

T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

PSİKOLOGLARIN PSİKOLOJİK YARDIM
ARAMAYA İLİŞKİN TUTUMLARININ VE
İÇGÖRÜ DÜZEYLERİNİN PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIKLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN
İNCELENMESİ

SEVDA MAT

2501202092

TEZ DANIŞMANI

PROF. DR. EMİNE TEVFİKA İKİZ

İSTANBUL - 2024

ÖZ

PSİKOLOGLARIN PSİKOLOJİK YARDIM ARAMAYA İLİŞKİN TUTUMLARININ VE İÇGÖRÜ DÜZEYLERİNİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

SEVDA MAT

Çalışmanın temel amacı psikologların profesyonel psikolojik yardım arama tutumları ve içgörü düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini farklı şehirlerde yaşayan 164’ü kadın (%68,6) ve 75’i erkek (%31,4) olmak üzere toplam 239 psikolog oluşturmaktadır. Veri toplamak amacıyla “Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu”, “İçgörü Ölçeği”, “Yardım Arama Tutum Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Ölçekler aracılığıyla elde edilen veriler LISRES 8 ve SPSS 21 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Psikolojik dayanıklılık, içgörü düzeyi ve psikolojik yardım arama tutumu arasındaki ilişkileri ortaya koymak için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi; psikolojik yardım arama tutumu ve içgörü düzeyinin psikolojik dayanıklılığı yordama durumunu belirlemek amacıyla Basit ve Çoklu Regresyon Analizi; psikolojik dayanıklılık, içgörü düzeyi ve profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ile demografik değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Bağımsız Örneklemeler için t Testi, Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi, Kruskal Wallis Testi ve Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Analizler sonucunda psikologlarda psikolojik yardım arama tutumu ve içgörü düzeyi ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu, psikolojik dayanıklılığın içgörü ve içgörü alt boyutu olan kendini kabul tarafından pozitif, yardım arama tutumu alt boyutu olan ihtiyaç hissetme tarafından negatif olarak yordandığı belirlenmiştir. Psikolojik dayanıklılığın yalnızca cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaştığı ve erkek psikologların kadın psikologlara göre daha yüksek psikolojik dayanıklılık puanlarına sahip oldukları; içgörü düzeyinin yalnızca algılanan gelir düzeyine göre anlamlı

biçimde farklılaştığı ve algılanan gelir düzeyi arttıkça içgörü düzeyinin de arttığı; profesyonel psikolojik yardım arama tutumunun ise yalnızca sosyal destek alma durumuna göre farklılaştığı ve sosyal destek alan kişilerin herhangi bir kaynaktan destek almayanlara göre daha olumlu psikolojik yardım arama tutumlarına sahip oldukları anlaşılmıştır. Ayrıca yalnızca içgörü düzeylerinin psikolojik destek alma öyküsüne göre anlamlı biçimde farklılaştığı ortaya konmuştur. Yapılan regresyon analizlerinde psikolojik dayanıklılık varyansının %18'inin içgörü tarafından, %31'inin ise kendini kabul ve ihtiyaç hissetme tarafından beraber açıklanabildiği görülmüştür. Ek olarak içgörü düzeyinin yardım arama tutumu için pozitif yönde anlamlı bir yordayıcı olduğu ve psikolojik yardım arama tutumu varyansının %7'sinin içgörü tarafından ve %10'unun içgörü alt boyutları olan kendini kabul ve kendini anlama tarafından beraber açıklanabildiği ortaya konmuştur.

Anahtar Kelimeler: Psikologlar, psikolojik dayanıklılık, yardım arama, içgörü, kendini kabul

ABSTRACT

THE EFFECT OF ATTITUDES TOWARDS SEEKING PSYCHOLOGICAL HELP AND LEVEL OF INSIGHT ON PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN PSYCHOLOGISTS

SEVDA MAT

The main aim of this study is to examine the relationship between psychologists' attitudes towards seeking professional psychological help and their levels of insight and psychological resilience. Relational screening model was used in the study. The sample of the study consisted of 239 psychologists, 164 female (68.6%) and 75 male (31.4%), living in different cities. "Connor-Davidson Psychological Resilience Scale Short Form", "Insight Scale", "Help Seeking Attitude Scale" and "Personal Information Form" were used to collect data. The data obtained through the scales were analyzed using LISRES 8 and SPSS 21 package programs. Pearson Correlation coefficient was used to determine the relationships between psychological resilience, insight level and help-seeking attitude; Simple and Multiple Regression Analysis was used to determine whether help-seeking attitude and insight level predict psychological resilience; Independent Sample t Test, Spearman Rank Difference Correlation Analysis, Kruskal Wallis Test and Mann Whitney U Test were used to examine the relationships between psychological resilience, insight level and professional help-seeking attitude and demographic variables. As a result of the analysis, it was determined that there was a positive correlation among psychological help-seeking attitude and insight level and psychological resilience in psychologists, and that psychological resilience was predicted positively by insight and self-acceptance, which is the sub-scale of insight scale and negatively by feeling the need, which is the sub-scale of help-seeking attitude scale. It was found that psychological resilience differed significantly only according to gender and male psychologists had higher psychological resilience scores than female psychologists; insight level differed significantly only according to perceived income level and insight level increased as perceived income level increased; attitude of seeking professional psychological help

differed only according to the status of receiving social support and people who received social support had more positive psychological help seeking attitudes than those who did not receive support from any source. Additionally, it was determined that only insight levels differed significantly according to the receiving psychological support. In the regression analyses, it was seen that 18% of the variance in psychological resilience could be explained by insight, and 31% could be explained by self-acceptance and feeling of need. In addition, it was found that insight level was a significant positive predictor for help-seeking attitude and 7% of the variance in psychological help-seeking attitude could be explained by insight and 10% of the variance could be explained by self-acceptance and self-understanding, which are subscales of insight scale.

Keywords: Psychologists, resilience, help-seeking, insight, self-acceptance

ÖNSÖZ

Psikolog olmaya karar veren insanların kendi hikayelerinin peşinde olduğu anlamına gelen birçok şey söylenir. Benim kendi hikayemi oluşturma çabama mesleğimin birçok katkısı oldu ve bu katkının ilerleyen zamanlarda giderek büyüyeceğini biliyorum. Şimdi geriye baktığımda beni ben olmaya bu denli bilinçli biçimde daha fazla yaklaştıracak başka bir meslek seçebilmenin zor olduğunu görüyorum ve bir noktada kendimi şanslı hissediyorum.

Kendim olma ve daha “iyi bir psikolog” olma yolunda oldukça önemli bir basamak olarak gördüğüm yüksek lisans sürecim boyunca olumlu ve olumsuz birçok durum yaşadım ve bunların sonucunda kendi psikolojik dayanıklılığım üzerine düşünme fırsatı buldum. Zorlandığım zamanlar olsa da ihtiyacım olan yardımı kendime verebildiğim ve ön sözünü yazıyor olduğum bu çalışmayı nihayete erdirebildiğim için kendimi dayanıklı addediyorum ve bu süreçte;

Araştırma konumu bulmamda bana esin kaynağı olan ve tez danışmanlığımı kabul eden danışman hocam Prof. Dr. Emine Tevfika İkiz’e;

Benimle aynı zamanlarda yüksek lisans sürecinde bulunan, benzer sorumluluklar ve kaygılarla birbirimize destek olduğumuz tüm arkadaşlarıma;

Eğitim hayatıma destek olan aileme;

Ve araştırmamda katılımcı olarak yer alarak bu çalışmanın ortaya çıkmasını sağlayan ve insanlara daha iyi bir yaşama sahip olmalarında yardımcı olan meslektaşlarıma teşekkürlerimi sunuyorum.

İSTANBUL, 2024

SEVDA MAT

İÇİNDEKİLER

ÖZ.....	ii
ABSTRACT.....	iv
ÖNSÖZ.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	x
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xii
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Psikolojik Dayanıklılık.....	7
1.1.1. Psikolojik Dayanıklılık Kavramının Tanımlanması.....	7
1.1.2. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler.....	11
1.1.2.1. Risk Faktörleri.....	11
1.1.2.2. Koruyucu Faktörler.....	12
1.1.2.3. Olumlu Uyum.....	12
1.1.3. Psikolojik Dayanıklılığın Farklı Teorik Bağlamlardaki Karşılıkları.....	13
1.1.3.1. Pozitif Psikoloji.....	13
1.1.3.2. Bilişsel Davranışçı Terapi.....	13
1.1.3.3. Sosyoeolojik Yaklaşım.....	14
1.1.3.4. Psikanaliz.....	15
1.1.3.5. Sinirbilim.....	16
1.1.4. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar.....	17
1.1.5. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar.....	18
1.2. İçgörü.....	19
1.2.1. İçgörü Kavramının Tanımlanması.....	19
1.2.2. İçgörü ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar.....	24
1.2.3. İçgörü ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar.....	26
1.3. Profesyonel Psikolojik Yardım Arama.....	27

1.3.1. Profesyonel Psikolojik Yardım Aramanın Tanımlanması.....	27
1.3.1.1. Psikologlarda Profesyonel Psikolojik Yardım Arama.....	30
1.3.2. Profesyonel Psikolojik Yardım Arama ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar.....	34
1.3.3. Profesyonel Psikolojik Yardım Arama ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar.....	37

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Evren ve Örneklem.....	38
2.2. Veri Toplama Araçları.....	38
2.2.1. Kişisel Bilgi Formu.....	38
2.2.2. Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu.....	38
2.2.3. İçgörü Ölçeği.....	39
2.2.4. Yardım Arama Tutum Ölçeği.....	40
2.3. Verilerin Toplanması ve Analizi.....	42

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	44
3.2. Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler.....	45
3.3. Ölçekler ve Alt Ölçeklerden Alınan Puanların Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi.....	47
3.3.1. Cinsiyet.....	47
3.3.2. Medeni Durum.....	48
3.3.3. Eğitim Düzeyi.....	50
3.3.4. Profesyonel Psikolojik Yardım Alma Durumu.....	51
3.3.5. Sosyal Destek Alma Durumu.....	53
3.3.6. Algılanan Gelir Düzeyi.....	55
3.3.7. Yaş.....	57
3.3.8. Çalışma Yılı.....	58
3.4. Ölçekler ve Alt Ölçekler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.....	59

3.5. Profesyonel Psikolojik Yardım Arama Tutumunun Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizleri.....	61
3.6. Psikolojik Dayanıklılığın Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizleri.....	62

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ

4.1. Psikologların Psikolojik Dayanıklılıklarının Sosyodemografik Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi.....	65
4.2. Psikologların İçgörü Düzeylerinin Sosyodemografik Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi	66
4.3. Psikologların Profesyonel Psikolojik Yardım Arama Tutumlarının Sosyodemografik Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi	67
4.4. H1: “PD, İçgörü Ve PYAT Profesyonel Psikolojik Yardım Alma Durumuna Göre Anlamlı Bir Farklılık Göstermektedir.” Hipotezine Yönelik Bulguların İncelenmesi.....	68
4.5. H2: “İçgörü Düzeyinin Ve İçgörü Alt Boyutlarının PD Düzeyi Üzerinde Anlamlı Ve Pozitif Yönde Bir Etkisi Vardır.” Hipotezine Yönelik Bulguların İncelenmesi.....	70
4.6. H3: “PYAT Ve Alt Boyutlarının PD Üzerinde Anlamlı Ve Pozitif Yönde Bir Etkisi Vardır.” Hipotezine Yönelik Bulguların İncelenmesi....	70
4.7. H4: “İçgörü Düzeyi Ve İçgörü Alt Boyutlarının PYAT Üzerinde Anlamlı Ve Pozitif Yönde Bir Etkisi Vardır.” Hipotezine Yönelik Bulguların İncelenmesi.....	72
SONUÇ ve ÖNERİLER.....	74
KAYNAKÇA.....	78
EKLER.....	100

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1: Katılımcıların demografik özelliklere göre dağılımı.....	44
Tablo 3.2: Araştırmada Kullanılan Ölçekler ve Alt Ölçeklere Dair Betimsel İstatistikler.....	46
Tablo 3.3: Ölçekler ve Alt Ölçeklerden Alınan Puanların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	47
Tablo 3.4: Ölçekler ve Alt Ölçeklerden Alınan Puanların Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması.....	49
Tablo 3.5: Ölçekler ve Alt Ölçeklerden Alınan Puanların Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması.....	50
Tablo 3.6: Ölçekler ve Alt Ölçeklerden Alınan Puanların Profesyonel Psikolojik Yardım Alma Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	52
Tablo 3.7: Ölçekler ve Alt Ölçeklerden Alınan Puanların Sosyal Destek Alma Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	54
Tablo 3.8: Ölçekler ve Alt Ölçeklerden Alınan Puanların Algılanan Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırılması.....	55
Tablo 3.9: Ölçekler ve Alt Ölçeklerden Alınan Puanların Yaş ile ilişkisi.....	57
Tablo 3.10: Ölçekler ve Alt Ölçeklerden Alınan Puanların Çalışma Yılı ile ilişkisi.....	58
Tablo 3.11: Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiler.....	59
Tablo 3.12: İçgörü toplam puanına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları.....	61
Tablo 3.13: İçgörü alt ölçeklerine ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları.....	62

Tablo 3.14: Ölçek toplam puanlarına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları.....63

Tablo 3.15: Alt ölçek puanlarına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları.....64



KISALTMALAR LİSTESİ

Akt.	: Aktaran
Çev.	: Çeviren
Ed.	: Editör
Vd.	: Ve diğerleri



GİRİŞ

Psikologların aldıkları eğitimler ve iş deneyimleri dolayısıyla hayatta karşılarına çıkması muhtemel zorluklardan daha az etkilendikleri ve kimi psikologlar tarafından “iyi bir psikolog” olmanın bahsedilen zorluklardan olabildiğince az etkilenmeye bağlı olduğu düşünülmesine karşın yaşanan olumsuzluklar karşısında sergilenen yeterlilik değişkendir ve bireysel ve toplumsal olarak farklı faktörlerden etkilenir (Barnett ve Hillard, 2001; Charlemagne-Odle vd., 2014). Bireylerin maruz kaldıkları olumsuz yaşam olaylarını nasıl karşıladıkları, bunlara nasıl tepki verdikleri ve bu tepkilerin ortaya çıkardığı dinamik süreç psikolojik dayanıklılık ile ilgilidir ve psikologların sorunlar ile işlevsel biçimde başa çıkma ve bireysel ve profesyonel iyi oluşlarını sürdürme yeteneği onların psikolojik dayanıklılıklarına bağlıdır (Bonanno ve Mancini, 2008; McCann vd., 2013).

Psikolojik dayanıklılık, üzerinde tanımsal olarak anlaşmaya varılamamış bir kavram olmasına karşın özetle psikolojik dayanıklılık süreçleri; bireyin kaynaklarını koruyarak ve arttırarak güçlenmesini, kendi tarihini olumlu biçimde yeniden düzenlemesini sağlar ve bu sayede kişinin olumsuz olaylarla yüzleşmesini mümkün kılar. Dayanıklı tutumların kullanılması; bireyin yaşamını inşa etmesine, değişime açık olmasına, zorluklar karşısında olumlu tepkiler vererek yeni bir denge kurmasına ve bütün bunları bir büyüme fırsatına dönüştürmesine aracılık eder. Farklı tanımlarda psikolojik dayanıklılık kavramı için risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu uyum olmak üzere üç noktaya vurgu yapılır ve psikolojik dayanıklılığın risk faktörleri ve koruyucu faktörler arasındaki etkileşim sonucu ortaya çıkan dinamik bir yapı olduğu ifade edilir (Gizir, 2007; Sisto vd., 2019).

Çalışma alanlarının geniş bir yelpazeye yayılması, birçok alanda farklı gruplarla farklı roller üstlenerek çalışmaları, yaptıkları işin çoğunlukla bireylerle düzenli olarak bağlantı kurmayı, içsel dünyalarına yakınlaşmayı ve sağlıklı biçimde uzaklaşmayı gerektirmesi gibi nedenlerle psikologların mesleki yaşamlarında duygusal olarak yoğun deneyimlere maruz kalma potansiyelleri yüksektir ve çalışma sistemlerini karmaşık hale getirme potansiyeli bulunan kendilerinden ya da ötekenden kaynaklanan birçok unsur vardır (Rabu vd.,2015). Bu bağlamda psikologların meslek

yaşamları boyunca karşılaşma ihtimalleri bulunan birçok risk faktörünün mevcut olduğu görülür. İş ile ilgili stresörler, uzun çalışma saatleri, profesyonel baskılar, örgütle ya da yönetici ile yaşanan zayıf iletişim, mesleki yeterlilikle ilgili şüpheler, yorgunluk, hayalkırıklığı gibi mesleki sorunların yanında ilişki güçlükleri ve kaygı gibi bireysel sorunlar psikologlar tarafından yoğun olarak bildirilen sıkıntılar arasında yer alır (Mahoney, 1997; Pope ve Tabachnick, 1994; McCann vd., 2013). Bu risk faktörlerinin varlığına paralel biçimde psikologlar arasında depresyon başta olmak üzere tükenmişlik, ikincil travmatizasyon ve merhamet yorgunluğu gibi problemlerin yaygın olduğu ve ortaya çıkan bu etkilerin bireysel alandaki bozulmalarla beraber mesleki rolü yerine getirme kapasitesinin azalmasına sebep olabileceği ifade edilmiştir (Jenaro vd., 2007; Gilroy vd., 2002; Smith ve Moss, 2009).

Risk faktörlerinin etkilerini azaltan ya da ortadan kaldıran, bireylerin yeterliliklerini geliştirerek sağlıklı bir uyum geliştirmesine yardımcı olan özellik ve durumları tanımlayan koruyucu faktörler zorluklarla daha iyi baş edilmesini sağlar (Kalisch vd., 2015). Psikologlar özelinde düşünüldüğünde bireyin kendisinin ve başkalarının psikolojik süreçlerine ilişkin bilgi ve farkındalık düzeyi ile tanımlanan içgörünün koruyucu bir faktör olarak psikolojik dayanıklılığa etki edebileceği söylenebilir (Lehmann ve Hilsenroth, 2011).

İçgörü genel olarak geçmiş ve şimdi, biliş ve duygulanımlar arasında yeni bağlantılar kurmayı içeren bilinçli bir anlam kayması olarak ifade edilir (Hill vd., 2007). Kendini anlama, kendine bakma arzusu ile bağlantılı olarak ortaya çıkan içgörü kavramı psikoloji uygulamalarında önemli bir süreç olmuş ve farklı terapi yaklaşımları tarafından bireyin davranışsal, duygusal ya da zihinsel sorunlarına dair içgörünün kendisinin tedavi edici olduğu ya da içgörünün başarılı bir tedavinin sonucu olduğu düşüncesi benimsenmiştir (Messer ve McWilliams, 2007). Bireyin kendi duygularının, düşüncelerinin, olumlu ve olumsuz özelliklerinin ve süreçlerinin farkında olması kişiliğinde ve gelecek deneyimlerinde değişiklikler yapma fırsatı elde etmesini sağlar ve birey bu yolla psikolojik dayanıklılığını geliştirme imkanı bulabilir. İçgörü bireyin hem kendisi hem de hayatında yer alan önemli kişiler hakkında yeni fikirlere ve anlayışlara karşı açık olmasını sağlar (Jacob, 2010). Psikolojik dayanıklılık bireyin dış gerçekliğe uyum sağlamak için, ruhsal yapısal organizasyonunu dikkate alarak, stresör

karşısında kendini yeniden düzenleme yeteneği olarak (Sordi vd., 2011) ele alındığından içgörünün sağladığı katkının bu süreçte önemli bir rol üsteleneceği söylenebilir.

Psikolojik dayanıklılığa katkı sağlaması beklenen ve psikologlar özelinde çalışılması anlamlı olan diğer bir koruyucu faktör ise psikolojik yardım aramadır. Özbay (1996), profesyonel psikolojik yardım aramayı bireylerin günlük yaşantılarında baş edemedikleri bilişsel, duygusal, sosyal ve ilişkisel alanlarda karşılaştıkları psikolojik sorunların üstesinden gelmek ve yeni baş etme becerilerini öğrenerek bunları geliştirmek maksadıyla bu alanda çalışan eğitimli ve yetkin meslek elemanlarına profesyonel psikolojik yardım alma amacıyla başvurması olarak tanımlamıştır (akt: Öcal, 2019). Rickwood ve arkadaşları (2005) kişinin, bireysel sorunlarına çözüm bulmak için resmi ya da resmi olmayan sosyal ilişkileri aktif olarak arama ve kullanma sürecine dahil olduğunu ve yardım arama sürecinin dört adımdan oluştuğunu ifade etmiştir:

1. Problemlerin fark edilmesi ve değerlendirilmesi
2. Belirtilerin ve desteğe olan ihtiyacın ifade edilmesi
3. Yardım kaynaklarının ulaşılabilir ve kullanılabilir durumda olması
4. Yardım kaynağına başvurma ve kendini açma konusunda istekli olma

Yardım arama sürecinin belirtilerin farkına varılması ve belirtilerin müdahale gerektirip gerektirmediği ile ilgili bir değerlendirme yapılması ile başladığının belirtilmesi nedeniyle psikologların sahip olduğu profesyonel bilgi ve içgörünün yardım arama süreci için tetikleyici olabileceği söylenebilir. Psikologların yaşadıkları sıkıntıları farkına varması ve gerekli yardımları alma noktasında olumlu bir tutuma sahip olması psikolojik dayanıklılıklarını etkileyerek hem kendi işlevselliklerini nitelikli biçimde sürdürmelerine hem de kaliteli bir hizmet sunmalarına olanak sağlar.

Araştırmanın Amacı

Çalışma kapsamında temel amaç psikologların profesyonel psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının ve içgörü düzeylerinin psikolojik dayanıklılıkları üzerindeki etkisinin ortaya konmasıdır. Psikologların sahip oldukları profesyonel

psikolojik bilgi birikiminin ve geçtikleri eğitim sürecinin içgörü düzeylerini ve psikolojik yardım alma tutumlarını nasıl şekillendirdiğinin ortaya konması ve sahip olunan içgörü düzeyinin ve psikolojik yardım arama tutumunun psikolojik dayanıklılık ile ilişkisinin ortaya konması hedeflenmektedir. İçgörü düzeyi ile profesyonel psikolojik yardım arama tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi ve profesyonel psikolojik yardım arama tutumunun, içgörü düzeyinin ve psikolojik dayanıklılık düzeyinin demografik özelliklere ve daha önce profesyonel psikolojik destek alma durumuna göre değişip değişmediğinin anlaşılması çalışmanın alt hedeflerini oluşturmaktadır.

Hipotezler

Araştırma hedefleri doğrultusunda aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur:

H1: Psikolojik dayanıklılık düzeyi, içgörü düzeyi ve profesyonel psikolojik yardım arama tutumu profesyonel psikolojik yardım alma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H2: İçgörü düzeyinin ve içgörü alt boyutlarının (bütüncül bakma, kendini kabul, kendini anlama) psikolojik dayanıklılık düzeyi üzerinde anlamlı ve pozitif yönde bir etkisi vardır.

H3: Profesyonel psikolojik yardım arama tutumunun ve alt boyutlarının psikolojik dayanıklılık düzeyi üzerinde anlamlı ve pozitif yönde bir etkisi vardır.

H4: İçgörü düzeyi ve içgörü alt boyutlarının profesyonel psikolojik yardım arama tutumu üzerinde anlamlı ve pozitif yönde bir etkisi vardır.

Araştırmanın Önemi

Psikologlar geçtikleri eğitim süreci ve mesleki deneyimleri aracılığıyla “diğerlerinde” bulunan bozukluklara karşı duyarlı hale gelseler de aynı duyarlılığın kendilerine dönük olarak gelişip gelişmediği hakkında fikir yürütmek zordur. Ancak yapılan çalışmalarda psikologların eğitim süreçleri boyunca kendi özbakımları ve iyi oluşları ile ilgili düşünmeye yönlendirilmediklerini ifade ettikleri görülmüştür (Thomas vd., 2013). Bu durum psikologlar arasında mesleki ve bireysel nedenlerden

kaynaklanan sıkıntıların yaygın olması (Pope ve Tabachnick, 1994; Smith ve Moss, 2009) ile beraber düşünüldüğünde psikologların psikolojik iyi oluş süreci ile ilgili bir boşluğun olduğu dikkat çeker.

Bu noktada bireylerin hayatlarında meydana gelen olumsuzluklarla daha iyi biçimde başa çıkmasını sağlayan psikolojik dayanıklılığın (Fletcher ve Sarkar, 2013) psikologlar bağlamında çalışılmasının önemli olduğu ortaya çıkar. Psikologların dahil edildiği çalışmalarda psikolojik dayanıklılık düzeylerinin tükenmişlik, ikincil travmatik stres ve somatizasyon (Cebbar, 2021) gibi olumsuz değişkenlerle negatif; psikolojik iyi oluş (Şahin, 2020) ve travma sonrası büyüme (Şeker, 2021) ile pozitif ilişki içinde olduğu ifade edilmiştir.

Psikologların psikolojik dayanıklılığına katkıda bulunan faktörlerin ortaya konması ve bu faktörlerin geliştirilmesi için çalışmalar yapılması psikologların karşılaştıkları zorluklarla daha işlevsel biçimde başa çıkmasını sağlayarak bahsedilen ruhsal ve mesleki sıkıntıların azalmasına katkıda bulunur.

McCann vd. (2013), psikologlarda psikolojik dayanıklılık ile ilişkili bireysel faktörlerden birinin içgörü olduğunu belirtmişlerdir. Olumlu ya da olumsuz özelliklere, duygulara, düşüncelere, kendinde ortaya çıkan süreçlere karşı sahip olunan içgörünün psikolojik dayanıklılığın gelişmesi için bir başlangıç noktası olma potansiyeli vardır (Jackson vd., 2007). Ergenlerle (Lamiser Atik, 2013), yetişkinlerle (Kaya vd., 2021) ve sporcularla (Cowden ve Meyer-Weitz, 2016) yapılan çalışmalarda içgörü düzeyinin psikolojik dayanıklılık üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu ortaya konmuş olmasına karşın psikolojik süreçler ve sıkıntılar konusunda eğitilmiş bir grup olmaları nedeniyle psikologlarda bu ilişkinin ne şekilde karşılık bulduğunun anlaşılması ve içgörüyü etkileyen değişkenlerin ortaya konması psikoloji eğitim programlarına yeni öneriler getirilmesini sağlayabilir.

Psikologların yaşadıkları zorluklar karşısında işlevsel bir başa çıkma yöntemi olarak psikolojik yardım aramaya karşı olumsuz bir tutum içinde oldukları ifade edilir. Yaşanan problemler karşısında profesyonel psikolojik yardım aramanın psikolojik dayanıklılık için koruyucu bir faktör olarak ele alınabileceği belirtilmiş olmasına karşın (Aydoğan ve Özbay, 2015) profesyonel psikolojik yardım arama ile psikolojik

dayanıklılık arasındaki ilişkiye yönelik çok fazla çalışma mevcut değildir. Mevcut az sayıdaki çalışmanın çelişkili sonuçlar ortaya çıkarması nedeniyle bu konu hakkında daha fazla çalışma yapılması gereklidir (Crowe vd., 2015; Thomas, 2019; Westfall, 2014; Kaya, 2019).

Psikologların psikolojik dayanıklılığına ilişkin bazı çalışmalar bulunmasına karşın mesleki olarak iç içe oldukları içgörü ve profesyonel psikolojik yardım arama yönelimlerine dair araştırmaların yaygın olmadığı ve bu değişkenlerin psikolojik dayanıklılık ile olan ilişkisine yönelik bir çalışmanın bulunmadığı görülmüştür. Bu anlamda bu çalışmanın psikolojik dayanıklılık ile ilişki içinde olduğu belirtilen ancak ilişkinin niteliği noktasında yeterli bilgi bulunmayan değişkenleri araştırması nedeniyle literatüre katkı sunmasının yanında psikologların mesleki kavramlarla olan ilişkilerine ayna tutacağı ve yansıyanlarla beraber özbakıma dair farkındalık kazandıracağı düşünülmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1 Psikolojik Dayanıklılık

1.1.1. Psikolojik Dayanıklılık Kavramının Tanımlanması

Psikoloji alanında son yıllarda ortaya çıkan en önemli anlayışlardan biri bireylerin bağlamsal zorluklardan etkilenme düzeylerinin farklı olduğudur. İnsanların yaşamları boyunca günlük sıkıntılardan daha büyük yaşam olaylarına kadar çeşitli zorluklara maruz kaldıkları bilinen bir gerçektir. Bonanno ve Mancini (2008), bireylerin çoğunun hayatta oldukları süre boyunca en az bir potansiyel travmatik olay yaşadıklarını belirtmişlerdir. Burada ifade edilen “potansiyel” teriminin üzerinde durmak önemlidir. Çünkü bu terim bireylerin yaşam olaylarını nasıl karşıladıklarına, bunlara nasıl tepki verdiklerine ve bu tepki sonucunda travmanın oluşup oluşmayacağına vurgu yapar. Çeşitli yaşamsal sıkıntılara maruz kalan bireylerin bir kısmında duygusal ve davranışsal işleyişlerinde meydana gelen düzensizliklerle beraber sorunlu bir gelişim gözlenirken bir kısmı bu zorluklarla daha iyi başa çıkar ve bahsedilen düzensizlikler ya ortaya çıkmaz ya da çıktığı durumda kişilerin başladıkları yerden daha iyi bir yere gelmelerine aracılık eder (Belsky ve Pluess, 2013; Fletcher ve Sarkar, 2013).

Bazı insanların hayatlarında meydana gelen olumsuzluklarla nasıl bu kadar iyi başa çıkabildiği sorusu, bu olumsuzluklar sonrasında işlevselliklerinde bozulmalar ortaya çıkan insanlarda neyin yanlış gittiğinin yanı sıra potansiyel olarak travmaya neden olabilecek olaylardan nispeten daha az etkilenen insanlarda neyin doğru gittiğine odaklanmayı içeren bir anlayış değişimini beraberinde getirdi. Ortaya çıkan sorular bir araştırma zemini hazırlayan psikolojik dayanıklılık çalışmaları tamamen eksiklik temelli bir ruh sağlığı modelinden psikopatolojiyi ele almanın yanı sıra önleme ve güçlendirmeye odaklanan güç ve yeterlilik temelli modellere geçişi kapsayan bir paradigma değişimini teşvik etmiştir (Southwick vd., 2014).

