

Psikolojik Dayanıklılığın Bilinçli Farkındalık Üzerindeki Etkisi: Havacılık Sektöründe Bir Uygulama

The Effect of Psychological Resilience on Mindfulness: An Application in the Aviation Sector

Ayşegül ASLAN

University of Turkish Aeronautical Association,
Aviation Management Faculty
aysgulaslan@gmail.com
https://orcid.org/0000-0003-2363-0091

Makale Başvuru Tarihi/Received:16.04.2025

Makale Kabul Tarihi/Accepted: 04.06.2025

Makale Türü/Article Type: Araştırma Makalesi

Alper Bahadır DALMIŞ

Doç. Dr. University of Turkish Aeronautical Association,
Aeronautical Vocational School of Higher Education,
abdalmis@thk.edu.tr
https://orcid.org/0000-0002-9069-3917

ÖZET

Bu araştırma, havacılık sektöründe çalışanların bilinçli farkındalık düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Ankara'da yer hizmetleri personeliyle yapılan anket çalışması, bilinçli farkındalık seviyesinin artmasının psikolojik dayanıklılığı olumlu yönde etkilediğini ve iş performansını artırdığını göstermiştir. Bulgular, bilinçli farkındalığın iş stresiyle başa çıkma ve duygusal denge sağlama becerilerini de güçlendirdiğini ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar, havacılık sektöründe liderlik gelişimi programları ve çalışan refahını artırma stratejileri için önemli bilgiler sunmaktadır. Araştırma, hem akademisyenlere hem de endüstri profesyonellerine, havacılık sektöründe çalışanların ruh sağlığı ve iş performansı arasındaki ilişkiyi anlamak için bir temel oluşturmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Havacılık, Bilinçli Farkındalık, Psikolojik Dayanıklılık

ABSTRACT

This research examines the relationship between mindfulness levels and psychological resilience among employees in the aviation sector. A survey study conducted with ground handling personnel in Ankara demonstrated that an increase in mindfulness level positively affects psychological resilience and enhances job performance. The findings also reveal that mindfulness strengthens the abilities to cope with work stress and maintain emotional balance. These results provide valuable insights for leadership development programs and strategies to improve employee well-being in the aviation sector. This research establishes a foundation for both academics and industry professionals to understand the relationship between the mental health and job performance of employees in the aviation sector.

Keywords: Aviation, Mindfulness, Psychological Resilience

GİRİŞ

Bu araştırma, havacılık sektöründe yer hizmetlerinde çalışan personelin psikolojik sağlığı ve performansının önemini vurgulamaktadır. Müşteri memnuniyetini doğrudan etkileyen bu sektörde, çalışanların psikolojik dayanıklılığı ve bilinçli farkındalığı kritik rol oynamaktadır. Ankara'daki yer hizmetleri personeli üzerinde yapılan bu çalışma, psikolojik dayanıklılığın bilinçli farkındalık üzerindeki etkisini ve bireysel performansın bu ilişkideki aracılık rolünü incelemektedir. Araştırma, personelin stres yönetimi becerilerini ve psikolojik direncini artırmayı hedeflemektedir. Sonuç olarak, havacılık sektöründe güvenliği ve performansı iyileştirmek için bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık odaklı eğitim programlarının geliştirilmesine katkı sağlaması beklenmektedir. Bu sayede, sektördeki genel verimliliğin ve hizmet kalitesinin artırılması amaçlanmaktadır.

1. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

1.1 Pozitif Psikoloji ve Psikolojik Sermaye Kavramları

Günümüz iş dünyasında çalışanların psikolojik sağlığı ve performansı kritik öneme sahiptir. İşletmeler, çalışanlarını yönetilmesi gereken bir maliyet olarak değil, en değerli kaynak olarak görmelidir (Aslan, 2017). Bireylerin becerileri ve katkıları sadece organizasyonel performansı değil, toplumun dokusunu da şekillendirmektedir (Aslan, 2017).

Psikolojinin II. Dünya Savaşı sonrası dönemde patolojiye odaklanmasıyla büyüme ve direnç gibi

konular göz ardı edilmiştir. Pozitif psikoloji, insan deneyiminin pozitif yönlerini anlamayı ve teşvik etmeyi amaçlar (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif Organizasyonel Bilim kriz ve zor koşullarda organizasyonel etkinliği sürdürmek için kullanılırken, Pozitif Organizasyonel Davranış çalışan performansını ve refahını artırmak için bireysel düzeyde uygulanır (Karacaoğlu ve İnce, 2013).

