



**T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**KAYIP YAŞAYAN YETİŞKİNLERİN PSİKOLOJİK  
DAYANIKLILIKLARI VE PSİKOLOJİK YARDIM ALMAYA  
İLİŞKİN TUTUMLARININ İNCELENMESİ**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Muhammet Enes KAYA**

**Tez Danışmanı: Doç. Dr. Eylem ÖZTEN**

**İstanbul - 2019**

**T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**KAYIP YAŞAYAN YETİŞKİNLERİN PSİKOLOJİK  
DAYANIKLILIKLARI VE PSİKOLOJİK YARDIM ALMAYA  
İLİŞKİN TUTUMLARININ İNCELENMESİ**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Muhammet Enes KAYA**

**174102231**

**Tez Danışmanı: Doç. Dr. Eylem ÖZTEN**

**İstanbul - 2019**



T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 174102231
Öğrenci Adı Soyadı	: Muhammet Enes Kaya
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Doç. Dr. Eylem Özten
Tezin Başlığı	: KAYIP YAŞAYAN YETİŞKİMLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLARI VE PSİKOLOJİK YARDIM ALMAYA İLİŞKİN TUTUMLARININ İNCELENMESİ

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 30.05.2019	Saati	: 12:00
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="checkbox"/> GELDI		
<p>Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ      <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUGU</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez <b>KABUL</b> edilmiştir.</p> <p><input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin <b>DÜZELTİLMESİ</b> için ..... ay <b>EK SÜRE</b> verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)</p> <p><input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin <b>REDDEDİLMESİ</b> kararı alınmıştır.</p>			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi. <input type="checkbox"/> Değişti.		
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="checkbox"/> GELMEDI		
<p>Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,</p> <p><input type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ ile <b>REDDEDİLMİŞTİR.</b></p>			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Doç. Dr. Eylem Özten	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Oğuz Tan	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Erkal Erzincan	

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Kayıp Yaşayan Yetişkinlerin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlarının İncelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih

.../.../.....

Muhammet Enes KAYA

İmza

## ÖZET

(KAYA, Muhammet Enes, Yüksek Lisans, İstanbul, 2019)

### KAYIP YAŞAYAN YETİŞKİNLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLARI VE PSİKOLOJİK YARDIM ALMAYA İLİŞKİN TUTUMLARININ İNCELENMESİ

Bu çalışmada yakın kaybı yaşayan yetişkinlerin psikolojik dayanıklılıklarının ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının demografik değişkenler açısından incelenmesi ve psikolojik dayanıklılıklarının psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları üzerindeki etkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini son 3 sene içerisinde birinci dereceden bir yakını (anne, baba, kardeş, çocuk) ya da eşini kaybeden, İstanbul'da yaşayan, yaşları 18-60 arasında olan ve rastgele seçilmiş 87 kadın ve 82 erkek olmak üzere toplam 169 yetişkin oluşturmuştur.

Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form (PYTÖ) kullanılmıştır. Her iki ölçek puanı açısından da dağılımın normal olmadığı görülmüş ve bu nedenle verilerin analizinde nonparametrik testler tercih edilmiştir. Katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarını ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını demografik değişkenler açısından değerlendirmek amacıyla Mann-Whitney U ve Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Ölçeklerden alınan puanlar arasındaki ilişkiye Spearman korelasyon analizi ile bakılmış, psikolojik dayanıklılığın psikolojik yardım almaya ilişkin tutum üzerindeki etkisini incelemek için ise Regresyon analizi kullanılmıştır.

Araştırma bulgularına göre katılımcıların psikolojik dayanıklılıkları yaşamın büyük kısmının geçtiği yere göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum açısından ise kadınların, boşanmışların ve daha önce psikolojik yardım alan kişilerin lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Psikolojik dayanıklılık ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında anlamlı bir ilişki bulunamamış, psikolojik dayanıklılığın psikolojik yardım almaya ilişkin tutum üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulguları ilgili literatür ışığında tartışılmış, gelecek çalışmalara ilişkin öneriler getirilmeye çalışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Yakın Kaybı, Psikolojik Dayanıklılık, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum

## ABSTRACT

(Kaya, Muhammet Enes, Master's Degree, Istanbul, 2019)

### INVESTIGATION OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND ATTITUDES TOWARD SEEKING PSYCHOLOGICAL HELP OF BEREAVED ADULTS

In this study, it was aimed to investigate the psychological resilience and attitudes toward seeking psychological help of bereaved adults in terms of demographic variables and explore the effect of psychological resilience on the attitudes toward seeking psychological help. The sample of the study consisted of 169 adults (87 females and 82 males) aged between 18 and 60 who lost their first degree relatives (parents, siblings, children) or spouses in the last 3 years.

Personal Information Form, Resilience Scale for Adults and Attitudes Toward Seeking Psychological Professional Help Scale-Short Form were used in the study. The distribution was not normal in terms of both scale scores and therefore nonparametric tests were preferred in the analysis of the data. Mann-Whitney U and Kruskal Wallis H tests were used to evaluate the psychological resilience of the participants and their attitudes toward seeking psychological help in terms of demographic variables. The relationship between the scores obtained from the scales was examined by Spearman correlation analysis, and Regression analysis was used to examine the effect of psychological resilience on attitudes toward seeking psychological help.

According to the research findings, the psychological resilience of the participants showed a significant difference according to the place where most of the life was spent. In terms of attitudes toward seeking psychological help, it was observed that there was a significant difference in favor of women, divorced people and those who had previously had psychological help. There was no significant relationship between psychological resilience and attitudes toward seeking psychological help, and it was concluded that psychological resilience did not have a significant effect on attitudes toward seeking psychological help. The findings of the study were discussed in the light of the relevant literature and suggestions were made about future studies.

**Keywords:** Bereavement, Psychological Resilience, Attitudes Toward Seeking Psychological Help

## İÇİNDEKİLER

<b>YEMİN METNİ</b> .....	i
<b>ÖZET</b> .....	ii
<b>ABSTRACT</b> .....	iii
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	iv
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	vii
<b>BÖLÜM I</b> .....	1
<b>GİRİŞ</b> .....	1
1.1. Araştırmanın Amacı .....	3
1.2. Hipotezler .....	4
1.3. Sayıtlar .....	4
1.4. Sınırlılıklar.....	4
1.5. Araştırmanın Önemi .....	4
<b>BÖLÜM II</b> .....	6
<b>KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR</b> .....	6
2.1. Yakın Kaybı .....	6
2.2. Kaybın Etkileri .....	6
2.2.1. Yas Süreci .....	7
2.2.1.1. Normal ve Karmaşık Yas.....	7
2.2.1.2. Karmaşık Yasın Belirleyicileri .....	8
2.2.1.3. Karmaşık Yasın Etkileri.....	9
2.2.2. Kayıp Sonrası Ruhsal Bozukluk Gelişimi .....	10
2.3. Psikolojik Dayanıklılık.....	11
2.3.1. Psikolojik Dayanıklılık ve İlişkili Kavramlar .....	13
2.3.2. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler .....	14
2.3.3. Psikolojik Dayanıklılığı Yüksek Bireyler.....	16
2.3.4. Kayıp Yaşayan Bireylerde Psikolojik Dayanıklılıkla İlgili Yapılan Çalışmalar .....	18
2.4. Psikolojik Yardım Alma.....	19
2.4.1. Psikolojik Yardım Alma Tutumu .....	20
2.4.2. Psikolojik Yardım Alma Tutumunu Etkileyen Faktörler .....	21

2.4.3. Kayıp Yaşayan Bireylerde Psikolojik Yardım Alma ile İlgili Yapılan Çalışmalar .....	23
<b>BÖLÜM III</b> .....	25
<b>YÖNTEM</b> .....	25
3.1. Araştırma Modeli .....	25
3.2. Evren ve Örneklem .....	25
3.3. Veri Toplama Araçları .....	25
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	25
3.3.2. Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği .....	26
3.3.3. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form (PYTÖ-KF) ...	26
3.4. Verilerin Analizi .....	26
<b>BÖLÜM IV</b> .....	28
<b>BULGULAR</b> .....	28
4.1. Katılımcılara İlişkin Tanımlayıcı Bulgular .....	28
4.2. Katılımcıların Ölçek Puanlarına İlişkin Bulgular .....	30
4.2.1. Cinsiyete Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması .....	30
4.2.2. Yaş Gruplarına Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması .....	31
4.2.3. Eğitim Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması .....	31
4.2.4. Çalışma Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması .....	32
4.2.5. Medeni Duruma Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması .....	33
4.2.6. Yaşamın Büyük Kısmının Geçtiği Yere Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması .....	34
4.2.7. Birlikte Yaşanan Kişilere Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması .....	35
4.2.8. Spor Yapma Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması .....	35
4.2.9. Sosyal Aktivitelere Katılma Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması .....	36
4.2.10. Daha Önce Psikolojik Yardım Alma Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması .....	37
4.3. Katılımcıların Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden Aldıkları Puanlar ile Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular .....	38
4.4. Katılımcıların Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden Aldıkları Puanların Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Üzerindeki Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulgular .....	38



<b>TARTIŞMA</b> .....	40
<b>BÖLÜM VI</b> .....	47
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER</b> .....	47
6.1. Sonuç .....	47
6.2. Öneriler .....	48
<b>KAYNAKÇA</b> .....	50
<b>EKLER</b> .....	66



## TABLULAR LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler.....	28
<b>Tablo 2.</b> Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanlarının Cinsiyete Göre Dağılımı .....	30
<b>Tablo 3.</b> Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Dağılımı .....	31
<b>Tablo 4.</b> Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Dağılımı .....	31
<b>Tablo 5.</b> Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Dağılımı .....	32
<b>Tablo 6.</b> Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanlarının Medeni Duruma Göre Dağılımı .....	33
<b>Tablo 7.</b> Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanlarının Yaşamın Büyük Kısmının Geçtiği Yere Göre Dağılımı .....	34
<b>Tablo 8.</b> Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanlarının Birlikte Yaşanan Kişilere Göre Dağılımı.....	35
<b>Tablo 9.</b> Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanlarının Spor Yapma Durumuna Göre Dağılımı .....	35
<b>Tablo 10.</b> Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanlarının Sosyal Aktivitelere Katılma Durumuna Göre Dağılımı .....	36
<b>Tablo 11.</b> Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanlarının Daha Önce Psikolojik Yardım Alma Durumuna Göre Dağılımı.....	37
<b>Tablo 12.</b> Katılımcıların Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden Aldıkları Puanlar ile Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin Spearman Korelasyon Analizi ile İncelenmesi .....	38
<b>Tablo 13.</b> Katılımcıların Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden Aldıkları Puanların Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Üzerindeki Etkisinin Regresyon Analizi ile İncelenmesi .....	39

# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Her birey yaşamın doğal akışı içinde birçok kayıp ya da kayıp tehdidi ile karşılaşabilir. Sevilen birinin kaybı, yakın bir ilişkinin bitimi, organ ya da uzuv kaybı, iş kaybı, maddi kayıplar ve düşünsel-soyut bazı değerlerin kaybı örnek verilebilir. Ancak, ölüm bir sona eriş olması ve geri dönülmezliği nedeniyle bireyin yaşadığı en çok acı veren somut kayıplardan biridir (Bildik, 2013). Ölüm, organların iş göremez hale gelmesiyle birlikte biyolojik varlığın son bulmasıdır. Ölen kişi için biyolojik varlık son bulurken, geride kalan yakınları için yas, matem ve elem gibi birçok farklı düşünce ya da duyguyu beraberinde getirmektedir (Ürer, 2017). Bu bağlamda ölüm, herhangi bir durumun sebebi ya da sonucu olarak anlık tecrübe edilen bir olgu değil; ölen kişinin çevresindeki birçok kişinin ruh sağlığını, duyu ve düşünce durumunu, davranışını, çalışma ve eğitim hayatını, gelecek tasavvurunu ve daha birçok yaşam alanını etkileyen dinamik bir süreçtir.

Sevilen birinin kaybı evrensel bir gerçek olmasına karşın her birey kaybı farklı şekillerde deneyimler (Marcella and Kelley, 2015). İnsanlar yaşadıkları kayba dair duyu, düşünce ve davranışlarını ruhsal bir bozukluk yaşamaktan, bununla yüzleşmekten kaçınmaya kadar geniş bir aralıkta, farklı süre ve şekillerde ifade ederler. Kayıp yaşayan kişilerle çalışan birçok ruh sağlığı profesyoneli de tedavi sürecinde yasla yüzleşmek durumunda kalır. Bu konuda fazlaca çalışma yapılmasına karşın yasin tanımlanması konusunda hala görüş farklılıkları vardır (Howarth, 2011). Yasin yaşanma şekli ve süresi; kişisel özellikler, kültür, kaybedilen kişinin yakınlığı, kayıp sonrası sosyal destek ya da yaşanabilecek başka olumsuz olaylar gibi birçok değişkene bağlıdır. Ayrıca ölen kişinin doğal sebeplerden ya da cinayet, intihar, ölümcül kaza gibi şiddet içeren sebeplerden dolayı ölmesi yaşanan yasin zorluğunda önemli bir yordayıcıdır (Currier et al., 2014).

Yasin normal ya da patolojik şekilde ifade edilmesi konusunda literatürde farklı görüşler öne sürülmeye devam etmektedir. Yasin ifade edilmesinde dikkate değer farklılıklar olsa da birçok kişi duygularının ifadesinde, fiziksel duyumlarında, davranışlarında ve düşüncelerinde değişimler yaşar. Buna ek olarak birçok kişi maddi kayıplar, sorumluluk, toplumsal rol değişimi, sosyal izolasyon gibi ikincil güçlüklerle de

uyum sağlamakta güçlük yaşayabilir (Penman et al., 2014). Yas da tıpkı kayıp deneyimi gibi farklı dinamikleri olan başlı başına komplike bir süreçtir. Kişinin hayatındaki değişimlerin ne derece sağlıklı ya da patolojik olduğu konusunda kişinin kendi gerçekliğinin ve yaşam koşullarının esas alınması son derece önemlidir.

Kayıp deneyimi; sıklıkla zorlayıcı ve rahatsız ediciyken, genellikle dönüştürücü niteliği de olan (Humphrey, 2017), travma sonrası gelişim gibi olumlu katkılar sunabilen bir olgudur (Bellet et al., 2018). Yaşanan kaybın; çok sayıda değişkene bağlı olarak etkilediği ve değiştirdiği birçok ruhsal mekanizma da vardır. Kişinin deneyimleriyle değişen ve değiştikçe de deneyimlere yön veren başlıca kavramlardan biri de psikolojik dayanıklılıktır. Psikolojik dayanıklılık; sevilen birinin kaybı, şiddet içeren kazalar, hayati tehlikenin olduğu durumlar gibi rahatsız edici koşullar karşısında psikolojik ve fiziksel işlevselliği yüksek tutabilme yeteneği, yaşadığı durumları olumlu duygularla birlikte dönüştürücü olarak kullanma kapasitesi olarak tanımlanabilir (Bonanno, et al., 2007; Kimhi, 2014).

Psikolojik Sağlık Teorisi, son 70-80 yıldır geliştirilmekte olan bir teoridir. Günümüzde psikolojik dayanıklılık ailelerde, topluluklarda, iş yerlerinde, sporcularda, hatta askeri alanlarda ele alınmakta; insanların yaşadıkları zorlu deneyimlere karşın nasıl dayanabildiklerini anlamaya çalışmaktadır (Sarkar and Fletcher, 2014). Sağlıklı bireylerin genel özelliklerinin belirlenmesi üzerine yapılan çalışmalar, yaşanması muhtemel olumsuzlukları önleme ve bu olumsuzluklara müdahale edebilme açısından önemli bir yere sahiptir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek kişiler, bir travmayı atlattıktan sonra önceki durumlarına daha hızlı dönüş yapabilirler. Psikolojik dayanıklılık, kimi bireylerde doğuştan gelen bir özellik olmakla birlikte bazı bireylerde karşılaştıkları sorunlar karşısında sonradan öğrenilir (Akçakanat vd, 2018).

Psikolojik dayanıklılıktan bahsedilirken üç temel noktaya dikkat etmek gerekir. Birincisi, olumsuz deneyimler karşısında beklenenden fazla gelişim gösteren kişilerin ayağa kalkmalarını kolaylaştıran kişisel bir yeteneğe sahip oldukları varsayılır. İkincisi, stresli yaşam olaylarında bireyin hızlı bir şekilde toparlanma ve uyum sağlama becerisi vurgulanır. Ve üçüncüsü, travmanın olası etkilerinden kurtulmada bireysel farklılıkların önemine dikkat çekilir (Akça-Koca ve Erden, 2018). Psikolojik dayanıklılık, birçok parametreye bağlı ve stabil kalmayan bir olgudur. Kişinin psikolojik dayanıklılığını

belirleyen koşulların değişmesi durumunda kişinin psikolojik dayanıklılığı da bu durumlardan etkilenecek ve vereceği tepkiler de bu doğrultuda şekillenecektir.

