecek en yüksek değer dikkate alındığında (Tablo 1) göreceli olarak yüksek seviyede olduğu söylenebilir.

5.1.4. Psikolojik danışman adaylarında duyuşal işleme hassasiyetinin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmanın dördüncü amacı doğrultusunda örneklem grubunu oluşturan psikolojik danışman adaylarının duyuşal işleme hassasiyeti toplam puan ortalamalarının cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğı incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, duyuşal işleme hassasiyeti puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 4.6.). Bu bulguya göre, kadın psikolojik danışman adaylarının duyuşal işleme hassasiyet düzeylerinin erkek psikolojik danışman adaylarından daha yüksek olduğu söylenebilir. Duyuşal işleme hassasiyeti alt boyutları açısından bakıldığında; dış uyaranlara hassasiyet, zarardan kaçınma ve aşırı uyarılma hassasiyeti puan ortalamalarının da cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği, estetik hassasiyet puan ortalamasının ise cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Tablo 4.6.). Bu bulgudan hareketle; kadın psikolojik danışman adaylarının erkeklere göre dış uyaranlara daha duyarlı oldukları, zarardan daha fazla kaçındıkları ve aşırı uyarılmaya karşı daha hassas oldukları düşünülebilir.

Alanyazın incelendiğinde bu araştırmada ulaşılan bulgu çeşitli araştırmaların bulguları ile benzerlik göstermektedir. Aron ve Aron (1997), üniversite öğrencileri ile yürüttüğü araştırmasında kadın öğrencilerin duyuşal işleme düzeylerinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yapılan birçok araştırmadan elde edilen bulgular da kadınların duyuşal işleme hassasiyeti düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğuna işaret etmektedir (Benham, 2006; Licht, Mortensen ve Knudsen, 2011; Yano ve Oishi, 2018). Ülkemizde de Şengül-İnal ve Sümer (2016, 2017) üniversite öğrencileri üzerinde yürüttükleri iki farklı araştırmada kadın öğrencilerin duyuşal işleme hassasiyeti düzeylerinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Araştırmadan elde edilen bu bulgu, erkeklerin de kadınlar kadar hassas olabileceğı, fakat toplumların çoğı zaman erkeklere duyarlı olmak yerine duygularını örtmeyi öğretmesi sonucunda kadınların erkeklerden daha yüksek duyuşal işleme hassasiyeti özelliklerini gösterdikleri görüşünü (Aron, 2010) doğrulamaktadır. Başka bir deyişle; erkeklerin hassas kişilik özelliklerine sahip olmasının toplumsal değerler ve normlar bağlamında kabul görmediğı söylenebilir.

5.1.5.Psikolojik danışman adaylarında bilinçli farkındalığın cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmanın beşinci amacı doğrultusunda örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin bilinçli farkındalık toplam puan ortalamalarının cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen bulgular, bilinçli farkındalık puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğine işaret etmektedir (Tablo 4.6.). Bu bulguya göre, erkek ve kadın öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Araştırmada elde edilen bu bulgu alanyazındaki farklı araştırmalarla da desteklenmektedir (Kingsbury, 2009; Tuncer, 2017; Bryan, 2017; Şahin, 2018; Aydın, 2019; Durusoy, 2019; Akdeniz, 2020; Nalbantoğlu, 2020; Çelik, 2020; Akınca, 2020; Rimsky, 2020; Albayrak, 2020). Diğer taraftan; psikolojik danışmanlar üzerinde yürütülen bir araştırmada kadın ve erkek psikolojik danışmanların bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Menekşe, 2019).

Alanyazında bu araştırmadan elde edilen bulguyla çelişen bazı araştırma bulgularına da rastlanmaktadır. Bu araştırmalarda kadınların bilinçli farkındalıklarının erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Arslan, 2018b; Kılınçoğlu, 2020; Avşar, 2020; Akyüz, 2020; Yenice, 2020).

Cinsiyet ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki ile ilgili yapılan araştırmaların çelişkili sonuçlar vermesinin ulaşılan örneklemelerin farklılığından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Ayrıca cinsiyetin biyolojik kökenli olduğu düşünüldüğünde, ilerleyen zamanlarda yapılacak araştırmalarda tıpkı bilinçli farkındalık gibi sonradan öğrenilebilen cinsiyet rollerinin bilinçli farkındalık değişkeni ile ilişkisini incelemenin daha farklı ve tutarlı sonuçlar ortaya koyabileceği düşünülmektedir.

5.1.6.Psikolojik danışman adaylarında psikolojik dayanıklılığın sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmanın altıncı amacına yönelik olarak örneklem grubunu oluşturan psikolojik danışman adaylarının psikolojik dayanıklılık toplam puan ortalamalarının sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen bulgular, psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir

farklılık göstermediğine işaret etmektedir (Tablo 4.7). Bu bulguya göre, 1., 2., 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Alanyazında sadece psikolojik danışman adaylarının psikolojik dayanıklılık düzeylerinin sınıf düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen bir araştırma sonucuna rastlanmamıştır. Ancak psikolojik danışman adaylarının da dahil olduğu eğitim fakültesi öğrencileri ile yürütülen araştırmalar olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmalarda eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (Yağbasanlar, 2018; Koç, 2020). Bu bulgular her ne kadar bu araştırmadan elde edilen bulguyu desteklese de alanyazındaki bazı araştırmaların bulguları bu araştırmanın bulgusuyla çelişmektedir. Öksüz ve Güven (2014) yaptıkları bir araştırmada eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini, 4. sınıf öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının 1. sınıf öğrencilerinden daha yüksek olduğunu bulmuştur. Gürgân (2014) da araştırmasında eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini, 3. sınıf öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının 1. sınıf öğrencilerinden daha yüksek olduğu tespit etmiştir.

Alanyazında karşılaşılan çelişkili sonuçlarda çelişki yaratan durumlara sebebiyet veren hususun örneklem gruplarının farklılığı olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, psikolojik danışman adaylarının sınıf düzeyi değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin değişmemesi, lisans eğitimleri boyunca ağırlıklı olarak kişilik gelişimlerini desteklemekten çok mesleki yeterliliklerini geliştirecek derslerden oluşan bir müfredat programı çerçevesinde eğitim almalarına bağlanabilir.