Psikolojik sermaye (Luthans, 2002), bireylerin öz yeterlilik, iyimserlik, umut ve direnç gibi pozitif psikolojik kaynaklarını içerir. Psikolojik sermaye insan ve sosyal sermayeyi aşar, duruma bağlıdır ve gelişmeye açıktır (Luthans vd., 2007). Luthans ve Youssef (2004), insan kaynaklarını etkin yönetmenin psikolojik sermayeyi gerektirdiğini belirtmektedir.

1.2 Psikolojik Dayanıklılık Kavramı

Dayanıklılık, literatürde çeşitli şekillerde ifade edilmektedir. Uluslararası alanda "dayanıklılık" olarak ifade edilen bu kavram, ulusal düzeyde, güç, psikolojik güç, direnç gibi ifadelerle açıklanmaktadır (Karabulut ve Balcı, 2017).

Dayanıklılık kavramının temelleri, çocuklar ve şizofreni üzerine odaklanan çalışmalarla 1970'lerin sonlarına dayanmaktadır. Yaşlı ve genç bireyler üzerinde yapılan araştırmalar, dayanıklılık sergileyen bireylerin ortak özelliklere sahip olduğunu göstermektedir (Luthar & Cicchetti, 2000; Luthar vd., 2000).

Dayanıklılığın dikkate değer bir yönü, esneklik ve uyum sağlayabilen bir tutum gerektirmesidir. Bireylerin psikolojik dayanıklılığı, yaşam deneyimleri ve çevresel etkileşimlerle şekillenmektedir ve değişime açıktır (Gizir, 2007). Dayanıklılık, bireylerin zorluklar karşısında içlerinden çıktıkları iç kapasitedir (Sutcliffe, 2003). Kong ve ark. (2018), dayanıklılığı stresten kurtulma yeteneği olarak tanımlar.

Kobasa (1979), dayanıklı çalışanların, dayanıksız meslektaşlarına kıyasla daha düşük hastalık oranlarına sahip olduğunu göstermiştir. Luthans (2007), psikolojik dayanıklılığın zamanla geliştirilebileceğini öne sürmektedir.

1.3 Psikolojik Dayanıklılığın Teorik Temelleri

Psikolojik dayanıklılığın teorik temeli, Seligman'ın (1998) pozitif psikoloji yaklaşımından ve Hobfoll'un (1989) kaynakların korunması teorisinden çıkmıştır. Pozitif psikoloji, bireylerin zayıflıklarından ziyade güçlü yönlerine odaklanır (Seligman, 2002). Kaynakların Korunması Teorisi, bireylerin kişisel ve sosyal kaynaklar edinme ve bu kaynakları koruma motivasyonlarını vurgular (Hobfoll, 1989).

1.4 Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Psikolojik dayanıklılık, olumsuz yaşam deneyimlerini yönetme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Wermelinger Ávila vd., 2017). Luthar (2013), psikolojik dayanıklılığın sabit olmadığını, çevresel koşullar tarafından etkilenebileceğini belirtmektedir.

Risk faktörleri, negatif sonuç olasılığını artırırken, koruyucu faktörler bunu azaltır (Durlak, 1998). Risk faktörleri bireysel ve çevresel düzeyde incelenebilir (Masten ve Coatsworth, 1998). Koruyucu faktörler, sağlıklı ebeveynlik veya sosyal bağlanma gibi risk etkilerine karşı savunma sunmaktadır (Luthar ve Zelazo, 2003). Olumlu sonuçlar, bireylerin yaşamlarında risk faktörleri ve zorluklarla karşılaşmalarına rağmen elde ettikleri akademik başarı, sosyal yeterlilik, duygusal iyilik hali gibi başarıları ifade eder (Masten ve Coatsworth, 1998).

1.5 Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları

Psikolojik dayanıklılık, bağlanma, meydan okuma ve kontrol gibi birbirine bağlı boyutlardan oluşmaktadır (Nurhat, 2017). Bağlılık; olaylara aktif katılım yoluyla elde edilen bir amaç ve anlam duygusuna işaret eder (Terzi, 2005). Kontrol; zorluklar karşısında olumsuz durumları değiştirebileceğine ve mevcut durumu olumlu bir şekilde tanımlayabileceğine inanma durumunu ifade eder (Duygun, 2017). Meydan okuma ise değişimin bir büyüme fırsatı olarak kabul edilmesi ve

günlük yaşamın tehdit olarak görülmemesidir (Duygun, 2017).

