

Covid-19 Salgın Döneminde Okul Psikolojik Danışmanlarında Travma Sonrası Büyüme: Bilinçli Farkındalık ve Acının Dönüştürücü Gücünün Rolü*

Post-Traumatic Growth Among School Counselors During the Covid19 Pandemic: The Role of Mindfulness and Transforming Power of Suffering

Ahmet UĞUR^[1] Tuğba SARI^[2]

Başvuru Tarihi: 18 Şubat 2022

ÖZ

Kabul Tarihi: 16 Haziran 2022

Bu araştırmanın amacı COVID-19 salgın döneminde okul psikolojik danışmanlarında bilinçli farkındalık ile acının dönüştürücü gücünün travma sonrası büyümenin anlamlı yordayıcıları olup olmadığını ortaya koymaktır. Ayrıca okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyüme puanlarının çocukluk döneminde travma yaşama durumu ve hizmet yılına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu araştırmacıların hazırladığı online ölçek formlarını dolduran Türkiye'nin yedi coğrafi bölgesinde görev yapan 415 okul psikolojik danışmanı oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri Acının Dönüştürücü Gücü, Travma Sonrası Büyüme ve Bilinçli Farkındalık Ölçekleri ile araştırmacılar tarafından hazırlanan katılımcı bilgi formu aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma verileri COVID-19 salgınının en yoğun hissedildiği dönemde çevrimiçi platformlardan elde edilmiştir. Araştırma sonuçları çoklu regresyon analizi, pearson korelasyon analizi, kruskal wallis testi ve bağımsız örneklem için kullanılan t testi ile elde edilmiştir. Araştırmanın bulguları incelendiğinde okul psikolojik danışmanlarının bilinçli farkındalık puanlarının travma sonrası büyümeyi anlamlı düzeyde yordamadığı ancak acının dönüştürücü gücü puanlarının travma sonrası büyümenin üçte ikisini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. İlave olarak okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyümelerinin çocukluk travmasına sahip olma durumuna ve hizmet yılına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: COVID-19 salgını, travma sonrası büyüme, acının dönüştürücü gücü, bilinçli farkındalık

Received Date: 18 February 2022

ABSTRACT

Accepted Date: 16 June 2022

The aim of this study is to reveal whether mindfulness and the transformative power of pain are significant predictors of post-traumatic growth in school counselors during the COVID-19 epidemic period. In addition, it was investigated whether the post-traumatic growth scores of school counselors differ according to their childhood trauma experience and years of service. The study group of the research consists of 415 school counselors working in different regions of Turkey. The data of the study were collected through the Transformative Power of Pain, Post-Traumatic Growth and Conscious Awareness Scales and the participant information form prepared by the researchers. Research data were obtained from online platforms during the period when the COVID-19 pandemic was felt most intensely. Research results were obtained by multiple regression analysis, pearson correlation analysis, kruskal wallis test and t test. When the findings of the study were examined, it was concluded that the mindfulness scores of school counselors did not significantly predict post-traumatic growth, but the transformative power of pain scores predicted two-thirds of post-traumatic growth. In addition, significant differences were observed in the sub-dimensions of post-traumatic growth according to the status of having childhood trauma and years of service.

Keywords: COVID-19 pandemic, post-traumatic growth, transformative power of suffering, mindfulness

Ab
Cite

Uğur, A., & Sarı, T. (2022). Covid-19 salgın döneminde okul psikolojik danışmanlarında travma sonrası büyüme: Bilinçli farkındalık ve acının dönüştürücü gücünün rolü. *Humanistic Perspective*, 4 (2), 227-248
<https://doi.org/10.47793/hp.1075810>

[1] Uzman Psikolojik Danışman | Milli Eğitim Bakanlığı- Eyyubiye Rehberlik ve Araştırma Merkezi | Şanlıurfa | Türkiye | ORCID: 0000-0002-1895-3200

[2] Doç. Dr. | Akdeniz Üniversitesi | Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık | Antalya | Türkiye | ORCID: 00000-0002-9902-9879 | saritugba75@gmail.com

GİRİŞ

Salgınlar tıbbi nedenlerle ortaya çıkan gerçeklikler olsa da bu tıbbi etkilerin çok ötesinde toplumsal ve sosyolojik değişiklikleri hatta devrimleri gerçekleştirebilirler. Nitekim 2019 yılının sonunda ortaya çıkan ve Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından salgın (pandemi) olarak ilan edilen COVID-19 da teknolojik, politik, sosyolojik alanlarda ve daha birçok alanda büyük değişimleri beraberinde getirmiştir (Acar, 2020; Whitelaw vd., 2020; WHO, 2020). Toplumsal ölçekte gerçekleşen bu değişimin yanı sıra bireysel olarak da insanların travmatik yaşantılar deneyimlemesini tetiklemiştir. Sokağa çıkma yasağı, karantina, sosyal mesafe, solunum cihazı, yoğun bakım gibi kavramlar toplumun küçük kesimlerinin hayatlarında deneyimledikleri ve karşılaştıkları kavramlar iken COVID-19'la birlikte birçok insan bu kavramlarla birlikte yaşamaya başladı. Haliyle psikolojik sağlamlığı düşük olan, problemlerle başa çıkma becerileri kısıtlı olan bireyler veya bu hastalıktan dolayı yakınlarını kaybetmiş olan, hastalığı ağır atlatmış olan bireylerde birçok travmatik deneyim meydana gelmiştir (Hossain, 2021; Richard ve Scowcroft, 2020; Sawyer ve Ayers, 2007; Yüksel, 2000).

Travmatik deneyimlerin insanların hayatlarında birçok olumsuz etkisi olsa da travmaların diğer bir yönüyle öğretici ve geliştirici tarafı da vardır. Travmatik yaşantılardan geçmiş insanların daha sonrasında yaşamlarına daha olgunlaşmış bir şekilde devam ettiklerine ilişkin birçok araştırma yapılmıştır (Kjærgaard vd., 2015; İnci ve Boztepe, 2013; Tedeshi ve Calhoun, 1996). İnsanlarda meydana gelen bu olgunlaşmaya travma sonrası büyüme denmektedir. Bu büyüme temelde beş farklı alanda kendini göstermektedir. Bu alanlar kişilerarası ilişkiler, kişisel güç, yeni imkanlar, hayatın takdiri, manevi ve varoluşsal değişim olarak ifade edilmektedir. Yaşadıkları travmaların ardından büyüme yaşayan insanlar diğer insanlarla daha anlamlı ve doyurucu ilişkilere sahip olurlar. Zorluklarla baş etme imkanları artar. Kendilerine yeni fırsatlar yaratma noktasında daha becerikli hale gelirler. Yaşamın değerli olduğunu daha da içselleştirmiş olarak fark ederler. Otantik bir yaşam sürme noktasında daha bilinçli olurlar (Dursun ve Söylemez, 2020; Dürü, 2006; Senol-Durak vd., 2016). Travma sonrası büyümenin en yüksek derecede gerçekleşebilmesi için orta düzeyde veya başka bir deyişle insanların hazmedebileceği oranda bir travma sonrası strese maruz kalması gerekmektedir. Travma sonrası stres çok fazla gözlemlendiğinde büyümeden çok yıpranma ortaya çıkabilmektedir (Bleich vd.; Levine vd., 2008; Park vd., 1996).

