

T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TURİZM REHBERLİĞİ ANABİLİM DALI

TURİST REHBERLERİNİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK
DÜZEYLERİ İLE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİNE YÖNELİK BİR
ARAŞTIRMA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

YAĞMUR ÇELİK

BALIKESİR, 2024

T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TURİZM REHBERLİĞİ ANABİLİM DALI

TURİST REHBERLERİNİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK
DÜZEYLERİ İLE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİNE YÖNELİK BİR
ARAŞTIRMA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

YAĞMUR ÇELİK

TEZ DANIŞMANI

DOÇ. DR. MELİKE GÜL

BALIKESİR, 2024

T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

TEZ ONAYI

Enstitümüzün Turizm Rehberliği Anabilim Dalı'nda 202112559005 numaralı Yağmur ÇELİK'in hazırladığı Turist Rehberlerinin Bilinçli Farkındalık Seviyeleri ile Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma konulu YÜKSEK LİSANS tezi ile ilgili TEZ SAVUNMA SINAVI, Lisansüstü Eğitim Öğretim ve Sınav Yönetmeliği uyarınca tarihinde yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda tezin onayına OY BİRLİĞİ/OY ÇOKLUĞU ile karar verilmiştir.

Üye (Başkan) Prof. Dr. Özlem KÖROĞLU

İmza

Üye (Danışman) Doç. Dr. Melike GÜL

İmza

Üye Dr. Öğr. Üyesi Füsun ESENKAL

İmza

Enstitü Onayı

ETİK BEYAN

Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kuralları'na uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

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

.../.../20...

İmza

Yağmur ÇELİK

ÖNSÖZ

Turist rehberliği, fiziksel zorluklarının yanı sıra ruhsal olarak da güç gerektiren bir meslek grubudur. Turist rehberleri aynı zamanda iş yaşamlarında diğer tüm turizm paydaşları ile doğrudan iletişim halinde buldukları için stres seviyelerinin artması kaçınılmaz olmaktadır. Bu çalışmanın temel amacı ülkenin tanıtılmasında ve imajına katkı sağlanmasında çok önemli rollere sahip olan turist rehberlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıklarının arasındaki ilişkiyi belirlemektir.

Öncelikle yüksek lisans sürecimin tamamında yanımda olup beni her konuda cesaretlendiren, bilgi ve tecrübelerini benimle paylaşan, sabrıyla ve sevgisiyle hep yanımda olan, mesleki olarak ilerlememde yoluma her zaman ışık tutan, danışman hocam olmasının ötesinde tüm problemlerimi dinleyen ve bunlarla ilgili bana yardımcı olan, kendimi öğrencisi olduğum için son derece şanslı hissettiğim tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Melike GÜL'e en içten teşekkürlerimi sunarım.

Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca benim bir turist rehberi olarak yetişmeme yardımcı olan ve her zaman kendime örnek alacağım sayın hocalarım Prof. Dr. Özlem KÖROĞLU'na, Prof. Dr. Nuray TETİK DİNÇ'e, Doç. Dr. Seda ŞAHİN'e ve Dr. Öğr. Üyesi Hasret ULUSOY MUTLU'ya teşekkürü borç bilirim. Ayrıca bu süreçte deneyimlerini benimle paylaşan ve yardımını esirgemeyen sevgili arkadaşım Mervener ÇETİNKAYA'ya teşekkür ederim.

Son olarak benim her zaman maddi ve manevi olarak yanımda olan, derdimi dert edinen mutluluğumla mutlu olan ve bana hayata karşı dimdik durmayı öğreten canım annem Özlem ÇAMDEVİREN ve canım babam MESUT ÇELİK'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

BALIKESİR, 2024

YAĞMUR ÇELİK

ÖZET

TURİST REHBERLERİNİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİ İLE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİNE YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA

ÇELİK, Yağmur

Yüksek Lisans, Turizm Rehberliği Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Melike GÜL

2024, 114 sayfa

Bu çalışmanın amacı turist rehberlerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin ve psikolojik dayanıklılık seviyelerinin belirlenmesidir. Belirtilen amaç doğrultusunda ilk olarak ulusal ve uluslararası ilgili alanyazın taraması gerçekleştirilmiştir. Daha sonra bu amaca ulaşabilmek için turist rehberlerine anket uygulanmıştır. Çalışmada turist rehberlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik dayanıklılık seviyeleri arasında anlamlı bir ilişkinin bulunup bulunmadığı araştırılmıştır. Araştırmanın evrenini Turist Rehberleri Birliği'ne bağlı 13.549 turist rehberi, örneklemini ise eylemli olarak mesleğini icra eden 324 turist rehberi oluşturmaktadır.

Turist rehberlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma beş bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde araştırmanın konusu, amacı, önemi, varsayımları ve sınırlılıkları açıklanmış; ikinci bölümde konu ile ilgili alanyazın taraması sonucunda açığa çıkan bilgilere yer verilmiştir. Üçüncü bölümde araştırmanın modeli ve hipotezleri ortaya konmuş, evren ve örneklem açıklanmış, veri toplama araç ve teknikleri ile veri toplama sürecinden bahsedilip verilerin analizi yapılmıştır. Dördüncü bölümde ortaya çıkan tüm bulgular yorumlanmıştır. Beşinci bölümde ise araştırmanın sonuçlarına yer verilmiş ve önerilerde bulunulmuştur. Araştırma sonucunda katılımcıların bilinçli farkındalık seviyeleri ile psikolojik dayanıklılıklarının arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı, bilinçli farkındalığın psikolojik dayanıklılığın meydan okuma boyutu arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir taraftan bilinçli

farkındalığın, psikolojik dayanıklılığın kendini adama ve kontrol boyutu ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ortaya konmuştur.

Anahtar Kelimeler: Bilinçli Farkındalık, Farkındasızlık, Psikolojik Dayanıklılık, Turist Rehberleri.

ABSTRACT

A RESEARCH INTENDED FOR DETERMINATION OF RELATION BETWEEN MINDFULNESS LEVELS AND RESILIENCE OF TOUR GUIDES

ÇELİK, Yağmur

Master Thesis, Department of Tourism Guiding

Advisor: Assoc. Prof. Dr. MELIKE GUL

2024, 114 pages

The aim of this study is to determine the conscious awareness levels and psychological endurance levels of tourist guides. In line with the stated purpose, firstly national and international related literature was screened. Later, a survey was applied to the tourist guides in order to reach this goal. In the study, it was investigated whether there is a significant relationship between the conscious awareness levels of tourist guides and psychological endurance levels. The universe of the study is composed of 13,549 tourist guides affiliated to the Association of Tourist Guides and 324 tourist guides who perform their profession in action.

The research, which examines the relationship between conscious awareness levels of tourist guides and psychological resilience, consists of five parts. In the first part, the subject, purpose, importance, assumptions and limitations of the research are explained; in the second part, the information that is revealed as a result of the field about the subject. In the third part, the model and hypotheses of the research were revealed, the universe and sample were explained, data collection tools and techniques and data collection process were mentioned and data analysis was performed. All the findings in the fourth section are interpreted. In the fifth section, the results of the research were included and suggestions were made. As a result of the research, it was determined that there was no significant relationship between the conscious awareness levels of the participants and their psychological resilience, and that conscious awareness was a significant relationship between the challenge

dimension of psychological resilience. On the other hand, conscious awareness, psychological resilience, has been shown not to be a meaningful relationship between the dimension of self-commitment and control.

Key Words: Mindfulness, Mindlessness, Resilience, Tourist Guides.

Canım Anneannem Zafer ÇAMDEVİREN'e...

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖNSÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER	ix
ÇİZELGELER LİSTESİ	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xv
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xvi
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Problemi (Konusu)	3
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3. Araştırmanın Önemi	4
1.4. Araştırmanın Varsayımları	5
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
1.6. Tanımlar	5
2. İLGİLİ ALANYAZIN	7
2.1.Kuramsal Çerçeve	7
2.1.1. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness).....	8
2.1.1.1. Bilinçli Farkındalık Kavramının Tarihsel Gelişimi	8
2.1.1.2. Bilinçli Farkındalık Kavramının Tanımlanması	12
2.1.1.2.1. Farkındasızlık	14
2.1.1.2.2. Farkındalık (Bilinçlilik).....	15
2.1.1.3. Bilinçli Farkındalık Kavramının Temel Unsurları	16
2.1.1.3.1. Yargılayıcı Olmama	17
2.1.1.3.2. Sabır	17
2.1.1.3.3. Yeni Başlayan zihni	18
2.1.1.3.4. Güven	18
2.1.1.3.5. Hırslanmamak	18

2.1.1.3.6. Kabullenme	19
2.1.1.3.7. Oluruna Bırakma	19
2.1.1.4. Bilinçli Farkındalık Kavramının Özellikleri	20
2.1.1.5. Bilinçli Farkındalık Kuramları	21
2.1.1.5.1. Bilişsel Davranışçı Terapi	21
2.1.1.5.2. Psikodinamik Psikoterapi.....	22
2.1.1.5.3. Gestalt Psikolojisi.....	22
2.1.1.5.4. Varoluşçu Psikoterapi	22
2.1.1.5.5. İnsancıl Psikoterapi	23
2.1.1.6. Bilinçli Farkındalık Temelli Terapiler	23
2.1.1.6.1. Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma	24
2.1.1.6.2. Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi.....	24
2.1.1.6.3. Kabul ve Kararlılık Terapisi.....	25
2.1.1.6.4. Diyalektik Davranış Terapisi	25
2.1.1.7. Bilinçli Farkındalığın Turist Rehberleri Açısından Önemi... 26	
2.1.2. Psikolojik Dayanıklılık.....	30
2.1.2.1. Psikolojik Dayanıklılık Kavramının Tarihsel Gelişimi.....	32
2.1.2.2. Psikolojik Dayanıklılık Kavramının Tanımlanması.....	33
2.1.2.3. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları	35
2.1.2.3.1. Kendini Adama	35
2.1.2.3.2. Kontrol	36
2.1.2.3.3. Meydan Okuma	36
2.1.2.4. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler.....	37
2.1.2.4.1. Risk Faktörleri.....	37
2.1.2.4.2. Koruyucu Faktörler	38
2.1.2.4.3. Olumlu Sonuçlar	40
2.1.2.5. Psikolojik Dayanıklılığın Kuramsal Modelleri	40

2.1.2.6. Psikolojik Dayanıklılığa Sahip Olan Bireylerin Özellikleri..	41
2.1.2.7. Psikolojik Dayanıklılığın Turist Rehberleri Açısından Önemi	42
2.1.2.8. Turist Rehberliği Açısından Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi.....	45
2.2. İlgili Araştırmalar	47
2.2.1. Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yapılan Araştırmalar	47
2.2.2. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yapılan Araştırmalar	48
2.2.3. Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Dayanıklılık İlgili Yapılan Araştırmalar	50
3.YÖNTEM.....	52
3.1. Araştırmanın Modeli	52
3.2. Evren ve Örneklem.....	55
3.3. Veri Toplama Araç ve Teknikleri	56
3.4. Verilerin Toplama Süreci	57
3.5. Verilerin Analizi.....	57
4. BULGULAR VE YORUMLAR.....	59
4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Yönelik Bulgular	59
4.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeğine İlişkin Analizler	62
4.3. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğine İlişkin Analizler	65
4.4. Çarpıklık ve Basıklık Testleri.....	70
4.5. T Testi Analizine Yönelik Bulgular	71
4.6. Tek Yönlü Varyans Analizine Yönelik Bulgular	74
4.7. Korelasyon Analizi Sonuçları	84
4.8. Regresyon Analizi Sonuçları.....	87
5.1. Sonuçlar	91
5.2. Öneriler.....	94

5.2.1. Turist Rehberlerine Bilinçli Farkındalıklarını Arttırmak İçin Öneriler	95
5.2.2. Turist Rehberlerine Psikolojik Dayanıklılıklarını Arttırmak İçin Öneriler	96
5.2.3. Gelecekte Yapılacak Yeni Araştırmalara Yönelik Akademik Öneriler	97
KAYNAKÇA	98
EKLER	111

ÇİZELGELER LİSTESİ

Sayfa

Çizelge 1. Turist Rehberlerinin Demografik Özelliklerine Yönelik Bulgular.....	59
Çizelge 2. Güvenilirlik Katsayısı ve Yorumlanması	62
Çizelge 3. Bilinçli Farkındalık Ölçeğine Yönelik Güvenilirlik Analizi Sonuçları....	63
Çizelge 4. Bilinçli Farkındalık Ölçeğine Yönelik Standart Sapma ile Aritmetik Ortalama Değerleri.....	64
Çizelge 5. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğine Yönelik Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları	65
Çizelge 6. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Boyutlarına Yönelik Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	65
Çizelge 7. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğine İlişkin Güvenilirlik Analizi	69
Çizelge 8. Bilinçli Farkındalık Ölçeğine Yönelik Çarpıklık-Basıklık Değerleri.....	70
Çizelge 9. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğine Yönelik Çarpıklık-Basıklık Değerleri.	71
Çizelge 10. Psikolojik Dayanıklılık Boyutlarına İlişkin Çarpıklık-Basıklık Değerleri	71
Çizelge 11. Turist Rehberlerinin Bilinçli Farkındalıkları ve Cinsiyetlerine İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi (H1).....	72
Çizelge 12. Turist Rehberlerinin Bilinçli Farkındalıkları ve Medeni Durumlarına İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi (H3)	72
Çizelge 13. Turist Rehberlerinin Psikolojik Dayanıklılıkları İle Cinsiyetlerine İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi (H7).....	73
Çizelge 14. Turist Rehberlerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Medeni Durumlarına İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi (H9)	73
Çizelge 15. Turist Rehberlerinin Yaşları İle Bilinçli Farkındalık Seviyelerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (H2).....	74
Çizelge 16. Turist Rehberlerinin Eğitim Durumları İle Bilinçli Farkındalık Seviyelerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (H4).....	75
Çizelge 17. Turist Rehberlerinin Mesleki Deneyim Süreleri İle Bilinçli Farkındalık Seviyelerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (H5).....	75

Çizelge 18. Turist Rehberlerinin Gelir Düzeyleri İle Bilinçli Farkındalık Seviyelerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (H6).....	76
Çizelge 19. Turist Rehberlerinin Yaşları ile Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (H8).....	77
Çizelge 20. Turist Rehberlerinin Yaşları İle Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Boyutlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi	77
Çizelge 21. Turist Rehberlerinin Eğitim Durumları Psikolojik Dayanıklılık Seviyelerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (H10).....	79
Çizelge 22. Çizelge. Turist Rehberlerinin Eğitim Durumları İle Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Boyutlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi.....	79
Çizelge 23. Turist Rehberlerinin Mesleki Deneyim Süreleri Psikolojik Dayanıklılık Seviyelerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (H11).....	81
Çizelge 24. Turist Rehberlerinin Mesleki Deneyim Süreleri İle Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Boyutlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi.....	81
Çizelge 25. Turist Rehberlerinin Gelir Düzeyleri İle Psikolojik Dayanıklılıklarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (H12).....	82
Çizelge 26. Turist Rehberlerinin Gelir Düzeyleri İle Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Boyutlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi.....	83
Çizelge 27. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Korelasyon Analizi	85
Çizelge 28. Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Korelasyon Analizi.....	86
Çizelge 29. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Boyutları ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği Korelasyon Analizi	86
Çizelge 30. Bilinçli Farkındalığın Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları (H12)	87
Çizelge 31. Kendini Adama Boyutunun Bilinçli Farkındalık Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları (H12a)	87
Çizelge 32. Kontrol Boyutunun Bilinçli Farkındalık Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları (H12b).....	88
Çizelge 33. Meydan Okuma Boyutunun Bilinçli Farkındalık Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları (H12c)	89
Çizelge 34. Araştırma Hipotezlerinin Desteklenme Durumları.....	89

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa

Şekil 1. Sekiz Aşamalı Kutsal Yol.....	10
Şekil 2. Bilinçli Farkındalık Kavramının Temel Unsurları.....	16
Şekil 3. Psikolojik Dayanıklılığın Bileşenleri.....	32

KISALTMALAR LİSTESİ

İRO	: İstanbul Turist Rehberleri Odası
İZRO	: İzmir Turist Rehberleri Odası
ÇARO	: Çanakkale Turist Rehberleri Odası
ATRO	: Aydın Turist Rehberleri Odası
ANRO	: Ankara Turist Rehberleri Odası
ARO	: Antalya Turist Rehberleri Odası
GARO	: Gaziantep Turist Rehberleri Odası
ŞURO	: Şanlıurfa Turist Rehberleri Odası
BURO	: Bursa Turist Rehberleri Odası
MUTRO	: Muğla Turist Rehberleri Odası
NERO	: Nevşehir Turist Rehberleri Odası

1. GİRİŞ

İyi oluş haline katkı sağlayan ve çok eski bir Budist felsefesi olan bilinçli farkındalık ilk olarak 1980’li yıllarda John Kabat-Zinn tarafından bir psikoterapi yöntemi olarak kullanılmıştır (Zümbül, 2021, s. 155). Bilinçli farkındalık en genel anlamda bireyin tüm yargılardan uzaklaşarak içinde bulunduğu ana odaklanması, bu anı deneyimlemesi ve uyanık kalmasıdır (Şahin, 2019, s. 153). Bilinçli farkındalığın en önemli üç adımı ise dikkat, niyet ve tutumdur. Dikkat edilmeyeni fark etmek zor olabileceği gibi birden fazla uyarıcının olduğu evrende tüm bu uyaranlara karşı aynı anda dikkat verebilmek niyet adımı gerektirmektedir (Atalay, 2019, s. 21). John Kabat-zinn (2019), bilinçli farkındalığın yargılamama, sabır, yeni başlayan zihni, güven, hırslanmama, kabullenme ve oluruna bırakma olmak üzere yedi temel unsurun benimsenmesi ile gelişebileceğinden söz etmektedir. Bilinçli farkındalığın tam tersi ‘‘farkındasızlık’’ olup ‘‘dikkat vermeme’’ durumudur. Aç olunmadığı halde bir şeyler atıştırmak, tanışılan bir kişinin ismini hemen unutmak gibi durumlar farkındasızlığa verilebilecek örneklerdendir (Germer, 2022, s. 60).

Bireyler, yaşamları boyunca stres yaratan birçok olumsuz durumla karşı karşıya kalmaktadırlar. Olumsuz yaşam olaylarını tecrübe eden her bireyin bu olaylara verdiği tepkiler veya başa çıkma stratejileri farklılık göstermektedir. Bazı kişiler olumsuz veya travmatik durumların üstesinden daha çabuk gelirken bazı kişilerde bu süre daha uzun olabilmektedir (Doğan, 2015, s. 93). Temel olarak psikolojik dayanıklılık tüm bu olumsuz durumlara karşı bireyin olumlu adaptasyonu, zihinsel sağlığını koruyabilmesi veya yeniden kazanma becerisi olarak tanımlanmaktadır (Herman, Stewart, Diaz-Granodos, Berger, Jackson ve Yuen, 2011, s. 259). Psikolojik dayanıklılık konusu ilk olarak çocukluk ve ergenlik döneminde olumsuz yaşam koşulları ile karşı karşıya gelmiş bireyler üzerinde incelenmeye başlanmıştır. Bahsi geçen bireylerin tüm bu zorlu koşullara karşı psikolojik olarak sağlam kalmaları çalışmaların temelini oluşturmuştur (Gizir, 2007,

s. 113-114). Psikolojik dayanıklılığı tek bir boyuttan açıklamak mümkün olmamakla birlikte yapılan tanımların ortak noktaları bulunmaktadır. Bunlar dinamik bir süreç oluşu, geliştirilebilen bir beceri oluşu, zorlu ve riskli yaşam olaylarına karşı uyum gösterip daha sonra farklı alanlarda başarı sağlanmasıdır (Öz ve Yılmaz, 2009, s. 82). Konu ile ilgili yapılan araştırmaların pek çoğu risk faktörlerine karşı bireyin uyum gösterme süreci üzerinedir. Bahsi geçen risk faktörlerine kronik yoksulluk, savaş ve travma, ruh sağlığı bozuk ebeveyn ve kanser örnek verilebilmektedir. Konu ile ilgili bir diğer önemli kavram olan koruyucu faktörler ise örnekleri verilen risk faktörlerine karşı bireyin daha yapıcı bir tepki vermesine yardımcı olan koruyucu faktörlerdir (Kararımak, 2006, s. 129-133). Kimi bireyler psikolojik dayanıklılığa doğuştan sahip olurken kimileri bu özelliği sonradan geliştirebilmektedir (Kavi ve Karakale, 2018, s. 55).

İş yaşamının kaçınılmaz bir sonucu olan stres, baskı ve rahatsızlık duygusu olarak tanımlanabilmektedir (Aybas ve Kosa, 2018, s. 103). Yapılan araştırmalar bilinçli farkındalığın stres azaltma, duygu düzenleme ve sıkıntıları azaltmada etkili olduğunu ortaya koymuştur. Bilinçli farkındalığın olumsuz duygulara katlanmayı ve onları kabul etmeyi sağladığı için tükenmişliğe ve travmatik olaylara karşı koruyucu bir faktör olduğu belirtilmektedir (Harker, Pidgeon, Klaassen ve King, 2015, s. 632-633). Buna ek olarak bilinçli farkındalığın psikolojik dayanıklılık düzeyini yükseltmek ve stresi minimuma indirmek için son derece etkili olduğuna şüphe yoktur (Mitchell, 2021, s. 1475). Bu nedenle bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık kavramları turist rehberliği gibi stres seviyesi yüksek olan bir meslekte ön plana çıkmaktadır.

Bu araştırma, Türkiye’de eylemli olarak faaliyet gösteren turist rehberlerinin bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılıklarının ölçülmesi ve turist rehberlerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin psikolojik dayanıklılık boyutları üzerindeki etkisinin ve demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığının tespit edilmesi amacıyla yapılmıştır. Yapılan çalışma beş bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümü; giriş başlığı altında çalışmanın problem konusu, amacı, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve çalışma konusuna ait önemli kavramların tanımları oluşturmaktadır.

İkinci bölüm ilgili alanyazın başlığından oluşmakta ve kuramsal çerçeve ve ilgili araştırmalar olmak üzere iki kısma ayrılmaktadır. Kuramsal çerçeve kısmı, bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık olmak üzere iki alt başlıktan oluşmaktadır. İlgili araştırmalar kısmında ise, bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık ile ilgili yapılmış olan araştırma bulgularına yer verilmektedir. Çalışmanın üçüncü bölümünde, turist rehberlerinin bilinçli farkındalıklarının psikolojik dayanıklılıklarına etkisinin tespit edilmesi amacıyla yapılmış araştırmanın süreci ve yöntemi açıklanmaktadır. Dördüncü bölümde araştırma bulguları yorumlanmaktadır. Çalışmanın son bölümünü oluşturan sonuç bölümünde ise araştırmada ortaya çıkan sonuçlar dikkate alınarak turist rehberlerine olumsuz ve stresli durumlarla başa çıkabilmelerini sağlayacak öneriler sunulmaktadır.

1.1. Araştırmanın Problemi (Konusu)

Turist rehberliği mesleği ağır ve stresli çalışma koşullarına sahip olan bir meslektir. Turist rehberleri çalışma hayatları boyunca pek çok olumsuzluk ve stres yaratan durumlar ile karşı karşıya gelmektedir (Saltık ve Kızılırmak, 2020, s. 54). Bu nedenle bir turist rehberinin bilinçli farkındalık seviyesinin ve psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olması gerekmektedir. Bu doğrultuda yapılan araştırmada turist rehberlerinin bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri incelenmiştir.

Bir sektörde herhangi bir yaklaşım kendisi ile ilgili yapılan araştırmalar ve alanyazın tarafından desteklendiğinde uygulama olanağı bulabilmektedir. Bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık kavramları ile ilgili alanyazında çoğu sektörde yaygın olarak incelenen kavramlar olmuştur. Buna rağmen turist rehberleri açısından bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık kavramlarının ele alınıp ölçülmesi ise oldukça sınırlı kalmıştır. Ayrıca, turist rehberlerinin bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin ortaya çıkartılmasına yönelik birebir bir araştırma henüz rastlanmamıştır. Turistler, seyahatleri süresince turist rehberlerinin gittikleri yer hakkında kendilerine bilgi aktarmasının yanında, karşılaşılabilecekleri zorlukları ortadan kaldırmalarını, seyahatlerini rahat ve güvende geçirmelerine vesile olmalarını ve kendilerine eşsiz anlar yaşatmalarını da arzu etmektedirler. Turist rehberleri zorlu koşullar altında bile turistleri mutlu etmek ve seyahatten memnun bir

şekilde ayrılmalarını sağlamakla yükümlüdürler (Köroğlu, 2020, s. 12). Bu nedenle araştırmanın problemini turist rehberlerinin bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık seviyelerini tespit etmek oluşturmaktadır. Ayrıca, turist rehberlerinin bilinçli farkındalıklarının psikolojik dayanıklılıklarına etkisinin ortaya çıkartılması da bu araştırmanın konusunu oluşturmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın temel amacı turist rehberlerinin bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık seviyelerini ve aralarındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Bu temel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt bulunmaya çalışılacaktır:

1. Turist rehberlerinin bilinçli farkındalık seviyeleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2. Turist rehberlerinin bilinçli farkındalıkları ve psikolojik dayanıklılıkları, onların demografik özelliklerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

1.3. Araştırmanın Önemi

Temeli insan ilişkilerine dayanan turist rehberliği mesleği, hizmet sektörü içinde yer alan en önemli mesleklerden biridir (Yenipınar, 2019, s. 1). Ulusal ve bölgesel açıdan turizm sektörünün ilerlemesinde kilit bir oynayan meslekte verimliliği etkileyebilecek olan stres ve motivasyon düşüklüğü gibi kavramlar öne çıkmaktadır (Bayram ve Zengin, 2017, s. 197). Dolayısıyla turist rehberlerinin bilinçli farkındalıkları ne kadar yüksek olursa mesleki olarak gelişimlerine olumlu olarak katkı sağlayacaktır. Öte yandan psikolojik dayanıklılığı yüksek olan turist rehberleri mesleki yaşamlarında karşı karşıya gelebilecekleri stresli durumları daha kolay yönetebileceklerdir. Dolayısıyla turist rehberlerinin bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık seviyelerinin ölçülüp aralarındaki ilişkinin belirlenmesi gerekmektedir. Bu çalışma ise temel olarak bu konuya odaklandığı ve turist rehberlerine karşılaştıkları zorlukları aşmada öneriler sunduğu için önemli bir işleve sahip olduğu düşünülmektedir. Yapılan bu araştırmanın belirtilebilecek bir diğer önemi ise bu konu üzerinde ilgili yazındaki sınırlılıktır. Problem kısmında da

belirtildiği üzere, turist rehberlerinin bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi ölçmeye yönelik herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle bu araştırma turist rehberlerinin bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen ilk çalışmalardan biri niteliğinde olması sebebiyle önem arz etmektedir. Ayrıca, çalışmanın turist rehberlerinin hem bilinçli farkındalık hem de psikolojik dayanıklılık seviyelerini nasıl yüksek tutabileceklerine yönelik öneriler sunacak olması da ilgili yazına sağlayabileceği diğer bir katkı olarak öngörülmektedir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Yapılan araştırmanın en temel varsayımı turist rehberlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasında ilişki bulunduğudur. Bunun yanı sıra turist rehberlerinin bilinçli farkındalıklarının psikolojik dayanıklılığın boyutlarından olan kendini adama, kontrol ve meydana okuma boyutları ile arasında ilişki olduğu varsayılmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Her çalışmada olduğu gibi bu çalışmanın da bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bu sınırlılıklardan en önemlisi, yapılan çalışmanın 2024 şubat-Nisan ayları aralığı ile sınırlı kalmasıdır. Tez çalışmasındaki süre kısıtı, zaman yaratma ve finansal kaynak sıkıntısı bu alandaki en büyük sınırlılığı oluşturmaktadır.

Yapılan çalışmanın bir diğer sınırlılığı ise araştırma kapsamına alınan turist rehberlerinin bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık konusunda yeterli bilgi ve birikime sahip olup olmadıklarının bilinmemesidir. Bu araştırma veri kaynağı olarak, toplam 10171 eylemli turist rehberli ile sınırlı tutulmuştur.

1.6. Tanımlar

Çalışmada yoğun olarak adı geçen önemli kavramların tanımları aşağıda görülmektedir.

Bilinçli farkındalık: Dikkatin sürekli ve ön yargısız bir şekilde içinde bulunulan ana verildiği kasıtlı bir bilinçlilik durumudur (Kabat-Zinn, 2019, s. 1).

Farkındasızlık: Bilinçli farkındalığın tam tersi olup dikkat vermeme durumudur (Germer, 2022, s. 60).

Farkındalık (Bilinçlilik): İçinde bulunulan an içerisinde neler olup bittiğinin farkında olmaktır (Germer, 2005, s. 4).

Psikolojik dayanıklılık: Kişileri zorlayan ve tehdit eden olumsuz koşullara rağmen bu koşullara adapte olabilme kapasitesi ve sonucudur (Masten, Best ve Garmezy, 1990, s. 425).

Risk faktörleri: Bireylerin yaşamlarının belirli dönemlerde maruz kaldığı ve hayatlarını daha sağlıklı bir şekilde sürdürmelerine engel olan olumsuz olaylardır (Toksöz, 2022, s. 16).

Koruyucu faktörler: Risk faktörlerinin oluşturduğu yıkıcı etkileri azaltan faktörler koruyucu faktörlerdir (Kararımak, 2006, s. 129).

Turist rehberi: Tatilleri süresince turistlerle birlikte olup onları karşılayan, turistik deneyimlerinin şekillenmesine katkıda bulunan, onlara destinasyon ve ülke hakkında ülke imajının da olumlu etkileneceği şekilde bilgiler aktaran kültür elçisidir (Koroğlu, 2019, s. v).

2. İLGİLİ ALANYAZIN

İlgili alanyazın bölümü ‘‘kuramsal çerçeve’’ ve ‘‘ilgili araştırmalar’’ olmak üzere iki başlıktan oluşmaktadır. Kuramsal çerçevede yazındaki araştırmalar dikkate alınarak bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılığın önemi ele alınmıştır. İlgili alanyazın kısmının ikinci bölümü olan ilgili araştırmalarda ise önceki yıllarda bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık ile ilgili yapılmış olan araştırmalar incelenmiştir.

2.1.Kuramsal Çerçeve

Kuramsal çerçevenin ilk alt başlığını oluşturan bilinçli farkındalık içerisinde bilinçli farkındalığın tarihsel gelişimi incelenmiş olup kavram tanımlaması yapılmıştır. Farkındasızlık ve farkındalık kavramlarına değinilmiş, bilinçli farkındalığın yedi temel unsurları açıklanmış ve bilinçli farkındalık kavramının özelliklerinden bahsedilmiştir. Bilinçli farkındalığın temelini oluşturan kuramlara ve bilinçli farkındalık temelli terapilere yer verilmiştir. Son olarak bilinçli farkındalık kavramının turist rehberleri açasından önemi açıklanmaya çalışılmıştır.

Kuramsal çerçevenin ikinci alt başlığını ise psikolojik dayanıklılık oluşturmaktadır. Bu başlıkta psikolojik dayanıklılık kavramına ve kavramın tarihsel gelişimine yer verilmiştir. Bunun yanı sıra psikolojik dayanıklılığın boyutları, psikolojik dayanıklılığın etkileyen faktörlerden ve kavramın temelini dayandığı kuramlar ile psikolojik dayanıklılığa sahip olan bireylerin özellikleri ele alınmıştır. Son olarak psikolojik dayanıklılığın turist rehberleri açasından önemine değinilmiştir.

2.1.1. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)

1900'lü yılların başından itibaren önem kazanmaya başlayan bilinçli farkındalığın temeli tarihsel olarak Budist meditasyon disiplinlerine dayansa da, aynı zamanda bütün insanlığın faydalanabileceği evrensel bir uygulamadır (Stahl ve Goldstein, 2019). Bireyler, yaşamları boyunca sürekli kızgınlık, üzüntü, suçluluk, depresyon ve acı gibi olumsuz duygular hissetmekte, geçmişte ne olduğu veya gelecekte neler olabileceği ile ilgili endişelere sahip olmaktadır. Bilinçli farkındalık, olumsuz duygular ile başa çıkabilmek ve mutluluğu arttırmak için kullanılan tekniklerden bir tanesi olarak bireylerin hayatlarını iyileştirmeye devam etmektedir (Siegel, 2010, s. 3-5). Bilinçli farkındalık her olayın pek çok sonucu olduğuna ve bu sonuçların her birinin yeni zorluklar ve yeni fırsatlar çıkaracağına inanır (Steinebach ve Langer, 2019, s. 21). Dolayısıyla sonuçları sadece pozitif ya da negatif yönlerine odaklanmak yerine bütünsel bir bakış açısı ile bu sonuçları birbiri ile bağlantılı olarak ele alır. Olumsuz bir durum içerisinde olumlu özellikler barındırırken olumlu bir durumun olumsuz tarafları da olabilmektedir (Çelikler, 2017, s. 9). Bilinçli farkındalığın önemini kavrayabilmek için öncelikle tarih boyunca gösterdiği gelişim sürecini incelemek yararlı olacaktır. Aşağıda bilinçli farkındalık kavramının tarihsel gelişimi anlatılmaktadır.