Psikolojik dayanıklılık Latince’de resilire, resilio kelimelerinden türetilmiştir ve “geri dönme” fikrine atıfta bulunarak ortaya çıkmıştır (Manyena vd., 2011). Türkiye’de konu ile ilgili yapılan lisansüstü araştırmaları inceleyen çalışmalarda (Akfirat ve Özsoy, 2021; Işık, 2016) bu kavramın karşılığı olarak psikolojik dayanıklılık, psikolojik sağlamlık, yılmazlık, kendini toparlama ve psikolojik güçlendirme gibi terimlerin kullanıldığı ifade edilmiş; bu çalışmada İngilizce karşılığı “resilience” olan kavram için psikolojik dayanıklılık ifadesinin kullanılması tercih edilmiştir.

Psikolojik dayanıklılık kavramının tarihçesi ile ilgili farklı fikirler öne sürülse de aslında düşünüldüğünden daha uzun bir kullanım geçmişi vardır. Terimin 1625 yılında Francis Bacon tarafından ilk kez modern bilimsel anlamda kullanılmasından önce Seneca ve Cicero gibi yazarların eserlerinde yer aldığı ve bir felaketten sonra toparlanma ile bağlantılı olarak ilk kez 1800’lü yıllarda kullanıldığı görülmektedir (Aleksander, 2013).

Richardson (2002), psikolojik dayanıklılık ile ilgili araştırmaların üç dalga halinde ilerlediğini ifade eder. Birinci dalga, yukarıda da bahsi geçen psikososyal sorunlara yol açan risk faktörlerine bakmaktan bireyin güçlü yanlarını belirlemeye doğru kayan bir paradigma değişimini içermektedir.

Yapılan ilk çalışmaların devamında ruhsal sağlık ve psikolojik dayanıklılık durumlarının göstergesi sayılabilecek güçlü yanları ve özellikleri tanımlayan birçok makale ortaya çıkmıştır (Buss, 2000; Benard, 2000; Diener, 2000; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Psikolojik dayanıklılık çalışmalarının ilk dalgasının en önemli katkıları da bireylerin güçlüklerden kurtulmasına yardımcı olan niteliklerin belirlenmesi olmuştur. Oluşan bilgi birikimiyle beraber literatürde dayanıklılığı sağlayan özellikler ve koşullarla ilgili ayrıntılı bir liste ortaya çıkmış ve risk faktörlerinin tanımlanmasından bireysel güçlü yönlerin desteklenmesine geçişi kapsayan anlayış değişimine önemli katkıları olmuştur (Richardson, 2002).

Psikolojik dayanıklılık araştırmasının ikinci dalgası birinci dalgada tanımlanan dayanıklılık özelliklerini elde etme sürecinin keşfedilmesi üzerine odaklanmıştır. Psikolojik dayanıklılık stresörler ve değişimle başa çıkma süreci olarak tanımlanmaya

başlanmış ve koruyucu faktörlerin tanımlanması, güçlendirilmesi ve zenginleştirilmesiyle sonuçlanmıştır. İkinci dalgayla beraber psikolojik dayanıklılık teriminin alanı sadece iyileşmek ya da ilk bulunduğu duruma geri dönmek yerine bozulma yoluyla büyüme ve uyum anlamına gelecek şekilde genişlemiştir (Bonanno vd., 2001; Masten, 2011; Richardson, 2002).

Psikolojik dayanıklılık çalışmalarının üçüncü dalgasına aracılık eden sorular dayanıklı biçimde yeniden bütünleşmek ve büyümek için gerekli olan kaynağın ve motivasyonunun ne olduğu ve nerede olduğudur. Bu sorular üzerine düşünmek aslında üçüncü dalgaın en eski dalga olduğunu ve cevaplara ulaşmak için hem çok geçmişe hem de geleceğe ihtiyacımız olduğunu fark etmemizi sağlar. Oldukça geniş bir görüş ve bakış açısı çeşitliliğine kapı açan bu soruların cevapları psikoloji ile beraber farklı disiplinlerle işbirliği içinde aranmalıdır (Masten, 2011; Richardson, 2002). Ancak psikolojik dayanıklılığın tüm bireylerde doğuştan gelen bir kendini düzeltme mekanizması olduğu ve her bireyin değişim ve dönüşüm için bir kapasiteye sahip olduğunun vurgulandığı göz önüne alındığında cevaplar için yine insan doğasını keşfetmeye devam etmemiz gerektiğini söyleyebiliriz (Werner ve Smith, 1992; Lifton, 1994; akt: Bernard, 2000; Davydov vd., 2010).

Psikolojik dayanıklılık, psikoloji literatürüne girdikten sonra araştırmaların yürütüldüğü tarihsel ve sosyokültürel bağlam, araştırmacıların kavramsal eğilimleri ve araştırmaların gerçekleştirildiği popülasyona bağlı olarak farklı tanımlamalar önerilmiştir (Fletcher ve Sarkar, 2013).

Psikolojik dayanıklılık teriminin tanımları üzerine son yıllarda yapılan bir çalışma (Sisto vd., 2019) literatürde bu alanda yapılan tanımların beş alt başlık altında toplanabileceğini ifade etmiştir.

1- İyileşme Yeteneği

Birçok araştırma bireylerin kayıp, felaket gibi olaylar yaşadktan sonra nasıl iyileştiklerini anlamaya çalışmış ve onların bu deneyimlerle başa çıkmalarına yardımcı olan özelliklere odaklanmışlardır. Bu anlamda olumsuz durumlara rağmen kendini toplama, bireysel farkındalığın da eşlik ettiği bireysel özellikler, aile ve sosyal

kaynaklardan etkilenen dinamik bir uyum süreci aracılığıyla geleceğe yönelme yeteneği psikolojik dayanıklılık olarak tanımlanmıştır (Barber, 2013; Stainton vd., 2019; Vahia vd., 2011).

2- Bireyi tanımlayan bir işleyiş türü

Psikolojik dayanıklılık bireyin zorlu koşullarla yüzleşmek için bireysel özelliklerini kullanması üzerinden tanımlanan kendine özgü bir tepki olarak tanımlanmaktadır. Stres yaratan durumlara maruz kaldıktan sonra bireyin psikolojik olarak sağlıklı kalmasını ve kişisel olarak gelişmesini sağlayan değişebilir tutum ve davranışlar aracılığıyla kendini gösterir (Earvolino-Ramirez, 2007; Eshel vd., 2018; Johnston vd., 2015).

3- Geri dönme Kapasitesi

Birçok araştırmacı psikolojik dayanıklılığı stresli olaylar karşısında kişinin kaynaklarını ve potansiyelini geliştirilmesiyle beraber toparlanma yeteneği olarak tanımlamıştır. Dayanıklılık yapısı bireyin zorluklarla yüzleşmesine ve kişisel gelişim yoluyla olumsuz deneyimlerin ardından eski haline dönmesine izin veren etkili mekanizmaları benimsemeye yönelik bir kapasite olarak ele alınır (Klein vd., 2004; Rutter, 1993).

4- Zaman içinde gelişen dinamik bir süreç

Olumsuz ya da değişken olarak algılanan durumlarla başa çıkma bireysel özellikler, aile ve diğer sosyal kaynaklar tarafından desteklenen bir uyum süreciyle gerçekleşmektedir. Buradan hareketle dayanıklılık yalnızca başarıya ulaşmayı sağlayan bireysel bir özellik değil aynı zamanda uyum becerisi ile ilişkili dinamik bir etkileşim olarak tanımlanır (Brandão vd., 2011; Gillespie vd., 2007).

5- Yaşam koşullarına gösterilen olumlu uyum

Psikolojik dayanıklılık, stres yaratan koşullarla başa çıkma yeteneği olarak ifade edilir. Dayanıklılık süreçleri, özne tarafından gerçekleştirilen ve etkili uyum biçimleri bulmayı sağlayan bilişsel değerlendirme ile ilgilidir. Dayanıklı bireylerin gerçeklikle ilgili düşünce süreçleri, duygusal ve davranışsal tepkileri olumsuz

koşullara uyum sağlamalarına yardımcı olan kararlara ve davranışlara yol açar (Bonanno vd., 2002; Masten, 2015).

Tüm kategoriler özetlenecek olursa psikolojik dayanıklılık süreçleri; bireyin kaynaklarını koruyarak ve arttırarak güçlenmesini, kendi tarihini olumlu biçimde yeniden düzenlemesini sağlar ve bu sayede kişinin olumsuz olaylarla yüzleşmesini mümkün kılar. Dayanıklı tutumların kullanılması; bireyin yaşamını inşa etmesine, değişime açık olmasına, zorluklar karşısında olumlu tepkiler vererek yeni bir denge kurmasına ve bütün bunları bir büyüme fırsatına dönüştürmesine aracılık eder (Sisto vd., 2019).

1.1.2. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Literatürde psikolojik dayanıklılığın tanımlanması noktasında ortak bir görüş bulunmamasına karşın farklı tanımlarda risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu uyum olmak üzere üç temel noktanın vurgulandığı görülür (Gizir, 2007). Psikolojik dayanıklılık risk faktörleri ve koruyucu faktörler arasındaki etkileşimin bir sonucudur ve bu yönüyle dinamik bir yapı olarak düşünülebilir (Sisto vd., 2019).

1.1.2.1. Risk Faktörleri

Psikolojik dayanıklılık çalışmalarında risk kavramı bireyin yaşamı boyunca karşılaşabileceği, gelişimini sekteye uğratabilecek ve psikolojik olarak sağlıklı bir yaşam sürmesine engel olabilecek olumsuz deneyimlere atıfta bulunur (Kararımak, 2016). Masten ve Reed (2002), belirli bir risk ya da zorluk yaşamadıkları durumda bireylerin “dayanıklı” olarak tanımlanamayacaklarını, bu kişiler için sadece “yeterli” ya da “uyumlu” ifadelerinin kullanılabileceğini belirtmişlerdir. Dayanıklılığın ortaya konabilmesi için hem olumsuz bir durumun hem de olumlu uyumun belirgin olması gerekir (Fletcher ve Sarkar, 2013).

Bireylerin hayatları boyunca maruz kalabilecekleri risk faktörleri bireysel risk faktörleri, ailesel risk faktörleri ve sosyal risk faktörleri olmak üzere 3 başlık altında ortaya konmuştur (Önder ve Gülay, 2008). Erken doğum, sağlık problemleri yaşama ve olumsuz kişilik özelliklerine sahip olma bireysel risk faktörleri; ebeveyn yoksunluğu, ebeveyn hastalıkları, boşanma, destekleyici olmayan aile ilişkileri, aile içi

şiddet ailesel risk faktörleri ve savaş, terör, göç, düşük sosyoekonomik düzey, işsizlik ve doğal afetler sosyal risk faktörleri olarak değerlendirilmiştir (Önder ve Gülay, 2008; Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2013; Özer, 2013; Gizir, 2007).

1.1.2.2. Koruyucu Faktörler

Psikolojik dayanıklılığın durumsal öncülü bireylerin zorluklardan kurtulmalarına yardımcı olacak güce ve niteliğe sahip olmalarıdır. Bu nitelikler koruyucu faktörler olarak adlandırılmıştır (Richardson, 2002). Koruyucu faktörler, risk faktörlerinin neden olabileceği etkileri azaltan ya da bu etkilerin ortadan kaldırılmasını sağlayan, bireyin yeterliliklerini geliştirerek sağlıklı bir uyum geliştirmesine yardımcı olan özellikleri ve durumları tanımlar. Koruyucu faktörler bir yandan probleme yol açabilecek tutum ve davranışların oluşmasının önüne geçerek önleyici bir rol oynarken diğer yandan problem ortaya çıktıktan sonra fiziksel ve duygusal iyi oluşa katkı sağlayacak nitelikleri güçlendirerek bireyin zorluklarla daha iyi baş etmesine katkı sağlar (Masten, 1994; akt: Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2013; Kalisch vd., 2015)

1.1.2.3. Olumlu Uyum

Olumlu uyum, bireylerin sahip oldukları bireysel ve çevresel koruyucu faktörler aracılığıyla risk faktörleriyle başa çıkma sürecini kapsar. Bireyin gelişim dönemlerini sağlıklı biçimde tamamlaması, psikopatoloji geliştirmemesi, olumlu sosyal ilişkiler kurması, kendine dair olumlu bir algıya sahip olması, akademik başarı göstermesi, suça yönelik davranışlar sergilememesi, işlevsel biçimde eğitim/iş hayatına devam etmesi ve yaşamaktan doyum alması uyumla beraber gelen olumlu sonuçlar olarak ifade edilir (Mahdiani ve Ungar, 2021; Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2013).

Psikolojik dayanıklılığın ele alınmasında olumlu uyumun rolü konusunda görüş birliği bulunmasına karşın olumlu uyumun neyi, ne kadar kapsadığı ile ilgili farklı düşünceler mevcuttur. Bu kavramı temsil etmek için kullanılan göstergelerin incelenen risk faktörüne ve değerlendirme yapılan bağlama göre farklılaşması gerekir. Yaşanan olumsuzluğun niteliği referans alınarak beklenecek yeterliliğin yüksek ya da ortalama düzeyde olması gerektiği belirlenmelidir. Örnek vermek gerekirse savaş gibi

çok ciddi bir yaşam sıkıntısına maruz kalan bir birey için yeterliliği mükemmel bir işlevsellik yerine psikiyatrik tanılarının yokluğu olarak tanımlamak daha uygun olabilir. Yine olumlu uyum söz konusu olduğunda bireylerin işlevselliğinin içinde bulundukları sosyokültürel koşullar dikkate alınarak değerlendirilmesi önemlidir (Fletcher ve Sarkar, 2013; Mahdiani ve Ungar, 2021).

1.1.3. Psikolojik Dayanıklılığın Farklı Teorik Bağlamlardaki Karşılıkları

1.1.3.1. Pozitif Psikoloji

Pozitif Psikoloji insanların, grupların ve kurumların gelişmesine ve optimal işleyişine katkıda bulunan durumların ve süreçlerin incelenmesini içerir. Pozitif psikoloji hareketi, hayatı yaşanmaya değer kılan psikolojik özelliklere yönelik araştırmaların bozulma ve sıkıntı üzerine yapılan araştırmaların gerisinde kalmasına dair bir tepki ve denge arayışı olarak ortaya çıkmıştır (Gable ve Haidt, 2005). Bu alandaki çalışmalar hümanist psikoloji tarafından yönlendirilmekte ve bireyin psikolojik, biyolojik ve sosyal yönlerinin sağlıklı ve uyumlu gelişimine odaklanmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikolojinin temel üç ayağı pozitif öznel deneyim, pozitif bireysel özellikler ve pozitif kurumlar ve topluluklardan oluşur. İlk iki ayak için birçok çalışma yapılmış olmasına karşın üçüncü ayak için daha çok sayıda araştırma üretimine ihtiyaç vardır (Seligman, 2002; Gable ve Haidt, 2005).

1.1.3.2. Bilişsel Davranışçı Terapi

Psikolojik dayanıklılık ile ilişkili kavramlar olumsuz durumlarla başa çıkma süreçlerinde mevcut olan bilinçli zihinsel süreçlerin analiz edilmesi yoluyla bilişsel-davranışçı terapide kullanılmaktadır. Bu alanda kullanılan ölçek ve anketler aracılığıyla bireylerin stresörler karşısında sergiledikleri tutum ve tepkiler değerlendirilir ve bireylerin güçlü yönleri sınıflandırılır (Bertrand, 2006; akt: Cabral ve Levandowski, 2013).

Son yıllarda bilişsel-davranışçı terapilerde odaklanılan noktanın değiştiği ve danışanda yanlış giden süreçler yerine gelişimi destekleyen süreçler üzerine incelemeler yapıldığı dikkati çeker. Değişim meydana getirmede önemli olan güçlü

yönler, yetenekler ve kaynaklara doğru olan bu ilgi kayması dördüncü dalga bilişsel-davranışçı terapi olarak görülebilecek pozitif bilişsel-davranışçı akımının doğmasına yol açmıştır. Pozitif bilişsel-davranışçı anlayış bireylerin benlik, başkaları ve dünya hakkında daha olumlu bir deneyime yol açan yardımcı bilişler bulmasına ve inançlar geliştirmesine yardımcı olur. Yakın zaman önce geleneksel bilişsel-davranışçı terapinin uygulanmasında yeni bir yol bulma arzusundan doğmuştur. Geleneksel bilişsel-davranışçı terapiden ne kadar farklı olduğunu ve ne gibi avantajlar sağladığını ortaya koymak amacıyla araştırmalar yapılmaya devam etmektedir (Bannink, 2017; Bannink, 2014).

1.1.3.3. Sosyoekolojik Yaklaşım

Sosyoekolojik yaklaşım, birey ve çevre arasındaki ilişkinin karşılıklı etkileşim yoluyla oluştuğunu ve bireyin çevreyi etkilemesinin yanında çevrenin de bireyi etkilediğini öne sürer (Bronfenbrenner, 1997). Bu model dayanıklılığı, bireyin içinde yaşadığı çevre ile etkileşimleri aracılığıyla açıklar ve bunu yaparken süreç, kişi, bağlam ve zaman olmak üzere dört yapı açısından analiz eder. Modelin çekirdeğini oluşturan süreç, birey ve çevre arasında zaman içinde işleyen ve insan gelişimini üreten etkileşim biçimlerini kapsar. Ancak süreçlerin gelişimi etkileme gücünün; bireysel özellikler, yakın ve uzak çevresel bağlam ve gelişim süreçlerinin geçtiği zamana bağlı olarak değişebileceği ifade edilir (Bronfenbrenner ve Morris, 2006).

Psikolojik dayanıklılık kavramsal olarak tanımlanması karmaşık bir olgu olmasına karşın bireysel özellikler ile bağlantılı olduğu, aile ilişkileri, kültürel ve sosyal çevre gibi bireyin dışındaki faktörlerden etkilendiği noktasında çoğunlukla uzlaşmaya varılmıştır. Bahsedilen dış faktörlerin teorik olarak tanımlamaya dahil edilmesi ise bireyin gelişiminin; bakımveren ilişkileri, aile, okul gibi yakın ve uzak çevre tarafından biçimlendirildiğini belirten sosyoekolojik model aracılığıyla gerçekleşmiştir. Bu doğrultuda psikolojik dayanıklılık ve olumlu bireysel gelişim üzerine yapılan çalışmaların bu çoklu sistemleri göz önünde bulundurması önemlidir (Heard-Garris vd., 2018; akt: Topçu ve Demircioğlu, 2020).

1.1.3.4. Psikanaliz

Çağdaş psikolojiye ait bir kavram olan psikolojik dayanıklılık, farklı teorik ve klinik bağlamlarla ilişkili olması ve üzerinde bir uzlaşma sağlanamamış olması nedeniyle diğer alanlarda olduğu gibi psikanalitik ortamda da tartışmaya yol açar. Bu terimin psikanalitik alanda kullanımı konusunda bir sessizliğin hakim olduğu ve alanda yapılan çalışmaların tarihinin çok eski olmadığı görülür (Bertrand, 2006; akt: Cabral ve Levandowski, 2013).

Psikanalitik literatürün dayanıklılığı nasıl ele aldığı ile ilgili derleme bir çalışmada (Malgarim vd., 2018) bu kavramın diğer kavramlarla ilişkili olma eğiliminde olduğu belirtilmiştir. Dayanıklılık ile en yaygın olarak ilişkilendirilen kavramın travma olduğu ve bunu şiddetin takip ettiği görülmüştür. Annenin dayanıklılığı ve ambivalansı, savunma mekanizmaları, kişilik bozuklukları, ırkçılık ve yaratıcılıkla ilgili geçiş alanı psikolojik dayanıklılık ile ilişki içinde araştırılan diğer konulardır.

Freud'un bazı referanslarından yola çıkarak psikolojik dayanıklılık kavramının psikanalizde örtük olarak mevcut olduğu söylenebilir. Freud (1920), psişede aşırı dış uyarılmalara karşı filtre işlevi görecekt koruyucu aygıtların var olduğunu belirterek ruhsal gerçeklik ve bu gerçekliğin dış gerçeklikle olan ilişkisinden bahsetmiştir. Bu fikir, Bilimsel Bir Psikoloji Projesi (1895) adlı çalışmasında daha önceden yer bulmuştur ve bu açıdan dayanıklılığın psikanalize bütünüyle yabancı bir kavram olmadığını gösterir (Akt: Cabral ve Levandowski, 2013).

Psikanalitik çerçeve bireyin ruhsal işleyişinin analiz edilmesi yoluyla dayanıklılık sürecini ele alır. Psikolojik dayanıklılığın psikanalitik literatürde en çok travma ile bağlantılı olarak ele alındığına yukarıda değinilmişti. Psikanaliz, dayanıklılığı, duygusal bir dengeyi sürdürmek için savunma mekanizmalarını kullanarak travmatik olanla baş etme ve travma karşısında yeni psişik koşullar yaratma süreci olarak düşünür. Ancak travma olarak ifade edilen kavram yalnızca dışsal bir kaynaktan gelen ve tepkiye yol açan bir şok olarak değerlendirilmemelidir. Dışsal kaynaktan gelen bu uyarımın bireylerin intrapsişik süreçlerindeki karşılığının farklı olabileceği ve bu nedenle travmatik olayın duygusal yoğunluğunu ölçmenin mümkün

olmadığı göz önünde bulundurulmalıdır (Zukerfeld, 2005; akt: Cabral ve Levandowski, 2013; Friedberg ve Malefakis, 2018).

Psikanalitik bir bakış açısıyla sıkıntıların üstesinden gelme söz konusu olduğunda dayanıklılık konusu bağlantılı diğer kavramlarla beraber dolaylı olarak ortaya çıkar. Bu olgunun uygun koşullar ve çatışmalar ortaya çıktığında egoyu sağlam tutmak için harekete geçen psikik savunmaların kalitesi ile ilgili olduğu söylenebilir (Hauser vd., 2006; Anaut, 2005; Benghozi, 2005; akt: Malgarim vd., 2018).

Baraitser and Noack (2007), çocuğun dayanıklılığının büyük oranda annenin dayanıklılığına bağlı olduğunu söylerken; psikanalitik perspektiften dayanıklılık kavramının, onu engelleyen zorlukların üstesinden gelebileceğine dair bir inanç aracılığıyla insanlığın tümgüçlü kalmaya devam etmek isteyen bir parçasına hitap ettiğini ve bu yönüyle ölüm dürtüsünün karşısında konumlandığını ifade eder.

1.1.3.5. Sinirbilim

Bilim ve teknolojideki gelişmelerle beraber çağdaş sinirbilim ve moleküler genetiğin davranış bilimlerine olan katkısı da artmaya başlamıştır (Cicchetti ve Blender, 2006). Dayanıklılık sadece hastalık süreçlerinin yokluğundan kaynaklanmaz ek olarak biyolojik bir temele sahip aktif adaptasyon mekanizmalarının çalışmalarını yansıtır (Kalisch vd., 2015). Bu anlayışa bağlı olarak psikolojik dayanıklılık çalışmalarının geliştiği bir başka alan olarak sinirbilim öne çıkar.

Yapılan çalışmalardan elde edilen veriler dayanıklılığın; hormonları, nöropeptidleri, nörotransmitterleri ve moleküler yolları içeren çeşitli nöral devrelerdeki adaptif değişikliklerden etkilendiğini göstermiştir. Travma sonrası stres bozukluğunun patofizyolojisi ile ilgilenen araştırmacılar bu değişikliklerin korku, ödül, duygu düzenleme ve sosyal davranıştan oluşan nöral devrelerin işleyişine aracılık ettiğini düşünmektedir. Bireyin genleri ve çevresi ile olan etkileşimleri birtakım psikolojik durumlar ve dayanıklılığa özgü davranışlar yoluyla kendini dışa vuran sinir devrelerini ve nörokimyasal şekillendirir (Friedberg ve Malefakis, 2018).

Hangi nörokimyasal mekanizmaların olumsuz durumlarla yüzleşmek için daha iyi bir yol sağladığını anlamak üzere yapılan çalışmalardan elde edilen bulgular,

bağlanma kalitesi ile ilişkili olan birincil deneyimlerin dayanıklılık geliştirmek için belirli beyin yapılarını değiştirebildiğini ortaya çıkarmıştır. Birincil bakımverenle kurulan ilişki yetersiz olduğunda sisteme dahil olan beyin yapıları olması gereken biçimde gelişemez. Bu durum bireyi daha işlevsiz bir duygusal gelişime yaklaştırarak dayanıklılık kapasitesine zarar verir (Sordi vd., 2011).

Altta yatan nörobiyolojinin anlaşılması önceden var olan güçlü ve zayıf yönlerin belirlenmesini mümkün kılarak travma oluşumu ve dayanıklılığa katkı sağlayacak araçların kullanımı noktasında daha fazla bilgi edinilmesine ve bu bilgiler doğrultusunda hedefe yönelik bireyselleştirilmiş özel becerilere odaklanılarak dayanıklılığın geliştirilmesine olanak tanıyabilir (Southwick vd., 2014).

1.1.4. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Psikolojik dayanıklılık araştırmalarını başlatan temel çalışmalardan biri 1970'lerde Werner ve Smith'in (2001) 32 yıllık boylamsal bir çalışmasıdır. Çalışma kapsamında Hawaii'de doğan 700 bebeğin gelişimi 40 yaşına gelene kadar takip edilmiştir. Çocukların üçte biri yoksulluk, aile içi çatışmalar ve ebeveyn uyuşturucu bağımlılığı gibi nedenlerle risk altındaydı. Ancak çalışmanın sonunda bu çocuklardan bazılarının her şeye rağmen iyi bir gelişim gösterdikleri bulunmuştur. Werner, bu bireylerin yüksek risk faktörleri karşısında yetkin olmalarına yardımcı olan dayanıklılık niteliklerini kategorize etmiştir. Werner'in çalışması uyumluluk, hoşgörü, özgüven, iyi iletişim becerisi gibi bireysel özelliklerin yanında aile ve aile dışında bakım veren ortamın özelliklerinin de kişilerin zorlu çocukluk yaşantıları karşısında başarılı olmalarına yardımcı olan koruyucu faktörler olarak değerlendirilebileceğini ortaya koymuştur.

Yapılan temel çalışmalar sonrasında kavrama olan ilgi zaman içinde artmış ve 1980'lerde psikolojik dayanıklılık önemli bir araştırma konusu haline gelmiştir. Garmezy ve arkadaşları (1984), şizofrenisi olan ve yeterli bakım sağlayamayan ebeveynlere sahip çocukları içeren bir araştırma yürüttüler. Bu grup içinde yetişkinlikte uyumsuz davranışlar gösterme eğiliminde olan çocukların yanı sıra

düzenli ilişkiler kurabilen çocukların da var olduğu dikkati çekmiştir. Garmezy bu farklı tepkileri ortaya çıkaran özellikler olarak etkililik, yüksek beklentiler, olumlu bakış açısı, benlik saygısı, iç kontrol odağı, eleştirel düşünme becerisi, öz disiplin, iyi problem çözme becerisi ve mizah yeteneğini belirlemiştir. Psikolojik dayanıklılığın kişilik eğilimi, destekleyici bir aile ortamı ve sosyal destek sistemi ile bağlantılı olarak ortaya çıktığını belirtmiştir.

Dunn (1994), çocuk sahibi olan evli kadınlar üzerinde yürüttüğü bir araştırmada maneviyata vurgu yapan kavramların dayanıklı biçimde yeniden bütünleşmede zihinsel ve fiziksel belirleyicilerden daha etkili olduğunu ortaya koymuştur. Yaşam amacı, kontrol odağı, dindarlık/daha yüksek bir güce olan inanç ve mizah yeniden bütünleşmeye katkı sağlayan kavramlar arasında yer almaktadır (Akt: Richardson, 2002).

Psikoloji alanında psikolojik dayanıklılığa olan ilginin her geçen yıl artmasıyla birlikte üretilen araştırma sayısı da artmıştır. Çocuklar, çocukluk döneminde cinsel istismara uğrayan kişiler, uyuşturucu kullanımı olan ergenler, aile içi şiddete maruz kalan bireyler, savaştan ve soykırımdan kurtulan mülteciler, akut ve kronik hastalığı bulunan kişilerin bakımverenleri, etnik kökeni nedeniyle ayrımcılık yaşayan gruplar, akademik performans ölçümü yapılan kişiler ve son zamanlarda yaşlılar da dahil olmak üzere birçok farklı grup ile çalışmalar yapılmış ve bu çalışmalarla hem teorik bilgi birikimi artmış hem de önleyici müdahale programları geliştirilmiştir. Terörizmle ilişkili çalışmalar ve ülkeler tarafından bu tür travmatik deneyimlere karşı dayanıklılığı arttırmayı amaçlayan eylemler son yıllarda incelenmeye başlanan güncel konular arasındadır (Souza ve Cerveny, 2006).

1.1.5. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yurt İçinde Yapılan

Çalışmalar

Türkiye’de psikolojik dayanıklılık ile ilgili 2000 yılından sonra yapılan çok sayıda araştırmanın incelendiği bir çalışmada (Akfirat ve Özsoy, 2021) bu kavramla ilgili çalışmaların Türkiye’de geç başladığı, ilgili ilk tezin 2005 yılında yayınlandığı ve 2016 yılından sonra konu ile ilgili araştırmaların sayısının artmaya başladığı ifade

edilmiştir. Ayrıca araştırmaların büyük kısmının lise ve lisans öğrencileri ile yürütüldüğü de ortaya çıkan bulgulardan biridir.

Başka bir çalışmada (Işık, 2016) Türkiye’de en çok demografik değişkenler, ebeveyn tutumu, yaşam doyumu, başa çıkma, sosyal destek ve benlik saygısı gibi değişkenlerin psikolojik dayanıklılık ile bağlantılı olarak incelendiği belirtilmiştir. İlişkili olarak incelenen diğer değişkenler arasında kontrol odağı, bağlanma stilleri, umut, duygusal zeka, özyeterlik, duygusal dışavurum, mükemmeliyetçilik ve iş doyumu bulunmaktadır.