Coronavirus pandemisi ile birlikte gelen salgın süreci de yaşanması muhtemel birçok travmanın tetikleyicisi olabilmektedir. Nitekim yaşam kaybı, yakınlarının kaybı, kapalı alan korkusu, hastalığa yakalanma korkusu vb. durumlarla birlikte ortaya çıkabilecek belirsizliğin meydana getirdiği karamsarlık duygusu da bu salgının insan yaşamı üzerinde travmaya sürükleyici bir etkisi olduğunu gözler önüne sermektedir (Aşkin vd., 2020; Bekaroğlu ve Yılmaz,

2020; Lakhan vd., 2020). Travma sonrası büyümenin ön koşulu olan travma geçmişine sahip olma durumu göz önüne alındığında yaşanan salgın süreci her ne kadar travmatik deneyimlere sahip olma ihtimalini artırsa da bu sürecin travmaların ardından gelen bir travma sonrası büyümeye de gebe olacağı düşünülmektedir.

Travmaların ve acı verici yaşantıların insanları daha güçlü kıldığını ortaya koyan başka bir kavram da acının dönüştürücü gücüdür. Acıların insanları geliştirdiğine ilişkin insanda var olan inancı ifade eder (Joshano, 2014). Travma sonrası büyümeden farkı; travma sonrası büyüme daha çok yaşantısal olarak bir büyümeyi ifade ederken, acının dönüştürücü gücü daha çok bilişsel düzeyde bir dönüşümü ifade etmektedir. Bu iki kavramda pozitif psikolojinin olayları ve deneyimleri olumlu tarafından gören yaklaşımıyla birlikte literatürde kendine yer bulmaya başlasa da doğu toplumlarının öğretilerinde acıdan pay çıkarmak oldukça fazla işlenen bir konu olmuştur. Özellikle tasavvufi geleneklerde ve Budizm inancında bu konuya oldukça sık değinilmektedir (Dinçer vd., 2015; Joshano, 2017). Araştırmalar acının dönüştürücü gücüne inançların yüksek olması ile mutluluk (Joshano, 2015), yaşam doyumu (İzğüden ve Erdem, 2017), öznel ve psikolojik iyi oluş (Sarı, 2018) arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler ortaya koymaktadır. Travma sonrası büyüme ile ortak bir kökten gelse de travma sonrası büyüme gibi yaşantısal değil de daha çok bilişsel düzeyde bir dönüşümü ifade eden acının dönüştürücü gücü kavramı da salgın süreciyle birlikte ele alındığında üzerine düşünülmesi gereken noktalar bulunmaktadır. Çünkü dünya üzerindeki insanların tamamı bu ölçekte bir yaygınlığa sahip olan bir salgına ilk kez rastlamışlardır. Ölümler ve ciddi yoğun bakım deneyimleri gerçekleşmiştir. İnsanlar yas deneyimlerini salgın öncesindeki ritüeller çerçevesinde yaşayamamışlardır. Acıyı dışavurma ve acıyla yüzleşme imkanı sağlayan yas kavramı da alışılmışın dışında deneyimlenmiştir (Yu, 2021). Bu anlamda tüm bu durumlarla bağlantılı acının dönüştürücü gücü kavramının salgın süreci ile ilişkisi de merak konusu olmuştur.

Travma sonrası büyüme ve acının dönüştürücü gücü kavramları ile ilişkili olabilecek bir diğer kavram da bilinçli farkındalıktır. Bireyin dikkatini o anda meydana gelen uyaranlara yargısız bir anlayışla yöneltmesi olarak tanımlanan bilinçli farkındalık daha çok şimdi olana odaklıdır. Bu haliyle gelecek veya geçmiş odaklı olarak ortaya çıkabilecek kaygılardan sıyrılmayı önceler (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireyler olumlu veya olumsuz bir yargıda bulunmadan olduğu gibi bu yaşantıyı deneyimlerler (Özyeşil, 2011). Bu bakış açısı insanların acıyla ve travmalarla baş etme gücünü artırabilir. Bu bakış açısıyla bireyler örseleyici yaşantılara karşı psikolojik açıdan daha sağlam ve donanımlı hale getirilebilir. Bilinçli farkındalık ve travma sonrası büyüme kavramlarının yüksek bir ilişki içinde olduğu veya bilinçli farkındalığın travma sonrası büyümenin anlamlı bir yordayıcısı olduğu ortaya çok sayıda araştırma mevcuttur (Campbell, 2019; Huang vd., 2019; Vinci vd., 2020). Türkiye’de ise bilinçli farkındalık ile travma

sonrası büyüme arasındaki ilişkileri ortaya koyan çok sınırlı sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Haspolat (2019) üniversite öğrencileri ile yürüttüğü araştırmasında bilinçli farkındalık ile travma sonrası büyüme alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit etmiştir. Okula psikolojik danışmanları üzerinde bu yönde bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ek olarak bilinçli farkındalığın doğası düşünüldüğünde salgın sürecinde meydana gelen kısıtlamaların ve korkuların, insanların bilinçli farkındalıklarına tesir edebileceği düşünülmektedir.

Türkiye’de eğitim kurumlarında görev yapan ve öğrencilere ruh sağlığı ve rehberlik hizmeti sunan okul psikolojik danışmanları bu özellikleriyle öğrencilerin travmatik yaşantılarına şahit olmaktadır (Yeşilyaprak, 2016). Bu nedenle ikincil travmatik stres oluşabilmektedir. Bu durum da daha sonrasında travma sonrası büyüme sağlayabilir çünkü travma sonrası büyüme gözlenebilmesi için belli bir miktar travmatik strese maruz kalınması gerekmektedir (Goldman ve Padayachi, 2002; Zara ve İçöz, 2015). Okul psikolojik danışmanlarının travmalarla baş etme becerilerinin gelişmiş olması öğrencilere daha etkin bir hizmet sunma ve model olma bakımından önemlidir. Nitekim uçaklarda oksijen maskesi takma talimatı verilirken maskeyi önce kendimize sonrasında çocuklara takılmasının önemi anlatılır çünkü kriz anında çocukları güvende tutabilmemizin ön koşulu önce kendimizin güvende olmasıdır. Aynı şekilde bir psikolojik danışmanın sağlıklı hizmet sunmasının ön koşullarından birisi öncelikle kendisinin ruh sağlığı açısından sağlıklı olmasıdır.

Uluslararası literatür incelendiğinde Covid 19 salgın sürecinden önce bilinçli farkındalık ile travma sonrası büyüme kavramları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar olduğu görülmektedir. Bu çalışmaların büyük çoğunluğunda travma sonrası büyüme ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler görülmüştür (Chopko ve Shwarz, 2009; Hanley vd., 2015; Labelle vd., 2014; Zernicke vd., 2016). Benzer bir şekilde acının dönüştürücü gücü ile travma sonrası büyüme arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Linley-Joseph, 2011; Triplett vd., 2012). Ancak acının dönüştürücü gücü kavramının bilinçli farkındalık ile ilişkisine hiçbir araştırmada rastlanmamıştır. Bunun yanında Covid-19 salgını sürecinde uluslararası ve Türkçe literatürde bilinçli farkındalık ve acının dönüştürücü gücünün travma sonrası büyümeyi yordamasına ilişkin bulguları ortaya koyan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla özellikle salgın döneminde okul psikolojik danışmanlarında bu iki değişken arasındaki ilişkinin incelenmesi alan yazınına destekleyebilir.