1.6 Psikolojik Dayanıklılığın Sonuçları

Psikolojik dayanıklılık öğrenilebilen ve geliştirilebilen bir beceridir (Beardslee & Podorefsky, 1998; Bonanno, 2005; Çetin & Basım, 2011). Yüksek psikolojik dayanıklılık, stresi ve olumsuz yaşam olaylarını etkili bir şekilde yönetme yeteneği ile ilişkilidir (Hoge vd., 2007; Çakar vd., 2014). Luthans (2007), psikolojik dayanıklılığın iş tatmini ve performansı artırdığını belirtmektedir.

1.7 Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan araştırmalar, bireylerin stresli yaşam olaylarına uyum sağlama ve bu olayların üstesinden gelme yeteneklerini anlamayı hedeflemektedir. Kobasa'nın (1979) öncü çalışması, Illinois'deki yöneticiler üzerinde gerçekleştirilmiş ve psikolojik dayanıklılık modelinin temellerini atmıştır. Bu çalışma, bağlılık, meydan okuma ve kontrol boyutlarının stresle başa çıkmada kritik rol oynadığını göstermiştir. Langemo (1990), hemşireler üzerinde yaptığı araştırmayla iş yerindeki stres faktörlerini incelemiş, Sheppard ve Kashani (1991) ise ergenler arasında psikolojik dayanıklılık boyutları ile stres kaynaklı semptomlar arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bu çalışmalar, farklı demografik gruplar ve mesleklerde dayanıklılığın önemini vurgulamaktadır.

Daha sonraki araştırmalar, dayanıklılığın sosyal destek, kişilik özellikleri ve öğrenme stratejileri gibi çeşitli faktörlerle ilişkisini incelemiştir. Terzi (2005), üniversite öğrencileri arasında psikolojik dayanıklılığın öznel iyi oluşla ilişkili olduğunu göstermiş, Aydoğdu (2013) ise dayanıklılık, başa çıkma stratejileri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Covid-19 pandemisi gibi küresel krizler de dayanıklılık araştırmalarının odak noktası haline gelmiştir. Çetin ve Anuk (2020), pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve dayanıklılık düzeylerini inceleyerek, bu zorlu dönemde dayanıklılığın önemini vurgulamışlardır. Bu çalışmalar, psikolojik dayanıklılığın bireylerin zorluklar karşısında daha güçlü olmalarını sağlayan çok yönlü bir kavram olduğunu ortaya koymaktadır.

2. BİLİNÇLİ FARKINDALIK

2.1 Bilinçli Farkındalık Kavramı

Bilinçli farkındalık, antik Budist geleneklerinden modern davranış bilimlerine uzanan bir kavramdır. Bilişsel açıdan farkındalık, bireylerin özenle gözlemlediği ve şimdiki zamanda deneyimlerle etkileşimde bulunduğu bir bilinç durumu olarak tanımlanır (Brown vd., 2007). Klinik psikoloji, farkındalığı, bireylerin dikkatlerini yargıdan arındırılmış bir şekilde şimdiki zamana yönlendirdiklerinde ortaya çıkan bir durum olarak tanımlar (Bishop vd., 2004). Budist yaklaşım ise farkındalığı kendimizde anlık değişimleri fark etme yetisi olarak görür (Dhiman, 2020). Kabat-Zinn (2003), farkındalığı amaçlı olarak şimdiki zamanda deneyimin gelişimine dikkat etme ve yargılamama olarak tanımlar.

2.2 Bilinçli Farkındalığın Boyutları

Araştırmacılar bilinçli farkındalığın temel boyutları konusunda fikir birliğine varmamaktadır (Sutcliffe vd., 2016). Bishop vd. (2004) dikkatin kendi kendini düzenlemesi ve deneyime yönelimi içeren bir metakognitif beceri olarak tanımlar. Baer vd. (2006) ise farkındalıkla hareket etme, tanımlama, yargılamama, tepkisizlik ve gözlemleme olmak üzere beş boyut tanımlamışlardır.

2.3 Bilinçli Farkındalık Davranışları

Kabat-Zinn (1990), farkındalığın yedi tutum aracılığıyla anlaşılabilirliğini öne sürer: yargılamama, sabır, başlangıç zihni, güven, çabasızlık, kabul ve bırakma.

2.4 Bilinçli Farkındalığın Faydaları

Bilinçli farkındalık, örgütsel ortamlarda odaklanmayı canlandırmak için değerli bir araç olarak ortaya çıkmıştır. Birçok akademik çalışma, bilinçli farkındalık uygulamaları ile çalışan performansı, meslektaş ilişkileri ve genel mutluluk gibi örgütsel sonuçlar arasında pozitif bir ilişki olduğunu vurgulamıştır (Good vd., 2016; Glomb vd., 2011; 2019).