2.1.1.1. Bilinçli Farkındalık Kavramının Tarihsel Gelişimi

Bilinçli farkındalık kavramının kökeni eski Pali dilinden türemiş olan sati kelimesine dayanmaktadır. Sati, kelime anlamı olarak kişinin içinde bulunduğu anda nelere dikkat ettiğini hatırlaması olarak ifade edilmektedir (Levey ve Levey, 2017, s. 22-23). Sati kelimesinin bilinçli farkındalık (mindfulness) olarak çevrilmesi 1921'de gerçekleşmiştir (Çelikler, 2017, s. 9). Yaklaşık 2500 yıl önce Hindistan'da ortaya çıkan bu öğretiyi Budizm felsefesinden gelmektedir (Yüksekbilgili, 2020, s. 64).

Budizm felsefesinin kökeni ise Hindistan'ın Kuzeyinde yaşamış olan Buda'ya dayanmaktadır. Buda eski Budist kitaplarında "uyanmış, farkında olan kişi" olarak geçmektedir. Başka bir deyişle, Buda'nın tüm cahilliklerinden arındığı ve gerçekleri olduğu gibi gördüğü ifade edilmektedir (Çelikler, 2017, s. 9). Buda'nın yaşamı

boyunca anlattığı konular ve yaşadığı mistik deneyimler Budizm felsefesinin temelini oluşturmuş ve bu süreç daha sonra da Buda'nın öğrencileri tarafından devam ettirilmiştir (Kaya, 2021, s. 28-29). Buda, Hindistan'ın kuzeyindeki Nepal şehrinin sınırında Kapila Vastu şehrinde bir prens olarak doğmuştur. Buda'nın asıl ismi olan Siddharta '‘umutla dolu olan’' anlamına gelmektedir (Yusna, 2021, s. 5). Buda oldukça zengin ve kaygıdan uzak bir yaşam sürerken babasının koyduğu kurallara uymayarak günün birinde saraydan çıkmıştır. Sarayın dışında geçirdiği dört gün boyunca dışarıda bir ihtiyara, bir hastaya, bir cenazeye ve bir keşişe rastlamıştır. Karşılaştığı tüm bu üzücü hadiseler ona gerçek hayatın yalnızca saraydan ibaret olmadığını göstermiş, tüm hayat gayelerinin boş olduğunu düşündürmüştür. Böylece evinden ve ailesinden uzaklaşan Buda tüm dünya nimetlerine sırtını çevirmiştir (Güç ve Sert, 2020, s. 3).

Buda hiçbir kalıcı ruha inanmaz; o, ruhun ya da kendisinin varlığını inkar etmektedir. Buna göre hayattaki hiçbir deneyimin kalıcı olmadığını ve sürekli değiştiğini bilmek kişinin acılarından kurtulmasını sağlamaktadır. Buda'nın öğretileri: acı, acının kökeni, acının kesilmesi ve acının kesilmesine giden yol olarak dört yüce gerçekten oluşmaktadır (Işık, 2003, s. 169; Uzun ve Kral, 2021, s. 18). İlk gerçek acının var oluşudur. Hayatın doğası gereği acı insan yaşamında her zaman var olacaktır. İkinci kutsal gerçek acının sebebini bulmaktır. Buna göre acının sebebi, bireylerin hayatlarında olup bitenlere çok çabuk bağlanmasıdır (Michalon, 2001, s. 204). Başka bir ifadeyle bireylerin değişime ve geçiciliğe kapalı olması; sonu olmayan hırsları ve arzuları onların acı çekmesine sebep olmaktadır. Tüm bu acının sona erdirilmesi için hayatta kaçınılmaz olan acıların hepsinin aslında insan hayatında önemli rolleri olduğunu ve gerekliliğini kabullenmek gerekir. Üçüncü kutsal gerçek, acının azaltılması, hatta yok edilebilmesidir. Acının sona ermesi, sekiz aşamalı kutsal yoldan geçmektedir. Bu da dördüncü kutsal gerçektir (Hanson ve Mendius, 2009, s. 25).

Bireyler sekiz aşamalı yoldan başarılı bir şekilde geçebildiklerinde içlerinde var olan arzulardan ve sıkıntı duydukları konulardan arınabilecekleri için duyguları

da dış çevredeki olumsuz etkilerden kurtulacaktır (Iron, 2008, s. 370). Sözü edilen sekiz aşamalı kutsal yol aşağıda yer almaktadır:



Şekil 1. Sekiz Aşamalı Kutsal Yol

Kaynak: Gül, 2023, s. 7.

-Doğru anlayış; acıyı, acının kökenini, acının kesilmesini ve onun kesilmesine giden yolu anlamaktır.

-Doğru düşünme; hırslardan, kötü niyetten ve zalimlikten kaçınmaktır. Doğru konuşma; konuşurken yalandan, dedikodudan, kabalıktan kaçınmaktır.

-Doğru davranış; öldürmekten, hırsızlıktan, zinadan kaçınmaktır. Doğru yaşayış; yanlış geçim yollarından kaçınıp yaşamını doğru geçim yollarından kazanmaktır.

-Doğru çaba; uygunsuz davranışlardan ve düşüncelerden uzaklaşmak için çaba sarf etmektir.

-Doğru konsantrasyon; doğru farkındalığa erişebilmek için atılması gereken en önemli adımlardan biridir.

-Dođru dikkat; dūşüneyi geçmiş veya gelecekten uzaklaştıırarak içinde bulunulan ana odaklanmaktır (Thera, 2005, s. 126-127; Archer, 2014, s. 201-202).

-Doğru dikkat, kişiyi şimdiki ana getiren bir enerjidir. Eğer doğru farkındalık varsa dört yüce gerçek ve sekiz aşamalı kutsal yol kendiliğinden var olacaktır (Hanh, 1999, s. 115). Dolayısıyla farkındalık geliştirilebilecektir.

Tarihte Buda bir tanrı olarak değil, bir insan olarak algılanmıştır. Buda, yaşamını psikolojik sıkıntılarının üstesinden gelmeye adanmış ve bu yolda öğrendiği her şeyi diğer insanlara aktarmaya çalışmıştır (Atalay, 2019, s. 83). Budizm de görüşleri ve yöntemleri devrim niteliğinde olan Buda'nın öğretilerinden ortaya çıkan bir felsefe olarak eski Hindistan'da olduğu gibi bugün de hayatları değiştirmeye devam etmektedir. Her ne kadar tanrısız bir inanış sistemi olsa da inanç aşılarak tecrübeye dönüştürülmüş, uygulamalı bir hal almıştır (Archer, 2014, s. 19). Budizm'in lideri Buda'nın vefatından sonra Budizm'in mezheplerinden Therevada ve Mahayana Budizmi yayılmaya devam etmiştir. Therevada mezhebi, öğretileri katı bir şekilde korurken Mayahana mezhebi değişerek farklı ülkelere yayılmıştır. 8. yüzyıla gelindiğinde Mayahana Budizminin de bir alt kolu olan Zen Budizmi tanınmaya başlamıştır. Anlamı "meditasyon" olan Zen kelimesi esasında bireysel meditasyon deneyiminin altını çizmektedir (Uzun ve Kral, 2021, s. 18). Lengyel (2015, s. 37) meditasyon kelimesi yerine mindfulness (bilinçli farkındalık) kavramının kullanılmasının daha doğru olduğunu aşağıda belirtilen nedenler dolayı savunmaktadır:

1-Bilinçli farkındalık genel bir kelimedir ve içerdiği tekniklerden doğasını temsil eder.

2-Budizmin çekirdeği veya kalbidir.

3-Meditasyon, bir şey hakkında derin düşünmek anlamına gelir. Bilinçli farkındalık ise zihni tamamen zenginleştirmeyi amaçlar.

4-Meditasyon teknikleri ile bilinçli farkındalık teknikleri arasında önemli farklılıklar vardır.

Bilinçli farkındalık tıpkı 2500 yıl önce olduğu gibi bugün de Doğuda ve Batıda hala uygulanabilmektedir. Fakat doğuda aynı şekilde uygulanmaya devam ederken Batı’da buna ek olarak psikoterapi yöntemi olarak kullanılmaya başlamıştır (Thera, 2005, s. 126-127; Yüksekbilgili, 2020 s. 63). Bilinçli farkındalık, Batılı araştırmacılar ve akademisyenler tarafından değişip gelişerek tanınmıştır (Yüksekbilgili, 2020, s. 63). Meditasyon doğudan batıya göç edip evrilirken Vipassana meditasyonunun bilimsel araştırılması ile birlikte bilinçli farkındalık yöntembilimi doğmuştur. Farkındalık, üniversitelerdeki öğretim üyeleri ile psikolog ve psikiyatrlar tarafından araştırıldıkça kişilerin psikolojik, ilişkisel, yaratıcılık depresyon, stres gibi sorunlarını çözebilen bir metodoloji şeklini almıştır (Uysal, 2022, s. 28).

Bilinçli farkındalık esasında Budizm’e dayanıyor olsa da şimdiki hali ile herhangi bir felsefik akımla bağlantısı bulunmamaktadır. Bilinçli farkındalık ve ona bağlı uygulamalar, bilimsel açıdan desteklenmektedir. Konu ile ilgili ilk çalışmalar Massachusetts Institute of Technology Üniversitesi Mindfulness Uygulama Merkezi’nde Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn tarafından gerçekleştirilmiştir (Atalay, 2021, s. 37). Uygulama, ilk olarak kronik hastalığa sahip bir grup hasta üzerinde uygulanmış olup kronik hastalığa bağlı stresin azaltılmasında pozitif etkisi olduğu kanıtlanmıştır (Yüksekbilgili, 2020, s. 65). Bilinçli farkındalık kavramının daha iyi anlaşılabilmesi için farklı yazarlar tarafından yapılan tanımlamalara aşağıda yer verilmektedir.

2.1.1.2. Bilinçli Farkındalık Kavramının Tanımlanması

Mindfulness (Bilinçli Farkındalık) kavramını Pali dilinden İngilizce diline çeviren ilk kişinin T. W. Rhys Davids olduğu düşünülmektedir (Gethin, 2011, s. 263). Türkçeye bilinçli farkındalık olarak çevrilen kavramın farklı yazarlar tarafından farklı şekilde tanımlandığı görülmektedir. Bu tanımlar aşağıda yer almaktadır.

Langer’a (2000, s. 220) göre, bilinçli farkındalık zihnin mevcut an ile meşgul olması, yeni şeyleri fark edebilmesi ve duyarlı olması durumudur.

Brown ve Ryan'a (2003, s. 822) göre bilinçli farkındalık içinde bulunulan anda neler olup bittiğine dikkat etme ve farkında olma durumudur.

Germer (2005, s. 6) bilinçli farkındalığı en basit hali ile an be an farkındalık olarak tanımlamaktadır.

Grossman (2010, s. 88), bilinçli farkındalığı anlık deneyimlere karşı geliştirilen dikkat ve farkındalık olarak tanımlamaktadır.

Davis ve Hayes (2011, s. 198), bilinçli farkındalığı bireyin yaşadığı deneyimleri yargısız olarak kabullendiği anlık farkındalık olarak tanımlamaktadır. Buna göre farkındalık bir kişilik özelliği değil, bir durum olarak görülmektedir.

Tan, Noor ve Mustafa (2015, s. 4), Budizm öğretilerinden gelen bilinçli farkındalığı çoğunlukla dikkatli olma durumu ve içinde bulunulan anda neler olduğunun farkında olma durumu olarak açıklamışlardır.

Bao, Xue ve Kong'un (2015, s. 48) çalışmalarında bilinçli farkındalık meydana gelen içsel veya dışsal deneyimlere dikkat vermek ve tüm bunların farkına varmak olarak ifade edilmiştir.

Wolf and Serpa (2015), bilinçli farkındalığın en basit anlamı ile "dikkatini vermek" olarak nitelendirildiğini, daha özel anlamı ile belirli bir şeye şu anda, sürekli olarak ve yargısız bir şekilde dikkatini vermek olduğunu ifade etmişlerdir.

Konu ile ilgili ilk bilimsel çalışmaları gerçekleştiren Kabat-Zinn'in (2019, s. 1) tanımına göre bilinçli farkındalık dikkatin sürekli ve ön yargısız bir şekilde içinde bulunulan ana verildiği kasıtlı bir bilinçlilik durumudur.

Akçakanat ve Köse'ye (2018, s. 17) göre bilinçli farkındalık, önyargısız bir tavır ve kabullenici bir yaklaşımla dikkati ana odaklamaktır.

Türkiye'de bilinçli farkındalık ile ilgili önemli çalışmalar yürüten Atalay (2019, s. 15), bilinçli farkındalığın önyargılar olmaksızın yaşanılan an içinde gerçekleşenlere dikkatini vermek, bu dikkatin niteliğinin farkında olmak; fakat sadece yaşanılan anı değil, mevcut an içinde olanları fark edip tüm bunları karşılama biçimi olduğunu belirtmektedir.

Adabalı (2021, s. 201), bireyin çevresinde olup bitenleri daha iyi bir şekilde yorumlaması ve bu yorumlamalar sonucunda içinde bulunduğu şartları daha iyi kavramasını sağlayan düşünce biçimini bilinçli farkındalık olarak tanımlamaktadır.

Gül (2023, s. 1), bilinçli farkındalığı bireyin olaylara duygu ve önyargılardan uzaklaşabilmesi, bunu dikkat, merak ve koşulsuz kabul değerleri içerisinde yaparak kendini şimdiki anın bir parçası haline getirmesi olduğunu ifade etmektedir.

Tüm bu tanımlardan yola çıkıldığı üzere bilinçli farkındalık kavramının ön yargısız ve kabullenici bir tutumla bireyin tüm dikkatini içinde bulunduğu ana vermesi olduğu düşünülmektedir.

Bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında kavramın çok yönlü olmasından dolayı pek çok farklı tanımın ortaya çıktığı görülmektedir. Bu nedenle farkındasızlığın ne olduğunu anlamak kavramı anlamayı kolaylaştıracaktır (Yüksekbilgili, 2020, s. 65). Atalay (2019), bilinçli farkındalığın kavramsal değil deneysel olduğundan bahsetmektedir. Buna göre tanımlamayı zorlaştıran etkenlerden biri de onun deneysel olmasıdır. Konunun daha iyi anlaşılması açısından farkındalık (bilinçlilik-mindfulness) kadar farkındasızlık (bilinçsizlik-mindlessness) kavramlarını da açıklamak gerekir. Bu tanımlar aşağıda görülmektedir.

2.1.1.2.1. Farkındasızlık

Farkındasızlık, bilinçli farkındalığın tam tersi olup dikkat vermeme durumudur (Germer, 2022, s. 60). Farkındalık sahibi olmayan bir birey, bir rutini takip eden, katı bir zihniyete hapsolmuş ve yaptıklarına çok sınırlı miktarda dikkatini veren bireydir (Tan, Noor ve Mustafa, 2015, s. 1). Farkındasızlık aslında ‘otomatik pilot’ olarak tanımlanmaktadır. Otomatik pilot durumu en açık şekliyle zihnin ayrı, bedeninin ayrı yerde oluşudur. Bu anlarda zihin ne düşündüğünün, ne hissettiğinin ve ne yaptığının farkında olmayarak hareket etmektedir (Kırca, 2007, s. 17-18, Germer, 2022, s. 60). Örneğin bilinçli farkındalık durumunda bir kişi yemek yerken yemeğin her lokmasından keyif almaya çalışırken, otomatik pilotta olan bir kişi o an yalnızca karnını doyurmayı düşünmektedir (Brown ve Ryan, 2003, s. 823). Bireylerin hayatlarında tümüyle bilinçlilik hali içerisinde oldukları zamanlar nadirdir. Dikkatsizlikten veya umursamazlıktan bir şeyleri kırmak veya dökmek, farkında olmadan bir şeyler atıştırmak, yeni tanışılan kişinin ismini hemen unutmak, sürekli

geçmiş veya gelecek ile ilgili düşünmek farkındasızlık anlarına örnek verilebilir (Germer, Siegel, Fulton, 2016, s. 5).

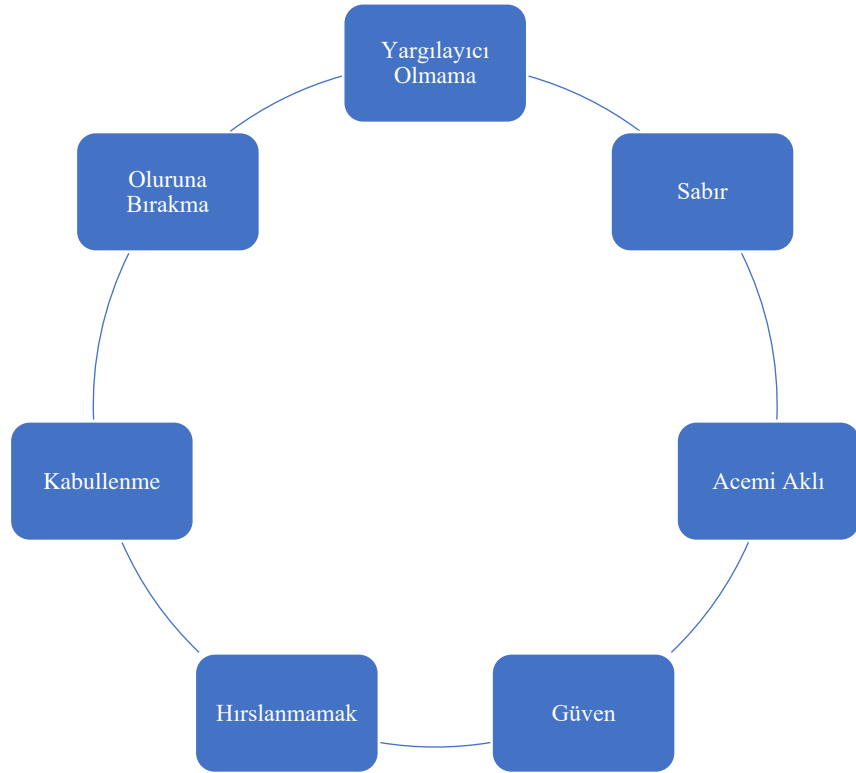
2.1.1.2.2. Farkındalık (Bilinçlilik)

John Kabat-zinn (2019, s. 17) farkındalık ile bilinçlilik kavramlarının birbiriyle eş anlamlı olduğunu belirtmektedir. Farkındalık, bir uyanıştır ve o an içerisinde neler olup bittiğinin farkında olmaktır (Germer, 2005, s. 4). Bu mevcut an içerisindeyken başka olayları düşünmeden, karşılaştırmadan veya farklı şekilde değerlendirmeden yalnızca şu anda devam eden olaylara sürekli bir şekilde dikkat vermektir (Grossman, 2010, s. 88). Diğer bir ifadeyle otomatik pilota olmanın tam tersidir. Hayal kurmaktan ziyade tüm dikkatin mevcut ana odaklanması durumudur (Germer, 2004, s. 25). Farkındalık, kişileri geçmiş veya gelecek ile ilgili kaygılardan uzaklaştırarak onları şimdiki ana yönlendirmeye yardımcı olur. Çünkü geçmiş çoktan geride kalmıştır, gelecek henüz gelmemiştir ve tamamen belirsizdir. Bu nedenle sahip olunan tek an içinde bulunan andır (Alidina, 2014, s. 7). Bilinçli farkındalık düzeyleri yüksek olan bireylerin özellikleri aşağıdaki gibidir (Gül, 2023, s. 1-2):

- Sorunlara odaklanmaktan çok sorunların nedenlerine odaklanır ve çözüme giderler.
- Sorunlara karşı hangi çözüm yolunun daha uygun olacağını o anın şartlarının belirleyeceğini bilirler.
- Şimdiki an içerisinde yaşanan sıkıntıları geçmişteki yöntemlerle çözmezler.
- Olaylara olumsuz durumların içinde olumlu, olumlu durumların içinde ise olumsuz özelliklerin bulunabileceğini bilerek yaklaşır.
- Stres düzeylerinin düşük olması sebebiyle daha yüksek performansa sahip olup verimli ve yaratıcı olurlar.

2.1.1.3. Bilinçli Farkındalık Kavramının Temel Unsurları

Hayatta acı ve tatlı, hüznün ve mutluluk, neşe ve keder her zaman bir aradadır ve bilinçli farkındalık tüm bu duyguların nasıl bir tutumla ele alınacağını deneyimsel olarak öğretir (Atalay, 2019, s. 22-23). Bilinçli farkındalığa giden yolda kazanılması gereken tüm tutumlar tamamen birbirine bağlıdır. Bir davranışı geliştirmeye çalışırken diğer davranışlar da onunla birlikte gelişecektir (Wolf ve Serpa, 2015). Örneğin cömertlik, minnet, müsamaha, affedicilik, incelik, şefkat, empati, sevinç gibi davranışlar temel olan yedi unsurun benimsenmesiyle kazanılacaktır (Kabat-Zinn, 2019, s. 123). Yargılayıcı olmama, sabır, yeni başlayan zihni (acemi aklı), güven, hırslanmama, kabullenme, oluruna bırakma gibi unsurların her biri farkındalığı giden yolun en temel basamaklarıdır. Bilinçli farkındalığın temel unsurları aşağıda açıklanmaktadır.



Şekil 2. Bilinçli Farkındalık Kavramının Temel Unsurları

Kaynak: Atalay, 2019: 23.

2.1.1.3.1. Yargılayıcı Olmama

Yargısızlık, hiçbir konu hakkında düşünce sahibi olmamak, her şeyi sevmeye çalışmak veya hiç eleştirel olmamak demek değildir. Yalnızca yargıların merceğini fark etmek, diğer bir deyişle sevilen ve hoşla gidilmeyen durumlarda verilen tepkileri fark edip bu deneyimi geçmiş ve geleceğin etkisi olmadan değerlendirebilmektir (Atalay, 2021, s. 25). Yargılayıcı olmamak, iyi-kötü, doğru-yanlış, değerli-değersiz gibi yaftaları reddetmektir. Bunun yanı sıra yaşanan olayların beraberinde getirdiği süreçlerin olduğu gibi kabul edilmesine de yardımcı olmaktadır (Akçakanat ve Köse, 2018, s. 23). Örneğin bir birey başka bir bireyi çok kaba ya da düşüncesiz olarak etiketlediğinde o kişi ile arasında iyi bir ilişki kurma ihtimalini ortadan kaldırmakta, kendini o kişinin becerilerinden yoksun bırakmaktadır. Bilinçli farkındalığın buradaki rolü kişinin o anda en makul olanı yaptığını, aksi takdirde zaten öyle bir davranış gerçekleştirmeyeceğini kabullenmeyi sağlamaktır (Langer, 2019, s. 18). Yargılayıcı olmamak tüm bu özellikleri ile aynı zamanda kabullenmeye ve olurlarına bırakmaya zemin hazırlayacak bir tutum olarak düşünülmektedir (Çatak ve Ögel, 2010, s. 70).

2.1.1.3.2. Sabır

Sabır, geliştirilebilen bir özelliktir. Bilgeliliğin en temel parçası olan sabretme becerisi geliştikçe farkındalık da gelişecektir. Her şeyin bir zamanının olduğunu farkında olmak hayatı olduğu gibi kabul etmeye de yardımcı olur (Kabat-Zinn, 2005 akt. Öztürkler ve Babayiğit, 2023, s. 535). Aceleci olmak çoğu zaman bireyin içinde bulunduğu andan keyif alamamasına sebebiyet verir (Akçakanat ve Köse, 2018, s. 22). Sabretmek ve duraksamak hayatı hızla tempoda yaşayan bireylere yavaşlama ve mola verme imkânı sunar. Böyle sakin zamanlarda kişi sürekli olarak içinde bulunduğu ‘‘yapma’’ durumundan dinlenme haline geçer ve sakince olayları gözlemler (Ninivaggi, 2019, s. 35). Burada bilinçli farkındalığın ‘‘dur, gözlemler ve geri dön’’ olmak üzere üç temel bileşeni önem kazanmaktadır. İlk olarak içinde bulunulan anda her ne yapılıyor ise onu durdurmak veya yavaşlatmak, daha sonra gözlem yaparak o anda yaşanan duygular ile ilişki kurmak gerekmektedir. Son olarak dikkati zarif bir şekilde odaklanılması gereken olaylara çevirmek farkındalığı arttırmaya yardımcı olacaktır (Şahin, 2019, s. 155). Buna ek olarak sabır, yaşanan

olumsuz durumlara ve uzun zaman alan yıpratıcı süreçlere karşı daha dayanıklı olunmasını sağlar (Aktepe ve Tolan, 2020, s. 538).

2.1.1.3.3. Yeni Başlayan zihni

Her şeyi ilk defa deneyimliymiş gibi görmek isteyen akıl yeni başlayan zihni olarak tanımlanmaktadır ve bilinçli farkındalık kazanmanın en önemli araçlarından bir tanesidir. Bu durum kişinin bildiğini sandığı şeylerin gerçeklerini tamamıyla görmesine yardımcı olmaktadır (Kabat-zinn, 1990 akt. Kırca, 2013, s. 17). Her anları yeni bir deneyim olan çocuklardan örnek verilecek olursa onların hayata karşı keşif heyecanının hiç bitmediği gözlemlenmektedir. Bu heyecan yaş ile birlikte gittikçe azaldığı için yetişkinler fark etmeden otomatik pilota davranışlar sergilemektedir. Bireylerin otomatik pilottan çıkabilmek için yaşadıkları her bir deneyimi sanki ilk defa yaşıyormuş gibi hayatlarına dahil etmeleri gerekir (Atalay, 2021, s. 30).

2.1.1.3.4. Güven

Farkındalığa güvenmeye giden yol, bireyin kendisine olan güvenini geliştirmekten geçer. Bilinçli farkındalık sürecinin tamamı bireyseldir. Kendine güvenmek, kişinin kendisi için en doğru olanı yapacağına inanmasını sağlar. Çünkü hiç kimse kişiyi kendisinden daha iyi tanıyıp onun için daha iyi kararlar veremez (Ninivaggi, 201, s. 35; Wolf ve Serpa, 2015). Birey, bilinçli farkındalık uygulamaları ile kendi varoluşuna güvenmeyi ve onu dinlemeyi öğrenir. Kendi varoluşuna güvenen bireyler toplumun geri kalanına güven geliştirebilir ve bu güvende diğerlerinin içindeki iyilikleri görmeye yardımcı olur (Özyeşil, 2011, s. 41).

2.1.1.3.5. Hırslanmamak

Bireyler anı akışında yaşamak yerine hep sonraki adımı planladıkları için gösterdikleri bu yoğun çaba bir zaman sonra hırslanmaya neden olur (Kabat-Zinn, 2005 akt. Öztürkler ve Babayiğit, 2023, s. 536). Hırslanmamak, bir duruma yönelik aşırı bir çabanın veya enerjinin olmaması anlamına gelir. Belirli bir bilinçlilik

durumuna erişebilmeyi çok istemek ve çabalamak verimsiz olabilir (Kee, Aye, Ferozd ve Li, 2019, s. 2). Bilinçli farkındalık ve uygulamaları ile tanışan herkesin karşılaştığı bu paradoks kafa karışıklığına sebep olabilmektedir (Shapiro, Siegel ve Neff, 2018). Uygulamaları arasında hareketsiz bir şekilde oturma, gözleri kapatma ve dikkat verme gibi görevler bulunsa da tüm bunlar belirli bir hedef dahilinde yapılmaz. Bilinçli farkındalıkta düşünceleri ve duyguları değiştirmek için çaba gösterilmesi gerekmez, sadece anda olup bitenleri gözlemlemek yeterli olacaktır (Baer, 2003, s. 130).

2.1.1.3.6. Kabullenme

Bireyler hayatları boyunca hem hoşlarına giden hem de hoşlarına gitmeyen durumlar ile karşı karşıya gelmektedir. Bilinçli farkındalık ise her şeyi şu anda olduğu gibi görmek ve yargılamadan kabul etmeyi kapsamaktadır (Atalay, 2021, s. 23). Kabullemek tamamen boyun eğmek, diğer bir deyişle bir durumu değiştirmeye çalışmamak değildir. Kabullenme, zorlayıcı durumlar için “Bu durum hoşuma gitmiyor ama şu an için en iyisi bu” diyebilmektir (Wolf ve Serpa, 2015). Bu tutum, kişiye hem içsel hem de dışsal deneyimleri kabullenmesini öğretmektedir. Bu sayede kişi ana ait fiziksel ve zihinsel farkındalığını arttırmakta ve o an içinde bulunduğu çevreyi benimseyip kabullenmektedir (Demir, 2015, s. 21).

2.1.1.3.7. Oluruna Bırakma

Kişiler genellikle hoşlarına giden olaylara dikkatini verip onları devam ettirmeye çalışırken onları rahatsız eden olaylardan kaçınıp bunları yok saymaktadırlar. Diğer bir deyişle insan zihni hoşuna giden olayları sürdürmeye meyilli iken hoşlanmadıklarından kurtulmak ile meşguldür. Oluruna bırakmak ise olayları iyisi ve kötüsü ile görebilmeyi sağlamakta; her ne yaşıyorsa onların gerçekleştiğinin bilincinde olarak geçip gitmelerine izin vermeyi kapsamaktadır (Gündüz, 2016, s. 11-12). Akışına bırakmak sanılanın aksine boş vermek veya önemsememek değil; takılı kalınan her ne var ise bunu fark etmek, geçmiş ile gelecek bağlarını çözümlenmek ve buna mesafe koyabilmektir. Bunu yapabilmenin en iyi yolu ise şimdiki ana odaklanmak ve şimdiki anın akışı içinde olmaktır (Atalay, 2021, s. 29).

2.1.1.4. Bilinçli Farkındalık Kavramının Özellikleri

Bilinçli farkındalığın yalnızca şimdiki ana sahip olma özelliği vardır. Bu özellik, bireylerin hayatlarına bağlanma duygusunu geliştirip onlara özgürlük duygusu kazandırmaktadır. (Germer, 2022, s. 59). Bir fikre aşırı kafa yorma, geçmişte takılı kalma veya gelecekle ilgili endişelere kapılma ve hayal kurma kişiyi bulunduğu andan uzaklaştırmaktadır (Brown ve Ryan, 2003, s. 823). Bu nedenle bilinçli farkındalık kişinin bu kaygılardan uzak bir yaşam sürmesine olanak sağlamaktadır. Bilinçli farkındalık, bireylere olayların olumlu ya da olumsuz olarak yalnızca iki yönlü sonucunun olmadığını öğreterek farklı bakış açıları kazandırmaktadır. (Langer, 2019, s. 21). Bireylerin acılarını hafifletmekte, onların hayatlarını anlamlı kılmakta ve yaşamla ilişkilerini iyileştirmektedir (Siegel, 2010, s. 5). Tüm bu özelliklerin yanı sıra Germer vd. (2005) tarafından bilinçli farkındalığın özellikleri şu şekilde tanımlanmaktadır:

1. Kavramsal değildir: Düşünme süreci gerektirmeyen bir farkındalık türüdür.
2. Şimdiki zaman odaklıdır: Daima şimdiki zaman ile ilgilidir çünkü sahip olunan tek anın mevcut an olduğunu savunmaktadır (Kabat-zinn, 2019, s. 16).
3. Yargısızdır: Deneyimleri yargılamadan olduğu gibi görmek onları her seferinde yepyeni gözlerle görme fırsatı sunmaktadır (Kabat-zinn, 2019, s. 124).
4. Kasıtlıdır: Bilinçli farkındalık dikkati her zaman belirli bir tarafa yönlendirmeyi gerektirmektedir. Dikkati bir yere yönlendirmek, zamanla bilinçli bir farkındalığın süreklilik kazanmasını sağlamaktadır.
5. Katılımcı gözlemi gerektirmektedir: Bilinçli farkındalık olaylara tanık olmayı değil, onları beden ve zihin yoluyla deneyimlemeyi içermektedir.
6. Sözel değildir: Bilinçli farkındalık deneyimi hiçbir zaman kelimeler ile ifade edilemez çünkü farkındalık, zihinde henüz kelimeler ortaya çıkmadan önce gerçekleşmektedir.
7. Keşfe dayalıdır: Bilinçli farkındalık her zaman algının incelikli düzeylerini araştırmaktadır.

8. Özgürleştiricidir: Bilinçli farkındalık kişinin koşullanılmış acıdan kurtulmasını sağlamaktadır.