Çocukluk döneminde ağır fiziksel veya duygusal yaşantılara maruz kalmak insanların gelecek yaşantılarını şekillendirebilmektedir. Aynı şekilde psikolojik rahatsızlıkların kökenine inildiğinde çocukluk döneminde maruz kalınmış şiddet ve istismarın kalıntılarına ulaşılabilmektedir (Büyükcebeci, 2019; Güneri Yöyen, 2016). Çocukluk travmalarının yetişkinlikte ortaya çıkabilecek travmalara ayna tutma özelliği bulursa da bu travmaların travma sonrası

büyümeye nasıl tesir edeceği inceleme konusu olmuştur. Bu nedenle araştırmanın alt amaçlarından birisi de okul psikolojik danışmanlarının çocuklukta travma yaşama durumuna göre travma sonrası büyüme puanlarındaki değişimi incelemek olmuştur.

Meslekte geçirilen süre insanların karakterleri üzerinde etkiler bırakmaktadır. Bu etkiler insanlarda bazen deneyim olarak kendini gösterirken bazen de yıpranma olarak görülebilir. Okul psikolojik danışmanlarının ikincil travma yaşama noktasında risk grubunda olan bir meslek grubu olması nedeniyle bu travmaların tecrübe veya yıpranmaya dönüşmesi incelenmesi önemli bir noktadır (Kıral, 2018; Umay, 2015). Bu bağlamda hizmet yılını değişkeninin de travma sonrası büyüme bağlamında incelenmesi araştırmanın ana amacının anlaşılmasına katkı sunacaktır. Tüm bu verilerden hareketle bu çalışmada COVID-19 Salgın sürecinde okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyüme düzeylerini ortaya koymak bilinçli farkındalık ve acının dönüştürücü gücünün travma sonrası büyüme ile ilişkisini araştırmak, travma sonrası büyümesinde acının dönüştürücü gücü ve bilinçli farkındalığının rolünün incelenmesi ve travma sonrası büyümeyi çeşitli değişkenlere göre incelemek amaçlanmıştır. Araştırma soruları aşağıdaki şekilde oluşturulmuştur.

1. Okul psikolojik danışmanlarının bilinçli farkındalık ve acının dönüştürücü gücü puanları travma sonrası büyüme puanlarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
2. Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyüme toplam ve alt ölçek puanları çocukluk döneminde travma yaşama durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyüme toplam ve alt ölçek puanları hizmet yılına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Yapılan araştırma okullarda görev yapan psikolojik danışmanların travma sonrası büyüme, acının dönüştürücü gücü ve bilinçli farkındalık puanları arasındaki ilişkileri ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu bağlamda söz konusu araştırma betimsel tarama araştırmalarından ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu çevrimiçi ortama aktarılmış olan, Acının Dönüştürücü Gücü Ölçeğini, Travma Sonrası Büyüme Ölçeğini, Bilinçli Farkındalık Ölçeğini ve araştırmacının hazırladığı Katılımcı Bilgi Formunu bilimsel araştırma ve değerlendirme standartlarına uygun

şekilde dolduran ve Türkiye’de Millî Eğitim Bakanlığına bağlı devlet okulları ve özel okullarda hizmet veren 429 okul psikolojik danışmanı oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada okullarda hizmet veren psikolojik danışmanların bilinçli farkındalık, acının dönüştürücü gücü ve travma sonrası büyüme düzeylerini ölçmek amacıyla üç farklı ölçme aracı kullanılmıştır. Bu bölümde ölçme araçlarına ilişkin detaylı bilgiler verilmiştir.

Travma Sonrası Büyüme Ölçeği. Tedeschi ve Calhoun (1996)’un geliştirdiği Travma Sonrası Büyüme Ölçeğini Tedeschi vd. (2017) yeniden yenilemişlerdir ve Japonya, Amerika ve Türkiye’den alınan örneklerle bu çalışmayı yürütmüşlerdir. Travma Sonrası Büyüme Ölçeğinin geliştirilen ilk formu 5 faktörlü, 21 maddeli 6’lı likert yapıya sahipti. Yapılan revizelerin ardından ölçeğe 4 madde eklenmesinin yanı sıra varoluşsal ve manevi değişim alt boyutu eklenmiştir. Güncellenmiş haliyle ölçek 5 alt boyuttan oluşan, 25 maddeli, 6’lı likert özelliklerine sahiptir. Ölçeğin alt boyutları kişilerarası ilişkiler, yeni imkanlar, kişisel güç, manevi değişim, manevi ve varoluşsal değişim ve hayatın takdiri olarak isimlendirilmiştir. Ölçeğin orijinal formunda iç tutarlılık (Cronbach Alfa) katsayısı .97 olarak hesaplanmıştır. Türkçe uyarlamasına ait iç tutarlılık katsayısı ise .96 bulunmuştur. Yapılan bu araştırma için güvenilirlik analizinde iç tutarlılık katsayısının (Cronbach Alfa) .93 olduğu görülmüştür. Ortaya çıkan iç tutarlılık analizinin sonuçları ölçme aracına verilen yanıtların iç tutarlılık bağlamında güvenilir olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk vd., 2013).

Bilinçli Farkındalık Ölçeği. Brown ve Ryan (2003)’ın geliştirdiği, Özyeşil vd. (2011)’nin Türkçeye uyarladığı Bilinçli Farkındalık Ölçeği 15 maddeli, 6’lı likert yapıdadır. Ölçeğin orijinal formu için uygulanan açımlayıcı faktör analizinde tek faktörlü yapı gözlenmiştir. Yapılan güvenilirlik analizinde iç tutarlılık katsayısı .82 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkçe formuna ait iç tutarlılık (Cronbach Alfa) katsayısı .80, test tekrar test güvenilirlik katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır. Ölçek bu bağlamda literatürde de sıklıkla kullanılan geçerli ve güvenilir bir araçtır. Bu araştırma için yapılan güvenilirlik analizine bakıldığında iç tutarlılık katsayısının (Cronbach Alfa) .85 olarak hesaplanmıştır. Bu veriler ışığında ölçeğe verilen yanıtların iç tutarlılık açısından güvenilir olduğu söylenebilir (Büyüköztürk vd., 2013).

Acının Dönüştürücü Gücü Ölçeği. Joshanloo (2014)’nun geliştirdiği, Dinçer vd. (2015)’nin Türkçeye uyarlamasını yaptığı Acının Dönüştürücü Gücü Ölçeği 5 maddeli tek faktörlü ve 7’li likert yapıdadır. Ölçeğin orijinal formunda yapılan açımlayıcı faktör analizinde tek faktörlü yapı gözlenmiştir. İç tutarlılık katsayısı ise .73 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkçe formunda ise iç tutarlılık katsayısı .84, test tekrar test güvenilirlik katsayısı .75 olarak bulunmuştur. Bu araştırma için hesaplanan iç tutarlılık analizi sonuçları iç tutarlılık katsayısının (Cronbach Alfa) .87

olduğunu göstermiştir. Hesaplanan bu değer iç tutarlılık bağlamında ölçeğe verilen yanıtların güvenilir olduğunu gösterir (Büyüköztürk vd., 2013).