Bilinçli farkındalık uygulamaları, öz-izlemeyi ve uyum kabiliyetlerini geliştiren teknikler sunar (Chien vd., 2020). Bilinçli farkındalık egzersizlerinin, bireylerin dikkatlerini şimdiki an'a yönlendirmelerine yardımcı olduğu gözlemlenmiştir (Deyo vd., 2009). Bilinçli farkındalık eğitiminin, dikkat odaklanmasını geliştirdiği ve yürütücü işlev becerilerini artırdığı gösterilmiştir (Hamilton vd., 2006).

2.5 Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Bilinçli farkındalık üzerine yapılan araştırmalar, bu kavramın psikolojik iyilik hali, stres yönetimi ve yaşam doyumu gibi çeşitli alanlardaki etkilerini incelemektedir. Deniz ve arkadaşları (2011), üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık, duygusal zeka ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri araştırmış ve duygusal zekanın bu ilişkide aracılık rolü olduğunu bulmuşlardır. Arslan (2018) ise bilinçli farkındalık uygulamalarının psikolojik iyilik haline katkıda bulunduğunu ve stres ile depresyona karşı koruyucu bir etkisi olduğunu göstermiştir. Bu çalışmalar, bilinçli farkındalığın bireylerin duygusal ve zihinsel sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini desteklemektedir.

Üniversite öğrencileri ve öğretmen adayları gibi farklı gruplar üzerinde yapılan araştırmalar, bilinçli farkındalığın yaşam doyumu, iyi oluş düzeyi ve psikolojik sağlamlık gibi değişkenlerle ilişkisini incelemiştir. Şahin (2019), üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalığın yaşam doyumu ve iyi oluş düzeylerini artırdığını, Zümbül (2019) ise öğretmen adaylarında bilinçli farkındalık ve affetmenin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordadığını bulmuştur. Özdoğan ve Çelik (2022) de yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin iyimserlik ve yaşam doyumlarına etkisini incelemiş ve pozitif ilişkiler tespit etmişlerdir. Bu araştırmalar, bilinçli farkındalığın farklı popülasyonlarda ve çeşitli bağlamlarda olumlu sonuçlar doğurabileceğini göstermektedir. Özdoğan ve Çelik (2022), yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin iyimserlik ve yaşam doyumlarına etkisini incelemiştir.

3. YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Hipotezleri

Bu araştırma, havacılık sektöründe çalışan yer hizmetleri personelinin psikolojik dayanıklılığı ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve bireysel performansın bu ilişkideki aracılık rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Psikolojik dayanıklılık, stresle başa çıkma yeteneğini ifade ederken, bilinçli farkındalık kişinin anlık deneyimlere açık ve kabul edici bir şekilde odaklanma yeteneğini ifade etmektedir.

Bu doğrultuda aşağıdaki hipotezler test edilmiştir:

H1: Psikolojik dayanıklılığın bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır.

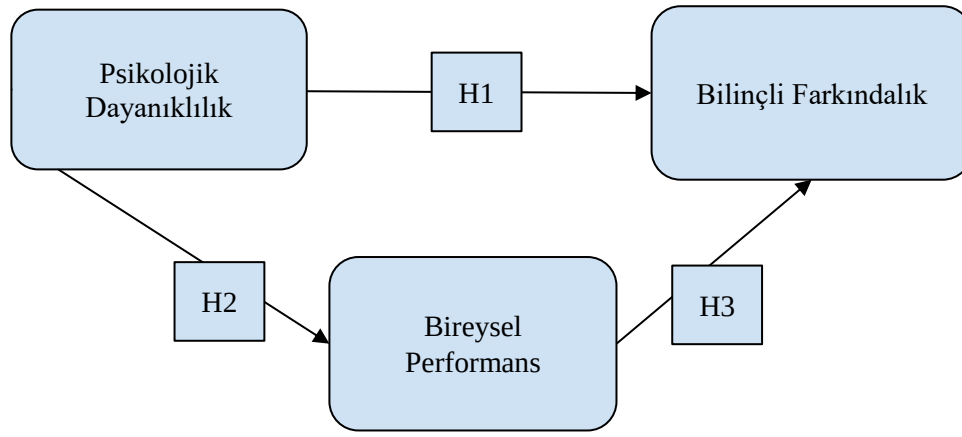
Literatür, bilinçli farkındalık ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir (Atalay, 2020; Yavuz, 2019; Pidgeon ve Keye, 2014).