Zorlayıcı yaşam olaylarını deneyimleyen kişiler yaşadıklarıyla başa çıkmada çeşitli yollara başvururlar ve sıklıkla psikolojik yardım almaya ihtiyaç duyarlar. Psikolojik yardım arama tutumu yardım almayı etkileyen temel faktörlerden biridir. Psikolojik yardım arama tutumu da kişilik özelliklerinden, sosyal şartlardan, demografik özelliklerden (Atik and Yalçın, 2011; Reynders et al., 2013), özel risk faktörlerini ve ruhsal sorunların sebeplerini bilmek ve anlamaktan, ruhsal hastalıklara karşı tutumdan (Picco et al., 2016), psikolojik yardım deneyiminden (Demyan and Anderson, 2012) ve diğer birçok faktörden etkilenir.

Psikolojik yardımdan fayda görebilecek insanları yardım almaya neyin götürdüğü önemli bir konudur. İnsanlar genellikle psikolojik yardım almayı son çare olarak görmekte, ancak diğer seçenekler tükendiğinde dikkate almaktadırlar ve araştırmaların psikolojik yardım almanın sıklıkla faydalı olduğunu, yardım almamanın ise acı sonuçlara sebep olduğunu göstermesine karşın bu tutumlarını sürdürmektedirler (Vogel et al., 2007b). İnsanların yardım alma ya da almama kararlarının sebeplerini anlamak, psikolojik yardıma ihtiyacı olan insanlara ulaşmada ruh sağlığı uzmanlarına yardımcı olabilir (Vogel and Wester, 2003). Psikolojik yardım alma kararının sebepleri aktif şekilde psikoterapi sürecinde olan kişiler hakkında da ruh sağlığı uzmanlarına bilgi verebilir ve tedavi protokolünü etkileyebilir.

### **1.1. Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmada birinci dereceden yakın (anne, baba, kardeş ve çocuk) ya da eş kaybı yaşamış yetişkinlerin demografik özellikleriyle psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin anlaşılması, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının demografik özellikleri ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre değişip değişmediğinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

## **1.2. Hipotezler**

1. Psikolojik dayanıklılık, demografik özelliklere göre farklılık göstermektedir.
2. Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puanları psikolojik dayanıklılığı düşük bireylere göre daha düşüktür.
3. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum, demografik özelliklere göre farklılık göstermektedir.

## **1.3. Sayıtlar**

Araştırmaya katılan yetişkinlerin Kişisel Bilgi Formu, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form'da yer alan sorulara içten ve samimi bir şekilde cevap verdikleri; örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

## **1.4. Sınırlılıklar**

Bu araştırma; İstanbul ilinde yaşamakta olan, son 3 yıl içerisinde birinci dereceden bir yakını (anne, baba, kardeş, çocuk) ya da eşini kaybetmiş 18-60 yaş arasındaki yetişkinleri kapsamaktadır. Araştırma, belirlenen örneklemin temsil ettiği evren ile sınırlıdır. Araştırmanın sonuçlarının diğer yetişkinlere genellenmesinde dikkatli davranılmalıdır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar; Kişisel Bilgi Formu, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form'un ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

## **1.5. Araştırmanın Önemi**

Zorlu yaşam olaylarından sonra insanlar sıklıkla travma sonrası gelişim olarak bilinen olumlu psikolojik değişiklikler yaşadıklarını bildirirler (Roepke et al.,2018). Psikolojik dayanıklılığın gelişmesi de bu olumlu değişiklikler arasında sayılabilir.

Psikolojik dayanıklılık, ruhsal sorunların olumsuz etkisinin azaltılmasında ve önleyici girişimlerde temel bir konudur (Fenwick-Smith et al., 2018). Birinci dereceden yakın kaybının psikolojik dayanıklılığa olan etkisinin ve demografik özelliklerin psikolojik dayanıklılık düzeyiyle ilişkisinin incelenmesi, psikolojik dayanıklılığın olası yordayıcılarını anlama ve psikolojik yardım hizmetlerine yön verme açısından önemlidir.

İnsanların yaşadığı ruhsal bir sorun nedeniyle bir ruh sağlığı uzmanından yardım almaya karar verme süreci, birçok bireysel ve çevresel faktöre bağlı karmaşık bir süreçtir (Topkaya ve Kağnıcı, 2012). Psikolojik yardım alma tutumunda demografik özelliklerin etkisini inceleyen araştırmalara göre insanların ırksal kökenleri, sosyoekonomik durumları, konu alanları gibi kavramların profesyonel yardım alma tutumuyla anlamlı bir ilişkisinin olduğu görülmektedir (Kaya, 2015). Psikolojik yardım alma tutumunu etkileyen demografik faktörlerin belirlenebilmesi psikolojik yardıma ihtiyacı olan kişilere ulaşmada kritik bir noktadır.

Bu araştırmanın amacı, kayıp yaşayan yetişkinlerin kayıp deneyimleri ve demografik özellikleriyle ilişkili olarak psikolojik dayanıklılıkları ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını araştırmaktır. Literatürde psikolojik dayanıklılığı ve psikolojik yardım alma tutumunu kayıp yaşayan yetişkinlerde birlikte inceleyen bir çalışma bulunmamaktadır. Bu çalışmayla birlikte kayıp yaşayan kişilere ve bu alanda çalışan ruh sağlığı uzmanlarına yardımcı olabilecek sonuçlara ulaşmak, literatüre katkıda bulunarak gelecekteki çalışmalara ışık tutabilmek amaçlanmıştır.

## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR

#### 2.1. Yakın Kaybı

Ölüm, insan yaşamının kaçınılmaz bir parçasıdır. Tarih boyunca belli sosyokültürel içerikler ölüm düşüncesiyle şekillenmiştir. Bu dinamik fikrin; ölümün ve ölmenin anlamını oluşturarak, toplulukların yaşamını dönüştürme gücü dahi bulunmaktadır (Bastos et al., 2018). İnsanların ölüm tasavvurları psikolojik araştırmalarla birlikte sayısız edebi metne, resimlere ve müziğe ilham kaynağı olmuştur. Ölüm ve ölmek düşünüldüğünde insanların ölüm hakkındaki genel fikirleri son derece korkulu ve endişe verici görünmektedir. Acı çekme ve zarar görme olasılığı, sevilen birinin kaybı, anlamsızlık hissi bu fikirlere örnek olarak verilebilir (Hirschmüller and Egloff, 2018).

Her insanın karşı karşıya kalabileceği yakın kaybı, kişinin kontrolü kaybetmesine; korku, yalnızlık, kimlik kaybı gibi zorlayıcı duygular yaşamasına sebep olabilir. Bununla birlikte kayıp yaşayan çoğu kişide ruhsal ya da fiziksel komplikasyonlar görülmezken bir kısmında depresyon, ruhsal rahatsızlık ve intihar girişimiyle beraber hastaneye yatırılma ve ölüm riskinde artış görülebilir (Näppä et al., 2016). Kaybın etkisi kadar bununla başa çıkma biçimleri de kişiler arasında farklılık gösterir. Kayıpla baş etme mekanizmaları; kişilik, çevre desteği ve sosyal etkileri de içeren birçok faktörden oluşur. Araştırmalar, sevdiği kişiyi kaybeden çoğu insanın kayıpla baş etmek için genellikle yeterli kaynaklarının olduğunu göstermektedir. Ancak kayıp yaşayan insanların 10-15%'i önemli duygusal zorluklar yaşamakta ve uzamış ya da karmaşık yas geliştirmektedir (Fernández-Alcántara et al., 2016).

#### 2.2. Kaybın Etkileri

Yakın kaybı, yaşam boyunca yineleyen şekilde deneyimlenen bir insanlık gerçeğidir. Sevilen bir kişiyi kaybetmek sıklıkla kaybı yaşayan kişileri çok yönlü etkiler ve bu etkilerle mücadeleye zorlar. Ölen kişinin özlemi ve artan duygu yoğunluğuyla birlikte kayıp yaşayan kişiler depresyon, anksiyete ve bilişsel dağınıklık gibi durumlar yaşayabilirler (Weiskittle and Gramling, 2018). Ayrıca ölüm; geride kalanlara kayıp



sürecini yaşatırken ailenin organizasyonunda, işleyişinde ve ilişkilerinde kısa ve uzun vadeli değişiklikler yaratmaktadır. Kaybın olağan dışı veya travmatik olması da bu durumu ve süreci daha da zorlaştırmaktadır (Arıcı-Özcan ve Kaya, 2017).

Bununla birlikte, yakın zamanda yapılan araştırmalar yakın kaybına verilen tepkilerin yalnızca yas tepkisiyle sınırlı olmadığını, rahatlama, toparlanma ve dayanıklılık gibi olumlu gelişmeleri de içeren geniş bir çeşitlilikte olduğunu göstermiştir (Haley et al., 2008; Volkan ve Zintl, 2018). Kayıp sonrasında dönüştürücü nitelikte beceri ve tavırlar geliştirme; aile bireyleri, akraba ve yakın çevrede kolektif yakınlaşma, psikolojik büyümeye katkı da yakın kaybı sonrasında görülen olumlu gelişmeler arasında sayılabilir (Bellet et al., 2018). Yaşanan kaybın insanlar üzerindeki etkisi ve bu kaybı karşılama şekilleri birçok faktöre bağlı olarak değişmektedir. Kaybın etkisi ile kaybı karşılama şekli arasında ise önemli ve anlamlı bir ilişki vardır.

### **2.2.1. Yas Süreci**

Yas, bir kaybın ardından yaşanması beklenen doğal bir süreçtir. Kaybı yaşayan kişiler açısından oldukça zorlayıcı geçen bu süreç; ölen kişiye duyulan yoğun özlem, onun hatıralarıyla vakit geçirme, ölen kişi hala hayattaymış gibi davranma/hissetme şeklinde yaşanabilir. Ayrıca yakın kayıbdan sonra ölen kişinin yokluğuna alışamama ve sürekli rüyalarda kaybedilen kişiyi görme gibi durumlar da görülebilir. Normal şartlarda bu belirtilerin, yaşanan kaybın üzerinden zaman geçtikçe azalarak ortadan kalkması beklenir (Yaşar vd., 2017). Ancak kayıp yaşayan kişilerin önemli bir azınlığı günlük işlevlerin bozulmasına sebep olan ve toplumsal normlarla orantılı olmayan kalıcı yas tepkileri de gösterebilirler (Goldstein et al., 2018).

#### **2.2.1.1. Normal ve Karmaşık Yas**

Yasa ve yasla baş etmeye dair fikir ve varsayımlar zaman içerisinde değişime uğramıştır (Näppä et al., 2016). Normal şartlarda, yas sürecindeki kişilerin, kaybın gerçekliğini kabul edebildiği, ölen kişiye dair hatıralarından kolaylıkla bahsedebildiği, yaşamındaki keyif veren etkinlikleri ve ilişkilerini sürdürebildiği bir sürece doğru ilerleme ve toparlanma yaşadıkları varsayılır. Bu süreçte, yas tutan birey, ölen yakını ile ilişkisini iç dünyasında yeniden anlamlandırır. Ancak bazı bireylerin yakın kaybı

yaşadıktan sonra, geleceğe dair planlarının ve inançlarının yıkılması, kimlik ve rol kaybı ile yaşamlarını zorlaştıran yeni sorumluluklara uyum sağlamakta güçlük çekmeleri de söz konusu olabilir (Maraş, 2014).

Kayıp sonrası yasın normal ve doğal bir tepki olmasına karşın kayıp yaşayan kişilerin 7-10%'unun karmaşık yas olarak bilinen durumu yaşadığı tahmin edilmektedir. Bu durumun kesin tanı kriterleri ve adı hakkında görüş birliği olmasa da, genellikle sevdiği kişinin kaybını kabul etmekte güçlük çeken kişilerde görüldüğü bilinmektedir. Akut yasın kronik ve kalıcı özellikleriyle ifade edilir ve ani ya da cinayet, intihar gibi şiddet içeren ölümlerde ortaya çıkma olasılığı daha yüksektir (Bellini et al., 2018). Karmaşık yas, kaybın ardından zaman geçmiş olmasına karşın stres belirtilerinin devam etmesi ve kaybı yaşayan kişinin kaybı yaşamadan önceki işlevsellik seviyesine dönememesiyle normal yas sürecinden ayrılmaktadır. Ayrıca karmaşık yas, kayıp sonrası sık rastlanan depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu gibi diğer psikopatolojik durumlardan farklı bir görünüme de sahiptir. Yapılan çalışmalarda da karmaşık yasın normal yas sürecinden ve diğer bozukluklardan farklı bir yapıya sahip olduğu gösterilmiştir (Cesur, 2017).

### **2.2.1.2. Karmaşık Yasın Belirleyicileri**

Yakın kaybı sonrasında yaşanacakların, temel ve ikincil sorunların, olası herhangi bir psikopatolojik durumun çok sayıda belirleyicisi olduğu gibi yaşanacak yas sürecinin de normal ya da karmaşık olmasını belirleyen ve literatürde incelenmiş çok sayıda faktör bulunmaktadır.

Yas süreci üzerinde yoğunlaşan çalışmaların dikkat çektiği faktörlerin başında cinsiyet gelmektedir. Bazı çalışmalar yas sürecinin erkeklerde daha hafif seyrettiğini belirtirken, bazı çalışmalar kadınlarda yakın kaybı sonrasında travmatik yas, depresyon ve anksiyete görülme riskinin daha fazla olduğunu göstermiştir. Ayrıca kadınların ve erkeklerin yas sürecini benzer şekilde deneyimlediklerini, ancak farklı baş etme paternleri sergilediklerini gösteren çalışmalar da mevcuttur (Penman et al., 2014).

Ölümün nasıl gerçekleştiği yas sürecinin en önemli belirleyicilerinden bir diğeridir. Jahn ve Spencer-Thomas (2018), intiharla kayıp yaşayan kişilerin, başka ölüm

şekilleriyle kayıp yaşayanlardan daha zorlu süreçlerden geçtiklerini, bu kişilerde travma sonrası stres bozukluğu ve karmaşık yas görölme riskinin daha fazla olduğunu belirtmişlerdir. Dünya çapında bir hastalık ve ölüm sebebi olarak görülen kanserin sebep olduğu ölümlerin de uzamış yas bozukluğu ve depresyon için risk faktörü olduğu ve beklenmedik doğal ölümler kadar acı verici olabileceği gösterilmiştir (Hoffman et al., 2018). Cinayet ve şiddet içeren kazalar da yas sürecinin belirleyicileri arasında görölmektedir (Currier et al., 2014).

Yakın kaybının ne zaman yaşandığı ölen kişinin yakınları için son derece önemli bir başka konudur. Ölümün kaybı deneyimleyen kişilerin yaşam dönemleri ve gelişimsel evre açısından ne zaman gerçekleştiği yas süreci için anlamlı bir belirleyicidir (Kerimoğlu-Yıldız ve Balcı, 2016). Kayıp sonrası aileden ve yakın çevreden görülen anlayış, yardım, ilgi ve sosyal desteğin kalitesi, dengesi ve süresi başlı başına önemli bir faktör olarak görölmekte, kaybı deneyimleyen kişinin içinde bulunduğu dönem bağlamında değerlendirildiğindeyse yas süreci açısından öneminin daha da arttığı belirtilmektedir (Cerniglia et al., 2014).

### **2.2.1.3. Karmaşık Yasın Etkileri**

Sevilen birisinin ölümü tek başına dahi travmatik düzeyde deneyimlenebilen, kaybı yaşayan kişi ve yakın çevresi açısından son derece zorlayıcı ve baş etmesi güç bir durum haline gelebilirken (Koç vd., 2012), kayıp sonrasında karmaşık yasin gelişmesi kaybı deneyimleyen kişi açısından süreci daha da zorlu hale getirmekte ve aktif yaşam içindeki birçok mekanizmayı da derinden etkilemektedir.