Katılımcı Bilgi Formu. Araştırmacının hazırladığı Katılımcı Bilgi Formu, araştırmaya katılan okul psikolojik danışmanlarının demografik özelliklerini ortaya koymak amacıyla kullanılmıştır. Hazırlanan formda araştırmanın alt problemlerini analiz etmek amacıyla “Çocukluk döneminde sizi etkileyen üzücü duygusal veya fiziksel bir yaşantı geçirdiniz mi?”, “Pandemi sürecinde psikolojik destek veya psikiyatrik bir tedaviye ihtiyaç duydunuz mu?” soruları ve hizmet yılını içeren sorular katılımcılara sorulmuştur.

Veri Toplama Süreci

Araştırma verileri COVID-19 pandemisinin etkisinin hala çok yoğun olarak yaşandığı 2020 yılının aralık ayı ile 2021 yılının ocak ayı arasında toplanmıştır. Buradan hareketle araştırmada kullanılan ölçekler ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu çevrimiçi formata uygun hale getirilmiş ve bu formlar okul psikolojik danışmanlarının yer aldığı sosyal medya organlarında paylaşılmıştır. Okul psikolojik danışmanlarından araştırmaya katılma konusunda gönüllülük beyanı alınmıştır. Verilen olumlu beyanın ardından okul psikolojik danışmanları ölçek formlarını yanıtlamışlardır.

Verilerin Analizi

Bulgular hesaplanmadan önce veriler için yapılan uç değer analizinde 17 okul psikolojik danışmanına ait veri uç değer kabul aralığında olmadığı için analiz dışı bırakılmış ve araştırma 415 okul psikolojik danışmanı ile yürütülmüştür. Bununla birlikte Travma Sonrası Büyüme Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Acının Dönüştürücü Gücü Ölçeğine verilen yanıtların dağılımlarının normal dağılım özelliği gösterip göstermedikleri çarpıklık ve basıklık katsayılarına, dağılım ait histograma, merkezi eğilim ölçülerinin birbirine olan yakınlıklarına, kolmogrov smirnov ve shapiro wilk normallik testi sonuçları birlikte incelenerek çoklu bir bakış açısıyla normallik kararları verilmiştir. Bilinçli farkındalık ve acının dönüştürücü gücünün travma sonrası büyümeyi yordamasına ilişkin veriler çoklu doğrusal regresyon analizi ile hesaplanmıştır. Çoklu regresyon analizinin öncesinde yapılan ön analizlerde yordayıcı değişkene ait VIF değerleri incelendiğinde yordayıcı değişkenler arasında bağlantı problemi olmadığı ($VIF < 5$) görülmüştür (Field, 2013). Buna ek olarak Durbin-Watson katsayısı da 1.82 olarak hesaplanmıştır. Bu değer 1,5 ve 2,5 arasında olması verilerde otokorelasyon sorununun bulunmadığını ortaya koymaktadır (Field, 2013). Bu ön analizler ışığında regresyon analizi yapılmasının önünde herhangi bir engel olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Travma sonrası büyüme puanlarının hizmet yılına göre farklılaşması, hizmet yılına ait kategoriler normal dağılım göstermediği için Kruskal Wallis testi ile hesaplanmıştır. Travma sonrası büyüme puanlarının çocukluk travması yaşama durumuna göre

değişimi ve pandemi döneminde psikolojik destek veya psikiyatrik yardıma ihtiyaç duyma durumuna göre değişimleri de normal dağılım özelliğini karşılamalarından dolayı bağımsız örneklem t testi ile hesaplanmıştır.

Etik Onay

Öncelikle araştırma için etik kurul izni alınmıştır. Akdeniz Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 04.11.2020 tarihli kararıyla (Etik değerlendirme belgesi sayı numarası: 10.11.2020-118955) araştırmanın yürütülmesi uygun görüşmüştür.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde yapılan ön analizler sonrasında araştırmanın sorularına ilişkin ortaya konan bulgulara yer verilmiştir. Araştırmanın birinci sorusu "Okul psikolojik danışmanlarının bilinçli farkındalık ve acının dönüştürücü gücü puanları travma sonrası büyüme puanlarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?" ifadesidir. Bu soru çerçevesinde öncelikle değişkenlere ait korelasyon değerlerine ve betimsel istatistiklere yer verilmiştir. Bu değerlere ilişkin veriler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1

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

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

*p<0.05

Okullarda görev yapan psikolojik danışmanların acının dönüştürücü gücü, travma sonrası büyüme ve bilinçli farkındalık puanları arasındaki ilişkileri ortaya koymak amacıyla Pearson Korelasyonu hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda travma sonrası büyüme ile acının dönüştürücü gücü arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde ilişki ($r=0,812$, $p=.000$), travma sonrası büyüme ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönlü düşük düzeyde ilişki ($r=0.106$, $p=.016$), acının dönüştürücü gücü ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönlü düşük düzeyde ($r=0.107$, $p=.015$) ilişki ortaya konmuştur. Bu sonuç çerçevesinde psikolojik danışmanların travma sonrası büyüme puanları yükseldikçe bilinçli farkındalık ile acının dönüştürücü gücü puanları da yükselmektedir. Buna ek olarak bilinçli farkındalık puanları yükseldikçe acının dönüştürücü gücü

puanları da artmaktadır. Değişkenler arasındaki anlamlı korelasyonlar bu değişkenler arasında anlamlı bir regresyon değeri vereceği izlenimi oluşturmaktadır. Buradan hareketle araştırmanın birinci sorusu çerçevesinde Yapılan çoklu regresyon analizine ilişkin bulgulara Tablo 2’de yer verilmiştir.

Tablo 2

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

Değişkenler	B	Sh.	β	t	P
Bilinçli Farkındalık	0.032	0.048	0.019	0.671	.502
Acının Dönüştürücü Gücü	3.658	0.130	0.810	28.043*	.000
	R=0.812	R ² =0.660	F _(2,412) = 399.971		

*p<0.05

Okullarda hizmet veren psikolojik danışmanların bilinçli farkındalık ve acının dönüştürücü gücü puanlarının travma sonrası büyümeyi anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını ortaya koymak amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda acının dönüştürücü gücü puanları, travma sonrası büyümeyi anlamlı düzeyde yordamaktadır. Ancak bilinçli farkındalık tek başına travma sonrası büyümenin anlamlı bir yordayıcısı değildir. Bununla birlikte acının dönüştürücü gücü ve bilinçli farkındalık travma sonrası büyüme ortak varyansının %66’sını açıklamaktadır, R=.81, F_(2,412)=399,971, p=.000.