H2: Psikolojik dayanıklılığın bilinçli farkındalık üzerinde bireysel performansın aracılık etkisi bulunmaktadır.

3.2 Araştırmanın Modeli

Araştırma modeli Şekil 1'de verilmiştir.

Şekil 1. Araştırma Modeli



3.3.3 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Bu araştırma, psikolojik dayanıklılığın bilinçli farkındalık üzerindeki etkisi üzerine odaklanmaktadır. Psikolojik dayanıklılık, zorluklarla başa çıkma ve stresle baş etme yeteneğini ifade eder. Bilinçli farkındalık ise, kişinin içsel ve dışsal deneyimlerini anlama, kabul etme ve yönetme yeteneğini ifade eder. Bu çalışma, psikolojik dayanıklılığın bilinçli farkındalık düzeylerine olan etkisini araştırırken, performansın bu ilişkideki aracılık rolünü incelemeyi amaçlar.

Araştırmanın evrenini Ankara'da havacılık sektöründe yer hizmetleri personeli olarak görev yapan kişilerden oluşturmaktadır. Örneklem, 300 yer hizmetleri personelinden oluşmaktadır (175 kadın, 125 erkek). Katılımcıların çoğu lisans mezunu olup, tecrübe süresi 5-10 sene arasında değişmektedir. Gelir seviyesi ise genellikle 30-50 bin TL aralığındadır. Örneklemen demografik özellikleri Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Örneklemen Demografik Özellikleri

Demografik Özellikler	Değer	Sayı	Oran%
Cinsiyet	Kadın	175	%58,3
	Erkek	125	%41,7
Eğitim Durumu	Lise	9	%3
	Ön Lisans	21	%7
	Lisans	207	%69
	Yüksek Lisans	55	%18,3
	Doktora	8	%2,7
Tecrübe	0-5 Sene	77	%25,6
	5-10 Sene	147	%49
	10-15 Sene	49	%16,4
Gelir	15 ve üzeri	27	%9
	17bin - 30bin	55	%18,3
	30bin-50bin	160	%53,3
	50bin ve üzeri	85	%28,4

3.3.4 Veri Toplama Araçları

Veriler, anket yöntemiyle toplanmıştır. Anketlerde aşağıdaki ölçekler kullanılmıştır:

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (RSA): Friberg ve ark. (2005) tarafından geliştirilen ve Çetin ve Basım (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan 33 maddelik bir ölçektir. Ölçek, bireylerin zorluklarla başa çıkma ve stresli durumlara uyum sağlama yeteneklerini değerlendirmektedir.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ): Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen ve Özyeşil ve ark. (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan 15 maddelik bir ölçektir. Ölçek, bireylerin şimdiki an'a odaklanma ve deneyimleri yargısız bir şekilde kabul etme düzeylerini ölçmektedir.

3.3.5 İstatistiksel Analiz

Veriler, AMOS 23 ve SPSS 22 programları kullanılarak yapısal eşitlik modellemesi (YEM) ve yol analizi ile analiz edilmiştir. Modelin uyumu, çeşitli uyum indeksleri ile değerlendirilmiştir.

4. BULGULAR

Tablo 2. Kavramlara ait Ortalama, Standart Sapma, Cronbach's Alpha ve Korelasyon Analiz Sonuçları

<i>Değişkenler</i>	Ort.	SS	1	2	3
1. Psikolojik Dayanıklılık	3,79	0,75	(0,89)		
2. Bilinçli Farkındalık	3,91	0,76	0,670**	(0,87)	
3. Performans	4,19	0,78	0,,401**	0,522**	(0,87)

Korelasyon analiz sonuçları, psikolojik dayanıklılık ile bilinçli farkındalık ($r=0.670$, $p<0.01$) arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir.

Tablo 3. Psikolojik Dayanıklılığın Bilinçli Farkındalık Üzerindeki Etkisini İnceleyen Regresyon Analizi Sonucu

<i>Değişkenler</i>	b	(β)	S.H.	p
Psikolojik Dayanıklılık>Bilinçli Farkındalık	0,561	0,511	0,47	0,00**
Performans>Psikolojik Dayanıklılık	0,492	0,410	0,39	0,00**

Regresyon analizi sonuçları, psikolojik dayanıklılığın bilinçli farkındalık üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir ($b=0.561$, $\beta=0.511$, $p<0.01$).