Yapılan alan araştırmasında son yıllarda üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ve affedicilik düzeyi arasındaki ilişkiyi (Arslan, 2018), psikolojik dayanıklılığın öz yeterlik ve ikincil travmatik stres ile beraber mesleki doyumu yordayıcılığını (Ok Taş, 2021), stresle başa çıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi (Mil, 2021), psikopatoloji ile psikolojik dayanıklılık bağlantısını (Ceyhun, 2018), fiziksel engelle sahip bireylerin psikolojik dayanıklılığının beden algısı ve psikolojik iyi olma durumu ile ilişkili olarak değerlendirilmesini (İldem, 2019), otizm spektrum bozukluğu olan çocukların ebeveynlerine uygulanan güçlendirme psikoeğitiminin ebeveyn özyeterliliğine ve psikolojik dayanıklılığına etkisini (Çiğdem, 2022), göçmenlerin travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin sosyokültürel uyum ve psikolojik dayanıklılık ile ilişkisini (Avcı, 2022), anksiyete ve psikolojik dayanıklılığın COVID-19 korkusu üzerindeki etkisini (Güçlü, 2021) ve öğretmenlerin psikolojik dayanıklılığının bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerine göre incelenmesini (Aydın, 2022) içeren farklı çalışmaların yapıldığı görülmüştür.

1.2. İçgörü

1.2.1. İçgörü Kavramının Tanımlanması

İçgörü terimsel olarak çok uzun bir tarihe sahip olmamasına karşın bu kavramla ilişkili olan kendi kendini inceleme ve kendini tanıma gibi ifadeler çok eski zamanlardan beri insanların ilgisini çekmiştir. Kendine daha yakından bakma arzusunun izleri eski Yunan felsefesi ve Platon’a kadar uzanır (Watt, 1987; akt: Markova ve Berrios, 1992). Felsefe alanında ortaya çıkan bu ilgi zihin ve ruhsallığı

odak alan çalışma alanlarının gelişmesi ile beraber bu alanlarda da kendine yer bulmuş ve psikiyatri, psikoloji gibi disiplinler bu kavramla ilgili bilgileri sistematikleştirmeye çalışarak genişletmişlerdir. Kendini anlama ve içgörü elde etme becerisine yönelik çalışmalar psikoloji kuram ve uygulamalarında önemli bir süreç olmuş ve içgörü, belli bir süreklilik içinde bireyin kendisinin ve başkalarının psikolojik süreçlerine ilişkin bilgi düzeyi ile tanımlanan bir terim olarak ele alınmıştır (Lehmann ve Hilsenroth, 2011).

Literatüre bakıldığında içgörünün birden fazla şekilde incelendiği görülür. Bunlardan ilki bu kavramı psikiyatrik bozukluklar ile olan ilişkisinden yola çıkarak tanımlayan klinik içgörü, diğeri ise terapötik süreçteki rolünü ifade eden terapötik içgörüdür (Akdoğan ve Türküm, 2014).

Klinik içgörü, psikiyatri alanında genel olarak kişinin hastalığının ve semptomlarının farkında olup olmaması durumunu tanımlar (Aslan ve Altınöz, 2010). İçgörünün aynı zamanda kişilerin sahip oldukları hastalığın, onların dış dünyayla etkileşimlerini nasıl şekillendirdiğini anlamaları açısından da tanımlanması gerektiği ifade edilir. Karmaşık bir kavramı kapsamaması nedeniyle birden fazla sayıda iç ve dış faktörden etkilenen bir düşünme ve hissetme sürekliliği olarak ele alınması gereklidir (Markova ve Berrios, 1992).

İçgörü, bipolar bozukluk, şizofreni, obsesif kompulsif bozukluk gibi psikiyatrik hastalıklarda tanı ve tedavi süreçlerinin değerlendirilmesinde merkezi bir rol oynar (Bakırcı, 2022; Mintz vd., 2003). Bir semptom olarak Batı psikiyatrisine ilk ne zaman dahil olduğuna dair net bir bilgi bulunmasa da 19. yüzyılın ikinci yarısında akıl hastalıklarının öz farkındalık üzerindeki etkileri ile ilgili çalışmalar yapıldığı bilinmektedir (Dagonet, 1881; akt: Markova ve Berrios, 1992).

Terapötik içgörü, daha geniş bir kavramsal anlama sahip olması nedeniyle tanımlanması nispeten zorlayıcıdır. Genel olarak psikolojik sağlıkla ilgili bir deneyim, süreç, durum ya da yetenek olarak kabul edilir (Lyke, 2009). Yirmi sekiz araştırmacı ve uygulayıcıdan oluşan bir grup ortak bir içgörü tanımı yapmak amacıyla bir araya gelmiş ve içgörünün genel olarak geçmiş ve şimdi, biliş ve duygulanımlar arasında yeni bağlantılar kurmayı içeren bilinçli bir anlam kayması olarak ifade edilebileceğini belirtmişlerdir (Hill vd., 2007).

Terapötik konuları içgörü çerçevesinde değerlendirme eğilimi kaynağını psikanalitik yaklaşımdan alır. İçgörü arayışı psikanalitik terapinin tanımlayıcı bir özelliği olarak kabul edilir. Bilişsel-davranışçı, deneyimsel ve aile sistemleri gibi diğer yaklaşımlar da bireyin davranışsal, duygusal ve zihinsel sorunlarına dair içgörünün kendisinin tedavi edici olduğu ya da başarılı bir tedavinin sonucu olduğu düşüncesinden doğmuştur (Kozacıoğlu, 2012; Messer ve Mcwilliams, 2007; Lyke, 2009).

Psikanalitik terapinin amacı bastırılmış dürtüleri ortaya çıkarmak ve hastanın semptomlarının altında yatan bilinçdışı işleyişleri bilince getirmektir. Buradan yola çıkarak amaçlardan birinin içgörüyü geliştirmek olduğu söylenebilir (Markova ve Berrios, 1992). Freud'un Almanca "içgörü" terimini Rüyaların Yorumu (1899) adlı eserinin bir baskısının önsözünde sadece bir kez kullandığı ve yazılarında analistin hastanın duygu, düşünce ve davranışlarına ilişkin içgörüsünü geliştirme çabası olan yorumlamaya yaptığı atıfların da az sayıda olduğu görülür. Teorik yazılarında kavramsal olarak içgörüye değinmesine karşın içgörüden doğrudan bahsetmemesi nedeniyle bu kavramın Freud'a ait bir tanımı yoktur. Ancak onun bakış açısından bilinçdışı çatışmaya yol açan isteklerin, dürtülerin ve düşlemlerin yerini bilinçli, rasyonel bir anlayışın alması şeklinde yorumlanabileceği ifade edilir (Akt: Messer ve Mcwilliams, 2007).

Kavramın ilk psikanalitik metinlerde açıkça tanımlanmaması nedeniyle içgörü ve psikanaliz ilişkisinin nerede başladığı belirsiz kalır. Bu anlamda içgörü kavramının, terimi hastalığa dair içgörü yani bireyin bir sorunu olduğunun farkındalığı olarak ele alan psikiyatriden ödünç alındığı tahmin edilmektedir (Sandler vd., 1973; akt: Messer ve Mcwilliams, 2007).

Anna Freud, bilinçdışında yer alan içeriklere dair geliştirilen içgörünün aynı zamanda ruhsal içeriklere de yeni bir anlam verilmesi anlamına geldiğini ifade etmiştir. Bu durum, bireyin kendi algılama, düşünme ve hissetme biçimine daha kolay ulaşılabilmesine katkıda bulunur (Akt: Høglend vd., 1994).

Kaynağını psikanalizden alan sonraki yaklaşımlarda da bir kavram olarak içgörüye olan atıf devam etmiştir. Kuramsallaşmasında Anna Freud'un önemli bir rol

üstlendiği Ego psikolojisinin baskın psikanalitik paradigma olduğu süreçte içgörü; kişinin duygularının farkında olması, kendini anlaması, kendi içine bakma ve görüleni aktarma, tedavi için bir ilerleme aracı ve genel olarak terapinin amacı olmak üzere farklı biçimlerde anlaşılmıştır. İçgörünün terapi için bir araç olarak kullanılması Freud'un kendini tanımaya verdiği önem ve terapistlerin başkalarının tedavileri ile ilgilenmeden önce kendilerinin analizden geçmesi gerektiği şeklindeki ortak anlayış ile bağlantılı düşünülmelidir. Bu anlamda kişinin analist olarak yeterli işlevi gösterebilmesi kendi içsel süreçlerini anlamlandırması ve bunların tedaviye etkileri konusunda farkındalık sahibi olması ile yakından ilişkilidir. İlişkisel terapi de terapide ortaya çıkan süreçlere hem analizanın hem analistin her zaman katkıda bulunduğunu belirtir (Anlı, 2016; Hirsch, 1998; Poland, 1988; Scherler, 1996).

Freud'un terapi ve tedaviye yönelik kendi içgörü kavramının zaman içinde değiştiği görülür. Başlangıçta içgörüye ulaşma ve tedavi/davranış değişikliği arasında doğrudan bir ilişki olduğunu savunurken ilerleyen süreçte zamanın, derinlemesine çalışmanın ve içsel dirençlerin de eşit biçimde önemli olduğunu belirtmiştir. (Fisher ve Greenberg, 1977; akt: Marková ve Berrios, 1992).

İçgörü ve arzu edilen terapötik değişikliğin her zaman bir arada olmaması nedeniyle bu iki kavram arasındaki ilişkiye dair farklı görüşler sonraki yıllarda da tartışılmaya devam edilmiştir. Duygulanımı ve bilişi bütünleştiren müdahalelerin yalnızca bilişsel yetileri kullanan müdahalelerden daha etkili olduğunu ifade eden makalelerin ortaya çıkması ile beraber entelektüel ve duygusal (deneyimsel) içgörü arasında ayırım yapılmaya başlanmıştır (Strachey, 1934).

Entelektüel içgöründe, hastalık ve belirtiler ya da sosyal uyumdaki başarısızlıkların irrasyonel duygular veya rahatsızlıklardan kaynaklandığı kabul edilir. Ancak bu bilgi gelecekteki deneyimlere uygulanmaz ve davranışlarda değişikliğe yol açmaz.

Duygusal içgöründe, belirtilerin altında yatan ve onlara eşlik eden anlamlara dair nedenler ve algılar hakkında duygusal farkındalık vardır ve bu farkındalık, kişilikle beraber gelecekteki deneyimlerde değişikliğe yol açar. Bireyin hem kendisi hem de hayatında yer alan önemli kişiler hakkında yeni fikirlere ve anlayışlara karşı açık

olmasını sağlar. Sahip olunan bu içgörünün kişinin yaşamı, işleyişi ve tedaviye uyumu üzerinde etkileri ve sonuçları vardır (Jacob, 2010).

Entelektüel içgörü, problemli alanları ve bu alanların karşılıklı bağlantılarını gösteren bir ilk harita olarak bireyin duygusal içgörü deneyimine hazırlanmasına yardımcı olur. Birey öncelikle var olan içsel çatışmalarını fark ederek tanımlar ve bu çatışmaları geçmişten kalma birtakım anılara bağlayarak var olan ilişkileri üzerindeki olumsuz etkilerini anlamaya başlar. Zaman içerisinde ilgili entelektüel malzemenin analiz edilmesiyle daha önce farkına varmadığı duyguları hissetmeye başlar. Bu yolla entelektüel olarak başlayan içgörü gerçek bir içgörüye evrilebilir (Kuncewicz vd., 2014).

Entelektüel içgörü ve duygusal içgörü arasında ayrım yapılmasını öneren kişilerden biri çalışmalarında da içgörü terimini doğrudan kullanmış olan bilişsel terapinin önemli temsilcilerinden Albert Ellis'tir. Bilişsel bir perspektiften bakan Ellis, her iki içgörü türünde de bireyin belirli inançlarının ve davranışlarının hatalı olduğunu kabul ederek bunları değiştirme yönünde istek duyduğunu belirtir. Ancak ona göre entelektüel içgörü sadece basit bir karar verme sürecine neden olabilirken duygusal içgörü harekete geçmeye yol açar (Ellis, 1963).

İlk dönem davranışçı yönelimli çalışmacılar, bilinçdışı süreçler vurgusu nedeniyle içgörü kavramından kaçınmış olsalar da bilişsel yönelimin gelişmesi ile beraber içgörü terimi kendisine bilişsel davranışçı yönelim içinde yer bulmaya başlamıştır (Cautela, 1993).

Bilişsel davranışçı terapinin klasik referanslarında içgörüye yapılan atıfların bilişsel değişim, bilişsel yeniden yapılandırma, rasyonel yeniden değerlendirme, irrasyonelliğin keşfi gibi ifadelerle yapıldığı görülür. İçgörünün, otomatik düşüncelerin irrasyonelliğini ve alternatif olabilecek diğer biliş ve inançların varlığını fark etmekle ilgili olduğu söylenebilir. Bilişsel çarpıtmaların altında yatan düşüncelerde meydana gelen bir değişimin daha önemli bilişsel değişimlere yani içgörüye kaynaklık edebileceği varsayılır (Holtforth vd., 2007).

Bilişsel davranışçı yönelimde zihinsel ve rasyonel düşünce kullanılarak yeniden yükleme aracılığıyla kişinin yeterliliklerine dair içgörü kazanması ve olumsuz düşünceler üzerinde kontrolünü geliştirmesi sağlanır. Buradan yola çıkarak içgörünün genel bir katkısının sorunları çözmek için kullanılabilecek araçlara yönelik farkındalığı arttırarak istenen hedeflere ulaşmak için bireyin kaynaklarını genişletmesi olduğu çıkarımı yapılabilir. Ayrıca eylemler sadece içgörünün bir sonucu olarak ortaya çıkmaz. Bireyler eylemleri sonucunda ortaya çıkan deneyimlerden kendileri ile ilgili yeni şeyler öğrenebilir ve bu şekilde daha fazla içgörü geliştirebilir ya da sahip oldukları içgörüyü derinleştirebilir (Cowden ve Meyer-Weitz, 2016; Kuncewicz vd., 2014).) Bu yönüyle içgörü terapi süreci ve yaşam olayları gibi faktörlerden etkilenebilen dinamik bir kavramdır.

İçgörü, bilişsel süreçleri etkileyen stratejilerin ve özelliklerin bireyin farkındalığına ve dikkatine alınmasına atıfta bulunan belirli bir üst biliş biçimi olarak da ele alınabilir. Bu üst biliş, mevcut olan bilgilerin ve uyarıların, farkındalık sürecine daha fazla katkı sağlayacak şekilde tutarlı bir bütün halinde sentezlenmesini sağlar. Örnek vermek gerekirse, bu işlevin yardımıyla birey, yeni bir bilgiyi en iyi hangi yöntemle öğrendiğini anlayabilir ve bu sayede kendi bilişsel süreçlerini kolaylaştırabilir (Falon vd., 2021; Harrington ve Loffredo, 2010).

İçgörü geliştirmenin çoğunlukla olumlu yanları vurgulanıyor olsa da bazı çalışmacılar birtakım olumsuz sonuçların da ortaya çıkabileceğine dikkati çeker. Kişinin semptomları, durumu ve süreçleri hakkında sahip olduğu içsel ve dışsal kaynaklı bilgiler gerçek sorunları gizlemek ve bir savunma olarak entelektüelizasyonu kolaylaştırmak için kullanılabilir (Gibbons vd., 2007).

1.2.2. İçgörü ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

İçgörü alanında yapılan geçmiş çalışmalar öncelikle psikopatolojiye sahip olan hastalarda klinik içgörü kavramına odaklanmıştır. Sonraki süreçte yapılan çalışmalarla beraber bu odağın terapötik ve bilişsel içgörüye doğru genişlediği görülür. İçgörüyü farklı biçimleriyle ele almanın kişilerin farkındalığını arttırmak ve yaşam kalitelerini iyileştirmek için terapötik yaklaşımları besleyebileceği kabul edilmiştir (Sagayadevan vd., 2019).

Şizofreni, şizoafektif bozukluk, bipolar bozukluk, psikotik özellikli majör depresyon tanısı bulunan hastalarla yapılan çalışmalar bu hastalarda bilişsel içgörü düzeyinin psikotik tanısı olmayan hastalardan daha düşük olduğunu göstermiştir (Beck vd., 2003; Cassidy, 2010).

Daha fazla içgörüye sahip olan hastaların özellikle içgörü odaklı olan psikodinamik terapi gibi psikoterapi süreçlerinde daha iyi olup olmadığını test eden çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Ancak araştırmalardan elde edilen sonuçlar içgörü düzeyi ile tedavinin çeşitli sonuç ölçütleri arasında genellenebilir doğrudan bir ilişki kurmak için yeterli olmamıştır.

Bu çalışmalardan birinde Rosenbaum ve arkadaşları (1956) farklı türlerde duygudurum bozukluğu olan 210 ayakta tedavi gören hastayla yaptıkları çalışmada hastaların tedavi öncesinde hastalığını etkileyen faktörleri farkında olma derecesi olarak tanımlanan içgörülerini derecelendirmişlerdir. Hastalar 12 aylık psikoterapi süreci sonrasında iyileşme düzeylerine göre 3 ayrı gruba ayrılmışlardır. Ortaya konan sonuçlar grupların tedavi öncesi içgörü düzeyi açısından anlamlı bir biçimde farklılaşmadığını göstermiştir. Benzer biçimde Luborsky ve arkadaşları (1980) tarafından Hasta İçgörü Ölçeği kullanılarak yapılan bir çalışmada içgörü ile tedavi sonucu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı gösterilmiştir.

Entelektüel ve duygusal içgörünün ayrı ayrı değerlendirildiği bir çalışmada benzer biçimde her iki içgörü türünün de tedavi sonucuyla anlamlı derecede ilişkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Aynı çalışmada tedavi sonucunun yordanmasında aktarım ve içgörünün etkileşimi de değerlendirilmiş, aktarım ile duygusal içgörü arasında önemli bir etkileşim olduğu ve yüksek düzeyde aktarımın yüksek düzeyde duygusal içgörü ile birlikte daha iyi bir sonucu öngördüğü ifade edilmiştir (Gelso vd., 1997).

Yukarıda bahsedilen çalışma sonuçlarının aksine Hoffart ve arkadaşlarının (2002)) kendini anlama ve empati gibi değişkenlerin şema inancı ve duygusal sıkıntı ile ilişkisini incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada panik bozukluk, agorafobi ve DSM-4 C kümesi kişilik özelliklerine sahip 35 hasta ile 11 haftalık yatarak tedaviyi kapsayan bir süreç yürütülmüş ve bu süreçte ilk seansta daha fazla kendini anlama

düzeyine sahip olduğu belirlenen kişilerin terapi boyunca şema inançlarında ve duygusal sıkıntılarında daha büyük düşüşlerin meydana geldiği görülmüştür.

Kişilerin kendi duygu, düşünce ve motivasyonlarını bilinçli olarak farkında olma durumunun genel iyilik hali için önemli olduğunu gösteren araştırmalarda içgörünün farklı değişkenlerle ilişkisi ortaya konmuştur. Ayakta tedavi gören psikiyatri hastalarıyla yapılan bir çalışmada (Sagayadevan vd., 2019) bilişsel içgörü düzeyi ile yaşam kalitesi arasında pozitif bir korelasyon bulunmuştur. Aynı çalışmada içgörü düzeyinin sosyodemografik özelliklerle olan ilişkisine de bakılmış; yaş ve eğitim düzeyinin bilişsel içgörü üzerinde farklılıklara yol açtığı anlaşılmıştır. 121 üniversite öğrencisi ile yapılan başka bir çalışmada (Harrington ve Lofredo, 2010) iyi oluşun içgörü, ruminasyon ve öz yansıtma ile olan ilişkisine bakılmış ve içgörünün iyi oluş için en önemli pozitif yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Lyke (2009) tarafından yapılan çalışmada yüksek içgörü düzeyine sahip kişilerin hem yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu hem de daha mutlu oldukları bulunmuşken orta ve düşük içgörüye sahip katılımcıların yaşam doyumları ve mutluluk düzeyleri arasında ise önemli bir farklılığın olmadığı görülmüştür.

1.2.3. İçgörü ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Psikolojik sağlık ve büyüme için kritik bir noktada bulunduğu kabul edilen içgörüye dair yurtiçinde yapılan çalışmaların yeterli sayıda olmadığı dikkati çekmektedir (Lehmann ve Hilsenroth, 2011; Fıstıkçı, 2016).

Yapılan incelemelerde içgörünün çoğunlukla şizofreni başta olmak üzere obsesif kompulsif bozukluk, bipolar bozukluk, anoreksiya nervoza ve majör depresif bozukluk gibi psikiyatrik tanılarla bağlantılı olarak çalışıldığı ve bu hastalıklarda içgörünün farklı oranlarda azalmış olduğunun ifade edildiği görülmüştür (Atmaca ve Durat, 2017; Bulut vd., 2014; Şenormancı vd., 2020).

İçgörünün psikiyatrik tanısı bulunmayan bireylerde farklı psikolojik değişkenlerle ilişkisine odaklanan az sayıdaki çalışmada içgörü düzeyinin psikolojik dayanıklılık (Kaya vd., 2021), depresyon (Arifoğlu, 2016); sosyal sorun çözme

becerileri (Eryalçın ve Karataş, 2023) gibi kavramlarla ilişkili olduğu ortaya konmuştur.

1.3. Profesyonel Psikolojik Yardım Arama

1.3.1. Profesyonel Psikolojik Yardım Aramanın Tanımlanması

Ruh sağlığı bağlamında yardım arama ruhsal bir sorunla başa çıkmak için dışarıdan destek alma girişimini kapsayan uyumlu bir başa çıkma süreci olarak tanımlanabilir (Rickwood vd., 2012). Kişinin rahatsızlığa yol açan yaşam olaylarını anlamak, bir durumla ilgili tavsiye almak, destek almak ya da tedaviye ulaşmak amacıyla profesyonel olanlar da dahil olmak üzere çeşitli yardım arama kaynaklarıyla iletişim kurmasını içerir (Sanghvi ve Mehrotra, 2020). Bu anlamda yardım aramanın çoğunlukla diğer insanlardan gelen dış desteğe dayanan, aktif ve problem odaklı bir başa çıkma biçimi olduğu ifade edilir ((Rickwood vd., 2012). Özbay (1996), Profesyonel psikolojik yardım aramayı bireylerin günlük yaşantılarında baş edemedikleri bilişsel, duygusal, sosyal ve ilişkisel alanlarda karşılaştıkları psikolojik sorunların üstesinden gelmek ve yeni baş etme becerilerini öğrenerek bunları geliştirmek maksadıyla bu alanda çalışan eğitimli ve yetkin meslek elemanlarına profesyonel psikolojik yardım alma amacıyla başvurması olarak tanımlamıştır (akt: Öcal, 2019).

Rickwood (2005) yardım aramanın bireysel olanın kişilerarası hale geldiği bir süreç olduğunu ifade eder. Kişi, bireysel sorunlarına çözüm bulmak için resmi ya da resmi olmayan sosyal ilişkileri aktif olarak arama ve kullanma sürecine dahil olur. Yardım arama süreç modeli dört adımdan oluşur:

1. Problemlerin fark edilmesi ve değerlendirilmesi
2. Belirtilerin ve desteğe olan ihtiyacın ifade edilmesi
3. Yardım kaynaklarının ulaşılabilir ve kullanılabilir durumda olması
4. Yardım kaynağına başvurma ve kendini açma konusunda istekli olma

Modele göre yardım arama süreci belirtilerin farkına varılması ve bu belirtilerin müdahale gerektirip gerektirmediği ile ilgili sağlıklı bir değerlendirme yapılması ile başlar. Yapılan değerlendirme sonrasında farkına varılan durum ve ihtiyaç tanımlanarak ortaya konur. Birey tarafından kabul edilerek betimlenen sorun mevcut

yardım kaynağına ulaşarak ifade edilir. Son aşamada bireyin kendisini açabilmesi yardım arama sürecinin hedefe ulaşması açısından kritik öneme sahiptir.

Yardım kaynağı resmi olmayan yardım kaynağı ve resmi yardım kaynağı olmak üzere ikiye ayrılır. Resmi olmayan yardım kaynakları aile, akran, yakın arkadaş, partner ve meslektaş olabilirken resmi yardım kaynakları ise psikolog ve psikiyatrist gibi ruh sağlığı alanında eğitim almış olan profesyonelleri kapsar. Yardım arama sürecinde ilk adımın yakın aile bireylerine başvurmakla atıldığı, sonraki adımda alanda uzman olmayan birine danışıldığı ve sorunun çözümlenemediği durumda son adım olarak bir profesyonele ulaşıldığı ifade edilmektedir (Nicholas vd., 2004; Srebnik vd., 1996; Friedson, 1960).

Son yıllarda insanların psikolojik hizmetlerden faydalanma oranında bir artış olmasına karşın yapılan çalışmalar geçmişten itibaren özellikle ruh sağlığı ile ilgili sorunlar için yardım talep etmeyen büyük bir çoğunluğun olduğunu göstermiştir. (Picco vd., 2016, Crowe vd., 2015). Bu durum yardım arama sürecinin çoğu birey için hedefe ulaşmadığını ortaya koyar. Yardım arama sürecini çeşitli aşamalarda sekteye uğratan en yaygın faktörler arasında kişinin kendi çevresinde yardım aramaya ilişkin algılanan normlar ve yardım aramaya yönelik tutumlar yer alır.

Psikolojik yardım almaya yönelik tutum bir problemin çözülmesi amacıyla ruh sağlığı alanında uzman bir profesyonelden hizmet almaya yönelik bilişsel, duygusal ve davranışsal eğilimlerin bütünü olarak tanımlanır (Karaalp, 2009). Yardım arama konusunda yürütülen çalışmalar ruh sağlığı sorunlarının dünya çapında yüksek bir yaygınlığa sahip olduğunu ancak buna karşın özellikle profesyonel yardım aramaya yönelik olumsuz tutumların da yaygın olduğunu kaydetmiştir (Eisenberg vd., 2012). Yardım arama davranışına yönelik olumsuz tutumlar bireylerin profesyonel bir yardım arama sürecine dahil olmasına engel olabilir (Vogel ve Wester, 2003). Bu nedenle yardım arama tutumları bireylerin tedaviye erişimini kolaylaştırabilecek potansiyel bir değişken olarak ele alınmalı ve bu tutumların daha iyi anlaşılması için yapılan çalışmaların sayısı artmalıdır (Bhugra ve Hicks, 2004).

Psikolojik yardım arama tutumunun, yardım alma niyeti ve yardım alma davranışı ile güçlü olumlu bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya koyan çalışmalar

nedeniyle kişilerin bu tür hizmetlere başvurmasını ve süreci sürdürmesini teşvik edecek adımların atılmasını sağlamak için öncelikle psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının ele alınması faydalı olabilir (Vogel ve Wester, 2003; Fisher ve Turner, 1970; Lin ve V. Parikh, 1999; Erkan vd., 2012).

Yardım arama tutumu; yardım arayan kişinin özelliklerine, problemi algılayış şekline ve yardımın alınacağı kaynağa bağlı olarak şekillenir. (Arslantaş vd., 2011)

Yardım aramayı kolaylaştıran unsurlar arasında sosyal destek, yardım arama sürecinde önemli kişilerden gelen teşvik, yardım arama ile ilgili olumlu geçmiş deneyimler, ruh sağlığı okuryazarlığı (Gulliver vd., 2010), yardım kaynaklarının mevcudiyeti ve ulaşılabilirliği, sigorta, ödeme gücü (Brasleu vd., 2008), duygusal yeterlilik, profesyonellerle kurulan güvenilir ilişki, gizlilik (Rickwood vd., 2007), yardım kaynaklarından alınan tedavinin yararına ilişkin düşünceler (Picco vd., 2016; Crowe vd., 2015) yer almaktadır.

Bireylerin yardım arama sürecine dahil olmasını ve bu süreci sürdürmesini zorlaştıran engeller ise daha çeşitlidir ve son yıllarda bu engellerin tanımlanarak ortaya konması ve buna yönelik müdahalelerin planlanması amacıyla yapılan çalışmaların sayısı artmaktadır. Yardım aramaktan kaçınmaya sebep olan faktörler kaynağını farklı alanlardan alır. Leong ve Lau (2011) bu faktörlerin bilişsel, duygusal, fiziksel koşullardan ya da kültürel değerlerden etkilenebileceğini ifade etmiştir.

Yardım almaya yönelik algılanan düşük ihtiyaç, yetersiz farkındalık, sorunları ifade etmede isteksizlik, inkar etme, duygusal yetersizlik, sorunları çözmek için yüksek oranda kendine güven ya da sorunun kendi başına çözülmesini tercih etme, sorunun bir şekilde ortadan kalkacağına düşünülmesi, semptomları tanıma sorunları, utanma, sosyokültürel inançlar ve damgalama psikolojik yardım alma önündeki engeller olarak ön plana çıkmıştır. Diğer yandan eşit biçimde dağıtılmayan yetersiz kaynaklar ve beklenen maliyetler de ruh sağlığı alanında profesyonel destek almak söz konusu olduğunda bireylerin karşısına çıkan önemli bir problemler arasında bulunur (Verghase, 2016; Thomas vd., 2013; Rickwood, 2007; Gulliver vd., 2010; Picco vd., 2016, Sezer ve Gülleroğlu, 2016).

Barker ve arkadaşları (2005) yaptıkları çalışmada yardım aramanın bireysel ve yapısal belirleyicileri arasında ayırım yapmışlardır. Ülkelerin ruh sağlığı alanında uyguladıkları politikalar ve programlar yardım talebini ve sunulan sosyal desteği etkiler. Bu bağlamda kişisel inançlar, algılanan damgalanma, öz yeterlilik gibi bireysel faktörlerin ulusal sağlık sistemi, ruhsal hizmetlerin erişilebilirliği ve sosyal destek gibi yapısal faktörlerle etkileşime girerek yardım arama sürecini yönlendirdiğini ileri sürmüşlerdir.