5.1.7. Psikolojik danışman adaylarında bilinçli farkındalığın sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmanın yedinci amacı doğrultusunda örneklem grubunu oluşturan psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık toplam puan ortalamalarının sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen bulgular, bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir (Tablo 4.7.). Bu bulguya göre, 1., 2., 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Acar ve Eker (2019) psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalıklarını çeşitli değişkenlere göre inceledikleri bir araştırmada, psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık düzeylerinin sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna varmışlardır. Diğer taraftan farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalardan elde edilen bulgular da üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin sınıf düzeyi değişkenine göre farklılaşmadığını göstermektedir (Kılınçoğlu, 2020; Yazıcı, 2020; Kırar, 2021). Tüm bu araştırmalardan elde edilen bulgular, bu araştırmadan elde edilen bulguyu desteklemektedir. Bir önceki bulgunun yorumunda da belirtildiği gibi, psikolojik danışman adaylarının almış oldukları eğitim ağırlıklı olarak mesleki yeterliliklerini geliştirici yöndedir. Bilinçli farkındalık gibi kişisel gelişimi ilgilendiren ve geliştirilmesi zor olup uzun soluklu spesifik uygulamalar gerektiren bir özelliğin formal eğitim süreci içinde değişime uğramaması beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

5.1.8. Psikolojik danışman adaylarında duysal işleme hassasiyetinin sınıf düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmanın sekizinci amacı doğrultusunda örneklem grubunu oluşturan psikolojik danışman adaylarının duysal işleme hassasiyeti toplam puan ve alt boyut puan ortalamalarının sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen bulgular, duysal işleme hassasiyeti toplam puan ortalamalarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiğine işaret etmektedir (Tablo 4.). Söz konusu farklılığın, 1. sınıf ile 2. sınıf grubu arasında 2. sınıf grubu lehine ($p < ,05$), 1. sınıf ile 3. sınıf grubu arasında 3. sınıf grubu lehine ($p < ,05$) olduğu saptanmıştır. Diğer grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılıklar ise anlamlı bulunmamıştır ($p > ,05$). Bulguya göre, sınıf düzeyi arttıkça psikolojik danışman adaylarının duysal işleme hassasiyeti düzeylerinde de artış olduğu söylenebilir. Duyusal işleme alt boyutları açısından bakıldığında; sadece estetik hassasiyeti alt boyutuna ait puan ortalamalarının sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Söz konusu farklılığın, 1. sınıf ile 2. sınıf grubu arasında 2. sınıf grubu lehine ($p < ,05$), 1. sınıf ile 3. sınıf grubu arasında 3. sınıf grubu lehine ($p < ,05$) ve 1. sınıf ile 4. sınıf grubu arasında 4. sınıf grubu lehine anlamlı olduğu görülmüştür. Diğer grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılıklar ise anlamlı bulunmamıştır ($p > ,05$). Bu bulguya göre de, sınıf düzeyi arttıkça psikolojik danışman adaylarının estetik hassasiyeti düzeylerinde artış olduğu söylenebilir.

Yurt içi alanyazında Şengül-İnal (2014)'ın Türk kültürüne kazandırdığı bu kavramla ilgili oldukça sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır (Şengül-İnal ve Sümer, 2016; 2017; 2018; Ekşisu, Haspolat ve Ağırkan, 2018). Bu araştırmalarda sınıf düzeyi değişkenine dair bir incelemeye rastlanılmamıştır. Yurtdışı alanyazında tespit edilen bir araştırmada Goldstein (2008), psikoloji lisans ve yüksek lisans eğitimi gören kadın öğrencilerin duyuşal işleme hassasiyeti puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediğı sonucuna ulaşmıştır. Elde edilen bu bulgu, bu araştırmadan elde edilen bulgularla örtüşmemektedir. Bu çelişkili bulgular, kültür farkına bağılı olarak açıklanabilir. Şengül-inal ve Sümer (2017) batı ve doğu toplumlarında uyaranlara dair yapılan değerlendirmelerde farklı davranışsal ve sosyal eğilimler olduğuna ve bu durumun da bireylerin duyuşal sistem hassasiyetlerini etkileyebileceğine vurgu yapmaktadır. Diğer taraftan; psikolojik danışman adaylarının lisans eğitimlerinde gördükleri mesleki dersler kapsamında aldıkları bilgiler yoluyla kendi yaşantılarına dair yaptıkları çıkarımların duyuşal işleme hassasiyeti düzeylerini arttırabileceğı düşünölmektedir.

5.2. Öneriler

Araştırmadan elde edilen bulgular ışığında araştırmacılara ve uygulamacılara aşağıdaki öneriler getirilebilir:

1. Araştırmada ulaşılan örneklem İstanbul ilindeki uygulama izni alınan üç devlet üniversitesinde eğitim gören Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü lisans öğrencilerinden oluşmuştur. Araştırmada ele alınan değişkenlerin daha geniş katılımcılardan oluşan örneklem gruplarıyla araştırılmasının daha yararlı olabileceğı düşünölmektedir.
2. Alanyazın incelendiğinde farklı kültür ve ölkelerde farklı alt boyutlarla ele alınan, Türk kültürüne ise Şengül-İnal ve Sümer (2017) tarafından 4 farklı alt boyutla adapte edilen Duyusal İşleme Hassasiyeti Ölçeğı'nin kullanıldığı araştırmalar ölkemizde sınırlı sayıdadır. Bu sebeple bu değişkeni incelemeye yönelik araştırmaların arttırılmasının alanyazına katkı sağlayacağı düşünölmektedir.
3. Araştırma sonucunda elde edilen cinsiyet değişkenine dair sonuçlar ve alanyazında yer alan diğer araştırmaların cinsiyet değişkenine dair elde ettiğı sonuçlar arasında çelişkilere rastlanılmıştır. Bu sebeple cinsiyet değişkenine alternatif olarak, sözkonusu değişkenlerin toplumsal cinsiyet rolleri ile birlikte incelenmesinin de alanyazına katkı sağlayacağı düşünölmektedir.

4. Risk faktörleri sayısının kişinin sahip olduğu psikolojik dayanıklılık, bilinçli farkındalık ve duyuşal işleme hassasiyeti düzeyi üzerindeki etkisinin ileride yapılacak araştırmalara konu olabileceği düşünölmektedir.

5. Yapılan bu araştırma ile psikolojik danışman adaylarının psikolojik dayanıklılıklarının ve bilinçli farkındalıklarının aldıkları lisans eğitimi süresince farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu özelliklerin psikolojik danışma sürecinin niteliğini arttıracak kişilik özellikleri olduğu düşünöldüğünde; lisans eğitimi sürecince psikolojik danışman adaylarında bu özelliklerin gelişiminin grupla psikolojik danışma uygulamaları ya da psikoeğitimlerle desteklenmesinin gerekli olduğu düşünölmektedir.

6. Bu araştırmanın ana amacı doğrultusunda duyuşal işleme hassasiyeti ile psikolojik dayanıklılık arasında bilinçli farkındalığın aracı rolünün olduğu tespit edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bu bulguya dayanarak, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde uygulanmakta olan müfredatın genişletilerek psikolojik danışman adaylarının mesleki yetkinliklerinin artırıldığı derslere ek olarak kişisel gelişimleri bağlamında özellikle bilinçli farkındalık düzeylerini arttırmaya yönelik uygulamalı dersler eklenmesinin önemli olduğu düşünölmektedir. Ayrıca üniversitelerin Psikolojik Danışma ve Rehberlik merkezlerinde aşırı hassas kişilik yapısına sahip psikolojik danışman adaylarının psikolojik dayanıklılıklarını arttırmak üzere bilinçli farkındalığı artırıcı grupla psikolojik danışma ve psikoeğitim programları hazırlanıp uygulanabilir.