2.1.1.5. Bilinçli Farkındalık Kuramları

Bilinçli farkındalık, oldukça kolay ve evrensel bir insan becerisi olarak psikoloji alanında hem teoride hem de uygulamada devam etmektedir (Özyeşil, 2011, s. 35). Bilinçli farkındalık kavramı birden çok bilim dalı ile ilgili olduğu için bu bilim dalları tarafından yapılan pek çok araştırmaya konu olmuştur (Akçakanat ve Köse, 2018, s. 20). Kökeni esasında Budist geleneklerine dayanan bilinçli farkındalık, bilişsel, davranışsal, deneyimsel ve psikodinamik teorileri ile kaynaşmıştır (Hayes ve Feldman, 2004, s. 255-256). Bilinçli farkındalık; bilişsel-davranışçı terapi, psikodinamik psikoterapi, Gestalt psikolojisi, varoluşçu psikoterapi, hümanistik psikoloji gibi kuramsal temeller ile ortak özelliklere sahiptir. Aşağıda başlıklar halinde bu kuramsal alt yapılardan bahsedilecektir.

2.1.1.5.1. Bilişsel Davranışçı Terapi

Bilişsel davranışçı terapi, hislerin ve davranışların düşünceler tarafından belirlendiğini vurgulayan bir terapi biçimidir (Özcan ve Çelik, 2017, s. 115). 1960'lı yıllarda geliştirilen bilişsel terapi, depresyonu tedavi etmek amacıyla kullanılan bir psikoterapi yöntemi iken zaman içinde davranışçı terapi yaklaşımları ile birleşerek bilişsel-davranışçı terapi olarak anılmaya başlamıştır. Bilişsel teknikler problemin yol açtığı bilişleri değiştirmek için kullanılırken, davranışçı teknikler direkt olarak davranışı değiştirmek için kullanılmaktadır (Sütçü, 2015, s. 1). Zaman içinde bireyin içsel davranışlarının daha detaylı incelenmesi gerektiğine yönelik tartışmalar, bilişsel davranışçı terapilerde bilinçli farkındalık, içgörü ve kabul ile ilgili yaklaşımların ele alınması gerektiğini ortaya çıkarmıştır. Burada esas olan içsel deneyim ile ilgili farkındalığa teşvik edilmekte olup, içsel deneyimleri değiştirmenin aksine onları kabul etme vurgulanmaktadır (Vatan, 2016, s. 192).

2.1.1.5.2. Psikodinamik Psikoterapi

Psikoterapi, ruhu iyileştirme süreci olarak tanımlanmaktadır (Lax, 1983, s. 4). Psikodinamik psikoterapi, bilinçaltındaki çatışmaların ve arzuların depresyona sebebiyet verdiğini savunan bir psikoterapi modelidir. Bu terapi ile birlikte bilinçaltı dürtülerinin incelenerek bireyin yaşamının geliştirilip değiştirilmesi amaçlanmaktadır (Erbay ve Ünal, 2017, s. 166). Bilinçli farkındalıkta da psikodinamik yaklaşımda da bilinçaltı sürecinin önemi vurgulanarak farkındalık ve kabulün ilk şartının olduğu savunulmaktadır (Özyeşil, 2011, s. 37). Her ikisinde de öne çıkan unsur, bireyin kendisinin ve başkalarının hakkındaki farkındalık düzeylerini geliştirmektir (Güler ve Usluca, 2021, s. 374).

2.1.1.5.3. Gestalt Psikolojisi

Kuruluşundan beri Zen Budizmi ve Doğu düşüncelerinden etkilenen Gestalt terapisi, bilinçli farkındalığın en önemli yönleri olan farkındalığı ve bireysel deneyimi savunmaktadır (Brownell, 2010, s. 6). Gestalt terapisinin geliştiricilerinden olan Perls (1969), yalnızca farkında olmanın bile tedavi edici etkisinin olduğundan bahsetmektedir (Bozburun, 2022, s. 34). Psikoterapinin hümanistik bir biçimi olan gestaltterapisi “şimdi ve burada” odaklıdır. Gestalt terapidde farkındalık, bireyin ne yaptığını, ne hissettiğini, ne planladığını kendiliğinden algılamasıdır (Lax, 1983, s. 9). Bu içeriği dikkate alındığında bilinçli farkındalık ile birebir ilişkili olduğu anlaşılmaktadır.

2.1.1.5.4. Varoluşçu Psikoterapi

Varoluşçuluk, felsefesinin başına daima “orada olan” kavramını koyar ve buna göre “orada olmak” direkt olarak bir varoluştur. Bu nedenle içinde bulunulan anı ve o an içinde yaşananları anlamak insan davranışlarını açıklamak için yeterlidir. “Şimdiki zaman” ancak şuanda yaşananlardır, bu anlarda yaşananlar ise farkındalık sağlar (Topses, 2012, s. 68). Öte yandan bilinçli farkındalık uygulamaları ile varoluşsal terapiler insan varlığını keşfetmek ile ilgilidir. Her ikisinde de geçicilik, belirsizlik, ıstırap, varoluşsal kaygılar ve ölüm varoluşun armağanları olarak kabul edilir. (Harris, 2013, s. 354). Varoluşçuluğun temelini oluşturan bu kaçınılmaz olaylar Budist felsefesinin sürekli tekrarlanmasını önerdiği beş anımsama ile ilgilidir:

1) yaşlanma vardır ve bundan kaçış yoktur 2) hastalanma vardır ve bundan kaçış yoktur 3) ölüm vardır ve ölümden kaçış yoktur 4) değişim vardır ve bundan kaçış yoktur 5) yapılan her şeyin bir sorumluluğu vardır ve bundan kaçış yoktur (Hanh, 1998 akt. Özyeşil, 2011, s. 37).

2.1.1.5.5. İnsancıl Psikoterapi

Hem hümanistik hem de Budist yaklaşımlarda, psikoterapide önemli rolü olan ‘‘yargısız kabul’’ tutumunun etkileri görülmektedir. Bilinçli farkındalık oluşturmada önemli bileşenlerin hümanistik yaklaşım ile ortak noktaları bulunmaktadır (Dryden ve Still, 2006, s. 9). İnsancıl psikoterapinin dayanmış olduğu kuram bireylerin iyi yönlerinin olduğu gibi kötü yönlerinin de olduğunu temel almaktadır. Buna göre bireyin kendisinde beğenmediği ya da olumsuz gördüğü tarafları da kendisinin bir parçasıdır ve bunları adım adım kabullenmesi ve benimsemesi gerekmektedir (Akçakanat ve Köse, 2018, s. 21). İnsancıl psikoterapi içinde bulunan ana, hayatın farkına varabilmeye, kabullenmeye ve kaygıyı en aza indirmeye yoğunlaşmakta olup bireyin doğasını daha işlevli ve sağlıklı hale getirmeye çalışmaktadır (Bircan ve Çakmak, 2023, s. 61).

2.1.1.6. Bilinçli Farkındalık Temelli Terapiler

Bir terapi yaklaşımı olarak ortaya çıkan bilinçli farkındalık temelli terapiler, farkındalık düzeyini arttırma amaçlı teknikleri ve alıştırmaları kapsamaktadır. Farkındalık temelli terapiler, bireylerin rahatsız oldukları psikolojik durumların değiştirilmesi yerine bunların kabul edilmesini sağlamaktadır (Çatak ve Ögel, 2010, s. 71). Bilinçli farkındalık temelli teknikler, yaklaşık 30 yıl önce Kabat-Zinn’in çalışmaları ile psikoterapideki yerini almıştır (Demir ve Gündoğan, 2018, s. 50). Farkındalık temelli terapilerin amacı ise, bireylerin içinde buldukları ana dikkatlerini vererek ‘‘o anda’’ gerçekleşen tüm duygu ve düşünceleri yargılamaksızın kabul etmelerini sağlamaktır (Demir, 2017, s. 109). Bireylerin farkındalık düzeyini arttırmayı sağlayan bilinçli farkındalık temelli müdahaleler çeşitlilik göstermektedir. Örneğin bazen kişilerin 45 dakika boyunca oturdukları yerde dikkatlerini belirli bir yere yönlendirmelerini sağlayan daha geleneksel yöntemler kullanılırken bazen günlük hayatta yürüyüş yaparken, yemek yerken veya

araba sürerken uygulanabilecek olan daha kısa yöntemler bulunmaktadır. Aşağıda bilinçli farkındalık temelli terapilere ilişkin bilgiler verilmektedir.

2.1.1.6.1. Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma

Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı fiziksel ve psikolojik hastalıklar ile ilgili acıları hafifletmek için bilinçli farkındalık meditasyonunu kullanan bir grup programıdır (Grossman, Niemann, Schmidt, Walach, 2004, s. 35). Kabat-Zinn ve arkadaşlarının temellerini attığı program günlük yaşam aktiviteleri (yeme-içme, yürüyüş, yemek yapmak), yoga, beden tarama ve medistasyon egzersizlerini içine alan sekiz haftalık bir programdır (Körükçü ve Kukulcu, 2015, s. 68). Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma en kısa haliyle daha bilinçli (mindful) olmayı öğretmektedir. Bu da, bilinçli farkındalığın yalnızca bir kavram olarak algılanmasından ziyade deneyimsel olarak yaşanmasına izin vermektedir (Atalay, 2021, s. 185). Bilinçli farkındalık temelli terapileri anlayabilmek için geçmişten bugüne olan yolculuğunu bilmek gerekmektedir. Üç kuşak halinde incelenen terapilerin ilki olan davranışçı terapi bireyin davranışına odaklanmış ve davranışının nedenlerini gözlem yoluyla incelemiştir. Yalnızca davranışlarının gözlemlenmesinin yeterli olmadığı, bilişsel süreçlerinde ele alınması gerektiği fikrinden hareketle ikinci kuşak olarak adlandırılan bilişsel-davranışçı terapi ortaya çıkmıştır. Sonraki süreçte bireyin kendisine dair farkındalık elde etmesi ve bunu kabullenmesi gerektiği düşüncesiyle üçüncü kuşak olarak adlandırılan farkındalık ve kabul temelli terapiler ortaya çıkmıştır. Başlıca kabul ve kararlılık terapisi, diyalektik davranış terapisi, farkındalık temelli bilişsel terapiler olan üçüncü kuşak terapiler bir alt başlıkta incelenmektedir (Dursun ve Akkaya, 2022, s. 341)

2.1.1.6.2. Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi

Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi on yıllık araştırma ve klinik uygulamalar ışığında ortaya çıkan bilgiler ile oluşturulmuş; 2002'de Siegel, Williams ve Tesdale tarafından bir el kitabı hazırlanmıştır. Bu terapi, İngiltere'deki Ulusal Sağlık ve Klinikte Üstün Başarı Enstitüsü tarafından (NICE) depresyonun nüksetmesine karşı en iyi yöntem olarak kabul edilmektedir (Atalay, 2019, s. 193). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi aynı zamanda bilişsel terapi ve depresyonla

ilgili psikoeğitimin unsurlarını içerir. Bireyler, istenmeyen düşünce ve duygulara direnmenin sorunu çözmek yerine daha da karmaşık hale getirebileceğini ve depresyonu devam ettireceğini öğrenirler (Sipe ve Eisendrath, 2012, s. 64). Böylelikle bilinçli farkındalığın değişime ve geçiciliğe direnmemek gerektiği, böyle bir direnişin acının, sorunların temel kaynağını oluşturduğu görüşü de desteklenmiş olmaktadır.

2.1.1.6.3. Kabul ve Kararlılık Terapisi

Hep mutluluk olmak ve hayatta olumsuzluğa yer vermemek artık insanların en önem verdiği yaşam hedefleri haline gelmiştir. Fakat kontrol dışında gerçekleşen kötü olaylar yaşamın bir parçası olduğu için kötü deneyimleri kabul etmek ve daha iyi bir hayat yaşamak için kararlı olmak kabul ve kararlılık terapisinin bir parçasıdır (Kul ve Türk, 2020, s. 3773). Terapide bireyin zihninde olan düşünce, duygu ve dürtülerin değiştirilmesi ve en aza indirilmesi gibi amaçlar hedeflenmemektedir (Yavuz, 2015, s. 22). Bu terapidaki amaç bireyin içinde bulunduğu zorlayıcı durumları ortadan kaldırması veya bu durumlardan kaçması yerine kabullenmesini sağlamaktır (Tanhan ve Vangölü, 2022, s. 158).

2.1.1.6.4. Diyalektik Davranış Terapisi

Diyalektik davranış terapisi kronik intihar davranışına karşın oluşturulmuş bir terapidir. Bu terapinin amacı kronik intihar düşünceleri, yeme problemleri ve madde kullanımı gibi zararlı alışkanlıklarının yanı sıra duygu düzenleme sorunları yaşayan bireyleri tedavi etmektir. Zen prensiplerinin temel olarak alındığı terapi biçiminde “kabul ve değişim” stratejileri kullanılmaktadır (Çelebi, 2017, s. 1). Dolayısıyla bilinçli farkındalığın önemli unsurlarından olan “kabullenme” ve “oluruna bırakma” çerçevesinde bu terapinin şekillendiği söylenebilir.

Yukarıdaki yazına dayalı açıklamalardan da anlaşılacağı gibi, bireylerin yaşamlarında şimdiki ana odaklanmaları, geçmiş ve gelecek endişesinden kurtulmaları, yargılayıcı olmayıp sabır ve güven eşliğinde kabul geliştirebilmeleri önem taşımaktadır. Tüm bu özellikleri bünyelerinde barındırabilen turist rehberleri

ise mesleklerinde gelişimi daha rahat sağlayabilecek ve rakiplerinin önüne geçerek aranan, tercih edilen rehberler olmayı başarabileceklerdir. Bu nedenle bilinçli farkındalığın turist rehberleri açısından incelenmesi yararlı olacaktır.

2.1.1.7. Bilinçli Farkındalığın Turist Rehberleri Açısından Önemi

Turizm sektörünün en önemli elemanları arasında yer alan turist rehberleri, bir ülkenin turizmini doğrudan tanıtan ve ülkeye gelen ziyaretçileri bilgilendiren kişilerdir (Değirmencioglu, 2001, s. 189). Turist rehberleri, turistlere seçtikleri bir dilde liderlik edip, ziyaret noktalarının hem kültürel hem de doğal miraslarını tanıtır (Koroğlu, 2013, s. 91). Turist rehberliği, doktorluk, mühendislik, avukatlık gibi amacı çoğunlukla başkalarının sorunlarını çözmek olan mesleklerin aksine insanların uzun süre bekledikleri veya boyunca hayalini kurdukları tatillerinde onlarla bir araya gelme imkânı sunan bir meslektir (Yenipınar, 2019, s. 1). Turistlere iyi bir tatil deneyimi yaşatmak, ülke ile ilgili olumlu bir imaj yaratmak, bilgiyi alışılmışın dışında ve doğru bir şekilde paylaşmak, iletişim becerilerini iyi kullanabiliyor olmak, devamlı kendini geliştirmek, meslek ahlakına sahip olmak turist rehberliği mesleğinin en önemli gerekliliklerindedir (Yarcan, 2007, s. 35-36).

Atalay (2019, s. 163), bilinçli farkındalığın iş yaşamında dikkati ve farkındalığı arttırarak zamanı etkin kullanmaya yardımcı olabileceğini belirtmektedir. Mesai kavramının bulunmadığı bir meslek olan turist rehberliği mesleğinde, rehberler tur içeriği ve programına göre değişiklik gösterse de günde yaklaşık 15-16 saat çalışabilmektedir (Koroğlu, 2020, s. 18). Bu nedenle zamanı etkin kullanmak rehberler için önem arz etmektedir. Zamanı etkin kullanmaya yardımcı olan bilinçli bir zihin, odaklanma ve farkındalık olarak iki temel beceriye sahiptir. Odaklanma an içinde yapılan işe dikkatini vermeyi, farkındalık dikkati bozan öğeleri anında tespit edip göz ardı etmeyi ifade etmektedir (Hougaard ve Carter, 2018, s. 49). Örneğin bir turist rehberi ziyaret edilen ören yerinde anlatımını gereğinden uzun tutar ve dikkatini dağıtıp önemsiz konulara odaklanır ise günün geri kalanında ziyaret edilmesi gereken noktalar için zamanı kalmayacaktır. Bu nedenle rehberin kendini anlatım yapılacak unsura odaklaması ve farkındalığını sağlaması gerekmektedir. Bilinçli farkındalığın iş yaşamına diğer bir olumlu etkisi ise stres ve

tükenmişlik ile baş etmeye yardımcı olmasıdır (Atalay, 2019, s. 163). Turist rehberlerinin tükenmişlikleri ile ilgili pek çok çalışma bulunmaktadır (Kaya ve Özhan, 2012; Akdu ve Akdu, 2016; Kırıcı ve Özkoç, 2017; Gökdemir ve Hacıoğlu, 2018; Katlav, Çetin ve Perçin, 2021). İnsan ilişkilerinin yoğun olduğu turist rehberliği mesleğinde rehberler turistlerin memnuniyet ve bağlılıklarını arttırmak için oldukça çaba sarf etmektedir. Memnuniyetin sağlanması için duygu ve davranışların yönetilme çabası tükenmişliğe neden olabilmektedir (Akdu ve Akdu, 2016, s. 1142).

Turist rehberliği mesleğini diğer mesleklerden ayıran bir takım özellikler bulunmaktadır. Bu özellikler genel olarak hem mesleğin hem de turizm sektörünün yapısından kaynaklanmaktadır (Köroğlu, 2020, s. 7). Bunlar arasında fiziksel güce dayalı olması, mevsimsel bir meslek olması, iş güvencesinin az olması ya da hiç olmaması, mesleğin dışsal faktörlere bağlı olması ve rehberlerin kendilerini sürekli güncellemek durumunda olmaları sayılmaktadır (Ahipaşaoğlu, 1997, s. 10-11). Bunların yanı sıra rehberler birden fazla kurum, kuruluş, işletme ve kişi ile etkileşimde buldukları için pek çok güç durumla karşıya karşıya kalmaktadırlar (Yarcan, 2007, s. 33). Gül (2023, s. 30-31), turizmde yer alan paydaşların bilinçli farkındalık sayesinde elde edilebilecek kazanımlarına vurgu yapmaktadır. Buna göre bilinçli farkındalık uygulamaları çalışanların performanslarını olumlu yönde etkilemekte, duygu yönetimini düzenlemeye yardımcı olabilmektedir. Bilinçli farkındalık uygulamaları ve unsurları aynı zamanda bireylerin duygu, düşünce, his ve dikkatlerini kontrol etmeye yardımcı olduğu için müşteri ilişkilerinin gelişmesini kolaylaştırmaktadır.

Bilinçli farkındalığın turist rehberleri açısından önemi ve gerekliliği bilinçli farkındalığın unsurları olan yargılayıcı olmama, sabır, yeni başlayan zihni, güven, hırslanmamak, kabullenme, oluruna bırakma çerçevesinde incelendiğinde daha iyi anlaşılabilir. Turist rehberliği mesleğine katkısı açısından bilinçli farkındalık unsurları aşağıda incelenmektedir.

Yargılayıcı Olmamak: Ziyaretçilerin yabancı bir ülkeye, destinasyona ya da kültür elçileri olan turist rehberlerine ön yargıları olabileceği gibi, rehberlerin de aynı

durumlara ön yargıları olabilir. Çakmak ve Albuz'un (2020) çalışmalarında belirtildiği gibi özellikle mesleğe yeni başlayan rehberler ilk defa gidecekleri bölge hakkında büyük bir baskı hissederler. Bölgeye dair deneyim sahibi olmama ve bu nedenle zamanı etkin kullanamama endişesi bu baskının en büyük sebeplerindedir. Burada bilinçli farkındalığın ‘yargısız olma’ unsuru devreye girmektedir. Mesleğe yeni adım atmış bir rehber yeni destinasyona olan tüm yargılarını kırıp her bilinmeyeni yeni bir deneyim olarak görürse meslekte ilerlemesi kolaylaşabilir. Dolayısıyla bilinçli farkındalığın ‘yargılayıcı olmama’ unsuru turist rehberlerinin sahip olması gereken en önemli niteliklerden birisidir.

Sabır: Bilinçli farkındalık uygulamalarında sabretmek en temel tutumdur. Bireyin uygulamalar sırasında değişimin birden olmayacağını anlaması ve buna sabretmesi gerekmektedir (Atalay, 2019, s. 27). Sabırlı olmak, bir turist rehberinin sahip olduğu en belirgin mesleki özelliklerinden biridir (Korkmaz, Gökdemir, Göç ve Demir, 2021, s. 44). Turistlerin sordukları sorulara sabırla yanıt vermek, gidilen destinasyondaki restoran ve otel gibi işletmelerde yaşanabilecek olası aksiliklere karşı sabırlı bir tutum göstermek, acenteler ile yaşanan iletişim aksaklıklarına karşı sabırlı olmak mesleki gerekliliklerden bazılarıdır. Dış faktörlere karşı sabırlı olunması gerektiği gibi aynı zamanda bir rehberin kendi mesleki gelişimlerine karşı da sabur tutumunu geliştirmesi gerekmektedir. Kendini sürekli geliştirmek ve bilgilerini güncellemek zorunda olan turist rehberleri mesleki gelişimleri içinde sabırlı olmak durumundadır çünkü gelişim bir anda olmayacaktır. Bilimsel çalışmaları takip etme, okuma, araştırma ve yeni yerler görme işleri sabır gerektirmektedir. Tüm bu açıklamalardan da anlaşılacağı üzere ‘sabır’ tutumuna sahip olmayan bir turist rehberinin mesleki ilerlemesi çok kolay olmayacaktır.

Yeni Başlayan Zihni: Bilinçli farkındalığın unsurlarından biri olan ‘yeni başlayan zihni’ bir turist rehberinin mesleki gelişimine çok önemli katkılar sağlayabilir. Kabat-Zinn (2019, s. 125) yeni başlayan zihnini ‘acemi aklı’ olarak ele almaktadır. Rehberler, çalışma hayatları boyunca ziyaretçilere tanıttıkları destinasyonlara birçok kez gitmek durumunda kalmaktadırlar. Fakat daha önceden ziyaret ettikleri bölgelere yeni başlayan zihniyle yaklaşırlarsa belki de daha önce hiç

görmedikleri unsurlar dikkatlerini çekebilir. Böylelikle aynı bölgeye kaç kez gidilmiş olunursa olunsun yeni başlayan zihni ile her zaman öğrenecek ve araştırılacak yeni bir şeyin olduğu bilinci mesleklerini daha heyecanlı kılabilir. Stresi kontrol altına almak, zihinde oluşturulan otomatik yargıların farkına varmaktır. Böylece ön yargı ve korkular fark edilip terk edilebilir (Özyeşil, 2011, s. 40).

Güven: Yanlış bir karar dahi olsa kişilerin kendi istekleri ile aldıkları kararlar yaşamlarında daha fazla tecrübe edinmelerine yardımcı olmaktadır (Aktepe ve Tolan, 2020, s. 539). Üzerinde sayısız medeniyetin yaşadığı Anadolu coğrafyasında rehberlik mesleğini kendisine vazife etmiş turist rehberlerinin bilmesi gereken çok fazla tarihi unsur bulunmaktadır. Mesleğe yeni adım atmış turist rehberleri ‘‘acaba yanlış bir şey söyler miyim’’ veya ‘‘acaba doğru yolda mı ilerliyorum’’ gibi stresini yükseltecek düşünceleri bir kenara atmalı; kendisine, eğitimine ve bilgisine güvenmelidir. Her yeni bilginin ya da yanlışın meslekte ilerlemesinde yeni bir tecrübe olduğunu unutmamalıdır.

Hırslanmama: Her birey yaşamında ulaşmak istediği amaçlar için hırslara sahiptir. Ancak çok fazla hırs, her zaman kişiye en doğru sonucu vermeyecektir. Bir turist rehberi de kendi meslek yaşantısını için gelişimin yavaş yavaş olacağını idrak etmeli, aşırı hırs duygusundan kaçınmalıdır. Turist rehberliği mesleği pratik ve tecrübe gerektiren bir meslek olmasından dolayı her bir tur gününe yeni başlayan zihni ile yaklaşmak rehberin hırslarına yenik düşmesini de engelleyecektir.

Kabullenme: Saltık ve Kızılırmak’ın (2018, s. 67) turist rehberlerinde stres yönetim ve psikolojik dayanıklılık ile ilgili yaptığı araştırmada, rehberlerin stresle başa çıkma konusunda kabullenme tutumunun önemli bir rol oynadığı ortaya konmuştur. Kabullenme, yaşanan anda var olan deneyime açık olma ve bu deneyimde kalmaktır (Cavanagh, Strauss, Forder ve Jones, 2014, s. 119). Olayların temel sebebini fark etmek, fark edilen olaylarla anlamlı bir ilişki kurmak ve bunun sonucunda en uygun şekilde hareket geçmektir. Olayları olduğu şekliyle kabul etmemek o an ne yapılabileceği hakkında düşünemeyip zihni bulanıklaştırmaktadır (Kabat-Zinn, 2019, s. 130). Tur esnasında otobüsün arızalanması, yolun unutulup

karıştırılması, hava durumunun ani değişimi, hırsızlık gibi sorunlar turist rehberlerinin yaşadıkları sorunlardan yalnızca birkaçıdır. Bu gibi durumlarda önce “kabullenmek” daha sonra sakin kalmak ve bundan sonra nasıl bir yol izleneceğini belirlemek panik halinden çıkmaya yardımcı olacaktır. Turist rehberinin sakin kalması turistlere ve dolayısıyla turun gidişatına da olumlu bir şekilde yansiyacaktır.

Oluruna Bırakma: Zorlayıcı durumların içinde bulunan kişilere genellikle oluruna bırakmaları tavsiye edilmektedir ki bu tavsiye çoğu zaman faydasızdır. Çünkü insanın doğası gereği düşüncelerini, duygularını veya yaşadığı olayları takıntı yapma alışkanlığı vardır. Bu alışkanlığı yenmenin en iyi yolu mevcut ana odaklanmaktır (Atalay, 2019, s. 29). Bir turist rehberi tur sırasında yaşadığı kötü deneyimlerde takılı kalır ise turun belki de bundan sonra daha iyiye gitme şansını da ortadan kaldıracaktır. Rehber, olumsuz tecrübelerin geride kaldığını ve turun gidişatını değiştirmek için sahip olduğu tek anın içinde bulunduğu an olduğunu hatırlayıp kendini akışa bırakırsa zorlayıcı durumların üstesinden gelebilecektir.

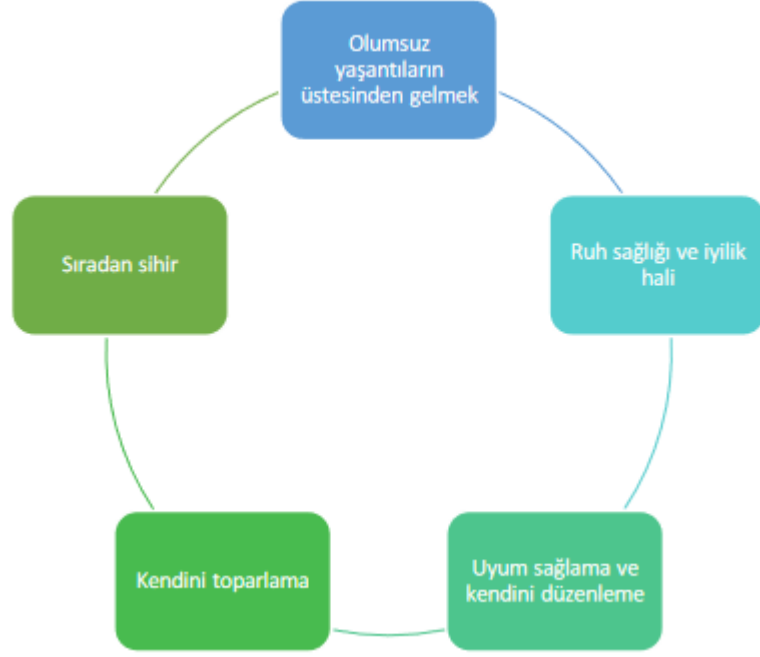
Yukarıda bilinçli farkındalık kavramı, unsurları ve özellikleri, turist rehberlerine katkı sağlayacak tüm yönleri ile incelenmeye çalışılmıştır. Bir turist rehberinin karşılaşabileceği zorluklarla mücadele etmede psikolojik açıdan dayanıklı olması da büyük önem arz etmektedir. Bu nedenle “psikolojik dayanıklılık” kavramı ve boyutları aşağıdaki başlıklarda irdelenmektedir.

2.1.2. Psikolojik Dayanıklılık

Dayanıklılık kavramı, fizikte dış faktörlere maruz kaldıktan sonra tekrar eski haline dönme olarak tanımlanırken psikolojide bu kavram bireylerin travmatik olaylara maruz kaldıktan sonra tekrar eski durumlarına dönmeleri olarak ifade edilmektedir (Steinebach, Langer ve Thuy, 2019, s. 5). Hayatta karşılıklarına çıkan zorlukları yenerek başarıya ulaşan insanlar yüzyıllardır büyük kitleleri etkilemektedir (Cutuli, Herbers, Mastan ve Reed, 2020, s. 171). Yaşamları boyunca olumsuz, yıpratıcı ve stresli durumları tecrübe eden her birey, bu durumlar karşısında farklı tepkiler göstermektedir. Bazı bireyler negatif durumları daha kolay atlatabilirken, bazılarının olumsuz ruh hali ile başa çıkmalarının daha güç olduğu görülmektedir.

Pozitif psikolojide psikolojik dayanıklılık olarak tanımlanan durum, kişilerin travmatik ve stresli olaylara karşı kendilerini toparlama hızları ile ilişkilidir (Doğan, 2015, s. 93). Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin fakirlik, hastalık, şiddet gibi yaşamda karşılaşılabilecek zorluklar ile daha kolay mücadele ettikleri; iletişim becerilerinin ve problem çözme yeteneklerinin daha kuvvetli olduğu belirtilmektedir (Öz ve Yılmaz, 2009, s. 82).

Yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip olan bireyler, stresli durumları uyum sağlamak için bir süreç olarak kabul etmektedirler. Bunun yanı sıra stresli durumlarla başa çıkma taktiklerini kullanarak hem ruhsal hem de fiziksel sağlıklarını korumaktadırlar (Işık, 2016, s. 168). Psikolojik dayanıklılık her zaman yalnızca olumsuz durumlarda değil, aslında kişinin olmasını çok istediği fakat gerçekleştikten sonra onu zorlayabilecek durumlarda da gerekli olmaktadır. Gerçekleşmesi çok istenilen bir terfi için kişinin çok çalışmak zorunda olması buna örnek gösterilebilmektedir (Selçuk, 2023, s. 27-28). Alanyazın incelendiğinde psikolojik dayanıklılığın bir kişilik özelliği mi yoksa geliştirilebilir bir beceri mi olduğu konusunda fikir ayrılıklarının bulunduğu görülmektedir. Psikolojik dayanıklılık yaradılıştan gelen bir özellik değil, geliştirilebilir bir özelliktir. Bazı bireylerin geçmişte tecrübe ettikleri olumsuz olaylara karşı güçlü kalabildikleri ve bir takım özellikler geliştirdikleri görülmektedir (Buz ve Genç, 2019, s. 638). Şekil 3'de psikolojik dayanıklılığın bileşenleri gösterilmektedir. Olumsuz yaşantıların üstesinden gelmek psikolojik dayanıklılık geliştirmenin en temelini oluşturmaktadır. Uyum sağlama ve kendini düzenleme olumsuz yaşam olaylarına karşı çabuk adapte olmayı sağlamaktadır. Sıradan sibir tanımlaması ile psikolojik dayanıklılığın zaten bireyin kendisinde var olduğu ve bireye olumlu etki sağladığı düşünülmektedir. Ruh sağlığını korumak ve kendini toparlayabilmek ise travmalardan sonra bireyin kendini çabuk toparlayabilme ve sorunları yönetebilme becerisini ifade etmektedir (Işık, Kararımak, Aydoğan, Atalay, Çaykuş, Demir ve Yaşar, 2021, s. 15).



Şekil 3. Psikolojik Dayanıklılığın Bileşenleri

Kaynak: Ağırkaya ve Erdem, 2023, s. 658.

İnsan yaşamında önemli yeri olan “psikolojik dayanıklılık” kavramının tarihsel açıdan gösterdiği gelişim aşağıdaki başlıkta incelenmektedir.