Yardım arama süreci eğitim, sosyoekonomik düzey, algılanan nedensel nitelikler, tedavinin etkililiği ile ilgili inançlar, kendine güvenme, resmi olmayan kaynaklardan alınan yardım, sorunun algılanan ciddiyeti ve profesyonel yardım aramanın algılanan sosyal sonuçları gibi birçok faktörün etkileşimi ile şekillenir. Bu faktörler yardım alma ile ilgili maliyetler ve erişim kolaylığı gibi yapısal engellerle de ilişki halindedir (Sanghvi ve Mehrotra, 2020).

1.3.1.1. Psikologlarda Profesyonel Psikolojik Yardım Arama

Profesyonel psikolojik yardım kaynaklarından biri olan psikologların çalışma alanları nedeniyle duygusal olarak yoğun deneyimlere maruz kalma potansiyelleri yüksektir. Bireylerle düzenli olarak bağlantı kurmayı, kimi zaman içsel dünyaya yaklaşmayı ve ardından uzaklaşmayı içeren bir çalışma düzeninde bu sistemi karmaşık hale getirme potansiyeli bulunan birçok unsur bulunmaktadır (Rabu vd., 2015). Sahip olunan bilgi birikimi ve yetkinliğin etkisiyle psikologların alandaki yeterliliğinin nispeten sabit olduğu varsayılmasına karşın sahip olunan beceriler ve sergilenen yeterlilik dinamikdir ve mesleki hayat boyunca bireysel ve toplumsal olarak birçok faktörden etkilenir (Barnett ve Hillard, 2001).

Psikologlar yaşamları boyunca bireysel ve mesleki olarak birçok sorunla karşı karşıya kalır ve bu sorunlarla başa çıkmak için işlevsel olan ve olmayan birçok başa çıkma yöntemi kullanırlar (Barnett ve Hillard, 2001).

Yapılan bir çalışmada psikologlar arasında en yaygın sorunların başında depresyonun geldiği ve en çok depresyon için tedavi arandığı bildirilmiştir (Pope ve Tabachnick, 1994). Amerikan Psikoloji Birliği üyeleriyle yapılan bir çalışmada Gilroy

vd. (2002), üyelerin yüzde altmış ikisinin kendilerini depresif olarak tanımladığı ve yüzde kırk ikisinin intihar düşüncesi ya da davranışı yaşadığını bulmuştur. Yüksek lisans ve doktora düzeyindeki psikoterapistlerle yapılan başka bir çalışmada depresyon oranının yüzde elli yedi, intihar girişimi oranının yüzde iki olarak ifade edilmesi farklı zaman dilimlerinde psikologların yaşadığı yaygın sorunun değişmediğini gösterir (Deutsh, 1985). Depresif belirtilerin yanında evlilik veya boşanma, ilişki güçlükleri, düşük özgüven, kaygı ve kariyer ile ilgili çalışmalar da psikologların sorun yaşadığı alanlar olarak ortaya çıkmıştır (Pope ve Tabachnick, 1994).

Kişisel sıkıntılar, iş ile ilgili stresörler, yorgunluk ve hayalkırıklığı ile ilgili yoğun olarak bildirilen sorunlar psikologlar arasında tükenmişliğe olan ilginin artmasına katkıda bulunmuştur (Mahoney, 1997). İş arkadaşlarına ve kişinin iş rolüne yönelik olumsuz tutum ve duyguların yanında duygusal tükenmenin de eşlik ettiği kronik iş stresinin sonucu olarak ortaya çıkan tükenmişlik psikologların mesleki rolünü yerine getirme ve danışanlara yeterli bakımı sağlama kapasitesinin azalmasıyla ilişkilendirilmiştir (Jenaro, 2007). Tükenmişlikle benzer biçimde mesleki uygulamalardan kaynağını alan dolaylı travmatizasyon, ve merhamet yorgunluğunun (Smith ve Moss, 2009) da sık sık çalışıldığı görülür. Dolaylı travmatizasyon, bireylerin maruz kalma yoluyla kendilerinin birebir yaşamadıkları travmatik deneyimlerin kendilerine, başkalarına ve dünyaya ait algılarında değişimlere neden olması olarak ifade edilir (Canfield, 2005). TSSB olan bireylerle çalışmaktan kaynaklanabilir ve kaçınma, uyuşma veya aşırı uyarılmışlık gibi belirtilere yol açabilir. Bireysel travma öyküsüne sahip olan psikologların olmayanlara göre dolaylı travmatizasyon yaşama olasılığının daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Pearlman ve Ian, 1995). Bu nedenle psikologların yaşadıkları sıkıntıları farkına varması ve gerekli yardımları alması hem kendi işlevsellikleri hem de sundukları hizmetin kalitesi açısından önemli hale gelmektedir. Yüksek mesleki talepler, yetersiz iş kaynakları ve işten ayrılma psikologlar arasında strese yol açan diğer faktörler olarak ifade edilmiştir (Demerouti vd., 2001).

Psikologların kişisel ve mesleki olarak birçok sorunla karşı karşıya olduğu ve bu sorunlardan olumsuz etkilendikleri görülmesine karşın işlevsel bir başa çıkma yöntemi olarak yardım aramaya başvurma oranlarının psikologlar arasında da yaygın olmadığı

dikkati çeker. Yapılan bir çalışmada pekçok psikoloğun meslek hayatlarında karşılaşabilecekleri tükenmişlik gibi ruhsal sorunların ve özbakım konusunun eğitim hayatları boyunca kısaca işlendiğini ya da tamamen göz ardı edildiğini bildirdiklerini ortaya koymuştur (Barnett ve Cooper, 2009).

Yaşanan sorunlar karşısında kaçınma ya da inkar gibi tepkilerin sergilenmesi hem psikologların kendileri hem de hizmet verdikleri kişiler için olumsuz sonuçlar doğuracaktır (Barnett ve Cooper, 2009). Yeterliliğinin azaldığını kabul eden psikologların kendileri için profesyonel yardım arama, iş yükünü azaltma ya da geçici olarak mesleki uygulamaları bırakma eğiliminde oldukları ifade edilir (Guy vd., 1989).

Psikologların profesyonel yardım aramalarının önünde herkes için geçerli olan engellerin yanında mesleki birtakım engellerin de yer aldığı görülür. Tıp ve psikoloji öğrencileriyle yapılan bir araştırmada öğrencilerin yardım aramalarının önündeki engeller arasında ders kitaplarındaki belirtilerle aşırı özdeşleşme yaşayarak belirsizliğe sürüklenmek, kendi kendine teşhis koyacak kadar kendinden emin hissetmek, tedavi hakkında sahip olunan bilginin endişe yaratması ve tedavi sunucu ile gelecekte ilişki kurma ihtimalini belirttikleri görülmüştür (Brimstone vd., 2003).

Smith ve Moss (2009) psikologlar arasında yardım aramanın önündeki engellerden birinin psikologların kendileri ve başkalarındaki mesleki bozulmayı tanıma konusunda yaşadıkları belirsizlik olduğunu ifade eder. Mesleki sorunlar ile ilgili resmi eğitim eksikliği, bozulmayı değerlendirmek için standart bir yapının bulunmaması gibi faktörlerin psikologların kendileri ya da meslektaşlarında ortaya çıkan sorunlara müdahale etme noktasında tereddüte düşmelerine neden olduğunu belirtir. Psikologlar arasında bozulma yaşayan meslektaşlar için müdahale ve yardım programları Amerikan Psikoloji Birliği tarafından 1981 yılından itibaren konuşulmaya başlanmıştır. Bu adımların diğer doktor ve hemşire gibi meslek gruplarından sonra atılmaya başlandığı ve devletler düzeyinde yapılandırılmış bir müdahale programı sunan profesyonel kuruluşların halen yetersiz olduğu dikkati çekmektedir.

Az sayıda olan yardım programlarına katılma noktasında psikologların çekimser davrandıkları ve bazı programların katılım eksikliği nedeniyle durdurulduğu belirtilir (Floyd vd., 1998). Bahsedilen yetersiz kullanımın bu tür programların sunduğu

hizmetler hakkında bilgi eksikliği ya da yanlış bilgiden kaynaklanıyor olabileceği ifade edilmesine karşın programın kullanılmasının yol açabileceği olumsuz sonuçlara yönelik algının da önemli bir rol oynadığı göz önünde bulundurulmalıdır. Yardım alıyor olmanın algılanan olumsuz sonuçları arasında kişisel utanç, statü kaybı, lisansın kısıtlanması ya da kaybedilmesinden duyulan korku yer alır (Barnett ve Hillard, 2001).

Kurumsal yardım programlarına katılmanın olumsuz ya da cezalandırıcı sonuçlarından kaçınmak amacıyla çoğu psikoloğun bireysel tedavi ve yardım seçeneklerini daha fazla tercih etmesi mümkündür (Barnett ve Hillard, 2001). Bireysel terapinin yararlı olarak algılandığı ve yaygın olarak kullanıldığını ortaya koyan çalışmalar (Pope ve Tabachnick, 1994) bulunmasına karşın bazı psikologların bu konuda olumsuz ya da belirsiz tutumlara sahip olduklarını belirten araştırmalar da vardır. Terapinin faydasına yönelik tereddütler, danışan olmaktan duyulan utanç, gizlilik ile ilgili endişeler, cezalandırılma korkusu, terapinin yüksek maliyeti, yetkin algılanma ile ilgili endişeler, şifacı rolü nedeniyle kendi sorunları üzerinde kendi başına çalışma gerekliliğine yönelik inanç ve sorunların kendi kendini sınırlayıcı olarak algılama bireysel tedavi aramanın önündeki engeller olarak ortaya konmuştur (Stallman, 2010; Deutsch, 1985; Gilroy vd., 2002; Mahoney, 1997).

Psikologların tedavi arama süreçlerinden kaçınmasına neden olan faktörler onların da bireysel ve toplumsal damgalamadan etkilendiklerini gösterir. Tedavi arama olasılığının artırılması için psikologların bireysel sıkıntı ve mesleki bozulma ile ilişkili sorunlarının damgalama olmaksızın daha açık biçimde ifade edilebileceği bir ortam oluşturulması, özellikle sıkıntı yaşayan psikologların şeytanlaştırılmaması ve uygulanacak müdahale programlarının cezalandırıcı olmaması gerekir (O'connor, 2001) Yetersizlik ile ilgili konuların açık ve cezalandırıcı olmayan biçimde tartışılabilmesi bir ortam oluşturmak hem psikologlar için faydalı olabilir hem de diğer meslek grupları ve bireyler için model oluşturarak genel ruh sağlığı ile ilgili damgalamanın azaltılmasına katkı sağlayabilir (Smith ve Moss, 2009).

1.3.2. Profesyonel Psikolojik Yardım Arama ile İlgili Yurt

Dışında Yapılan Çalışmalar

Literatür incelendiğinde psikolojik-ruhsal-duygusal yardım arama ile ilgili yüksek düzeyde bir araştırma faaliyeti olduğu dikkati çeker. Bu alanda yapılmış 316 çalışmayı inceleyen yazarlar (Rickwood vd., 2012) 1971 yılından itibaren konuyla ilgili çalışmaların mevcut olduğunu ancak 2005 yılından itibaren bu alana duyulan ilgiye artış meydana geldiğini ve sayının hızla arttığını belirtmiştir. Yardım arama süreci sırasıyla en sık geçmiş yardım arama deneyimleri, tutumlar, yönelimler, niyetler ve mevcut davranışlar ile ilişkili olarak çalışılmıştır. En sık kullanılan standart ölçüm aracının Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumlar Ölçeği olduğu, çalışmaların çoğunda resmi olmayan kaynaklardan ziyade resmi yardım kaynaklarına odaklanıldığı, araştırılan en yaygın ruhsal sorunun depresyon olduğu ve bunu psikolojik sıkıntı ya da duygusal sorun gibi daha genel terimlerin takip ettiği anlaşılmıştır.

Çalışmalarda yardım arama sürecinin ölçülebilir bileşenlerinden biri olarak ele alınan psikolojik yardım arama tutumlarının kültürden etkilendiğine dair birçok çalışma ortaya konmuştur. Hindistan'da yardım arama ile ilgili yapılan araştırmaların derlendiği bir çalışmada yardım aramanın genellikle bireylerin sosyal ağlarının tavsiyelerinden etkilendiği ortaya çıkmıştır. Araştırmacılar bu sonucun sosyal uyuma yüksek bir değer atfeden kolektivist bir yönelimin yansıması olduğunu ve kolektivist kültürlerde yakın kişilerden destek almanın daha yaygın olduğunu belirtmişlerdir (Sanghvi ve Mehrotra, 2020).

Kültürel farklılıklar psikolojik sorunlara yönelik utanç ve damgalama nedeniyle sorunların kabul edilmesi, bildirilmesi ve ifade edilmesi noktasında zorluklara yol açabilir. Amerikalılar arasında ruhsal sorunlara karşı yaygın bir sosyal damgalama mevcut olmasına karşın Asyalı Amerikalı grupların kendilerini daha fazla damgalanmış hissettikleri ve bu nedenle yardım aramaya karşı daha kaçınan bir tutum sergiledikleri belirtilir (Leong ve Lau, 2001). Benzer biçimde Lin ve diğerleri (1978) ilk çalışmalarında Çin ve Avrupa kökenli Kanadalıların şizofrenisi bulunan yakınlarına yönelik tutum farklılıklarına değindiler. Çin kökenli Kanadalılar

yakınlarının davranışları kontrol edilemez hale gelene kadar psikiyatrik yardım aramaya direnirken Avrupa kökenli Kanadalılar hastalığın erken dönemlerinde yardım almış ve hastanın bakımına dahil olmuşlardır. Yazarlar sosyal damgalamanın yardım aramayı ertelemenin birincil nedeni olduğunu ifade etmişlerdir.

Kadınların erkeklere kıyasla yardım aramaya yönelik daha olumlu bir tutum içinde oldukları çalışmalarda tutarlı olarak ortaya çıkmıştır. Bu bulgu kadınların erkeklere göre kendilerini daha özgürce ifade ettiklerini ortaya koyan çalışmaların sonuçlarıyla paralellik göstermektedir (Fisher ve Turner, 1970; Picco vd., 2016).

Vogel ve Wester (2003), çoğu çalışmada yardım arama tutumları ile bağlantılı olarak kendini gizleme eğiliminin çalışıldığını ancak bireyin kendini açma eğiliminin yardım aramanın daha net bir yordayıcısı olduğunu bildirmiştir. Akutsu ve arkadaşları (1990) kendini açmaya katkı sağlayan tedavi ya da tedavi edicinin güvenilirliğine ilişkin algıların Çinli öğrenciler arasında yardım arama niyetinin en güçlü yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Kendini açmanın beklenen faydaları ve risklerine yönelik algılar yardım arama sürecinde önemli bir rol oynar. Bu nedenle beklenen sonuçlara karşı duyarlı olan bireylerin bu sürece dahil olmadan önce ek bilgiye, desteğe ve farkındalığa ihtiyaç duyması olasıdır. Beklenen risklerin yeniden çerçeveleme gibi yollarla azaltılması ruh sağlığı hizmetlerinin kullanımının iyileştirilmesine katkı sağlar.

Yüksek oranda intihar teşebbüsünde bulunduğu tespit edilen bir grup olan Britanyalı Güney Asyalı kadınlar ile yapılan bir çalışma ruhsal hastalıklar hakkında yapılan bilgilendirmenin bireylerin sorunlarını uzmanlara bildirme istekliliğini ve dolayısıyla destek, teşhis ve tedavi fırsatlarını arttırabileceğini göstermiştir. Bahsedilen gruba dahil olan 180 kadın depresyon ve intihar eğilimi hakkında broşür hazırlanarak bir eğitime tabi tutulmuştur. Müdahale programından sonra önemli sayıda kadın depresyonda ya da intihara meyilli hissettiklerinde kendilerini gizlemek yerine eşlerine, arkadaşlarına ya da klinisyenlere güvenerek yardım talep etme konusunda daha istekli olduklarını değerlendirmiştir. Ayrıca kadınların ilaç kullanımının yararlı olduğuna yönelik inançlarının da arttığı ifade edilmiştir (Bgugra and Hicks, 2004).

Psikologların yaşamlarındaki sıkıntılarla nasıl baş ettiklerine yönelik niteliksel ve niceliksel çalışmaların yapıldığı görülür. İngiltere’de çalışan 11 klinik psikologla 90 dakika süren yarı yapılandırılmış görüşmeler sonucunda psikolog olmanın kendini gözleme sürecini ve sorunlu deneyimleri işleme biçimini etkileyebileceğini göstermiştir. Profesyonel psikolojik bilginin kendi kendine uygulanmasının yanlış bir güvenlik duygusuna, yoğun öz eleştiriye ve profesyonel kimliğinden şüpheye yol açarak olumsuz etkiler yaratabileceği ortaya konmuştur. Bulgular psikologların “İyi bir psikolog” olmaya yönelik algılarının yardım almayı ertelemeye neden olabileceğini göstermiştir. Ek olarak bazı psikologların diğer psikologları destek kaynağı değil bir tehdit olarak görebildikleri ve bu durumun oluşmasında öteki psikoloğun kendi sıkıntılarını gizlemesi nedeniyle kendisini daha yetersiz algılamasının etkili olduğu ifade edilmiştir (Charlemagne Odle vd., 2012).

Psikologlarla yapılan 2006 tarihli bir araştırmada psikologların yüzde seksen beşinin eğitim programlarında özbakımla ilgili materyallerin yaygınlaştırılmadığını, yüzde altmış üçünün özbakım ile ilgili etkinliklerinin programları tarafından desteklenmediğini ve yüzde elli dokuzunun programlarının özbakımı teşvik etmediğini belirttiği görülmüştür (Akt: Munsey, 2006). Bu durumun, psikologların değerlendirme, tanı ve tedavi konusunda aldıkları eğitimin etkisiyle duygusal ve zihinsel sağlık sorunlarından daha az zarar göreceklere yönelik bir yanılsama yaşamaları durumunda, bu yanılsamayı besleyecek bir niteliğe sahip olduğu düşünülebilir (Barnett ve Cooper, 2009).

Psikologların yaşadıkları zorlukların ortaya konmasıyla beraber bu zorluklarla nasıl başa çıktıklarına dair yapılan çalışmaların sayısının arttığı ve bu başa çıkma yollarından biri olarak psikolojik yardım aramaya ne şekilde başvurulduğu üzerine farklı çalışmaların yapıldığı görülür. Psikologlar için yardım kaynaklarından biri olarak yardım arayan rolüne girmenin kendine ait bazı engelleri vardır ve yukarıda bahsedilen bu engellere işlevsel biçimde müdahale edebilmek için daha fazla çalışma yapılması gerekmektedir.

1.3.3. Profesyonel Psikolojik Yardım Arama ile İlgili Yurt İçinde Yapılan alışmalar

Yapılan literatür araştırmasında Türkiye’de psikolojik yardım arama sürecini ele alan çalışmaların yabancı literatüre kıyasla daha az sayıda olduğu dikkati çekmiştir. Yapılan az sayıda çalışmada psikolojik yardım arama tutumunun kendini saklama (zcan, 2021), ruh sağlığı okuryazarlığı (Altıntaş, 2022), damgalanma (Mısırlı, 2022), cinsiyet (Kantar, 2022); stresle başa çıkma tarzları (Kalender, 2021; uhadar, 2020; G, 2015), benlik saygısı (Teke, 2017); sosyal destek (G, 2015) gibi değişkenlerle olan ilişkisine odaklanıldığı görülmektedir.

Yapılan çalışmalarda örneklem grubu olarak niversite ğrencilerinin (Gök, 2019; olakoğlu, 2019; amaş, 2017), yetişkinlerin (Serim ve Cihangir ankaya, 2015; Bicil, 2012; Arslantaş, 2011) ve ergenlerin (Kırımlı, 2007; uhadar, 2020) seçildiği görülmüş; psikoloji ve psikolojik danışmanlık ğrencilerinin tutumlarını etkileyen değişkenlerle ilgili az sayıda çalışma yapıldığı görülmüştür (akar ve İviz, 2016; Dinar ve Alkar, 2021).

Psikoloji ğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının genel popülasyonla karşılaştırıldığı bir çalışmada psikoloji ğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik daha olumlu bir tutum sergiledikleri ancak daha fazla sosyal damgalanma algıladıkları ve daha fazla psikolojik sıkıntı yaşadıkları ifade edilmiştir (Dinar ve Alkar, 2021).

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırma kapsamında ulaşılan katılımcılar, veri toplama araçları ve elde edilen verilerin analiz sürecinde kullanılan istatistiksel yöntemler dahil olmak üzere araştırma sürecine yönelik bilgiler yer almaktadır.

2.1. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye’de yaşayan psikologlar oluşturmaktadır. Çoğunluğu İstanbul’da olmak üzere Türkiye’nin farklı şehirlerinde yaşayan ve kolayda örnekleme yöntemi ile ulaşılan 239 psikolog ise araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında incelenen değişkenleri ölçmek amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu, İçgörü Ölçeği ve Profesyonel Psikolojik Yardım Arama Tutumu Ölçeği kullanılmıştır.

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu araştırmacı tarafından oluşturulmuş ve formda katılımcıların cinsiyet, yaş, çalışma yılı, medeni durum, eğitim düzeyi ve algılanan gelir düzeyi bilgilerine yönelik sorular yer almıştır. Ayrıca katılımcıların sosyal destek ve profesyonel psikolojik destek alma durumları hakkında bilgi edinmek amacıyla iki adet soru dahil edilmiştir.

2.2.2. Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu

Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, bireylerin olumsuz yaşam olayları sonrası kendilerini toparlayabilme ve eski durumlarına dönebilme gücü olarak tanımlanan psikolojik dayanıklılıklarını belirlemek amacıyla geliştirilen bir ölçektir (Connor ve Davidson, 2003). 25 maddeden oluşan ölçeğin maddelerine uygulanan faktör analizi sonrasında 10 maddeden oluşan kısa form ortaya çıkmış ve bu kısa

formun güvenirlik ve geçerlilik çalışması 1743 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır (Campbell-Sills ve Stein, 2007).

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Kaya ve Odacı (2020) tarafından tamamlanmıştır. 10 maddeden oluşan ölçek 5'li likert tipinde derecelendirilmekte ve ölçekten alınan yüksek puanlar psikolojik dayanıklılığın yüksek olduğuna işaret etmektedir. 1211 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu belirtilen ölçeğin alfa güvenirlik katsayısı 0,81 olarak bulunmuştur.

Bu araştırma için toplanan veri setinden elde edilen bulgulara göre ölçeğin 0.86 alfa güvenirlik katsayısına sahip olduğu görülmüştür. Buna ek olarak ölçeğin geçerlilik bulguları için yapılan Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda ölçeğin tek faktörlü yapısının geçerli biçimde korunduğu tespit edilmiştir ($X^2 = 131,26$, $sd = 35$, $X^2/sd = 3,75$, $RMSEA = 0.10$, $RMR = 0.06$, $CFI = 0.95$, $GFI = 0.90$, $AGFI = 0.85$). İlgili sonuçlar bu ölçeğin bu çalışmada geçerli ve güvenilir biçimde kullanılabileceğine işaret etmektedir.

2.2.3. İçgörü Ölçeği

İçgörü ölçeği, içgörü düzeyini "bütüncül bakma", "kendini kabul" ve kendini anlama alt boyutları ile beraber belirlemek üzere Akdoğan ve Türküm (2018) tarafından geliştirilmiştir. Psikiyatrik tanı almayan üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışma üzerinden geliştirilen ölçek 20 maddeden oluşmakta ve 5'li likert tipinde derecelendirilmektedir. 4,9,13 ve 17. Maddeler olmak üzere ters puanlanan dört maddesi bulunmaktadır ve ölçekten alınan yüksek puanlarla beraber içgörü düzeyinin de arttığı ifade edilmektedir. 3 alt boyuttan oluşan ölçeğin Alfa güvenirlik katsayısı 0,84 olarak bulunmuştur (Akdoğan ve Türküm, 2018).

Bu araştırma için toplanan veri setinden elde edilen bulgulara göre ölçeğin bütüncül bakma boyutunun 0.79, kendini kabul boyutunun 0.70 ve kendini anlama boyutunun 0.75 Alfa güvenirlik katsayısına sahip olduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak ölçeğin tamamının 0.82 alfa güvenirlik katsayısına sahip olduğu görülmüştür. Ölçeğin geçerlilik bulguları için yapılan Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda ölçeğin

3 faktörlü yapısının geçerli biçimde korunduğu tespit edilmiştir ($X^2 = 470.69$, $sd = 167$, $X^2/sd = 2.81$, $RMSEA = 0.08$, $RMR = 0.06$, $CFI = 0.90$, $GFI = 0.84$, $AGFI = 0.80$). İlgili sonuçlar bu ölçeğin bu araştırmada geçerli ve güvenilir biçimde kullanılabileceğine işaret etmektedir.

2.2.4. Yardım Arama Tutum Ölçeği

Yardım Arama Tutum Ölçeği, bireylerin profesyonel psikolojik yardım arama tutumlarını “kişilerarası açıklık”, “zorlanma”, “danışmaya olan inanç”, “ihtiyaç hissetme” ve “sosyal kabul” alt ölçekleri ile belirlemek üzere Özbay ve arkadaşları (1999) tarafından geliştirilmiştir. Farklı demografik özelliklere sahip 366 katılımcı üzerinde yapılan çalışma sonucunda geliştirilen ölçek 32 maddeden oluşmakta ve 6’lı likert tipinde derecelendirilmektedir. 5 alt boyuttan oluşan ölçeğin toplam ölçek için Alfa güvenirlik katsayısı 0,77; diğer alt boyutlar için sırasıyla 0.78, 0.76, 0.72, 0,62 ve 0,34 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklerin açıklamaları aşağıda verilmiştir:

Kişilerarası Açıklık Alt Ölçeği:

Kişilerarası Açıklık alt ölçeği 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10, 11 ve 12. Maddeler olmak üzere 12 maddeyi kapsamaktadır. Kişilerarası açıklık; bireyin yardım aramaya başvurmasını etkileyecek bireysel boyuttaki kendini açma, kendisine ait özel bilgileri diğerleriyle paylaşma, sosyal anlamda çekingenlik, içedönüklük gibi konuları içermektedir. Kişilik ölçümü olarak ele alınabilecek olan bu boyut psikolojik yardım almada önemli bir değişken olarak kabul edilmektedir. Kişilerarası açıklığı yüksek olan bireylerin yardım almaya daha eğilimli oldukları ifade edilmektedir.

Zorlanma Alt Ölçeği:

Zorlanma alt ölçeği 13, 14, 15, 16, 17 ve 18. Maddeler olmak üzere 6 maddeden oluşmaktadır. Patolojinin ve yaşanan sıkıntının artması durumunda yardım arama eğilimlerini belirlemeye yönelik bir boyut olarak ele alınmıştır. Zorlanma alt boyutundan alınan yüksek puan daha düşük düzeyde zorlanmaya işaret etmektedir.

Psikolojik Danışmaya İnanç Alt Ölçeği:

Psikolojik danışmaya inanç alt ölçeği 19, 20, 21, 22, 23, 24 ve 25. Maddeler olmak üzere 7 maddeden oluşmaktadır. Bireylerin yardım arama süreci kapsamında profesyonel kaynaklara olan inanç ve güvenini ele almaktadır.

İhtiyaç Hissetme Alt Ölçeği:

İhtiyaç hissetme alt ölçeği 26, 27, 28, 29 ve 30. Maddeler olmak üzere 5 maddeden oluşmaktadır. Bahsedilen maddeler yardım arama noktasında ihtiyaç hissetme ile ilişkili bulunmuş ve bireyin psikolojik problemlilik durumunu algılaması ve kabul etmesi olarak değerlendirilmiştir. Yardım arama davranışının her şeyden önce ihtiyaç hissedilmesi olarak ele alınması gerektiği ifade edilmiştir.

Sosyal Kabul Alt Ölçeği:

Sosyal Kabul alt ölçeği 31 ve 32. Maddeler olmak üzere 2 maddeden oluşmaktadır. Profesyonel psikolojik yardım konusundaki olumsuz tutumlara ve sosyal bilişlere atıfta bulunmaktadır.

Bu araştırma için toplanan veri setinden elde edilen bulgulara göre ölçeğin kişilerarası açıklık boyutunun 0.90, zorlanma boyutunun 0.86, danışmaya olan inanç boyutunun 0.86, ihtiyaç hissetme boyutunun 0.79 ve sosyal kabul boyutunun 0,82 Alfa güvenilirlik katsayısına sahip olduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak ölçeğin tamamının 0.92 alfa güvenilirlik katsayısına sahip olduğu görülmüştür. Ölçeğin geçerlilik bulguları için yapılan Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda ölçeğin 5 faktörlü yapısının geçerli biçimde korunduğu tespit edilmiştir ($X^2 = 1065,43$, $sd = 454$, $X^2/sd = 2.34$, $RMSEA = 0.07$, $RMR = 0.14$, $CFI = 0.96$, $GFI = 0.78$, $AGFI = 0.75$).

Yapılan analizler sonucunda ölçeğin 2 maddelik son faktörü olan sosyal kabul faktörünün ölçeğin uyum iyiliği değerlerini düşürdüğü tespit edilmiştir. Bu sebeple literatürde bir faktörün en az 3 madde ile ölçülmesini öneren görüşler de esas alınarak (Güngör, 2016) bu faktörün bu çalışmada kullanılmamasına karar verilmiştir. Bu sonuçlar ile ölçeğin 4 faktörlü yapısının bu çalışmada geçerli ve güvenilir biçimde çalıştığını söylemek mümkündür.

Yapılan çalışmada olumsuz olan ifadeler yeniden kodlandıktan sonra alt ölçek puanları ve ölçek toplam puanı hesaplanmış ve analizler elde edilen puanlar üzerinden yürütülmüştür. Ölçek toplam puanının yüksek olması yardım aramaya yönelik olumlu tutumlara işaret etmektedir (Öcal,2019). Kişilerarası açıklık, psikolojik danışmaya inanç ve ihtiyaç hissetme alt ölçeklerinden alınan puanın yüksek olması bireyin psikolojik yardım aramaya yönelik olumlu tutumunu belirtmektedir. Zorlanma alt ölçeğinden alınan yüksek puan bireyin yardım arama noktasında zorlanma düzeyinin düşük olduğunu göstermekte ve bu nedenle yine psikolojik yardım aramaya yönelik olumlu tutuma işaret etmektedir.