Araştırmanın ikinci sorusu: “Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyüme puanları çocukluk döneminde travma yaşama durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?” ifadesidir. Soruya ait bulguları belirtmek amacıyla bağımsız örneklem t testi yapılmıştır ve bulgular Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3

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

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

*p<0.05

Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyümelerinin çocuklukta travma yaşama durumuna göre anlamlı düzeyde değişip değişmediğini ortaya koymak amacıyla bağımsız örneklem için t testi yapılmıştır. Bulgular sonucunda travma sonrası büyümenin alt boyutlarından hayatın takdiri ($t_{(413)}=2,284, p=.023$), manevi değişim ($t_{(413)}=2,533, p=.012$), yeni imkanlar ($t_{(413)}=2,613, p=.009$) ve kişisel güç ($t_{(413)}=2,482, p=.013$) alt boyutu çocukluk travması olan psikolojik danışmanlarda anlamlı oranda yüksektir. Kişilerarası ilişkiler ($t_{(413)}=1,186, p=.236$) alt testinde fark görülmemiştir. Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyüme toplam puanları çocuklukta travma yaşama durumuna göre anlamlı oranda değişim göstermiştir ($t_{(413)}=2,533, p=.012$). Tablo 4'te görüldüğü üzere çocukluk travması olan psikolojik danışmanların travma sonrası büyümeleri, çocukluk travması olmayanlardan daha yüksektir.

Araştırmanın üçüncü sorusu: "Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyüme puanları hizmet yılına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?" ifadesidir. Bu soruya ait bulguları ortaya çıkarmak amacıyla Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Yapılan teste ait sonuçlara Tablo 4'te yer verilmiştir.

Tablo 4

Okul psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyümelerinin hizmet yılına göre farklılaşmasına ait Kruskal Wallis testi sonuçları

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

* $p<0.05$

Okullarda görev yapan psikolojik danışmanlarının travma sonrası büyümelerine ait puanlarının sıra ortalamasının görev yaptıkları hizmet yılına göre anlamlı oranda farklılaşp

farklılaşmadığını görmek amacıyla Kruskal Wallis testi hesaplanmıştır. Yapılan analiz çerçevesinde travma sonrası büyüme toplam puanlarının sıra ortalaması hizmet yılı değişkenine göre anlamlı oranda değişmemiştir, $X^2_{(3)}=4,856, p=.183$. Bununla birlikte travma sonrası büyüme alt testlerinden hayatın takdiri ($X^2_{(3)}=8,379, p=.039$) ve kişisel güç ($X^2_{(3)}=8,165, p=.043$) hizmet yılına göre anlamlı oranda farklılaşmıştır. Manevi değişim ($X^2_{(3)}=4,596, p=.204$) , yeni imkanlar ($X^2_{(3)}=3,328, p=.344$) ve kişilerarası ilişkiler ($X^2_{(3)}=4,053, p=.256$) alt testlerinde ise hizmet yılına göre anlamlı fark görülmemiştir.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Okullarda görev yapan psikolojik danışmanların acının dönüştürücü gücü ve bilinçli farkındalık puanlarının travma sonrası büyümeyi anlamlı oranda yordayıp yordamadığını ortaya koymak amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre acının dönüştürücü gücü ve bilinçli farkındalığa ait puanların travma sonrası büyümenin üçte ikisini yordadığı görülmüştür. Fakat bilinçli farkındalık tek başına travma sonrası büyümenin anlamlı yordayıcısı değildir. Bilinçli farkındalığın travma sonrası büyümeyi anlamlı düzeyde yordamaması beklenmedik bir durumdur çünkü literatür incelendiğinde bilinçli farkındalık ile travma sonrası büyümenin üst düzeyde pozitif yönde bir ilişkisinin olduğu veya bilinçli farkındalığın travma sonrası büyümenin anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılan çalışmalara sıklıkla rastlanmaktadır (Campbell, 2019; Carlson vd., 2016; Huang vd., 2019; Vinci vd., 2020). Ne var ki bu çalışmaların tamamı yurtdışında yürütülen araştırmalar olduğu için Türk kültürüne bu sonuçları genellemek yanıltıcı olabilir. Çünkü bilinçli farkındalık, travma sonrası büyüme ve acının dönüştürücü gücü kavramları doğaları ve öğretileri itibarıyla içinde bulunulan kültürle birlikte değerlendirilmesi gereken kavramlardır. Ne var ki Türkiye’de yürütülen bir araştırmada Haspolat (2019) Türk kültürü içinde yaşayan yetişkinlerle yaptığı araştırmasında bilinçli farkındalıklarının, travma sonrası büyümelerini anlamlı oranda yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçtan yola çıkarak okul psikolojik danışmanlarının katıldığı bu araştırmada anlamlı farkın görülmemesinin sadece kültürel nedenlerden kaynaklandığını düşünmek zor olabilir. Bir başka açıklama ise bu araştırmanın verilerinin toplandığı salgın dönemi psikolojisi olabilir. Araştırmanın verilerinin COVID-19 salgınının en yoğun hissedildiği dönemde toplanması ve insanların şimdi ve burada da olmaktan çok, ortaya çıkan kayıpların da etkisiyle geçmiş ve gelecek odaklı olmaları söz konusu olabilir (Behan, 2020; Conversano vd., 2020). Salgın sürecinin, insanların bilinçli farkındalıklarını etkilediğine ilişkin bulgulara rastlanmaktadır (Karahan ve Bakalım, 2021; İnel vd., 2021). Benzer bir şekilde okullarda görev yapan psikolojik danışmanların bilinçli farkındalıkları etkilenmiş olabilir. Psikolojik danışmanların mesleki yeterliliklerinin veya salgın döneminin getirdiği olağanüstü durumların karıştırıcı değişken olarak sonuca tesir etmesi bu bulgulara etki etmesi de muhtemeldir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu ise acının dönüştürücü gücünün travma sonrası büyümeyi büyük oranda yordamasıdır. Bu beklendik bir sonuçtur. Nihayetinde her iki kavram da yaşanan zorlukların insanları geliştirdiği düşüncesi üzerinde durmaktadır. Acının dönüştürücü gücü ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişki daha önce araştırılmamış da olsa ilgili diğer kavramlarla ilgili yürütülen araştırmalar mevcuttur. Acının dönüştürücü gücü ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde öznel iyi oluş hali, mutluluk, yaratıcılık, sosyal kimlik algısı ve yaşam doyumuyla yakından ilişkili olduğu görülmüştür (Dinçer vd., 2015; Irimia, 2017; Joshanloo, 2014; Joshanloo, 2015). Benzer bir şekilde travma sonrası büyümenin de iyimserlik, mutluluk ve yaşam doyumuyla olumlu yönde ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Haselden, 2014; Knaevelsrud vd., 2010). Birçok ortak bulgunun hem travma sonrası büyüme hem de acının dönüştürücü gücü ile pozitif yönde ilintili olması bu araştırma bulgularına acının dönüştürücü gücüne ait inançların okul psikolojik danışmanlarında travma sonrası büyüme yüksek oranda yordamasını anlaşılır kılmaktadır.

Araştırmanın diğer bir sorusu travma sonrası büyümenin çocukluk travmasına göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektedir. Sonuç incelendiğinde çocukluk travmasına sahip olan psikolojik danışmanlar kişilerarası ilişkiler alt boyutu hariç hem toplam puanda hem de diğer alt boyutlarda çocukluk travmasına sahip olmayanlardan daha yüksek travma sonrası büyüme göstermiştir. Travma sonrası büyümenin doğası incelendiğinde travma sonrası büyümenin görülebilmesi için orta düzeyde travmatik stres yaşamının gerekliliği düşünüldüğünde ve okul psikolojik danışmanlarının, aldıkları eğitimin yapısı düşünüldüğünde travmalarla etkili başa çıkma mekanizması geliştirmiş olabilirler (Dursun ve Söylemez, 2020). Böylelikle çocukluk dönemindeki travmalar yetişkinlik döneminde kendisini travma sonrası büyüme olarak göstermiş olabilir.