Tablo 4. Yol analizi uyum indeksleri sonucu

Uyum İndeksleri	Kabul edilebilir İyi uyum değerleri Modele Ait değerler
λ^2	$.05 < p \leq 1.00$ $.01 < p \leq .05$ $p < .05$ ($P=0.017$)
λ^2 /sd	$0 \leq \lambda^2 /sd \leq 2$ $2 < \lambda^2 /sd \leq 3$ 2,249
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq .05$ $.05 < RMSEA \leq .08$ 0,71
CFI	$.97 \leq CFI \leq 1.00$ $.95 \leq CFI < .97$. 0,994
NFI	$.95 \leq NFI \leq 1.00$ $90 \leq NFI < .95$. 0,993

AGFI	$.90 \leq AGFI \leq 1.00$ $85 \leq AGFI < .90$ 0,937
GFI	$.95 \leq GFI \leq 1.00$ $.90 \leq GFI < .95$ 0,995

RMSEA= Root Mean Square Error of Approximation, CFI = Comparative Fit Index, NFI = Normed Fit Index, AGFI = Adjusted Goodness-of-Fit-Index, GFI = Goodness-of-Fit Index

Aşağıda Tablo 4'te araştırma modelinin analiz sonuçları sunulmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre:

- λ^2 ($p=0.017$): Bu, modelin uyumunu istatistiksel olarak değerlendiren bir testtir. p değeri 0.05'ten küçük olduğu için, modelin veriyle uyumlu olduğunu ve istatistiksel olarak anlamlı olduğunu söyler.
- λ^2 /sd (2.249): Bu değer, modelin karmaşıklığına göre uyumun bir ölçüsüdür. Değerin 2'den büyük olması, modelin uyumlu olduğunu gösterir.
- RMSEA (0.71): RMSEA, modelin uyumunu değerlendiren bir ölçüdür. Değer 0.05 ile 0.08 arasında olduğu için, modelin kabul edilebilir bir uyum sağladığını ancak iyileştirilebilecek bazı alanlarının olduğunu gösterir.
- CFI (0.994) ve NFI (0.993): İkisi de modelin uyumunu değerlendiren göstergelerdir. Her ikisi de 0.95'ten büyük olduğu için, modelin iyi uyum sağladığını gösterir.
- AGFI (0.937) ve GFI (0.995): Bunlar da modelin uyumunu değerlendiren göstergelerdir. Her ikisi de kabul edilebilir aralıklarda olduğu için, modelin uyumlu olduğunu gösterir.

Yol analizi uyum indeksleri, modelin genel olarak iyi uyum sağladığını göstermektedir ($\lambda^2/sd=2.249$, CFI=0.994, NFI=0.993, AGFI=0.937, GFI=0.995). Ancak, RMSEA değeri (0.71) biraz yüksek olup modelin iyileştirilebilecek alanları olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak, analizler H1 hipotezini desteklemektedir. Bulgular, psikolojik dayanıklılığın bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu ve modelin genel olarak iyi uyum sağladığını göstermektedir.

SONUÇ

Araştırma sonuçları, psikolojik dayanıklılığın bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirmelerinin, içsel düşüncelerine, duygularına ve dış çevrelerine daha derinlemesine odaklanmalarını ve farkındalık kazanmalarını sağladığını desteklemektedir. Yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip bireyler, zorluklarla karşılaştıklarında daha esnek ve adaptif bir tutum sergileyerek stresli durumları daha etkili bir şekilde yönetebilmekte, bu da genel zihinsel sağlıklarını ve refahlarını artırarak bilinçli farkındalık düzeylerini yükseltebilmektedir. Bulgular, Atalay (2020), Yavuz (2019) ve Pidgeon ve Keye (2014) tarafından yapılan çalışmalarla da tutarlılık göstermekte olup, literatürdeki mevcut bilgileri desteklemektedir.

Bilinçli farkındalık, bireyin şimdiki an'da deneyimlediklerine dikkatini vermesini ve bu deneyimleri yargılamadan kabul etmesini ifade eder. Çalışma sonuçları, bilinçli farkındalığın bireylerin iş ve kişisel yaşamlarında daha derin bir bağlantı ve odaklanma sağlamasına yardımcı olarak performanslarını artırdığını göstermektedir. Bilinçli farkındalık sayesinde, bireyler işlerine veya görevlerine daha fazla odaklanabilir, dikkat dağınık faktörlerden kaçınabilir ve daha etkili bir şekilde problem çözebilirler. Bu durum, stresle başa çıkma mekanizmalarını güçlendirerek bireylerin daha yüksek performans sergilemesine aracılık edebilmektedir. Sonuç olarak, psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin derinlemesine anlaşılması hem bireylerin hem de organizasyonların performanslarını artırmak için etkili stratejiler geliştirmelerine yardımcı olabilir.