7. Halihazırda lisans eğitimi tamamlayıp meslek yaşantısına atılmış psikolojik danışmanların da mesleki eğitimi ile bilinçli farkındalıklarının ve dolayısıyla psikolojik dayanıklılıklarının desteklenmesinin zaman zaman aşırı hassasiyet (duyarlılık) gibi kişilik özelliklerinin yarattığı dezavantajları ortadan kaldırabileceği düşünölmektedir.

KAYNAKÇA

- Acar, E. (2019). *Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Zonguldak.
- Acar, E. ve Eker, C. (2019). Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 13(29), 421-443.
- Acar, T. (2016). *Vaka kavramsallaştırma eğitim programının psikolojik danışman adaylarının vaka kavramsallaştırma becerilerine ve özyeterlik düzeylerine etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Ağ, İ. (2017). *Psikolojik danışman adaylarının çokkültürlü kişilik özellikleri ve ayrımcılık tutumlarının incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Ahadi, B. ve Basharpour, S. (2010). Relationship between sensory processing sensitivity, personality dimensions and mental health. *Journal of Applied Sciences*, 10(7), 570-574. 21 Eylül 2020 tarihinde https://www.researchgate.net/publication/44121599_Relationship_Between_Sensor_y_Processing_Sensitivity_Personality_Dimensions_and_Mental_Health adresinden alındı.
- Ak, A. H. (2019). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığının kişilik özellikleri ve farklı bağlanma türleri ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Akça, Z. K. (2012). *Genç yetişkinlikte algılanan anne-baba tutumlarının kendini toparlama gücü ve benlik saygısı arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Akdeniz, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinin kullandıkları savunma mekanizmaları ile bilinçli farkındalık ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.

- Akınca, S. (2020). *Duygusal yeme eğilimi ile bilinçli farkındalık (mindfulness) ve koşulsuz kendini kabul arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Akyüz, B. (2020). *Öğretmen adaylarının bilişsel farkındalık, bilişsel esneklik ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir Demokrasi Üniversitesi, İzmir.
- Albayrak, B. (2015). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma biçimleri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiler*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Albayrak, C. (2020). *Polis memurlarının bilinçli farkındalık ve stres ile başa çıkma durumları arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Altuntaş, S. ve Genç, H. (2018) Mutluluğun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık: Öğretmen örnekleminin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(4), 936-948.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *DSM- V Tanı ölçütleri başvuru el kitabı*. E. Köroğlu (Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Andresen, M., Goldmann, P. ve Volodina, A. (2018). Do overwhelmed expatriates intend to leave? The effects of sensory processing sensitivity, stress, and social capital on expatriates' turnover intention. *European Management Review*, 15(3), 315-328. <https://doi.org/10.1111/emre.12120>
- Arnout, B. A. ve Almoied, A. A. (2021). A structural model relating gratitude, resilience, psychological well-being and creativity among psychological counsellors. *Counselling and Psychotherapy Research*, 21(2), 470-488. <https://doi.org/10.1002/capr.12316>
- Aron, E. N. (2004). Revisiting Jung's concept of innate sensitiveness. *Journal of Analytical Psychology*, 49(3), 337-367. <https://doi.org/10.1111/j.1465-5922.2004.00465.x>

- Aron, E. N. (2010). *Psychotherapy and the highly sensitive person improving outcomes for that minority of people who are the majority of clients*. New York: Taylor & Francis Group. 21 Kasım 2020 tarihinde <http://books.google.com/books> adresinden alındı.
- Aron, E. N. (2013). *The highly sensitive person: How to thrive when the world overwhelms you*. New York: Kensington Books. 18 Mart 2019 tarihinde <http://books.google.com/books> adresinden alındı.
- Aron, E. N. ve Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 345-368. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.345>
- Aron, E. N., Aron, A., ve Davies, K. M. (2005). Adult shyness: The interaction of temperamental sensitivity and an adverse childhood environment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(2), 181-197. <https://doi.org/10.1177/0146167204271419>
- Arslan, H. (2018a). Psikolojik danışmanların mutluluk, psikolojik sağlamlık ve bağımlılık durumları arasındaki ilişkiler. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, 1(1), 17-35.
- Arslan, I. (2018b). Bilinçli farkındalık, depresyon düzeyleri ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 73-86.
- Atalay, M. (2020). *Mersin üniversitesi çalışanlarında bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık ilişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Atalay, Z. (2019). *Mindfulness-bilinçli farkındalık: Farkındalıkla anda kalabilme sanatı*. İstanbul: İnkılap Yayıncılık.
- Avşar, N. (2020). *Yaşam doyumunun yordanmasında bilinçli farkındalık ve sosyal beceriler*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Aydın, C. (2019). Dindarlık ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (47), 241-269.
- Aydın, F. (2016). *Psikolojik danışman adaylarında psikolojik danışma öz yeterliği umut ve kaygının yaşam doyumu üzerindeki etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125–143. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
- Bakioğlu, F. (2017). *Psikolojik danışman adaylarının özyeterlikleri ile kültüre duyarlılıkları cinsiyet rolleri ve bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Bakker, K. ve Moulding, R. (2012). Sensory-processing sensitivity, dispositional mindfulness and negative psychological symptoms. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 341-346. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.04.006>
- Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations, *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (6), 1173-1182
- Barrick, M. R., Mount, M. K. ve Gupta, R. (2003). Meta-analysis of the relationship between the five-factor model of personality and Holland's occupational types. *Personnel Psychology*, 56(1), 45–74. Doi:10.1111/j.1744-6570.2003.tb00143.x
- Benham, G. (2006). The highly sensitive person: Stress and physical symptom reports. *Personality and Individual Differences*, 40(7), 1433-1440. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.021>
- Bernard, B. (1991). *Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school and community*. 3 Haziran 2020 tarihinde https://10thgradecommunityhealth.weebly.com/uploads/5/7/2/6/5726625/fostering_resilience.pdf adresinden alınmıştır.
- Bilge, Y. ve Balaban, G. (2019). İçedönük ve dışadönük kişilik tipleriyle davranışsal inhibisyon ve aktivasyon sistemleri arasındaki ilişkiler: Deneysel ve psikometrik bir çalışma. *Yeni Symposium*, 57,(4), 8-14. Doi: 10.5455/NYS.20190908064726
- Bono, J. E., Boles, T. L., Judge, T. A. ve Lauver, K. J. (2002). The role of personality in task and relationship conflict. *Journal of Personality*, 70(3), 311–344. Doi:10.1111/1467-6494.05007
- Bouckennooghe, D., Raja, U. ve Butt, A. N. (2013). Combined effects of positive and negative affectivity and job satisfaction on job performance and turnover

intentions. *The Journal of Psychology*, 147(2), 105-123.
<https://doi.org/10.1080/00223980.2012.678411>

Bozgeyikli, H. ve 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.