2.1.2.1. Psikolojik Dayanıklılık Kavramının Tarihsel Gelişimi

İngilizce’de “resilient” olarak bilinen ve esnek, elastik olma anlamına gelen kavram, Latince “resilere” kökünden gelmektedir (Öz ve Yılmaz, 2009, s. 83). Bu kavram esasında zor durumlara karşı “toparlanma” veya “direnme” yeteneğini ifade etmektedir (Ttofa, 2017, s. 5). Psikolojik dayanıklılık kavramının kökeni olumsuz durumlara karşı dayanıklı (invulnerable) görünen çocuklar üstünde yapılan psikiyatrik çalışmalara dayanmaktadır (Earvolino-Ramirez, 2007, s. 73). Konu ile ilgili araştırmalar ilk olarak 1950’lerde Emmy Werner tarafından yapılmıştır. Daha sonra 1970 ve 1980’lerde Norman Garmezzy tarafından yürütülen çalışmalar ile devam etmiştir (Dillon, 2022, s. 10). Werner’ın Hawai’nin Kauai adasında yeni doğan 698 bebek üzerinde yaptığı araştırmada çocukların maruz kaldıkları doğum stresi ve yoksulluk gibi önemli risk faktörlerine karşı zayıflıkları incelenmiştir. Araştırma devamında bahsi geçen risk faktörlerinin üstesinden gelen çocukların psikolojik

dayanıklılık göstermesinde yardımcı olan koruyucu faktörler değerlendirilmiştir (Werner, 1993, s. 503-504). Daha sonra Garnezy (1978), şizofren ebeveynler ile büyüyen bazı çocukların psikolojik rahatsızlıklara sahip olmamalarında psikolojik dayanıklılığın büyük bir rol oynadığı ve ruh sağlığında çok önemli olduğu sonucuna varmıştır (Coutu, 2002, s. 3). Psikologlar konu ile ilgili araştırmalarında ilerlerken, bilim insanları dayanıklılık kavramını fizik, antropoloji, ekoloji gibi farklı disiplinler tarafından ele almışlardır. Psikologlar daha sonraları psikolojik dayanıklılığı eğitim psikolojisi, sosyal psikoloji ve çocuk psikolojisi, pozitif psikoloji gibi alt dallarda incelemeye başlamışlardır (Dillon, 2022, s. 10). Belirtildiği üzere konu ile ilgili ilk araştırmaların odağı çocukluk dönemlerindeki olumsuzluklar iken araştırma alanı yaşam boyunca yaşanan olumsuz olayları kapsayacak şekilde genişletilmiştir (Herrman, Stewart, Diaz-Granados, Berger, Jackson ve Yuen, 2011, s. 259).

2.1.2.2. Psikolojik Dayanıklılık Kavramının Tanımlanması

Bir kavramın tanımlanması yapılırken etkilenilen pek çok unsur bulunmaktadır. Araştırmanın yürütüldüğü tarih, sosyo-kültürel bağlam, araştırmacı veya örneklenen nüfus bunlardan bazılarıdır. Psikolojik dayanıklılık kavramı ile ilgili çeşitli tanımlar bulunmasına rağmen pek çok tanımda “sıkıntılı süreç” ve sıkıntılı süreçlere “pozitif uyum” kavramları görülmektedir (Fletcher ve Sarkar, 2013, s. 13). Psikolojik kavramı modern dünyada şimdiki adıyla anılmaya başlamadan önce “geri tepme (rebounding)”, “sıkıntılardan arınmak (recovering from adversity)”, “baskıya dayanmak (with standing pressure)” ve “kırılmadan bükülme (bending without breaking)” kavramları ile ifade edilmiştir (Dillon, 2022, s. 11). Ulusal alanyazında kavramın çeşitliliğinin azaltılması için yapılan ön çalışmada konu ile ilgili çalışmalar yürüten akademisyenlerin görüş ve düşünceleri alınmıştır. Önceki çalışmalarda resilience kavramının “kendini toparlama gücü”, “toparlanma”, “güçlülük”, “psikolojik güçlülük”, “dirençlilik”, “yılmazlık”, “sağlamlık”, “psikolojik sağlamlık”, “dayanıklılık”, psikolojik dayanıklılık” olarak kullanıldığı görülmüştür. Yapılan çalışmalar sonucunda resilience kavramının Türkçe’de en uygun karşılığının psikolojik dayanıklılık olduğu konusunda fikir birliğine varılmıştır (Basım ve Çetin, 2011, s. 107).

Masten, Best ve Garmezy (1990, s. 425), psikolojik dayanıklılığı kişileri zorlayan ve tehdit eden olumsuz koşullara rağmen bu koşullara adapte olabilmeye kapasitesi ve sonucu olarak tanımlamaktadır.

Luthar, Cicchetti ve Becker (2000, s. 543), psikolojik dayanıklılığı zor koşullara karşı adapte olmayı kapsayan dinamik bir süreç olarak ifade etmektedir.

Grotberg (2003, s. 1), psikolojik dayanıklılığın kişilerin hayatları boyunca kaçınılmaz bir şekilde yaşadıkları olumsuzluklar ile mücadele etme, üstesinden gelme, bu olumsuzluklardan ders alma ve onları dönüştürme yeteneği olduğunu belirtmektedir.

Psikolojik dayanıklılık, negatif durum veya olaylar ile karşı karşıya gelindiğinde risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin etkileşiminde oluşan süreçte bireyin ortaya çıkabilecek değişikliklere uyum göstermesini ve güçlü kalabilmesini kapsamaktadır (Kararımak, 2006, s. 129).

Öz ve Yılmaz'a (2009, s. 82) göre psikolojik dayanıklılık, bireylerin maruz kaldıkları zorlu durumlara karşı geliştirdikleri uyum sağlama becerisidir.

Çetin, Yeloğlu ve Basım (2015, s. 81), psikolojik dayanıklılığı, bireylerin zorluklar ve güç durumların üstesinden gelebilmesi olarak ele almakta ve bu durumlar karşısında toparlanabilme yeteneği olduğunu belirtmektedir.

Smith (2009, s. 829), psikolojik dayanıklılığın zor durumlarda hayatta kalma ve problem çözme becerisi olduğunu ve bu dayanıklılığın bireyleri fiziksel ve ruhsal hastalıklardan koruduğunu belirtmektedir.

Psikolojik dayanıklılık, olumsuz koşullara karşı olumlu bir adaptasyon sağlama ve zihinsel sağlığı koruma veya yeniden kazanma yeteneği olarak belirtilmektedir (Herman, Stewart, Diaz-Granados, Berger, Jackson ve Yuen, 2011, s. 259).

Strese neden olan duruma uyum sağlama, üstesinden etkin bir biçimde gelebilme ve bu durumun yaratabileceği olumsuz etkileri kontrol edebilme psikolojik dayanıklılık olarak tanımlanmaktadır (Şahin, Yetim ve Çelik, 2012, s. 374).

Strese karşı olumlu adaptasyon sağlayan ve geliştirilebilir bir özellik olan psikolojik dayanıklılık tükenmişliğe karşı koruyucu bir faktör olarak belirtilmektedir (Kaplan, Bergman, Christopher, Bowen ve Hunsinger, 2017, s. 373).

Tüm bu tanımlardan yola çıkarak psikolojik dayanıklılık kavramı bireylerin yaşamları boyunca tecrübe ettiği tüm olumsuz olay ve durumlara karşı kendilerini kontrol edebilme, güçlü kalabilme ve bu tecrübelerini iyi yönde kullanabilme becerisidir.

2.1.2.3. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları

Psikoloji dayanıklılık, kendini adama, kontrol ve meydan okumanın birleşiminden oluşmaktadır. Psikolojik olarak dayanıklı kişilerin hayatlarındaki olumsuz olaylara kendi adama, bu olayları kontrol edebilme veya etkileyebilme inancına sahip olma ve değişim için meydan okuma özellikleri göze çarpmaktadır (Kobasa, 1979, s. 3). Psikolojik olarak dayanıklılığın oluşmasında yaşam koşullarının gerektirdiği olaylara kendini adayan, bu olayları kontrol edebilen ve meydan okuyan bireyler daha az stresli bir hayat sürmektedirler (Sheard, 2009, s. 190). fYaşamdaki stresli durumları birer fırsata dönüştürmek için bahsi geçen üç boyutun birlikte kullanılması gerekmektedir (Maddi, 2004, s. 287). Psikolojik dayanıklılığın boyutlarına yönelik açıklamalara aşağıdaki başlıklarda değinilmektedir.

2.1.2.3.1. Kendini Adama

Kendini adama, meşgul olunan işe veya karşılaşılan olaylara pasif kalmak yerine kendini tümüyle dahil etme eğilimi olarak ifade edilmektedir (Kobasa, Maddi, Khan, 1982, s. 169). Bağlılığı yüksek olan bireyler her ne kadar stresli olursa olsun çevrelerine ve yaşadıkları her şeye değer vermekte ve önem göstermektedir (Sheard, 2009, s. 190). Kendini bir şeylere adama konusunda güçlü olan her birey insanlara ve çevresinde olup biten olaylara yakın kalmak istemektedir. Çünkü hayatı daha anlamlı kılmak için içe kapanmamak ve dışarıya karşı yabancılaşmamak gerekmektedir (Maddi, 2004, s. 286). Psikolojik dayanıklılığın kendini adama boyutu kişilerin yaptığı çalışmalara daha yoğun katılmasını, çalışmalarını kolaylaştırmasını ve

hedeflerine ulaşmak için daha fazla zaman ve çaba harcamasını sağlamaktadır (Sheard ve Golby, 2007, s. 581).

2.1.2.3.2. Kontrol

Kontrol, yaşamda karşılaşılabilecek sorunların karşısında çaresizlik duygusuna kapılmadan davranmayı ifade etmektedir. Kontrol sahibi olmak beklenmedik ve yıpratıcı deneyimlerin sonucu olarak ortaya çıkan strese karşı direnç oluşturulmasını sağlamaktadır (Kobasa, Maddi, Khan, 1982, s. 169). En zorlayıcı durumlarda bile güçsüz ve pasif kalmak yerine mücadele edip sonuçların üzerinde en azından bir etkiye sahip olma düşüncesi kontrol mekanizması güçlü olan bireylerin özelliğidir (Maddi, 2004, s. 286). Kontrol boyutu etkili zaman yönetimi, hayatta önemli durumlara öncelik vermek ve sorumluluk almayı kolaylaştırmaktadır (Sheard ve Golby, 2007 s. 581). Hayatlarındaki deneyimlere karşı kontrol becerisi yüksek olan bireylerin özellikleri aşağıdaki gibidir (Kobasa, 1979, s. 3).

-Stresle başa çıkabilmek için her şeyden bağımsız olan güçlü bir kontrol mekanizmaları vardır.

-Stresin sarsıcı etkilerini azaltmak için olumsuz olayları yorumlayıp değerlendirdikten sonra yaşam planlarına dahil ederler.

-Tüm bu olumsuz olayların arkasındaki motivasyonu bilir ve buna en uygun tepkiyi verirler.

2.1.2.3.3. Meydan Okuma

Meydan okuma, değişimin normal olduğunu ve bu değişimlerin bireyin kendisini geliştirme yönünde birer teşvik olduğunu bilerek stresi azaltmada rol oynamaktadır. Başa çıkma stratejilerinden olan meydan okuma kişiyi en çok zorlayan olaylara bile adapte olmasını sağlayarak olayları daha iyi değerlendirmesine yardımcı olmaktadır (Kobasa, Maddi, Khan, 1982, s. 170). Özetle meydan okuyabilme özelliğine sahip olan bireyler zorlayıcı durumları bir tehdit olarak algılamamanın tam aksine gelişmek için bir fırsat olarak değerlendirmektedirler (Toksöz, 2022, s. 15-16). Meydan okuma boyutu, strese sebep olabilecek olayları

bile heyecan verici ve teşvik edici olarak görmeyi, zorlukların kabul edilmesini ve öğrenme yolu ile büyüme sürecini desteklemeyi sağlamaktadır (Sheard ve Golby, 2007, s. 581).

2.1.2.4. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Psikolojik dayanıklılığın, riskli durumların beraberinde getirdiği olumsuzluklara karşı ortaya çıkan koruyucu faktörlerin ve olumlu sonuçların uyum süreci olduğu belirtilmektedir (Çapan ve Arıcıoğlu, 2014, s. 71). Konu ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında daha çok risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin ön plana çıktığı görülmektedir (Öz ve Yılmaz, 2009, s. 86). Belirtilen faktörlere aşağıdaki başlıklarda yer verilmiştir.

2.1.2.4.1. Risk Faktörleri

Bireylerin yaşamlarının belirli dönemlerde maruz kaldığı ve hayatlarını daha sağlıklı bir şekilde sürdürmelerine engel olan olumsuz olaylar risk faktörleri olarak adlandırılmaktadır (Toksöz, 2022, s. 16). Diğer bir deyişle stresli yaşam olaylarına sebep olan faktörler risk faktörleri olarak tanımlanmaktadır. Özellikle bireylerin çocukluk veya ergenlik dönemlerinde bazı risk durumlarına maruz kalmaları daha sonraki dönemlerde çeşitli olumsuzluklara neden olabilmektedir (Kararımak, 2006, s. 129). Bu nedenle yapılan çalışmaların odağının daha çok risk faktörlerine maruz kalan çocuklar üzerine olduğu görülmektedir (Gizir, 2007, s. 113-116). Steinebach, Langer ve Thuy (2019, s. 6), olası çevresel risk faktörlerini şu şekilde sıralamaktadır:

- Düşük ekonomik statü
- Yoksulluk
- Ailelerin düşük eğitim seviyesi
- Aile uyumsuzluğu
- Ailelerin alkol ve uyuşturucu istismarı
- Anne veya babanın ruhsal rahatsızlıkları
- Ailelerin kriminal geçmişleri

- Anne babanın boşanması
- Anne veya babanın sürekli olarak partner değiştirmesi
- Yüksek suç oranına sahip olan bölgede yaşama
- Ailenin çok erken yaşta evlenmesi
- Annenin çok genç yaşta ve istenmeyen hamileliği
- Ailenin sosyal izolasyonu
- Akranlar tarafından reddedilme ve zorbalık

2.1.2.4.2. Koruyucu Faktörler

Koruyucu faktörler, bireylerin çevresindeki olumsuz olay ya da durumları uzaklaştıran faktörler olması nedeniyle önem arz etmektedir (Kavi ve Karakale, 2018, s. 58). Risk faktörlerinin oluşturduğu yıkıcı etkileri azaltan faktörler koruyucu faktörler olarak tanımlanmaktadır (Kararımak, 2009, s. 129). Özgüven gibi kişilik özellikleri, aile içindeki uyum ve bireyin zor durumlarla mücadele etmesini destekleyen unsurların varlığı koruyucu faktörler kapsamına girmektedir. Örneğin risk faktörlerinden olan düşük özgüven bir risk oluştururken yüksek özgüvenin koruyucu olması bu iki faktörün birbiriyle tamamen zıt olmasını destekler niteliktedir (Rutter, 1987, s. 316).

Pek çok çocuğun ve gencin olumsuz durumlar ile mücadele etmesindeki koruyucu faktörler arasında iyi bir sağlık, geçimli ve ölçülü olma, düşünsel yeterlilik, pozitif bir benlik algısı, güçlü bir inanış sistemi yer almaktadır (Werner, 2005, s. 5). Koruyucu faktörler çocuklukta, ailede ve yakın çevredeki ve toplumdaki faktörler olmak üzere üçe ayrılmaktadır. Çocuklukta problem çözme becerileri, olumlu benlik algısı, umut ve yaşama dair inanç, hayata pozitif bir bakış; ailede ve yakın çevrede; olumlu ilişkiler, ılımlı aile ortamı, organize edilmiş ev ortamı, sosyo-ekonomik açıdan avantajlı olma, akranlar ile kurulan ilişkiler; toplumda yüksek düzeyde kamu güvenliği, yeterli sosyal hizmetler desteği ve erişilebilir sağlık hizmetleri bu faktörlere örnek verilmektedir (Masten, Cutuli, Herbers ve Reed, 2009, s. 126). Bireylerin koruyucu faktörlere sahip olması psikolojik dayanıklılıklarını

arttırmaktadır (Kavi ve Karakale, 2018, s. 57). Kararımak (2006, s. 133), koruyucu faktörleri Şekil 4’teki gibi sınıflandırmaktadır.

Bireysel Faktörler	Aile ile İlgili Koruyucu Faktörler	Ailenin Dışındaki Koruyucu Faktörler
<ul style="list-style-type: none">•Özgüven•Özsaygı•Entellektüel kapasite•Sosyal beceriler	<ul style="list-style-type: none">•Ebeveyn ile yakın ilişki•Sosyo-ekonomik avantajlar•İyi ebeveyn nitelikleri•Güçlü aile bağları	<ul style="list-style-type: none">•Sosyal bir çevrenin içinde yer alma•İyi okullarda okuma•Aile dışındaki bir yetişkin ile olumlu bir ilişki

Şekil 4: Koruyucu Faktörler

Kaynak: Kararımak (2006)’dan yararlanılarak geliştirilmiştir.

Grotberg (2003, s. 4), zorlu durumlara karşı psikolojik dayanıklılık geliştirmek için “sahibim, ben buyum, yapabilirim” modelini geliştirmiştir. Bu model aşağıda açıklanmaktadır.

-Ailemle veya dışarıdabeni her duruma karşı seven ve koruyan, bağımsız olmamı destekleyen ve örnek aldığım en az bir insana; ihtiyacım olduğunda bana yardımcı olabilecek sağlık, eğitim, sosyal ve güvenlik servisine; dayanıklı ve aileye veya topluma sahibim.

-Herkesin beğendiği sakin ve iyi huylu, gelecek için sağlam planlar yapan, başkalarına ilgi ve empati gösterebilen, davranışlarının sorumluluğunu üstelenebilen, inançlı ve umutlu bir insanım.

-Ortaya yeni fikirler atabilir, bu fikirlerin üzerinde sonuçlanana kadar durabilir, başkaları ile iletişim kurabilir, her türlü alandaki problemleri çözebilir, hayatın iyi taraflarını görebilir, duygularımı kontrol edebilir, ihtiyacım olduğunda yardım isteyebilirim.

2.1.2.4.3. Olumlu Sonuçlar

Psikolojik dayanıklılıkta risk faktörlerinin olumsuz sonuçlarından korunmak için koruyucu faktörlerden yardım alındığında bir takım olumlu sonuçlar ortaya çıkmaktadır (Öz ve Yılmaz, 2009, s. 86). Akademik ve sosyal alanlardaki yeterlilik bahsi geçen olumlu sonuçlardan bazılarıdır (Gizir, 2004, s. 116). Masten, Herbers ve Reed (2002, s. 118), olumlu sonuçları akademik ve sosyal alanda başarılar, toplum tarafından olması beklenen olumlu sosyal ilişkiler, mutluluk ve yaşam tatmini, ruhsal olarak iyi oluş, riskli ve suç unsuru oluşturan davranışlardan kaçınma olarak ele almaktadır.

2.1.2.5. Psikolojik Dayanıklılığın Kuramsal Modelleri

Psikolojik dayanıklılık kavramlarının test edilmesi için yeni model ve yöntemlerin geliştirilmesi gerekmiştir. Konu ile ilgili ilk araştırmaları yapan araştırmacılar olumlu öngörülerini veya sonuçları içeren modellere çok az dikkat etmişlerdir. Bu nedenle araştırmacıların risk, kırılganlık ve stres oluşturan unsurlara ek olarak koruyucu faktörleri değerlendirmeleri ve analiz etmeleri ile psikolojik dayanıklılığın teşhisi için stratejiler geliştirmeleri gerekmiştir (Masten ve Obradovic, 2007, s. 16). Daha sonralarda yapılan araştırmalar psikolojik dayanıklılığı değişken odaklı yaklaşımlar ve birey odaklı yaklaşımlar olmak üzere iki temel yaklaşıma dayandırmıştır. Değişken odaklı yaklaşımlar risk veya olumsuzluklar yüksek olduğunda neyin en iyi sonuçları vereceğini belirlemek için bireyin özelliklerinin, çevresinin ve deneyimlerinin arasındaki istatistiksel bağlantıları incelemektedir. Değişken odaklı yaklaşımlar psikolojik dayanıklılıkta belirli koruyucu faktörleri veya etkileri aramak için en etkili yöntemlerden biridir (Masten, Cutuli, Herbers ve Reed, 2009). İstatistiksel testler ile nedensel etkiler belirlenemese de değişkenler arasındaki ilişkiler değerlendirilebilmektedir. Bir değişkenin sonucu üzerinde ana etkileri yansıtan doprudan etkiler, risk veya koruyucu faktörler olarak nitelendirilen faktörler ile açıklanmaktadır. Bazı davranışlar genellikle kötü muamele gibi olumsuz sonuçlar ortaya çıkarırken bazı değişkenler iyi bir mizah anlayışı gibi olumlu sonuçlar ortaya çıkarmaktadır (Wright ve Masten, 2015, s. 13-14).

Kişi odaklı yaklaşımlar psikolojik olarak dayanıklı bireyleri tanımlamakta ve zorluklarla mücadele edemeyen bireyler ile zorlukların üstesinden kolayca gelebilen bireylerin farklılıkları anlamaya çalışmaktadır. Bu yaklaşım psikolojik dayanıklılığı bireyler üzerinde aynı anda ve çoklu boyutlarda değerlendirmektedir ve bireylerin birbirinden farklı olan yaşamlarını incelemek için uygun bir yaklaşımdır (Masten, Cutuli, Herbers ve Reed, 2020, 123). Kişi odaklı yaklaşımlar başlangıçta zorlayıcı vakalardan ilham almış olup birincil analiz odağını bireyler oluşturmaktadır. Tümevarımsal ve tündengelimli, nitel ve nicel yaklaşımlar da dahil olmak üzere birçok kişi odaklı yaklaşım bulunmaktadır (Wright ve Masten, 2015, s. 11). Bu tür yaklaşımlar psikolojik olarak dirençli bireyleri dirençli olmayan bireylerden neyin farklı kıldığını belirleyip uzun bir süre içerisinde ve farklı profillere sahip bireyleri karşılaştırmaktadır (Masten, 2001, s. 229).

2.1.2.6. Psikolojik Dayanıklılığa Sahip Olan Bireylerin Özellikleri

Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireyler, sahip olduğu özellikler sayesinde yaşamlarında karşılaştıkları güçlükler ile daha kolay baş edebilmektedir. Her birey bu özelliklere sahip olmasa da belirli stratejiler belirlemek psikolojik dayanıklılığı arttırmaktadır (Buz ve Genç, 2019, s. 630). Daha önce de bahsi geçen koruyucu faktörler, psikolojik dayanıklılık sağlamada bireylerin sahip olduğu kişilik özelliklerini kapsamaktadır (Öz ve Yılmaz, 2009, s. 83). Bireylerin sahip olduğu koruyucu faktörler arasında ilişkiler, güçlü bir kimlik, kişisel kontrol, sosyal adalet, uyum duygusu ve kültürel bağlılık yer almaktadır (Ungar, 2015, s. 39-40). Yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip bireylerin niteliksel olarak üçe ayrıldığı belirtilmektedir (Okan, Yılmaztürk ve Kürüm, 2020, s. 323).

-Sosyal anlamda: Girişken olması, güçlü sosyal ilişkilere sahip olması ve bu ilişkileri sürdürebilmesi, yüksek iletişim becerisine sahip olması.

-Duygusal anlamda: özgüvenli olması, durumlara ve kişilere çabuk adapte olması, zor durumlara karşı pes etmeme ve bu durumlara karşı verilen tepkilerin dengeli olması.

-Bilişsel anlamda: zamanı yönetilme kabiliyeti, topluma yararlı olabilmesi ve bu toplumda aktif rol alması, kendi potansiyelinin ve yapabileceğine dair inancının yüksek olması, karşı karşıya gelinen problemleri akılcı bir şekilde ele alması.

Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin diğer özellikleri şunlardır:

-Bir işe bağlılık düzeyleri, bu işten ayrılma ya da işi terk etme meyilleri daha düşük olmaktadır (Sezgin, 2011, s. 491).

-Strese sebep olan olayları uyum sağlamanın bir süreci olarak kabul edip çeşitli başa çıkma stratejileri kullanarak ruh sağlıklarını olumsuz durumlara karşı korumaktadırlar (Sürücü ve Bacanlı, 2010, s. 380).

-Stresli durumlar ile karşılaşıldığında bu olaylardan kaçınmak yerine problem çözme ve planlama stratejileri ile psikolojik dayanıklılığı geliştirme becerilerine sahip olmaktadır (Karademir ve Açak, 2019, s. 812).

-Hayatta mücadele gerektiren durumlardan hemen vazgeçmemekte ve çaba göstermekte, hatta bu durumları gelişim için bir şans olarak görmektedirler. En kısa sürede hayatını eskisine döndürmek için çabalayıp kaldığı yerden devam etme eğilimi göstermektedirler (Kavi ve Karakale, 2018, s. 57).

-Gelişmiş bir kişilerarası iletişim becerisine sahiplerdir (Öz ve Yılmaz, 2009, s. 82).

-Çok yönlü bakış açısına sahip olmalarından dolayı travmatik olaylardan çok daha az etkilenmektedirler (Okan, Yılmaztürk ve Kürüm, 2020, s. 322).

2.1.2.7. Psikolojik Dayanıklılığın Turist Rehberleri Açısından Önemi

Yaşamdaki olumsuz olaylar ile daha kolay başa çıkılmasına yardımcı olan psikolojik dayanıklılığın yüksek olması çalışma hayatı için de önem arz etmekte olup stresi azaltmakta ve çalışanlara pek çok konuda yarar sağlamaktadır (Deniz, Çimen ve Yüksek, 2020, s. 351). Böylelikle bireyler iş yaşamlarında sorunlarla karşılaştıklarında daha yapıcı olabilmekte ve bu sorunları daha kolay çözebilmektedir. Tüm bunlar bireylerin iş tatminini yükseltmekte ve örgütsel

bağlılığını arttırmaktadır (Kavi ve Karakale, 2018, s. 58). Her meslek grubunun kendi içinde çeşitli güçlükleri bulunmaktadır. Fakat doğrudan bireylerin iyilik hallerinin arttırılmaya çalışıldığı ve duygusal taleplerinin fazla olduğu meslek gruplarında bu güçlükler daha zorlayıcı olabilmektedir (Buz ve Genç, 2019, s. 624). Söz edilen meslek gruplarından bir tanesi de turist rehberliğidir. Turist rehberliği mesleğinde çalışma saatlerinin belirsizliği, çok fazla fiziksel çaba gerektirmesi, mesleğin sezonluk bir meslek olması, kaçak rehberlik faaliyetleri, seyahat acentelerinin turist rehberleri üzerinde kurduğu baskı ve meslekten kaynaklanan sağlık problemleri bulunması gibi sorunlar psikolojik dayanıklılığın önemini ön plana çıkarmaktadır (Büyüktepe, Gökdemir ve Korkmaz, 2019, s. 94).

Turist rehberliği mesleği gibi ağır çalışma koşullarına sahip mesleklerde psikolojik dayanıklılık kavramı öne çıkmaktadır (Tekeli, Tekeli ve Özkoç, 2021, s. 263). Turist rehberliği mesleği hak ettiği değeri görememekte ve rolleri çoğu zaman göz ardı edilmektedir. Turist rehberlerinin karşı karşıya geldikleri zorlukların ve yaşadıkları stresin üstesinden nasıl geldikleri sorusu önem kazanmaktadır (Saltık ve Kızılırmak, 2020, s. 53).Psikolojik dayanıklılığın kendini adama, kontrol ve meydan okuma boyutları, dayanıklılık düzeyini arttırarak turist rehberlerinin iş yaşamlarını iyileştirebileceği düşünülmektedir.

Kendini Adama: Oldukça güç ve stresli çalışma koşullarına sahip olan turist rehberliği mesleği rehberin pasif kalmadan kendini tamamıyla mesleğe adamasını gerektiren bir meslektir. Dolayısıyla psikolojik dayanıklılığın kendini adama boyutunun da karşılaşılan olaylara pasif kalmak yerine kendini tümüyle dahil etme eğilimi taşıması turist rehberliği mesleği için ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Turist ile yerel halk arasındaki anlaşmazlıklarda turist rehberinin arabulucu bir rol oynaması buna örnek verilebilmektedir. Bir turist rehberi ne kadar mesleğine bağlı olursa, meslekte karşı karşıya geldiği sorunları o kadar kolay yönetebilecek, üstesinden gelebilecek ve psikolojik olarak dayanıklı olabilecektir. Köz ve Tanrıseven (2022, s. 408)'e göre bu sorunlara yönetemeyen turist rehberleri mesleği bırakma ya da farklı meslekleri seçme eğilimi göstermektedir. Psikolojik

dayanıklılığın kendini adama boyutu turist rehberlerinin yaptıkları işe yoğun katılım göstermesine ve işlerini kolaylaştırmasına yardımcı olacaktır.

Kontrol: Bir turist rehberinin mesleki yaşamında kontrolü dışında gerçekleşen pek çok durum olabilmektedir. Bunlar arasında hiç şüphesiz tur aracının arızalanması, beklenmedik hava koşulları, ören yerlerine girişlerde bir takım sorunlar yaşamak ve zaman yönetimi yer alabilmektedir. Bu gibi sorunlar karşısında ümitsizliğe kapılmadan ani gelişen problemlere karşı stres geliştirmeden çözüm arayabilmek ve bu problemlere karşı mücadele etmek turist rehberinin psikolojik dayanıklılık düzeyini yükselterek kontrol mekanizmalarını geliştirecektir.

Meydan Okuma: Kontrol boyutunda da değinildiği üzere turist rehberliği mesleği gibi emek yoğun bir meslekte her an sorun çıkması kaçınılmazdır. Örneğin ilk defa gidilen bir bölgede kaybolmak, zamanı yönetememek ve bu nedenle tur programının aksaması, sık gidilmeyen müze ve ören yerlerinin giriş ücretlerinin değişmesi ve bunun sonucunda yanlış bilgilendirme bu sorunlar arasındadır. Bir turist rehberi meydan okuma becerisini geliştirip zamanla bu sorunları normalleştirirse ve tedbirini önceden alırsa stres seviyesini en aza indirebilecektir. Bir diğer ifadeyle bu sorunlar meslek için bir tehdit olmaktan ziyade geliştirici ve teşvik edici olarak kabul edilecektir. Böylelikle psikolojik dayanıklılık düzeyi yükselirken turist rehberliği mesleği heyecan verici bir meslek haline dönüşecektir.

Grotberg (2003, s. 4)'in zor durumlar ile başa çıkmak ve psikolojik dayanıklılığı arttırmak için geliştirdiği 'sahibim, buyum, yapabilirim' modeli turist rehberlerine aşağıdaki gibi uyarlanabilir.

-Çalışmış olduğum tur şirketlerinde, turdan önce veya tur esnasında ihtiyaç duyduğum anda bana gerekli yardımı sağlayabilecek personele; beni her konuda destekleyecek ve örnek aldığım, işinde uzmanlaşmış en az bir meslektaşına sahibim.

-Herkes tarafından takdir edilen; turistlere karşı sevgi, ilgi ve empati gösterebilen; tur boyunca yaşayabileceğim her türlü probleme karşı dayanıklı bir turist rehberiyim.

-Daha önce yapılmamış bir tur programı ile ortaya yeni fikirler atabilir, tur esnasında tüm olumsuz duygularımı kontrol edebilir, gidilen bölgedeki tüm zorlayıcı durumlar ile yeterli iletişim becerilerim sayesinde başa çıkabilir, gerektiği zamanlarda çalıştığım tur şirketinden veya güvendiğim meslektaşlarımdan yardım alabilirim.

Yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip olan bireylerin sosyal, duygusal ve bilişsel anlamda bir takım özellikleri bulunmaktadır (Okan, Yılmaztürk ve Kürüm, 2020, s. 323). Bir turist rehberinin de psikolojik olarak dayanıklı olabilmesi için sosyal anlamda; tur esnasında girişken olması, turistler ve yerel halk ile iletişiminin güçlü olması gerekmektedir. Duygusal anlamda; her türlü konuda kendisine son derece güvenmesi, yabancı milletlerden olan turistlerin kültürlerini bilerek onlara daha hızlı adapte olabilmesi, turlarda ortaya çıkabilecek zor durumlar karşısında hemen pes etmemesi ve her zor durumun kendisini geliştireceğini bilmesi gerekmektedir. Bilişsel anlamda ise zamanı iyi kullanarak tur programını eksiksiz bir şekilde yerine getirmesi ve zor durumlara ve yaşanabilecek aksiliklere karşı akılcı bir şekilde strateji geliştirmesi gerekmektedir.

2.1.2.8. Turist Rehberliği Açısından Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi

Konu ile ilgili alanyazında yer alan çalışmalar, psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalığın bireylerin ruh sağlığını olumlu yönde etkiledikleri göstermektedir. Bu nedenle hizmet sektörü gibi emek yoğun sektörlerde bu kavramların üzerinde durulmaktadır (Karataş ve Camdan, 2020, s. 353-355). Yüksek psikolojik sağlamlığa sahip bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin de yüksek olduğu bilinmektedir. Çünkü çok yönlü bakış açısına sahip olmalarından dolayı karşılaştıkları problemlerden daha az etkilenip bu problemler ile daha kolay mücadele etmektedirler. Bu durum, bireylerin iletişim becerileri, farkındalık seviyeleri ve mücadele yöntemlerine olumlu katkı sağlamaktadır (Okan, Yılmaztürk

ve Kürüm, 2020, s. 319). Arslan'ın (2018) yaptığı araştırmaya göre bilinçli farkındalık arttıkça algılanan stres seviyesinin azaldığı ortaya çıkmıştır. Böylelikle stres ile başa çıkabilen bireylerin psikolojik olarak daha dayanıklı olacağı anlaşılmaktadır.