Bu araştırmanın temel katkıları şunlardır:

Teorik Katkılar: Araştırma, psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi derinlemesine inceleyerek mevcut teorik çerçeveleri zenginleştirmektedir. Bu ilişkinin nasıl işlediğini daha iyi anlamak, psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık alanlarında daha ileri araştırmaların önünü açabilir. Elde edilen sonuçlar, psikolojik dayanıklılığın nasıl geliştirilebileceğine dair yeni yaklaşımların geliştirilmesine ilham verebilir ve bu alandaki bilgi birikimini artırabilir.

Uygulamalı Katkılar: Bulgular, liderlik gelişimi programlarının ve iş yerinde performansı artırıcı stratejilerin tasarımında rehberlik sağlamaktadır. Elde edilen bilgiler, organizasyonların liderleri ve çalışanları için daha etkili eğitim ve destek programları oluşturmalarına yardımcı olabilir. Bu uygulamalı katkılar, organizasyonların çalışanlarının psikolojik dayanıklılıklarını artırmak ve bilinçli farkındalık becerilerini geliştirmek için hangi yöntemlerin en etkili olduğunu anlamalarına ve uygulamalarına olanak tanır.

Stres Yönetimi ve Refah: Araştırma, psikolojik dayanıklılığın stresle başa çıkma becerilerini artırarak bireylerin refahını nasıl artırabileceğini vurgulamaktadır. Bu bulgular, stres yönetimi stratejilerinin geliştirilmesi ve bireylerin psikolojik sağlamlıklarını güçlendirmesi için önemli ipuçları sunmaktadır. Organizasyonlar, çalışanların stresle başa çıkma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olacak kaynaklar ve destek sistemleri sağlayarak hem bireysel refahı artırabilir hem de iş verimliliğini olumlu yönde etkileyebilirler.

Performans Gelişimi: Çalışma, bilinçli farkındalığın performansı artırma potansiyelini ortaya koyarak, iş ve kişisel yaşamda daha etkili bir şekilde performans sergileme becerilerini geliştirmek isteyenler için değerli bir kaynak olmaktadır. Bireyler, bilinçli farkındalık pratiği yaparak, işlerine veya görevlerine daha fazla odaklanabilir, daha iyi kararlar alabilir ve daha etkili bir şekilde problem çözebilirler. Bu da bireylerin iş performanslarını artırabilir ve kariyer gelişimlerini destekleyebilir.

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar, havacılık sektöründe ve araştırmacılar için çeşitli öneriler sunmaktadır.

Havacılık Sektörü İçin Öneriler:

Meditasyon ve Zihinsel Egzersizler: Havacılık sektöründe çalışanlar için meditasyon programları düzenlenerek stresin azaltılması, zihinsel berraklık ve duygusal denge sağlanabilir.

Duygusal Zekâ Gelişimi: Çalışanların duygusal zekâ becerilerini geliştirmelerine yönelik eğitim programları, iş yerindeki iletişimi güçlendirebilir, empatiyi artırabilir ve stresle başa çıkma yeteneklerini iyileştirebilir.

Stres Yönetimi Seminerleri: Stres yönetimi seminerlerinde nefes egzersizleri, gevşeme teknikleri ve zaman yönetimi becerileri gibi pratik araçlar sunularak çalışanların stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmaları teşvik edilebilir.

Empati ve İş Birliği Yetenekleri: Çalışanların empati ve iş birliği yeteneklerini geliştirmeleri, müşteri memnuniyetini artırabilir, iş ilişkilerini güçlendirebilir ve iş yerindeki uyumu artırabilir.

Stres Azaltıcı Fiziksel Aktiviteler: Çalışanlara spor yapma, yürüyüş yapma veya yoga gibi aktivitelerin teşvik edilmesi hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı destekleyebilir ve stresle başa çıkma becerilerini güçlendirebilir.

Hedef Belirleme ve Başarıları Kutlama: Bireysel veya takım hedefleri belirlemeleri ve bu hedeflere ulaştıklarında başarılarını kutlamaları teşvik edilerek çalışanların motivasyonunu artırabilir ve kendilerini daha güçlü hissetmeleri sağlanabilir.

Araştırmacılar İçin Öneriler:

Çoklu Yöntem Kullanımı: Hem nicel (anketler, ölçekler) hem de nitel (derinlemesine görüşmeler, odak grupları) veri toplama yöntemleri kullanılarak konunun daha kapsamlı bir şekilde incelenmesi

sağlanmalıdır.