Briggs, S. R. (1992). Assessing the Five-Factor Model of personality description. *Journal of Personality*, 60(2), 253–293. Doi:10.1111/j.1467-6494.1992.tb00974.x

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

Brown, K. W., Ryan, R. M. ve Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>

Bryan, B. (2017). *The interpersonal effects of mindfulness and social anxiety in romantic relationships*. (Unpublished Master Thesis). University of Massachusetts Boston, Boston.

Burger, J. (2006) *Kişilik*. İ. D. E. Sarıgözü (Çev.). İstanbul: Kaknüs. 199-232.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (17. Baskı). Ankara: Pegem Yayınları.

Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik*. Ankara: Yayınevi.

Campos, P. (2002). Special series: Integrating Buddhist philosophy with cognitive and behavioral practice. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9, 38-40.

Carmody, J. ve Baer, R.A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal Behavioral Medicine* 31, 23–33. <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9130-7>

- Carver, C. S. ve White, T. L. (1994). Behavioral inhibition, behavioral activation, and affective responses to impending reward and punishment: The BIS/BAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(2), 319. DOI:10.1037/0022-3514.67.2.319
- Cengiz, R., Serdar, E. ve Donuk, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve girişimcilik düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(4), 1320-1328.
- Chen, C. (2016). The role of resilience and coping styles in subjective well-being among Chinese university students. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 25(3), 377-387. <https://doi.org/10.1007/s40299-016-0274-5>
- Chopko, A. B. ve Schwartz, R. C. (2009). The relation between mindfulness and posttraumatic growth: A study of first responders to trauma-inducing incidents. *Journal of Mental Health Counseling*, 31(4), 363-376. <https://doi.org/10.17744/mehc.31.4.9w6lkh4v66423385>
- Chung, H. (2008). *Resilience and character strenghts among college student*. (Unpublished PhD thesis), University of Arizona, Arizona.
- Cloninger, C. R. (1987). A systematic method for clinical description and classification of personality variants: A proposal. *Archives of General Psychiatry*, 44(6), 573-588. Doi:10.1001/archpsyc.1987.01800180093014
- Connor, K. M. ve Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Cooper, T. M. (2014). *The integral being: A qualitative investigation of highly sensitive persons and temperament-appropriate careers*. (Unpublished PhD thesis). California Institute of Integral Studies, San Francisco.
- Corey, G. (2015). *Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları*. T. Ergene (Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık.

- Costa, P. T. ve McCrae, R. R. (1995). The Five-Factor Model of personality and its relevance to personality disorders. *Journal of Personality Disorders*, 6(4), 343–359. Doi:10.1521/pedi.1992.6.4.343
- Coşkun, Y. (2019). *Boşanma sürecindeki kadınların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Creswell, J. W. (2017). *Eğitim araştırmaları: Nicel ve nitel araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve değerlendirilmesi*. H. Ekşi (Çev.). İstanbul: Edam Yayıncılık.
- Cüceloğlu, D. (2018) *İnsan ve davranışı*, (36.Basım). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çam, O. ve Büyükbayram, A. (2017). Hemşirelerde psikolojik dayanıklılık ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 8(2), 118-126.
- Çavuşoğlu, S. ve Yalçın, M. (2018). Banka çalışanlarının kişilik özelliklerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerine etkisi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 49-76.
- Çelik, S. (2020). *Çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme becerileri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Çetin, F., Yeloğlu, O. H. ve Basım, H. N.(2015). Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında beş faktör kişilik özelliklerinin rolü: Bir kanonik ilişki analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 81-92
- Çetinkaya, A. ve Bulut, S. S. (2019). Lise öğrencilerinde kendini toparlama gücü düzeyleri ve öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(55), 1053-1084.
- Çivitci, N. ve Arıcıoğlu A. (2012). Psikolojik danışman adaylarının yardım etme stilleri ve beş faktör kuramına dayalı kişilik özellikleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 78-96.
- Dean, E. E., Little, L., Tomchek, S. ve Dunn, W. (2018). Sensory processing in the general population: Adaptability, resiliency, and challenging behavior. *American Journal of*

Occupational Therapy, 72(1), 7201195060p1-7201195060p8.

<https://doi.org/10.5014/ajot.2018.019919>

- Demir, V. (2015). Bilinçli farkındalık temelli kognitif terapi programının bireylerin depresif belirti düzeyleri üzerine etkisi. *Psikoloji Çalışmaları/Studies in Psychology*, 35(1), 15-26.
- Deniz, M. E., Erus, S. M., ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.
- Duman, N., Göksu, P., Köroğlu, C. ve Talay, A. (2020). Üniversite öğrencilerinde mental iyi oluş ile psikolojik dayanıklılık ilişkisi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 4(7), 9-17.
- Durusoy, G. (2019). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı, bilinçli farkındalık ve üstbilişlerin değerlendirilmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Ekşi, H., Yücel, S., Yaman, K. G. ve Ekşi, F. (2020). Üniversite öğrencilerinin anne-babaya bağlanma, kendini toparlama gücü ve bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkiler örüntüsü: Bir yol analizi çalışması. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3), 1258-1271.
- Ekşisu, M., Haspolat, K. N. ve Ağırkan, M. (2018). Duyusal-işleme hassasiyeti ile depresif belirtiler arasındaki ilişki: İşlevsel olmayan tutumların ve duygu düzenlemenin aracı rolü. *20. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Ernas, Ş. (2017). *Özerklik ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Eysenck, S. B. ve Eysenck, H. J. (1968). The measurement of psychoticism: A study of factor stability and reliability. *British Journal of Social & Clinical Psychology*, 7(4), 286–294. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1968.tb00571.x>

- Eysenck, S. B. G. ve Eysenck, H.J.(1972).The questionnaire measurement of psychoticism. *Psychological Medicine*, 2, 50-55. <https://doi.org/10.1017/S0033291700045608>
- Eysenck, H. J. ve Wilson, G. (1998). *Kişiliğinizi tanıyın* (3. Basım). E. Erduran (Çev). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Fromm, E. (2019). *Olma sanatı oto-analiz, öz-farkındalık ve meditasyon üzerine*. (3.Basım). İstanbul: Say Yayıncılık.
- Germer, C. (2004). What is mindfulness. *Insight Journal*, 22(3), 24-29. 28 Şubat 2020 tarihinde https://www.drtheresalavoie.com/userfiles/253125/file/insight_germermindfulness.pdf adresinden alındı.
- Gerstenberg, F. X. (2012). Sensory-processing sensitivity predicts performance on a visual search task followed by an increase in perceived stress. *Personality and Individual Differences*, 53(4), 496-500. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.04.019>
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Gizir, C. ve Aydın, G. (2006). Psikolojik sağlık ve ergen gelişim ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 87-99.
- Goldstein, M. E. (2008). *The relationship between Sensory Processing Sensitivity and disordered eating attitudes in women*. (Unpublished Doctoral Thesis). George Mason University, Virginia.
- Gray, J. A. (1970). The psychophysiological basis of introversion-extraversion. *Behaviour Research and Therapy*, 8(3), 249–266. Doi:10.1016/0005-7967(70)90069-0
- Graven, C. U., Lionetti, F., Booth, C., Aron, E. N., Fox, E., Schendan, H. E., Pluess, M., Bruining, H., Acevedo, B., Bijttebier, P. ve Homberg, J. (2019). Sensory processing sensitivity in the context of environmental sensitivity: A critical review and development of research agenda. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 98, 287-305. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.01.009>