2.3. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen veriler gönüllülük esasına dayalı olarak anket yöntemi ile toplanmıştır. Bir üniversitenin psikoloji lisans programından mezun olan kişilere ulaşılarak çevrimiçi ortamda araştırma ölçeklerinin doldurulması sağlanmıştır. Veri seti Microsoft Office Excel programı aracılığıyla bilgisayar ortamına aktarılmış, sonrasında analizleri gerçekleştirmek üzere SPSS 21 paket programına girilmiştir. Araştırmada yer alan ölçeklerin güvenirlik sonuçlarına Cronbach Alfa katsayısı aracılığıyla, geçerlik sonuçlarına ise Doğrulayıcı Faktör Analizi aracılığıyla bakılmıştır. Araştırma değişkenleri kullanılan ölçeklerin yapılarına göre oluşturulmuş, ters puanlanması gereken maddeler yeniden kodlanarak toplam puanlar elde edilmiştir. Değişkenlerin normal dağılıma uygunluk durumunu ortaya koymak amacıyla çarpıklık basıklık katsayıları incelenmiştir. Değişkenlerin cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, profesyonel psikolojik yardım öyküsü ve sosyal destek alma durumuna göre farklılaşma durumunu tespit etmek amacıyla Bağımsız Örneklemeler İçin t Testi kullanılmıştır. Değişkenler ile yaş ve çalışma yılı arasındaki ilişkiler Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi kullanılarak incelenmiştir. Değişkenlerin algılanan gelir düzeyine göre farklılaşma durumunu ortaya koymak amacıyla Kruskal Wallis testi, farkın kaynağını bulmak amacıyla Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Bu süreçte bu analizlerin kullanılma nedeni araştırma veri setinde alt örneklemelerin sayısının düşük olması ve alt örneklem büyüklüklerinin birbirinden uzak olmasıdır. Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi aracılığıyla ortaya konmuştur. Değişkenler arasındaki

etkileşimleri belirlemek üzere Basit ve Çoklu Regresyon Analizi uygulanmıştır. Çalışmada 0,05 anlamlılık katsayısı referans alınarak değerlendirme yapılmıştır. Araştırma kapsamında yapılan analizler için SPSS 21 paket programı ve LISRES 8 programı kullanılmıştır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde çalışma kapsamında ulaşılan katılımcılardan elde edilen verilerin analizlerine yer verilmiştir.

3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Araştırmada yer alan katılımcılara ait demografik bilgiler Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 3.1: Katılımcıların demografik özelliklere göre dağılımı

Demografik Özellik	Grup	N	%
Cinsiyet	Kadın	164	68,6
	Erkek	75	31,4
Yaş	22-25	64	26,8
	26-30	130	54,4
	31-35	26	10,9
	36-40	11	4,6
	41 ve üzeri	8	3,3
Çalışma Yılı	0-1 yıl	48	20,1
	1-5 yıl	150	62,8
	6-10 yıl	25	10,5
	11-15 yıl	9	3,8
	15 yıl ve üzeri	7	2,9
Medeni Durum	Bekar	190	79,5
	Evli	49	20,5
Eğitim Düzeyi	Lisans	119	49,8
	Lisansüstü	120	50,2
Algılanan Gelir Düzeyi	Düşük	70	29,3
	Orta	157	65,7
	Yüksek	12	5,0

Profesyonel Psikolojik Yardım Öyküsü	Evet	131	54,8
	Hayır	108	45,2
Sosyal Destek Alma Durumu (Aile-Arkadaş-Partner-Meslektaş-İş yeri Arkadaşı)	Evet	212	88,7
	Hayır	27	11,3
TOPLAM		239	100

Tablo 1'deki bulgulara bakıldığında katılımcıların %68,6'sının kadın, %31,4'ünün erkek bireylerden oluştuğu; %26'sının 22-25, %54,4'ünün 26-30, %10,9'unun 31-35, %4,6'sının 36-40 ve %3,3'ünün 41 ve üzeri yaş aralığında bulunduğu; % 20,1'inin çalışma deneyiminin bulunmadığı yada 1 yıldan az çalışma deneyimine sahip olduğu, %62,8'inin 1-5 yıl, %10,5'inin 6-10 yıl, %3,8'inin 11-15 yıl ve %2,9'unun 15 yıl ve üzeri çalışma yılı aralığında yer aldığı; %79,5'inin bekar, %20,5'inin evli olduğu; %49,8'sinin lisans, %50,2'sinin lisansüstü eğitim düzeyinde olduğu; %29,3'ünün düşük, %65,7'sinin orta, %5'inin yüksek gelir düzeyine sahip olduğunu ifade ettiği görülmektedir. Araştırmaya katılan psikologların %54,8'inin daha önce profesyonel bir psikolojik yardım aldığı ya da almakta olduğu, %45,2'sinin herhangi bir profesyonel psikolojik yardım öyküsü bulunmadığı bulgulanmıştır. "İş ya da özel hayatınızda karşılaştığınız problemler hakkında kimden destek alırsınız?" sorusuna yönelik cevaplardan katılımcıların %11,3'ünün herhangi bir kaynaktan destek almadığını, %88,7'sinin ise aile, arkadaş, partner, meslektaş ya da iş yeri arkadaşı arasında en az bir kaynaktan destek aldığını ifade ettiği görülmüştür.

3.2. Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Araştırma kapsamında ilgili değişkenleri ölçmek amacıyla kullanılan ölçeklerden elde edilen verilerin parametrik analiz uygulamaları için uygun olup olmadığının değerlendirilmesi amacıyla betimsel istatistiklere ve normal dağılım gösterme durumlarına bakılmıştır. Belirtilen istatistikler Tablo 2'de gösterilmiştir.

**Tablo 3.2: Araştırmada Kullanılan Ölçekler ve Alt Ölçeklere Dair
Betimsel İstatistikler**

	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık Katsayısı	Basıklık Katsayısı
Psikolojik Dayanıklılık	35,17	6,44	-,46	-,40
İçgörü	83,25	7,95	-,08	-,15
Bütüncül Bakma	28,53	3,35	-,15	-,20
Kendini Kabul	29,34	3,86	0,05	-,05
Kendini Anlama	25,37	2,94	-,48	0,48
Profesyonel Psikolojik Yardım Arama Tutumu	151,79	22,56	-1,32	3,13
Kişilerarası Açıklık	54,30	10,88	-,91	0,84
Zorlanma	29,70	6,15	-1,44	1,82
Danışmaya İnanç	34,87	6,50	-1,50	2,36
İhtiyaç Hissetme	21,58	4,63	-,82	1,21

Bulgular incelendiğinde bütün değişkenler için çarpıklık ve basıklık katsayılarının -4 ile +4 arasında olduğu görülmüştür. Bu aralıkta bulunan değerler için verilerin normal dağıldığı varsayılmış ve parametrik analizlerin uygulanabileceği anlaşılmıştır (Kim, 2013).

3.3. Ölçekler ve Alt Ölçeklerden Alınan Puanların Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi

3.3.1. Cinsiyet

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık, içgörü, içgörü alt ölçekleri, psikolojik yardım arama tutumu ve psikolojik yardım arama tutumu alt ölçeklerinden aldıkları puanların cinsiyete göre farklılaşma durumunu test etmek amacıyla Bağımsız Örneklemeler İçin t Testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3.3: Ölçekler ve Alt Ölçeklerden Alınan Puanların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	Grup	N	Ortalama	Standart Sapma	t	Sd	p
Psikolojik Dayanıklılık	Kadın	164	34,43	6,37	-2,66	237	0,00*
	Erkek	75	36,80	6,33			
İçgörü	Kadın	164	82,95	7,37	-,85	237	0,39
	Erkek	75	83,90	9,10			
Bütüncül Bakma	Kadın	164	28,56	3,28	0,20	237	0,84
	Erkek	75	28,46	3,52			
Kendini Kabul	Kadın	164	28,65	3,49	-4,21	237	0,00*
	Erkek	75	30,85	4,21			
Kendini Anlama	Kadın	164	25,73	2,71	2,85	237	0,00*
	Erkek	75	24,58	3,25			
Profesyonel Psikolojik Yardım Arama Tutumu	Kadın	164	151,05	22,58	-,74	237	0,45
	Erkek	75	153,40	22,57			
Kişilerarası Açıklık	Kadın	164	53,55	11,05	-1,58	237	0,11
	Erkek	75	55,94	10,38			
Zorlanma	Kadın	164	29,78	6,27	0,27	237	0,78

	Erkek	75	29,54	5,90			
Danışmaya İnanç	Kadın	164	34,93	6,57	0,22	237	0,82
	Erkek	75	34,73	6,41			
İhtiyaç Hissetme	Kadın	164	21,43	4,58	-,70	237	0,48
	Erkek	75	21,89	4,75			

* = p<0,05

Tablo 3 incelendiğinde psikolojik dayanıklılık düzeyinin cinsiyete göre farklılaştığı ($t_{237} = -2,66$; $p < 0,05$) ve erkeklerin ($\bar{X} = 36,80$) psikolojik dayanıklılık düzeyinin kadınlardan ($\bar{X} = 34,43$) daha yüksek olduğu görülmüştür. İçgörünün alt boyutları olan kendini kabul ve kendini anlama düzeylerinin de cinsiyete göre farklılaştığı [$(t_{237} = -4,21$; $p < 0,05$), $(t_{237} = 2,85$; $p < 0,05$)] görülürken, kendini kabul düzeyinin erkeklerde ($\bar{X} = 30,85$) kadınlara ($\bar{X} = 28,65$) oranla daha yüksek olduğu, kendini anlama düzeyinin ise kadınlarda ($\bar{X} = 25,73$) erkeklere ($\bar{X} = 24,58$) oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

İçgörü, bütüncül bakma, profesyonel psikolojik yardım arama tutumu, kişilerarası açıklık, zorlanma, danışmaya inanç ve ihtiyaç hissetme değişkenlerinde ise cinsiyete bağlı bir farklılaşmanın meydana gelmediği görülmektedir [$(t_{237} = -,85$; $p > 0,05$), $(t_{237} = 0,20$; $p > 0,05$), $(t_{237} = -,74$; $p > 0,05$), $(t_{237} = -1,58$; $p > 0,05$), $(t_{237} = 0,27$; $p > 0,05$), $(t_{237} = 0,22$; $p > 0,05$), $(t_{237} = -,70$; $p > 0,05$)].

3.3.2. Medeni Durum

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık, içgörü, içgörü alt ölçekleri, psikolojik yardım arama tutumu ve psikolojik yardım arama tutumu alt ölçeklerinden aldıkları puanların medeni duruma göre farklılaşma durumunu test etmek amacıyla Bağımsız Örneklemeler İçin t Testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 3.4: Ölçekler ve Alt Ölçeklerden Alınan Puanların Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması

	Grup	N	Ortalama	Standart Sapma	t	Sd	p
Psikolojik Dayanıklılık	Bekar	190	35,35	6,41	0,83	237	0,40
	Evli	49	34,48	6,57			
İçgörü	Bekar	190	83,07	8,09	-,67	237	0,50
	Evli	49	83,93	7,40			
Bütüncül Bakma	Bekar	190	28,40	3,38	-1,14	237	0,25
	Evli	49	29,02	3,23			
Kendini Kabul	Bekar	190	29,50	3,91	1,20	237	0,23
	Evli	49	28,75	3,67			
Kendini Anlama	Bekar	190	25,17	2,96	-2,11	237	0,03*
	Evli	49	26,16	2,73			
Profesyonel Psikolojik Yardım Arama Tutumu	Bekar	190	153,03	21,28	1,68	237	0,09
	Evli	49	146,95	26,63			
Kişilerarası Açıklık	Bekar	190	54,72	11,02	1,16	237	0,24
	Evli	49	52,69	10,27			
Zorlanma	Bekar	190	30,10	5,65	1,95	237	0,05
	Evli	49	28,18	7,67			
Danışmaya İnanç	Bekar	190	35,13	5,84	1,20	237	0,23
	Evli	49	33,87	8,61			
İhtiyaç Hissetme	Bekar	190	21,66	4,57	0,57	237	0,56
	Evli	49	21,24	4,87			

* = p<0,05

Tablo 4'teki bulgulara bakıldığında yalnızca kendini anlama düzeyinin medeni duruma göre farklılaştığı ($t_{237} = -2,11$; $p < 0,05$) ve evlilerin ($\bar{X}=26,16$) kendini anlama düzeyinin bekarların ($\bar{X}=25,17$) kendini anlama düzeyinden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Psikolojik dayanıklılık, içgörü, bütüncül bakma, kendini kabul, profesyonel psikolojik yardım arama tutumu, kişilerarası açıklık, zorlanma, danışmaya inanç ve ihtiyaç hissetme değişkenlerinde ise medeni duruma bağlı bir farklılaşmanın meydana gelmediği görülmektedir [($t_{237} = 0,83$; $p > 0,05$), ($t_{237} = -,67$; $p > 0,05$), ($t_{237} = -1,14$; $p > 0,05$), ($t_{237} = 1,20$; $p > 0,05$), ($t_{237} = 1,68$; $p > 0,05$), ($t_{237} = 1,16$; $p > 0,05$), ($t_{237} = 1,95$; $p > 0,05$), ($t_{237} = 1,20$; $p > 0,05$), ($t_{237} = 0,57$; $p > 0,05$)].

3.3.3. Eğitim Düzeyi

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık, içgörü, içgörü alt ölçekleri, psikolojik yardım arama tutumu ve psikolojik yardım arama tutumu alt ölçeklerinden aldıkları puanların eğitim düzeyine göre farklılaşma durumunu test etmek amacıyla Bağımsız Örneklemeler İçin t Testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 3.5: Ölçekler ve Alt Ölçeklerden Alınan Puanların Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

	Grup	N	Ortalama	Standart	t	Sd	p
				Sapma			
Psikolojik Dayanıklılık	Lisans	119	34,92	6,67	-,60	237	0,54
	Lisansüstü	120	35,42	6,22			
İçgörü	Lisans	119	82,88	7,89	-,72	237	0,47
	Lisansüstü	120	83,62	8,02			
Bütüncül Bakma	Lisans	119	28,34	3,29	-,85	237	0,39
	Lisansüstü	120	28,71	3,41			
Kendini Kabul	Lisans	119	29,15	3,83	-,78	237	0,43
	Lisansüstü	120	29,54	3,90			

Kendini Anlama	Lisans	119	25,38	2,71	0,05	237	0,95
	Lisansüstü	120	25,36	3,16			
Profesyonel Psikolojik Yardım Arama Tutumu	Lisans	119	150,34	24,68	-,98	237	0,32
	Lisansüstü	120	153,22	20,23			
Kişilerarası Açıklık	Lisans	119	54,35	10,46	0,06	237	0,94
	Lisansüstü	120	54,25	11,32			
Zorlanma	Lisans	119	28,99	6,73	-1,79	237	0,07
	Lisansüstü	120	30,41	5,45			
Danışmaya İnanç	Lisans	119	34,35	7,09	-1,23	237	0,21
	Lisansüstü	120	35,39	5,85			
İhtiyaç Hissetme	Lisans	119	21,42	4,67	-,50	237	0,61
	Lisansüstü	120	21,73	4,59			

* = $p < 0,05$

Tabloya bakıldığında psikolojik dayanıklılık, içgörü, bütüncül bakma, kendini kabul, kendini anlama, profesyonel psikolojik yardım arama tutumu, kişilerarası açıklık, zorlanma, danışmaya inanç ve ihtiyaç hissetme değişkenlerinin hiçbirinde eğitim düzeyine bağlı bir farklılaşmanın meydana gelmediği görülmektedir [($t_{237} = -.60$; $p > 0,05$), ($t_{237} = -.72$; $p > 0,05$), ($t_{237} = -.85$; $p > 0,05$), ($t_{237} = -.78$; $p > 0,05$), ($t_{237} = 0,05$; $p > 0,05$), ($t_{237} = -.98$; $p > 0,05$), ($t_{237} = 0,06$; $p > 0,05$), ($t_{237} = -1,79$; $p > 0,05$), ($t_{237} = -1,23$; $p > 0,05$), ($t_{237} = -.50$; $p > 0,05$)].

3.3.4. Profesyonel Psikolojik Yardım Alma Durumu

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık, içgörü, içgörü alt ölçekleri, psikolojik yardım arama tutumu ve psikolojik yardım arama tutumu alt ölçeklerinden aldıkları puanların Profesyonel Psikolojik Yardım Alma Durumuna göre farklılaşma durumunu test etmek amacıyla Bağımsız Örneklemeler İçin t Testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 3.6: Ölçekler ve Alt Ölçeklerden Alınan Puanların Profesyonel Psikolojik Yardım Alma Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Grup	N	Ortalama	Standart Sapma	t	Sd	p
Psikolojik Dayanıklılık	Evet	131	35,11	6,33	-,16	237	0,87
	Hayır	108	35,25	6,60			
İçgörü	Evet	131	84,61	7,78	2,94	237	0,00*
	Hayır	108	81,61	7,88			
Bütüncül Bakma	Evet	131	28,95	3,49	2,16	237	0,03*
	Hayır	108	28,01	3,11			
Kendini Kabul	Evet	131	29,62	3,76	1,22	237	0,22
	Hayır	108	29,00	3,98			
Kendini Anlama	Evet	131	26,03	2,66	3,89	237	0,00*
	Hayır	108	24,58	3,07			
Profesyonel Psikolojik Yardım Arama Tutumu	Evet	131	153,96	21,59	1,64	237	0,10
	Hayır	108	149,15	23,51			
Kişilerarası Açıklık	Evet	131	54,21	11,29	-,16	237	0,88
	Hayır	108	54,41	10,41			
Zorlanma ¹	Evet	131	30,45	5,81	2,09	237	0,03*
	Hayır	108	28,79	6,45			
Danışmaya İnanç	Evet	131	35,63	6,18	1,99	237	0,04*
	Hayır	108	33,95	6,79			
İhtiyaç Hissetme	Evet	131	22,25	4,60	2,49	237	0,01*
	Hayır	108	20,78	4,55			

* = p<0,05

¹ Zorlanma alt boyutundan alınan yüksek puan düşük zorlanmayı belirtmektedir.

Tablo incelendiğinde içgörü, bütüncül bakma, kendini anlama, zorlanma, danışmaya inanç ve ihtiyaç hissetme değişkenlerinin profesyonel psikolojik yardım alma durumuna göre farklılaştığı tespit edilmiştir [($t_{237} = 2,94$; $p < 0,05$), ($t_{237} = 2,16$; $p < 0,05$), ($t_{237} = 3,89$; $p < 0,05$), ($t_{237} = 2,09$; $p < 0,05$), ($t_{237} = 1,99$; $p < 0,05$), ($t_{237} = 2,49$; $p < 0,05$)].

İçgörü, bütüncül bakma ve kendini anlama düzeylerinin profesyonel psikolojik yardım alan kişilerde [$(\bar{X}=84,61)$, $(\bar{X}=28,95)$, $(\bar{X}=26,03)$] profesyonel psikolojik yardım almayan kişilere [$(\bar{X}=81,61)$, $(\bar{X}=28,01)$, $(\bar{X}=24,58)$] göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Profesyonel psikolojik yardım alan kişilerin ($\bar{X}=30,45$), profesyonel psikolojik yardım arama konusunda profesyonel psikolojik yardım almayanlara ($\bar{X}=28,79$) göre daha az zorlandıkları belirlenmiştir. Danışmaya inanç ve ihtiyaç hissetme düzeylerinin profesyonel psikolojik yardım alan kişilerde [$(\bar{X}=35,63)$, $(\bar{X}=22,25)$] profesyonel psikolojik yardım almayanlara [$(\bar{X}=33,95)$, $(\bar{X}=20,78)$] göre daha yüksek olduğu ortaya konmuştur.

Elde edilen verilere göre diğer değişkenler olan psikolojik dayanıklılık, kendini kabul, profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ve kişilerarası açıklık ise profesyonel psikolojik yardım alma durumuna göre farklılaşmamaktadır [($t_{237} = -,16$; $p > 0,05$), ($t_{237} = 1,22$; $p > 0,05$), ($t_{237} = 1,64$; $p > 0,05$), ($t_{237} = -,16$; $p > 0,05$)].

3.3.5. Sosyal Destek Alma Durumu

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık, içgörü, içgörü alt ölçekleri, psikolojik yardım arama tutumu ve psikolojik yardım arama tutumu alt ölçeklerinden aldıkları puanların sosyal destek alma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla Bağımsız Örneklemeler İçin t Testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 3.7: Ölçekler ve Alt Ölçeklerden Alınan Puanların Sosyal Destek Alma Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Grup	N	Ortalama	Standart Sapma	t	Sd	p
Psikolojik Dayanıklılık	Alıyorum	212	35,08	6,34	-,64	237	0,52
	Almıyorum	27	35,92	7,29			
İçgörü	Alıyorum	212	83,39	7,93	0,76	237	0,44
	Almıyorum	27	82,14	8,14			
Bütüncül Bakma	Alıyorum	212	28,55	3,35	0,32	237	0,74
	Almıyorum	27	28,33	3,40			
Kendini Kabul	Alıyorum	212	29,34	3,82	0,02	237	0,98
	Almıyorum	27	29,33	4,29			
Kendini Anlama	Alıyorum	212	25,49	2,96	1,68	237	0,09
	Almıyorum	27	24,48	2,59			
Profesyonel Psikolojik Yardım Arama Tutumu	Alıyorum	212	153,06	22,77	2,46	237	0,01*
	Almıyorum	27	141,81	18,30			
Kişilerarası Açıklık	Alıyorum	212	54,92	10,78	2,49	237	0,01*
	Almıyorum	27	49,44	10,58			
Zorlanma ¹	Alıyorum	212	30,04	6,06	2,38	237	0,01*
	Almıyorum	27	27,07	6,30			
Danışmaya İnanç	Alıyorum	212	35,02	6,52	1,02	237	0,30
	Almıyorum	27	33,66	6,39			
İhtiyaç Hissetme	Alıyorum	212	21,70	4,68	1,13	237	0,25
	Almıyorum	27	20,62	4,10			

* = p<0,05

¹ Zorlanma alt boyutundan alınan yüksek puan düşük zorlanmayı belirtmektedir.

Tabloya bakıldığında profesyonel psikolojik yardım arama tutumu, kişilerarası açıklık ve zorlanmanın sosyal destek alma durumuna göre farklılaştığı görülmektedir [($t_{237}=2,46$; $p<0,05$), ($t_{237}=2,49$; $p<0,05$), ($t_{237}=2,38$; $p<0,05$)].

Sosyal destek alan kişilerin [$(\bar{X}=153,06)$, ($\bar{X}=30,04$)] sosyal destek almayan kişilere [$(\bar{X}=141,81)$, ($\bar{X}=27,07$)] göre daha olumlu profesyonel psikolojik yardım arama tutumuna sahip oldukları ve psikolojik yardım arama konusunda daha az zorlandıkları görülmektedir. Ayrıca sosyal destek alan kişilerin ($\bar{X}=54,92$) kişilerarası açıklık düzeylerinin almayan kişilere ($\bar{X}=49,44$) göre daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Psikolojik dayanıklılık, içgörü, bütüncül bakma, kendini kabul, kendini anlama, danışmaya inanç ve ihtiyaç hissetme değişkenlerinde ise sosyal destek alma durumuna bağlı bir farklılaşmanın meydana gelmediği görülmektedir [($t_{237}=-,64$; $p>0,05$), ($t_{237}=0,76$; $p>0,05$), ($t_{237}=0,32$; $p>0,05$), ($t_{237}=0,02$; $p>0,05$), ($t_{237}=1,68$; $p>0,05$), ($t_{237}=1,02$; $p>0,05$), ($t_{237}=1,13$; $p>0,05$)].

3.3.6. Algılanan Gelir Düzeyi

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık, içgörü, içgörü alt ölçekleri, psikolojik yardım arama tutumu ve psikolojik yardım arama tutumu alt ölçeklerinden aldıkları puanların algılanan gelir düzeyine göre farklılaşma durumunu test etmek amacıyla Kruskal-Wallis Testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 3.8: Ölçekler ve Alt Ölçeklerden Alınan Puanların Algılanan Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırılması

	Grup	N	Sıra Ortalaması	X^2	Sd	p
Psikolojik Dayanıklılık	Düşük	70	103,94	5,52	2	0,06
	Orta	157	126,04			
	Yüksek	12	134,63			
İçgörü	Düşük	70	108,71	7,69	2	0,02*
	Orta	157	121,38			
	Yüksek	12	167,83			
Bütüncül Bakma	Düşük	70	115,36	6,19	2	0,04*
	Orta	157	118,42			
	Yüksek	12	167,79			

Kendini Kabul	Düşük	70	107,34	5,46	2	0,06
	Orta	157	123,11			
	Yüksek	12	153,17			
Kendini Anlama	Düşük	70	111,67	3,19	2	0,20
	Orta	157	121,53			
	Yüksek	12	148,63			
Profesyonel Psikolojik Yardım Arama Tutumu	Düşük	70	114,76	1,00	2	0,60
	Orta	157	121,20			
	Yüksek	12	134,92			
Kişilerarası Açıklık	Düşük	70	113,36	3,96	2	0,13
	Orta	157	120,18			
	Yüksek	12	156,33			
Zorlanma	Düşük	70	112,94	1,51	2	0,47
	Orta	157	123,93			
	Yüksek	12	109,75			
Danışmaya İnanç	Düşük	70	117,98	0,09	2	0,95
	Orta	157	120,99			
	Yüksek	12	118,88			
İhtiyaç Hissetme	Düşük	70	126,55	3,89	2	0,14
	Orta	157	114,75			
	Yüksek	12	150,50			

* = $p < 0,05$

Tablo incelendiğinde içgörü düzeyinin algılanan gelir düzeyine göre farklılaştığı tespit edilmiştir ($X^2 = 7,69$; $p < 0,05$). Farkın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney U testi sonucunda farkın kaynağının algılanan yüksek gelir düzeyi (Sıra Ortalaması = 167,83) ile düşük gelir düzeyi (Sıra Ortalaması = 108,71) ve orta gelir düzeyi (Sıra Ortalaması = 121,38) ile yüksek gelir düzeyi (Sıra Ortalaması = 167,83) arasında olduğu tespit edilmiştir. Bu değerlere bakılarak içgörü düzeyinin algılanan gelir düzeyi yükseldikçe arttığı söylenebilir.

İçgörünün alt boyutlarından olan bütüncül bakma düzeyinin de algılanan gelir düzeyine göre farklılaştığı görülmektedir ($X^2 = 6,19$; $p < 0,05$). Yapılan Mann Whitney U testi sonucunda farkın kaynağının algılanan yüksek gelir düzeyi (Sıra Ortalaması = 167,79) ile düşük gelir düzeyi (Sıra Ortalaması = 115,36) ve orta gelir düzeyi (Sıra Ortalaması = 118,42) ile yüksek gelir düzeyi (Sıra Ortalaması = 167,79) arasında olduğu tespit edilmiştir. Bu değerlere bakılarak bütüncül bakmanın algılanan gelir düzeyi ile beraber arttığı söylenebilir.

Diğer değişkenler olan psikolojik dayanıklılık, kendini kabul, kendini anlama, profesyonel psikolojik yardım arama tutumu, kişilerarası açıklık, zorlanma, danışmaya inanç ve ihtiyaç hissetme değişkenlerinde ise algılanan gelir düzeyine bağlı bir farklılaşmanın meydana gelmediği görülmektedir [$(X^2 = 5,52; p>0,05)$, $(X^2 = 5,46; p>0,05)$, $(X^2 = 3,19; p>0,05)$, $(X^2 = 1,00; p>0,05)$, $(X^2 = 3,96; p>0,05)$, zorlanma $(X^2 = 1,51; p>0,05)$, $(X^2 = 0,09; p>0,05)$, $(X^2 = 3,89; p>0,05)$].

3.3.7. Yaş

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık, içgörü, içgörü alt ölçekleri, psikolojik yardım arama tutumu ve psikolojik yardım arama tutumu alt ölçeklerinden aldıkları puanların yaş değişkeni ile olan ilişkisini ortaya koymak amacıyla Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 3.9: Ölçekler ve Alt Ölçeklerden Alınan Puanların Yaş ile ilişkisi

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
Yaş	0,01	0,01	0,04	0,01	-,03	-,07	-,03	0,00	-,02	-,12*

* = $p<0,05$

A: Psikolojik Dayanıklılık B: İçgörü C: Bütüncül Bakma D: Kendini Kabul E: Kendini Anlama F: Profesyonel Psikolojik Yardım Arama Tutumu G: Kişilerarası Açıklık H: Zorlanma I: Danışmaya İnanç J: İhtiyaç Hissetme

Tabloya bakıldığında yaş ile ihtiyaç hissetme arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r_s = -,12; p<0,05$).

Diğer değişkenler olan psikolojik dayanıklılık, içgörü, bütüncül bakma, kendini kabul, kendini anlama, psikolojik yardım arama tutumu, kişilerarası açıklık, zorlanma ve danışmaya inanç ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulgulanmıştır [$(r_s = 0,01; p>0,05)$, $(r_s = 0,01; p>0,05)$, $(r_s = 0,04; p>0,05)$, $(r_s = 0,01; p>0,05)$, $(r_s = -,03; p>0,05)$, $(r_s = -,07; p>0,05)$, $(r_s = -,03; p>0,05)$, $(r_s = -,00; p>0,05)$, $(r_s = -,02; p>0,05)$].