Psikolojik dayanıklılık da bilinçli farkındalık gibi bireyin yaşamında sonradan geliştirebileceği bir kavram olmasından dolayı benzerlik göstermektedir. Psikolojik dayanıklılığın boyutlarından olan kendini adama, kontrol ve meydan okuma ile bilinçli farkındalık yedi temel unsurları birbirini tamamlar niteliktedir. Örneğin sabır tutumu geliştikçe bireyin kontrol mekanizması güçlenecek, yeni başlayan zihni bir turist rehberinin mesleğine kendini daha çok adamasına yardımcı olacaktır. Sürece karşı olan güven tutumu karşılaşılan problemler ile meydan okumayı öğretmede güçlü bir araç niteliğinde kullanılabilir.

Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireyler yaşamlarındaki tüm zorlu durumları uyum sağlamanın ve adapte olmanın bir parçası olarak kabul edip bunlarla baş etmeyi öğrenerek ruh sağlıklarını korumaktadırlar (Sürücü ve Bacanlı, 2010, s. 380). Aynı şekilde kabul tutumu, bilinçli farkındalık geliştirmek için oldukça önem taşımaktadır. Turist rehberleri açısından bakıldığında meslekte her zaman öngörülemez ve zorlayıcı bir takım problemler yaşanmaktadır. Bu nedenle bir turist rehberi tur esnasında yaşadığı her problemi kabullenip daha sonraki turları için bir gelişme fırsatı olarak değerlendirmelidir. Karademir ve Açak'a göre (2019, s. 812) bireyler, olumsuz durumlardan kaçmak yerine bir takım stratejiler ile psikolojik dayanıklılıklarını geliştirebilmektedir. Turist rehberleri de bilinçli farkındalığın bir unsuru olan sabır tutumunu geliştirerek sorunlardan kaçmak yerine sabırlı bir şekilde onlarla baş etmeyi öğrenmelidir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin bir diğer özelliği de çok yönlü bakış açısına sahip olmalarından dolayı travmalarının üstesinden daha kolay gelebilmeleridir (Okan, Yılmaztürk ve Kürüm, 2020, s. 322). Turist rehberleri de olumsuz durumları kendileri için bir gelişme fırsatı olarak görüp onlara yargısız bir şekilde ve çok yönlü bakış açısı ile yaklaşırlarsa hem psikolojik dayanıklılıklarını arttırabilecek hem de bilinçli farkındalık seviyelerini yükseltebileceklerdir.

2.2. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde konu ile ilgili ulusal ve uluslararası alanyazın taraması gerçekleştirilmiştir. Alanyazın taraması sonucunda bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılığı turist rehberliği açısından inceleyen araştırmaların az sayıda olduğu tespit edilmiştir.

2.2.1. Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Turizm destinasyonlarını ziyaret eden turistlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin araştırıldığı çalışmada Frauman ve Norman (2004), her katılımcının verdiği cevaba göre üç katılımcı grubu oluşturmuşlardır. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalık düzeyi çok yüksek, yüksek ve düşük olarak tanımlanan üç grupta bilinçli farkındalık düzeyinin, turistik destinasyonlarda öğrenmeye açıklık ve heyecan duygusu ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Glomb, Duffy, Bono ve Yang (2011) tarafından yapılan çalışmada iş yaşamında bilinçli farkındalığın etkisi incelenmiştir. Hem katılımcıların sözleri hem de literatür taraması sonucunda bilinçli farkındalığın iş yaşamını iyileştirebileceği ortaya koyulmuştur.

Demir (2014), bilinçli farkındalık temelli eğitim programının depresyon ve stres üzerine etkisini araştırdığı yüksek lisans tezinde programın katılımcıların farkındalığını arttırdığını tespit etmiştir.

Frauman ve Norman'ın (2014) turizm destinasyonlarını ziyaretçileri yönetmede bilinçli farkındalığın rolünü inceledikleri araştırmalarında bilinçli farkındalığı yüksek olan turistlerin deneyimlerinin bilinçli farkındalığı yüksek olmayan turistlere göre daha benzersiz ve farklı olduğu ortaya koyulmuştur. Bunun yanı sıra bilinçli farkındalığın turistlerin doğaya yönelik faaliyetlere katılımını da arttırdığı gözlemlenmiştir.

Arslan (2018), bilinçli farkındalık, depresyon ve algılanan stres arasındaki ilişkiyi incelemiş ve sonucunda bireylerin bilinçli farkındalıklarının arttıkça algılanan stres seviyelerinin azaldığını ortaya koymuştur. Ayrıca bilinçli farkındalık temelli stres azaltma uygulamalarının kullanılmasının stres ile başa çıkma ve stresi aza indirmede son derece yardımcı olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Lee, Kim, Webster ve Henning (2021), ‘‘Bilinçli Farkındalığın 1916’dan 2019’a Evrimi’’ isimli çalışmalarında bilinçli farkındalığı içerik, uygulama ve araştırma yönünden incelemişlerdir. Bunun sonucunda ilgili çalışmaların 1916’dan 2019’a kadar -özellikle 2000’den sonra- önemli ölçüde arttığı belirtilmiştir.

Gül ve Gül (2022), turizm eğitimi alan üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, bilinçli farkındalığı ve sektöre bağlılıkları arasındaki ilişki üzerine araştırma yapmışlardır. Araştırma sonuçları üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin ve bilinçli farkındalık seviyelerinin gelecekteki mesleki başarılarını ve sektöre bağlılıklarını etkilediğini ortaya koymaktadır.

Şimdiye kadar bilinçli farkındalık ve turist rehberleri ile ilgili doğrudan yapılmış bir çalışma tespit edilemese de, konu turizm rehberliği öğrencileri açısından incelenmiştir. Başoda ve Dönmez (2022), turizm rehberliği öğrencilerine yönelik bilinçli farkındalık, mesleki bağlılık ve ruminatif düşünme ilişkisi üzerine yaptığı çalışmada, öğrencilerin bilinçli farkındalıklarının mesleklerini daha anlamlı kıldığı ve bunun mesleklerine olumlu yansıdığını belirtmektedir.

Gül (2023), termal turizmde bilinçli farkındalığa yönelik yaptığı çalışmada bilinçli farkındalığa sahip olan turistlerin, ziyaretleri süresince yaşadıkları tüm deneyimlere karşı daha dikkatli ve farkında olduğunu, bunda tatil ve tedaviden alınan verimi arttırdığını belirtmektedir. Buna ek olarak bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin deneyimlerini çevrelerine veya sosyal medyaya daha bilinçli aktararak işletmelere de fayda sağladığı ortaya çıkmıştır.

2.2.2. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Saltık ve Kızılırmak (2022), turist rehberlerinin stres yönetimi ve psikolojik dayanıklılıkları hakkında yaptıkları çalışmada rehberlerin pek çoğunun psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Rehberlerin kişilikleri ile en çok paralellik gösteren özelliklerinin psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörlerden meydan okuma olduğu ve bunu sırası ile kendini adama ve kontrol faktörünün takip ettiği belirtilmiştir. Fakat diğer bir değişken olan stres yönetiminin genel anlamda psikolojik dayanıklılık üzerinde etkisi olmadığı ortaya konmuştur.

Gök (2021), konaklama işletmelerindeki işgörenlerin kişilik özelliklerinin tükenmişlik sendromu üzerindeki etkisinde psikolojik dayanıklılığın rolünü

incelediği çalışmasında kişilik özelliklerinin tükenmişlik düzeyini arttırdığını fakat psikolojik dayanıklılığın tükenmişlik düzeyini azalttığını ortaya koymuştur. Bir diğer ifadeyle kişilik özelliklerinin psikolojik dayanıklılık düzeyini olumlu etkilediği, tükenmişlik düzeyini olumsuz etkilediği anlaşılmaktadır.

Onan, Turhan ve Helvacı (2021) çalışmalarında psikolojik dayanıklılık, çalışan dayanıklılığı, örgütsel dayanıklılık ile iş tatmini arasındaki ilişkiyi incelenmişlerdir. Araştırmada çalışanların işyerinde sahip oldukları dayanıklılık düzeyinin kişisel yaşamlarında sahip oldukları dayanıklılık düzeyinden daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak psikolojik dayanıklılık ve çalışanların dayanıklılığı arasında anlamlı bir ilişki ortaya konmuştur.

Çetin ve Basım (2011), psikolojik dayanıklılığın iş tatmini ve örgütsel bağlılık tutumlarındaki rolünü 257 banka çalışanı üzerinde incelemiştir. Bulgular arasında psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerin iş tatminlerinin daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Bu bireylerin benlik algıları yüksek, gelecek ile ilgili olumlu bakış açısına sahip ve sosyal ilişkilerinde başarılı ve özgüvenli olduğu görülmüştür. Diğer bir taraftan psikolojik dayanıklılık ile örgütsel bağlılık arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Polatçı ve Tınaz'ın (2021) kişilik özelliklerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi üzerine yaptıkları araştırmada sorumluluk sahibi olma, uyum sağlayabilme ve gelişime açık olma gibi kişisel özelliklerin psikolojik dayanıklılığı etkilediği ortaya çıkmıştır. Bunun yanı sıra kişilik özelliklerinin de psikolojik dayanıklılığın boyutlarından olan kendini adama, kontrol ve meydan okuma boyutları üzerine de etkisi olduğu saptanmıştır.

Sönmezer (2015), öğretmenlerin tükenmişlik ve psikolojik düzeylerinin incelendiği yüksek lisans tez çalışmasında öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri yüksek bulunmuş ve dolayısıyla mesleklerinde karşılaşılabilecekleri stresli durumların üstesinden daha iyi bir şekilde gelebilecekleri belirtilmiştir.

Çelenk (2019), konaklama işletmeleri çalışanlarında psikolojik dayanıklılığın iş yaşam dengesi etkisi üzerine yüksek lisans tez çalışması yapmıştır. Çalışmanın bulguları bahsi geçen işletmelerdeki çalışanların karşılaştıkları problemlere karşı psikolojik dayanıklılık düzeylerinin düşük olduğunu ortaya koymuştur.

Fletcher ve Sarkar (2012), genç ve yaşlı yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık seviyelerini ölçtükleri çalışmada genç yetişkinlerin sosyal çevrelerinin olması sebebiyle yaşlılara göre daha yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip oldukları bulunmuştur.

2.2.3. Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Dayanıklılık İlgili Yapılan Araştırmalar

Öğretmen adaylarında psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide manevi iyi oluşun incelendiği yüksek lisans tez çalışmasında Yavuz (2019), bilinçli farkındalığın psikolojik dayanıklılığa etki eden en önemli değişken olduğunu ortaya koymuştur. Bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinin de arttığı desteklenmiştir.

Pidgeon ve Kaye (2014)'in üniversite öğrencilerindeki bilinçli farkındalık, psikolojik dayanıklılık ve iyi oluşun ilişkisini inceledikleri çalışmada, psikolojik dayanıklılık bilinçli farkındalığa kıyasla en büyük varyansı oluştursa da üç değişken arasında oldukça güçlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bunun yanı sıra meditasyonun bilinçli farkındalık seviyesini etkilediği ve bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin bilinçli farkındalık seviyesini yükselttiği ortaya çıkmıştır.

Zhang, Mao, Wang ve Zhang (2023), birden fazla bilimsel araştırmanın sonuçlarını birleştirdiği çalışmalarında psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalığın ilişkisini incelemişlerdir. Çalışmanın sonucunda geçmiş bulgulara paralel olarak bilinçli farkındalığın, psikolojik dayanıklılık üzerinde oldukça önemli ve pozitif etkileri olduğu açığa çıkmıştır.

Zubair, Kamal ve Artemeva (2018), üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşun yordayıcıları olarak bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılığı inceledikleri çalışmalarında psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasında güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır.

Karataş ve Camdan (2020) üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının açıklanmasında bilinçli farkındalığın ve bazı diğer değişkenlerin rolünü araştırdıkları çalışmalarında bilinçli farkındalık seviyesi yükseldikçe psikolojik dayanıklılığın da yükseldiğini, bunun sonucunda da ikisi arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir.

Çakıroğlu, Yavuz ve Arpacıoğlu (2023) sınav kaygısı, psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki üzerine yapmış oldukları çalışmada psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin bilinçli farkındalığında da anlamlı etkisi ile sınav kaygılarının daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Bunun sonucunda bilinçli farkındalığın ve psikolojik dayanıklılığın bahsi geçen konuda koruyucu bir faktör olduğuna ulaşılmıştır.

Yavuz ve Dilmaç (2020), üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide ruhsal iyi oluşun rolü konuları araştırmalarında bilinçli farkındalığın psikolojik dayanıklılık üzerinde en önemli etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun sonucunda üniversite öğrencilerinde bu iki değışken arasında pozitif bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

3.YÖNTEM

Yapılan araştırmanın amacı, turist rehberlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Yöntem bölümünde araştırmanın modeline ve hipotezlerine yer verilmiştir. Daha sonra evren ve örneklem belirlenmiş, veri toplarken kullanılan araç ve teknikler hakkında bilgiler verilmiştir. Son olarak veri toplama sürecinden bahsedilmiş ve verilerin analizi hakkında açıklama yapılmıştır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın amacı, turist rehberlerinin bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini ve bunların arasındaki ilişkiyi açığa çıkarmaktır. Bu doğrultuda konu ile ilgili alanyazın taraması yapılmış, araştırmanın modeli ve hipotezleri ortaya konmuştur.

Araştırmada yöntem olarak nicel yöntem kullanılmıştır. Nicel veriler, anketler aracılığıyla toplanmıştır. Turist rehberlerinin bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemek ve bilinçli farkındalık düzeylerinin psikolojik dayanıklılığın boyutları üzerindeki etkilerini değerlendirmek amacıyla anket tasarlanmıştır.

Daha çok deneysel araştırmalarda kullanılan araştırma modeli, araştırmanın amacına uygun bir şekilde verilerin toplanarak çözümlenmesidir (Karakuş, 2018, s. 68). En güvenli bilimsel yol ile araştırma probleminin nasıl çözülebileceğini gösteren bir mantık düzeni olan araştırma modeli belirlenirken, tarama modelleri (genel, tekil, ilişkisel) ve deneme modelleri (deney, karşılaştırma) kullanılmaktadır (İslamoğlu ve Alnıaçık, 2014, s. 97).

Bu araştırmada bilinçli farkındalık ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki durumunun varlığını ve ölçüsünü ortaya koymak hedeflendiğinden, ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. Fraenkel, Wallen ve Hyun (2012) tarafından da ifade edildiği gibi ilişkisel tarama modeli, değişkenler arası ilişki durumunun belirlenmesinde kullanılmakta ve ilişki durumunun varlığını ve/veya ölçüsünü ortaya koymaktadır.

Turist rehberliği mesleği; fiziksel efor gerektiren, sürekli bilgilerin güncel tutulmasının zorunlu olduğu, iş güvencesinin olmadığı ve çalışma saatleri belirsiz olan bir meslektir. Bu nedenle turist rehberlerinin mesleki yaşamlarında strese sebep olan pek çok unsur bulunmaktadır (Köroğlu, 2020). Strese sebep olan tüm bu unsurlar nedeniyle bir turist rehberinin psikolojik olarak dayanıklı kalabilmesi ve bilinçli farkındalığını yükselterek sorunlar ile başa çıkmayı kolaylaştırması önem arz etmektedir. Bu doğrultuda turist rehberlerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin psikolojik dayanıklılıklarına etkisini belirlemek amacıyla aşağdaki hipotezler geliştirilmiştir:

H1: Turist rehberlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

H2: Turist rehberlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri yaşa göre farklılaşmaktadır.

H3: Turist rehberlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri medeni durumlarına göre farklılaşmaktadır.

H4: Turist rehberlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri eğitim durumlarına göre farklılaşmaktadır.

H5: Turist rehberlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri mesleki deneyim sürelerine göre farklılaşmaktadır.

H6: Turist rehberlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri gelir seviyesine göre farklılaşmaktadır.

H1, H2, H3, H4, H5 ve H6 Fettahlioğlu ve Göl'ün (2022) çalışma hayatında bilinçli farkındalığın demografik değişkenler açasından incelendiği araştırmadan hareketle oluşturulmuştur

H7: Turist rehberlerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

H8: Turist rehberlerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri yaşa göre farklılaşmaktadır.

H9: Turist rehberlerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri medeni durumlarına göre farklılaşmaktadır.

H10: Turist rehberlerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri eğitim durumlarına göre farklılaşmaktadır.

H11: Turist rehberlerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri mesleki deneyim sürelerine göre farklılaşmaktadır.

H12: Turist rehberlerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri gelir seviyesinegöre farklılaşmaktadır.

H5, H6, H7, H8, H9, H10, H11 ve H12 Karataş ve Camdan'ın (2020) üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının açıklanmasında bilinçli farkındalığın ve çeşitli demografik değişkenlerin rolünü inceledikleri çalışma baz alınarak oluşturulmuştur.

H13: Turist rehberlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H13a: Turist rehberlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile psikolojik dayanıklılığın kendini adama boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H13b: Turist rehberlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile psikolojik dayanıklılığın kontrol boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H13c: Turist rehberlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile psikolojik dayanıklılığın meydan okuma boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H13, H13a, H13b, H13c; Zhang, Mao, Wang ve Zhang (2023) tarafından yapılan bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma referans alınarak oluşturulmuştur.

3.2. Evren ve Örneklem

Evren, veri elde etmek için kullanılan kaynakların tamamını kapsamakta, örneklem ise belirli kurallar çerçevesinde belirli bir evrenden seçilen ve evreni en iyi temsil ettiği düşünülen daha küçük bir gruptan oluşmaktadır (Çaparlar ve Dönmez, 2016, s. 214). Binlerce kişiden oluşan grup üyelerinin görüşlerini almak için aralarından tesadüfi bir şekilde seçilen 200 kişinin görüşleri alındığında ilki evren ikincisi ise örnekleme oluşturmaktadır (Karakuş, 2018, s. 67).

Ülke ekonomisinin ve turizm imajının gelişmesinde kilit rol oynayan turist rehberliğinin farklı kültürler ve farklı yerleri tanıma imkanı gibi olumlu özelliklerin yanı sıra uzun ve yorucu çalışma saatleri, düzensiz bir iş olması ve gün geçtikçe artan mesleki tehditlerin varlığı gibi olumsuz özellikleri de bulunmaktadır (Dumanlı ve Köroğlu, 2018, s. 328). Hizmet sektöründeki pek çok eleman gibi turist rehberleri de çalışma saatleri boyunca stres yaratan durumlar ve olumsuz olaylarla karşılaşmaktadırlar. Bu nedenle turist rehberlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin belirlenmesi önem arz etmektedir.

Araştırmanın evrenini Turist Rehberleri Birliği'ne (TUREB) bağlı tüm turist rehberleri oluşturmaktadır. 2024 Mart ayı itibari ile TUREB'in 13 meslek odasına bağlı eylemli ve eylemsiz toplam 13.549 turist rehberi bulunmaktadır. Turist rehberlerinin 10074 tanesi eylemli, 3475 tanesi ise eylemsiz rehberlerdir. Eylemli bir şekilde faaliyet gösteren 7239 turist rehberi ülkesel iken 3402'si bölgesel faaliyet göstermektedir (<http-2>). Bilimsel araştırmalarda kabul gören yöntem çerçevesinde 0.05 anlamlılık düzeyinde evrenin büyüklüğü bir milyon ve üzeri olduğunda örnek kütle sayısı olarak kritik kabul edilen eşik 384'tür (Altunışık vd., 2007, s. 127). Bu araştırmada örneklem olarak kolayda örnekleme yöntemiyle turist rehberlerine anket formu gönderilmiştir ve toplanan anketlerin 324 tanesi araştırmaya yönelik olarak kullanılabilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araç ve Teknikleri

Araştırma boyunca sonuca varmak ya da anlam çıkarmak için kullanılmakta olan nicelikler, olaylar, kayıtlar veya sayı kümelerine veri denmektedir. Kitap, dergi, arşiv, istatistik raporları yazılı veri kaynaklarını oluştururken; görüşme, anket ve gözlem tekniği yazılı olmayan veri kaynaklarını oluşturmaktadır (Karakuş, 2018, s. 10). Veri toplama teknikleri doküman incelemesi, anket, soru formu, test, görüşme, örnek olay incelemesi ve deney gibi yollarla yapılabilmektedir. Anket tekniği ise belirli seçeneklerin bulunduğu ve bu seçeneklerden yalnızca birinin seçilmesinin istendiği nicel bir veri toplama yöntemidir. Kısa sürede çok daha fazla veri toplanabildiğinden en çok kullanılan veri toplama aracı olarak anket tekniğine başvurulmaktadır (http-3). Anketler temel olarak yüz yüze, posta yoluyla, telefonla ve bilgisayarla olmak üzere dört yol ile uygulanmaktadır. Bilgisayar aracılığı ile anket uygulama, teknolojinin gelişmesi ile son yıllarda en çok kullanılan yöntemlerdendir (Büyüköztürk, 2005, s. 10-11)

Araştırma konusu ile ilgili ilk olarak bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık kavramları ile ilgili ulusal ve uluslararası alanyazın taraması gerçekleştirilmiştir. Daha sonra veri elde etmek üzere anket yöntemi kullanılmıştır. Anket formu, 3 bölüm halinde hazırlanmıştır. Bu çalışmada kullanılan anket, 5'li likert tipinde “Kesinlikle Katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kararsızım”, “Katılıyorum”, “Kesinlikle Katılıyorum” şeklinde hazırlanmıştır.

İlk bölümde, turist rehberlerinin demografik özelliklerini belirlemeye yönelik sorular (yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, sektördeki çalışma süresi, aylık gelir, bağlı bulunan oda) yer almaktadır. Bu sorular katılımcılara çoktan seçmeli olarak yöneltilmiştir. İkinci bölümde, Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilip Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması gerçekleştirilen ve bireylerin bilinçli farkındalık seviyelerini ölçmeye yönelik oluşturulan Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ne (BİFÖ) ilişkin sorular yer almaktadır. Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ne ait toplam 15 madde bulunmaktadır. Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması, üniversite öğrencilerinden oluşan bir grup üzerinde gerçekleştirilmiştir (Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2021,

s. 224). Üçüncü bölümde yer alan sorular ise bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemeye yöneliktir. İlgili alanyazın incelendiğinde psikolojik dayanıklılık kavramına yönelik ölçeklerin yurt dışı kaynaklı olduğu ve yurt içinde de ölçek uyarlama çalışmalarının yapıldığı görülmektedir. Işık (2016), tarafından yapılan çalışmada bireylerin psikolojik dayanıklılık seviyelerini belirlemeye yönelik yeni bir ölçek geliştirilmiştir. 21 madde ve üç alt boyuttan oluşan ölçekte kendini adama, kontrol ve meydan okuma boyutlarını kapsamaktadır. Yapılan çalışmada bilinçli farkındalık ölçeğinin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısının 0,76 olduğu bulunmuştur (Işık, 2016, s.165). Araştırmada kullanılan anket formu Ek 1’de görülebilmektedir.

3.4. Verilerin Toplama Süreci

Taslağı oluşturulan anket soruları, ilk önce “uzman kanısına dayalı kapsam geçerliliği” amacıyla, bu alandaki uzman kişilere ulaştırılmış ve ölçek maddeleri hakkında değerlendirme yapmaları istenmiştir. Uzmanlardan gelen görüşler dikkate alınarak maddeler yeniden düzenlenmiş ve pilot çalışma kapsamında ön test uygulamasına geçilmiştir. Ön test uygulaması yapmak anketin geçerliliğinin ve güvenilirliğinin sorgulanması açısından oldukça önem arz etmektedir (Büyüköztürk, 2005, s. 10). Bu uygulama için araştırma anketi, örnekleme temsil eden küçük bir gruba iletilmiştir. Ön test uygulaması, Şubat 2024 tarihinde Türkiye’de eylemli olarak mesleğini icra eden 50 turist rehberi üzerinde yapılmıştır. Sonuç olarak araştırma anketinde herhangi bir sorunun olmadığı ve ifadelerin katılımcılar tarafından anlaşıldığı tespit edilmiştir. Ön test uygulamasının tamamlanmasının ardından son hali kazandırılan soru formları Şubat 2024-Nisan 2024 tarihleri arasında internet ortamı vasıtasıyla turist rehberlerine ulaştırılmıştır. Araştırma süresince araştırmacı soru formunu iletmediği turist rehberlerine herhangi bir baskı uygulamamış olup katılımcılar soru formunu gönüllü olarak ve özgür irade ile cevaplamışlardır.

3.5. Verilerin Analizi

Yapılan araştırmada turist rehberlerden anket aracılığı ile elde edilen veriler istatistik programı aracılığı ile bilgisayar ortamına aktarılmış ve analiz edilmiştir.

Araştırma anketine katılım gösteren turist rehberlerinin ilk olarak demografik özelliklerinin belirlenmesi amacı ile yönlendirilen sorulardan elde edilen yanıtlara frekans analizleri uygulanmıştır. Bilinçli farkındalık ölçeğine ilişkin standart sapma ve aritmetik ortalama değerleri ortaya çıkarılıp, ölçeğe ilişkin güvenilirlik analizi gerçekleştirilmiştir. Daha sonra psikolojik dayanıklılık ölçeği ile ölçeğin boyutlarına ilişkin standart sapma ve aritmetik ortalama değerleri tespit edilip güvenilirlik analizi uygulanmıştır. Elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bilinçli farkındalık ölçeği ve psikolojik dayanıklılık ölçeğine çarpıklık-basıklık testleri uygulanmıştır. Çarpıklık-basıklık testlerinin sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiğini belirledikten sonra parametrik testler yapılmıştır. Bilinçli farkındalık seviyesinin ve psikolojik dayanıklılık düzeyinin turist rehberlerinin cinsiyetine, göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit edebilmek için iki ölçeğe de ayrı ayrı T testi uygulanmıştır. İki'den fazla grubun bilinçli farkındalık seviyesi ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ölçülebilmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Ölçekler ile alt boyutlar arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için korelasyon analizi uygulanmış olup son olarak test etmek için regresyon analizi yapılmıştır.

4. BULGULAR VE YORUMLAR

Turist rehberlerinin bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık seviyelerini ve aralarındaki ilişkiyi ölçmeyi amaçlayan araştırmanın bu bölümünde gerçekleştirilen analizlere, araştırmanın bulgularına ve yorumlarına yer verilmektedir.

4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Yönelik Bulgular

Bu bölümde Turist Rehberleri Birliği'ne (TUREB) bağlı olan ve araştırmaya katılan turist rehberlerinin demografik özellikleri ortaya konulmaktadır. Turist rehberlerine cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, mesleki deneyim ve süresi ve bağlı olunan odaya yönelik sorular yöneltilmiştir. Turist rehberlerinin demografik özelliklerine yönelik bulgular Çizelge 1'de görülmektedir.

Çizelge 1. Turist Rehberlerinin Demografik Özelliklerine Yönelik Bulgular

Demografik Özellikler		
Cinsiyet	n	%
Kadın	100	30,9
Erkek	224	69,1
Toplam	324	100
Yaş	n	%
18-24 yaş arası	20	6,2
25-34 yaş arası	117	36,1
35-44 yaş arası	108	33,3
45-54 yaş arası	48	14,8
55 yaş ve üzeri	31	9,6

Çizelge 1-devamı

Toplam	324	100
Medeni Durum		
	n	%
Evli	149	46,0
Bekar	175	54,0
Toplam	324	100
Eğitim Durumu		
	n	%
Ön Lisans Mezunu	45	13,9
Lisans Mezunu	175	54,0
Yüksek Lisans Mezunu	89	27,5
Doktora Mezunu	15	4,6
Toplam	324	100
Mesleki Deneyim Süresi		
	n	%
1 yıldan az	27	8,3
1-5 yıl	121	37,3
6-10 yıl	50	15,4
11-15 yıl	48	14,8
16 yıl ve üzeri	78	24,1
Toplam	324	100
Aylık Gelir		
	n	%
10.000 TL ve altı	32	9,9
20.000 TL-30.000 TLarası	74	22,8
30.000 TL-40.000 TL	76	23,5
40.000 TL ve üzeri	142	43,8
Toplam	324	100
Bağlı Olunan Oda		
	n	%

Çizelge 1-devamı

İRO	146	44,1
İZRO	8	2,5
ÇARO	118	36,4
ATRO	8	2,5
ANRO	17	5,2
ARO	7	2,2
GARO	1	0,3
ŞURO	6	1,9
BURO	4	1,2
MUTRO	3	0,9
NERO	6	1,9
Toplam	324	100

Yukarıda yer alan Çizelge 1'e göre soru formunu cevaplayan turist rehberlerinin 100'ü (%30,9) kadın ve 224'ü (%69,1) erkeklerden oluşmaktadır. Eylemli olarak mesleklerini icra eden erkek turist rehberlerinin sayısının (7237), kadın turist rehberlerinin (3246) sayısından fazla olduğu bilinmektedir. Bu nedenle ortaya çıkan sonucun evreni temsil ettiği düşünülmektedir.

Soru formunu yanıtlayan turist rehberlerinin 20'sinin (%6,2) 18-24 yaş aralığında, 117'sinin (%36,1) 25-34 yaş aralığında, 108'inin (%33,3) 35-44 yaş aralığında, 48'inin (%14,8) 45-54 yaş aralığında, 31'i (%9,6) 55 ve üzeri yaş aralığında oldukları ortaya çıkmıştır. Soru formunu yanıtlayan turist rehberlerinin 149'unun (%46,0) evli, 175'inin (%54,9) bekar olduğu belirlenmiştir.

Soru formunu yanıtlayan turist rehberlerinin 45'inin (%13,9) ön lisans mezunu, 175'inin (%54,0) lisans mezunu, 89'unun (%27,5) yüksek lisans mezunu ve 15'inin (%4,6) doktora mezunu olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmaya katılan turist

rehberlerinin çoğunun (%81,5) lisans ve yüksek lisans düzeyinde eğitim aldıkları görülmektedir.

Soru formunu yanıtlayan turist rehberlerinin sektörde çalışma sürelerine bakıldığında 27'sinin (%83) 1 yıldan az, 121'inin (%37,3) 1-5 yıl arası, 50'sinin (%15,4) 6-10 yıl, 48'sinin (%14,8) 11-15 yıl, 78'inin (%24,1) 16 yıl ve üzeri mesleki deneyim süresine sahip oldukları ortaya çıkmıştır.

Soru formunu yanıtlayan turist rehberlerinin 146'sı (%44,1) İstanbul Rehberler Odası'na, 118'i (36,4) Çanakkale Rehberler Odası'na, 17'si (%52) Ankara Rehberler Odası'na 8'i (%2,5) İzmir Rehberler Odası'na, 8'i (%2,5) Aydın Turist Rehberleri Odası'na, 7'si (%2,2) Antalya Turist Rehberleri Odası'na, 6'sı (%1,9) Şanlıurfa Turist Rehberleri Odası'na, 6'sı (%1,9) Nevşehir Rehberler Odası'na, 4'ü (%1,2) Bursa Turist Rehberleri Odası'na, 3'ü (%0,9) Muğla Turist Rehberleri Odası'na, 1'i (%0,3) ise Gaziantep Turist Rehberleri Odası'na bağlıdır.

4.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeğine İlişkin Analizler

Araştırmanın bu bölümünde bilinçli farkındalık ölçeğine yönelik aritmetik ortalama, standart sapma, güvenilirlik kat sayısı ve soru silindiğinde ölçeğin alacağı güvenilirlik kat sayısına ilişkin analizlere yer verilmiştir.

Çizelge 2. Güvenilirlik Katsayısı ve Yorumlanması

Güvenilirlik Katsayısı (Cronbach Alpha)	Yorum
$0.81 < \alpha < 1.00$	Ölçek yüksek güvenilirliktedir
$0.61 < \alpha < 0.80$	Ölçek orta güvenilirliktedir
$0.41 < \alpha < 0.60$	Ölçek düşük güvenilirliktedir
$0.00 < \alpha < 0.40$	Ölçek güvenilir değildir

Kaynak: Kılıç, 2016, s. 48.

Güvenilirlik belirleme yöntemi olan Cronbach's Alpha (α) bir ölçeğin güvenilirliğini tespit etmede kullanılmaktadır. Ölçekteki her bir ifade için tek bir α

değeri olabileceği gibi tüm ifadelerin toplamından elde edilen ortalama α değeri de olmaktadır. Güvenilirliği artırmak için düşük α değerine sahip olan ifade ölçekten çıkarılabilir. Yaygın olarak kabul edilen sınıflama Çizelge 2’de gösterilmektedir (Kılıç, 2016, s. 47).