Hizmet yılına göre travma sonrası büyümenin değişimi incelendiğinde kişisel güç ve hayatın takdiri alt boyutları 16 yıl ve üzeri tecrübesi olan psikolojik danışmanlarda daha yüksektir. Hizmet yılı ile ilişkili olabilecek bir değişken olan yaş değişkeniyle travma sonrası büyüme yorumlandığında yaş aldıkça travma sonrası büyümenin de arttığına ilişkin bulgulara rastlanmaktadır (Michael ve Cooper, 2013; Mosher vd., 2006; Patrick ve Henrie, 2016). Bu nedenle kişisel güç ve hayatın takdiri alt boyutuyla sınırlı da olsa psikolojik danışman olarak geçirilen yıl sayısı arttıkça bu alt boyutlarda gelişme görülmesi beklenen bir durumdur.

Sonuç olarak bu araştırma COVID-19 salgın sürecinde okul psikolojik danışmanlarında travma sonrası büyümede acının dönüştürücü gücüne dair inançların önemli bir yordayıcı rolü olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırma bu niteliğiyle alan yazınına katkıda bulunmaktadır. Araştırma bulgularından yola çıkılarak uygulamacılara ve araştırmacılara aşağıdaki öneriler getirilebilir.

- Okul psikolojik danışmanlarına acının dönüştürücü gücü ve travma sonrası büyümenin kuramsal temellerinin anlatıldığı eğitimler verilerek psikolojik danışmanların bu kavramlar özelinde bilgi ve farkındalıklarının artırılması sağlanabilir.
- Okul psikolojik danışmanlarına yönelik oluşturulan etkileşim ve psikoeğitim grupları ile acının dönüştürücü gücüne ilişkin inançların artırılması için çalışmalar düzenlenebilir. BU çalışmalarda hizmet yılı (tecrübesi) daha çok olan psikolojik danışmanlar grup liderliği rolünü üstelenebilirler.
- Acının dönüştürücü gücüne dair inançların artırılmasının amaçlandığı grup çalışmalarının etikliğinin incelendiği deneysel araştırmalar yapılabilir.
- Aynı araştırma salgın kısıtlamaları sona erdikten sonra okul psikolojik danışmanlarında farklı çalışma gruplarında tekrarlanabilir.
- Bu araştırma acının dönüştürücü gücü ile travma sonrası büyüme arasında çok yüksek düzeyde bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu çerçevesinde diğer ruh sağlığı hizmeti sunan meslek gruplarında ve örneklerde bu bulgu incelenebilir.

KAYNAKÇA

- Acar, Y. (2020). Yeni Koronavirüs (Covid-19) Salgını ve turizm faaliyetlerine etkisi. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 7-21. <https://doi.org/10.32572/guntad.703410>
- Aşkin, R., Bozkurt, Y., & Zeybek, Z. (2020). Covid-19 pandemisi: Psikolojik etkileri ve terapötik müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(37), 304-318.
- Behan, C. (2020). The benefits of meditation and mindfulness practices during times of crisis such as COVID-19. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 37(4), 256-258. <https://doi.org/10.1017/ipm.2020.38>
- Bekaroğlu, E., & Yılmaz, T. (2020). COVID-19 ve psikolojik etkileri: Klinik psikoloji perspektifinden bir derleme. *Nesne*, 8(18), 573-584. <https://doi.org/10.7816/nesne-08-18-14>
- Bleich, A., Gelkopf, M., & Solomon, Z. (2003). Exposure to terrorism, stress related mental health symptoms, and coping behaviors among a nationally representative sample in Israel. *JAMA*, 290(5), 612-620. <https://doi.org/10.1001/jama.290.5.612>
- Bolat, T., Bolat, O. İ., & Taştan, S. (2020). Örgütsel destek, sosyal bağlılık ve dünyaya ilişkin varsayımların travma sonrası büyüme üzerindeki etkisinde acının dönüştürücü gücünün rolü: pozitif psikoloji bağlamında bir değerlendirme. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(22), 361-402. <https://doi.org/10.16953/deuosbil.554080>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Büyükcebeci, A. (2019). Çocukluk çağı örselenme yaşantılarının yaratıcı kişilik özellikleri ve aleksitimi ile ilişkisi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(4), 3187-3213. <https://doi.org/10.33206/mjss.547022>
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (14. Baskı). Pegem Yayınevi.
- Campbell, A. L. (2019). *Racial identity and mindfulness as predictors of post-traumatic growth in black adults experiencing race-based trauma*. Florida State University.
- Carlson, L. E., Tamagawa, R., Stephen, J., Drysdale, E., Zhong, L., & Speca, M. (2016). Randomized-controlled trial of mindfulness-based cancer recovery versus supportive expressive group therapy among distressed breast cancer survivors (MINDSET), Long-term follow-up results. *Psycho-Oncology*, 25(7), 750-759. <https://doi.org/10.1200/JCO.2012.47.5210>
- Chopko, B. A., & Schwartz, R. C. (2009). The relation between mindfulness and posttraumatic growth: A study of first responders to trauma-inducing incidents. *Journal of Mental Health Counseling*, 34, 363-376. <https://doi.org/10.17744/mehc.31.4.9w6lkh4v66423385>
- Conversano, C., Di Giuseppe, M., Miccoli, M., Ciacchini, R., Gemignani, A., & Orrù, G. (2020). Mindfulness, age and gender as protective factors against psychological distress during

- Covid-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11, 1900. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01900>
- Dinçer, D., Eksi, H., Demirci, İ. & Kardaş, S. (2015). Acının dönüştürücü gücü ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Academic Social Science Studies*, 39, 409-421.
- Dursun, P., & Söylemez, İ. (2020). Travma sonrası büyüme: Gözden geçirilmiş son model ile kapsamlı bir değerlendirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 31(11), 57-68. <https://doi.org/10.5080/u23694>
- Dürü, Ç. (2006). *Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyümenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi ve bir model önerisi* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Sage.
- Goldman, J. D. G., & Padayachi, U. K. (2002). School counsellors' attitudes and beliefs about child sexual abuse. *Journal of Family Studies*, 8, 53-73. <https://doi.org/10.5172/jfs.8.1.53>
- González-Padilla, D. A., & Tortolero-Blanco, L. (2020). Social media influence in the COVID-19 pandemic. *Int. Braz. J. Urol.*, 46, 120-124. <https://doi.org/10.1590/S1677-5538.IBJU.2020.S121>
- Güneri Yöyen, E. (2017). Çocukluk çağı travması ve benlik saygısı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 267-282. <https://hdl.handle.net/11363/721>
- Hanley, A. W., Peterson, G. W., Canto, A. I., & Garland, E. L. (2015). The relationship between mindfulness and posttraumatic growth with respect to contemplative practice engagement. *Mindfulness*, 6, 654 - 662.
- Haselden, M. (2014). *Üniversite öğrencilerinde travma sonrası büyümeyi yordayan çeşitli değişkenlerin Türk ve Amerikan kültürlerinde incelenmesi: Bir model önerisi* [Doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Haspolat, A. (2019). *Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme: Temel inançlardaki değişim, ruminasyonlar ve bilgece farkındalığın rolü* [Yüksek lisans tezi]. Başkent Üniversitesi.
- Hossain, M. (2021). The effect of the Covid-19 on sharing economy activities. *Journal of Cleaner Production*, 280, 124782. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2020.124782>
- Huang, Q., Zhang, Q., An, Y., & Xu, W. (2019). The relationship between dispositional mindfulness and PTSD/PTG among firefighters: The mediating role of emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 151, 109492. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.07.002>
- İnci, F., & Boztepe, H. (2013). Travma sonrası büyüme: Öldürmeyen acı güçlendirir mi? *Journal of Pscihyatric Nursing*, 4(2), 80-84.