- Grimen, H. L. ve Diseth, Å. (2016). Sensory processing sensitivity: Factors of the highly sensitive person scale and their relationships to personality and subjective health complaints. *Comprehensive Psychology*, 5, 1-10.
- Gümüşçağlayan, G. (2018). *Psikolojik danışman adaylarının affetme düzeyleri ile psikolojik belirtileri arasındaki ilişkide empatinin aracılık rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur.
- Gündüz, M. (2018). *Psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzlarının çok yönlü eylemli kişilik özelliklerine öznel iyi oluşlarına ve risk faktörlerine göre incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Güngörmüş, K., Okanlı, A. ve Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 6(1), 9-14.
- Gürgân, U. (2006). Resiliency scale (RS): Scale development, reliability and validity study. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(2), 45-74.
- Gürgân, U. (2014). Üniversite öğrencilerinin yılmazlık ve iyilik halinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Education Sciences*, 9(1), 19-35.
- Hackney, H. ve Cormier, S. (2008). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: Psikolojik yardım süreci el kitabı*. (1. Basım). T. Ergene, S. Aydemir Sevim (Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Harker, R., Pidgeon, A. M., Klaassen, F. ve King, S. (2016). Exploring resilience and mindfulness as preventative factors for psychological distress burnout and secondary traumatic stress among human service professionals. *Work*, 54(3), 631-637.
- Harris, R. (2016). *Kabul ve kararlılık terapisi: ACT'i kolay öğrenmek*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Hazlett-Stevens, H. (2012). Mindfulness-based stress reduction for comorbid anxiety and depression: case report and clinical considerations. *The Journal of Nervous And Mental Disease*, 200(11), 999-1003. Doi: 10.1097/NMD.0b013e3182718a61

- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2018). *Pozitif psikoloji: Kuram, araştırma ve uygulamalar*. (1. Basım). A. Eryılmaz, T. Doğan, C. Topuz, M. Tekin, E. Göçet-Tekin (Çev.) Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Hofmann, S. G. ve Bitran, S. (2007). Sensory-processing sensitivity in social anxiety disorder: relationship to harm avoidance and diagnostic subtypes. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(7), 944-954. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.12.003>
- Işık, Ş., Özünlü, M. B. ve Üzbe, A. N. (2019). Kendini toparlama gücü ölçeği-kısa formu (KTGÖ-KF): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Turkish Studies*, 14(1), 103-119.
- Iimura, S. (2021). Sensory-processing sensitivity and COVID-19 stress in adolescents: The mediating role of resilience. *Psyarxiv*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/2u6wq>
- İkiz, E. F. (2010). Psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Kirsehir Education Faculty*, 11(2), 25-43.
- İlgar, M. Z. ve İlgar, S. C. (2019). Varoluşçu psikolojik danışma ve psikoterapi: Teori ve pratiği. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 23(2), 193-220.
- İnankul, H. ve Tırakoğlu, B. (2016). Polis adaylarının psikolojik dayanıklılığının değerlendirilmesi: Ampirik bir çalışma. *Journal of International Social Research*, 9(43), 1887-1898.
- Jung, C. G. (2014). *Jung psikolojisi: Bir psikoloji ve modern psikanaliz kuramı*. İstanbul: E-kitap Projesi.
- Jung, C.G. (2019). *Psikolojide tipler*. (1. Basım). (N. Nirven, Çev). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Kaba, İ. ve Keklik, İ. (2016). Öğrencilerin üniversiteye uyumlarında psikolojik dayanıklılık ve psikolojik belirtiler. *HU GSES The Journal of Educational Research*, 2(2), 98-113.
- Kabat-Zinn, J., Wheeler, E., Light, T., Skillings, A., Scharf, M. J., Cropley, T. G., Hosmer, D. ve Bernhard, J. D. (1998). Influence of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing photo therapy (UVB) and photochemotherapy

- (PUVA). *Psychosomatic Medicine*, 60(5), 625-632. 6 Mayıs 2020 tarihinde https://www.sophro-axe.fr/fs/Articles_scientifiques_Mindfulness/6lwqn-Kabat_Zinn_et_al_1998_MBSR_and_psoriasis_PM.pdf adresinden alınmıştır.
- Kabat-Zinn, J. (2006). Mindfulness-based interventions in context: Past, present and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. Doi:10.1093/clipsy.bpg016
- Kabat-Zinn, J. (2019). *Yeni başlayanlar için farkındalık*. (1. Basım). İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Kaplan, K. H., Goldenberg, D. L. ve Galvin-Nadeau, M. (1993). The impact of a meditation-based stress reduction program on fibromyalgia. *General Hospital Psychiatry*, 15(5), 284–289. Doi:10.1016/0163-8343(93)90020-o
- Karabacak, A. ve Demir, M. (2017). Özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 271-291.
- Kararırmak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (36.Basım) Ankara: Nobel Yayınevi.
- Karataş, Z. ve Camadan, F. (2020). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının açıklanmasında bilinçli farkındalığın ve çeşitli demografik değişkenlerin rolü. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 52(52), 25-47.
- Kayri, M. (2009). Araştırmalarda gruplar arası farkın belirlenmesine yönelik çoklu karşılaştırma (post-hoc) teknikleri. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(1), 51-64.
- Kılınçoğlu, B. (2020). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile mental iyi oluşun incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi, İstanbul.
- Kıraç, R. (2021). Bilinçli farkındalık ve empatik eğilimin, eleştirel düşünme eğilimine etkisi: Sağlık yönetimi öğrencileri üzerine bir araştırma. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 25(1), 95-104.

- Kibe, C., Suzuki, M., Hirano, M. ve Boniwell, I. (2020). Sensory processing sensitivity and culturally modified resilience education: Differential susceptibility in Japanese adolescents. *PloS One*, 15(9), 1-17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239002>
- Kingsbury, E. (2009). *The relationship between empathy and mindfulness: Understanding the role of self-compassion*. (Unpublished Doctoral Thesis). Alliant International University, California.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
- Kocovski, N. L., Fleming, J. E., Hawley, L. L., Huta, V. ve Antony, M. M. (2013). Mindfulness and acceptance-based group therapy versus traditional cognitive behavioral group therapy for social anxiety disorder: A randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 51(12), 889–898. Doi:10.1016/j.brat.2013.10.007.
- Koç, G. G. (2020). *Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Koç, İ. (2013). *Kişiler arası süreci hatırlama tekniğine dayalı süpervizyonun psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerilerine özyeterlik ve kaygı düzeylerine etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Koçak, R. ve Gökler, R. (2008). Varoluşsal yaklaşımda psikolojik danışma ve gruba uygulaması. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*. 2, 91-107.
- Korkut, F. (1992). Gestalt yaklaşımına dayalı olarak yapılan bireysel danışmanın sürekli kaygı üzerindeki etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(7), 151-162.
- Kristeller, J. L. ve Hallett, C. B. (1999). An exploratory study of a meditation-based intervention for binge eating disorder. *Journal of Health Psychology*, 4(3), 357–363. Doi:10.1177/135910539900400305