Karmaşık yas sürecindeki kişi; ölen kişiye yoğun hasret ve özlem duyar, ona dair istemsiz düşünceler ve görüntüler zihnine gelir, ölümü önleyebilmekle ilgili yoğun öfke ve suçluluk duyguları yaşar, onu hatırlatan durumlardan, insanlardan ve ortamlardan kaçır. Ayrıca kaybı yaşayan kişiler bir benlik kaybı durumu yaşayabilir, yalıtılmışlık ve yetersizlik hissedebilirler (Bellini et al., 2018). Karmaşık yasta olan kişiler kaçınma ve hissizleşme gibi davranışlarla kendilerini ölüme dair hoş olmayan duygulardan korumaya çalışabilirler; ancak yine de kayıp gerçeğini kabullenemeyip ağır duygular altında boğulabilirler. Özellikle karmaşık yastaki kişiler yas süreçlerinde travmatik ölüm düşüncelerine odaklanabilir ve sağlıklı yas sürecine geçişte yetersizlik yaşayabilirler

(Howarth, 2011). Sevilen birinin ölümüyle gelişen karmaşık yas; kişinin iç dünyasında derin dönüşümler yaşatırken, dış gerçeklikte; sosyal ortamlarda, çalışma düzeninde, ilişkilerinde, eğitim hayatında da büyük etkiler yaratır, köklü ve kalıcı değişimlere sebep olur.

### **2.2.2. Kayıp Sonrası Ruhsal Bozukluk Gelişimi**

Yakın kaybı sonrasında yaşanan zorlayıcı süreçlerin yanında bazı koşullarda ruhsal bir bozukluk olarak değerlendirilebilecek durumlar da gelişebilir. Ruhsal bozukluk kavramıyla; kişide sürekli ya da yineleyici şekilde olan, verimli çalışmayı bozan ve kişiler arası ilişkilerde bozulmalara sebep olan tutarsızlık, uygunsuzluk, aşırılık ve yetersizlikle karakterize özellikler kastedilmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2015). Bu bağlamda kayıp sonrası süreçte kişinin duygu, düşünce, davranış ve fizyolojik tepkileri toplumsal normlarla uyuşmayan, yaşanan durumla orantısız; yoğun, şiddetli ve yineleyici bir niteliktedir.

Literatürde karmaşık yas, travmatik yakın kaybı, çocukluk dönemi travmatik yas ve uzamış yas bozukluğu gibi yas sürecine dair tanımlamalar bulunmaktadır. Ancak yaşanması muhtemel ruhsal bozukluklar bunlarla sınırlı değildir. Kayıp yaşayan kişilerde birçok değişkene bağlı olarak çeşitli psikopatolojik durumlar da görülebilir.

Literatürde yakın kaybı sonrasında sık rastlandığı düşünülen ruhsal bozuklukların başında anksiyete bozuklukları gelmektedir. Farklı koşullarla ilişkili olarak yaşanabilecek anksiyete bozukluğunun alt başlığı da çeşitlilik gösterebilir. Ancak anksiyetenin hangi türü olursa olsun kayıp sonrasındaki zorlu süreci daha da zorlaştırdığı bilinmektedir. Anksiyeteye birlikte depresyon da en sık görülen ruhsal bozukluklardan biridir. Depresyonun normal ve sağlıklı yas sürecinden farkı konusunda literatürde çeşitli araştırmalar yer almaktadır. Depresyonun yas sürecini daha şiddetli boyutlara taşıyan, zorlayıcı bir durum olduğunu gösteren araştırmaların yanında, depresyonu kayıp sonrası sürecin normal bir parçası olarak kabul eden görüşler de vardır. Travma sonrası stres bozukluğu, alkol ve madde bağımlılığı/madde kötüye kullanımı, uyku ve yeme bozuklukları, cinsel işlev bozuklukları, dissosiyasyon bozuklukları, bedensel belirti bozuklukları da yaşanan kaybın yorumlanma şekli ve kaybı yaşayan kişideki psikolojik

karşılığıyla ilişkili olarak yaşanması muhtemel diğer ruhsal bozukluklardır (Haley et al., 2008; Penman et al., 2014; Näppä et al., 2016; Bellini et al., 2018).

### 2.3. Psikolojik Dayanıklılık

On yıllardır sinirbilim, ruh sağlığı, tıp, psikoloji ve sosyoloji gibi alanlarda kolektif şekilde stresin ve daha yakın zamanlarda da aşırı stresin kısa süreli ve uzun süreli sonuçlarına odaklanılmıştır. Stres, günlük hayatın bir gerçeğidir. Bununla birlikte, insanların büyük bir kısmı hayatlarında; bir defa ya da daha fazla sayıda, yaşamı tehdit eden, ruh sağlığını etkileyen, travma sonrası stres bozukluğu gibi durumlarla sonuçlanabilen travmatik yaşantılara maruz kalırlar (Southwick et al., 2014).

Stresli ve acı dolu yaşam olayları dikkate alındığında, bu olayların sıklıkla ruh sağlığı ve işlevsellik üzerinde uzun süreli olumsuz etkilerinin olması dikkat çekicidir. Bununla birlikte yakın zamanda yapılan araştırmalar göstermiştir ki, yaşamda karşılaşılan stresli olaylar bireylerin psikolojik dayanıklılık kapasitesini geliştirmek adına da önemli bir fırsat sunar, zaman içerisinde iyi oluş ve ruh sağlığı açısından fayda sağlar (Crane and Searle, 2016). 1990'lı yıllardan bu yana travma sahasında yapılan çalışmalar ise travma sonrası gelişim ve psikolojik dayanıklılık konusuna yoğunlaşmıştır. Özellikle travmatik olaylarla yüzleşmede psikolojik dayanıklılık, gözde bir çalışma alanı haline gelmiştir. Psikolojik dayanıklılık çalışmalarının odak noktası da kronik şekilde seyreden zorlayıcı durumlardan travmatik olaylara doğru bir yönelme göstermiştir (He et al., 2013; İkizer et al., 2016).

Dayanıklılık kavramı, esasen önceki çalışmalarda şiddetli yaşantılara maruziyetten çıkarılan göreceli olarak pozitif bir sonuç olarak tanımlanmıştır. Sonrasında dayanıklılığı yaşam boyu süren bir perspektifle değerlendiren ve giderek artan araştırmalar; ergenlikte örseleyici olaylara maruz kalan bireylerin yetişkinliklerinde bu deneyimlerinin sosyal ilişkilerini, çalışma performanslarını ve evliliklerini de içeren alanlardaki işlevselliklerine etkisini göstermeye ve bu zorlu deneyimlerin olumlu gelişimsel sonuçlarını anlamaya odaklanmıştır (Bonanno and Diminich, 2013).

Travma sonrası büyüme ve dayanıklılık, tahammül, iyimserlik ve tutarlılık kavramları arasında bir ayırım yapmak önemlidir. Tüm bu kavramlar sıkıntı verici olayları

verimli ve sağlıklı şekilde idare etme imkânı veren kişisel özellikleri tanımlamaktadır. Psikolojik dayanıklılıksa genellikle zorlayıcı ve sıkıntı veren durumlar sonrası hayata devam etme yeteneği ya da zorlu ve sıkıntı verici bir tecrübe sonrası amaçlı bir hayat yaşamaya devam edebilme olarak görülmektedir (Thabet et al., 2015). Psikolojik dayanıklılıkta biyolojik özelliklere ek olarak, kişilik özellikleri, kontrol odağı, benlik saygısı, bilişsel değerlendirme ve iyimserlik gibi bireysel faktörler; sosyal destek seviyesi, toplumsal ve kültürel değerlerle yakından ilişkili çevresel faktörler de önemli bir rol oynar. Bu açıdan risk faktörleriyle birlikte bu özelliklerin etkileşimi de vurgulanmalıdır (Başar ve Öz, 2016).

Literatürde psikolojik dayanıklılığın nasıl tanımlanacağı ve ölçüleceğiyle ilgili dikkate değer farklılıklar vardır. Sıkıntılara karşı gelişim açısından bir kilometre taşı olarak algılanması, zorluklarla yüzleşmede beklenen sonuçlardan daha iyi durumda olunması, zorlayıcı yaşam deneyimleri sonrasında önceki işlevsellik düzeyini sürdürebilme ve “büyüme” ya da “gelişme” olarak değerlendirilebilecek önceki işlevsellik seviyesinin üzerine çıkabilme durumları bu tanımlamalar arasında gösterilmektedir. Zorlu yaşam olaylarının tanımı, dayanıklılığın ve zorlayıcı durumların içeriği konusunda da çalışmalar yapılmış ve sonuçlar arasında farklılıklar görülmüştür (Rolbiecki et al., 2016; Crowe et al., 2017; O’Dwyer et al., 2017). Literatürde yer alan farklı görüşler ve ortak noktalar ışığında psikolojik dayanıklılık için; stresli durumların yıkıcı etkilerini olumlu şekilde karşılama ve uyum sağlama, talihsizliklerle ya da beklenmedik değişimlerle etkili şekilde başa çıkma, yoğun bir risk ya da sıkıntılı durumla yüzleşmede ruh sağlığını başarıyla koruma ve devam ettirme kapasitesi şeklinde bir tanım yapabilmek mümkündür (Bonanno et al., 2007; Thabet and Thabet, 2015).

Bazı araştırmacılar psikolojik dayanıklılığı bir kişilik özelliği olarak görürken bazı araştırmacılar dayanıklılığı dinamik bir süreç olarak betimlemiştir. Yine bazı araştırmacılar psikolojik dayanıklılığı hem bir armağan hem de bir yoksunluk olarak nitelendirirken, başka araştırmacılar savunmasızlıktan dayanıklılığa kadar geniş bir süreklilik fikrini önermişlerdir. Dayanıklılık ve zorlayıcı durumlar kesitsel ve boylamsal çalışmalarda hem niceliksel hem de niteliksel araçlarla ölçülmektedir. Araştırmalar arasındaki tanımlama ve ölçme farklılıklarına karşı dayanıklılığın biyolojik, psikolojik, sosyal ve çevresel faktörlerin etkisinde olduğu konusunda geniş bir görüş birliği bulunmaktadır (Thabet et al., 2015; O’Dwyer et al., 2017).

### 2.3.1. Psikolojik Dayanıklılık ve İlişkili Kavramlar

Örseleyici ve zorlayıcı yaşam deneyimleri sırasında ve sonrasında bireylerin; ruhsal ve fiziksel sağlık durumunun ne şekilde etkileneceğine dair birçok değişken söz konusudur. Psikolojik dayanıklılık kavramı da bunlardan biridir. Ancak literatürdeki tanım belirsizliği, konuya dair farklı görüş ve açıklamaların olması, sıkıntı veren durumların içeriğine ve yapısına dair kesin ve ortak tanımlar yapılamaması sebebiyle çeşitli kavramlar psikolojik dayanıklılıkla karışabilmektedir. Söz konusu kavramların psikolojik dayanıklılıkla ortak özelliklerinin ve yakın ilişkisinin olmasının yanında farklılıkları da bulunmaktadır. Bu farklılıkların tespiti hem tanım sorunu hem de bireylerde ölçülmek istenen özelliğin geçerliliği açısından önemlidir.

Travma sonrası gelişim, travmatik olay sonrası kişinin bu deneyimi olumlu şekilde dönüştürme sürecini ifade eder. Özellikle zorlayıcı duruma uyum sağlamanın ötesinde olumlu bir değişim yaşamayı vurgular. Bu olumlu değişimler; kişinin stresli durumlar yaşamayacağı, travmanın olumsuz sonuçlarıyla mücadele etmeyeceği anlamına gelmez. Olumlu değişimler; ilişkilerde iyileşmeyi, yaşama dair yeni imkanlar tanımayı, daha büyük bir yaşam değeri ve kişisel güçlülüğü ve manevi gelişimi içerir. Travma sonrası gelişim, kişinin duygusal stresinde azalma olmasını gerektirmez. Bununla birlikte; hayat, dünya ve diğerlerine dair kabullerde yeniden değerlendirmeye sebep olabilir. Bu anlamlandırma ve işleme süreci kişinin yaşam öyküsünün bir parçası olur. Çeşitli araştırmalar da yakın kaybı, terör saldırısı, cinsel saldırı gibi durumlara maruz kalanlarda travma sonrası gelişimin görüldüğünü bildirmiştir (Hernández et al. 2010). Literatürde ruhsal gelişimin psikolojik dayanıklılığın tanımında yer alıp almaması konusunda farklı görüşler bulunmaktadır. Bununla birlikte güncel çalışmalar büyümenin, psikolojik dayanıklılığın önemli bir belirleyicisi olduğunu belirtmektedir (O'Dwyer et al., 2017).

İyimserlik, dengeli bir psikolojik nitelik ve olumlu bir kişilik özelliği olarak görülmektedir. Burada geleceğe dair olumlu kişisel bir beklentiden söz edilmektedir. Konuya dair çalışmalarda; iyimserlikle öz saygı, olumlu duygular ve yaşam doyumu arasında pozitif korelasyon bulunmuştur. Buna ek olarak iyimserlikle olumsuz duygular, anksiyete ve depresyon arasında ise negatif korelasyon olduğu bildirilmiştir. Bu ilişkilerin

birçok boylamsal ve kültürler arası çalışmada da geçerliliği gösterilmiştir. Yürütülen çalışmaların ışığında iyimserliğin ve psikolojik dayanıklılığın kişisel iyi oluşun olumlu bir yordayıcısı olduğuna ve bu iki değişkenin, genellikle iyimser bir insanın psikolojik dayanıklılığının yüksek olduğu durumlarla arasında pozitif bir korelasyon olduğuna dair açıklamalar ortaya konmuştur (He et al., 2013). İyimserlik; zorlu durumlarda psikolojik dayanıklılığa eşlik eder, stresli durumlara uyum sürecinde büyük bir rol oynar. Zorlu bir mücadeleyle karşılaşıldığında süreç zor ve yavaş olsa da iyimser kişiler daha fazla dayanıklılık göstermektedir. Önceki çalışmalar, iyimserliğin psikolojik dayanıklılığa katkıda bulunan bir faktör olduğunu göstermiş ve yaşam stresörlerinin etkilerine karşı en etkili bilişsel faktörlerden biri olarak tanımlamıştır (Souri and Hasanirad, 2011).

Tahammül, üç ilişkili eğilimin varlığıyla tanımlanır: kararlılık, kontrol ve mücadele. Düşük psikolojik acı ve yüksek yaşam kalitesiyle ilişkilendirilen tahammül, büyük yaşam stresörlerine karşı korunma sağlar. Yüksek tahammül düzeyi olan kişiler; artmış kararlılık, kontrol ve mücadelecilik özellikleri göstermektedirler. Tahammül; dayanıklılık, sağlıklı olma ve stresli koşullar altında yüksek performans göstermeyle ilişkili psikolojik bir mekanizmadır. Ayrıca zahmetli durumlar ve işlerde değerli bir kişilik özelliği olarak görülmektedir. Önceki çalışmalar tahammülü stresli koşullara karşı ruhsal ve fiziksel sağlığı koruyucu bir faktör olarak değerlendirmişlerdir (Nezhad and Besharat, 2010). Tahammül, bireylerin zorlayıcı durumlarla yapıcı şekilde mücadele etmesini etkileyen bir kişilik tarzıdır. Yapılan birçok çalışma; tahammül ve özellikle kararlılık boyutunun stresle başa çıkmada önemli bir kaynak olduğunu, stresörler ve pasif başa çıkmayla arasında negatif bir ilişki, aktif başa çıkma ve performansla arasında ise pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Fyhn et al., 2016).

### **2.3.2. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler**

Psikolojik dayanıklılık konusundaki çok sayıda araştırmaya rağmen psikolojik dayanıklılığın doğası hakkında halen anlaşılması gereken noktalar vardır. Örneğin kavramsal olarak hem çocuklarda hem yetişkinlerde dayanıklılığı destekleyen koruyucu faktörlerin çok yönlülüğü ve bu konunun incelenme gerekliliği açıkça görülmektedir (Bonanno et al., 2007). Psikolojik dayanıklılığı etkileyen çok sayıda parametre bulunmakla birlikte bu parametrelerin kendi içinde dinamik bir yapısının ve birbirleriyle aralarında anlamlı bir ilişkinin varlığı da söz konusudur. Bireylerin yaşantılarını kişiye,



duruma ve olaya özgü şekilde değerlendirmenin gerekliliğiyle birlikte dayanıklılığın genel yordayıcılarını tespit etmek ve anlamak, psikolojik dayanıklılığın yapısını kavrayabilmek açısından da önemli bir konudur.