3.3.8. Çalışma Yılı

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık, içgörü, içgörü alt ölçekleri, psikolojik yardım arama tutumu ve psikolojik yardım arama tutumu alt ölçeklerinden aldıkları puanların yaş değişkeni ile olan ilişkisini ortaya koymak amacıyla Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 3.10: Ölçekler ve Alt Ölçeklerden Alınan Puanların Çalışma Yılı ile ilişkisi

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
Çalışma Yılı	0,11	-,01	-,07	0,04	-,02	0,0	0,02	0,07	0,01	-,09

* = $p < 0,05$

A: Psikolojik Dayanıklılık B: İçgörü C: Bütüncül Bakma D: Kendini Kabul E: Kendini Anlama F: Profesyonel Psikolojik Yardım Arama Tutumu G: Kişilerarası Açıklık H: Zorlanma I: Danışmaya İnanç J: İhtiyaç Hissetme

Tabloya bakıldığında psikolojik dayanıklılık, içgörü, bütüncül bakma, kendini kabul, kendini anlama, profesyonel psikolojik yardım arama tutumu, kişilerarası açıklık, zorlanma, danışmaya inanç ve ihtiyaç hissetme değişkenleri ile çalışma yılı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulgulanmıştır [($r_s = 0,11$; $p > 0,05$), ($r_s = -,01$; $p > 0,05$), ($r_s = -,07$; $p > 0,05$), ($r_s = 0,04$; $p > 0,05$), ($r_s = -,02$; $p > 0,05$), ($r_s = 0,00$; $p > 0,05$), ($r_s = 0,02$; $p > 0,05$), ($r_s = 0,07$; $p > 0,05$), ($r_s = 0,01$; $p > 0,05$), ($r_s = -,09$; $p > 0,05$)].

3.4. Ölçekler ve Alt Ölçekler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Araştırmada yer alan ölçekler ve alt ölçekler arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi (r) ile incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 11’de raporlanmıştır.

Tablo 3.11: Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiler

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
A	1	0,43*	0,26*	0,55*	0,14*	0,14*	0,19*	0,13*	0,07	-,02
B		1	0,86*	0,73*	0,75*	0,27*	0,29*	0,18*	0,19*	0,13*
C			1	0,39*	0,66*	0,12*	0,16*	0,05	0,08	0,04
D				1	0,21*	0,31*	0,35*	0,21*	0,18*	0,15*
E					1	0,18*	0,13*	0,15*	0,18*	0,11
F						1	0,78*	0,76*	0,80*	0,64*
G							1	0,31*	0,33*	0,42*
H								1	0,84*	0,29*
I									1	0,38*
J										1

* = p<0,05

A: Psikolojik Dayanıklılık B: İçgörü C: Bütüncül Bakma D: Kendini Kabul E: Kendini Anlama F: Profesyonel Psikolojik Yardım Arama Tutumu G: Kişilerarası Açıklık H: Zorlanma I: Danışmaya İnanç J: İhtiyaç Hissetme

Tablo 11’deki bulgulara bakıldığında psikolojik dayanıklılığın içgörü ve içgörünün bütün alt boyutları ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik dayanıklılık, içgörü (r = 0,43; p<0,05) ve kendini kabul alt boyutu (r = 0,55; p<0,05) ile orta düzeyde; bütüncül bakma alt boyutu (r = 0,26; p<0,05) ve kendini anlama alt boyutu (r = 0,148; p<0,05) ile pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı olarak bulunmuştur.

Psikolojik dayanıklılığın psikolojik yardım arama tutumu, kişilerarası açıklık alt boyutu ve zorlanma alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı ilişki içinde olduğu görülürken danışmaya inanç alt boyutu ve ihtiyaç hissetme alt boyutu ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir. Psikolojik dayanıklılık psikolojik yardım arama tutumu (r=0,14; p<0,05), kişilerarası açıklık alt boyutu (r = 0,29; p<0,05) ve zorlanma alt boyutu (r=0,18; p<0,05) ile pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki göstermektedir.

Psikolojik yardım arama tutumunun içgörü ve içgörünün bütün alt boyutları ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki içinde bulunduğu görülmektedir. Psikolojik yardım arama tutumu ile içgörü ($r = 0,27$; $p < 0,05$), bütüncül bakma alt boyutu ($r = 0,12$; $p < 0,05$), kendini kabul alt boyutu ($r = 0,31$; $p < 0,05$) ve kendini anlama alt boyutu ($r = 0,18$; $p < 0,05$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Kişilerarası açıklık alt boyutunun içgörü ve içgörünün bütün alt boyutları ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki içinde bulunduğu görülmektedir. Kişilerarası açıklık alt boyutu kendini kabul alt boyutu ($r = 0,35$; $p < 0,05$) ile pozitif yönde orta düzeyde; içgörü ($r = 0,29$; $p < 0,05$), bütüncül bakma alt boyutu ($r = 0,16$; $p < 0,05$) ve kendini anlama alt boyutu ($r = 0,13$; $p < 0,05$) ile pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki içindedir.

Zorlanma alt boyutunun bütüncül bakma alt boyutu dışında içgörü ve diğer alt boyutları ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğu tespit edilmiştir. Zorlanma alt boyutu ile içgörü ($r = 0,18$; $p < 0,05$), kendini kabul alt boyutu ($r = 0,21$; $p < 0,05$) ve kendini anlama alt boyutu ($r = 0,15$; $p < 0,05$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Danışmaya inanç alt boyutunun bütüncül bakma alt boyutu dışında içgörü ve diğer alt boyutları ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğu tespit edilmiştir. Danışmaya inanç alt boyutu ile içgörü ($r = 0,19$; $p < 0,05$), kendini kabul alt boyutu ($r = 0,18$; $p < 0,05$) ve kendini anlama alt boyutu ($r = 0,18$; $p < 0,05$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

İhtiyaç hissetme alt boyutunun içgörü ve kendini kabul alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğu; bütüncül bakma alt boyutu ve kendini anlama alt boyutu ile anlamlı bir ilişki içinde olmadığı tespit edilmiştir. İhtiyaç hissetme alt boyutu ile içgörü ($r = 0,13$; $p < 0,05$) ve kendini kabul alt boyutu ($r = 0,15$; $p < 0,05$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

3.5. Profesyonel Psikolojik Yardım Arama Tutumunun Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizleri

İçgörü ve içgörü alt boyutları olan bütüncül bakma, kendini anlama ve kendini kabulün profesyonel psikolojik yardım arama tutumunu yordama durumunu ortaya koymak amacıyla regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sürecinde ölçek toplam puanının ölçek alt boyutlarıyla yüksek korelasyon göstermesi sebebiyle Çoklu Doğrusallık Probleminin oluşmasının önüne geçmek amacıyla ölçek toplam puanı ve alt ölçek puanları ayrı ayrı analizlere tabi tutulmuştur.

İlk olarak içgörünün profesyonel psikolojik yardım arama tutumunu yordayıcılığını ortaya koymak amacıyla basit doğrusal regresyon analizi uygulanmış ve analize ait sonuçlar Tablo 12’de gösterilmiştir.

Tablo 3.12: İçgörü toplam puanına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları

	B	Standart Hata	β	t	R	R ²	F	p
Sabit	86,45	14,81		5,83	0,27	0,07	19,64	0,00*
İçgörü	0,78	0,17	0,27	4,43*				

* = p<0,05

Tablo 12’ye bulgulara göre içgörü düzeyi psikolojik yardım arama tutumunu yordamaktadır (t=4,43; p<0,05). Bu sonuçlar ile psikolojik yardım arama tutumunun %7’sinin içgörü tarafından açıklandığı söylenebilir. Modelin varyans enflasyon faktörü (VIF =1,07), tolerans değerleri (0,93), Durbin Watson Testi sonuçları (1,98), Cook Distance ($\bar{X}$ =0,00) ve Mahalobis Distance ($\bar{X}$ =0,99) değerleri modelin kabul edilebilir olduğuna işaret etmektedir.

İçgörünün alt boyutları olan bütüncül bakma, kendini anlama ve kendini kabul değişkenlerinin profesyonel psikolojik yardım arama tutumunu yordayıcılığını ortaya koymak amacıyla amacılı Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Yapılan

analizde bütüncül bakmanın profesyonel psikolojik yardım arama tutumunu yordamadığının ($t = -1,67$; $p > 0,05$); anlaşılması nedeniyle bu değişken modelden çıkarılarak regresyon analizine devam edilmiştir. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 13'te gösterilmiştir.

Tablo 3.13: İçgörü alt ölçeklerine ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

	B	Standart Hata	β	T	R	R²	F	p
Sabit	77,91	14,48		5,38	0,33	0,10	15,32	0,00*
Kendini Kabul	1,68	0,36	0,28	4,61*				
Kendini Anlama	0,95	0,48	0,12	1,99*				

* = $p < 0,05$

Tablo 13'e bakıldığında kendini kabul ($t=4,61$; $p < 0,05$) ve kendini anlama ($t=1,99$; $p < 0,05$) düzeyi profesyonel psikolojik yardım arama tutumunu yordamaktadır. Bu sonuçlara göre psikolojik yardım arama tutumunun %10'unun kendini kabul ve kendini anlama tarafından açıklandığı söylenebilir. Modelin varyans enflasyon faktörü (VIF =1,11), tolerans değerleri (0,90), Durbin Watson Testi sonuçları (1,98), Cook Distance ($\bar{X} = 0,00$) ve Mahalobis Distance ($\bar{X} = 1,99$) değerleri modelin kabul edilebilir olduğuna işaret etmektedir.

3.6. Psikolojik Dayanıklılığın Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizleri

İçgörü ve profesyonel psikolojik yardım arama tutumu değişkenlerinin psikolojik dayanıklılığı yordama durumu Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile incelenmiştir. Analiz sürecinde ölçek toplam puanlarının ölçek alt boyutlarıyla yüksek korelasyon göstermesi sebebiyle Çoklu Doğrusallık Probleminin oluşmasının önüne geçmek amacıyla ölçek toplam puanları ve alt ölçek puanları ayrı ayrı analizlere tabi tutulmuştur.

Bu amaçla ilk olarak içgörü toplam puanı ve profesyonel psikolojik yardım arama tutumu toplam puanı analize dahil edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda profesyonel psikolojik yardım arama tutumunun psikolojik dayanıklılığı anlamlı düzeyde yordamadığı anlaşılmış ($t = 0,48$; $p > 0,05$); bu değişken analizden çıkarılarak analize devam edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 14'te gösterilmiştir.

Tablo 3.14: Ölçek toplam puanlarına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

	B	Standart Hata	β	T	R	R^2	F	p
Sabit	5,85	3,96		1,47	0,43	0,18	55,16	0,00*
İçgörü	0,35	0,04	0,43	7,42*				

* = $p < 0,05$

Tablo 14'teki bulgulara göre içgörü düzeyi psikolojik dayanıklılığı yordamaktadır ($t=7,42$; $p < 0,05$). Bu sonuçlara bakılarak psikolojik dayanıklılığın varyansının %18'inin içgörü tarafından açıklandığı söylenebilir. Varyans enflasyon faktörü ($VIF = 1,21$), tolerans değerleri (0,82), Durbin Watson Testi sonuçları (1,99), Cook Distance ($\bar{X} = 0,00$) ve Mahalobis Distance ($\bar{X} = 0,99$) değerleri modelin kabul edilebilir olduğuna işaret etmektedir.

İçgörünün alt boyutları olan bütüncül bakma, kendini anlama ve kendini kabul değişkenleri ve profesyonel psikolojik yardım arama tutumunun alt boyutları olan kişilerarası açıklık, zorlanma, danışmaya inanç ve ihtiyaç hissetme değişkenlerinin psikolojik dayanıklılığı yordama durumunu ortaya koymak amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Yapılan analizde bütüncül bakma, kendini anlama, kişilerarası açıklık, zorlanma ve danışmaya inanç değişkenlerinin psikolojik dayanıklılığı yordamadığının [$(t = 0,65$; $p > 0,05$); $(t = 0,12$; $p > 0,05$); $(t = 0,64$; $p > 0,05$); $(t = 1,28$; $p > 0,05$); $(t = -,94$; $p > 0,05$)] anlaşılması nedeniyle bu değişkenler modelden çıkarılarak regresyon analizine devam edilmiştir. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 15'te gösterilmiştir.

Tablo 3.15: Alt ölçek puanlarına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

	B	Standart Hata	β	T	R	R²	F	p
Sabit	10,79	2,93		3,68	0,56	0,31	54,48	0,00*
Kendini Kabul	0,94	0,09	0,56	10,42*				
İhtiyaç hissetme	-,15	0,07	-,11	-2,07*				

* = p<0,05

Tabloya bakıldığında kendini kabul (t=10,42; p<0,05) ve ihtiyaç hissetme (t=-2,07; p<0,05) alt boyutlarının psikolojik dayanıklılığı yordadığı ve psikolojik dayanıklılık varyansının %31'inin kendini kabul ve ihtiyaç hissetme tarafından açıklanabildiği görülmektedir. Varyans enflasyon faktörü (VIF =1,44), tolerans değerleri (0,69), Durbin Watson Testi sonuçları (1,96), Cook Distance ($\bar{X}$ =0,00) ve Mahalobis Distance ($\bar{X}$ =1,99) değerleri modelin kabul edilebilir olduğuna işaret etmektedir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

Çalışmanın bu bölümünde, yapılan istatistiksel analizler yoluyla elde edilen sonuçlar literatürde yer alan ilgili çalışmaların sonuçları da göz önüne alınarak incelenmiştir

4.1. Psikologların Psikolojik Dayanıklılıklarının

Sosyodemografik Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi

Psikologların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, algılanan gelir düzeyi ve sosyal destek alma durumuna göre farklılaşma durumu incelendiğinde yalnızca cinsiyete bağlı bir farklılaşmanın meydana geldiği ve erkeklerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Ek olarak psikologlardaki psikolojik dayanıklılık ile yaş ve çalışma yılı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur.

Literatüre bakıldığında psikolojik dayanıklılığın cinsiyet ile ilişkisine dair yapılan çalışmaların sonuçları arasında tutarlılığın olmadığı dikkati çeker. Arslan (2018) üniversite öğrencileri, Aydın (2022) öğretmenler ve Ülker Tümlü ve Recepoğlu akademik personeller (2013) ile yürüttükleri çalışmalarda psikolojik dayanıklılığın cinsiyetler arasında anlamlı biçimde farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Kılıç ve Alver (2017) ise yine üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada psikolojik dayanıklılığın kadın öğrencilerde erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek bulunduğunu belirtmişlerdir. Psikologlarda psikolojik dayanıklılığın araştırıldığı az sayıdaki çalışmada ise literatürdeki diğer gruplarda olduğu gibi farklı sonuçların elde edildiği görülmüştür. Cebbar (2021) yaptığı çalışmada kadın ve erkek psikologlar arasında psikolojik dayanıklılık ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığını belirtirken Şahin (2020) kadın psikologların erkek psikologlardan daha yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip olduğunu bulmuştur. Yapılan araştırmada ise psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre farklılaştığı ve erkek psikologların kadın psikologlardan daha yüksek psikolojik dayanıklılık puanlarına sahip oldukları görülmüştür. Bu bulgu

Erkoç ve Danış (2020), Açıkgöz (2016) ve Sezgin (2016)'in üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarda buldukları sonuçlarla uyumludur.

Kadın ve erkeklerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile ilgili yapılan çalışmaların hem psikologlarda hem de diğer örneklem gruplarında tutarlı biçimde belli bir sonuç ortaya koymaması cinsiyetin psikolojik dayanıklılık için tek başına ayırt edici bir değişken olmadığını göstermektedir. Yaşam koşulları ile bağlantılı olarak geliştiği belirtilen psikolojik dayanıklılık birçok faktörün etkileşimi ile ortaya çıkan dinamik bir kavramdır ve bireyler farklı yaşam olaylarını kendi bireysel özellikleri üzerinden deneyimlerler. Bu durum karmaşık bir yapı olarak psikolojik dayanıklılığın kadın ve erkeklerde belirli bir biçimde gelişmemesinin altında yatıyor olabilir (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018).

4.2. Psikologların İçgörü Düzeylerinin Sosyodemografik Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi

Psikologların içgörü düzeylerinin cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, algılanan gelir düzeyi ve sosyal destek alma durumuna göre farklılaşma durumu incelendiğinde yalnızca algılanan gelir düzeyine bağlı bir farklılaşmanın meydana geldiği ve gelir düzeyi arttıkça içgörü düzeyinin de arttığı görülmüştür. Ek olarak psikologlardaki içgörü düzeyi ile yaş ve çalışma yılı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur.

Yapılan literatür araştırmasında içgörünün algılanan gelir düzeyi ile ilişkisinin ortaya konduğu bir çalışmaya ulaşılamamış ve bu nedenle psikologlarda içgörü düzeyinin gelir düzeyine bağlı olarak arttığına yönelik çıkan sonuç diğer çalışmalarla beraber değerlendirilememiştir. Literatüre bütün olarak bakıldığında psikopatolojiden bağımsız olarak yapılan içgörü çalışmalarının sayısının sınırlı olduğu ve bu alanda daha fazla çalışma yapılması gerektiği düşünülmüştür.

4.3. Psikologların Profesyonel Psikolojik Yardım Arama Tutumlarının Sosyodemografik Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi

Psikologların profesyonel psikolojik yardım arama tutumlarının cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, algılanan gelir düzeyi ve sosyal destek alma durumuna göre farklılaşma durumu incelendiğinde yalnızca sosyal destek alma durumuna bağlı bir farklılaşmanın meydana geldiği ve herhangi bir kaynaktan sosyal destek alan psikologların daha olumlu profesyonel psikolojik yardım arama tutumuna sahip oldukları görülmüştür. Yine benzer biçimde psikologlardaki profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ile yaş ve çalışma yılı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur.

Çalışma kapsamında ulaşılan sosyal destek alan kişilerin daha olumlu profesyonel psikolojik yardım arama tutumlarına sahip oldukları bulgusu literatürde az sayıda olan diğer çalışmaların sonuçlarıyla uyumludur (Vogel ve Wei, 2005; Vogel ve Wester, 2003). Kişinin çevresindeki bireylerin, yardım aramaya dair olumlu algılara sahip olması ve kişiyi bu noktada teşvik etmesi yoluyla yardım arama sürecini kolaylaştırabileceği ifade edilmiştir (Gulliver vd., 2010). Ayrıca hem sosyal destek almanın hem de psikolojik destek almanın kendini açma ve kişilerarası ilişki kurma ile bağlantılı olduğu düşünüldüğünde sosyal destek alanların kendilerini açabildikleri ve bu durumun onları psikolojik yardım aramaya daha eğilimli kıldığı yorumu yapılabilir (Özbay vd., 1999). Çalışma kapsamında da sosyal destek alan kişilerin almayanlara göre kişilerarası açıklık düzeylerinin daha yüksek olduğu ve yardım arama noktasında daha az zorlandıkları görülmüştür.

4.4. H1: “PD, İçgörü ve PYAT Profesyonel Psikolojik Yardım Alma Durumuna Göre Anlamlı Bir Farklılık Göstermektedir.” Hipotezine Yönelik Bulguların İncelenmesi

Elde edilen sonuçlar psikologlarda psikolojik dayanıklılığın ve profesyonel psikolojik yardım arama tutumlarının profesyonel psikolojik yardım alma öyküsüne göre farklılaşmadığını göstermiştir. Buna karşın profesyonel psikolojik yardım alma durumunun psikologlardaki içgörü düzeyinin farklılaşmasına etki ettiği ve psikolojik yardım alan psikologların daha yüksek içgörü düzeylerine sahip oldukları görülmüştür. Bu sonuçlar birinci hipotezin kısmi olarak desteklendiğini göstermektedir.

Literatürde profesyonel psikolojik yardım alma durumu ile içgörü düzeyi arasındaki ilişkiyi direkt olarak ortaya koyan başka bir çalışma bulunmamasına karşın içgörünün genel olarak geçmiş ve şimdi, biliş ve duygulanımlar arasında yeni bağlantılar kurmayı içeren bilinçli bir anlam kayması olarak ifade edilebileceği (Hill vd., 2007) göz önüne alındığında psikolojik yardımın bu anlam kaymasına katkıda bulunması dolayısıyla içgörü üzerinde etkili olmasının beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir.

Psikolojik dayanıklılığın profesyonel psikolojik yardım alma durumu ile ilişkisini ortaya koyan çalışmaların sayısının az olduğu ve bu çalışmaların daha çok ruh sağlığı alanında çalışan kişilerle yapıldığı görülmüştür. Cebbar (2021), psikologların örneklem grubu olarak alındığı çalışmasında iş hayatlarında karşılaştıkları sorunlar nedeniyle herhangi bir kaynaktan destek almayan kişiler ile terapistten ya da süpervizörden destek alan kişilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında bir ilişkinin olmadığını belirtmiştir. Şahin (2020)’in yine psikologlarla yürüttüğü çalışmada da benzer biçimde ruh sağlığı desteği alan kişilerle almayan kişilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin farklılaşmadığı ortaya konmuştur. Bu bulgular yapılan çalışmanın sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir. Şeker (2021)’in öykü ve fiziksel temas yoluyla psikolojik travmaya maruz kalan meslek grupları ile yürüttüğü çalışmada ise psikoterapi öyküsü bulunan katılımcıların diğer katılımcılara göre daha düşük psikolojik sağlamlık düzeylerine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Psikolojik dayanıklılığın dinamik ve gelişimsel bir kavram olduğu göz önüne alındığında bireysel değerlendirme yapılmasının ve psikolojik destek alan kişilerin destek almadan önce ve sonrasındaki psikolojik dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılmasının bu ilişkiye dair daha nitelikli bir sonuç ortaya koyabileceği düşünülmüştür.

Profesyonel psikolojik yardım arama tutumunun psikolojik yardım alma durumu ile olan ilişkisine yönelik farklı örneklem grupları ile yapılan çalışmalarda çalışmamızdakine benzer biçimde ilişki bulunmadığına dair sonuçlarla beraber psikolojik yardım alma öyküsü bulunan kişilerin daha olumlu tutumlara sahip olduğunu ortaya koyan sonuçların da elde edildiği görülmüştür. Altıntaş (2022), Güç (2015) ve Sezer ve Gülleroğlu (2016) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarda psikolojik yardım alma deneyimi olan kişilerin psikolojik yardım arama tutum puanlarının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Çolakoğlu (2019) üniversite öğrencileri, Çuhadar (2020) ergenler ve Öcal (2019) evli çiftler ile yürüttükleri çalışmalarda psikolojik yardım arama tutumunun psikolojik yardım alma deneyimine göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Psikologların tutumlarındaki farklılaşmayı ele alan bir çalışma bulunmaması nedeniyle elde edilen bulguların karşılaştırılması mümkün olmamıştır. Ancak psikoloji öğrencilerinin genel popülasyonla karşılaştırıldığı bir çalışmada (Dinar ve Alkar, 2021) psikolojik yardım alan psikoloji öğrencilerinin daha olumlu psikolojik yardım tutumlarına sahip oldukları görülmüşken genel popülasyonda fark olmadığı ortaya konmuştur.

Psikologlarda profesyonel psikolojik yardım arama tutumunun psikolojik destek alma durumuna göre değişmemesinin psikologların halihazırda psikolojik destek alma ile ilgili varolan bilgi ve birikimleri ile ilgili olduğu düşünülmüştür. Yardım arama sürecini şekillendiren ruh sağlığı okuryazarlığı, yardım kaynaklarına ulaşım, ücretlendirme, yardım kaynaklarından alınan tedavinin yararına yönelik düşünceler, profesyonellerle kurulan ilişki ve gizliliğe ilişkin hassasiyet gibi konularda psikologların var olan bilgi düzeyinin profesyonel psikolojik destek aramaya yönelik beklenti ve tutumlarını şekillendirdiği ve dolayısıyla onlar için öngörülebilir bir süreç olan psikolojik yardım almanın yeni tutumlara yol açmadığı söylenebilir (Gulliver vd., 2010, Brasleu vd., 2008, Rickwood vd., 2007, Picco vd., 2016; Crowe vd., 2015).

4.5. H2: “İçgörü ve İçgörü Alt Boyutlarının PD Üzerinde Anlamli ve Pozitif Yönde Bir Etkisi Vardır.” Hipotezine Yönelik Bulguların İncelenmesi

Elde edilen sonuçlar içgörünün ve bütüncül bakma, kendini kabul, kendini anlama alt boyutlarının hepsinin psikolojik dayanıklılık ile pozitif yönde anlamli olduğunu göstermiştir. Yapılan regresyon analizlerinde içgörünün ve alt boyutlardan kendini kabulün psikolojik dayanıklılık üzerinde yordayıcı bir etkisinin olduğu ve ikinci hipotezin kısmi olarak doğrulandığı anlaşılmıştır.

Psikologlarda içgörü düzeyi yükseldikçe psikolojik dayanıklılık düzeyinin de yükselmesi diğer örneklem gruplarıyla benzer sonuçların elde edildiğini göstermektedir. Ergenlerle (Lamiser Atik, 2013), yetişkinlerle (Kaya vd., 2021) ve sporcularla (Cowden ve Meyer-Weitz, 2016) yürütölen çalışmalarda da içgörünün psikolojik dayanıklılığı pozitif olarak yordadığı ortaya konmuştur.

Cowden ve Meyer-Weitz (2016), duygu, düşünce ve davranışları hakkında içgörüye sahip olan sporcuların diğer sporculara göre daha az stres yaşadıklarını ve daha yüksek psikolojik dayanıklılık düzeylerine sahip olduklarını belirtmiştir. Öz değerlendirme ve iç gözleme dair yetenekleri gelişmiş olan sporcular stresin yol açabileceği etkileri kontrol etme ve hafifletme konusunda kendi kaynaklarını işlevsel biçimde kullanabilir ve bu sayede iyi oluşlarını sürdürüp geliştirebilirler. Buradan yola çıkarak psikologların psikolojik kavram ve süreçlere dair profesyonel bilgi birikimlerinin kendi kaynaklarına dair farkındalıklarını da içeren içgörü ile birleşmesinin psikolojik dayanıklılıklarına katkı sağladığı ifade edilebilir.

4.6. H3: “PYAT ve Alt Boyutlarının PD Üzerinde Anlamli ve Pozitif Yönde Bir Etkisi Vardır.” Hipotezine Yönelik Bulguların İncelenmesi

Elde edilen sonuçlar profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ve kişilerarası açıklık, zorlanma alt boyutlarının psikolojik dayanıklılık ile pozitif yönde anlamli olduğunu göstermiştir. Danışmaya inanç ve ihtiyaç hissetme alt boyutlarının ise psikolojik dayanıklılık ile ilişkili olmadığı görölmüştür. Yapılan regresyon

analizlerinde profesyonel psikolojik yardım arama tutumunun ve kişilerarası açıklık, zorlanma ve danışmaya inanç alt boyutlarının psikolojik dayanıklılık üzerinde yordayıcı bir etkisinin bulunmadığı ve yalnızca ihtiyaç hissetme alt boyutunun psikolojik dayanıklılığı düşük düzeyde negatif yordadığı görülmüştür. Yardım almaya daha az ihtiyaç duyan psikologlar daha yüksek psikolojik dayanıklılığa sahiptir. Bu durumun yardıma ihtiyaç duymamanın yol açtığı güç ve kontrol hissi ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Yardıma ihtiyaç duymamanın kendisinin de damgalayıcı bir niteliği olabileceği düşünüldüğünde yardım ihtiyacı, bireylerin daha düşük psikolojik dayanıklılığa sahip oldukları algısına kapılmalarına yol açabilir (Crowe vd., 2015). Elde edilen sonuçlar psikologlar arasında da yardıma ihtiyaç duymamanın daha düşük psikolojik dayanıklılık ile ilişkilendirildiği ve literatürdeki çalışmalarda belirtildiği gibi kendi problemlerini kendilerinin çözebilmesi gerektiği inancından etkilendikleri şeklinde yorumlanabilir.

Profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiye yönelik farklı örneklem gruplarıyla yapılan sınırlı sayıdaki çalışmada farklı sonuçların ortaya çıktığı görülmüştür. Kaya (2019) kayıp yaşayan yetişkinlerle, Westfall (2014) yetişkinlerle ve Thomas (2019) Hintli Amerikalılar ile yaptıkları çalışmalarda bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığını belirtmişlerdir.

Atalan ve Kabasakal (2022) özel gereksinimli çocuğu bulunan ebeveynlerle yürüttükleri çalışmada ebeveynlerin psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu tutumlarının artmasıyla psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de arttığını ifade etmiştir. Benzer biçimde Akpınar (2021)'ın çalışmasında öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile psikolojik yardım arama tutumları arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Crowe vd. (2015) yardım arama ve psikolojik dayanıklılık ile damgalama arasındaki ilişki ile ilgili yaptıkları nitel bir çalışmada katılımcıların bu üç değişken arasındaki etkileşime dair farklı temalarda ortaklaştıklarını belirtmiştir. Birinci temada mental sağlığa dair damgalama ihtiyaç duyulan psikolojik yardımın alınmasını engeller ve bu da psikolojik dayanıklılığın azalmasına yol açar. İkinci temada bireyler psikolojik yardım aldıkları için kendilerini damgalarlar ve problemlerini kendi kendilerine çözemedikleri için psikolojik dayanıklılıklarının düşük olduğu algısına

kapılırlar. Burada yardım aramanın kendisi damgalamanın kaynağıdır. Üçüncü temada ise ihtiyaç duyulan yardımı arama psikolojik dayanıklılığın artmasını sağlar ve daha dayanıklı olan birey mental sağlık sorunlarına ilişkin damgalamadan daha az etkilenir. Çalışmamızda elde edilen sonuçlar psikologlar arasında da daha olumlu psikolojik yardım arama tutumunun daha yüksek psikolojik dayanıklılık ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Psikologların mesleki kimlikleri dolayısıyla damgalamadan olumsuz etkilenme potansiyellerinin daha yüksek olduğunun belirtilmesi (Stallman, 2010; Deutsch, 1985; Gilroy vd., 2002; Mahoney, 1997) nedeniyle damgalamanın yardım aramanın önünde bir engel olmasının ve dolayısıyla psikologların psikolojik dayanıklılığını olumsuz yönde etkilemesinin önüne geçmek amacıyla çalışmalar yapılmasının önemli olduğu düşünülmüştür.

4.7. H4: “İçgörü ve İçgörü Alt Boyutlarının PYAT Üzerinde

Anlamlı ve Pozitif Yönde Bir Etkisi Vardır.” Hipotezine

Yönelik Bulguların İncelenmesi

Elde edilen sonuçlar içgörünün ve alt boyutlar olan bütüncül bakma, kendini anlama ve kendini kabulün profesyonel psikolojik yardım arama tutumuyla pozitif yönde anlamlı biçimde ilişkili olduğunu ve bütüncül bakma dışında diğer değişkenlerin profesyonel psikolojik yardım arama tutumunu pozitif yönde yordadığını göstermiştir. İçgörüsü yüksek olan, kendini anlayan ve kabul eden psikologlar daha olumlu profesyonel psikolojik yardım arama tutumu göstermektedirler. Bu doğrultuda dördüncü hipotezin yüksek oranda doğrulandığı görülmektedir.