- Lee, K.W. ve Bang, J. H.(2010) The effects of mindfulness-based group intervention on the mental health of middle-aged Korean women in community. *Stress and Health*, 26, 341–348. <https://doi.org/10.1002/smi.1303>
- Lewis, C. A., Francis, L.J., Shevlin, M. ve Forrest, S. (2002). (2002) Confirmatory factor analysis of the French translation of the abbreviated form of the Revised Eysenck Personality Questionnaire (EPQR-A). *Europe Journal Psychol Assess*, 18, 79-85. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.18.2.179>
- Licht, C. L., Mortensen, E. L. ve Knudsen, G. M. (2011). Association between sensory processing sensitivity and the 5-HTTLPR Short/Short genotype. *Biological Psychiatry*, 69, 152-153. 12 Aralık 2020 tarihinde http://hsperson.com/pdf/Poster_SOBP%20meeting%202011_Licht_030511.pdf adresinden alınmıştır.
- Lionetti, F., Aron, A., Aron, E. N., Burns, G. L., Jagiellowicz, J. ve Pluess, M. (2018).Dandelions, tulips and orchids: evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals. *Translational Psychiatry*, 8(1), 1-11. <https://doi.org/10.1038/s41398-017-0090-6>
- Luthar, S. ve Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12, 857-885. 10 Eylül 2019 tarihinde <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1903337/pdf/nihms21560.pdf> adresinden alınmıştır.
- Lyubomirsky, S., King, L. ve Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. Doi:10.1037/0033-2909.131.6.803
- Malak, K. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini toparlama gücü ile duygusal zeka düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Masten, S. A. (2001). Ordinary magic: Resilience in development. *American Psychologist*, 56, (3), 227-238. Doi: 10.1037//0003-066X.56.3.227

- Matchim, Y. ve Armer, J. M. (2007). Measuring the psychological impact of mindfulness meditation on health among patients with cancer: A literature review. *Oncology Nursing Forum*, 34(5), 1059-1066. Doi: 10.1188/07.ONF.1059-1066.
- McAdams, D. P. (1992). The Five-Factor Model in personality: A critical appraisal. *Journal of Personality*, 60(2), 329–361. Doi:10.1111/j.1467-6494.1992.tb00976.x
- McCann, I. L. ve Pearlman, L. A. (1990). Vicarious traumatization: A framework for understanding the psychological effects of working with victims. *Journal of Traumatic Stress*, 3(1), 131–149. Doi:10.1007/bf00975140
- McGillivray, C. J. ve Pidgeon, A. M. (2015). Resilience attributes among university students: a comparative study of psychological distress, sleep disturbances and mindfulness. *European Scientific Journal*, 11(5). 1 Ocak 2020 tarihinde <https://core.ac.uk/download/pdf/236409719.pdf> adresinden alınmıştır.
- McNaughton, N. ve Gray, J. A. (2000). Anxiolytic action on the behavioural inhibition system implies multiple types of arousal contribute to anxiety. *Journal of Affective Disorders*, 61(3), 161-176. [https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(00\)00344-X](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(00)00344-X)
- Meier S. T. ve Davis, S. R. (2016). *Psikolojik danışma temel öğeler*. S. Doğan (Çev.). Ankara: Pegem Akademi.
- Menekşe, M. (2019). *Psikolojik danışmanların bilinçli farkındalık düzeyleri ile umut ve sürekli kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Metin, A. (2018). *Psikolojik danışman adaylarının yüz ifadelerindeki duyguları tanıma becerileri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Meyer, B., Ajchenbrenner, M. ve Bowles, D. P. (2005). Sensory sensitivity, attachment experiences, and rejection responses among adults with borderline and avoidant features. *Journal of Personality Disorders*, 19(6), 641–658. Doi:10.1521/pedi.2005.19.6.641
- Meydan, B. (2010). *Psikolojik danışman adaylarının içerik yansıtma ve duygu yansıtma becerilerine ilişkin yeterlik düzeylerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.

- Nalbantoğlu, B. (2020). *Sosyal anksiyete ve bilişsel abartma tarzı: Bilinçli farkındalık ve tekrarlayıcı olumsuz düşüncelerin düzenleyici rolleri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Nartgün, Ş. S., ve Mor, K. D. (2015). Öğretmenlerin görüşlerine göre etik liderlik ve psikolojik dayanıklılık ilişkisi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(2), 269-290.
- Oshioa, A. , Kanako, T. , Hiranoc, M. ve Saeed, G. (2018). Resilience and Big Five personality traits: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 27,54-60. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.048>
- Okan, N., Yılmaztürk, M. ve Kürüm, B. (2020). Bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide temel empati becerilerinin aracı rol etkisinin incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 319-335.
- Öksüz, Y. ve Güven, E. (2014). The relationship between psychological resilience and procrastination levels of teacher candidates. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 116, 3189-3193.
- Öz, F. ve Yılmaz, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, E. M. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.
- Pamukçu, B. (2011). *Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterlik algılarının incelenmesi*. (Yayınlanmamış Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Pidgeon, A. M. ve Keye, M. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in university students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2(5), 27-32. 16 Ağustos 2020

tarihinde <https://ijlass.org/data/frontImages/gallery/Vol. 2 No. 5/3.pdf> adresinden alınmıştır.

- Polatcı, S. ve Tınaz, Z. D. (2021). Kişilik özelliklerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 17(36), 2890 – 2917.
- Rimsky, S. L. (2020). *Trait mindfulness, emotion regulation and relationship satisfaction in daily life*. (Unpublished Doctoral Thesis). Long Island University, New York.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316–331. Doi: 10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x.
- Rutter, M. (1999). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Journal of Family Therapy*, 21, 119–144. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00108>
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24(2), 335-344. Doi:10.1017/S0954579412000028
- Sağ, B. (2016). *Erken dönem uyumsuz şemalar ve pozitif algının, psikolojik dayanıklılık, depresyon ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sağlam, H. (2012). *Lösemi tanısıyla izlenen 15-18 yaş grubu adölesanların psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi) Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Samuelson, M., Carmody, J., Kabat-Zinn, J. ve Bratt, M. A. (2007). Mindfulness-based stress reduction in Massachusetts correctional facilities. *The Prison Journal*, 87(2), 254-268. <https://doi.org/10.1177/0032885507303753>
- Sarıçalı, M. ve Satıcı, S. A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik kırılganlık ilişkisinde utangaçlığın aracı rolü. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(1), 655-670.
- Sarıkaya, A. (2015). *14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.