Yaşam mücadelesinde, yardım için ulaşılabilir olan kişilerin destekleyici tutumlarının bir parçası olarak sosyal destek; travmatik bir olaydan sonra ruhsal iyi oluşun sürdürülmesi ve insanların desteklenmesi konusunda anahtar bir noktadır. Sosyal desteğin varlığı ya da yokluğu, bireylerin sosyal izolasyonu ile istismarcı ilişkilerin sürdürülmesinin engellenmesinde ya da devam etmesinde büyük önem taşımaktadır. Nitekim, sosyal izolasyon yaşayan insanlarda depresyon ve intihar gibi sağlıksız eğilimlerin daha fazla olduğu görülmüştür. Destekleyici ve sempatik insanlardan destek gören kişilerin başa çıkma becerilerini geliştirdiği ve zorlayıcı yaşantıların olumsuz sonuçlarını azalttığı, bu durumun da psikolojik dayanıklılık seviyesine olumlu yansıdığı görülmüştür (Machisa et al., 2018).

Düşük nevrozizm, yüksek açıklık ve dışa dönüklüğü olan bireyler yeni koşullara uyum sağlamada daha avantajlı görünmektedir. Nispeten kararlılığın sürdürülmesi ve sarsıcı durumlarla yüzleşmede psikolojik ve fiziksel işlevsellik seviyesinin yüksekliği de uyum sağlama sürecinde fayda sağlayıcı bir rol oynamaktadır. Kişilerarası kaynaklar, yeni ilişkilerin varlığı ve çocuk sahibi olmak da örselleyici olay sonrasında uyum sağlama sürecinin anlamlı yoradıcıları olarak değerlendirilmiştir (Perrig-Chiello et al., 2015). Bireylerin ruhsal özellikleri, öz yeterlilikleri, yüksek bilişsel seviye ve oto-kontrol düzeyi, bilişsel esneklik ve duygusal tepkileri düzenleme yeteneği de psikolojik dayanıklılıkla ilişkilendirilen konular arasındadır (Parsons et al., 2016).

Psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler; temel başlıklar olarak, kişisel özellikler, ailesel ve sosyal faktörlerle ilişkilendirilir. Kaygılı mizaç, düşük özgüven, düşük zeka seviyesi, sağlık problemleri, kronik hastalıklar, fiziksel engellilik ve dikkat eksikliği kişisel özelliklere örnek olarak verilebilir. Ebeveynlerin sağlık durumu, aile çatışmaları, ebeveynlerden birinin ölümü ya da ebeveynlerin boşanması ve kardeşler arası çatışma ailesel faktörlerle ilişkilidir. Ekonomik imkansızlıklar, yoksulluk, eğitim kalitesi ve sosyal rol model yoksunluğu ise sosyal faktörler arasında gösterilebilir. Bu zorlayıcı faktörlerle ergenlik döneminde başa çıkabilen bireylerin yetişkinliklerinde ruhsal açıdan

daha sağlıklı oldukları, başa çıkamayan bireylerin ise yetişkinliklerinde daha fazla problem yaşadıkları belirtilmiştir (Toukhsati et al., 2017; Küçük, 2017).

Psikolojik dayanıklılık; bireysel, toplumsal ve ulusal bağlamda düşünüldüğünde fiziksel, ruhsal, sosyal ve ekonomik koşulların psikolojik dayanıklılığın belirleyicileri arasında olduğu görülmektedir. Çevresel faktörlerin ötesinde; toplumun ve bireylerin bu noktada karşılıklı etkileşiminden, olumlu veya olumsuz sirkülasyondan söz edilmektedir. Toplumun psikolojik dayanıklılığını toplumun fertleri oluştururken, toplumsal dayanıklılığı yüksek bir toplulukta bulunan bireyler de bu durumu yapıcı şekilde kullanabilmektedir. Aynı şekilde psikolojik dayanıklılığın düşük olduğu toplumlarda da toplumu oluşturan bireyler ve toplumun kendisi arasında karşılıklı olumsuz bir etkileşim bulunmaktadır (Eshel and Kimhi, 2015).

Yapılan açıklamalarla birlikte görülmektedir ki, psikolojik dayanıklılığı etkileyen çok sayıda faktör bulunmaktadır. Bu faktörlerle psikolojik dayanıklılık düzeyi arasında ise karşılıklı ilişkiye dayalı dinamik bir yapı söz konusudur. Bu yapıda yer alan faktörler psikolojik dayanıklılığı belirlerken, psikolojik dayanıklılık ise bu faktörlerin anlamlılığını ve etki mekanizmasını etkilemekte; düşük veya yüksek dayanıklılık düzeyi, koşulların hangi boyutlarda değiştirici ve dönüştürücü güç olarak kullanılabileceğini belirlemektedir.

### **2.3.3. Psikolojik Dayanıklılığı Yüksek Bireyler**

Psikolojik dayanıklılık kavramının tanımında olan çeşitlilik ve psikolojik dayanıklılığın yapısına dair görüş farklılıkları, psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerdeki görünüme de yansımaktadır. Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan her birey dayanıklılığın göstergelerinin hepsini tam olarak taşımak durumunda olmadığı gibi bu göstergelerin yansıtılmasında ve değerlendirilmesinde de farklılıklar vardır. Doğru yaklaşım, bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını kendi bağlamlarında değerlendirmek ve dayanıklılık göstergelerinde bireysel özellik ve koşulları da dikkate almaktır.

Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerde görülen durum; travma öncesi işlevsellik seviyesine kademeli olarak dönüşten önce en az birkaç ay süren, psikolojik semptomlarda kolayca gözlenebilen iyileşme haliyle belirli, daha geleneksel toparlanma

şekliyle zıtlık oluşturur. Buradaki anahtar nokta, psikolojik açıdan dayanıklı bireylerin duygusal ve fiziksel iyi oluşlarında bazı kısa süreli dağınıklıklar ve değişiklikler görülebilse de bu bireylerin travmatik olayın işaretçilerine gösterdikleri tepkilerin göreceli olarak daha kısa olması ve bu tepkilerin genellikle işlevselliklerini anlamlı derecede engellememesidir. Bu nedenle travmatik olaylara maruz kalmış topluluklardaki psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler; örseleyici olay sonrası psikolojik semptomlarının çok az olduğunu ya da hiç olmadığını, kişisel ve sosyal sorumluluklarını yerine getirmeye devam etmede zorluk yaşamadıklarını ve yeni görev ve deneyimlere açık olduklarını bildirmişlerdir (Bonanno et al., 2007).

Psikolojik açıdan dayanıklılığı yüksek olan bireylerin özelliklerini inceleyen bazı çalışmalar ise, dayanıklılığı daha kapsamlı ve doğru şekilde anlayabilmek için çocukluk dönemi zorlukları ve bunun çocukluk ve yetişkinlik dönemine etkilerine odaklanmışlardır. Bu doğrultuda; dayanıklılığı yüksek bireyler örseleyici erken dönem yaşantılarına maruz kalsalar dahi, bu yaşantılarla daha iyi başa çıkabilirler. Çocukluk çağında yaşanan travmatik olaylardan sonra gelişmesi muhtemel travma sonrası stres bozukluğu, depresyon, anksiyete gibi ruhsal durumların daha az ve hafif şiddette yaşandığı ya da hiç yaşanmadığı görülmektedir (Van Rooij et al., 2016). Yapılan boyamsal çalışmalarda da psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerde toplumun diğer bireyleriyle kıyaslandığında travmatik yaşantı sonrası depresyon ve anksiyete gelişmemesinin yanında bu durumun zaman içerisinde de değişmediği gösterilmiştir. Psikolojik dayanıklılığın zorlayıcı yaşam olaylarının olumsuz etkileri sonrasında olduğu gibi uzun vadede de ruhsal sağlığın belirleyicisi olduğu görülmüştür (Mancini et al., 2016).

Ayrıca psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin, meraklı ve yeni deneyimlere açık olduğu, yüksek düzeyde olumlu duygusallık özellikleri gösterdikleri (Chou et al., 2016), yıkıcı yaşantıların zorlu etkileriyle başa çıkmada ve potansiyel travmatik olaylarla yaşanan değişimlere uyum sağlamada daha etkili bir duruş sergiledikleri gösterilmiştir (İkizer et al., 2016). Yapılan çalışmalar her ne kadar psikolojik dayanıklılığa dair genelleşici açıklamalar getirmiş olsa da bu açıklamaları birey bazında değerlendirmek ve yoğunluk, süre ve şiddetinin bireysel boyutta farklılıklar gösterebileceğini göz ardı etmemek önemlidir.

### 2.3.4. Kayıp Yaşayan Bireylerde Psikolojik Dayanıklılıkla İlgili Yapılan Çalışmalar

Literatürde psikolojik dayanıklılığı yakın kaybı yaşayan kişilerde inceleyen çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Kayıp kavramını ve psikolojik dayanıklılığı farklı bakış açıları ve bağlamlarda inceleyen çalışmalar, konuyu çeşitli şekillerde ve farklı ölçme araçlarıyla ele almışlardır. Yapılan araştırmanın içeriğine, amaç ve yöntemine bağlı olarak ulaşılan sonuçlarda ortak noktalar ve farklılıklar da bulunmaktadır.

Spahni et al. (2016), yaptıkları araştırmada medeni durum ve cinsiyetin; depresif semptomlar, yalnızlık ve yaşam doyumu gibi psikolojik adaptasyonun çeşitli göstergeleri üzerindeki etkilerini ve yakın kaybı yaşayan bireylerdeki bu sonuçları yordayabilmek amacıyla dayanıklılık özellikleri, evlilik süresi ve ölüm bağlamını incelemiştir. Çalışmada 60-89 yaş aralığındaki 480 birey ve 759 evli çift karşılaştırılmıştır. Çalışma sonucunda; regresyon analizi psikolojik adaptasyonun çok yönlü yapısını tanımlamıştır. Eş kaybına uyum sağlamada dayanıklılık özellikleri temel faktör olarak, evlilik süresi ve ölüm bağlamı ise ikincil faktör olarak görülmüştür.

Coifman and Bonanno (2010), yaptıkları çalışmada eşini ya da çocuğunu kaybeden orta yaşlı 48 katılımcıda duygusal yanıtlar bağlamında psikolojik dayanıklılığı incelemişlerdir. Araştırma sonuçları kayıp yaşantısı sonrasında kısa vadede görülen olumsuz duyguların uzun vadede depresif belirtiler açısından yordayıcı olabileceğini göstermiştir. Ayrıca araştırma bulguları göstermektedir ki, psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin değişen durumlara göre olumsuz duygusal tepkilerini dönüştürme kapasiteleri; zaman içerisinde depresif belirtilerde iyileşme gösteren kişileri, kronik bozukluk gösterecek kişilerden ayırt edebilmektedir.

Başka bir çalışmada araştırmacılar yakın zamanda eş ya da çocuk kaybı yaşayan orta yaş grubundaki katılımcılardan oluşan bir örnekleme psikolojik dayanıklılığı incelemişlerdir. Çalışmalarının temel amacını, kayıp yaşamış ve dayanıklılığı yüksek bireylerle kayıp yaşamış ancak bazı psikolojik semptomlar gösteren bireyler arasındaki negatif ve pozitif etkiler arasındaki bireysel korelasyon oluşturmuştur. Çalışma sonucunda dayanıklılığı yüksek bireylerin etkiler arası korelasyonu, psikolojik semptomlar gösteren bireylere göre daha zayıf bulunmuştur. Araştırma bulguları

göstermektedir ki, psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler, yaşadıkları acı verici yaşam olaylarından sonra daha sağlıklı işlev gösterme kapasitesine sahiptir (Coifman et al., 2007).

#### **2.4. Psikolojik Yardım Alma**

Pek çok insan yaşam süreci içerisinde çeşitli gelişimsel sorunlar yaşayabilmekte, günlük hayatın stresli durumlarıyla karşı karşıya kalabilmektedir. Bununla birlikte bazı insanlar gündelik hayatın sınırları dışında tutulabilecek zorlayıcı yaşam olayları da deneyimleyebilmekte ve bazı zamanlarda da ruhsal bir bozukluk olarak nitelendirilebilecek durumlar gelişebilmektedir. İnsanlar da bu durumlarda, yaşadıkları sorunlar ve stresli olayların üstesinden gelmek için çeşitli uğraşlara girerler (Serim ve Cihangir-Çankaya, 2015). Bu sıkıntı verici durumun sebep olduğu olumsuz uyarımlara direnmek, onları azaltmak ya da ortadan kaldırmayı ister; bu amaçla duygusal, düşünsel ve davranışsal tepkiler gösterirler.

Yaşadıkları stresli durumlarla başa çıkmada insanlar; bir uzmandan yardım almadan önce genellikle, arkadaş, aile üyeleri, akraba ve tanıdıklara başvurmak gibi profesyonel olmayan yardım yollarını tercih ederler. Yapılan bazı çalışmalarda insanların yardım istemek için arkadaşlarından, sonrasında ebeveynlerinden yardım istediklerini ve profesyonel bir yardımın ancak üçüncü sırada, çoğu zamansa son çare olarak görüldüğünü göstermektedir. Bazı insanlarsa kişisel, duygusal ve ilişkişel problemlerinde herhangi bir kişi ya da kurumdan yardım talebinde bulunmamaktadırlar (Picco et al., 2016). İnsanlar arasında bazı belirli yardım alma paternlerinin görünmesine karşılık, yine de yardım alma sürecinin yapısında bireylere göre bazı farklılıklar da bulunmaktadır (Wilson et al., 2005).

Psikolojik yardım konusunda çeşitli görüşler ve farklı bakış açıları bulunmaktadır. Psikolojik yardımın tanımı, özellikleri, içeriği gibi konular literatürde konu edilmiştir. Bazı uzmanlar psikolojik yardımı bir gelişme ve değişim aracı olarak görürken, bazıları ise psikolojik yardımla bir süreç ya da ürünü kast etmektedirler. İlgili seçenekler derinlemesine incelenecek olursa psikolojik ya da kişilerarası sorunların yanı sıra felsefi, kültürel ve tinsel boyutun da işin içine girdiği görülecektir. Ruh sağlığı uzmanlarının sorunun içeriğini ve boyutunu algılayış biçimi de psikolojik yardımın yapısını etkileyen unsurlar arasındadır (Hackney and Cormier, 2008).

#### 2.4.1. Psikolojik Yardım Alma Tutumu

Psikolojik yardım alma tutumu, literatürde psikolojik rahatsızlıklar için profesyonel yardım alma ya da yardıma karşı direnç gösterme durumunu açıklayan bir kavram olarak değerlendirilmektedir. Psikolojik yardım alma tutumunu aynı zamanda bir ruh sağlığı uzmanından yardım alma istekliliği olarak tanımlayan açıklamalar da bulunmaktadır. Bu tanımlamalar, psikolojik yardım alma tutumunun psikolojik yardım alma davranışıyla ilişkili olduğunu öngörmektedir. Bu bağlamda yardım alma tutumunun yordayıcılarını tespit etmek, ruh sağlığı uzmanlarının psikolojik hizmetleri daha cazip hale getirebilmesi açısından önem arz etmektedir. Bununla birlikte psikolojik yardım alma tutumunun yordayıcılarını inceleyen araştırmalar geniş bir çerçevede yürütülüyor olsa da henüz anlaşılammış bazı faktörler de bulunmaktadır (Oluyinka, 2011).

Ruhsal sorunu olan bireyler arasında yüksek düzeyde karşılanmamış ihtiyaç bulunmaktadır. Karşılanmamış ihtiyaç, psikolojik tedavi ihtiyacı olup da yardım almayan bireylerin durumunu ifade etmektedir. Ruhsal bozukluklar genel olarak kolaylıkla anlaşılammayan yapıdadırlar; üstelik psikolojik destek almak, genellikle bireyin ruhsal açıdan hasta olarak değerlendirilmesi anlamına da gelmektedir (Pattyn et al., 2014). Bu değerlendirme, sosyalleşme aracılığıyla iletilen kalıp yargılar ve kültürel açıdan üzerinde uzlaşılan inançlarla ilişkilidir.

İnsanların 40%'ından daha azı psikolojik bir sorunun başlamasından sonraki bir yıl içerisinde herhangi bir profesyonel yardım aramaktadır. Ayrıca özel olarak bir ruh sağlığı profesyonelinden yardım alan insanların sayısı, özellikle bir ruhsal bozukluk tanısını karşılayacak eşiğin altında kalan sorunlar söz konusu olduğunda, daha azdır. Yardım almaya karşı engelleri etkili şekilde azaltmaya çalışmak için ruh sağlığı profesyonelleri, bu durumu göz önünde bulundurmak ve insanları psikolojik yardım almaktan neyin uzak tuttuğunu anlamak durumundadırlar. Böylesi bir anlayış, ruh sağlığı uzmanlarının engelleri azaltmak ve yetersiz koşullarda olan bireylere ulaşmak için müdahaleleri ve eğitim programlarını daha verimli şekilde düzenlemesine imkân verebilmektedir (Vogel et al., 2007a).