Uygulamalı Araştırmalar: Havacılık sektöründeki uygulamalı araştırmalar, gerçek dünya koşullarında bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık konusunu inceleyerek saha çalışmalarına dayalı verilerin elde edilmesini sağlayabilir.

Çapraz Kültürel Araştırmalar: Farklı kültürel bağlamlarda bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkilerin incelenmesi, kültürel farklılıkları anlama ve işletmelerin uluslararası faaliyetlerinde daha etkili stratejiler geliştirmesine yardımcı olabilir.

Boylamsal Araştırmalar: Uzun süreli izleme çalışmaları yapılarak, bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılığın zaman içindeki değişimleri ve etkileşimleri daha iyi anlaşılabilir.

İşbirlikçi Çalışmalar: İşletmeler, sendikalar, sivil toplum kuruluşları ve akademisyenler arasında işbirlikçi projeler yürütülerek sektördeki ihtiyaçlara daha uygun çözümler geliştirilebilir ve uygulanabilir.

Veri Analizi ve Modelleme Yeteneklerinin Geliştirilmesi: İleri düzey istatistiksel analiz yöntemleri ve modelleme teknikleri kullanılarak araştırmacıların karmaşık ilişkileri daha iyi anlamasına ve daha derinlemesine içgörüler elde etmesine olanak tanınmalıdır.

KAYNAKLAR

- Aydoğdu, T., (2013). *Bağlanma stilleri, başa çıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aslan, İ. (2017). *Öğretmenlerin Pozitif Psikolojik sermaye Algıları İle Örgütsel Bağlılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Siirt.
- Beardslee, W.R. & Podorefsky, M.A. (1998), “Resilient adolescents whose parents have serious affective and other psychiatric disorders: Importance of selfunderstanding and relationships”, *The American Journal of Psychiatry*, 145(1), 63-69.
- Duygun, B.T., (2017). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ve beden imgesi algısının internet bağımlılığı ile ilişkisinin araştırılması*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Durlak, J. A. (1998), “Common risk and protective factors in successful prevention programs”, *American Journal of Orthopsychiatry*, 68(4), 512-520. <https://doi.org/10.1037/h0080360>
- Gizir, C. (2007), “Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması”, *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(28), 113-128.
- Hobfoll, S. E. (1989). *Conservation of Resources A New Attempt at Conceptualizing Stress*, *American Psychologist*, 44(3), 513-524.
- Karacaoğlu, K. ve İnce, F. (2013), “Pozitif Örgütsel Davranışın Örgütsel Sinizm Üzerindeki Etkileri: Kayseri İlindeki İmalat Sanayi İşletmelerinde Bir Uygulama”, *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 18(1), 181-202.
- Karabulut, N., & Balcı, A., (2017), “Okul yöneticilerinin yılmazlık düzeyi ve denetim odağı ile ilişkisi”, *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1).
- Kobasa, S. C., (1979), “Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11.
- Luthans, F. (2002), “Positive Organizational Behavior: Developing and Managing Psychological strengths”, *Academy of Management Executive*, 16(1), 57-75.
- Luthans, F., Youseff, C.M. & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital developing the human*

competitive edge. Oxford; New York: Oxford University Press.

- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000), “The construct of resilience: Implications for interventions and social policies”, *Development and Psychopathology*, 12(4), 857-885.
- Luthans, F., Youssef, C.M. & Avolio, B.J. (2007b). *Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge*, New York: Oxford University Press.
- Masten, A. S. ve Coatsworth, J. D. (1998), “The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children”, *American Psychologist*, 53(2), 205-220.
- Nurhat, T., (2017). *Özel eğitimde çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Seligman, M., (1998). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*, New York: Pocket Books.
- Sutcliffe, K. M. (2003). *Organizing for resilience. Positive organizational scholarship: Foundations of a new discipline*.
- Seligman, M. E. (2002). *Positive psychology, positive prevention, and positive therapy*. Handbook of Positive Psychology, 2, 3-12.
- Sheppard, J. A., & Kashani, J. H., (1991), “The relationship of hardiness, gender, and stress to health outcomes in adolescents”, *Journal of Personality*, 59(4), 747–768.
- Terzi, Ş., (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Wermelinger Ávila, M. P., Lucchetti, A. L. G. ve Lucchetti, G. (2017), “Association between depression and resilience in older adults: A systematic review and meta-analysis”, *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 32(3), 237-246.