- Satıcı, B. (2014). *Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz yeterlik algılarının mizah tarzları ve süpervizyon yaşantıları açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Sav, İ. (2007). *Psikolojik danışman rehber öğretmenlerin kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Schmertz, S. K., Masuda, A. ve Anderson, P. L. (2012). Cognitive processes mediate the relation between mindfulness and social anxiety within a clinical sample. *Journal of Clinical Psychology*, 68(3), 362–371. <https://doi.org/10.1002/jclp.20861>
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(2), 489-502.
- Sipahioğlu, Ö. (2008). *Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Smolewska, K.A., McCabe, S.B. ve Woody, E.Z., (2006). A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale: The components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS/BAS and "Big Five". *Personality and Individual Differences*. 40 (6), 1269–1279. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.09.022>
- Sobocko, K. ve Zelenski, J. M. (2015). Trait sensory-processing sensitivity and subjective well-being: Distinctive associations for different aspects of sensitivity. *Personality and Individual Differences*, 83, 44-49. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.045>
- Soons, I., Brouwers, A. ve Tomic, W. (2010). An experimental study of the psychological impact of a Mindfulness-Based Stress Reduction Program on highly sensitive persons. *Europe's Journal of Psychology*, 6(4), 148-169. <https://doi.org/10.5964/ejop.v6i4.228>
- Söylev, Ö. F. (2015). Psikolojik yardım hizmetleri bağlamında Türkiye’de dinî danışma ve rehberlik. *İslam Medeniyeti Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 287-308.
- Specia, M., Carlson, L. E., Goodey, E. ve Angen, M. (2000). A randomized, wait-list controlled clinical trial: the effect of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer

outpatients. *Psychosomatic Medicine*, 62(5), 613-622. 10 Ekim 2020 tarihinde https://www.sophro-axe.fr/fs/Articles_scientifiques_Mindfulness/6lwzk-Med_The_Effect_of_a_Mindfulness_Meditation_Based_Stress_Reduction_Program_on_Mood_and_Symptoms_of_Stress_in_Cancer_Outpatients.pdf adresinden alınmıştır.

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

Şakar, G. (2018). *Psikolojik danışman adaylarının özgeciliklerinin, duygusal zekâ, kültürel duyarlılık ve sosyal beğenirlik açısından yordanması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.

Şar, N., Ş. (2016). *Spor yapan ve yapmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Şavur, E. (2012). *İnsani yardım çalışanlarının yardım arama davranışına ilişkin bir inceleme: Psikolojik belirtiler, psikolojik sağlamlık ve sosyal destek algısı*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Şehidoğlu, Z. (2014). *15-17 yaş grubu ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemleri internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Şengül-İnal, G. (2014). *The moderating role of sensory-processing sensitivity in the relationship between spousal caregiving, perceived social support and marital quality*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). ODTÜ: Ankara.

Şengül-İnal, G. ve Sümer, N. (2016). Cinsiyet rolü yönelimleri ve çevresel uyaran hassasiyeti özellikleri arasındaki ilişki. *1. Sosyal Psikoloji Kongresi*, Başkent Üniversitesi, Ankara.

Şengül-İnal, G. ve Sümer, N. (2017). Exploring the multidimensional structure of sensory processing sensitivity in Turkish samples. *Current Psychology*. Doi: 10.1007 / s12144-017-9751-0.

- Şengül-İnal, G. ve Sümer, N. (2018). Duyusal işleme hassasiyeti: Kuramsal çerçeve ve derleme çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 21(42), 38-54.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston: Pearson.
- Takahashi, T., Kawashima, I., Nitta, Y. ve Kumano, H. (2019). Dispositional mindfulness mediates the relationship between sensory-processing sensitivity and trait anxiety, well-being, and psychosomatic symptoms. *Psychological Reports*, 123(4), 1083-1098. <https://doi.org/10.1177/0033294119841848>
- Taşdemir, E. (2018). *Psikologlarda bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Terracciano, A. ve Costa, P. T. (2004). Smoking and the Five-Factor Model of personality. *Addiction*, 99(4), 472-481. Doi:10.1111/j.1360-0443.2004.00687.x
- Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama gücü ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 77-86.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(35), 297-306.
- Topçu, F. (2017). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde beş faktör kişilik özelliklerinin yordayıcı etkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Traş, Z., Öztemel, K. ve Kağnıcı, E. (2019). Öğretmen adaylarında kendini toparlama gücünün çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 29-41.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L. ve Barrett, L. F. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72(6), 1161-1190. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00294.x>

- Tuncer, N. (2017). *Bir grup üniversite öğrencisinde belirlenen sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Tümlü, G. ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.
- Ülev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Wagnild, G. ve Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
- Wells, C. M. ve Klocko, B. A. (2018). Principal well-being and resilience: Mindfulness as a means to that end. *NASSP Bulletin*, 102(2), 161-173. <https://doi.org/10.1177/0192636518777813>
- Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai longitudinal study. *Development and Psychopathology*, 5(4), 503-515. Doi:10.1017/S095457940000612X
- Westen, D. (1999). *Psychology: Mind, brain, and culture*. (2nd ed). New York: Wiley.
- Yağbasanlar, O. (2018). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile dini yönelimleri ve öz-şefkatleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Yaka, B. (2011). *Mikro beceri eğitimi programı nın psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerilerine etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Yaman-Akpınar, T. ve Özteke-Kozan, H. İ. (2019). Çocukluk dönemi mutluluk anıları ile kendini toparlama gücünün çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 1-13.

- Yano, K. ve Oishi, K. (2018). The relationships among daily exercise, sensory-processing sensitivity, and depressive tendency in Japanese university students. *Personality and Individual Differences*, 127, 49-53. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.047>
- Yavuz, B. (2019). *Öğretmen adaylarında psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki: Manevi iyi oluşun rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Yazıcı, C. E. (2020). *Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile ruminatif düşünme biçimlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi). Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Yenice, M. (2020). *Lise öğrencilerinde yılmazlığı yordamada bilinçli farkındalık ve benlik saygısı*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Yıkılmaz, M. ve Güdül, M. D. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu, yaşamda anlam ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 297-315.
- Yıldırım, G. (2016). Okul öncesi öğretmenlerinin meslekten tükenmişlik ve psikolojik yılmazlık düzeyi ilişkisi. *Electronic Turkish Studies*, 11(14), 811-826.
- Yılmaz, B. (2007). Yardım çalışanlarında travmatik stres. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 10(3), 137-147.
- Yiğitbaş, Ç., Ağçay, B. Ç., Erdoğan, Y., Zeynep, T. A. Ş., Özdemir, D. H., Gökçe, T. G. ve Eren, Ü. Ç. (2018). Hemşirelik öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 5(3), 220-225.
- Zara, A., ve İçöz, F. J. (2015). Türkiye'de ruh sağlığı alanında travma mağdurlarıyla çalışanlarda ikincil travmatik stres. *Klinik Psikiyatri*, 18, 15-23.
- Zeff, T. (2004). *The highly sensitive person's survival guide: Essential skills for living well in an overstimulating world*. Oakland: New Harbinger Publications.