#### 2.4.2. Psikolojik Yardım Alma Tutumunu Etkileyen Faktörler

Literatürde psikolojik yardım alma tutumunun belirleyicileri üzerine çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Yapılan bazı çalışmalarda yardım alma tutumunun ilişkili olduğu faktörler ayrı ayrı incelenirken, bazı çalışmalarda ilişkili faktörlere birlikte yer verilmiştir. Bazı çalışma sonuçları ortak noktaları işaret ederken, bir takım çalışmalarda farklı bulgulara ulaşılmıştır.

Cinsiyet ve yaş, yardım alma tutumunu etkileyen faktörlerin başında gösterilen demografik değişkenlerdir. Birçok araştırmanın ulaştığı ortak sonuç, psikolojik yardım almaya ilişkin kadınların erkeklerden daha olumlu bir tutum sergiledikleri yönündedir. Ayrıca kadınlar psikolojik yardımı daha olumlu şekilde algılamakta ve bu nedenle de dışarıdan yardım almada ve dış kaynakları kullanmada erkeklerden daha isteklidirler (Nam et al., 2010; Yousaf et al., 2015). Yardım almaya karşı kadınlardaki bu isteklilik, kadınların erkeklere oranla daha yakın arkadaşlıklar kurma eğilimleri ve daha sosyal olmalarıyla ilişkilendirilmiştir.

Konuyla ilgili araştırmalar, psikolojik yardım alma tutumu üzerinde yaşın yanı sıra gelişim döneminin etkisine de yoğunlaşmış ve insanların zamanla farklı başa çıkma stratejileri geliştirdiklerini ve yardım alma şekillerinde değişiklik olduğunu da göstermiştir. Genç bireyler bir problem durumunda yakın arkadaşlar gibi profesyonel olmayan kaynaklardan yardım alma eğilimindeyken, yetişkin bireyler bir profesyonele danışmaya daha istekli ve yardım almaya karşı daha olumlu bir tutum sergilemektedirler (Köydemir-Özden and Erel, 2010).

Mackenzie et al. (2006), profesyonel psikolojik yardıma ilişkin tutumda yaş ve cinsiyet farkını ve yardım alma tutumlarının yardım alma niyetlerine etkisini incelemiştir. Araştırmada 296 yetişkinle çalışılmış ve yardım alma tutumu ölçeği, semptom tarama envanteri, yardım alma niyeti ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda yaşça büyük katılımcılar ve kadınlar diğer katılımcılara göre yardım alma tutumunda daha fazla pozitif ilişki göstermişlerdir. Yaş ve cinsiyetin medeni durum ve eğitimle ilişkisinin yanında, yardım alma tutumu üzerinde de etkisi olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara ek olarak kadınlar, bir ruh sağlığı uzmanından yardım alma niyetinde erkeklerden daha olumlu bir tutum sergilemişlerdir.

Psikolojik yardım alma tutumunu inceleyen araştırmaların demografik özelliklerle birlikte en çok üzerinde durdukları konuların başında damgalanma korkusu gelmektedir (Wrigley et al., 2005; Masuda et al., 2012; Topkaya, 2014). Damgalanma korkusu, sıklıkla ruhsal sorun yaşıyan bireylerde yardım almaya karşı isteksizliğin temel sebeplerinden biri olarak gösterilmektedir (Schomerus et al., 2009).

Damgalama, sosyal açıdan kabul edilemez olarak görülen kişisel ya da fiziksel özellikler nedeniyle kusurlu olma algısını ifade etmektedir. Damgalamanın iki alt tipi bulunmaktadır: toplumsal damgalama ve kendini damgalama. Toplumsal damgalama, bireyi toplumsal açıdan kabul edilemez ve olumsuz tepkiler uyandıran bir kişi olarak değerlendiren bir topluluk ya da grubun ortak algısıdır. Psikolojik yardım hizmeti almayla ilişkili toplumsal damgalama, psikolojik yardım alan bir insanın istenmemesi ve kabul görmemesi olarak değerlendirilmektedir. Kendini damgalama ise, bireyin kendisini sosyal açıdan kabul edilemez biri olarak değerlendirmesinden kaynaklanan öz saygı ve benlik değerinde azalmayla karakterize kendilik algısıdır (Vogel et al., 2006). Kişisel bir problem nedeniyle psikolojik yardım alma halinde, ruhsal sorunlara dair olumsuz imajlar ve yargılar bireyin duygu ve düşünce sistemini de olumsuz etkilemektedir.

Genellikle psikolojik yardım alan kişiler hakkında kalıplaşmış önyargılara ve ayrımcılığa neden olduğu için bu algı zararlı bir durum olarak görülmektedir. Bu nedenle yapılan araştırmalar, insanların toplumsal damgalamanın zararlı sonuçlarından sakınmak için psikolojik endişelerini gizlediğini ve tedaviden kaçındığını ileri sürmektedir. Ayrıca, ruhsal sorunlarla ilişkili toplumsal damgalama; psikolojik yardım alma tutumu ve tedaviye bağıllıkla olumsuz şekilde ilişkilendirilmiş, tedaviye erken son vermenin de sebebi olarak gösterilmiştir (Vogel et al., 2006; Schomerus and Angermeyer, 2008).

Sosyoekonomik durum da psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu inceleyen araştırmalarda bir değişken olarak incelenmiştir. Duncan (2003), 131 katılımcıyla gerçekleştirdiği çalışmasında sosyoekonomik durumla psikolojik yardım alma tutumu arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde negatif bir korelasyon bulmuştur. Araştırma bulgularına göre sosyoekonomik durumu daha düşük olan bireylerde psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu bir eğilim olduğu görülmüştür.



Eğitim düzeyi, psikolojik yardım alma tutumunu etkileyen diğer bir faktördür. Eğitim düzeyi ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, eğitim düzeyi ile psikolojik yardım alma tutumu arasında pozitif korelasyon bulunmuş; eğitim düzeyi yüksek bireylerin psikolojik yardım almaya karşı daha olumlu bir tutum sergiledikleri görülmüştür (Arslantaş vd., 2011).

Kişilik özellikleriyle psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya göre ise dışadönük bireyler yardım almaya karşı daha olumlu bir tutum içerisindeyken, psikotik kişilik özelliği gösteren bireyler yardım almaya karşı daha olumsuz bir tutum sergilemiştir (Tekin-atal ve Kumcağız, 2015). Yapılan diğer çalışmalarda algılanan sosyal destek düzeyinin psikolojik yardım alma tutumunu pozitif yönde yordadığı (Meydan ve Lüleci, 2013), daha önce psikolojik yardım almış olmanın da psikolojik yardım alma tutumu üzerinde olumlu bir etkisi olduğu görülmüştür (Sezer ve Gülleroğlu, 2016).

#### **2.4.3. Kayıp Yaşayan Bireylerde Psikolojik Yardım Alma ile İlgili Yapılan alışmalar**

Literatürde yakın kaybı yaşayan kişilerde psikolojik yardım almayı inceleyen sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Araştırmalar genellikle kaybın nasıl yaşandığı, aile bireyelerine etkisi, ölüm kavramı gibi konulara yoğunlaşmış; kaybı yaşayanların duygud ş nce durumu, psikopatolojik semptomları, başa çıkma stratejileri gibi çeşitli olguları farklı araçlarla ölçmüş ve boylamsal, kesitsel, olgu-kontrol gibi çalışma biçimleriyle değerlendirmişlerdir.

Provini et al. (2000), yaptıkları çalışmada yakın kaybı yaşayan 227 yetişkinin tecrübelerini deneysel şekilde incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmaya katılan bireyler aile içi zorluklar, stres, yas ve psikolojik problemler yaşadıklarını belirtmişlerdir. Yaşadıkları sorunlarla baş etmede profesyonel müdahale, ihtiyaın ve isteğin en sık bildirildiği yardım tipi olarak görülmüştür. Bazı katılımcılar kayıp yaşantılarıyla başa çıkma da herhangi bir yardıma ihtiyaç duymazken, bazı katılımcılar istedikleri yardıma ulaşmada engellerle karşılaştığını belirtmiştir. Araştırma sonucunda ulaşılan verilerle çeşitli öneriler getirilmiştir. Psikolojik ihtiyaçların giderilmesi amacıyla içsel ve toplumsal yardım kaynaklarının geliştirilmesi, hem profesyonel hem de toplum yardımına

erişimin kolaylaştırılması ve daha iyi koordine edilmiş ve kültürel olarak daha uygun hizmetler konusunda halk eēitimi verilmesi bu öneriler arasında yer almaktadır.

Başka bir çalışmada; Güney Kore’de eē kaybı yaşayan orta yaşlı bireylerde kayıp müdahale programının depresyon ve yaşam doyumunu seviyesine etkisi incelenmiştir. Çalışmada son 6 ay içerisinde kayıp yaşayan 27 katılımcıyla yarı deneysel model kullanılmış ve ön test son test uygulanmıştır. Deney grubu müdahale programının 10 seansına katılmış, kontrol grubu ise müdahale programına katılmadan yalnızca saēlık muayenesine girmiştir. Her iki grup için de depresyon ve yaşam doyumunu seviyeleri müdahale öncesi ve sonrası llmştir. Çalışma sonuçları; deney grubunda kontrol grubuna göre depresyon seviyesinin anlamlı şekilde daha fazla dřtēn, yaşam doyumunu seviyesinin ise anlamlı şekilde daha fazla ykseldiēini göstermiştir (Yoo and Kang, 2006).

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada, yakın kaybı yaşayan yetişkinlerin psikolojik dayanıklılıklarının ve psikolojik yardıma ilişkin tutumlarının cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum gibi değişkenlere göre ve psikolojik yardıma ilişkin tutumlarının psikolojik dayanıklılıklarına göre incelenmesi amacıyla tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, geniş kitlelerin görüşlerini ve özelliklerini betimlemeyi hedeflemektedir (Büyüköztürk vd., 2016).

#### 3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini İstanbul'da yaşayan, son 3 yıl içerisinde birinci dereceden bir yakını (anne, baba, kardeş ve çocuk) ya da eşini kaybetmiş, 18-60 yaş arasındaki yetişkinler oluşturmaktadır. Örneklem, evrenden rastlantısal olarak seçilmiş 87 kadın ve 82 erkek olmak üzere toplam 169 yetişkinden oluşmaktadır.

#### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ile birlikte yetişkinler için dayanıklılık ölçeği ve psikolojik yardıma ilişkin tutum ölçeği-kısa form kullanılmıştır.

##### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda katılımcıların doğum yıllarına, cinsiyetlerine, eğitim durumlarına, çalışma durumlarına, medeni durumlarına, yaşamlarının büyük kısmının nerede geçtiğine, birlikte yaşadıkları kişilere, düzenli spor yapma alışkanlıklarına, sosyal aktivitelere düzenli katılma alışkanlıklarına, daha önce profesyonel anlamda psikolojik yardım alıp almadıklarına ilişkin sorular yöneltilmiştir.

### **3.3.2. Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği**

Friborg ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik analizi Basım ve Çetin (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek 33 maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir. Her maddenin cevap seçenekleri, o cümleye özel olarak belirlenmiştir. Ölçek; kendilik algısı, yapısal stil, gelecek algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar ve aile uyumu olmak üzere toplam 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek puan 33 ile 165 arasında değişmektedir. Ters maddeler ters puanlanmakta ve ölçekten alınan puanın yüksekliği psikolojik dayanıklılığın yüksekliğine işaret etmektedir.

### **3.3.3. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form (PYTÖ-KF)**

Fischer ve Farina (1995) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Topkaya (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek tek boyutta 10 maddeden oluşan 4'lü likert tipi (1=Kesinlikle katılmıyorum, 4=Kesinlikle katılıyorum) bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek puan 10 ile 40 arasında değişmektedir. Ters maddeler ters puanlanmakta ve ölçekten alınan puanın yüksekliği psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun yüksekliğini göstermektedir.

## **3.4. Verilerin Analizi**

Araştırma kapsamında toplanan veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 22.0 programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemlerden sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma kullanılmıştır.

Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeklerinden alınan puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Kolmogorov-Smirnov testi yapılmıştır; test sonuçlarının sırasıyla  $p=0,001$  ve  $p=0,002$  olduğu görülmüştür. Test sonucunda her iki ölçek için de örneklemin normal dağılım göstermediği belirlenmiş, bu nedenle verilerin analizinde nonparametrik testler kullanılmıştır. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki farka Mann-Whitney U testi kullanılarak, üç veya daha fazla grup arasındaki farka Kruskal Wallis H testi kullanılarak bakılmıştır. Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinden alınan

puanlar ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğinden alınan puanlar arasındaki ilişkiye Spearman korelasyon analizi ile bakılmıştır. Psikolojik dayanıklılığın psikolojik yardım almaya ilişkin tutum üzerindeki etkisini incelemek için Regresyon analizi kullanılmıştır. Sonuçlar %95 güven aralığında, %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.



## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölümde çalışmaya katılan bireylere ilişkin tanımlayıcı bulgular ve toplanan verilerin analiz edilmesiyle ulaşılan sonuçlar yer almaktadır. Analiz sonuçlarına dair açıklama ve yorumlar yapılmıştır.

#### 4.1. Katılımcılara İlişkin Tanımlayıcı Bulgular

**Tablo 1.** Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler

Değişkenler		Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	82	48,5
	Kadın	87	51,5
Yaş Grupları	18-30	48	28,4
	30-45	60	35,5
	45-60	61	36,1
Eğitim Durumu	Okuma-yazma bilmiyor	3	1,8
	İlkokul	30	17,8
	Ortaokul	11	6,5
	Lise	37	21,9
	Üniversite	73	43,2
	Lisansüstü	15	8,9
Çalışma Durumu	Çalışıyor	83	49,1
	Çalışmıyor	66	39,1
	Emekli	20	11,8
Medeni Durum	Evli	95	56,2
	Bekar	48	28,4
	Boşanmış	4	2,4
	Dul	22	13,0

<b>Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler (Devamı)</b>			
<b>Yaşamın Büyük Kısmının Geçtiği Yer</b>	Köy	5	3,0
	Kasaba	5	3,0
	İlçe	9	5,3
	Şehir	33	19,5
	Büyükşehir	117	69,2
<b>Birlikte Yaşanan Kişiler</b>	Yalnız	6	3,6
	Aile	157	92,9
	Arkadaş	4	2,4
	Akraba	2	1,2
<b>Düzenli Olarak Spor Yapma Durumu</b>	Düzenli Spor Yapıyorum	29	17,2
	Düzenli Spor Yapmıyorum	140	82,8
<b>Sosyal Aktivitelere Düzenli Olarak Katılım Durumu</b>	Sosyal Aktivitelere Düzenli Katılıyorum	65	38,5
	Sosyal Aktivitelere Düzenli Katılmıyorum	104	61,5
<b>Daha Önce Profesyonel Anlamda Psikolojik Yardım Alma Durumu</b>	Daha Önce Yardım Aldım	36	21,3
	Daha Önce Yardım Almadım	133	78,7

Çalışmaya katılan bireylerin %48,5'i erkek, %51,5'i kadındır. Katılımcıların %28,4'ü 18-30 yaş aralığında, %35,5'i 30-45 yaş aralığında ve %36,1'i 45-60 yaş aralığındadır. Eğitim durumuna göre katılımcıların %1,8'i okuma-yazma bilmediğini, %17,8'i ilkökul, %6,5'i ortaokul, %21,9'u lise, %43,2'si üniversite ve %8,9'u lisansüstü düzeyde eğitim gördüğünü bildirmiştir. Katılımcıların %49,1'i çalışmakta, %39,1'i çalışmamakta ve %11,8'i emeklidir. Katılımcıların %56,2'si evli, %28,4'ü bekar, %2,4'ü boşanmış, %13,0'ı ise dul olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların yaşamlarının büyük kısmının geçtiği yere göre %3,0'ı köy, %3,0'ı kasaba, %5,3'ü ilçe, %19,5'i şehir, %69,2'si büyükşehirde yaşadığını belirtmiştir. Katılımcıların %3,6'sı yalnız, %92,9'u ailesiyle, %2,4'ü arkadaşıyla ve %1,2'si akrabasıyla yaşadığını belirtmiştir. Katılımcıların %17,2'si düzenli olarak spor yapmakta, %82,8'i düzenli olarak spor yapmamakta olduğunu; %38,5'i sosyal aktivitelere düzenli olarak katıldığını, %61,5'i sosyal aktivitelere düzenli

olarak katılmadığını bildirmiştir. Katılımcıların %21,3'ü daha önce profesyonel anlamda psikolojik yardım almış, %78,7'si ise yardım almamıştır.