Çizelge 3. Bilinçli Farkındalık Ölçeğine Yönelik Güvenilirlik Analizi Sonuçları

İfadeler	Soru Silindiğinde Cronbach’s Alpha
Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.	0,85
Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırar dökerim.	0,85
Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.	0,84
Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.	0,85
Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.	0,85
Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.	0,86
Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatik bağlanmış gibi yapıyorum.	0,85
Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.	0,84
Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam.	0,85
İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.	0,84
Kendimi bir kulağımla birini dinlerken aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.	0,86
Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.	0,84
Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.	0,85
Kendimi yaptığım işlere dikkat vermemiş bulurum.	0,84
Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.	0,85
Cronbach’s Alpha: 0,86	

Bilinçli farkındalık ölçeğine ait ifadelerin bulunduğu Çizelge 3’de her bir ifadenin soru silindiğinde ölçeğin alacağı güvenilirlik kat sayısı bulunmaktadır. 15

maddeden oluşan bilinçli farkındalık ölçeğine yönelik yapılan güvenilirlik analizi sonucunda Cronbach Alpha değerinin 0,86 olduğu belirlenmiştir.

Çizelge 4. Bilinçli Farkındalık Ölçeğine Yönelik Standart Sapma ile Aritmetik Ortalama Değerleri

Bilinçli Farkındalık	\bar{x}	S.S
Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.	2,90	1,14
Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırardökerim.	4,17	1,03
Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.	4,13	0,90
Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.	3,87	1,08
Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.	3,81	1,03
Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.	3,30	1,16
Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatik bağlanmış gibi yapıyorum.	3,42	1,15
Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.	4,02	0,89
Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam.	3,58	1,19
İşleri veya görevleri ne yaptığının farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.	3,82	1,09
Kendimi bir kulağımla birini dinlerken aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.	2,91	1,23
Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.	4,25	0,90
Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.	2,94	1,27
Kendimi yaptığım işlere dikkat vermemiş bulurum.	4,04	0,97
Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.	4,01	1,10
TOPLAM	3,68	0,996

Çizelge 4'e bakıldığında bilinçli farkındalık ölçeğinin toplamda 3,68 değere sahip olduğu görülmektedir. Ölçekte en yüksek ortalamaya sahip olan maddenin "Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra oraya neden gittiğime şaşırıyorum."; en düşük ortalamaya sahip olan maddenin ise "Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim." olduğu anlaşılmaktadır.

4.3. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğine İlişkin Analizler

Araştırmanın bu bölümünde psikolojik dayanıklılık ölçeğine ve boyutlarına yönelik aritmetik ortalama, standart sapma, ölçeğe ait güvenilirlik kat sayısı ve soru silindiğinde ölçeğin alacağı güvenilirlik kat sayısına ilişkin analizlere yer verilmiştir. Bunun yanı sıra psikolojik dayanıklılık ölçeğine ilişkin faktör analizi sonuçları da yer almaktadır.

Çizelge 5. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğine Yönelik Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları

BOYUT	İfadeler	Faktör Yükü	Öz Değeri	Açıklanan Varyans
KENDİNİ ADAMA	Çalışmaktan çok keyif alıyorum.	0,629	6,34	30,17
	Hayatın benim için monotonlaşmaya başladığını hissediyorum.	0,363		
	Çok çalışarak her zaman amacıma ulaşabilirim.	0,511		
	Turist rehberliği mesleğine yürekten bağlıyım.	0,503		
	Hayatımda ilginç ve zaman harcamaya değer şeylerin var olduğunu düşünüyorum.	0,411		
	Keyif aldığım turlara düzenli olarak katılırım.	0,462		
	Yapacak bir şeylerimin olması benim için önemlidir.	0,464		
KONTROL	Çıkabilecek sorunları önceden kestirerek önlemlerimi alırım.	0,451	1,82	8,66
	Kaderimi değiştirebileceğime inanırım.	0,410		
	Yargılarıma ve kararlarıma daima güvenirim.	0,556		

Çizelge 5-devamı

	Kişisel özgürlüklerimin sınırlandırılmasına genellikle büyük tepki gösteririm.	0,376		
	Önceden yaptığım bir programın dışına çıkmak zorunda kaldığımda rahatsız olurum.	0,254		
	Yarın bana ne olacağı bugün yaptıklarına bağlıdır.	0,486		
	Yeni bir göreve başladığımda ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim.	0,303		
MEYDAN OKUMA	Her yeni deneyimin yaşamımı zenginleştirdiğini düşünüyorum.	0,319	1,45	6,91
	Hep aynı yaşam tarzına bağlı kalmak yerine riskli de olsa yeni şeyler denemeyi tercih ederim.	0,397		
	İnsan hatalarından öğrenir ve gelişir.	0,523		
	Kendimle ilgili bir şeyler öğrenmek benim için heyecan vericidir.	0,581		
	“Öldürmeyen şey güçlendirir.” Cümlesi beni ifade ediyor.	0,351		
	Yeni şeyler denemekten hoşlanırım.	0,618		
	Yaşamımda olan önemli değişiklikleri, kişisel gelişimim için bir fırsat olarak görürüm.	0,639		
AÇIKLANAN VARYANS			45,747	
KAISER-MEYER-OLIN (KMO)			0,883	
BARTLETT TESTİ			0,000	

Çizelge 5’te psikolojik dayanıklılık ölçeğinin faktör yapısını belirlemeye yönelik yapılan açıklayıcı faktör analizi sonuçları yer almaktadır. Elde edilen verilen faktör analizine uygun olup olmadığını belirlemek için Kaiser-Mayer-Olin örneklem ölçüm değeri ve Barlett değeri baz alınmıştır. Kaiser-Mayer-Olin örneklem değeri (0,883) ve Barlett değeri ($\text{sig}<0,05$) faktör analizi için uygun bulunmuştur. Kendini

adama boyutunun tanımladığı farkın %30,17, kontrol boyutunun tanımladığı farkın %8,66 ve meydan okuma boyutunun tanımladığı farkın %6,91 olduğu görülmektedir.

Çizelge 6. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Boyutlarına Yönelik Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

BOYUT	İfadeler	\bar{x}	S.S.	\bar{x}	S.S
KENDİNİ ADAMA	Çalışmaktan çok keyif alıyorum.	4,21	0,88	3,97	0,90
	Hayatın benim için monotonlaşmaya başladığını hissediyorum.	2,57	1,15		
	Çok çalışarak her zaman amacıma ulaşabilirim.	3,61	1,16		
	Turist rehberliği mesleğine yürekten bağlıyım.	4,32	0,86		
	Hayatımda ilginç ve zaman harcamaya değer şeylerin var olduğunu düşünüyorum.	4,36	0,77		
	Keyif aldığım turlara düzenli olarak katılırım.	4,28	0,84		
	Yapacak bir şeylerimin olması benim için önemlidir.	4,48	0,66		
KONTROL	Çıkabilecek sorunları önceden kestirerek önlemlerimi alırım.	4,28	0,70	3,54	0,87
	Kaderimi değiştirebileceğime inanırım.	3,90	0,96		
	Yargılarıma ve kararlarıma daima güvenirim.	4,09	0,72		
	Kişisel özgürlüklerimin sınırlandırılmasına genellikle büyük tepki gösteririm.	4,26	0,79		
	Önceden yaptığım bir programın dışına çıkmak zorunda kaldığımda rahatsız olurum.	3,54	1,13		
	Yarın bana ne olacağı bugün yaptıklarımıza bağlıdır.	3,77	0,98		
MEYDAN OKUMA	Yeni bir göreve başladığımda ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim.	4,19	0,83	4,85	0,75
	Her yeni deneyimin yaşamımı zenginleştirdiğini düşünüyorum.	4,46	0,66		

Çizelge 6-devamı

	Hep aynı yaşam tarzına bağlı kalmak yerine riskli de olsa yeni şeyler denemeyi tercih ederim.	3,85	0,88		
	İnsan hatalarından öğrenir ve gelişir.	4,48	0,65		
	Kendimle ilgili bir şeyler öğrenmek benim için heyecan vericidir.	4,43	0,69		
	“Öldürmeyen şey güçlendirir.” Cümlesi beni ifade ediyor.	3,89	0,98		
	Yeni şeyler denemekten hoşlanırım.	4,28	0,72		
	Yaşamımda olan önemli değişiklikleri, kişisel gelişimim için bir fırsat olarak görürüm.	4,35	0,67		
TOPLAM				4,07	0,84

Çizelge 6’da psikolojik dayanıklılık ölçeğine ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri yer almaktadır. Bu bulgular doğrultusunda 4,85 ile en yüksek ortalamaya sahip olan faktörün meydan okuma faktörü olduğu görülmektedir. Meydan okuma boyutunun en yüksek ortalamaya sahip olan maddesinin “İnsan hatalarından öğrenir ve gelişir.” olduğu; en düşük ortalamaya sahip olan maddesinin ise ‘Hep aynı yaşam tarzına bağlı kalmak yerine riskli de olsa yeni şeyler denemeyi tercih ederim.’ olduğu anlaşılmaktadır.

Kendini adama boyutunun ise 3,97 ile ortalama değeri en yüksek olan ikinci faktör olduğu göze çarpmaktadır. Bu boyutun en yüksek ortalama değere sahip maddesinin “Yapacak bir şeylerimin olması benim için çok önemlidir” olduğu; en düşük ortalama değere sahip olan maddesinin ise “Hayatın benim için monotonlaşmaya başladığını hissediyorum” olduğu görülmektedir.

Son olarak kontrol boyutunun 3,54 ile en düşük ortalama değere sahip olan boyut olduğu tespit edilmiştir. Kontrol boyutunun ortalama değeri en yüksek olan maddesinin ‘‘Çıkabilecek sorunları önceden kestirerek önlemlerimi alırım’ olduğu; en düşük maddesinin ise ‘Önceden yaptığım bir programın dışına çıkmak zorunda kaldığımda rahatsız olurum’’ olduğu anlaşılmaktadır.

Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin boyutlarının ve maddelerinin tamamına bakıldığında ortalaması en yüksek olan maddelerin 4,48 ile ‘‘Yapacak bir şeylerimin olması benim için önemlidir’’ ve ‘‘İnsan hatalarından öğrenir ve gelişir’’ olduğu göze çarpmaktadır. Ortalaması en düşük olan maddenin ‘‘Hayatın benim için monotonlaşmaya başladığını hissediyorum’’ olduğu görülmektedir.

Çizelge 7. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğine İlişkin Güvenilirlik Analizi

İfadeler	Soru Silindiğinde Cronbach's Alpha
Çalışmaktan çok keyif alıyorum.	0,81
Hayatın benim için monotonlaşmaya başladığını hissediyorum.	0,86
Çok çalışarak her zaman amacıma ulaşabilirim.	0,83
Turist rehberliği mesleğine yürekten bağlıyım.	0,82
Hayatımda ilginç ve zaman harcamaya değer şeylerin var olduğunu düşünüyorum.	0,81
Keyif aldığım turlara düzenli olarak katılırım.	0,81
Yapacak bir şeylerimin olması benim için önemlidir.	0,81
Çıkabilecek sorunları önceden kestirerek önlemlerimi alırım.	0,81
Kaderimi değiştirebileceğime inanırım.	0,81
Yargılarıma ve kararlarıma daima güvenirim.	0,81
Kişisel özgürlüklerimin sınırlandırılmasına genellikle büyük tepki gösteririm.	0,82
Önceden yaptığım bir programın dışına çıkmak zorunda kaldığımda rahatsız olurum.	0,84
Yarın bana ne olacağı bugün yaptıklarıma bağlıdır.	0,81
Yeni bir göreve başladığımda ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim.	0,81

Çizelge 7-devamı

Her yeni deneyimin yaşamımı zenginleştirdiğini düşünüyorum.	0,81
Hep aynı yaşam tarzına bağlı kalmak yerine riskli de olsa yeni şeyler denemeyi tercih ederim.	0,81
İnsan hatalarından öğrenir ve gelişir.	0,81
Kendimle ilgili bir şeyler öğrenmek benim için heyecan vericidir.	0,81
“Öldürmeyen şey güçlendirir.” Cümlesi beni ifade ediyor.	0,81
Yeni şeyler denemekten hoşlanırım.	0,81
Yaşamımda olan önemli değişiklikleri, kişisel gelişimim için bir fırsat olarak görürüm.	0,080
Cronbach's Alpha: 0,82	

Çizelge 7’de psikolojik dayanıklılık ölçeğinde yer alan sorular silindiğinde ortaya çıkacak güvenilirlik kat sayısı yer almaktadır. 21 maddeden oluşan psikolojik dayanıklılık ölçeğine yönelik yapılan güvenilirlik analizi sonucunda Cronbach Alpha değerinin 0,82 olduğu belirlenmiştir.

4.4. Çarpıklık ve Basıklık Testleri

Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini tespit edebilmek için veriye ait çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri de belirlenmelidir. Gerçekleştirilen analiz sonucunda çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1,5 ve -1,5 arasında kalması, verilerin normal bir şekilde dağıldığını göstermektedir (Cevahir, 2020, s. 14).

Çizelge 8. Bilinçli Farkındalık Ölçeğine Yönelik Çarpıklık-Basıklık Değerleri

		İstatistik	Standart Hata
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Çarpıklık (Skewness)	0,582	0,135
	Basıklık (Kurtosis)	1,051	0,270

Çizelge 9. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğine Yönelik Çarpıklık-Basıklık Değerleri

		İstatistik	Standart Hata
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	Çarpıklık (Skewness)	-0,844	0,135
	Basıklık (Kurtosis)	3,956	0,270

Çizelge 10. Psikolojik Dayanıklılık Boyutlarına İlişkin Çarpıklık-Basıklık Değerleri

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK BOYUTLARI		İstatistik	Standart Hata
Kendini Adama	Çarpıklık (Skewness)	-0,989	0,135
	Basıklık (Kurtosis)	3,285	0,270
Kontrol	Çarpıklık (Skewness)	-0,451	0,135
	Basıklık (Kurtosis)	1,422	0,270
Meydan Okuma	Çarpıklık (Skewness)	-,696	0,135
	Basıklık (Kurtosis)	1,327	0,270

Bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık ölçeği ile psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarına ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin bulunduğu Çizelge 8, Çizelge 9 ve Çizelge 10'a bakıldığında değerlerin +1 ile -1 aralıklarında olduğu görülmektedir. Normal kabul gören aralıklarda olması sebebiyle bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık psikolojik ölçeklerine ile psikolojik dayanıklılığın ölçeğinin alt boyutlarına yönelik parametrik analizler kullanılabilir.

4.5. T Testi Analizine Yönelik Bulgular

T testi, birbiri ile ilişki içinde olmayan iki örneklem arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için kullanılmaktadır (Büyüköztürk, 2011 s. 39). Bu bölümde turist rehberlerinin bilinçli farkındalık seviyeleri ile psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyetleri ve medeni durumları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek için her ikisine de bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır.

Çizelge 11. Turist Rehberlerinin Bilinçli Farkındalıkları ve Cinsiyetlerine İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi (H1)

Bilinçli Farkındalık					
Cinsiyet	n	\bar{x}	S.S	t	P
Kadın	100	34,000	10,168	0-902	0,423
Erkek	224	35,045	9,381		
*0,05 düzeyinde anlamlı farklılık					

Çizelge 11’de turist rehberlerinin bilinçli farkındalıkları ile cinsiyetlerine ilişkin bağımsız örneklem T testi bulguları yer almaktadır. Cinsiyet ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelendiğinde erkeklerin ortalamasının ($\bar{X}=35,0446$), kadınların ortalamasından ($\bar{X}=34,0000$) daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı ($t= -,902$, $p=,423$) tespit edilmiştir. Bu sonuçtan hareketle turist rehberlerinin cinsiyetleri ile bilinçli farkındalık seviyelerinin arasında bir ilişki bulunmadığı anlaşılmaktadır. Bu nedenle “Turist rehberlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmaktadır.” şeklindeki H1 desteklenmemiştir.

Çizelge 12. Turist Rehberlerinin Bilinçli Farkındalıkları ve Medeni Durumlarına İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi (H3)

Bilinçli Farkındalık					
Medeni Durum	n	\bar{x}	S.S	t	P
Evli	149	33,05	8,90	-2,912	0,097
Bekar	175	35,05	10,02		
*0,05 düzeyinde anlamlı farklılık					

Çizelge 12’de turist rehberlerinin bilinçli farkındalıkları ile medeni durumlarına ilişkin bağımsız örneklem T testi bulgularına yer verilmektedir. Medeni durum ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelendiğinde aralarında bir ilişki bulunmadığı ($t=-2,912$, $p=0,097$) anlaşılmaktadır. Bu nedenle

“Turist rehberlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri medeni durumlarına göre farklılaşmaktadır.” şeklindeki H3 desteklenmemiştir.

Çizelge 13. Turist Rehberlerinin Psikolojik Dayanıklıkları İle Cinsiyetlerine İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi (H7)

Psikolojik Dayanıklılık					
Cinsiyet	n	\bar{X}	S.S	t	p
Kadın	100	85,840	6,926	0,339	0,027
Erkek	224	85,496	9,040		
*0,05 düzeyinde anlamlı farklılık					

Çizelge 13’de turist rehberlerinin psikolojik dayanıklıkları ile cinsiyetlerine ilişkin bağımsız örneklem T testi bulguları yer almaktadır. Cinsiyet ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelendiğinde kadınların ortalamasının ($\bar{X}=85,8400$), erkeklerin ortalamasından ($\bar{X}=85,4955$) daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu ($t=0,339$; $p=0,027$) tespit edilmiştir. Bu sonuçtan hareketle kadın turist rehberlerinin cinsiyetleri ile psikolojik dayanıklılık düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Bu nedenle Turist rehberlerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmaktadır. ‘’ şeklindeki H7 desteklenmiştir.

Çizelge 14. Turist Rehberlerinin Psikolojik Dayanıklıkları ve Medeni Durumlarına İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi (H9)

Bilinçli Farkındalık					
Medeni Durum	n	\bar{x}	S.S	t	P
Evli	149	85,03	9,07	-1,133	0,461
Bekar	175	86,09	7,85		
*0,05 düzeyinde anlamlı farklılık					

Çizelge 14’de turist rehberlerinin psikolojik dayanıklılıkları ile medeni durumlarına ilişkin bağımsız örneklem T testi bulgularına yer verilmektedir. Medeni durum ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelendiğinde aralarında anlamlı bir ilişki bulunmadığı ($t=-1,133$ $p=0,461$) anlaşılmaktadır. Bu

nedenle ‘‘Turist rehberlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri medeni durumlarına göre farklılaşmaktadır.’’ şeklindeki H9 desteklenmemiştir.

4.6. Tek Yönlü Varyans Analizine Yönelik Bulgular

Analiz teknikleri arasında farklılıkları incelemek için kullanılan tekniklerden biri olan tek yönlü varyans analizi (ANOVA), ikiden fazla grubun karşılaştırılmasının gerekli olduğu durumlarda uygulanmaktadır (Aslan, 2018, s. 178). Bu bölümde, ikiden fazla grubun arasındaki ilişkiyi incelemek üzere tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Araştırmaya katılan turist rehberlerinin bilinçli farkındalık-yaş, bilinçli farkındalık-sektörde çalışma süresi ile psikolojik dayanıklılık-yaş, psikolojik dayanıklılık-sektörde çalışma süresine ilişkin bulgular aşağıda yer almaktadır.

Çizelge 15. Turist Rehberlerinin Yaşları İle Bilinçli Farkındalık Seviyelerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (H2)

	Yaş	n	\bar{x}	S.S	F	P
BİLİNÇLİ FARKINDALIK	18-24 yaş	20	42,550	11,086	5,315	0,0001
	25-34 yaş	117	35,778	10,445		
	35-44 yaş	108	33,833	8,895		
	45-54 yaş	48	32,333	8,526		
	55 yaş ve üzeri	31	32,484	6,308		
	Toplam	324	34,722	9,627		

*0,05 düzeyinde anlamlı farklılık

Çizelge 15’te turist rehberlerinin yaşları ile bilinçli farkındalık seviyelerine ilişkin tek yönlü varyans analizine yönelik bulgular verilmektedir. Ankete katılan turist rehberlerinin yaşları ile bilinçli farkındalık seviyeleri ile ilgili anlamlı bir fark tespit edilmiştir (F=5,315, p=0,0001). Çizelgeden hareketle 18-24 yaş aralığındaki turist rehberlerinin daha yüksek bilinçli farkındalık seviyesine sahip olduğu

görülmektedir ($\bar{x}=42,5500$). Sonuç olarak ‘‘Turist rehberlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri yaşa göre farklılaşmaktadır.’’ şeklindeki H2 hipotezi desteklenmiştir.

Çizelge 16. Turist Rehberlerinin Eğitim Durumları İle Bilinçli Farkındalık Seviyelerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (H4)

BİLİNÇLİ FARKINDALIK	Eğitim Durumu	n	\bar{x}	S.S	F	P
	Ön Lisans Mezunu	45	34,00	9,87	0,456	0,713
	Lisans Mezunu	175	35,22	9,72		
	Yüksek Lisans Mezunu	89	34,42	9,64		
	Doktora Mezunu	15	32,87	7,98		
	Toplam	324	34,722	9,63		

*0,05 düzeyinde anlamlı farklılık

Çizelge 16’da turist rehberlerinin eğitim durumları ile bilinçli farkındalık seviyelerine ilişkin tek yönlü varyans analizine yönelik bulgular yer almaktadır. Ankete katılan turist rehberlerinin eğitim durumları ile bilinçli farkındalık seviyeleri ile ilgili anlamlı bir fark tespit edilememiştir (F=0,456, p=0,713). Sonuç olarak ‘Turist rehberlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri eğitim durumlarına göre farklılaşmaktadır.’ şeklindeki H4 hipotezi desteklenmemiştir.

Çizelge 17. Turist Rehberlerinin Mesleki Deneyim Süreleri İle Bilinçli Farkındalık Seviyelerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (H5)

BİLİNÇLİ FARKINDALIK	Mesleki Deneyim Süresi	n	\bar{x}	S.S	F	P
	1 yıldan az	27	37,5926	9,05649	2,108	0,080
	1-5 yıl	121	36,0083	10,35656		
	6-10 yıl	50	34,1000	10,28621		

Çizelge 17-devamı

	11-15 yıl	48	33,3750	9,09436		
	16 yıl ve üzeri	78	32,9615	8,13114		
	Toplam	324	34,7222	9,62726		

*0,05 düzeyinde anlamlı farklılık

Çizelge 17’de turist rehberlerinin mesleki deneyim süreleri ile bilinçli farkındalık seviyelerine ilişkin tek yönlü varyans analizine yönelik bulgular yer almaktadır. Ankete katılan turist rehberlerinin mesleki deneyim seviyeleri ile bilinçli farkındalık seviyeleri arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir (F=2,108, p=0,080). Sonuç olarak ‘Turist rehberlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri eğitim durumlarına göre farklılaşmaktadır.’ şeklindeki H4 hipotezi desteklenmemiştir.

Çizelge 18. Turist Rehberlerinin Gelir Düzeyleri İle Bilinçli Farkındalık Seviyelerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (H6)

	Gelir Düzeyi	n	\bar{x}	S.S	F	p
BİLİNÇLİ FARKINDALIK	20.000 TL ve altı	32	38,656	11,951	2,078	0,103
	20.000 TL-30.000 TL arası	74	33,838	8,012		
	30.000 TL ve 40.000 TL arası	76	34,579	8,734		
	40.000 TL ve üzeri	142	34,373	10,152		
	Toplam	324	34,722	9,627		

*0,05 düzeyinde anlamlı farklılık

Çizelge 18’de turist rehberlerinin gelir düzeyleri ile bilinçli farkındalık seviyelerine ilişkin tek yönlü varyans analizine yönelik bulgular yer almaktadır. Bulgular doğrultusunda turist rehberlerinin gelir düzeyleri ile bilinçli farkındalık seviyeleri ile ilgili anlamlı bir fark tespit edilememiştir (F=2,078, p=0,103). Sonuç

olarak ‘‘Turist rehberlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri gelir seviyesine göre farklılaşmaktadır.’’ şeklindeki H6 desteklenmemiştir.

Çizelge 19. Turist Rehberlerinin Yaşları ile Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (H8)

PSIKOLOJİK DAYANIKLILIK	YAŞ	n	\bar{x}	S.S	F	P
	18-24 yaş	20	86,050	7,236		
	25-34 yaş	117	86,9829	7,754		
	35-44 yaş	108	85,2593	8,316		
	45-44 yaş	48	83,8750	10,580		
	55 yaş ve üzeri	31	83,9677	7,927		
	Toplam	324	85,6019	8,435		

*0,05 düzeyinde anlamlı farklılık

Çizelge 19’da turist rehberlerinin yaşları ile psikolojik dayanıklılık düzeylerine ilişkin tek yönlü varyans analizine yönelik bulgular verilmektedir. Soru formunu yanıtlayan turist rehberlerinin yaşları ile psikolojik dayanıklılıkları ile ilgili anlamlı bir fark tespit edilememiştir (F=1,650, p=0,162). Dolayısıyla ‘‘Turist rehberlerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri yaşa göre farklılaşmaktadır.’’ şeklindeki H8 desteklenmemiştir.

Çizelge 20. Turist Rehberlerinin Yaşları İle Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Boyutlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi

Psikolojik Dayanıklılık	Yaş	n	\bar{x}	S.S	F	P
Kendini Adama	18-24 yaş	20	28,500	2,439		
	25-34 yaş	117	27,957	3,100		
	35-44 yaş	108	27,963	3,258		

Çizelge 20-devamı

	45-44 yaş	48	27,104	3,855		
	55 yaş ve üzeri	31	27,677	2,663		
	Toplam	324	27,840	3,203		
Kontrol	18-24 yaş	20	28,350	2,79614	2,509	0,042
	25-34 yaş	117	28,803	3,56041		
	35-44 yaş	108	27,454	3,53192		
	45-44 yaş	48	27,708	3,62590		
	55 yaş ve üzeri	31	27,451	3,39449		
	Toplam	324	28,034	3,53860		
Meydan Okuma	18-24 yaş	20	29,200	3,764	1,513	0,198
	25-34 yaş	117	30,222	3,325		
	35-44 yaş	108	29,843	3,638		
	45-44 yaş	48	29,963	4,647		
	55 yaş ve üzeri	31	28,839	3,184		
	Toplam	324	29,728	3,677		

*0,05 düzeyinde anlamlı farklılık

Çizelge 20’de turist rehberlerinin yaşları ile psikolojik dayanıklılık ölçeğinin boyutlarına ilişkin tek yönlü varyans analizine yönelik bulgular verilmektedir. Bulgulardan hareketle psikolojik dayanıklılık ölçeğinin alt boyutu olan kontrol

($p=0,042$) boyutunun yaş ile anlamlı bir ilişki gösterdiği anlaşılmaktadır. Özellikle 18-24 yaş ($\bar{x}=28,3500$) ve 25-34 yaş ($\bar{x}=28,8034$) arasındaki turist rehberlerinin kontrol mekanizmalarının daha güçlü olduğu görülmektedir.

Çizelge 21. Turist Rehberlerinin Eğitim Durumları Psikolojik Dayanıklılık Seviyelerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (H10)

PSIKOLOJİK DAYANIKLILIK	Eğitim Durumu	n	\bar{x}	S.S	F	p
	Ön Lisans Mezunu	45	86,089	6,266	1,013	0,387
	Lisans Mezunu	175	85,0000	9,275		
	Yüksek Lisans Mezunu	89	86,753	7,856		
	Doktora Mezunu	15	84,333	6,747		
	Toplam	324	85,602	8,435		

*0,05 düzeyinde anlamlı farklılık

Çizelge 21’de turist rehberlerinin eğitim durumları ile psikolojik dayanıklılık seviyelerine ilişkin tek yönlü varyans analizine yönelik bulgular verilmektedir. Bulgular doğrultusunda turist rehberlerinin eğitim seviyeleri ile bilinçli farkındalık seviyeleri ile ilgili anlamlı bir fark tespit edilememiştir ($F=1,013$, $p=0,387$). Sonuç olarak ‘Turist rehberlerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri eğitim durumlarına göre farklılaşmaktadır.’ şeklindeki H10 desteklenmemiştir.

Çizelge 22. Çizelge. Turist Rehberlerinin Eğitim Durumları İle Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Boyutlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi

Psikolojik Dayanıklılık	Eğitim Durumu	n	\bar{x}	S.S	F	p
Kendini Adama	Ön Lisans Mezunu	45	28,222	2,713	1,013	0,238
	Lisans Mezunu	175	27,560	3,485		

Çizelge 22-devamı

	Yüksek Lisans Mezunu	89	28,292	2,727		
	Doktora Mezunu	15	27,267	3,575		
	Toplam	324	27,839	3,203		
Kontrol	Ön Lisans Mezunu	45	27,756	3,5939	1,078	0,358
	Lisans Mezunu	175	27,954	3,597		
	Yüksek Lisans Mezunu	89	28,506	3,425		
	Doktora Mezunu	15	27,0000	3,251		
	Toplam	324	28,034	3,5369		
Meydan Okuma	Ön Lisans Mezunu	45	30,111	2,656	0,569	0,636
	Lisans Mezunu		29,486	4,049		
	Yüksek Lisans Mezunu		29,955	3,474		
	Doktora Mezunu		30,067	2,939		
	Toplam		29,728	3,677		

*0,05 düzeyinde anlamlı farklılık

Çizelge 22’de turist rehberlerinin eğitim durumları ile psikolojik dayanıklılık ölçeğinin boyutlarına ilişkin tek yönlü varyans analizine yönelik bulgular yer almaktadır. Bu bulgulardan hareketle kontrol ($p=0,358$), kendini adama ($p=0,238$) ve meydan okuma (0,636) boyutu ile anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Çizelge 23. Turist Rehberlerinin Mesleki Deneyim Süreleri Psikolojik Dayanıklılık Seviyelerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (H11)

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK	Mesleki Deneyim Süresi	n	\bar{x}	S.S	F	p
	1 yıldan az	27	86,519	7,111	1,525	0,195
	1-5 yıl	121	85,860	8,952		
	6-10 yıl	50	87,600	7,664		
	11-15 yıl	48	84,688	8,526		
	16 yıl ve üzeri		84,167	8,314		
	Toplam	78	85,602	8,435		

*0,05 düzeyinde anlamlı farklılık

Çizelge 23’de turist rehberlerinin mesleki deneyim süreleri ile psikolojik dayanıklılık düzeylerine ilişkin tek yönlü varyans analizine yönelik bulgular görülmektedir. Soru formunu yanıtlayan turist rehberlerinin mesleki deneyim süreleri ile psikolojik dayanıklılıkları ile ilgili anlamlı bir fark tespit edilememiştir (F=1,525, p=0,195). Dolayısıyla “Turist rehberlerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri mesleki deneyim sürelerine göre farklılaşmaktadır.” şeklindeki H11 desteklenmemiştir.

Çizelge 24. Turist Rehberlerinin Mesleki Deneyim Süreleri İle Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Boyutlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi

Psikolojik Dayanıklılık	Mesleki Deneyim Süresi	n	\bar{x}	S.S	F	p
Kendini Adama	1 yıldan az	27	27,3333	2,97425	0,754	0,554
	1-5 yıl	121	27,8926	3,42491		
	6-10 yıl	50	28,4600	2,73459		
	11-15 yıl	48	27,6042	3,45019		
	16 yıl ve üzeri	78	27,6795	3,05573		

Çizelge 24-devamı

	Toplam	324	27,8395	3,20297		
Kontrol	1 yıldan az	27	28,5926	3,37706	1,780	0,133
	1-5 yıl	121	28,2314	3,63034		
	6-10 yıl	50	28,7800	3,46581		
	11-15 yıl	48	27,3125	3,49563		
	16 yıl ve üzeri	78	27,5000	3,44059		
	Toplam	324	28,0340	3,53690		
Meydan Okuma	1 yıldan az	27	30,5926	2,85898	1,546	0,189
	1-5 yıl	121	29,7355	3,99743		
	6-10 yıl	50	30,3600	2,98130		
	11-15 yıl	48	29,7708	3,88253		
	16 yıl ve üzeri	78	28,9872	3,62349		
	Toplam	324	29,7284	3,67743		

*0,05 düzeyinde anlamlı farklılık

Çizelge 24’de turist rehberlerinin eğitim durumları ile psikolojik dayanıklılık ölçeğinin boyutlarına ilişkin tek yönlü varyans analizine yönelik bulgular yer almaktadır. Bu bulgulardan hareketle kendini adama ($p=0,554$), kontrol ($p=0,133$) ve meydan okuma ($p=0,189$) boyutu ile anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Çizelge 25. Turist Rehberlerinin Gelir Düzeyleri İle Psikolojik Dayanıklılıklarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (H12)

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK	Gelir Düzeyi	n	\bar{x}	S.S	F	p
	20.000 TL ve altı	32	84,44	6,535	0,984	0,400
	20.000 TL-30.000 TL arası	74	85,284	10,188		

Çizelge 25-devamı

	30.000 TL ve 40.000 TL arası	76	84,776	7,382		
	40.000 TL ve üzeri	142	86,472	8,329		
	Toplam	324	85,602	8,435		

*0,05 düzeyinde anlamlı farklılık

Çizelge 25’de turist rehberlerinin gelir düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeylerine ilişkin tek yönlü varyans analizinin bulguları verilmektedir. Buna göre turist rehberlerinin gelir düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir (F=0,984, p=0,400). Sonuç olarak ‘‘Turist rehberlerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri gelir seviyesine göre farklılaşmaktadır. ’’ şeklindeki H12 desteklenmemiştir.