İçgörü ile profesyonel psikolojik yardım arama tutumu arasındaki ilişkiyi direkt olarak inceleyen başka bir çalışma bulunmamasına karşın elde edilen sonucu destekleyen farklı çalışmalar vardır. Cinsel saldırı mağduru 1863 kadınla 3 yıl süreyle yapılan bir çalışmada yaşadıkları deneyim üzerinde içgörü kazanan kadınların daha sonrasında daha fazla yardım arama davranışı gösterdikleri ortaya konmuştur. Araştırmaya katılımın cinsel saldırı mağdurlarını nasıl etkilediğini anlamayı amaçlayan araştırmacılar, çalışmaya dahil olmanın mağdurların iyileşme hakkında daha fazla bilgi sahibi olmalarını sağladığını ve bu durumun da onları travmayla ilgili

sorunları için daha fazla kaynak aramaya yönlendirmiş olabileceğini belirtmişlerdir (Kirkner vd., 2016).

Başka bir çalışmada intihar etme eğilimi gösteren 180 kadının ruhsal hastalıklar, depresyon ve intihar eğilimi ile ilgili verilen eğitim sonrasında yaşadıkları sorunlar ile ilgili yardım isteme noktasında daha istekli hale geldikleri ifade edilmiştir (Bgugra ve Hicks, 2004).

Psikologlar ile yapılan bir çalışmada ise ruhsal alanda sahip olunan profesyonel bilgi ve farkındalığın yanlış bir güvenlik duygusuna ve mesleki kimlikten şüpheye yol açan yoğun bir öz eleştiriye yol açarak yardım aramayı ketleyebileceği belirtilmiştir. Psikologlarda içgörünün “iyi bir psikolog” olmaya yönelik kaygılarla bir araya geldiğinde gerçek sorunları gizleme ve bir savunma olarak entelektüelizasyonu tetikleme potansiyeli vardır ve bu durum içgörünün işlevi noktasında onların diğer gruplardan farklı biçimde değerlendirilmesi gerektiğini düşündürür (Charlemagne Odle vd., 2012; Gibbons vd., 2007).

Yapılan çalışmada psikologlarda içgörü sahibi olmanın yardım aramayı pozitif yönde etkilediği ortaya konmuştur. Kullanılan ölçüm aracının içgörüyü bütüncül bakma, kendini anlama ve kendini kabul gibi farklı yönleriyle çokboyutlu olarak ölçmesi nedeniyle yukarıda potansiyel olarak psikologların karşı karşıya olduğu belirtilen riskleri dışarıda bıraktığı söylenebilir. Çalışma kapsamında “kendini kabul”ün hem psikolojik dayanıklılığı hem de profesyonel psikolojik yardım arama tutumunu yordayan tek alt boyut olması bu değişkenin önemini ortaya koyar. Sorunun varlığı ile beraber kendini kabul yardım arama sürecine dahil olmanın önemli adımlarından biridir ve bu yönüyle “kabul”ün hem yardım arama hem de psikolojik dayanıklılık için kritik bir rol üstlendiği söylenebilir. Ancak hem psikologlar özelinde hem de farklı örneklem gruplarında içgörü ile psikolojik yardım arama ilişkisine dair az çalışma olması nedeniyle sonuçların sağlıklı biçimde karşılaştırılabilmesi ve yorum yapılabilmesi için daha fazla çalışma yapılması gereklidir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan çalışmada psikologların içgörü düzeylerinin ve profesyonel psikolojik yardım arama tutumlarının psikolojik dayanıklılıkları ile nasıl bir ilişki içinde olduğunun anlaşılması amaçlanmıştır. Psikologların psikolojik dayanıklılıklarına katkı sağlayan koruyucu faktörlerin geliştirilmesi literatürde bahsedilen bireysel ve mesleki sorunlarla daha işlevsel biçimde başa çıkmalarına ve dolayısıyla bu ruhsal özbakımla beraber daha nitelikli bir hizmet ortaya koymalarına yardımcı olur.

Çalışmanın sonucunda psikologlarda içgörü düzeyinin ve profesyonel psikolojik yardım arama tutumunun psikolojik dayanıklılıkla pozitif yönde anlamlı biçimde ilişkili olduğu ortaya konmuştur. İçgörünün yanında alt boyutlar olan bütüncül bakma, kendini anlama ve kendini kabulün de psikolojik dayanıklılık ile pozitif yönde anlamlı biçimde ilişkili olduğu anlaşılmıştır. Benzer biçimde psikolojik yardım arama tutumunun alt boyutları olan kişisel açıklık ve zorlanmanın da psikolojik dayanıklılık ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğu görülmüştür.

Çoklu doğrusallık probleminin önüne geçmek amacıyla yapılan iki farklı doğrusal regresyon analizi sonuçlarına bakıldığında ise ilk regresyon analizinde içgörünün psikolojik dayanıklılık üzerinde anlamlı pozitif yordayıcı etkisinin bulunduğu ve psikolojik dayanıklılık varyansının %18'inin içgörü tarafından açıklanabildiği saptanmıştır. Profesyonel psikolojik yardım arama tutumunun ise psikolojik dayanıklılığı anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür.

Alt boyutların yordayıcılığını değerlendirmek amacıyla yapılan ikinci regresyon analizinde ise kendini kabulün pozitif ve ihtiyaç hissetmenin negatif olmak üzere psikolojik dayanıklılık üzerinde anlamlı yordayıcı etkilerinin olduğu ve bu iki değişkenin beraber psikolojik dayanıklılık varyansının %31'ini açıklayabildiği saptanmıştır.

Çalışma kapsamında psikolojik dayanıklılık üzerinde en fazla etkisi olan değişkenin kendini kabul olduğu görülmüş ve bunun dikkat çekici olduğu düşünülmüştür. Bu doğrultuda içgörünün bilişsel yönünün yanında daha karmaşık bir yönüne atıfta bulunan kabul etmenin oldukça önemli olduğu ve psikologların kendilerine dair sahip oldukları bilgileri duygusal olarak işlemelerinin psikolojik dayanıklılık için belirleyici olduğu söylenebilir. Sunulan bilginin kendine dönük

olarak nasıl kullanılacağına rehberlik etmek ve farkındalık kazandırmak amacıyla ruhsal özbakımı teşvik eden ve destekleyen materyal ve etkinliklerin psikoloji eğitim programlarına dahil edilmesinin faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Psikologlarda içgörü ve alt boyutlar olan bütüncül bakma, kendini anlama ve kendini kabul ile psikolojik yardım arama tutumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Yapılan ilk regresyon analizinde içgörünün profesyonel psikolojik yardım arama tutumunu yordadığı ve varyansın %7'sinin içgörü tarafından açıklanabildiği görülmüştür. Sadece içgörünün alt boyutlarının dahil edildiği ikinci regresyon analizinde ise bütüncül bakmanın yardım arama tutumu üzerinde anlamlı yordayıcı etkisinin bulunmadığı ve kendini kabul ve kendini anlama değişkenlerinin beraber psikolojik yardım arama tutumu varyansının %10'unu açıklayabildiği ortaya konmuştur.

Psikologların psikolojik destek öyküsüne sahip olma durumlarının yalnızca içgörü düzeyleri arasında farklılaşmaya yol açtığı, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik yardım arama tutumlarının psikolojik destek öyküsüne göre farklılaşmadığı görülmüştür.

Çalışmada yer verilen değişkenlerin demografik özelliklere göre çok fazla farklılaşmadığı belirlenmiştir. Psikolojik dayanıklılığın yalnızca cinsiyete göre farklılaştığı ve erkek psikologların kadın psikologlara göre daha yüksek psikolojik dayanıklılık puanlarına sahip oldukları görülmüştür. İçgörü düzeyinin yalnızca algılanan gelir düzeyine göre farklılaştığı ve algılanan gelir düzeyi arttıkça içgörü düzeyinin de arttığı ortaya konmuştur. Profesyonel psikolojik yardım arama tutumunun ise yalnızca sosyal destek alma durumuna göre farklılaştığı ve sosyal destek alan kişilerin herhangi bir kaynaktan destek almayanlara göre daha olumlu psikolojik yardım arama tutumlarına sahip oldukları anlaşılmıştır.

Psikologların psikolojik dayanıklılığı üzerine yürütülen bazı çalışmalar bulunmasına karşın bu kavramın mesleki olarak iç içe oldukları içgörü ve psikolojik yardım aramaya yönelik tutumları ile olan ilişkisine dair bir çalışma yapılmadığı görülmüştür. Tanımlanması nispeten zor bir kavram olan içgörünün psikopatoloji ile bağlantılı olmayan biçimde çok az incelendiği anlaşılmış, bu anlamda bu çalışmanın ruh sağlığı alanında oldukça önemli bir konumda bulunan içgörüye yönelik daha fazla çalışmanın yapılması için yol gösterici olabileceği düşünülmüştür. İçgörü ile ilgili

yapılan çalışmaların sınırlı olması nedeniyle elde edilen bulgular çoğunlukla diğer çalışmalarla karşılaştırılamamıştır. Bu alanda farklı örneklem gruplarıyla daha fazla çalışmanın yapılması psikologlarda ve diğer bireylerde içgörünün işlevine dair daha fazla bilgi edinilmesini sağlayacaktır.

Öte yandan psikologların psikolojik yardım aramaya yönelik yönelimlerinin de çok fazla çalışılmadığı ve bu konuda literatürde bir boşluğun olduğu dikkati çeken bir başka konudur. Psikologların da psikolojik destek almaları ve kendi süreçleri hakkında farkındalığa sahip olmaları gerektiği bazı ekoller tarafından vurgulansa da bu noktada sistematik bir bilgi birikiminin olmadığı görülür. Yardım kaynaklarından biri olarak psikologlar için psikolojik yardım arayan/alan rolüne girmenin kendine has birtakım engelleri vardır ve özellikle diğer ülkelerde yapılan çalışmalar psikologların bu engellerden oldukça etkilendiğini göstermektedir. Ülkemizde de bu alanda farklı araştırma yöntemleri kullanılarak daha fazla çalışmanın yapılması ve psikologların karşı karşıya kaldıkları sorunlar ile ilgili değerlendirmelerin derinleştirilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Nihayetinde psikolojik yardım aramaya yönelmek psikologlar için “iyi bir psikolog” olmaya dair tümgüçlülüğü bırakıp “yeterince iyi bir psikolog” olmayı kabul etmeyi gerektirir ve buradan kazanılan esneklikle beraber psikolojik dayanıklılığa kapı açılır. Yapılan çalışmada psikologlarda psikolojik dayanıklılık ile yardım arama tutumlarının ilişkili olduğunun ortaya konması sonraki çalışmalar için bir başlangıç noktası olabilir.

Yapılan çalışmanın belli noktalarda bazı sınırlılıklara sahip olduğu ve bu durumun ileride yapılacak çalışmalar için yol gösterici olabileceği düşünülmektedir. Öncelikle psikoloji bölümlerinde kadın ve erkek öğrenci sayıları arasındaki farkın bir yansıması olarak alanda çalışan kadın psikolog sayısının erkek psikolog sayısından fazla olduğu ve dolayısıyla çalışma kapsamında daha fazla sayıda kadın psikoloğa ulaşıldığı görülmektedir. Özellikle cinsiyete bağlı farklılaşmaları daha sağlıklı biçimde ortaya koyabilmek amacıyla kadın ve erkek psikolog sayısının yakın olduğu çalışmaların yapılması faydalı olabilir.

Katılımcıların çoğunlukla 22-30 yaş aralığında ve 5 yıl ve altında iş deneyimi bulunan kişilerden oluşması nedeniyle elde edilen sonuçların daha fazla iş deneyimi bulunan psikologları sınırlı düzeyde temsil ettiği ve sonraki çalışmalarda çalışma yılı

daha fazla olan psikologlara ulařılmasının bahsi geçen deęiřkenlerle yař ve çalıřma yılı arasındaki iliřki hakkında daha genellenebilir sonuçlar ortaya konmasına katkı saęlayabileceęi dūřūnūlmūřtur.

Çalışma kapsamında araştırma değişkenlerinin psikologlar özelinde nasıl bir ilişki içinde olduğu araştırılmıştır. Ölçekler için kesme puanları belirlenmemiş olduğundan psikologların almış oldukları puanlar için derecelendirme yapılamamıştır. Psikologların aldıkları eğitim ve deneyimlerinin onların iğgr ve psikolojik yardım arama tutumları üzerinde etkili olup olmadığı ve genel popülasyonla aralarında fark oluşturup oluşturmadığının anlaşılması için karşılaştırmalı çalışmalara ihtiyaç vardır.

Araştırma lekler aracılığıyla öz bildirime dayalı olarak evrimii ortamda yürütüldüğünden katılımcılardan elde edilen bilgiler sınırlıdır ve kendi değerlendirmelerine dayanmaktadır. Sonraki araştırmalarda niteliksel yöntemlerle veri toplanmasının katılımcılara kendilerini daha fazla ifade etme olanağı tanıyacağı ve konu ile ilgili potansiyel olarak yeni temaların ortaya çıkmasını sağlayabileceği dūřūnlmektedir.

KAYNAKÇA

- AÇIKGÖZ, M.: 2016 “Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ile Mizah Tarzları ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- AKDOĞAN, R., TÜRKÜM, A. SB.: 2014 “Psikolojik Yardım Sürecinde Terapötik Bir Hedef Olarak İlgörü”, **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, 6(4), 375-388.
- AKDOĞAN, R., TÜRKÜM A. S.: 2018 “Insight Scale for Nonclinical University Students: Validity and Reliability Analysis”, **Measurement and Evaluation in Counseling and Development**, 51(4), 250-262.
- AKFIRAT, O. N., ÖZSOY, M.: 2021 “Türkiye’de Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yapılan Lisansüstü Tezlerin İncelenmesi”, **Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi**, 4(1), 26-42.
- AKPINAR, M.: 2021 “Öğretmenlerin Yakın İlişki Yaşantıları ve Yılmazlık Düzeylerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumuna Etkisinin İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- AKUTSU, P. D. v.d.: 1990 “Predictors of Utilization Intent of Counseling Among Chinese and White Students: A Test of the Proximal-Distal Model”, **Journal of Counseling Psychology**, 37(4), 445-452.
- ALEXANDER, D. E.: 2013 “Resilience and Disaster Risk Reduction: An Etymological Journey”, **University College London**, 1, 1257-1284.
- ALTINTAŞ, Y.: 2022 “Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumlarının Yordayıcıları Olarak Ruh Sağlığı Okuryazarlığı Ve Duygusal Yetkinlik”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- ANAUT, M.: 2005 “The Concept Of Resilience And Its Clinical Applications”, **Rech Soins Infirm**, 82, 4-11.
- ANLI, İ.:2016 “Ego ideali ve kimlik devamlılığı”, **FNG & Bilim Tıp Dergisi**, 2(4), 287-290.
- ARİFOĞLU, B.: 2016 “Ergenlerde Ebeveyne Bağlanma ile Depresyon Arasındaki İlişkide Dil Kullanımı ve İçgörünün Aracılık Etkisi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ARSLAN, F.: 2018 “Din ve Psikoloji Eğitimi Alan Öğrencilerin Psikolojik Sağlık ve Affedicilik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- ARSLANTAŞ, H. v.d.: 2011 “Yetişkinlerde Profesyonel Psikolojik Yardım Arama Tutumu ve Bunu Etkileyen Faktörler” **ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi**, 12(1), 17 – 23.
- ASLAN, S., ALTINÖZ, A. E.: 2010 “İçgörü Kavramı ve Şizofreni”, **Psikiyatride Derlemeler: Olgular ve Varsayımlar**, 4, 23-32.
- ATALAN, G., KABASAKAL, H. Z.: 2022 “Özel Gereksinimli Çocuk Sahibi Ebeveynlerde Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum, Psikolojik Sağlık ve Eş Desteği İlişkisi”, **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**, 21(84), 173-187.
- ATMACA, G. D., DURAT, G.: 2017 “Şizofreni Hastalarında İntihar Olasılığının, Depresyon ve İçgörüsü İlişkisi”, **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, 18(4), 314-322.
- AVCI, N.: 2022 “Telafer’den Türkiye’ye Göç Eden Türkmenlerin TSSB Belirtilerinin Psikolojik Dayanıklılık ve Sosyokültürel Uyum İle İlişkisi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- AYDIN, M., EGEMBERDİYEVA, A.: 2018 “Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin İncelenmesi”, **Türkiye Eğitim Dergisi**, 3(1), 37-53.

- AYDIN, S.: 2022 “Covid-19 Salgını Sürecinde Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- AYDOĞAN, D.,
ÖZBAY, Y.: 2015 “Çiftlerde İlişkisel Yılmazlık ve İlişkisel Profesyonel Yardım Arama: İkili (Dyadic) Analiz”, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 5 (44), 109-121.
- BAKIRCI, B.: 2022 “Erişkin Bipolar Bozukluk Hastalarında Zihin Kuramı ile İçselleştirilmiş Damgalama ve İçgörü Arasındaki İlişkinin Araştırılması”, Tıpta Uzmanlık Tezi, Harran Üniversitesi, Tıp Fakültesi.
- BANNINK, F., P.: 2014 “Positive CBT: From Reducing Distress to Building Success”, **Journal of Contemporary Psychotherapy**, 44, 1-8.
- BANNINK, F., P.: 2017 “Positive CBT in Practice”, **Positive Psychology Interventions in Practice**, Ed. C. Proctor, Springer Cham, 15-28.
- BARAITSER, L.,
NOACK, A.: 2007 “Mother Courage: Reflections On Maternal Resilience”, **British Journal of Psychotherapy**, 23(2), 171 – 188.
- BARBER, B. K.: 2013 “Annual Research Review: The Experience of Youth with Political Conflict – Challenging Notions of Resilience and Encouraging Research Refinement”, **Journal of Child Psychology and Psychiatry**, 54(4), 461-473.
- BARKER, G. v.d.: 2005 “Young People, Social Support and Help-seeking”, **Int J Adolesc Med Health**, 17(4), 315-335.

- BARNETT, J. E.,
HILLARD, D.: 2001 “Psychologist Distress And Impairment: The Availability, Nature, And Use Of Colleague Assistance Programs For Psychologists”, **Professional Psychology: Research and Practice**, 32(2), 205–210.
- BARNETT, J. E.,
COOPER, N.: 2009 “Creating a Culture of Self-Care”, **Clinical Psychology: Science And Practice**, 16(1), 16-20.
- BECK, A. T. v.d.: 2003 “A New Instrument for Measuring Insight: The Beck Cognitive Insight Scale”, **Schizophrenia Research**, 68, 319-329.
- BELSKY, J., PLUESS, M.: 2013 “Beyond Risk, Resilience, and Dysregulation: Phenotypic Plasticity and Human Development”, **Development and Psychopathology**, 25, 1243-1261.
- BENARD, B.: 2000 “From Risk to Resiliency: What Schools Can Do, Western Center for Drug-Free Schools and Communities, Portland.
- BHUGRA, D., HICKS, M.: 2004 “Effect of an Educational Pamphlet on Help-Seeking Attitudes for Depression Among British South Asian Women”, **Psychiatric Services**, 55(7), 827-829.
- BİCİL, B.: 2012 “Yetişkinlerin Psikolojik Yardım Arama Niyetlerinin İncelenmesi: İzmir İli Örneği”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi.
- BONANNO, G. A. v.d.: 2002 “Loss and Human Resilience”, **Applied and Preventive Psychology**, 10(3), 193-206.
- BONANNO, G. A.,
MANCINI A. D.: 2008 “The Human Capacity to Thrive in the Face of Potential Trauma”, **Pediatrics**, 121(2), 369-375.
- BRANDÃO, J. M. v.d.: 2011 “The Construction of the Concept of Resilience in Psychology: Discussing the Origins of Resilience”, **Paidéia**, 21(49), 263-271.
- BRESLAU, J. v.d.: 2008 “Mental Disorder and Subsequent Educational Attainment in a US National Sample”, **Journal of Psychiatric Research**, 42, 708- 716.

- BRIMSTONE, R. v.d.: 2006 “Behaviour Of Medical Students in Seeking Mental And Physical Health Care: Exploration And Comparison With Psychology Students”, **Medical Education**, 41, 74–83.
- BRONFENBRENNER, U.: 1997 “Toward An Experimental Ecology Of Human Development”, **American Psychologist**, 32(7), 513–531.
- BRONFENBRENNER, U., MORRIS, P. A.: 2006 “The Bioecological Model of Human Development”, **Handbook of Child Psychology: Theoretical Models of Human Development**, Ed. R. M. Lerner, W. Damon, John Wiley & Sons, 793–828.
- BULUT, S. v.d.: 2014 “İçgörüsü Az Olan Obsesif-Kompulsif Bozukluk”, **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, 6(2), 126-141.
- BUSS, D. M.: 2000 “The Evolution of Happiness”, **American Psychologist**, 55(1), 15-23.
- CABRAL, S. A., LEVANDOWSKI, D. C.: 2013 “Resiliência e psicanálise: aspectos teóricos e possibilidades de investigação”, **Rev. Latinoam. Psicopat. Fund.**, 16(1), 42-55.
- CAMPBELL-SILLS, L., STEIN, M.B.: 2007 “Psychometric Analysis And Refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-Item Measures of Resilience”, **Journal of Traumatic Stress**, 20(6), 1019-1028.
- CANFIELD, J.: 2005 “Secondary Traumatization, Burnout and Vicarious Traumatization: A Review of the Literature as It Relates to Therapists Who Treat Trauma”, **Smith College Studies in Social Work**, 75(2), 81-101.
- CASSIDY, F.: 2010 “Insight In Bipolar Disorder: Relationship To Episode Subtypes And Symptom Dimensions”, **Neuropsychiatric Disease and Treatment**, 6, 627-631.
- CAUTELA, J. R.:1993 “Insight In Behavior Therapy”, **J. Behov. Ther. and Exp. Psychiat.**, 24(2), 155-159.

- CEBBAR, E.: 2021 “Psikologlarda Psikolojik Dayanıklılığın; İkincil Travmatik Stres, Somatizasyon ve Tükenmişlik İle İlişkisinin İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- CEYHUN, K.: 2018 “Yetişkin Bireylerde Algılanan Sosyal Destek Ve Psikopatolojinin Psikolojik Dayanıklılık İle İlişkisinin İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- CHARLEMAGNE-ODLE, S. v.d.: 2014 “Clinical Psychologists’ Experiences of Personal Significant Distress”, **Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice**, 87, 237–252.
- CICCHETTI, D., BLENDER, J. A.: 2006 “A Multiple-Levels-of-Analysis Perspective on Resilience: Implications for the Developing Brain: Neural Plasticity and Preventive Interventions”, **New York Academy Of Sciences**, 1094, 248-258.
- CONNOR, K.M., DAVIDSON, J. R. T.: 2003 “Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)”, **Depression and Anxiety**, 18, 76-82.
- COWDEN, R. G., MEYER-WEITZ, A.: 2016 “Self-Reflection And Self-Insight Predict Resilience And Stress In Competitive Tennis”, **Social Behavior And Personality**, 44(7), 1133-1150.
- CROWE, A. v.d.: 2015 “Mental Illness Stigma, Psychological Resilience and Help Seeking: What Are the Relationships?”, **Mental Health and Prevention**, 4(2), 63-68.
- ÇAKAR, F. S., İKİZ, F. E.B.: 2016 “Psikolojik İyi Oluş, Yardım Arama Tutumu ve Benlik Saygısının Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Belirtilerine Etkisi, **Journal of Human Sciences**, 13(2), 3571-3587.

- ÇAMAŞ, G.: 2017 “Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Damgalama Düzeylerinin Özyeterlik, Aile Bütünlük Duygusu ve Sosyal Destek ile İlişkisi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- ÇİĞDEM, C. S.: 2022 “Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocukların Ebeveynlerine Uygulanan Güçlendirme Psikoeğitiminin Psikolojik Dayanıklılık Ve Ebeveyn Öz-Yeterliliğine Etkisi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- ÇOLAKOĞLU, İ. B.: 2019 “Üniversite Öğrencilerinde Siber Zorbalık ve Siber Mağduriyetin Empati ve Psikolojik Yardım Arama Tutumuyla İlişkisi” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ÇUHADAR, F. M.: 2020 “Ergenlerin Başa Çıkma Stratejileri ile Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutumları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- DAVYDOV, D. M. v.d.: 2010 “Resilience and Mental Health”, **Clinical Psychology Review**, 30(2010), 479-495.
- DEMEROUTI, E., v.d.: 2001 “The Job Demands-Resources Model of Bornout”, **Journal of Applied Psychology**, 86(3), 499-512.
- DEUTSCH, C. J.:1985 “A Survey of Therapists’ Personal Problems and Treatment”, **Professional Psychology: Research And Practice**, 16(2), 305-315.
- DIENER, E.: 2000 “Subjective Well-Being: The Science Of Happiness And A Proposal For A National Index”, **American Psychologist**, 55(1), 34-43.
- DİNAR, C. ALKAR, Ö.: 2021 “Psikolojik Yardım Alma Tutumunun İncelenmesi: Psikoloji Öğrencileri ve Genel Popülasyonun Karşılaştırılması”, **Türk Psikoloji Yazıları**, 24(48), 71-89.
- EARVOLINO-RAMIREZ, M.: 2007 “Resilience: A Concept Analysis”, **Nursing Forum** 42(2), 73-82.

- EISENBERG, D. v.d.: 2012 “Help Seeking for Mental Health on College Campuses: Review of Evidence and Next Steps for Research and Practice”, **Harv Rev Psychiatry**, 20, 222–232.
- ELLIS, A.: 1963 “Toward a More Precise Definition Of Emotional And Intellectual Insight”, **Psychological Reports**, 13, 125-126.
- ERKAN, S., vd.: 2012 “Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllülük Düzeylerinin Yordanması”, **Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri**, 12(1), 35-42.
- ERKOÇ, B., DANIŞ M. Z.: 2020 “Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Tespit Edilmesine Yönelik Bir Araştırma”, **Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 4(1), 34-42.
- ERTUĞRUL, F. G.: 2022 “Afetlerde Görevli Ruh Sağlığı Çalışanlarının Deneyimlerinin Psikolojik Dayanıklılık Bakış Açısıyla İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ERYALÇIN, T., KARATAŞ, M.: 2023 “Denetimli Serbestlik Uzmanlarının Kendine Yansıtma ve İçgörü Düzeyleri İle Sosyal Sorun Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, **Toplum ve Sosyal Hizmet**, 34(1), 1-18.
- ESHEL, Y. v.d.: 2018 “Risk Factors as Major Determinants of Resilience: A Replication Study”, **Community Mental Health Journal**, 54(1), 1228-1238.
- FALON, S. L., v.d.: 2021 “The Coping Insights Involved in Strengthening Resilience: The Self-Reflection And Coping Insight Framework”, **Anxiety, Stress, & Coping**, 34(6), 734-750.
- FISTIKÇI, N. v.d.: 2016 “Psikiyatrik Hastalıklarda İçgörü Kavramı: Bir Gözden Geçirme”, **Yeni Symposium**, 54(2), 25-29.

- FLETCHER, D.,
SARKAR M.: 2013 "Psychological Resilience: A Review and Critique of Definitions, Concepts, and Theory", **European Psychologist**, 18(1), 12-23.
- FLOYD, M. v.d.: 1998 "Licensed Psychologists' Knowledge and Utilization of a State Association Colleague Assistance Committee", **Professional Psychology: Research and Practice**, 29(6), 594-598.
- FISCHER, E. H.,
TURNER, J.: 1970 Orientations To Seeking Professional Help: Development And Research Utility Of An Attitude Scale", **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 35(1), 79-90,
- FREIDSON, E.: 1960 "Client Control and Medical Practice", **American Journal of Sociology**, 65, 374-382.
- FRIEDBERG, A.,
MALEFAKIS, D.: 2018 "Resilience, Trauma, and Coping", **Psychodynamic Psychiatry**, (46)1, 81-113.
- GABLE, S. L., HAIDT, J.: 2005 "What (and Why) Is Positive Psychology?", **Review of General Psychology**, 9(2), 103-110.
- GARMEZY, N. v.d.: 1984 "The Study Of Stress And Competence In Children: A Building Block For Developmental Psychopathology", **Child Development**, 55(1), 97-111.
- GELSO, C. J. v.d.: 1997 "Transference, Insight, and the Course of Time-Limited Therapy", **Journal of Counseling Psychology**, 44(2), 209-217.
- GIBBONS, C.: 2007 "Insight in Psychotherapy: A Review of Empirical Literature", **Insight in psychotherapy**, Ed. L. G. Castonguay, C. Hill, American Psychological Association, 143-165.
- GILLESPIE, B. M. v.d.: 2007 "Development of a Theoretically Derived Model of Resilience Through Concept Analysis, **Contemporary Nurse**, 25(1-2), 124-135.