#### 4.2. Katılımcıların Ölçek Puanlarına İlişkin Bulgular

Katılımcıların yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinden ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğinden aldıkları puanlar kişisel bilgi formunda yer alan değişkenler açısından incelenmiştir. Her değişken ayrı başlıklar halinde incelenmiş ve sonuçlar tablolarla gösterilerek açıklamalar yapılmıştır.

##### 4.2.1. Cinsiyete Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

**Tablo 2.** Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanlarının Cinsiyete Göre Dağılımı

Ölçekler	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	SS	p
Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	Kadın	87	3,83	0,55	0,57
	Erkek	82	3,76	0,66	
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği	Kadın	87	3,11	0,49	0,000
	Erkek	82	2,72	0,62	

Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını test etmek amacıyla yapılan Mann Whitney U testi sonucunda grupların Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmadığı ( $p>0,05$ ), Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği'nden aldıkları puan ortalamaları arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunduğu görülmektedir ( $p<0,001$ ). Fark kadın katılımcıların lehine gerçekleşmiştir.



#### 4.2.2. Yaş Gruplarına Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

**Tablo 3.** Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Dağılımı

Ölçekler	Yaş Grupları	n	$\bar{x}$	SS	p
Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	18-30	48	3,66	0,53	0,11
	30-45	60	3,87	0,56	
	45-60	61	3,83	0,69	
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği	18-30	48	2,80	0,51	0,07
	30-45	60	3,00	0,64	
	45-60	61	2,94	0,58	

Tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların ortalamalarının yaş grubu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H testi sonucunda grupların Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmadığı ( $p>0,05$ ), Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği'nden aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ).

#### 4.2.3. Eğitim Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

**Tablo 4.** Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Dağılımı

Ölçekler	Eğitim Durumu	n	$\bar{x}$	SS	p
Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	Okuma-yazma bilmiyor	3	3,45	1,40	0,53
	İlkokul	30	3,85	0,55	
	Ortaokul	11	4,03	0,65	
	Lise	37	3,84	0,67	
	Üniversite	73	3,72	0,56	
	Lisansüstü	15	3,90	0,56	

**Tablo 4.** Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Dağılımı (Devamı)

	Okuma-yazma bilmiyor	3	3,03	0,68	
<b>Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği</b>	İlkokul	30	2,94	0,56	0,90
	Ortaokul	11	2,69	0,67	
	Lise	37	2,89	0,64	
	Üniversite	73	2,95	0,55	
	Lisansüstü	15	2,96	0,66	

Tablo 4 incelendiğinde, katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların ortalamalarının eğitim durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H testi sonucunda grupların Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmadığı ( $p>0,05$ ), Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği'nden aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ).

#### 4.2.4. Çalışma Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

**Tablo 5.** Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Dağılımı

Ölçekler	Çalışma Durumu	n	$\bar{x}$	SS	p
<b>Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği</b>	Çalışıyor	83	3,75	0,62	0,08
	Çalışmıyor	66	3,77	0,58	
	Emekli	20	4,09	0,55	
<b>Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği</b>	Çalışıyor	83	2,85	0,66	0,31
	Çalışmıyor	66	3,03	0,46	
	Emekli	20	2,84	0,61	

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların ortalamalarının çalışma durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H testi sonucunda grupların Yetişkinler İçin Psikolojik

Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmadığı ( $p>0,05$ ), Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği'nden aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ).

#### 4.2.5. Medeni Duruma Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

**Tablo 6.** Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanlarının Medeni Duruma Göre Dağılımı

Ölçekler	Medeni Durum	n	$\bar{x}$	SS	p
<b>Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği</b>	Evli	95	3,86	0,65	0,27
	Bekar	48	3,68	0,53	
	Boşanmış	4	3,70	0,51	
	Dul	22	3,81	0,55	
<b>Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği</b>	Evli	95	2,86	0,59	0,03
	Bekar	48	2,88	0,55	
	Boşanmış	4	3,45	0,43	
	Dul	22	3,16	0,59	

Tablo 6 incelendiğinde, katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların ortalamalarının yaş grubu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H testi sonucunda grupların Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmadığı ( $p>0,05$ ), Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği'nden aldıkları puan ortalamaları arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ). Ortalama puanlar dikkate alındığında boşanmış bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puanlarının diğer bireylerden anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmektedir ( $\bar{x}=3,45$ ). Bu doğrultuda medeni duruma göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puanları arasındaki fark tüm gruplar içerisinde boşanmış bireylerin lehine gerçekleşmiştir.

#### 4.2.6. Yaşamın Büyük Kısmının Geçtiği Yere Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

**Tablo 7.** Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanlarının Yaşamın Büyük Kısmının Geçtiği Yere Göre Dağılımı

Ölçekler	Yaşamın Büyük Kısmının Geçtiği Yer	n	$\bar{x}$	SS	p
Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	Köy	5	3,29	0,93	0,006
	Kasaba	5	3,95	0,79	
	İlçe	9	3,09	0,65	
	Şehir	33	3,71	0,50	
	Büyükşehir	117	3,89	0,56	
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği	Köy	5	2,90	0,43	0,23
	Kasaba	5	2,92	0,21	
	İlçe	9	3,34	0,41	
	Şehir	33	2,86	0,66	
	Büyükşehir	117	2,90	0,59	

Tablo 7 incelendiğinde, katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların ortalamalarının yaşamın büyük kısmının geçtiği yer değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H testi sonucunda grupların Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunduğu görülmektedir ( $p < 0,05$ ). Ortalama puanlar dikkate alındığında yaşamının büyük kısmı kasabada geçen bireylerin psikolojik dayanıklılık puanlarının diğer bireylerden anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmektedir ( $\bar{x}=3,95$ ). Bu doğrultuda yaşamın büyük kısmının geçtiği yere göre psikolojik dayanıklılık puanları arasındaki fark tüm gruplar içerisinde yaşamının büyük kısmı kasabada geçen bireylerin lehine gerçekleşmiştir. Katılımcıların Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği'nden aldıkları puan ortalamaları arasında ise yaşamın büyük kısmının geçtiği yer değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p > 0,05$ ).

#### 4.2.7. Birlikte Yaşanan Kişilere Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

**Tablo 8.** Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanlarının Birlikte Yaşanan Kişilere Göre Dağılımı

Ölçekler	Birlikte Yaşanan Kişiler	n	$\bar{x}$	SS	p
Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	Yalnız	6	3,54	0,64	0,67
	Aile	157	3,81	0,60	
	Arkadaş	4	3,76	0,46	
	Akraba	2	3,46	1,26	
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği	Yalnız	6	3,26	0,38	0,35
	Aile	157	2,91	0,59	
	Arkadaş	4	2,72	0,59	
	Akraba	2	3,15	0,07	

Tablo 8 incelendiğinde, katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların ortalamalarının birlikte yaşanan kişiler değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H testi sonucunda grupların Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmadığı ( $p>0,05$ ), Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği'nden aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ).

#### 4.2.8. Spor Yapma Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

**Tablo 9.** Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanlarının Spor Yapma Durumuna Göre Dağılımı

Ölçekler	Spor Yapma Durumu	n	$\bar{x}$	SS	p
----------	-------------------	---	-----------	----	---

<b>Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği</b>	Evet	29	3,94	0,60	0,18
	Hayır	140	3,77	0,60	
<b>Tablo 9.</b> Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanlarının Spor Yapma Durumuna Göre Dağılımı (Devamı)					
<b>Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği</b>	Evet	29	3,01	0,53	0,45
	Hayır	140	2,90	0,60	

Tablo 9 incelendiğinde, katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların ortalamalarının düzenli şekilde spor yapma değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla yapılan Mann Whitney U testi sonucunda grupların Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmadığı ( $p>0,05$ ), Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği'nden aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ).

#### 4.2.9. Sosyal Aktivitelere Katılma Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

**Tablo 10.** Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanlarının Sosyal Aktivitelere Katılma Durumuna Göre Dağılımı

Ölçekler	Sosyal Aktivitelere Katılma Durumu	n	$\bar{x}$	SS	p
<b>Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği</b>	Evet	65	3,80	0,57	0,76
	Hayır	104	3,79	0,63	

<b>Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği</b>	Evet	65	2,99	0,54	0,37
	Hayır	104	2,88	0,61	

Tablo 10 incelendiğinde, katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların ortalamalarının düzenli şekilde sosyal aktivitelere katılma değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla yapılan Mann Whitney U testi sonucunda grupların Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmadığı ( $p>0,05$ ), Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği'nden aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ).

#### 4.2.10. Daha Önce Psikolojik Yardım Alma Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

**Tablo 11.** Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanlarının Daha Önce Psikolojik Yardım Alma Durumuna Göre Dağılımı

Ölçekler	Daha Önce		n	$\bar{x}$	SS	p
	Psikolojik Yardım	Alma Durumu				
<b>Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği</b>	Evet		36	3,80	0,72	0,26
	Hayır		133	3,79	0,82	
<b>Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği</b>	Evet		36	3,17	0,62	0,001
	Hayır		133	2,85	0,56	

Tablo 11 incelendiğinde, katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların ortalamalarının daha önce profesyonel anlamda psikolojik yardım alma değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla yapılan Mann Whitney U testi sonucunda grupların Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmadığı ( $p>0,05$ ), Psikolojik Yardım Almaya

İlişkin Tutum Ölçeği'nden aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunduğu görülmektedir ( $p < 0,05$ ). Fark daha önce psikolojik yardım alan bireylerin lehine gerçekleşmiştir.

#### **4.3. Katılımcıların Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden Aldıkları Puanlar ile Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular**

Katılımcıların yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları puanlar ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğinden aldıkları puanlar arasında bir ilişki olup olmadığı Spearman korelasyon analizi ile incelenmiş ve sonuçlar açıklanmıştır.

**Tablo 12.** Katılımcıların Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden Aldıkları Puanlar ile Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin Spearman Korelasyon Analizi ile İncelenmesi

	Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	Psikolojik
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği	r	0,123
	p	0,11

Tablo 12'de görüldüğü gibi katılımcıların yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları puanlar ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır ( $r=0,123$ ;  $p > 0,05$ ).

#### **4.4. Katılımcıların Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden Aldıkları Puanların Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Üzerindeki Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulgular**



Katılımcıların yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları puanların psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğinden aldıkları puanlar üzerinde bir etkisi olup olmadığı Regresyon analizi ile incelenmiş ve sonuçlar açıklanmıştır.

**Tablo 13.** Katılımcıların Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden Aldıkları Puanların Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Üzerindeki Etkisinin Regresyon Analizi ile İncelenmesi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	t	p	F	Model (p)	R <sup>2</sup>
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği	Sabit	2,587	8,963	0,000	1,402	0,238	0,008
	Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	0,089	1,184	0,238			

Tablo 12’de görüldüğü gibi, katılımcıların psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları puanların psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğinden aldıkları puanlar üzerindeki etkisini belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA

Bu araştırmada yakın kaybı yaşayan yetişkinlerin psikolojik dayanıklılıkları ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları incelenmiştir. İstanbul'da yaşayan ve yaşları 18-60 arasında değişen 169 katılımcının psikolojik dayanıklılık ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeklerinden aldıkları puanlar analiz edilmiştir. Her iki ölçek için de aldıkları puanların demografik bilgiler açısından farklılaşp farklılaşmadığına ve iki ölçek puanı arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olup olmadığına bakılmıştır. Verilerin analiz edilmesiyle anlamlı sonuçlara ulaşılmış, ilgili literatür ışığında sonuçlar tartışılmıştır.

Bulgular cinsiyet açısından değerlendirildiğinde; kadınlarla erkekler arasında psikolojik dayanıklılık açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde farklı sonuçlara ulaşan çalışmalara rastlanmaktadır. Bazı çalışmalarda araştırma sonuçlarıyla uyumlu şekilde cinsiyet açısından psikolojik dayanıklılık seviyesinde bir farklılık bulunamamışken (Chan, 2003; Turgut ve Eraslan-Çapan, 2017), bazı çalışmalarda psikolojik dayanıklılığın erkeklerde daha yüksek olduğu (Erdoğan, 2015; Kılıç vd. 2018), bazı çalışmalarda ise kadınlarda daha yüksek olduğu bulunmuştur (Önder ve Gülay, 2008; Gündaş ve Koçak, 2015; Güngörmüş vd. 2015; Cenkseven-Önder vd. 2018). Literatürde konuya ilişkin farklı sonuçlara ulaşan çalışmaların olmasından hareketle psikolojik dayanıklılığın cinsiyetle ilişkisine dair daha detaylı çalışmalara ihtiyaç duyulduğu anlaşılmaktadır. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumda ise cinsiyetler arası anlamlı farklılık bulunmuş, kadınların erkeklere oranla psikolojik yardım almaya daha açık olduğu görülmüştür. Bu sonuçla paralellik gösteren çok sayıda çalışmanın yanında (Leong and Zachar, 1999; Türküm, 2000; Kuo et al., 2006; Komiti et al., 2006; Shechtman et al., 2009; Özbay vd., 2011; Erkan vd., 2012; Topkaya ve Meydan 2013; Serim ve Cihangir-Çankaya, 2015, Gürsoy ve Gizir, 2018), farklı sonuçlara ulaşan ve psikolojik yardım almaya karşı tutumlarda cinsiyet açısından anlamlı farklılıklar bulamayan çalışmalar da bulunmaktadır (Yıldırım vd., 2014; Kaya, 2015). Kadınların duygusal durumlarını erkeklerden daha rahat ifade edebilmeleri (Rickwood et al., 2005) ve sosyal açıdan daha açık olmaları yaşadıkları sorunu bir başkasıyla paylaşmada daha aktif olmalarına sebep olmuş olabilir. Ayrıca toplumsal damgalanma kaygısının

erkeklerde kadınlara oranla daha baskın olması (Cook and Wang, 2010), erkeklerin psikolojik yardıma karşı tutumlarının daha olumsuz olmasında temel faktörlerden biri olarak değerlendirilebilir.

Psikolojik dayanıklılık ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutum üzerine yapılan araştırmalarda en sık incelenen değişkenlerden bir diğeri de yaştır. Yapılan araştırmalarda farklı sonuçlar bildirilmiştir. Bazı araştırmalarda yaş artışıyla birlikte psikolojik dayanıklılığın da arttığı bulunmuşken (Kimhi, 2014; Aydın ve Egemberdiyeva, 2018; Shin et al., 2018), bazı araştırmalarda psikolojik dayanıklılık seviyesi yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir (Sezgin, 2008; Kılınç, 2013; Ülker-Tümlü ve Recepoğlu, 2013). Bu çalışmadaki bulgular da psikolojik dayanıklılığın yaşa göre değişmediğini göstermektedir. Her yaş grubundaki bireyler stresli yaşam olaylarıyla başa çıkmak adına çeşitli yollar geliştirmişlerdir. Daha genç bireyler arkadaş ve ebeveynlerinden destek alabiliyorken yetişkinler eşlerinden ya da aile bireylerinden sosyal ve duygusal destek alabilmektedir (Mackenzie et al., 2006). Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum açısından ise yaşın yordayıcı bir etken olup olmayacağı konusunda literatürde farklı bilgiler bulunmaktadır. Yaşın artmasıyla birlikte psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun da olumlu yönde arttığını gösteren çalışmaların yanında (Berger et al., 2005); Picco et al. (2016), yaptıkları çalışmada daha genç bireylerde psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutum saptamışlardır. Literatürde yaşın anlamlı bir yordayıcı olmadığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Reynders, et al., 2013). Nitekim bu çalışmada ulaşılan sonuçlarda da yaş gruplarının psikolojik yardım almaya ilişkin tutum üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı görülmüştür. Bireylerin yaş gruplarına göre psikolojik destek kaynaklarının içeriği, dinamikleri ya da uzun vadede etkisi üzerine araştırmalar yapılmasının daha aydınlatıcı sonuçlar sağlayabileceği düşünülmektedir.