Çizelge 26. Turist Rehberlerinin Gelir Düzeyleri İle Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Boyutlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi

Psikolojik Dayanıklılık	Gelir Düzeyi	n	\bar{x}	S.S	F	p
Kendini Adama	20.000 TL ve altı	32	85,602	2,589	3,029	0,030
	20.000 TL-30.000 TL arası	74	27,406	3,570		
	30.000 TL ve 40.000 TL arası	76	27,527	3,045		
	40.000 TL ve üzeri	142	27,224	3,138		
	Toplam	324	28,43	3,203		
Kontrol	20.000 TL ve altı	32	27,813	2,967	0,359	0,783
	20.000 TL-30.000 TL arası	74	28,135	3,753		

Çizelge 26-devamı

	30.000 TL ve 40.000 TL arası	76	28,342	3,190		
	40.000 TL ve üzeri	142	27,866	3,731		
	Toplam	324	28,034	3,537		
Meydan Okuma	20.000 TL ve altı	32	29,219	3,7134	1,435	0,232
	20.000 TL-30.000 TL arası	74	29,622	4,1371		
	30.000 TL ve 40.000 TL arası	76	29,211	3,434		
	40.000 TL ve üzeri	142	30,176	3,522		
	Toplam	324	29,728	3,677		

*0,05 düzeyinde anlamlı farklılık

Çizelge 26’da turist rehberlerinin mesleki gelir düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık ölçeğinin boyutlarına ilişkin tek yönlü varyans analizine yönelik bulgular yer almaktadır. Bu bulgulardan hareketle gelir düzeyinin kendini adama boyutu ($p=0,030$) ile anlamlı bir ilişki gösterdiği görülmektedir. Buna ek olarak kontrol ($p=0,783$) ve meydan okuma ($0,232$) boyutu ile anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

4.7. Korelasyon Analizi Sonuçları

Korelasyon analizi, iki veya ikiden fazla değişken arasındaki ilişkiyi belirlemek için kullanılan bir analiz tekniğidir. Korelasyon katsayısı ‘‘r’’ ile gösterilmektedir. Korelasyon katsayısı; ilişkiyi neden-sonuç bağlamında değil, şiddet ve şekil bağlamında açıklamaktadır (Aslan, 2018 s. 176). Elde edilen sonuçlarda değişkenler arasında ilişki olumlu ise bu durum bir değişkenin artarken diğerinin de artacağına, değişkenler arasında ilişki olumsuz ise bir değişkenin artarken diğerinin de azalacağına işaret etmektedir (Kozak, 2018, s. 134). Korelasyon katsayısının büyüklük açısından yorumlanmasında ortak bir fikir bulunmamaktadır. Ancak 0.70-1.00 değerleri arasında yüksek düzeyde bir ilişki, 0.70-.30 değerleri arasında orta

düzeyde bir ilişki, 0.30-0.00 değerleri arasında olduğu zaman düşük düzeyde bir ilişki olarak yorum yapılabilir (Büyüköztürk, 2011, s. 32). Bu bölümde yapılan korelasyon analizleri belirtilen değerler dikkate alınarak yapılmıştır.

Çizelge 27. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Korelasyon Analizi

Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutları		PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK	Kendini Adama	Kontrol	Meydan Okuma
Kendini Adama	Korelasyon Katsayısı	0,760**	-		
	Sig.	,0001			
	N	0324	324		
Kontrol	Korelasyon Katsayısı	0,810**	0,369**	-	
	Sig.	0,001	0,001		
	N	324	324	324	
Meydan Okuma	Korelasyon Katsayısı	0,853**	0,490**	0,551**	-
	Sig.	,0001	0,001	0,001	
	N	324	324	324	324
**p<0,01 *p<0,05					

Çizelge 27’de psikolojik dayanıklılık ölçeğine yönelik korelasyon analizinin buguları yer almaktadır. Çizelge 27 incelendiğinde psikolojik dayanıklılık ölçeği ve onun alt boyutu olan kendini adama boyutu arasında yüksek düzeyde ($r=0,760$) ve anlamlı ($p=0,0001 < p=0,05$) bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Kontrol boyutu ile psikolojik dayanıklılık ölçeği arasındaki ilişkiye bakıldığında yüksek düzeyde ($0,810$) ve anlamlı ($p=0,0001 < p=0,05$) bir ilişki olduğu görülmektedir. Meydan okuma ve psikolojik dayanıklılık ölçeği arasındaki ilişki incelendiğinde ise yine yüksek düzeyde ($0,853$) ve anlamlı ($p=0,0001 < p=0,05$) bir ilişki olduğu ortaya konmuştur.

Psikolojik dayanıklılığın ölçeğinin alt boyutları olan kontrol ve kendini adama boyutlarının ilişkisi incelendiğinde zayıf düzeyde ($r=0,369$) ve anlamlı ($p=0,0001 < p=0,05$) bir ilişki olduğu görülmektedir. Meydan okuma ve kendini adama boyutları arasında zayıf ($r=0,490$) ve anlamlı ($p=0,0001 < p=0,05$) bir ilişki olduğu, kontrol boyutu ile ise orta düzeyde ($r=0,551$) ve anlamlı ($p=0,0001 < p=0,05$) bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Çizelge 28. Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Korelasyon Analizi

		BİLİNÇLİ FARKINDALIK	PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK	Korelasyon Katsayısı	-0,096	-
	Sig.	0,084	
	N	324	-
**p<0,01 *p<0,05			

Çizelge 28’de turist rehberlerinin psikolojik dayanıklılıkları ile bilinçli farkındalıkları arasındaki korelasyon analizi yer almaktadır. Buna göre psikolojik dayanıklılık ölçeği ile bilinçli farkındalık ölçeği arasında negatif yönde ancak anlamsız ($r=-0,096$; $p=0,05<0,084$) bir ilişki bulunmaktadır.

Çizelge 29. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Boyutları ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği Korelasyon Analizi

		PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK	Kendini Adama	Kontrol	Meydan Okuma
BİLİNÇLİ FARKINDALIK	Korelasyon Katsayısı	-0,096	-0,106	-0,015	-0,113*
	Sig.	0,084	0,056	0,783	0,042
	N	324	324	324	324
**p<0,01 *p<0,05					

Çizelge 29’da psikolojik dayanıklılık ölçeği boyutları ile bilinçli farkındalık ölçeğine ilişkin korelasyon analizinin bulguları yer almaktadır. Bulgularda hareketle bilinçli farkındalık ölçeği ve psikolojik dayanıklılık ölçeğinin alt boyutu olan kendini adama boyutunda olumsuz ($-0,106$) yönde ve anlamsız ($p=0,05<0,56$) bir ilişki; kontrol boyutu ile olumsuz yönde ($-0,015$) ve anlamsız ($p=0,05<0,783$) bir ilişki; meydan okuma boyutu ile olumsuz yönde ($-0,113$) ve ($p=0,042<p=0,05$) anlamlı bir ilişki olduğu açığa çıkmıştır.

4.8. Regresyon Analizi Sonuçları

Regresyon analizi, arasında ilişki olan iki veya ikiden fazla değişkenin, biri bağımlı diğerlerinin ise bağımsız değişkenler olduğu ayrımı yoluyla aralarındaki ilişkinin matematiksel eşitlik ile açıklanması olarak ifade edilmektedir (Büyüköztürk, 2011, s. 91). Çizelge 22, Çizelge 23 ve Çizelge 24 'te H12, H12a, H12b ve H12c'yi test etmek amacı ile yapılan regresyon analizlerine yer verilmiştir.

Çizelge 30. Bilinçli Farkındalığın Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları (H13)

	β	Standart Hata	Beta	t Değeri	Anlam Düzeyi
Sabit	88,524	1,751		50,559	0,001
Bilinçli Farkındalık	-0,084	0,049	-0,096	-1,732	0,084
R			0,096		
R2			0,009		
Düzeltilmiş R2			0,006		

Çizelge 30-devamı

Tahmini Standart Hata			8,409		
F			3,000		
Anlam Düzeyi			0,084		
Bağımlı Değişken: Psikolojik Dayanıklılık					

Çizelge 30'da bilinçli farkındalığın psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisine yönelik regresyon analizine yer verilmektedir. Regresyon analizi sonuçlarına göre H7'nin F değerinin (3,000) $p=0,084$ düzeyinde anlamsız olduğu tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalığın, psikolojik dayanıklılığın üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı saptanmıştır ($R=0,009$; $t=-1,732$; $p=0,05 < p=0,084$). Dolayısıyla "Turist rehberlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır." şeklindeki H13 desteklenmemiştir.

Çizelge 31. Kendini Adama Boyutunun Bilinçli Farkındalık Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları (H13a)

	β	Standart Hata	Beta	t Değeri	Anlam Düzeyi
Sabit	43,606	4,667		9,343	0,001
Kendini Adama	-0,319	0,167	-0,106	-1,916	0,056
R			0,106a		
R2			0,011		

Çizelge 31-devamı

Düzeltilmiş R2			0,008		
Tahmini Standart Hata			9,588		
F			3,671		
Anlam Düzeyi			0,056		
Bağımlı Değişken: Bilinçli Farkındalık					

Çizelge 31’de kendini adama boyutunun bilinçli farkındalık üzerindeki etkisine yönelik regresyon analizi yer almaktadır. Regresyon analizi sonuçlarına göre H7a’nın F değerinin (3,671) $p=0,056$ düzeyinde anlamsız olduğu tespit edilmiştir. Kendini adama boyutunun, bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı saptanmıştır ($R=0,106a$; $t=-1,916$; $p=0,05 < p=0,056$). Dolayısıyla “Turist rehberlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile psikolojik dayanıklılığın kendini adama boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.” şeklindeki H13a desteklenmemiştir.

Çizelge 32. Kontrol Boyutunun Bilinçli Farkındalık Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları (H13b)

	B	Standart Hata	Beta	t Değeri	Anlam Düzeyi
Sabit	35,894	4,286		8,376	0,000
Kontrol	-0,042	0,152	-0,015	-0,276	0,783
R			0,015		
R2			0,000		
Düzeltilmiş R2			-0,003		
Tahmini Standart Hata			9,641		
F			0,076		
Anlam Düzeyi			0,783b		
Bağımlı Değişken: Bilinçli Farkındalık					

Çizelge 32’de kontrol boyutunun bilinçli farkındalık üzerindeki etkisine yönelik regresyon analizi yer almaktadır. Regresyon analizi sonuçlarına göre H9b’nin F değerinin (0,076) $p=0,783$ düzeyinde anlamsız olduğu tespit edilmiştir. Kontrol boyutunun, bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı saptanmıştır ($R=0,015a$; $t=-276$; $p=0,05 < p=0,0783$). Dolayısıyla “Turist rehberlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile psikolojik dayanıklılığın kontrol

boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.” şeklindeki H13b desteklenmemiştir.

Çizelge 33. Meydan Okuma Boyutunun Bilinçli Farkındalık Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları (H13c)

	β	Standart Hata	Beta	t Değeri	Anlam Düzeyi
Sabit	43,525	4,342		10,024	0,001
Meydan Okuma	-0,296	0,145	-0,113	-2,043	0,042
R			0,113		
R2			0,013		
Düzeltilmiş R2			0,010		
Tahmini Standart Hata			9,580		
F			4,173		
Anlam Düzeyi			0,042		
Bağımlı Değişken: Bilinçli Farkındalık					

Çizelge 33’de meydan okuma boyutunun bilinçli farkındalık üzerindeki etkisine yönelik regresyon analizi verilmektedir. Regresyon analizi sonuçlarına göre H7c’nin F değerinin (4,173) p=0,042 düzeyinde anlamlı olduğu tespit edilmiştir. R2 değerine bakıldığında meydan okuma boyutunun bilinçli farkındalığı 0,013 düzeyinde açıkladığı görülmektedir. Meydan okuma boyutunun, bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu saptanmıştır (R=0,113a; t=-2,043; 0,042<0,05). Dolayısıyla ‘‘Turist rehberlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile psikolojik dayanıklılığın meydan okuma boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.’’ şeklindeki H13c desteklenmiştir.

Çizelge 34. Araştırma Hipotezlerinin Desteklenme Durumları

No	Hipotezler	Durumları
H1	Turist rehberlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmaktadır.	DESTEKLENMEDİ
H2	Turist rehberlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri yaşa göre farklılaşmaktadır.	DESTEKLENDİ
H3	Turist rehberlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri medeni durumlarına göre farklılaşmaktadır.	DESTEKLENMEDİ

Çizelge 34-devamı

H4	Turist rehberlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri eğitim durumlarına göre farklılaşmaktadır.	DESTEKLENMEDİ
H5	Turist rehberlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri mesleki deneyim sürelerine göre farklılaşmaktadır.	DESTEKLENMEDİ
H6	Turist rehberlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri gelir seviyesine göre farklılaşmaktadır.	DESTEKLENMEDİ
H7	Turist rehberlerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmaktadır.	DESTEKLENDİ
H8	Turist rehberlerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri yaşa göre farklılaşmaktadır.	DESTEKLENMEDİ
H9	Turist rehberlerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri medeni durumlarına göre farklılaşmaktadır.	DESTEKLENMEDİ
H10	Turist rehberlerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri eğitim durumlarına göre farklılaşmaktadır.	DESTEKLENMEDİ
H11	Turist rehberlerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri mesleki deneyim sürelerine göre farklılaşmaktadır.	DESTEKLENMEDİ
H12	Turist rehberlerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri gelir seviyesine göre farklılaşmaktadır.	DESTEKLENMEDİ
H13	Turist rehberlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir ilişki	DESTEKLENMEDİ
H13a	Turist rehberlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile psikolojik dayanıklılığın kendini adama boyutu	DESTEKLENMEDİ
H13b	Turist rehberlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile psikolojik dayanıklılığın kontrol boyutu arasında	DESTEKLENMEDİ
H13c	Turist rehberlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile psikolojik dayanıklılığın meydan okuma boyutu	DESTEKLENDİ

Çizelge 34’de araştırma hipotezlerinin desteklenme durumlarına yer verilmektedir. Çizelge 34’e göre H1, H3, H4, H5, H6, H8, H9, H10, H11, H12, H13, H13a, H13b desteklenmemiş; H2, H7 ve H13c desteklenmiştir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Sonuçlar

Bu araştırma turist rehberlerinin bilinçli farkındalık seviyeleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır. Araştırmaya katılan turist rehberlerinin kendilerine yöneltilen sorulara verdikleri yanıtlar neticesinde veriler elde edilmiştir. Verilere uygun analizler gerçekleştirilerek ortaya çıkan bulgular kapsamında pek çok sonuca ulaşılmıştır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan anket formu; araştırmaya katılan turist rehberlerinin ilgili demografik özelliklerine, bilinçli farkındalık seviyelerine ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine ilişkin bilgiler ortaya koymaktadır. Ankete katılan turist rehberlerinin demografik özellikleri ile ilgili sonuçlara bakıldığında örneklemin pek çoğunu erkeklerin oluşturduğu görülmektedir. Köroğlu, Yıldırım ve Balıkoğlu (2019 s. 35), yaptıkları araştırmada kadın turist rehberlerinin erkek turist rehberlerine kıyasla hem aile hem de meslek hayatlarında daha fazla toplumsal roller üstlendikleri; erkek turist rehberlerine göre meslekte daha fazla problem ile karşılaştıkları sonucuna ulaşmışlardır. Aynı çalışmada kadın turist rehberlerinin en çok turların çok geç saatlerde bitmesi ve iş-aile çatışmalarının yaşanması gibi konularda sorun yaşadıkları belirtilmiştir. Bu araştırmada da ankete yanıt veren kadın turist rehberlerinin daha az olması, meslekte yaşanan sorunlar ve dolayısıyla mesleği tercih etmemeleri ile açıklanabilir. Soru formunu yanıtlayan katılımcıların medeni durumları incelendiğinde bekar olan turist rehberlerinin daha fazla sayıda olduğu da bu sonucu destekler niteliktedir.

Katılımcıların yaş aralıkları göz önüne alındığında çoğunluğu 25-34 yaş ve 35-44 yaş grubunun oluşturduğu dikkat çekmektedir. Bu sonuçtan hareketle fiziksel anlamda güç gerektiren turist rehberliği mesleğinin ilerleyen yaşlarda yapılmasının zor olduğu ve bu nedenle mesleği ağırlıklı olarak gençlerin icra ettiği sonucu

çıkarılabilir. Ankete katılan turist rehberlerinin medeni hallerine ilişkin verdikleri cevaplara göre bekar turist rehberleri çoğunluğu oluşturmaktadır. Balcı'nın (2022) çalışması bu sonucu destekler niteliktedir. Eğitim durumu ile ilgili bulgular turist rehberlerinin çoğunun lisans ve yüksek lisans derecesinde eğitim aldıkları yönündedir. Buna göre araştırmaya katılan turist rehberlerinin eğitim düzeylerinin yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır. Yüksek lisans derecesinde eğitim alan turist rehberlerinin sayısının fazla olması sonucundan turist rehberi olmak isteyen kişilerin üniversitelerin yüksek lisans bölümlerini tercih etmelerinden kaynaklandığı çıkarılabilir.

Katılımcıların mesleki deneyim sürelerine ilişkin sonuçlar incelendiğinde 1-5 yıl arası mesleki deneyim süresine sahip olan turist rehberlerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçtan yola çıkarak son yıllarda turist rehberliği mesleğini tercih eden bireylerin arttığı söylenebilir. Soru formunu yanıtlayan turist rehberlerinin neredeyse yarısının 40.000 bin TL ve üzeri aylık gelir düzeyine sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Son olarak araştırmanın evrenini çoğunlukla İstanbul Rehberler Odası ve Çanakkale Rehberler Odası'na bağlı olan turist rehberlerinin (%80,5) oluşturduğu görülmektedir.

Bilinçli farkındalık ölçeğine uygulanan güvenilirlik analizinde Cronbach Alpha değerinin 0,86 olması, ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir olduğu sonucunu ortaya çıkmıştır. Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin ise Cronbach Alpha değeri 0,82 olarak bulunmuştur. Bu sonuçtan hareketle psikolojik dayanıklılık ölçeğinin yüksek düzeyde güvenilir olduğu anlaşılmaktadır.

Katılımcıların bilinçli farkındalık ve cinsiyetleri ile ilgili bulgular sonucunda anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Dolayısıyla bilinçli farkındalık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı anlaşılmaktadır. Diğer bir taraftan psikolojik dayanıklılık ve cinsiyet unsuru arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Kadın turist rehberlerinin erkek turist rehberlerine göre daha yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip olduğu belirtilmiştir. Bu sonuç psikolojik dayanıklılık ile ilgili yapılan diğer çalışmalar (Tönbül, 2020; Yağmur ve Türkmen, 2017; Polatçı ve Tınaz, 2021) ile benzer niteliktedir..

Soru formunu yanıtlayan turist rehberlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile yaş unsuru arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak 18-24 yaş aralığındaki turist rehberleri daha yüksek bilinçli farkındalığa sahiptirler. Bu durum mesleğe yeni başlamış genç turist rehberlerinin kişisel gelişimlerine ve eğitimlerine daha fazla önem verdikleri, teknolojiyi daha aktif kullanmaları sebebiyle daha araştırmacı oldukları ve bu sayede daha yüksek bilinçli farkındalık geliştirdikleri yönünde yorumlanabilir. Psikolojik dayanıklılık ve yaş unsuru arasında anlamlı bir fark olup olmadığı ile ilgili yapılan analiz sonucunda ise anlamlı bir fark saptanamamıştır. Tümlü ve Recepoğlu (2013) ve Sezgin (2011) tarafından yetişkinler üzerinde psikolojik dayanıklılığının araştırıldığı çalışmalarında da yaş unsuru açısından anlamlı bir fark olmaması bu sonucu destekler niteliktedir. Ancak turist rehberlerinin yaşları ile psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından olan kontrol arasında anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Bu sonuç turist rehberlerinin kontrol mekanizmalarının güçlü olduğunu, turlarda aniden karşılaşılabilecekleri sorunlara karşı (otobüsün arızalanması, turistlerin eşyalarının kaybolması, zamanı ayarlayabilme becerisi vb.) kontrolü elden bırakmayarak çözüm sağlama becerilerinin yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilir. Katılımcıların gelir düzeyi ve bilinçli farkındalık seviyeleri ile gelir düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı fark tespit edilememiştir.

Değişkenlerin kendi aralarındaki ilişkilerini ölçmek için uygulanan korelasyon analizi sonucunda, psikolojik dayanıklılık ölçeğinin ve onun alt boyutları olan kendini adama, kontrol ve meydan okuma boyutları arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik dayanıklılık ölçeği ve bilinçli farkındalık ölçeğinde ise anlamsız bir ilişki olduğu göze çarpmaktadır. Son olarak bilinçli farkındalık ölçeğinin psikolojik dayanıklılığın alt boyutları ile ilişkisinin olup olmadığını belirlemek için yapılan korelasyon analizinde anlamsız yönde ilişki olduğu ortaya konmuştur.

Araştırma hipotezlerinin bir kısmının doğruluğunu tespit etmek amacıyla yapılan regresyon analizleri uygulanmıştır. Turist rehberlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri arasında psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Son yıllarda bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki

ilişkiyi inceleyen çalışmalar giderek artmaktadır. İki değişken arasında anlamlı ilişki tespit edilen çalışmalar (Bajaj ve Pande, 2006; Freligh ve Debb, 2019; Malinowski ve Lim, 2015; McArthur vd, 2017) olduğu gibi anlamlı ilişki tespit edilemeyen çalışmalar da (Huang vd, 2019; Kemper vd, 2016; Nila vd, 2016; Liu vd, 2022) bulunmaktadır.

Katılımcıların verdikleri yanıtlara göre turist rehberlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile psikolojik dayanıklılığın kendini adama ve kontrol boyutu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilemese de meydan okuma boyutu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilebilmiştir. Bu sonuçtan hareketlere turist rehberlerinin değişimleri ve farklılıkları mesleki yaşamları için bir fırsat olarak gördükleri; zorlayıcı durumlara karşı meydan okuma tavrını takınarak stres seviyelerini azaltmada bir araç olarak kullandıkları söylenebilir. Saltık ve Kızılırmak'ın (2018) araştırmasında meydan okumanın turist rehberlerinin bireysel özellikleri ile en çok bağdaşan özellik olduğu belirtilmektedir. Kendini adama ve kontrol boyutu da ikinci ve üçüncü sıralarda yer almaktadır.

Bu sonuçlar ile birlikte turist rehberlerinin bilinçli farkındalık seviyeleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasında bir ilişkinin bulunmadığı fakat bilinçli farkındalığın psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan meydan okuma boyutu arasında bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçtan hareketle turist rehberlerinin zor durumlar ile baş etme ve bu zor durumlara karşı strateji geliştirme yönlerinin gelişmiş olduğu görülmektedir. Meydan okuma özelliği turist rehberliği gibi stres seviyesinin yüksek olduğu bir meslekte çabuk pes etmemeyi sağlayarak meslekte ilerleyişi kolaylaştırabilir.

5.2. Öneriler

Çalışmanın bu kısmında, araştırma kapsamında çıkan sonuçlar göz önüne alınarak önce turist rehberlerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin ve daha sonra da psikolojik dayanıklılık seviyelerinin artırılmasına yönelik olarak bazı öneriler sunulmuştur.

5.2.1. Turist Rehberlerine Bilinçli Farkındalıklarını Arttırmak İçin Öneriler

Araştırma sonuçlarına bakıldığında turist rehberlerinin bilinçli farkındalık seviyelerinin yetersiz olduğu anlaşılmaktadır. Bilinçli farkındalık seviyelerini arttırmak için başta bilinçli farkındalığın yedi temel unsuru olan yargılayıcı olmama, sabır, yeni başlayan zihni, güven, hırslanmama, oluruna bırakma olmak üzere turist rehberlerine sunulan öneriler aşağıda yer almaktadır.

- Turist rehberleri daha önce deneyim sahibi olmadığı bir bölge için yeni bir tur teklifi aldığı anda, bu teklif başarısız olma düşüncesi yüzünden geri çevrilmemelidir. İlk defa gidilecek destinasyon ile ilgili önyargılar kırılıp, bunun mesleki gelişim için bir fırsat olduğu düşünülmemelidir.
- Turist rehberliği gibi her konuda derinlemesine bilgi sahibi olmanın gerektiği bir meslekte sabırlı olarak yavaş ve emin adımlar ile ilerlenmelidir.
- Turist rehberleri çoğu zaman aynı bölgeye defalarca gitmek durumunda kaldıklarından istemsiz olarak destinasyondaki yenilikleri ve gelişmeleri takip edemeyebilirler. Bunun önüne geçilmesinin en güzel yolu turlara ‘yeni başlayan zihni’ ile yaklaşarak sanki oraya ilk defa gidiyormuş gibi dikkatlerini verebilirler.
- Turist rehberleri eğitimlerine ve eğitimlerinin sonucunda elde ettikleri bilgiler neticesinde kendilerine karşı güven tutumu geliştirip turlarda daha çok başarı sağlayabilirler.
- Turist rehberleri aşırı hırs duygusundan kaçınmalı ve bu duygunun mesleki gelişiminin önüne geçmesine fırsat vermemelilerdir.
- Turlarda yaşanan aksiliklere karşı oluruna bırakma tutumu ile takıntı yapmanın önüne geçilmelidir. Böylelikle daha sakin düşünülerek sorunlara çözüm bulma şansı artabilir.
- Kabullenme unsuru ile turist rehberliği mesleğinin hem olumlu yönleri hem de olumsuz yönleri olduğu kabullenilerek turlarda yaşanabilecek tüm aksiliklerin en doğru şekilde çözülmesi sağlanmalıdır.
- ‘Dur, gözlemler, geri dön’ ilkeleri turlarda uygulanabilir. Turda bir sorun ile karşılaşıldığında önce sakince beklemek, duygu ve düşünceleri idrak edebilmek

ve sakinleşebilmek adına gözlemlenmek daha sonra bilinçli farkındalığın oluşturulabileceği ana nazik bir şekilde geri dönmek hem aşırı tepkiler verilmesini engleyebilir hem de bireye kendisini dışarıdan bir gözle izleme fırsatı sunabilir.

- Bilinçli farkındalık sahibi olmak, tıpkı fiziki tedavilerde olduğu zihni bir tedavi gerektirmektedir. Bahsedilen tedavi ise en az 8 haftalık uygulanacak ‘‘bilinçli farkındalık egzersiz programları’’ sayesinde mümkün olabilecektir. Bu kapsamda turist rehberliği odalarında psikolog ve psikiyatristlerin görev alması ve bilinçli farkındalık egzersizleri programları konulması önerilebilir. 8 haftalık egzersizlerin oldukça olumlu sonuçlar verdiği ilk psikoterapi tekniğini uygulayan Kabat-Zinn ile başlayıp iş dünyasında yapılan çoğu araştırmada gözlenmiştir.

5.2.2. Turist Rehberlerine Psikolojik Dayanıklılıklarını Artırmak İçin Öneriler

Psikolojik olarak dayanıklılığa sahip olmak stres ile başa çıkabilmeyi sağlamaktadır. Aşağıda psikolojik dayanıklılığın artırılmasına yardımcı olacak kendini adama, kontrol ve meydana okuma boyutlarına yönelik öneriler ve diğer öneriler yer almaktadır.

- Turist rehberleri mesleklerine kendilerini adanmalı, gelişmelere yabancı kalmamalı ve güncel konuları takip etmelidir.
- Turlarda olumsuz olaylar ile karşılaştıklarında kontrolü ellerine alarak mesleğe karşı önyargı oluşturmak yerine bir sonraki turlarda bu problemlerin olmaması için neler yapılabileceği hakkında düşünmelidir. Böylelikle zorlukları uyum sağlamanın bir süreci olarak göüp psikolojik olarak dayanıklı bir turist rehberi olma yolunda ilerlenebilir.
- Özellikle mesleğe yeni başlamış olan rehberler, meydan okuma boyutu ile endişelerini bir kenara bırakarak ve korkusuzca daha önce deneyim sahibi olmadığı turlara katılarak mesleki anlamda kendilerini geliştirebilirler.
- Turist rehberleri hem turistlerle, hem acentelerle hem de yerel halkla birebir iletişim halindedirler. Bu nedenle Turistler, acenteler veya yerel halk ile ilgili problem yaşanıldığında bu problemlere çok yönlü bakış açısı ile yaklaşmalıdırlar.

- Başkalarından yardım isteyebilmek psikolojik dayanıklılığı artırma yolunda atılabilecek en güzel adımlardan biridir. Bu nedenle turist rehberleri mesleklerinde ortaya çıkan problemler ile ilgili güvendiği meslektaşlarından ve çalıştığı acentelerden yardım isteyebilmelilerdir.
- Bilinçli farkındalıkta olan kabul tutumu, psikolojik dayanıklılık düzeyini arttırmak için de önem arz etmektedir. Turist rehberleri iyi veya kötü deneyimlere kabul tutumu ile yaklaşım çözüm odaklı ilerlemelilerdir.

5.2.3. Gelecekte Yapılacak Yeni Araştırmalara Yönelik Akademik Öneriler

Bu çalışma, turist rehberlerinin bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık ilişkisi için yol gösterici niteliktedir. Gelecekte yapılacak olan araştırmalara yönelik öneriler aşağıda yer almaktadır.

- Yapılan bu araştırma nicel araştırma yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın başka bir araştırmada nitel araştırma yöntemi ile de ölçülmesi önerilmektedir.
- Araştırmada yapısal eşitlik modellemesi ve yol analizi gibi farklı analizler kullanılabilir.
- Gelecekte yapılacak olan çalışmalarda öncelikli olarak turist rehberlerinin stres seviyelerinin araştırılması gerektiği önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Adabalı, M. M. (2021). Bilinçli farkındalık felsefesinin turizm alanındaki yeri: Çatalhöyük örneği. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 5 (1), 200-218.
- Ağırkaya, K. ve Erdem, R. (2023). Psikolojik sağlamlık: Sağlık çalışanları açısından bir değerlendirme. *Pamukkale Üniversitesi İşletme Araştırmaları Dergisi*, 10 (2), 656-678.
- Ahipaşaoğlu, S. (1997). Ülkesel profesyonel turist rehberi gereksiniminin tahmini için bir model önerisi. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 8 (2), 10-14.
- Akçakanat, T. ve Köse, S. (2018) Bilinçli farkındalık (Mindfulness): Kavramsal bir araştırma. *International Journal of Business Economics and Management Perspectives*, 2 (2), 16-28.
- Akdu U. ve Akdu, S. (2016). Duygusal emek ve iş stresinin tükenmişlik üzerindeki etkileri: profesyonel turist rehberleri üzerinde bir araştırma. *Journal of International Social Research*, 9 (47).
- Akfirat, N. ve Özsoy, M. (2021). Türkiye’de psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 4 (1), 26-42.
- Aktepe, İ. ve Tolan, Ö. (2020). Bilinçli farkındalık: güncel bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12 (4), 534-561.
- Alidina, S. (2014). *Mindfulness for dummies*. İngiltere: John Wiley & Sons.
- Archer, P. (2019). Dinler Tarihi 101. (Çev: S. Kayhan). İstanbul: Say Yayınları.
- Arslan, İ. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon düzeyleri ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8 (2), 73-86.
- Arslan, Ü., Uygur, S.S., ve Asıcı, E. (2020). *Ergen ve Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirliği*. 2. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi’nde sunulan bildiri. İzmir, Türkiye.
- Aslan, Ş. (2018). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri: Nicel, nitel ve karma tasarımlar için bir rehber*. Eğitim Yayınevi.
- Atalay, Z. (2019). *Şefkat: Zorlayıcı duygu ve durumlarla yaşayabilme sanatı*. İstanbul: İnkilap Yayınevi.
- Atalay, Z. (2021). *Mindfulness-Bilinçli Farkındalık: Farkındalıkla anda kalabilme sanatı*. İstanbul: İnkilap Yayınevi.
- Aybas, M. ve Kosa, G. (2018). Duygusal emeğin mesleki stres ve işe adanmışlık üzerindeki etkisi: tur rehberleri üzerinde bir araştırma. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6 (ICEESS’18), 103-111.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10 (2), 125.
- Bajaj, B. and Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and individual differences*, (9), 63-67.