EKLER

EK 1 : BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM VE KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Yüksek lisans tez çalışması kapsamında “Psikolojik danışman adaylarının psikolojik özellikleri” üzerine bir araştırma yapmaktayız. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma hakkına** sahipsiniz. **Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen **formlardaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Kendi durumunuzu ve görüşlerinizi samimi bir şekilde belirtmeniz tüm sorulara boş bırakmadan cevap vermeniz araştırma sonuçlarının güvenilirliği açısından önemlidir. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen gizli tutulacak ve araştırma amacı ile kullanılacaktır. Kişisel değerlendirme yapılmayacaktır ve kimlik bilgileriniz istenmemektedir. Sorularınız varsa ve ek bilgi almak isterseniz bizimle iletişime geçebilirsiniz. Katılımınız ve bilimsel bir çalışmaya verdiğiniz destek için şimdiden teşekkür ederiz.

Doç. Dr. Müge AKBAĞ

Marmara Üniversitesi PDR Anabilim Dalı

Tez Danışmanı

Pınar KIRIK

Marmara Üniversitesi PDR Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Öğrencisi

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya/gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım. Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı ve verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda ve faaliyetlerde kullanılmasını,

KABUL EDİYORUM ()

KABUL ETMİYORUM ()

İmza

İmza

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Cinsiyetiniz: ☐ Erkek ☐ Kadın
Yaşınız:
Sınıfınız: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

EK 2 : Risk Faktörlerini Belirleme Listesi

AÇIKLAMA: İnsanlar, yaşamları süresince yakın birinin ölümü, hastalık, boşanma, ayrılık, ciddi kazalar, doğal felaketler gibi bazı sorunlarla karşılaşabilirler. Aşağıda yaşam süresince karşılaşılabilecek olan sorunlar sıralanmıştır. Lütfen, aşağıda verilenlerden her birini dikkatlice okuyarak yaşadığınız sorunların yanına (X) işareti koyunuz. Yardımlarınız için teşekkür ederim.

☐ Erken doğmuş olma	☐ Anne ve babayı kaybetmiş olma
☐ Dikkat dağınıklığı ve hiperaktivite sorunu yaşama	☐ Özel eğitime muhtaç anne/baba/kardeşe sahip olma
☐ Kendine güvenin az olması	☐ Alkol, uyuşturucu vb. madde kullanan arkadaş çevresine sahip olma
☐ Kronik bir hastalığa sahip olma	☐ Anne ve/veya babanın aşırı otoriter tutumu
☐ Şiddete maruz kalma	☐ Okul dönemi içinde para kazanma amaçlı çalışmak zorunda kalma
☐ Kötümser bir kişilik yapısına sahip olma	☐ Doğal afetlere maruz kalma
☐ Anne ve/veya babanın fiziksel ya da ruhsal bir hastalığa sahip olması	☐ Anne ve/veya babanın suç işlemesi
☐ Özel eğitime muhtaç olma	☐ Göç yaşama
☐ Evlatlık olarak bir ailenin yanında yetişme	☐ Anne ve/veya babanın alkol, uyuşturucu vb. madde kullanması
☐ Anne ve babanın boşanması	☐ Oturulan yerleşim yerinde sorunlar (şiddetin, terörün, farklı tehlikelerin) olması
☐ Akademik başarısızlık yaşama	☐ Toplum tarafından dışlanan bir aileye sahip olma
☐ Alkol, uyuşturucu vb. madde kullanma	☐ Düşük maddi gelire sahip olma
☐ Tek ebeveynle yaşama (anne ya da babayı kaybetmiş olma)	☐ Arkadaşlar tarafından reddedilme
☐ Cinsel istismara maruz kalma	☐ Erken yaşta çocuk sahibi olma
☐ Üvey anne/baba ile yaşama	Diğer:

EK 2 : Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Örnek Maddeler)

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
hemen her	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça	hemen hiçbir
zaman				Seyrek	zaman

1.Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.	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
7.Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatiğe 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
12.Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.	1	2	3	4	5	6
13.Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.	1	2	3	4	5	6
15.Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.	1	2	3	4	5	6

EK 3 : Kendini Toparlama Gücü Ölçeği (Örnek Maddeler)

Açıklama: Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak her bir maddenin size ne kadar uyduğunu belirtiniz.	1: Kesinlikle Katılmıyorum						7: Kesinlikle Katılıyorum
1. Yaptığım planlara uyarım	1	2	3	4	5	6	7
3. Bir başkasından çok kendine güvenirim	1	2	3	4	5	6	7
7. Genellikle ileriye dönük düşünürüm	1	2	3	4	5	6	7
13. Disiplinli biriyim	1	2	3	4	5	6	7
14. Birçok şeyle ilgili biriyim	1	2	3	4	5	6	7
19. İstesem de istemesem de bazen yapmak istediğim/istemediğim şeylere kendimi ayarlarım	1	2	3	4	5	6	7
23. Y yapmak zorunda olduklarım için yeterli enerjiye sahibimdir	1	2	3	4	5	6	7
24. Beni istemeyen insanların olması benim için problem değildir	1	2	3	4	5	6	7

EK 4 : Duyusal İşleme Hassasiyeti Ölçeği-Aşırı Hassas Kişi Ölçeği (Örnek Maddeler)

Açıklama: Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak her bir maddenin size ne kadar uyduğunu belirtiniz.

1 **4** **7**
Bana hiç uymuyor **Bana kısmen uyuyor** **Bana tamamen uyuyor**

3.Etrafımdaki insanların ruh hali beni etkiler.	1	2	3	4	5	6	7
4.Acı veya ağrıya karşı fazla duyarlıyım.	1	2	3	4	5	6	7
7.Parlak ışıklar, yoğun kokular, kaba kumaşlar ya da yakınımda çalan bir siren gibi şeylerden anında rahatsız olurum.	1	2	3	4	5	6	7
10.Sanat ya da müzik beni derinden etkiler.	1	2	3	4	5	6	7
13.Beklenmedik ses ve hareketlerde kolayca irkilirim.	1	2	3	4	5	6	7
16.İnsanlar beni aynı anda birçok şey yapmaya zorladıklarında sinirlenirim.	1	2	3	4	5	6	7
19.Etrafımda aynı anda birçok şey birden olduğunda fena halde rahatsız olurum.	1	2	3	4	5	6	7
20.Çok aç olmak bende konsantrasyonumun düşmesi veya ruh halimin bozulması gibi güçlü tepkilere yol açar.	1	2	3	4	5	6	7
25.Yüksek ses ya da karmaşık ortamlar gibi kuvvetli uyarıcılardan rahatsız olurum.	1	2	3	4	5	6	7
26.Bir yarışmada olduğumda ya da bir görevi yaparken gözlemlendiğimde, o kadar gerilir ve etkilenirim ki normalde yapacağımdan daha kötü performans sergilerim.	1	2	3	4	5	6	7
27.Ben çocukken, ailem veya öğretmenlerim beni hassas ya da utangaç biri olarak görürlerdi.	1	2	3	4	5	6	7