Araştırma bulgularına göre katılımcıların psikolojik dayanıklılık ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puanlarında eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık yoktur. Literatürde bu sonucu destekleyen araştırmalar mevcuttur (Yağmur ve Türkmen, 2017; Kadı ve Eldeniz-Çetin, 2018). Bununla birlikte farklı sonuçlara ulaşan çalışmalar da bulunmaktadır. Sun et al. (2018), 329 doktorla yaptıkları çalışmada katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarını çeşitli değişkenler açısından incelemiş ve eğitim seviyesi arttıkça psikolojik dayanıklılığın da olumlu yönde arttığını bulmuşlardır. Perenc and Radochonski (2016) ise, Polonya'da yürüttükleri çalışmada eğitim seviyesiyle psikolojik

yardım almaya ilişkin tutum arasında pozitif bir ilişki saptamışlardır. Bireylerin sosyal açıdan beklentileri ve kendilerine dair algıları genellikle eğitim seviyesiyle doğru orantılı gelişmektedir ki bu durum da bireylerin kendi şartlarına uygun hedefler belirlemede ve buna bağlı bir yaşam şekli benimsemesinde etkili olmuş olabilir. Bireylerin aldıkları eğitimin kategorik şekilde değerlendirilebilmesi araştırmacıları daha açıklayıcı sonuçlara ulaştırabilir.

Araştırmanın bir başka sonucuna göre katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarının ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği; psikolojik dayanıklılıklarının yüksek, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının ise orta seviyede olduğu görülmüştür. Literatürde konuyla ilgili sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Bektaş ve Özben'in (2016) İzmir ilinde 835 evli bireyle yaptığı çalışmada katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinde çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuç da bu araştırmanın bulgularıyla uyumludur. Sarıkoç vd. (2015) ise hasta yakınlarının psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını inceledikleri ve 80 kişiyle yaptıkları çalışmada çalışmayan bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının daha olumlu olduğunu bulmuştur. Bu çalışmada çalışmayan katılımcıların bir kısmının henüz öğrenci olması çeşitli sosyal imkanlar sunmakta, bu imkanlar da bireylerin hem psikolojik dayanıklılık hem de psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarına etki etmektedir. Çalışmayan diğer katılımcıların önemli bir kısmı ev hanımlarından oluşmaktadır ki bu da kadınlara ev ortamının destekleyici imkanlarını sunmaktadır. Çalışan katılımcıların iş ortamındaki aktif ilişkileri ve maddi özgürlüklerinin oluşu psikolojik dayanıklılıklarını ve yardım almaya ilişkin tutumlarını etkilemiş olabilir. Emekli bireyler ise Türk kültüründe aile büyükleri olarak saygı görmek ve aile içi olumlu ilişkilerle destek bulabilmektedirler.

Bulgular medeni durum değişkenine göre değerlendirildiğinde; katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuçla çelişen araştırmalar bulunmakla birlikte (Bonanno and Mancini, 2008); Kırımoğlu vd. (2012), Türkiye genelinde 38 il merkezinde aktif olarak görev yapan 31 farklı branştan 360 antrenörle yaptıkları çalışmada medeni duruma göre katılımcıların psikolojik dayanıklılık seviyelerinde anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir, bu sonuç da araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir. Evli olmayan bireylerin aile hayatına dair daha az sorumluluklarının olması, bunun yanında evli bireylerin de paylaşımcı aile ortamlarının

bulunması bu duruma etki etmiş olabilir. Araştırmanın bulgularına göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutum düzeylerinde ise tüm gruplar içerisinde boşanmış bireylerin lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Reynders, et al. (2013) intihar oranlarının düşük ve yüksek olduğu bölgelerde 2999 kişiyle psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları inceledikleri araştırmada evli olmayan bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının daha olumlu olduğunu bulmuşlardır. Boşanan bireylerin boşanma süreciyle birlikte geçirdikleri stresli dönem ve uyum sağlamak zorunda kaldıkları yeni yaşam şartları onları psikolojik yardım almaya karşı daha açık hale getirmiş olabilir.

Araştırmanın bir başka değişkeni olan yaşamın büyük kısmının geçtiği yer açısından psikolojik dayanıklılık seviyelerine bakıldığında, katılımcılar arasında kasabada yaşayanlar lehine anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Ulaşılan sonuçtan farklı olarak Hoşoğlu vd. (2018), 423 öğretmen adayıyla yaptıkları çalışmada katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarında yaşamın büyük kısmının geçtiği yere göre anlamlı bir farklılık bulunmadığını bildirmişlerdir. Psikolojik dayanıklılık konusunu yaşamın büyük kısmının geçtiği yer açısından araştıran çalışma sayısının son derece kısıtlı olması detaylı bir karşılaştırma ve değerlendirme yapma şansını azaltmaktadır. Bununla birlikte, kasaba yaşamının köy şartlarına göre sosyal ve ekonomik imkanlar açısından daha elverişli olması, şehir ve büyükşehir hayatının yoğunluğundan ise uzak olması çıkan sonucun muhtemel sebebi olarak görülmektedir. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum düzeylerine bakıldığında ise katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Köydemir-Özden ve Erel (2010), psikolojik yardım almaya ilişkin tutum üzerinde sosyo-demografik değişkenlerin rolünü inceledikleri çalışmalarında bu çalışmanın sonuçlarını destekler nitelikte bir sonuca ulaşmış ve yaşamın büyük kısmının geçtiği yer açısından psikolojik yardım almaya ilişkin tutum düzeyinin anlamlı şekilde farklılaşmadığını bulmuşlardır. Kırsal hayatın insan gücüne dayalı yaşam şartları ve şehir hayatının stresi katılımcıların psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının benzer düzeyde olmasına sebep olmuş olabilir.

Araştırma bulguları birlikte yaşanan kişiler değişkenine göre incelendiğinde, katılımcıların psikolojik dayanıklılık ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. İnsanların kimlerle yaşadıkları genel olarak uzun süreli bir durumdur ve insanlar da bu durumlara uyum sağlayabilecek şekilde tutumlar geliştirebilmektedir, bu da anlamlı bir farklılık çıkmamasının sebeplerinden biri

olabilir. Literatürde konuyla ilgili az sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmada ulaşılan sonuçlardan farklı olarak Bergerson et al. (2005), Kanada’da 1092 kişiyle yaptıkları çalışmada yalnız yaşayan bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının daha olumlu olduğunu bulmuşlardır. Have et al. (2001) ise Hollanda’da yürüttükleri çalışmada yalnız yaşayan yetişkinlerin psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumsuz tutum sergilediklerini göstermişlerdir. Benzer konuda yapılan çalışmaların farklı sonuçlar vermesinin sebebi kültürel yapıdan kaynaklanıyor olabilir. Bu bağlamda Türk kültüründe birlikte yaşanan kişiler açısından daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın bir başka değişkeni olan spor yapma durumuna göre katılımcıların psikolojik dayanıklılık ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Literatürde aktif sporcularda psikolojik dayanıklılık (Hosseini and Besharat, 2010; Erim ve Küçük, 2017) ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutum (Gulliver et al., 2012) konularını inceleyen araştırmalar bulunmaktadır. Bununla birlikte spor yapan ve yapmayan bireyler arasında karşılaştırmalı olarak psikolojik dayanıklılık ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ele alan araştırma sayısı son derece kısıtlıdır. Şahin vd. (2012) yaptıkları çalışmada sporun ve fiziksel aktivitenin, psikolojik dayanıklılığa olumlu etkisiyle stresli yaşam olaylarına karşı koruyucu bir faktör olarak öne çıktığını göstermişlerdir. Bu çalışmada spor yapan katılımcıların profesyonel sporcular olmaması, spor yapan ve yapmayan bireyler arasındaki benzer sonuçların sebebi olabilir. Sonuca dair farklı açıklamalar yapabilmek adına spor yapan ve yapmayan bireyler arasında yapılacak başka araştırmalara da ihtiyaç duyulmaktadır.

Bulgular sosyal aktivitelere katılma durumuna göre değerlendirildiğinde, katılımcıların psikolojik dayanıklılık ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmediği anlaşılmaktadır. Literatürde doğrudan sosyal aktivite katılımına ilişkin çalışmaların bulunmaması değerlendirmenin geçerliliğini etkilemektedir. Katılımcıların “sosyal aktivite” kavramına dair öznel algıları araştırma bulgularına etki etmiş olabilir ki bu da bu değişkenin açıklamalı şekilde gelecek çalışmalarda tekrar kullanılabilmesini ve ulaşılan sonuçların bu şekilde daha sağlıklı değerlendirilebileceği düşündürmektedir. Bununla birlikte literatürde sosyal destek açısından yapılmış çalışmalar bulunmaktadır; bu çalışmalarda psikolojik dayanıklılığın sosyal destekle anlamlı bir ilişkisinin olduğu ortaya konmuştur (Terzi, 2008; Machisa et al., 2018). Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum konusunda da sosyal destek

bağlamında yapılmış çalışmalar bulunmaktadır. Topkaya ve Büyükgöze-Kavas (2015), 1072 üniversite öğrencisiyle yürüttükleri çalışmalarında algılanan sosyal desteğin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğunu bulmuşlardır.

Araştırmanın son değişkeni olan daha önce profesyonel anlamda psikolojik yardım alma durumuna göre, katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarında anlamlı bir farklılık görülmezken, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları anlamlı derecede farklılaşmıştır; fark, daha önce psikolojik yardım almış olan bireylerin lehine gerçekleşmiştir. Çalışma sonuçlarıyla farklılaşan araştırmalar bulunmakla birlikte (Vogel et al., 2005; Townes, 2009); daha önce psikolojik yardım alma deneyiminin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Wilson, 2005; Topkaya, 2014; Aydın, 2017) ve bu durum da araştırmanın sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir. Psikolojik yardım alan bireylerin bu deneyimlerine dair görüşlerinin olumlu olduğu görülmektedir. Sorunlarına kalıcı çözümler bulunamasa dahi yaşadıkları sorun hakkında çözüm arayışına girmek ve bir başkasından yardım isteyebilmek, bireylerin tutumunu olumlu şekilde etkileyebilmektedir. Bununla birlikte daha önceki psikolojik yardımın niteliğine göre yapılacak yeni çalışmalar konuya dair daha aydınlatıcı sonuçlar sunabilir.

Araştırmanın iki temel değişkeni olan psikolojik dayanıklılık ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan Spearman korelasyon analizi sonucuna göre iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Psikolojik dayanıklılığın psikolojik yardım almaya ilişkin tutum üzerindeki etkisini incelemek için ise regresyon analizi yapılmış, analiz sonuçlarına göre katılımcıların psikolojik dayanıklılıkları psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını anlamlı şekilde etkilememiştir. Literatürde psikolojik dayanıklılıkla psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ilişkisini inceleyen sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Altıntop ve Kesgin (2018), infertilite tedavisi gören 315 kişiyle yaptıkları çalışmada psikolojik dayanıklılığı düşük bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu bir tutum sergilediklerini saptamışlardır. Judd et al. (2006), kırsal bölgelerde ikamet eden 467 katılımcıyla gerçekleştirdikleri çalışmada psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutum sergileyen bireylerin sıkıntılarla başa çıkma açısından dayanıklılıklarının düşük olduğunu göstermiştir ki bu da bu araştırmanın sonuçlarıyla tutarlılık göstermemektedir. Ancak söz

konusu çalışmalarda katılımcılar hali hazırda psikolojik yardım alan bireylerden oluşmuştur ve yüksek olasılıkla bu bireylerin psikolojik dayanıklılıkları onları psikolojik yardım almaya götüreceğ şekilde düşmüştür. Bu araştırmada ise katılımcıların büyük kısmı (%78,7) daha önce profesyonel anlamda herhangi bir psikolojik yardım almamıştır. Dolayısıyla ölçek sorularına verdikleri cevaplar deneyime değil varsayıma dayalıdır. Bu durumun da araştırma sonuçlarına yansıdığı ve çalışma sonuçları arasındaki farklılığın bu durumdan kaynaklanabileceği düşünölmektedir. Daha sağlıklı değerlendirmeler yapabilmek için bu konuda daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.





## BÖLÜM VI

### SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 6.1. Sonuç

Her insanın yaşama olasılığı bulunan yakın kaybı, bireylerin yaşamını çok yönlü etkileyebilmektedir. Bu etkilerin tam olarak tahlili güç olmakla birlikte, yakını kaybeden kişilerin psikolojik dayanıklılıklarının ve psikolojik yardıma karşı tutumlarının bu durumdan etkilendiği açıktır. Bu çalışma ile yakın kaybı yaşayan yetişkinlerin psikolojik dayanıklılıklarının ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının demografik değişkenler açısından incelenmesi ve psikolojik dayanıklılıklarının psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları üzerindeki etkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmada son 3 sene içerisinde birinci dereceden bir yakını (anne, baba, kardeş, çocuk) ya da eşini kaybeden, İstanbul'da yaşayan, yaşları 18-60 arasında olan ve rastgele seçilmiş 87 kadın, 82 erkek olmak üzere toplam 169 yetişkinin verileri analiz edilmiş, sonuçlar değerlendirilmiştir.

Türkiye'de psikolojik dayanıklılık ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutum konuları çeşitli değişkenler açısından incelenmiş olsa da yakın kaybı yaşamış kişilerde bu konuların daha önce çalışılmamış olması bu araştırmanın literatür açısından önemini göstermektedir. Araştırmada literatürde benzer konuda yapılan çalışmalarla tutarlılık ve farklılık gösteren sonuçlara ulaşılmıştır. Araştırma sonuçları örneklemin özel durumu göz önünde bulundurularak değerlendirilmeli, benzer konuları çalışılan önceki araştırmalarla karşılaştırılması da bu bağlamda yapılmalıdır. Araştırmaya çok yakın zamanda kayıp yaşayan kişiler de katılmıştır, bu kişilerin kayıp etkisindeki ruhsal durumlarının da araştırma sonuçlarını etkilemiş olabileceği de göz önünde bulundurulmalıdır.

Araştırmaya katılan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının demografik değişkenlere göre farklılaşacağı düşünülmüş ve ulaşılan bulgular bu hipotezi desteklemiştir. Araştırmanın hipotezleri %5 anlamlılık düzeyi esas alınarak test edilmiştir. Katılımcıların psikolojik dayanıklılıkları yaşamlarının büyük kısmının geçtiği yer değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiş ve

yaşamlarının büyük kısmı kasabada geçen katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Katılımcıların psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarında ise kadınların, boşanmışların ve daha önce psikolojik yardım almış olanların daha yüksek puanlar aldıkları, psikolojik yardıma daha açık oldukları görülmüştür. Aynı zamanda bireylerin psikolojik dayanıklılık seviyesinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları üzerinde etkisinin olacağı öngörülmüş ancak ulaşılan sonuçlar bu hipotezi doğrulamamıştır. Katılımcıların psikolojik dayanıklılıkları psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmamıştır.

## 6.2. Öneriler

Türkiye’de birinci derece yakın kaybı yaşamış kişilerle yapılan çalışmalar son derece kısıtlıyken yakın kaybı yaşayan kişilerde psikolojik dayanıklılık ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları çalışan araştırma bulunmamaktadır, dolayısıyla bu konu üzerine daha fazla çalışma yapılabilir.

Araştırmada katılımcıların psikolojik dayanıklılıkları ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmiştir ancak gelecek çalışmalarda sosyo-ekonomik düzey, sağlık durumu, aile üye sayısı gibi değişkenler açısından da bu konular araştırılabilir. Çalışmada ulaşılan sonuçların örneklem özelliklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit edebilmek adına benzeri çalışmalar Türkiye’nin farklı bölgelerinde, farklı yaş gruplarında tekrarlanabilir.

Araştırma bulgularına göre daha önce psikolojik yardım alan bireyler psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutum sergilemektedirler. Psikolojik yardımın insanların ruh sağlığı açısından ne derece önemli olduğu dikkate alındığında psikolojik yardımın insanlara ulaştırılmasının önemi daha da iyi anlaşılmaktadır. Bu konuda okul, hastane, bakım merkezleri, belediyeler, emniyet gibi kurum ve kuruluşların psikolojik destek noktasında insanlara ulaşmak ve gereken imkanları sağlayabilmek için daha fazla çaba göstermesi, psikolojik desteğin ulaşılabilir hale getirilmesi büyük önem taşımaktadır. Psikolojik hizmetlerin içeriği, kapsamı ve yapısı hakkında yapılacak tanıtım ve bilgilendirmelerin de bu noktada önemli bir yeri vardır. Medya organlarının gereken adımları atmaları psikolojik yardımların ulaşılabilirliğine doğrudan etki edecektir.