- Balcı, E. ve Kopar, B. D. (2022). Evli kadın turist rehberlerinin iş-aile yaşamı çatışması: ankaralı turist rehberleri odası örneği. *Turizm Akademik Dergisi*, 9 (1), 253-272.
- Bao, X., Xue, S. ve Kong, F. (2015). Dispositional mindfulness and perceived stress: The role of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 78, 48-52.
- Basım, H. N., ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22 (2), 104-114.
- Başoda, A., ve Gümüş Dönmez, F. (2022). Bilinçli farkındalık, mesleki bağlılık ve ruminatif düşünme ilişkisi: turizm rehberliği öğrencilerine yönelik bir araştırma. *Journal of Gastronomy, Hospitality and Travel*, 5 (3) 1141-1158.
- Bircan Y. A. ve Çakmak, A. F. (2023). Mindfulness (farkındalık) olgusu üzerine kavramsal bir araştırma. *Turkish Management Review*, 2 (1), 54-69.
- Bozburun, İ. (2022). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliklerinin bilinçli farkındalık ve aleksitimi açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Brown, K. W. Ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (4), 822.
- Brownell, P. (2010). *Gestalt therapy: A guide to contemporary practice*. Newyork: Springer Publishing Company.
- Buz, S. ve Genç, B. (2019). Sosyal hizmet uzmanları için psikolojik dayanıklılığın önemi. *Toplum Ve Sosyal Hizmet*, 30 (2), 623-642.
- Büyüköztürk, Ş. (2005). Anket geliştirme. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3 (2), 133-151.
- Büyüköztürk, Ş. (2015). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi Kitabı*. (15. Baskı), Ankara: Pegem Yayınları.
- Büyüktepe, H. S., Gökdemir, S., ve Korkmaz, H. (2019). Turist rehberlerinin sorunları üzerine nitel bir araştırma: Çanakkale örneği. *Journal of Travel and Tourism Research*, (14), 94-117.
- Cavanagh, K., Strauss, C., Forder, L. And Jones, F. (2014). Can mindfulness and acceptance be learnt by self-help?: A systematic review and meta-analysis of mindfulness and acceptance-based self-help interventions. *Clinical Psychology Review*, 34 (2), 118-129.
- Cevahir, E. (2020). *SPSS ile nicel veri analizi rehberi*. İstanbul: Kibele Yayınevi.
- Coutu, D. L. (2002). How resilience works. *Harvard business review*, 80 (5), 46-56.
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual review of psychology*, 68 (1), 491-516.
- Çakıroğlu, S., Yavuz, E. ve Arpacıoğlu, S. (2023). Sınav kaygısı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 12 (1), 10.

- Çakmak, T. F. ve Albuz, N. (2020). “Giriş neresi?” ilk defa gidilen destinasyonda turist rehberliği. *International Journal of Contemporary Tourism Research*, 4 (2), 124-134.
- Çapan, B. E. ve Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik. *International Journal of Educational Research*, 5 (4), 70-82.
- Çaparlar, C. Ö. ve Dönmez, A. (2016). Bilimsel araştırma nedir, nasıl yapılır. *Turk Journal of Anaesthesiology and Reanimation*, 44 (4), 212-218.
- Çatak, P. D. ve Ögel, K. (2010). Bir terapi yöntemi olarak farkındalık. *Nöro-psikiyatri Arşivi*, 47 (1), 69.
- Çelebi, E. (2017). Diyalektik davranış terapisi. *Psikoterapi Yöntemleri: Kuramlar ve Uygulama*. E Köroğlu, H. Türkçapar (Ed.). Ankara, HYB.
- Çelenk, M. ve Özkoç, A. G. (2019). *Konaklama işletmelerinde psikolojik dayanıklılığın iş yaşam dengesine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Nevşehir: Hacı Bektaş Veli Üniversitesi.
- Çelikler, A. N. (2017).
- Çelikler, A. N. (2017). *Bir grup genç yetişkinde bilinçli farkındalık düzeyi ile başa çıkma tutumları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çetin, D. (2011). Psikolojik dayanıklılığın iş tatmini ve örgütsel bağlılık tutumlarındaki rolü. *ISGUC The Journal of Industrial Relations and Human Resources*, 13 (3), 79-94.
- Çetin, F., Yeloğlu, H. O., ve Basım, H. N. (2015). Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında beş faktör kişilik özelliklerinin rolü: bir kanonik ilişki analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30 (75), 81-92.
- Davis, D. M. ve Hayes, C. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? a practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48 (2), 198-208.
- Değirmencioğlu, A. Ö. (2001). Türkiye'de turizm rehberliği eğitimi üzerine bir araştırma. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 12 (2), 189-196.
- Demir, V. (2015). Bilinçli farkındalık temelli kognitif terapi programının bireylerin depresif belirti düzeyleri üzerine etkisi. *Psikoloji Çalışmaları*, 35 (1), 15-26.
- Demir, V. (2017). Effects of mindfulness based cognitive therapy on the anxiety levels of university students. *OPUS International Journal of Society Researches*, 7 (12), 98-118.
- Demir, V. ve Gündoğan, N. (2018). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 19 (1), 46-66.
- Deniz, S., Çimen, M. ve Yüksel, O. (2020). Psikolojik sağlamlığın iş stresine etkisi: hastane çalışanlarına yönelik bir araştırma. *İşletme Bilimi Dergisi*, 8 (2), 351-370.
- Dillon, T. (2022). *Agile Resilience: The Psychology of Developing Resilience in the Workplace*. UK: Critical Publishing.

- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeğinin Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3 (1), 93-102.
- Doğan, T., ve Yavuz, K. (2020). Yetişkinlerde psikolojik sağlamlık, olumlu çocukluk deneyimleri ve algılanan mutluluk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12, 312-330.
- Dryden, W., ve Still, A. (2006). Historical aspects of mindfulness and self-acceptance in psychotherapy. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*, 24, 3-28.
- Dumanlı, Ş. Ve Köroğlu, Ö. (2018). Turist rehberlerinin stresle başa çıkma tarzları ile mizah tarzları arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 13 (52), 328-342.
- Dursun, A. ve Akkaya, M. (2022). Kabul ve kararlılık terapisi odaklı deneysel araştırmalar: sistematik bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14 (3), 340-352.
- Earvolino-Ramirez, M. (2007). Resilience: a concept analysis. *Nursing Forum*, 42 (2), 73-82.
- Erbay, L. ve Ünal, S. (2017). Terapi beyinde ne yapar? *Türkiye Klinikleri J Child Psychiatry-Special Topics*, 3 (2), 163-168.
- Ersin, K. ve Karakale, B. (2018). Çalışan psikolojisi açısından psikolojik dayanıklılık. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 7 (17), 55-77.
- Fettahlioğlu, Ö. O. ve Gül, N. (2022). Çalışma hayatında bilinçli farkındalık ve empatik öfkenin demografik değişkenler açısından irdelenmesi. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11 (2), 340-351.
- Fletcher, D. ve Sarkar, M. (2013). Psychological resilience. *European Psychologist*, 18 (1), 12-23.
- Fraenkel, J.R., Wallen, N.E. and Hyun, H.H. (2012). How to design and evaluate research in education (8th Edition). New York: McGraw-Hill.
- Frauman, E. ve Norman, W. C. (2004). Mindfulness as a tool for managing visitors to tourism destinations. *Journal of Travel Research*, 42 (4), 381-389.
- Freligh, C. B. and Debb, S. M. (2019). Nonreactivity and resilience to stress: Gauging the mindfulness of African American college students. *Mindfulness*, 10, 2302-2311.
- Garmez, N. (1978). Attentional processes in adult schizophrenia and in children at risk. *Journal of Psychiatric Research*, 14, 3-34.
- Germer, C. (2004). What is mindfulness? *Insight Journal*, 22 (3), 24-29.
- Germer, C. (2005). What is it? What does it matter? C. K. Germer, R. D. Siegel, P. R. Fulton (Ed.), *Mindfulness and Psychotherapy* içinde (sy. 4). Newyork: The Guilford Press.
- Germer, C. K. (2022). *Öz şefkatli farkındalık: tahrip edici duygularla başa çıkabilmek*. (Çev: H. Ünü Haktanır). İstanbul: Diyojen Yayıncılık.
- Germer, C. K., Siegel, R. D. and Fulton, P. R. (2016). *Mindfulness and psychotherapy*. Newyork: Guilfordpress.

- Gethin, R. (2011). On some definitions of mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12 (1), 263-279.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3 (28), 113-128.
- Glomb, T. M., Duffy, M. K., Bono, J. E., and Yang, T. (2011). Mindfulness at work. *Research in Personel and HumanRresources Management* (30) , 115-157.
- Gök, S. G. (2021). Turizm sektöründe kişilik özelliklerinin tükenmişlik sendromu üzerindeki etkisinde psikolojik dayanıklılığın aracı rolü. *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 9 (3), 1858-1878.
- Gökdemir, S. ve Hacıoğlu, N. (2018). Turist rehberlerinde tükenmişlik ve meslekten ayrılma niyeti. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21 (39), 511-541.
- Grossman, P. (2010). Mindfulness for psychologists: Paying kind attention tothe perceptible. A. Joshi, H.Liao, J. J. Martocchio (Ed). *Mindfulness* (s. 87-97). Germany: Springer.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S. And Walach, H. (2004). Mindfulness-based stres reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57 (1), 35-43.
- Grotberg, E. H. (2003). *Resilience for today: Gaining strength from adversity*. USA: Bloomsbury Publishing .
- Güç, A. ve Sert, E. (2020). Budizm’de dört temel gerçek, sekiz dilimli yol ve nirvana. *İslam Medeniyeti Araştırmaları Dergisi*, 5 (1), 3-28.
- Güç, A. ve Sert, E. (2020). Budizm’de dört temel gerçek, Sekiz dilimli yol ve nirvana. *İslam Medeniyeti Araştırmaları Dergisi*, 5 (1), 3-28.
- Gül, K., ve Gül, M. (2022). Turizm eğitimi alan üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, bilinçli farkındalığı ve sektöre bağlılıkları arasındaki ilişki. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 6 (3), 825-844.
- Gül, M. (2023). *Termal turizmde mindfulness (Bilinçli farkındalık)*, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Güler, K. ve Usluca, M. (2021). Yetişkin bireylerde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5 (1) , 372-383.
- Gündüz, Hilal (2016). *Yetişkinlerde bilinçli farkındalık (Mindfulness) ve duygu düzenleme arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hanh, T. N. (1999). *The heart of Buddha's teaching*. ABD: Random House
- Hanson, R. ve Mendius, R. (2009). Buda’nın Beyni. Özlem Ö. Özarpacı (Çev.), İstanbul: Omega Yayınları.
- Harker, R., Pidgeon, A. M., Klaassen, F. and 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, W. (2013). Mindfulness-based existential therapy: Connecting mindfulness and existential therapy. *Journal of Creativity in Mental Health*, 8 (4), 349-362.
- Hayes, A. M. and Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: science and practice*, 11 (3), 255.
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B. and Yuen, T. (2011). What is resilience?. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56 (5), 258-265.
- Hougaard, R. and Carter, J. (2018). *The mind of the leader: How to lead yourself, your people, and your organization for extraordinary results*. ABD: Harvard Business Press.
- Huang, F. Y., Hsu, A. L., Hsu, L. M., Tsai, J. S., Huang, C. M., Chao, Y. P. and Wu, C. W. (2019). Mindfulness improves emotion regulation and executive control on bereaved individuals: An fMRI study. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, 541.
- Irons, E. A. (2008). Encyclopedia of Buddhism. Newyork: Facts on File.
- Işık, H. (2003). Budizm. *Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 16 (16).
- Işık, Ş. (2016). Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4 (2), 165-182.
- Işık, Ş., Kararımak Ö., Aydoğan, D., Atalay, N., Çaykuş, T., Demir, Ö. O., Yaşar, S. S. (2021). Psikolojik Sağlamlık. Ankara: T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Gazi Mesleki Eğitim Merkezi Matbaası.
- İslamoğlu, A. H. ve Alniaçık, Ü. (2014). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. (4. Baskı). İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Kabat-Zinn J. (2019). Yeni Başlayanlar İçin Farkındalık. (Çev. S. Tezcan). Pegasus Yayınları: İstanbul.
- Kaplan, J. B., Bergman, A. L., Christopher, M., Bowen, S. and Hunsinger, M. (2017). Role of resilience in mindfulness training for first responders. *Mindfulness*, 8, 1373-1380.
- Karademir, T. Ve Açak M. (2019). Üniversiteli sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16 (2), 803-816.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3 (26), 129-142.
- Karakuş, C. (2018). *Araştırma Yöntemleri*. İstanbul: Balbiti.
- 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), 348-370.

- Katlav, E. Ö., Çetin, B. ve Perçin, N. Ş. (2021). Turist rehberlerinin iş güvencesizliği algılarının tükenmişlik düzeyleri üzerindeki etkisi. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 18 (1), 37-55.
- Kavi, E. ve Karakale, B. (2018). Çalışan psikolojisi açısından psikolojik dayanıklılık. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 7 (17), 55-77.
- Kaya, M. (2021). Budizm'in anlayışının temelleri. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (10), 24-44.
- Kaya, U. ve Özhan, Ç. K. (2012). Duygusal emek ve tükenmişlik ilişkisi: Turist rehberleri üzerine bir araştırma. *Çalışma İlişkileri Dergisi*, 3 (2), 109-130.
- Kee, Y. H., Aye, K. M., Ferozd, R. And Li, C. (2019). Effects of a brief strange looptask on immediaate word length comparison: A mindfulness study on non-striving. *Frontiers in Psychology*, 10, 2314.
- Kemper, K. J., McClafferty, H., Wilson, P. M., Serwint, J. R., Batra, M., and Mahan, J. D. (2019). Do mindfulness and self-compassion predict burnout in pediatric residents?. *Academic Medicine*, 94 (6), 876-884.
- Kılıç, S. (2016). Cronbach'ın alfa güvenirlik katsayısı. *Journal of Mood Disorders*, 6 (1), 47-48.
- Kınay, F. (2013). *Beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması*. Tezi. İstanbul: Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kırca, B. (2017). *Ergenler için kapsamlı bilinçli farkındalık deneyimleri envanterinin geçerlik ve güvenirlik çalışması*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kırıcı, E. ve Özkoç, A. G. (2017). Turist rehberlerinin tükenmişlik düzeylerinin işe yabancılaşma eğilimlerine etkisi. *Seyahat Ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 14 (1), 20-32.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of personality and socialpsychology*, 37 (1), 1.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R. and Kahn, S. (1982). Hardiness and health: a prospectivestudy. *Journal of personality and social psychology*, 42 (1), 168.
- Korkmaz, H., Gökdemir, S., Göç, A. C. ve Demir, B. (2021). Turizm paydaşları gözünden turist rehberi meslek imajı: Çanakkale ili örneği. *Turist Rehberliği Dergisi (TURED)*, 4 (1), 33-47.
- Kozak, M. (2018). *Bilimsel Araştırma: Tasarım, Yazım ve Yayım Teknikleri*. İstanbul: Detay Yayıncılık.
- Köroğlu, A. (2019). *Turist rehberlerinin rolleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Köroğlu, Ö. (2013). Turist rehberlerinin iş yaşamındaki rolleri üzerine kavramsal bir değerlendirme. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (16), 91-112 .
- Köroğlu, Ö. (2020). *Turist Rehberliğinde Mesleki Gelişim*, Ankara: Detay Yayıncılık.

- Köroğlu, Ö., Ulusoy Yıldırım, H. ve Kılıç, A. (2020). Kadın turist rehberlerinin mesleki sorunlarının belirlenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* (31), 26-40.
- Körükçü, Ö. ve Kukulü, K. (2015). Beden-zihin-ruh bütünlüğünü korumaya yönelik bir program: farkındalık temelli stres azaltma programı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7 (1), 68-80.
- Köz, S. ve Tanrısever, C. (2022). Turist rehberlerinin akademiye geçme motivasyonları ve iş doyumları. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 6 (2), 407-421.
- Kul, A. ve Türk, F. (2020). Kabul ve adanmışlık terapisi (ACT) üzerine bir derleme çalışması. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16 (29 Ekim Özel Sayısı), 3773-3805.
- Lambert, V. A., Lambert, C. E. and Yamase, H. (2003). Psychological hardiness, work place stress and related stress reduction strategies. *Nursing & Health Sciences*, 5 (2), 181-184.
- Langer, E. J. (2000). Mindful learning. *Current directions in psychological science*, 9 (6), 220-223.
- Lax, W. D. (1983). *An historical and comparative analysis of the concept of awareness in Gestalt therapy and mindfulness in Theravada Buddhism*. ABD: The Fielding Institute.
- Lee, J., Kim, K. H., Webster, C. S. and Henning, M. A. (2021). The evolution of mindfulness from 1916 to 2019. *Mindfulness*, (12), 1849-1859.
- Lengyel, A. (2015). Mindfulness and sustainability: Utilizing the tourism context, *Journal of Sustainable Development*, 8 (9): 35-51.
- Levey J, Levey M. (2018). Roots and shoots of mindfulness. *Subtle Energies Magazine*, 28, 3.
- Ling, T. P., Noor, S. M., Lim, K. Y. And Mohamed, R. (2011). Tour guides as interpreters of cultural heritage in promoting mindful tourists for sustainable tourism in Malaysia. *Proceedings of 2nd Regional Conference on Tourism Research*'de sunulan bildiri. (s. 311).
- Liu, X., Wang, Q. and Zhou, Z. (2022). The association between mindfulness and resilience among university students: a meta-analysis. *Sustainability*, 14 (16), 10405.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. and Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71 (3), 543-562.
- Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44 (3), 279-298.
- Malinowski, P. and Lim, H. J. (2015). Mindfulness at work: Positive affect, hope, and optimism mediate the relationship between dispositional mindfulness, work engagement, and well-being. *Mindfulness*, 6, 1250-1262.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56 (3), 227.

- Masten, A. S. and Obradović, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094 (1), 13-27.
- Masten, A. S., Best, K. M. and Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2 (4), 425-444.
- Masten, A. S., Cutuli, J. J., Herbers, J. E., ve Reed, M. G. J. (2020). Resilience in Development. C. R. Snyder, S.J. Lopez, L.M. Edwards, S. C. Marques (Ed). *The Oxford handbook of positive psychology* içinde (171). United States of America: Sheridan Books.
- Masten, A. S., Cutuli, J. J., Herbers, J. E., ve Reed, M. G. J. (2002). Resilience in Development. C. R. Snyder, S.J. Lopez, L.M. Edwards, S. C. Marques (Ed). *The Oxford handbook of positive psychology* içinde (123). UK: Oxford University Press.
- Masten, A. S., Cutuli, J. J., Herbers, J. E., ve Reed, M. G. J. (2009). Resilience in Development. C. R. Snyder, S.J. Lopez, L.M. Edwards, S. C. Marques (Ed). *The Oxford handbook of positive psychology* içinde (117-131). UK: Oxford University Press.
- McArthur, M., Mansfield, C., Matthew, S., Zaki, S., Brand, C., Andrews, J. and Hazel, S. (2017). Resilience in veterinary students and the predictive role of mindfulness and self-compassion. *Journal of veterinary medical education*, 44 (1), 106-115.
- Michalon, M. (2001). "Selflessness" in the service of the ego: Contributions, limitations and dangers of Buddhist psychology for western psychotherapy. *American journal of psychotherapy*, 55(2), 202-218.
- Mitchell, A. E. P. (2021). Resilience and mindfulness in nurse training on an undergraduate curriculum. *Perspective in Psychiatric Care*, 57 (3), 1474-1481.
- Nila, K., Holt, D. V., Ditzen, B. and Aguilar-Raab, C. (2016). Mindfulness-based stress reduction (MBSR) enhances distress tolerance and resilience through changes in mindfulness. *Mental Health & Prevention*, 4 (1), 36-41.
- Ninivaggi FJ (2019) *Learned Mindfulness: Physician Engagement and MD Wellness*. UK: Academic Press.
- Okan, N., Yılmaztürk, M. ve Kürüm, B. (2020). Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Temel Empati Becerilerinin Aracı Rol Etkisinin İncelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 319-335.
- Onan, G., Turhan, M. ve Helvacı, İ. (2021). Psikolojik dayanıklılık, çalışan dayanıklılığı, örgütsel dayanıklılık ile iş tatmini arasındaki ilişkiler: Hizmet sektörü üzerine bir araştırma. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 13 (4), 3278-3292.
- Öz F. ve Yılmaz E. (2009) Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16 (3), 82-89.
- Özcan, Ö. ve Çelik, G. G. (2017). Bilişsel davranışçı terapi. *Türkiye Klinikleri*, 3 (2), 115-120.

- Öztürkler, M., Babayiğit, A. (2023). Bilinçli farkındalığın (mindfulness) depresyon ve ruminasyon ile ilişkisi. *MAS Journal of Applied Sciences*, 8 (3), 531-544.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Doktora Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Pidgeon, A. M. and 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.
- Polatçı, S. And Tınaz, Z. D. (2021). Kişilik özelliklerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 17 (36), 2890-2917.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57 (3), 316-331.
- Saltık, Z., ve Kızılırmak, İ. (2020). Profesyonel turist rehberlerinde stres yönetimi ve psikolojik dayanıklılığın ölçülmesi. *Seyahat Ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 17 (1), 53-70.
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20 (2), 489-502.
- Shapiro, S., Siegel, R. And Neff, K. D. (2018). Paradoxes of mindfulness. *Mindfulness*, 9, 1693-1701.
- Sheard, M. (2009). Hardiness commitment, gender, and age differentiate university academic performance. *British Journal of Educational Psychology*, 79 (1), 189-204.
- Sheard, M. and Golby, J. (2007). Hardiness and under graduate academic study: The moderating role of commitment. *Personality and Individual Differences*, 43 (3), 579-588.
- Siegel, R. D. (2010). *The Mindfulness Solution: Everyday Practices for Everyday Problems*. New York: The Guilford Press.
- Sipe, W. E. and Eisendrath, S. J. (2012). Mindfulness-based cognitive therapy: theory and practice. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 57 (2), 63-69.
- Smith, P. R. (2009). Resilience: resistance factor for depressives symptom. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 16 (9), 829-837.
- Sönmezer, B. (2015). *Öğretmenlerin tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Stahl, B., ve Goldstein, E. (2019). *A mindfulness-based stress reduction workbook*. ABD: New Harbinger Publications.
- Steinebach, C. and Langer, Á. I. (2019). *Enhancing Resilience in Youth. Mindfulness-based interventions in positive environments*. Germany: Springer International Publishing.
- Sürücü, M., ve Bacanlı, F. (2010). Üniversiteye uyumun psikolojik dayanıklılık ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Gazi University Journal of Gazi Educational Faculty (GUJGEF)*, 30 (2), 375-396.

- Sütçü, S. T. (2016). Bilişsel davranışçı grup terapileri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, (8) 1-2.
- Şahin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 151-176.
- Şahin, M., Yetim, A. ve Çelik, A. (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5 (8), 373-380.
- Şimşek Yüksekbiçgili, N. (2020). Bilinçli farkındalık düzeyi ile bireysel mutluluk düzeyi arasındaki ilişki üzerine bir araştırma, *Uluslararası Akademik Yönetim Bilimleri Dergisi*, 6 (8), 63-72.
- Tan, P. L., Noor, S. and Mustafa, H. (2015). Mindfulness and tourism: The case of Penang World Heritage Sites in Malaysia. econd International Conference On Media, Communication And Culture (ICMCC 2015)'da sunulan bildiri. http://eprints.usm.my/32114/1/Tan_Poh_Ling.pdf. (Erişim Tarihi: 20.09.2023).
- Tanhan, F. ve Vangölü, M. S. (2022). Kabul ve kararlılık terapisi uygulamalarının etkisi. *Psikolojik Danışmada Güncel Konular*. Ankara: Palme Yayınevi, s. 158).
- Tekeli, E. K., Tekeli, M., ve Özkoç, A. G. Mesleki Özdeşleşmenin Psikolojik Dayanıklılığa Etkisinde Öz Yeterliliğin Aracı Rolü: Turist Rehberlerine Yönelik Bir Uygulama. *Turizm Akademik Dergisi*, 8 (1), 263-279.
- Tetik Dinç, N., Balıkoğlu, A. ve Ulusoy, H. (2022). Turist rehberlerine yönelik turist nezaketsizliği ve rehberlerin nezaketsiz davranışlara ilişkin tepkileri. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (49), 100-117.
- Thera, N. (2005). *The heart of buddhist meditation: Satipaṭṭhāna: A hand book of mental training based on the Buddha's way of mindfulness, with an anthology of relevant texts translated from the Paliand Sanskrit*. Sri Lanka: Buddhist Publication Society.
- Toksöz Şahin, G. (2022). *Çocukluk çağı travmatik yaşantılarının psikolojik dayanıklılık ve öfke ifade tarzı ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Ayvansaray Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Topses, G. (2012). Davranışçı ve varoluşçu–hümanistik psikolojik danışma kuramlarının ayırt edici ve örtüşen nitelikleri. *International Journal of New Trends in Arts, Sports & ScienceEducation (IJTASE)*, 1 (3).
- Tönbül, Ö. (2020). Koronavirüs (Covid-19) salgını sonrası 20-60 yaş arası bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 2 (2), 159-174.
- Ttofa, J. (2017). *Nurturing Emotional Resilience in Vulnerable Children and Young People: A Practical Guide*. UK: Taylor & Francis.
- Tümlü, G., ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki *Yükseköğretim Ve Bilim Dergisi* (3), 205-213.

- Ungar, M. (2015). Resilience and culture: The diversity of protective processes and positive adaptation. *Youth resilience and culture: Commonalities and complexities*, 17, 37-48.
- Uysal, S. (2022). *Mindfulness–Dikkat ve farkındalık stratejileri*. İstanbul: Yeni İnsan Yayınevi.
- Uzun, B. ve Kral, T. (2021). Fark et, anda kal; namıdiğer Mindfulness: Farkındalık uygulamalarının dünü, bugünü ve kültürümüze duyarlılığı. *Uluslararası Bilim ve Eğitim Dergisi*, 4 (1), 15-27.
- Vatan, S. (2016). Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü kuşak yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8 (3), 190-203.
- Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai longitudinal study. *Development and psychopathology*, 5(4), 503-515.
- Werner, E. E. (2005). Resilience research: Past, present, and future. *Peters, R.D., Leadbeater, B., McMahon, R.J. (Ed.) Resilience in children, families, and communities*. (sy. 3-11). Boston, MA: Springer US.
- Wolf, C. and Serpa, J. G. (2015). *A clinician's guide to teaching mindfulness: The comprehensive session by session program for mental health professionals and healthcare providers*. USA: New Harbinger Publications.
- Wright, W. O. ve Masten A.S. (2014). Path ways to resilience in context. L. C. Theron, L. Liebenberg ve M. Ungar (ed.) *Youth resilience and culture* içinde (3-22) Netherlands: Springer.
- Yağmur, T. ve Nehir Türkmen, S. (2017). Ruhsal hastalığı olan hastalara bakım veren aile üyelerinde algılanan stres ve psikolojik dayanıklılık. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 4 (1), 542-548.
- Yarcan, Ş. (2007). Profesyonel turist rehberliğinde mesleki etik üzerine kavramsal bir değerlendirme. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 18 (1), 33-44.
- Yavuz, B. (2019). *Öğretmen adaylarında psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki: Manevi iyi oluşun rolü* Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Yavuz, B., ve Dilmaç, B. (2020). The relationship between psychological hardiness and mindfulness in university students: The role of spiritual well-being. *Spiritual Psychology and Counseling*, 5 (3), 257-271.
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8 (2), 21-27.
- Yenipınar, U. (2019). Turist rehberliği mesleği. Ö. Köroğlu ve Ö. Güzel (Ed.), *Kavramdan uygulamaya turist rehberliği*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Yusna, D. (2021). Buddhism: an overview of its philosophy and development in Russia. *Alfuad: Jurnal Sosial Keagamaan*, 5 (2), 1-17.
- Zhang, J., Mao, Y., Wang, Y. and Zhang, Y. (2023). The relationship between trait mindfulness and resilience: A meta-analysis. *Personality and Mental Health*, 17 (4), 313-327.

Zubair, A., Kamal, A. and Artemeva, V. (2018). Mindfulness and resilience as predictors of subjective well-being among university students: A cross-cultural perspective. *Journal of behavioural sciences*, 28(2), 1.

Zümbül, S. (2021). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi: Bir inceleme çalışması. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13 (1), 155-194.

http-1:

<https://sozluk.gov.tr/> (Erişim Tarihi: 20.0.2023)

http-2:

[https://www.tureb.org.tr/RehberIstatistik /](https://www.tureb.org.tr/RehberIstatistik/) (Erişim Tarihi:30.042024).

http-3:

<https://acikveri.ulakbim.gov.tr/acik-veri-acik-bilim/bolum-2-arastirma-verisi-hazirlama-sureci/2-5-veri-toplama-araclari> (Erişim Tarihi: 24.05.2024).

EKLER

Ek-1: Anket Formu

<p>Sayın Katılımcı,</p> <p>Bu çalışma Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde yüksek lisans çalışması için yürütülmekte olan "Turist Rehberlerinin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma" konulu çalışma ile ilgilidir. Anketin amacı turist rehberlerinin katıldıkları turlarda bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini tespit ederek qqqqarasındaki ilişkiyi belirlemektir. Veriler sadece bilimsel amaçla kullanılacaktır. Araştırmaya katılımınızı bekler, gösterdiğiniz ilgiye teşekkür ederiz.</p> <p>Yüksek Lisans Öğrencisi: Yağmur ÇELİK</p> <p>Danışman: Doç. Dr. Melike GÜL</p>					
<p>Yaşınız 18-24 yaş () 25-34 yaş () 35-44 yaş () 45-54 yaş () 55 yaş ve üzeri</p> <p>Cinsiyetiniz Kadın () Erkek ()</p> <p>Medeni Durumunuz Evli () Bekar ()</p> <p>En son mezun olduğunuz eğitim düzeyi Ön Lisans () Lisans () Yüksek Lisans () Doktora ()</p> <p>Kaç yıldır bu sektörde çalışıyorsunuz? 1 yıldan az () 1-5 yıl () 6-10 yıl () 11-15 yıl () 16 yıl ve üzeri ()</p> <p>Aylık geliriniz ne kadardır? 20.000 TL ve altı () 20.000 TL-30.000 TL arası () 30.000 TL-40.000 TL arası () 40.000 TL ve üzeri ()</p> <p>Hangi odaya bağlısınız?</p>					
Sayın katılımcı; bu bölümde yer alan soruları cevaplandırırken çıktığınız turlar esnasında nasıl davrandığınızı düşünerek cevaplandırınız.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.					

Ek 1-devamı

Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırardökerim.					
Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.					
Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.					
Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.					
Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.					
Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatiğe bağlanmış gibi yapıyorum.					
Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.					
Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam.					
İşleri veya görevleri ne yaptığının farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.					
Kendimi bir kulağımla birini dinlerken aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.					
Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.					
Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.					
Kendimi yaptığım işlere dikkat vermemiş bulurum.					
Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.					
Bu bölümde yer alan soruları cevaplandırırken çıktığınız turlar esnasında yaşadığınız sorunları nasıl karşıladığınızı düşünerek cevaplandırınız.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

Ek 1-devamı

Çalışmaktan çok keyif alıyorum.					
Hayatın benim için monotonlaşmaya başladığını hissediyorum.					
Çok çalışarak her zaman amacıma ulaşabilirim.					
Turist rehberliği mesleğine yürekten bağlıyım.					
Hayatımda ilginç ve zaman harcamaya değer şeylerin var olduğunu düşünüyorum.					
Keyif aldığım turlara düzenli olarak katılırım.					
Yapacak bir şeylerimin olması benim için önemlidir.					
Çıkabilecek sorunları önceden kestirerek önlemlerimi alırım.					
Kaderimi değiştirebileceğime inanırım.					
Yargularıma ve kararlarıma daima güvenirim.					
Kişisel özgürlüklerimin sınırlandırılmasına genellikle büyük tepki gösteririm.					
Önceden yaptığım bir programın dışına çıkmak zorunda kaldığımda rahatsız olurum.					
Yarın bana ne olacağı bugün yaptıklarına bağlıdır.					
Yeni bir göreve başladığımda ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim.					
Her yeni deneyimin yaşamımı zenginleştirdiğini düşünüyorum.					
Hep aynı yaşam tarzına bağlı kalmak yerine riskli de olsa yeni şeyler denemeyi tercih ederim.					
İnsan hatalarından öğrenir ve gelişir.					

Ek 1-devamı

Kendimle ilgili bir şeyler öğrenmek benim için heyecan vericidir.					
“Öldürmeyen şey güçlendirir.” Cümlesi beni ifade ediyor.					
Yeni şeyler denemekten hoşlanırım.					
Yaşamımda olan önemli değişiklikleri, kişisel gelişimim için bir fırsat olarak görürüm.					