- GILROY, P. J. v.d.: 2002 “A Preliminary Survey of Counseling Psychologists’ Personal Experiences With Depression and Treatment”, **Professional Psychology: Research and Practice**, 33(4), 402-407.
- GİZİR, C. A.: 2007 “Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması”, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 3(28), 113-126.
- GÖK, A.: 2019 “Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumları”, Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- GULLIVER, A. v.d.: 2010 “Perceived Barriers And Facilitators To Mental Health Help-Seeking In Young People: A Systematic Review”, **BMC Psychiatry**, 10(113), 2-9.
- GUY, J. D. v.d.: 1989 “Personal Distress and Therapeutic Effectiveness: National Survey of Psychologists Practicing Psychotherapy”, **Professional Psychology: Research and Practice**, 20(1), 48-50.
- GÜÇ, E.: 2015 “Üniversite Öğrencilerinin Kendini Damgalama, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ve Psikolojik Yardım Arama Tutumlarının İncelenmesi” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- GÜÇLÜ, H. M.: 2021 “Psikolojik Dayanıklılık ve Anksiyetenin Covid-19 Korkusu Üzerindeki Etkisi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Demiroğlu Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- GÜNGÖR, D.: 2016 “Psikolojide Ölçme Araçlarının Geliştirilmesi ve Uyarlanması Kılavuzu”, **Türk Psikoloji Yazıları**, 19(38), 104-112.
- GÜVEN-AKGÜL, R.: 2023 “Travma Mağdurları ile Bireysel Görüşme Yapan Meslek Elemanlarının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ile Travma Sonrası Büyüme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Adıyaman İli Örneği”,

- Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- HARRINGTON, R.,
LOFFREDO, D. A.:
2010 “Insight, Rumination, and Self-Reflection as Predictors of Well-Being”, **The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied**, 145(1), 39-57.
- HAUSER, S.T. v.d.:
2006 “Narrative in the Study of Resilience”, **The Psychoanalytic Study of the Child**, 61(1), 205-227
- HILL, C., v.d.: 2007 "Insight in Psychotherapy: Definitions, Processes, Consequences, and Research Directions", **Insight in Psychotherapy**, Ed. C. Hill, L. G. Castonguay, American Psychological Association, 441-454.
- HIRSCH, I.: 1998 “The Concept of Enactment and Theoretical Convergence”, **The Psychoanalytic Quarterly**, 67(1), 78-101.
- HOFFART, A. v.d.:
2002 “Self-Understanding, Empathy, Guided Discovery, and Schema Belief in Schema-Focused Cognitive Therapy of Personality Problems: A Process–Outcome Study”, **Cognitive Therapy and Research**, 26(2), 199–219.
- HOGLEND, P.: 1994 “The Role Of Insight in Exploratory Psychodynamic Psychotherapy”, **British Journal of Medical Psychology**, 67, 305-317.
- HOLTFORTH, M. G. v.
d.: 2007 “Insight in Cognitive-Behavioral Therapy”, **Insight in psychotherapy**, Ed. L. G. Castonguay and C. Hill, American Psychological Association, 57-80.
- IŞIK, Ş.: 2016 “Türkiye’de Kendini Toparlama Gücü Konusunda Yapılmış Araştırmaların İncelenmesi”, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 6(45), 65-76.
- İLDEM, E.: 2019 “Resilience, Body Perception And Psychological Well-Being Of Individuals With Physical Disabilities Participating And Not Participating In Sports”,

- Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- JACKSON, D. v.d.: 2007 “Personal Resilience as a Strategy for Surviving and Thriving in the Face of Workplace Adversity: a Literature Review”, **Journal of Advanced Nursing**, 60(1), 1–9.
- JACOB, K. S.:2010 “The Assessment Of Insight Across Cultures”, **Indian Journal of Psychiatry** 52(4), 373-377.
- JENARO, C. v.d.: 2007 “Burnout and Coping in Human Service Practitioners”, **Professional Psychology: Research and Practice**, 38(1), 80-87.
- JOHNSTON, M. C. v. d.: 2015 “Physical Disease and Resilient Outcomes: A Systematic Review of Resilience Definitions and Study Methods”, **Psychosomatics**, 56, 168-180.
- KALENDER, B.: 2021 “Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Tarzları İle Psikolojik Yardım Arama Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi; İstanbul Örnekleme”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- KALISCH, R. v.d.: 2015 “A Conceptual Framework For The Neurobiological Study Of Resilience”, **Behavioral and Brain Sciences**, 38, 1-21.
- KANTAR, A.: 2022 “Erkek Cinsiyet Rolü Stresi ile Psikolojik Yardım Arama Tutumu Arasındaki İlişkide Kendini Damgalama ve Öz Şefkatin Rolü”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- KANTAR, A., YALÇIN, İ.: 2023 “Erkeklik ve Psikolojik Yardım Arama: Sosyal Kimlik Kuramı Temelli Bir Derleme Çalışması”, **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, 15(4), 677-686.
- KARAALP, A.: 2009 “Lise öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi” Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- KARAIIRMAK, Ö.: 2016 “Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri Ve Koruyucu Faktörler”, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 3 (26), 129-139.
- KAYA, M. E.: 2019 “Kayıp Yaşayan Yetişkinlerin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlarının İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- KAYA, F., ODACI, H.: 2020 “Connor-Davidson Psikolojik Sağlık Ölçeği Kısa Formu: Türkçe’ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, **HAYEF: Journal of Education**, 17(2), 38-54.
- KAYA, M. v.d.: 2021 “İçgörü ve Bilişsel Esnekliğin Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi”, **Cyprus Turkish Journal of Psychiatry and Psychology**, 3(1), 22-29.
- KILIÇ, Ş. D., ALVER, B.: 2017 “Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri Ve Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkilerin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, **International Journal Of Education Technology and Scientific Researches**, 3, 116-147.
- KIM, H.: 2013 “Statistical Notes For Clinical Researchers: Assessing Normal Distribution Using Skewness And Kurtosis”, **Restorative Dentistry & Endodontics** 38(1), 52-54.
- KIRIMLI, F.: 2007 “Lise Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Arama Tutumlarını Etkileyen Etmenler”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- KIRKNER, A. v.d.: 2016 “Predicting the Effects of Sexual Assault Research Participation: Reactions, Perceived Insight, and Help-Seeking”, **Journal of Interpersonal Violence**, 1-22.

- KLEIN, R. J. T. v.d.: 2004 “Resilience to Natural Hazards: How Useful is This Concept?”, **Environmental Hazards**, 5, 35-45.
- KOZACIOĞLU, G.: 2012 “Psikoterapötik Ortama Giriş”, **Psikoloji Çalışmaları**, 16, 125-140.
- KUNCEWICZ, D., v.d.: 2014 “Why Insight in Psychotherapy Does Not Always Lead To Behaviour Change?”, **Polish Journal of Applied Psychology**, 12(2), 99-121.
- LAMİSER ATİK, E.: 2013 “Liseli Ergenlerde Bağlanma Stilleri Ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkide Öz-Yansıtma Ve İçgörünün Rolü”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- LEHMANN, M.E., HILSENROTH, M. J.: 2011 “Evaluating Psychological Insight in a Clinical Sample Using the Shedler-Westen Assessment Procedure”, **The Journal of Nervous and Mental Disease**, 199(5), 354-359.
- LEONG, F. T. L., LAU, A. S. L.: 2001 “Barriers to Providing Effective Mental Health Services to Asian Americans”, **Mental Health Services Research**, 3(4), 201-214.
- LIN, T. v.d.: 1978 “Ethnicity and Patterns of Help-seeking”, **Cult Med Psychiatry**, 2(1), 3-13.
- LIN, E., PARIKH, S. V.: 1999 “Sociodemographic, Clinical, And Attitudinal Characteristics Of The Untreated Depressed in Ontario”, **Journal of Affective Disorders** 53, 153–162.
- LUBORSKY, L. v.d.: 1980 “Predicting the Outcome of Psychotherapy”, **Arc. Gen. Psychiatry**, 37, 471-481.
- LYKE, J. A.: 2009 “Insight But Not Self-reflection, is Related to Subjective Well-being”, **Personality and Individual Differences**, 46, 66-70.
- MAHDIANI, H., UNGAR M.: 2021 “The Dark Side of Resilience”, **Adversity and Resilience Science**, 2, 147–155.

- MAHONEY, M. J.: 1997 “Psychotherapists' Personal Problems and Self-Care Patterns”, **Professional Psychology: Research and Practice**, 28(1), 14-16.
- MALGARIM, B. G. v.d.: 2018 “Resilience And Psychoanalysis: A Systematic Review”, **Porto Alegre**, 49(2), 206-212.
- MALGARIM, B. G. v.d.: 2018 “The Meaning of Resilience As A Psychoanalytic Concept: An Exploratory Study Of The Perspectives Of Training And Supervising Psychoanalysts”, **British Journal of Psychotherapy**, 34(3), 443–466.
- MANYENA, S.B. v.d.: 2011 “Disaster Resilience: A Bounce Back Or Bounce Forward Ability?” **Local Environment: The International Journal of Justice and Sustainability**, 16(5), 417-424.
- MARKOVA, I. S., BERRIOS, G. E.: 1992 “The Meaning of Insight in Clinical Psychiatry”, **British Journal of Psychiatry**, 160, 850-.860.
- MASTEN, A. S., REED, M. G. J.: 2002 “Resilience in development”, **Handbook of Positive Psychology**, Ed. C. R. Snyder, S. J. Lopez, Oxford University Press, 74-88.
- MASTEN, A. S.: 2011 “Resilience in Children Threatened By Extreme Adversity: Frameworks For Research, Practice And Translational Synergy”, **Development and Psychopathology**, 23(2), 493-506.
- MASTEN, A. S.: 2015 “Pathways to Integrated Resilience Science” **Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory**, 26(2), 187-196.
- McCANN, C. M. v.d.: 2013 “Resilience in The Health Professions: A Review Of Recent Literature”, **International Journal of Wellbeing**, 3(1), 60-81.

- MESSER, S. B.,
MCWILLIAMS, N.:
2007 “Insight in Psychodynamic Therapy: Theory and Assessment”, **Insight in psychotherapy**, Ed. L. G. Castonguay, C. Hill, American Psychological Association, 9-29.
- MINTZ, A. R. v.d.:
2003 “Insight in Schizophrenia: A Meta-Analysis”, **Schizophrenia Research**, 61, 75– 88.
- MISIRLI, A. Z.: 2022 “Suriyeli Mültecilerde Psikolojik Yardım Arama Davranışını Etkileyen Faktörler ve Damgalama ile İlişkisinin İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bilgi Üniversitesi, Lisansüstü Programlar Enstitüsü.
- MİL, G.R.: 2021 “Spor Bilimleri Fakültesinde Okuyan Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Stratejileri İle Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- MUNSEY, C.: 2006 Questions of Balance: An APA Survey Finds a Lack of Attention to Self-care Among Training programs, **gradPSYCH**, 4(4), 11.
- NICHOLAS J. v.d.:
2004 “Help-seeking Behaviour and the Internet: An Investigation Among Australian Adolescents”, **Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health**, 3(1), 16-23
- O’CONNOR, M.
F.:2001 “On The Etiology And Effective Management Of Professional Distress And Impairment Among Psychologists”, **Professional Psychology: Research and Practice**, 32(4), 345–350.
- OK TAŞ, Ş.: 2021 “Mesleki Doyumun Yordayıcıları Olarak Psikolojik Sağlamlık, Öz Yeterlilik ve İkincil Travmatik Stres”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

- ÖCAL, G.: 2019 “Yardım Arama Davranışı Gösteren Ve Göstermeyen Çiftlerin Evlilik Uyumu Ve Yardım Arama Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ÖNDER, A., GÜLAY, H.: 2008 “İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi”, **Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi**, 23, 192-197.
- ÖZBAY, Y. v.d.: 1999 “Yardım Arama Tutum Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, X. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 15-27 Eylül, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- ÖZCAN, D.: 2021 “The Association os Sexual Orientation with Self-Concealment, Expectations From Psychotherapy and Psychological Help-Seeking Attitudes”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bilgi Üniversitesi, Lisansüstü Programlar Enstitüsü.
- ÖZEN, K.: 2023 “Sosyal Hizmet Merkezlerindeki Meslek Elemanlarının Mesleki Yaşam Kalitesi ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilgi Üniversitesi, Lisansüstü Programları Enstitüsü.
- ÖZER, E.: 2013 “Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Duygusal Zeka Ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- PEARLMAN, L. A., IAN, P. S. M.: 1995 “Vicarious Traumatization: An Empirical Study of the Effects of Trauma Work on Trauma Therapists”, **Professional Psychology: Research and Practice**, 26(6), 558-565.
- PICCO, L. v.d.: 2016 “Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help: Factor Structure and Socio- Demographic Predictors”, **Front. Psychology**, 7, 547.

- POLAND, W. S.: 1988 “Insight and the Analytic Dyad”, **The Psychoanalytic Quarterly**, 57(3), 341-369.
- POPE, K. S.,
TABACHNICK, B. G.: 1994 “Therapists as Patients: A National Survey of Psychologists' Experiences, Problems, and Beliefs”, **Professional Psychology: Research and Practice**, 25(3), 247-258.
- RABU, M. v.d.: 2015 “How does practicing psychotherapy affect the personal life of the therapist? A qualitative inquiry of senior therapists' experiences”, **Psychotherapy Research**, 26(6), 737-49.
- RICHARDSON, G. E.: 2002 “The Metatheory of Resilience and Resiliency”, **Journal of Clinical Psychology**, 58(3), 307–321.
- RICKWOOD, D. v.d.: 2005 “Young People's Help-Seeking For Mental Health Problems”, **Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health**, 4(3), 218-251.
- RICKWOOD, D. J. v.d.: 2007 “When and How do Young People Seek Professional Help for Mental Health Problems?”, **Med J Aust.**, 187(7), 35-39.
- RICKWOOD, D. v.d.: 2012 “Help-Seeking Measures in Mental Health: A Rapid Review : an Evidence Check Rapid Review”, (Çevrimiçi) <http://www.saxinstitute.org.au>, 1 Ocak 2024.
- ROSENBAUM, M. v.d.: 1956 “Evaluation of Results of Psychotherapy”, **Psychosomatic Medicine**, 18(2), 113-131.
- RUTTER, M.: 1993 “Resilience: Some Conceptual Considerations”, **Journal Of Adolescent Health**, 14, 626-631
- SAGAYADEVAN, V. v.d.: 2019 “Cognitive Insight And Quality Of Life Among Psychiatric Outpatient”, **BMC Psychiatry**, 19(201), 2-9.

- SANGHVI, P. B., MEHROTRA, S., 2020 “Help-seeking For Mental Health Concerns: Review of Indian Research and Emergent Insights”, **Journal of Health Research**, 36(3), 428-441.
- SCHERLER, H. R.: 1996 “Psikoterapiye İlişkisel Bakış”, **Türk Psikoloji Dergisi**, 11(37), 44-52.
- SELIGMAN, M. E. P.: 2002 “Positive Psychology, Positive Prevention, And Positive Therapy”, **Handbook of positive psychology**, Ed. C. R. Snyder, S. J. Lopez, Oxford University Press, 3-9.
- SELIGMAN, M. E. P., CSIKSZENTMIHALYI, M.: 2000 “Positive Psychology: An Introduction”, **American Psychologist**, 55(1), 5-14.
- SERİM, F., CİHANGİR-ÇANKAYA, Z.: 2015 “Yetişkinlerin Psikolojik Yardım Arama Tutumlarının Yordanması”, **Ege Eğitim Dergisi**, 16 (1), 177-198.
- SEZER, S., GÜLLEROĞLU, D.: 2016 Psikolojik Yardım Arama Tutumlarını Yordayan Değişkenler: Kendini Damgalama, Özsaygı, Psikolojik Yardım Almış Olma”, **Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 29(1), 75-93.
- SEZGİN, K.: 2016 “Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Dindarlık Düzeylerinin İncelenmesi (Dicle Üniversitesi Örneği)”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- SISTO, A. v.d.: 2019 Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience: A Literature Review”, **Medicina**, 55, 745.
- SMITH, P. L., MOSS, S. B.:2009 Psychologist Impairment: What Is It, How Can It Be Prevented, and What Can Be Done to Address It?”, **Clinical Psychology: Science And Practice**, 16(1), 1-15.
- SORDİ, A. O. v.d.: 2011 “Resilience Concept: different perspectives”, **Revista Brasileira De Psicoterapia**, 13(2), 115-132.

- SOUTHWICK, S. M. v.d.: 2014 “Resilience Definitions, Theory, And Challenges: Interdisciplinary Perspectives”, **European Journal of Psychotraumatology**, 5(1), 1-14.
- SOUZA, M. T. S., CERVENY, C. M. O.: 2006 “Psychological Resilience: Literature Review and Analysis of Scientific Production”, **Revista Interamericana de Psicologia**, 40, 119-126.
- SREBNIK, D. v.d.: 1996 Help-Seeking Pathways for Children and Adolescents”, **Journal Of Emotional And Behavioral Disorders**, 4(4), 210-220.
- STANTON, A. v.d.: 2018 “Resilience as a multimodal dynamic process”, **Early Intervention in Psychiatry**, 1-8.
- STALLMAN, H. M.:2010 “Psychological Distress in University Students: A Comparison With General Population Data”, **Australian Psychologist**, 45(4), 249-257.
- STRACHEY, J.: 1999 “The Nature of the Therapeutic Action of Psychoanalysis”, **J Psychother Pract Res**, (8)1, 66-82.
- ŞAHİN, H. G.: 2020 “Dezavantajlı Gruplarla Çalışan Psikologlarda Psikolojik Dayanıklılık ve İkincil Travmatik Stres ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ŞEKER, Z.: 2021 “Öykü ve Fiziksel Temas Yoluyla Psikolojik Travmaya Maruz Kalan Meslek Gruplarında, Dolaylı Travmatizasyon, Merhamet Düzeyi Ve Yorgunluğu, Psikolojik Sağlamlık Ve Travma Sonrası Büyümenin Araştırılması”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- ŞENORMANCI, G. v.d.: 2020 “Resilience And Insight in Euthymic Patients With Bipolar Disorder”, **Journal of Affective Disorders**, 206, 401-412.
- ŞENORMANCI, G. v.d.: 2022 “Şizofrenide Dayanıklılık ve İlişkili Etmenler”, **Türk Psikiyatri Dergisi**, 33(1), 1-10.

- TAŞDEMİR, E.: 2018 “Psikologlarda Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Dayanıklılık ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- TEKE, G.: 2017 “Hemşirelerin Psikolojik Yardım Arama Davranışları İçselleştirilmiş Damgalama ve Benlik Saygısının Belirlenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- THOMAS, N.: 2019 “The Relationship Between Psychological Resilience And Help-Seeking Behavior In Indian Americans: A Moderation Analysis”, Unpublished Doctoral Thesis, Texas A&M University.
- THOMAS, S. J. v.d.: 2013 “Specific Attitudes Which Predict Psychology Students’ Intentions To Seek Help for Psychological Distress”, **Journal Of Clinical Psychology**, 70(3), 273–282.
- TOPCU, Z. G., DEMİRCİOĞLU, H.: 2020 “Ekolojik Sistemler Perspektifinden Psikolojik Sağlamlık”, **Gelişim ve Psikoloji Dergisi**, 1(2), 125-147.
- ÜLKER TÜMLÜ, G., RECEPOĞLU, E.: 2013 “Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki”, **Yükseköğretim ve Bilim Dergisi**, 3(3), 205-213.
- VAHIA, I. V. v.d.: 2011 “Psychological Protective Factors Across the Lifespan: Implications For Psychiatry”, **Psychiatric Clinics of North America**, 34(1), 231-248.
- VARGHESE, G. G. v.d.: 2016 “National Mental Health Survey of India-2015-16: Mental Health Systems”, **National Institute of Mental Health and Neuro Sciences**, NIMHANS Publication.
- VOGEL, D. L. WESTER, S. R.: 2003 “To Seek Help or Not to Seek Help: The Risks of Self-Disclosure”, **Journal of Counseling Psychology**, 50(3), 351-361.

VOGEL, D. L., WEI,
M.: 2005

“Adult Attachment and Help-Seeking Intent: The Mediating Roles of Psychological Distress and Perceived Social Support”, **Journal of Counseling Psychology**, 52(3), 347–357.

WERNER, E. E.,
SMITH, R. S.:2001

“**Journeys From Childhood To Midlife: Risk, Resilience, And Recovery**”, Cornell University Press.

WESTFALL, K. K.:
2014

“Exploration Of The Relationship Between Resilience, Social Support And Formal Help Seeking, And Evaluation of Guelph’s 1 In 5 Mental Health Awareness Initiative”, Unpublished Master’s Thesis, The University of Guelph.

EKLER

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sizi Prof. Dr. Emine Tefrika İkiz danışmanlığında İstanbul Üniversitesi Klinik Psikoloji bölümü yüksek lisans öğrencisi Psikolog Sevda Mat tarafından yürütülen “Psikologların Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutumlarının ve İçgörü Düzeylerinin Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı psikologların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumları ve içgörü düzeyleri ile olan ilişkisini incelemektir.

Araştırmada sizden tahminen 15-20 dakika ayırmanız istenmektedir. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır**; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. İletişim bilgileriniz ise sadece izninize bağlı olarak ve farklı araştırmacıların sizinle iletişime geçebilmesi için “ortak katılımcı havuzuna” aktarılabilir.

Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya *** e-posta adresi üzerinden ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında genel/size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında gerekli açıklama yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi.

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Cinsiyet: Kadın Erkek

Yaş: 22-25 26-30 31-35 36-40 41 ve üzeri

Çalışma yılı: 1 yıldan az 1-5 6-10 11-15 15 ve üzeri

Medeni Durum: Evli Bekar

Eğitim Düzeyi: Lisans Yüksek Lisans Doktora

Aylık Gelir Düzeyi: Düşük Orta Yüksek

İş ya da özel hayatınızda karşılaştığınız problemler hakkında kimden destek alırsınız?

Destek almıyorum.

Aile

Arkadaş/Partner

Meslektaş/iş yeri arkadaşı

Daha önce hiç profesyonel psikolojik yardım aldınız mı?

Evet Hayır

CONNOR-DAVIDSON PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ
KISA FORMU

Lütfen aşağıdaki ifadelerin geçtiğimiz ay içinde size ne kadar uyduğunu gösteriniz. Eğer yakın zamanda belirgin bir şey olmadıysa, ne hissetmiş olabileceğinizi düşünerek cevaplayınız.		Hiç doğru değil	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Neredeyse her zaman
1.	Değişiklikler karşısında uyum sağlayabilirim.	0	1	2	3	4
2.	Önüme çıkan her şeyle başa çıkabilirim.	0	1	2	3	4
3.	Sorunlarla karşılaştığım zaman, onların komik yönlerini görmeye çalışırım.	0	1	2	3	4
4.	Stresle mücadele etmek durumunda kalmak, beni daha da güçlendirebilir.	0	1	2	3	4
5.	Hastalık, yaralanma ya da benzeri güçlüklerden sonra çabuk normale dönerim.	0	1	2	3	4
6.	Engeller olsa da hedeflerime ulaşacağıma inanırım.	0	1	2	3	4
7.	Stres altında dikkatim dağılmaz ve açık bir şekilde düşünebilirim.	0	1	2	3	4
8.	Başarısızlık karşısında kolay pes etmem.	0	1	2	3	4
9.	Yaşamdaki zorluklarla uğraşmada kendimi güçlü bir insan olarak görürüm.	0	1	2	3	4
10.	Üzüntü, korku ve öfke gibi hoş olmayan ve acı verici duygularla baş edebilirim.	0	1	2	3	4

İÇGÖRÜ ÖLÇEĞİ

Aşağıda bireylerin kendileri ile ilgili yargılarını içeren ifadeler yer almaktadır. İfadeleri dikkatlice okuyup size ne ölçüde uygun olduğunu ifadenin karşısında yer alan sütundaki parantezin içine X işareti koyarak belirtiniz. Her bir madde için “Her Zaman” “Çoğu Zaman” “Ara Sıra” “Nadiren” veya “Hiçbir Zaman” **seçeneklerinden sadece bir tanesini** işaretleyiniz. Lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmayınız.

	Her Zaman	Çoğu Zaman	Ara Sıra	Nadiren	Hiçbir Zaman
1. Kendimi anlamaya meraklıyım.	()	()	()	()	()
2. Her türlü eleştiriye açığım.	()	()	()	()	()
3. Bir davranışta bulunmadan önce sonuçlarının neler olabileceğini düşünürüm.	()	()	()	()	()
4. Hatalarımı görme riskinin olduğu ortamlara girmekten kaçınırım.	()	()	()	()	()
5. Kendisiyle barışık biri olmaya çaba gösteririm.*	()	()	()	()	()
6. İçinde bulunduğum durumun farklı açılardan nasıl değerlendirilebileceği	()	()	()	()	()
7. Geçmişte yaşadıklarım ile şimdiki halim arasında bağlantılar kurarım.	()	()	()	()	()
8. Davranışlarımın duygularımdan etkilenip etkilenmediğini anlamaya	()	()	()	()	()
9. Kendimi sorunlarımla yaşamaya mahkum gibi hissederim.*	()	()	()	()	()
10. Olumsuz ama değiştiremeyeceğimi düşündüğüm bazı özelliklerimle nasıl	()	()	()	()	()
11. Sergilediğim davranışın, yaşadığım problemin çözümünde işe yarayıp	()	()	()	()	()
12. Bir sorunla karşılaştığımda, daha önce benzer durumlarda neler yaptığımı	()	()	()	()	()
13. İşler istediğim şekilde gitmediğinde paniğe kapılırım.*	()	()	()	()	()
14. Başıma gelen olayların oluş sürecini incelerim.	()	()	()	()	()
15. Sorun yaşadığım kişilerin içinde bulundukları koşulları hesaba katarım.	()	()	()	()	()
16. Etkisinde olduğum duyguyu anlamaya çalışırım.	()	()	()	()	()
17. İnsanlara itici gelen yanlarımı görmekten özenle kaçınırım.*	()	()	()	()	()
18. Bir sorun karşısında mantıklı düşünmemi engelleyen nedenler üzerine	()	()	()	()	()
19. Davranışlarımın sorumluluğunu alırım.	()	()	()	()	()
20. Nasıl biri olduğumu araştırmaya eğilimliyimdir.	()	()	()	()	()

YARDIM ARAMA TUTUM ÖLÇEĞİ (YATÖ)

AÇIKLAMA: Aşağıda değişik ifadeler verilerek bunlara sizden cevap istenmektedir. Bu ifadeleri dikkatle okuyarak kendinize ilişkin cevapları içtenlikle vermeniz gereklidir. Vermiş olduğunuz bilgiler araştırma kapsamı dışında kullanılmayacak ve araştırmacıdan başka kimse tarafından görülmeyecektir. Cevaplamalarınızı aşağıda verilen derecelemeye göre gerçekleştiriniz.

TEŞEKKÜRLER.

Hiçbir zaman	1
Çok az bir zaman	2

Az bir zaman	3
Bazen	4

Sık sık	5
Her zaman	6

1	Başkalarının kişisel-duygusal problemlerimi bilmesinden rahatsız olurum	1	2	3	4	5	6
2	Problemlerimi arkadaşlarıma açmaktan çekinirim	1	2	3	4	5	6
3	Psikolojik problemlerim hakkında bana yardımcı olabilecek insanlara gitmekten çekinirim	1	2	3	4	5	6
4	Kendime ait bir özelliğimi başkalarıyla paylaşmaktan sıkılırım	1	2	3	4	5	6
5	Bir insanın psikolojik konular hakkında başka insana yardımının sınırlı olabileceğine inanırım	1	2	3	4	5	6
6	Profesyonel eğitim görmüş olsa da kişisel problemlerimi bilmek isteyen bir kişiden çekinirim	1	2	3	4	5	6
7	Beni benden başka birinin anlayabileceğine inanmıyorum	1	2	3	4	5	6
8	Özellikle kişisel konuları doktorlar ve öğretmenler gibi yüksek eğitime sahip kişilerle konuşmaktan çekinirim	1	2	3	4	5	6
9	Şahsıma ait psikolojik problemlerimi başkalarının bilmesini istemem	1	2	3	4	5	6
10	Hayatta öyle şeyler yaşanır ki bunları başka hiç kimse ile paylaşamam	1	2	3	4	5	6
11	İnsanın kendisi hakkında her şeyi bilmemesi belki de en iyisidir	1	2	3	4	5	6
12	Başkalarının bana herhangi bir konuda tavsiyede bulunmasından rahatsızlık duyarım	1	2	3	4	5	6
13	Şayet uzun bir süre psikolojik bir problemle yaşarsam bir psikologa gidebilirim	1	2	3	4	5	6
14	Hayatımın bu aşamasında eğer bir duygusal bir kriz yaşasaydım, psikoterapiye giderdim	1	2	3	4	5	6
15	Ağır problemlerim olduğunda psikiyatriste gidebilirim	1	2	3	4	5	6
16	Her problemde olduğu gibi psikolojik bir problemde de uzman bir kişiye danışılması gerektiğini düşünüyorum	1	2	3	4	5	6

17	Eğer psikolojik yardıma ihtiyaç duyarsam kim olursa olsun bunu temin etmeye çalışırım	1	2	3	4	5	6
18	Kişisel-duygusal konularda bana yardımcı olabilecek insanları bulabiliyorum	1	2	3	4	5	6
19	Kişisel sorunlarım konusunda profesyonel yardım almayı normal karşıladığım zamanlar olur	1	2	3	4	5	6
20	Duygusal problemlerime dönük profesyonel yardım almayı normal karşıladığım zamanlar olur	1	2	3	4	5	6
21	Eğer bir psikolojik problemim olduğumu hissedersen ilk işim profesyonel yardım olmak olur	1	2	3	4	5	6
22	İyi bir arkadaşım psikolojik problemleri hakkında benden bilgi isterse, bir psikolağa ya da psikiyatriste gitmesini söylerim	1	2	3	4	5	6
23	Aşırı duygusal bozukluğu olan bir kişi iyi bir psikiyatrik hastanede kendini güvenli hissedebilir	1	2	3	4	5	6
24	Psikolojik tedavi sürecinden geçmek yerine problemlerimle yaşamayı tercih ederim	1	2	3	4	5	6
25	Kişisel problemlerimi uygun bir kişiyle paylaşmak isterim	1	2	3	4	5	6
26	Güçlü bir kişiliğe sahip kişiler bir psikoloğun yardımı olmadan psikolojik sorunlarının üstesinden gelebilir	1	2	3	4	5	6
27	Duygusal güçlüklerin zaman içerisinde kendiliğinden çözümleneceğine inanırım	1	2	3	4	5	6
28	Problemlerimi kendi kendime çözmeye çalışırım	1	2	3	4	5	6
29	Psikolojik yardım almadan korku ve çıkmazlarıyla kendi kendine baş eden, kişi örnek bir kişidir	1	2	3	4	5	6
30	Duygusal bir problemim olsa dahi bir psikologa gitmek yerine iyi bir arkadaşına gitmeyi tercih ederim	1	2	3	4	5	6
31	Psikolojik bir probleme sahip olmak büyük bir ayıptır	1	2	3	4	5	6
32	Psikolojik tedavi görmek kişinin hayatını karartır	1	2	3	4	5	6