- İnel, A., Atik, D., Coşkun, E., & Bozkurt, A. (2021). Yaşlılarda covid-19 pandemi sürecinde bilinçli farkındalık, başa çıkma tutumları ve kişisel iyi oluş. *Turkish Journal Of Family Medicine and Primary Care*, 15(1), 85-92. <https://doi.org/10.21763/tjfmpe.808383>
- Irimia, D.A. (2017). *Artistic creativity and the transformative power of suffering* [Master thesis]. University of Malta.
- İzgüden, D., & Erdem, R. (2017). The effect of transformative power of suffering on life satisfaction on hospital workers. *Journal of International Health Sciences and Management*, 3(5), 1-12 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/jihsam/issue/31764/338493>
- Joshanloo, M. (2014). Eastern conceptualizations of happiness: Fundamental differences with western views. *Journal of Happiness Studies*, 15(2), 475-493. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9431-1>
- Joshanloo, M. (2015). Conceptions of happiness and identity integration in Iran: A situated perspective. *Middle East Journal of Positive Psychology*, 1(1), 24-35.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living, revised edition: How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. Hachette UK.
- Karahan, F. S., & Bakalım, O. (2021). The mindfulness levels of adults during the covid-19 pandemic: The role of solution focused thinking and valuing. *Spiritual Psychology And Counseling*, 6(1), 69-87. <https://doi.org/10.37898/spc.2021.6.1.131>
- Kıral, B. (2018). Anadolu lisesi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin çeşitli değişkenlerle ilişkisi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(6), 925-934. <https://doi.org/10.18506/anemon.399220>
- Kjærgaard, A., Leon, G. R., & Venables, N. C. (2015). The psychological process of reintegration following a nine month/260 day solo sailboat circumnavigation of the globe. *Scandinavian Journal of Psychology*, 56, 198–202. <https://doi.org/10.1111/sjop.12192>
- Knaevelsrud, C., Liedl, A., & Maercker, A. (2010). Posttraumatic growth, optimism and openness as outcomes of a cognitivebehavioural intervention for posttraumatic stress reactions. *Journal of Health Psychology*, 15, 1030–1038. <https://doi.org/10.1177%2F1359105309360073>
- Labelle L.E., Lawlor-Savage L, Campbell T.S., Faris, P., & Carlson, L. E. (2014). Does self-report mindfulness mediate the effect of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on spirituality and posttraumatic growth in cancer patients? *Positive Psychology*. (10)153–166. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.927902>
- Lakhan, R., Agrawal, A., & Sharma, M. (2020). Prevalence of depression, anxiety, and stress during COVID-19 pandemic. *Journal of Neurosciences in Rural Practice*, 11(4), 519-525. <https://doi.org/10.1055/s-0040-1716442>

- Levine, S. Z., Laufer, A., Hamama-Raz, Y., Stein, E., & Solomon, Z. (2008). Posttraumatic growth in adolescence: Examining its components and relationship with PTSD. *Journal of Traumatic Stress, 21*(5), 492-496. <https://doi.org/10.1002/jts.20361>
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2011). Meaning in life and posttraumatic growth. *Journal of Loss and Trauma, 16*, 150- 159. <https://doi.org/10.1080/15325024.2010.519287>
- Linley, P.A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress, 17*(1), 11-21. <https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e>
- Macdonald, B., & Hülür, G. (2021). Well-being and loneliness in Swiss older adults during the COVID-19 pandemic: The role of social relationships. *The Gerontologist, 61*(2), 240-250. <https://doi.org/10.1093/geront/gnaa194>
- Michael, C., & Cooper, M. (2013). Post-traumatic growth following bereavement: A systematic review of the literature. *Counselling Psychology Review, 28*(4), 18-33.
- Mosher, C. E., Danoff-Burg, S., & Brunner, B. (2006). Post-traumatic growth and psychosocial adjustment of daughters of breast cancer survivors. *Oncology Nursing Forum 33* (3), 543.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality, 64*, 71-105. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00815.x>
- Patrick, J. H., & Henrie, J. (2016). Up from the ashes: age and gender effects on post-traumatic growth in bereavement. *Women & Therapy, 39*(3-4), 296-314. <https://doi.org/10.1080/02703149.2016.1116863>
- Peterson, C., Park, N., Pole, N., D'Andrea, W., & Seligman, M. E. (2008), "Strengths of Character and Posttraumatic Growth, *Journal of Traumatic Stress, 21*(2), 214-217. <https://doi.org/10.1002/jts.20332>
- Richards, T., & Scowcroft, H. (2020). Patient and public involvement in covid-19 policy making. *BMJ: British Medical Journal (Online), 370*, p2575.
- Sarı, T. (2018). Acının dönüştürücü gücü ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *20. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Tam Metin Kitapçığı*, 628-633.
- Sawyer, A., & Ayers, S. (2009). Post-traumatic growth in women after childbirth. *Psychology and Health, 24*(4), 457-471. <https://doi.org/10.1080/08870440701864520>
- Senol-Durak, E., Durak, M., Izmit-Gul, E., Tedeschi, R., & Cann, A. (2016). Psychometric properties of the short form of Posttraumatic Growth Inventory: The Turkish version. Unpublished manuscript. *Department of Psychology, Abant İzzet Baysal University, Bolu, Turkey.*

- Tedeschi, R. G., Cann, A., Taku, K., Senol-Durak, E., & Calhoun, L.G. (2017). The posttraumatic growth inventory: A revision integrating existential and spiritual change. *J Trauma Stress*, 30(1), 11-18. <https://doi.org/10.1002/jts.22155>
- Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471. <https://doi.org/10.1007/BF02103658>
- Thoresen, S., Blix, I., Wentzel-Larsen, T., & Birkeland, M. S. (2021). Trust and social relationships in times of the COVID-19 pandemic. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(sup1), 1866418. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1866418>
- Triplett, K. N., Tedeschi, R. G., Cann, A., Calhoun, L. G., & Reeve, C. L. (2012). Posttraumatic growth, meaning in life, and life satisfaction in response to trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4, 400-410. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0024204>
- Umay, G. (2015). *Psikolojik danışman ve rehberlik öğretmenlerinin iş doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yeditepe Üniversitesi.
- Vinci, C., Pidala, J., Lau, P., Reblin, M., & Jim, H. (2020). A mindfulness-based intervention for caregivers of allogeneic hematopoietic stem cell transplant patients: Pilot results. *Psycho-oncology*, 29(5), 934-937. <https://doi.org/10.1002/pon.5353>
- Wang, Y., & Kong, F. (2014). The role of emotional intelligence in the impact of mindfulness on life satisfaction and mental distress. *Social Indicators Research*, 116(3), 843-852. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0327-6>
- Whitelaw, S., Mamas, M. A., Topol, E., & Van Spall, H. G. (2020). Applications of digital technology in COVID-19 pandemic planning and response. *The Lancet Digital Health*. [https://doi.org/10.1016/S2589-7500\(20\)30142-4](https://doi.org/10.1016/S2589-7500(20)30142-4)
- World Health Organization. (2020). Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public, (19.01.2021 tarihinde https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1 adresinden alınmıştır.)
- Yeşilyaprak, B. (2016). *21.Yüzyılda eğitimde rehberlik hizmetleri*. (25.Baskı). Nobel Yayınları.
- Yu, A. (2021). Accountability as mourning: Accounting for death in the time of COVID-19. *Accounting, Organizations and Society*, 90, 101198. <https://doi.org/10.1016/j.aos.2020.101198>
- Yüksel, Ş. (2000). Felakete uyum ve ruh sağlığı. *Klinik Psikiyatri*, 3, 5-11.
- Zara, A., & İçöz, F. (2015). Türkiye’de Ruh Sağlığı Alanında Travma Mağdurlarıyla Çalışanlarda İkincil Travmatik Stres. *Klinik Psikiyatri*, (18)15-23.
- Zernicke, K. A., Campbell, T. S., Specia, M., McCabe, K. M., Flowers, S., Tamagawa, R., & Carlson, L. E. (2016). The eCALM trial: eTherapy for cancer applying mindfulness. Exploratory analyses

of the associations between online mindfulness-based cancer recovery participation and changes in mood, stress symptoms, mindfulness, post-traumatic growth, and spirituality. *Mindfulness*, 7, 1071. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0545-5>

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Although pandemics are realities that arise for medical reasons, they can bring about social and sociological changes, even revolutions, far beyond these medical effects. As a matter of fact, COVID-19, which emerged at the end of 2019 and was declared a pandemic by the World Health Organization (WHO), brought great changes in technological, political, sociological fields and many other fields (Acar, 2020; Whitelaw et al., 2020; WHO, 2020). Although traumatic experiences have many negative effects on people's lives, traumas also have an instructive and improving side. Many studies have been conducted to show that people who have gone through traumatic experiences continue their lives in a more mature way afterwards (Tedeshi & Calhoun, 1996; İnci & Boztepe, 2013; Kjærgaard et al., 2015). This maturation that occurs in humans is called post-traumatic growth. This growth basically manifests itself in five different areas. These areas are expressed as interpersonal relationships, personal power, new possibilities, appreciation of life, spiritual and existential change.

Another concept that reveals that traumas and painful experiences make people stronger is the transformative power of pain. It expresses the belief in people that suffering improves people (Joshano, 2014). Difference from post-traumatic growth; While post-traumatic growth expresses more experiential growth, the transformative power of pain expresses a transformation at the cognitive level (Dinçer et al., 2015; Joshano, 2017). Another concept that may be related to the concepts of post-traumatic growth and the transformative power of pain is mindfulness. The concept of mindfulness, the foundations of which date back many years, is that individuals focus their attention on the present moment and direct them to what is happening at that moment without judgment (Kabat-Zinn, 2013; Wang & Kong, 2014). During the state of conscious awareness, people notice the stimuli around them and actively engage with reality. In this way, people experience staying in the moment (Brown & Ryan, 2003).

School psychological counselors, who work in educational institutions in Turkey and provide mental health and guidance services to students, witness the traumatic experiences of students with these characteristics (Yeşilyaprak, 2016). It is important for school counselors to develop their ability to cope with traumas in terms of providing a more effective service to students and being a model. As a matter of fact, when we are instructed to wear an oxygen mask on airplanes, the importance of putting the mask on ourselves first and then on children is explained because the prerequisite for keeping children safe in times of crisis is to be safe.

No study has been found in the Turkish literature that presents the findings on mindfulness and the transformative power of pain to predict post-traumatic growth. That's why

the purpose of this study is to reveal whether school counselors' scores of mindfulness and transformative power of pain are significant predictors of post-traumatic growth during the COVID-19 Pandemic. In addition, it was investigated whether the post-traumatic growth scores of school counselors differ according to their childhood trauma experience and years of service.

Method

The research conducted is descriptive research. The sample of the study consists of 415 school psychological counselors who filled out the online form. Research data was collected through with Post Traumatic Growth Scale The Mindfulness Scale and the Transformative Power of Suffering Scale, along with the participant information form prepared by the researcher. With the completion of the data collection process, in the preliminary analyzes, it was evaluated whether their distribution showed normal distribution according to the category of each independent variable. Central tendency measures, kurtosis and skewness coefficients, Kolmogorov Smirnov and Shapiro wilk tests and histograms of distributions were examined and normality assessments were made from a multiple perspective. Parametric tests were used for distributions showing normal distribution characteristics, and nonparametric alternatives of parametric tests were used for distributions not showing normal distribution characteristics. Multiple regression analysis, Pearson moments multiplication correlation analysis, independent sample t test, one-way analysis of variance (ANOVA) and Kruskal Wallis test were used in the calculations.

Results

When the findings of the study were examined, it was concluded that mindfulness scores of the school counselors did not significantly predict post-traumatic growth, but the transformative power of pain scores predicted two-thirds of post-traumatic growth. It was observed that the transformative power of suffering and mindfulness scores were significantly associated with the sub-dimensions of post-traumatic growth. It has been observed that the post-traumatic growth of school counselors differs according to the state of having childhood trauma, and according to the years of service. The results were discussed in the context of the findings and the literature, and recommendations were made in relation to the results.

Discussion and Conclusion

It is unexpected that mindfulness does not significantly predict post-traumatic growth, because when the literature is examined, it is often found in studies that there is a highly positive relationship between mindfulness and post-traumatic growth or that mindfulness is a significant predictor of post-traumatic growth (Carlson et al., 2016; Campbell, 2019; Huang et al., 2019; Vinci et al., 2020). Since all these studies are conducted abroad, it may be misleading to generalize these

results to Turkish culture. Because the concepts of conscious awareness, post-traumatic growth and the transformative power of pain are concepts that should be evaluated together with the culture they live in due to their nature and teachings. In addition, since the data of the research were collected during the period when the COVID-19 epidemic was felt most intensely, it is possible that the professional qualifications of the psychological counselors or the extraordinary circumstances brought by the epidemic period would affect the results as a confounding variable. In addition, there are findings that the epidemic process affects people's conscious awareness (İnel et al., 2021; Karahan & Bakalım, 2021).

It can be said that the findings depend on how the pain experienced in post-traumatic growth is cognitively evaluated by the individual and that the pain reveals the potential of helping spiritual growth. This finding is also consistent with the literature. When the result is evaluated, it can be considered as natural that the concept of the transformative power of pain explains two-thirds of post-traumatic growth, since it expresses a belief about transforming one's character after suffering. There are results in the literature that can support this result (Bolat et al., 2020). School counselors can be provided with trainings on the transformative power of pain and the theoretical foundations of post-traumatic growth to increase their knowledge and awareness of these concepts.