Araştırmada ulaşılan bir başka sonuç boşanmış bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutum sergiledikleridir. Kayıp yaşamanın yanında yine bir çeşit kayıp yaşantısı olarak değerlendirilebilecek boşanmanın yalnızca çiftleri değil diğer aile üyelerini de ayrıca etkilediği ve bu konuda boşanmış kişilere ulaşılmasının önemli olduğu dşnlmekte, kamu kurum ve kuruluşları tarafından psikoterapi, aile eğitimi, sosyal destek gibi girişimlerin başlatılması önerilmektedir.

Araştırma bulgularına göre katılımcıların yaşları, eğitim durumları, çalışma durumları, birlikte yaşadıkları kişiler, spor yapma durumları ve sosyal aktivitelere katılma durumları psikolojik dayanıklılıkları veya psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmamıştır. Literatürde de bu değişkenler bağlamında farklı sonuçların bulunması konuya ilişkin başka çalışmaların yapılmasının önemini göstermektedir.

Araştırmada katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarını ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını ölçmek için yurt dışında geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlanan lcekler kullanılmıştır. Başka çalışmalarda aynı değişkenleri değerlendiren farklı lcekler kullanılarak lceklerden kaynaklı farklılıklar incelenebilir.

Gelecek çalışmalarda bu araştırmada eksik bırakılan noktalar açısından (kaybın şekli, ölen kişiyle ilişkinin dinamiği, yas süreci, psikopatolojik durumlar vb.) kayıp yaşamış kişilerde psikolojik dayanıklılık ya da psikolojik yardım almaya ilişkin tutum konuları çalışılabilir.

## KAYNAKÇA

Akaçakanat, T., Uzunbacak, H. H., ve Köse, S., 2018, “Akademisyenlerin Psikolojik Sağlık ve Mutluluklarının Belirleyicileri Olarak Sosyal ve Örgütsel Destek” Isparta, İşletme Araştırmaları Dergisi, 10(3): 173-193.

Akça-Koca, D., ve Erden, S., 2018, “Bilişsel Davranışçı Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programının Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılığına ve Mizah Düzeyine Etkisi” İstanbul, Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi, 2(3): 61-72.

Altıntop, İ., ve Kesgin, B., 2018, “İnfertilite Tedavisi Gören Çiftlerin Kaygı, Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ile Başa Çıkma Stratejileri” Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 11(55): 755-768.

Arıcı-Özcan, N. ve Kaya, M., 2017, Travmatik Yas Sorununda Aile Dayanıklılığı Programı Uygulama El Kitabı, Pegem Akademi, Ankara.

Arslantaş, H., vd., 2011, “Yetişkinlerde Profesyonel Psikolojik Yardım Arama Tutumu ve Bunu Etkileyen Faktörler” Aydın, ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi, 12(1): 17-23.

Atik, G., and Yalçın, İ., 2011, “Help-Seeking Attitudes of University Students: The Role of Personality Traits and Demographic Factors” Ankara, 41(3): 328-338.

Aydın, M., 2017, “Lisans Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllülüklerinin İncelenmesi” Yıldız Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1(1):76-94.

Aydın, M., ve Egemberdiyeva, A., 2018, “Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin İncelenmesi” Türkiye Eğitim Dergisi, 3(1): 37-53

Başar, K. ve Öz, G., 2016, “Resilience in Individuals with Gender Dysphoria: Association with Perceived Social Support and Discrimination” Ankara, Turkish Journal of Psychiatry, 27(4): 225-234.

Basım, N.H., ve Çetin, F., 2011, “Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması” Ankara, Türk Psikiyatri Dergisi, 22(2): 104-114.

Bastos, R. A., Quintana, A. M., and Carnevale, F., 2018, “Psychological Distress Experienced by Nurses who Work with Patients in Death Process: A Clinical-Qualitative Study” Ribeirão Preto, Trends in Psychology, 26(2): 807-817.

Bektaş, M., ve Özben, Ş., 2016, “Evli Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi” Manisa, Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 14(1): 215-240.

Bellet, B. W., et al., 2018, “Bereavement Outcomes as Casual Systems: A Network Analysis of the Co-Occurrence of Complicated Grief and Posttraumatic Growth” Boston, Clinical Psychological Science, 6(6): 797-809.

Bellini, S., et al., 2018, “Depression, Hopelessness and Complicated Grief in Survivors of Suicide” Montpellier, Frontiers in Psychology, 9(198): 1-6.

Berger, J. M., et al., 2005, “Impact of Gender Role Conflict, Traditional Masculinity Ideology, Alexithymia, and Age on Men's Attitudes Toward Psychological Help Seeking” Psychology of Men & Masculinity, 6(1):73-78.

Bildik, T., 2013, “Ölüm, Kayıp, Yas ve Patolojik Yas” İzmir, Ege Tıp Dergisi, 52(4): 223-229.

Bonanno, G. A., and Diminich, E. D., 2013, “Annual Research Review: Positive Adjustment to Adversity – Trajectories of Minimal–Impact Resilience and Emergent Resilience” Massachusetts, Journal of Child Psychology and Psychiatry, 54(4): 378–401

Bonanno, G. A., and Mancini, A. D., 2008, “The Human Capacity to Thrive in the Face of Potential Trauma” New York, PEDIATRICS, 121(2): 369-375.

Bonanno, G.A., et al., 2007, “What Predicts Psychological Resilience After Disaster? The Role of Demographics, Resources, and Life Stress” New York, Journal of Consulting and Clinical Psychology, 75(5): 671-682.

Büyüköztürk, Ş., vd., 2016, Bilimsel Araştırma Yöntemleri, Pegem Akademi, Ankara.

Cenkseven-Önder, F., Yalnızca-Yıldırım, S., ve Arslan, A., 2018, “Lise Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılığın Akademik Erteleme Üzerindeki Rolü” Samsun, Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 11(57): 380-387.

Cerniglia, L., et al., 2014, “Parental Loss During Childhood and Outcomes on Adolescents’ Psychological Profiles: A Longitudinal Study” Rome, Curr Psychol, 33(4): 545-556.

Cesur, G., 2017, “Kayıp Yaşantılarının Sonrası: Tartışmalı Bir Kavram “Karmaşık Yas” İstanbul, Nesne Psikoloji Dergisi, 5(10): 289-310.

Chan, D. W., 2003, “Hardiness and its role in the stres-burnout relationship among prospective Chinese teachers in Hong Kong” Hong Kong, Teaching and Teacher Education, 19:381-395.

Chou, M. J., Lee, H. M., and Wu, H. T., 2016, “Emotion, Psychological Resilience and Work Stress: A Study Among Preschool Teachers” Taiwan European Journal of Psychological Research, 3(1): 8-15.

Coifman, K. G., and Bonanno, G. A., 2010, “When Distress Does Not Become Depression: Emotion Context Sensitivity and Adjustment to Bereavement” New York, Journal of Abnormal Psychology, 119(3): 479-490.

Coifman, K. G., Bonanno, G. A., and Rafaeli, E., 2007, “Affect Dynamics, Bereavement and Resilience to Loss” New York, Journal of Happiness Studies, 8: 371-392.

Cook, T. M., and Wang, J., 2010, “ Descriptive Epidemiology of Stigma Against Depression in a General Population Sample in Alberta” Calgary, BMC Psychiatry, 10(29):1-11.

Cormier, S., and Hackney. H., 2008, Psikolojik Danışma İlke ve Teknikler: Psikolojik Yardım Süreci El Kitabı, (Çev., T. Ergene ve S. A. Sevim) Mentis Yayıncılık, İstanbul.

Crane, M. F., and Searle, B. J., 2016, “Building Resilience Through Exposure to Stressors: The Effects of Challenges Versus Hindrances” Sydney, Journal of Occupational Health Psychology, 21(4): 468-479.

Crowe, A., et al., 2017, “A Content Analysis of Psychological Resilience Among First Responders and the General Population” North Carolina, SAGE Open, 7(1): 1-9.

Currier, J. M., et al., 2014, “Attachment, Continuing Bonds and Complicated Grief Following Violent Loss: Testing a Moderated Model” Alabama, Death Studies, 39(4): 201-210.

Demyan, A. L., and Anderson, T., 2012, “Effects of a Brief Media Intervention on Expectations, Attitudes, and Intentions of Mental Health Help Seeking” California, Journal of Counseling Psychology, 59(2): 222-229.

Duncan, L. E., 2003, “Black Male College Students’ Attitudes Toward Seeking Psychological Help” Michigan, Journal of Black Psychology, 29(1): 68-86.

Erdoğan, E., 2015, “Tanrı Algısı, Dini Yönelim Biçimleri ve Öznel Dindarlığın Psikolojik Dayanıklılıkla İlişkisi: Üniversite Örnekleme” Antalya, Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 12(29): 223-246.

Erim, V., ve Küçük, H., 2017, “Farklı Kategorideki Kadın Milli Boksörlerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Karşılaştırılması” Kastamonu Eğitim Dergisi, 25(1): 147-154.

Eshel, Y., and Kimhi, S., 2015, "Community Resilience of Civilians at War: A New Perspective" Tel Hai, Community Mental Health Journal, 52: 109-117.

Fenwick-Smith, A., Dahlberg, E. E., and Thompson, S. C., 2018, "Systematic Review of Resilience-Enhancing, Universal, Primary School-Based Mental Health Promotion Programs" Geraldton, BMC Psychology, 6(30): 1-17.

Fernández-Alcántara M., et al., 2016, "Assessment of Emotional Experience and Emotional Recognition in Complicated Grief" Granada, Frontiers in Psychology, 7(126): 1-10.

Fyhn, T., Fiell, K. K., and Johnsen, B. H., 2016, "Resilience Factors Among Police Investigators: Hardiness-Commitment a Unique Contributor" Bergen, J Police Crim Psych, 31: 261-269.

Goldstein R. D., et al., 2018, "The Grief of Mothers After the Sudden Unexpected Death of Their Infants" Boston, Pediatrics, 141(5): 1-11.

Gulliver, A., et al., 2012, "Internet-Based Interventions to Promote Mental Health Help-Seeking in Elite Athletes: An Exploratory Randomized Controlled Trial" Canberra, Journal of Medical Internet Research, 14(3): 1-18.

Gündaş, A, ve Koçak, R., 2015, "Lise Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Kurgusu" Samsun, Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 8(41): 795-802.

Güngörmüş, K., Okanlı, A., ve Kocabeyoğlu, T., 2015, "Hemşirelik Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Etkileyen Faktörler" Erzurum, Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 6(1): 9-14.

Haley, W. E., 2008, "Long-Term Effects of Bereavement and Caregiver Intervention on Dementia Caregiver Depressive Symptoms" Florida, The Gerontologist, 48(6): 732-740.



Have, M., et al., 2001, "Predictors of Incident Care Service Utilisation for Mental Health Problems in the Dutch General Population" Utrecht, Soc Psychiatr Epidemiol, 36: 141-149.

He, F., et al., 2013, "The Impacts of Dispositional Optimism and Psychological Resilience on the Subjective Well-Being of Burn Patients: A Structural Equation Modelling Analysis" Xi'an, PLoS ONE, 8(12): 1-5.

Hernández, P., Engstrom, D., and Gangsei, D., 2010, "Exploring the Impact of Trauma on Therapists: Vicarious Resilience and Related Concepts in Training" Maryland, Journal of Systemic Therapies, 29(1): 67-83.

Hirschmüller, S., and Egloff, B., 2018, "A Focused Review of Language Use Preceding Death by Execution" Mainz, Frontiers Psychology, 9(683): 1-9.

Hoffman, R., et al., 2018, "Internet-Based Grief Therapy for Bereaved Individuals After Loss Due to Haematological Cancer: Study Protocol of a Randomized Controlled Trial" Leipzig, BMC Psychiatry, 18(52): 1-10.

Hosseini, S. A., and Besharat, M. A., 2010, "Relation of Resilience with Sport Achievement and Mental Health in a Sample of Athletes" Tehran, Procedia Social and Behavioral Sciences, 5(2010): 633-638.

Hoşoğlu, R., vd., 2018, "Öğretmen Adaylarında Psikolojik Sağlamlık" Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 8(14): 217-239.

Howarth, R.A., 2011, "Concepts and Controversies in Grief and Loss" Iowa, Journal of Mental Health Counseling, 33(1): 4-10.

Humphrey, K. M., 2017, Kayıp ve Yas için Danışmanlık Becerileri, (Çev., F. Tanhan) Nobel Yayın Dağıtım, İstanbul.

İkizer, G., Karancı, A. N., and Doğulu, C., 2016, "Exploring Factors Associated with Psychological Resilience Among Earthquake Survivors from Turkey" Ankara, Journal of Loss and Trauma, 21(5): 384-398.

Jackson, H., et al., 2007, "Mental Health Problems in Rural Contexts: What are the Barriers to Seeking Help from Professional Providers?" Melbourne, Australian Psychologist, 42(2): 147-160.

Jahn, D. R., and Spencer-Thomas, S., 2018, "A Qualitative Examination of Continuing Bonds through Spiritual Experiences in Individuals Bereaved by Suicide" Florida, Religion, 9(8): 1-15.

Judd, F., et al., 2006, "Help-Seeking by Rural Residents for Mental Health Problems: The Importance of Agrarian Values" Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 40: 769-776.

Kadı, S., and Eldeniz-Çetin, M., 2018, "Investigating the Resilience Levels of Parents with Children with Multiple Disabilities Based on Different Variables" Bolu, European Journal of Educational Research, 7(2): 211-223.

Kaya, Ç., 2015, "Attitude Towards Seeking Professional Psychological Help in a Sample of Pre-service Teachers" Bartın, Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 4(1): 224-234.

Kerimoğlu-Yıldız, G., ve Balcı, S., 2016, "Kayıp ve Yas Sürecinde Kardeşler" İstanbul, HSP, 3(3): 208-215.

Kılıç, N., vd., 2018, "Üniversite Öğrencilerinde Genel Öz Yeterlik İnancı ve Beden İmajının Psikolojik Sağlık Düzeyini Yordama Gücü" Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1-13.

Kılınç, A. Ç., 2013, "Examining Psychological Hardiness Levels of Primary School Teachers According to Demographic Variables" Karabük, Turkish Journal of Education, 3(1): 70-79.

Kırımoğlu, H., Filazoğlu-Çokluk, G., ve Yıldırım, Y., 2012, “Türk Antrenörlerin Yılmazlık Düzeylerinin İncelenmesi” Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 11(39):115-127.

Kimhi, S., 2014, “Levels of Resilience: Associations Among Individual, Community, and National Resilience” Tel Hai, Journal of Health Psychology, 21(2): 164-170.

Koç, M., Çolak, T. S., ve Düşünceli, B., 2012, “Söylenme Zamanı ve Şekline Göre Travmaya Verilen Bilişsel, Duyuşsal ve Davranışsal Tepkiler (7-12 Yaş)” Sakarya, İlköğretim Online, 11(1): 75-84.

Koydemir-Özden, S., and Erel, Ö., 2010, “Psychological Help-Seeking: Role of Socio-Demographic Variables, Previous Help-Seeking Experience and Presence of a Problem” İstanbul, Procedia Social and Behavioral Sciences, 5(2010): 688-693.

Küçük, E. E., 2017, “Psychological Resilience and Health Perception Among Adolescents and Related Factors” Giresun, Medicine Science International Medical Journal, 6(3): 504-509.

Machisa, M. T., Christofides, N., and Jewkes, R., 2018, “Social Support Factors Associated with Psychological Resilience Among Women Survivors of Intimate Partner Violence in Gauteng” South Africa, Global Health Action, 11: 1-9.

Mackenzie, C. S., Gekoski, W. L., and Knox, V. J., 2006, “Age, Gender, and the Underutilization of Mental Health Services: The Influence of Help-Seeking Attitudes” Ontario, Aging & Mental Health, 10(6): 574-582.

Mancini, A. D., Littleton, H. L., and Grills, A. E., 2016, “Can People Benefit from Acute Stress? Social Support, Psychological Improvement, and Resilience After the Virginia Tech Campus Shootings” New York, Clinical Psychological Science, 4(3): 401-417.

Maraş, A., 2014, “Komplike Yas: Derleme ve Vaka Çalışması” Ankara, AYNA Klinik Psikoloji Dergisi, 1(1): 41-59.

Marcella, J., and Kelley, M. L., 2015, “‘Death Is Part of the Job’ in Long-Term Care Homes: Supporting Direct Care Staff with Their Grief and Bereavement” Ontario, SAGE journals, 5(1): 1-15.

Masuda, A., Anderson, P. L., and Edmonds, J., 2012, “Help-Seeking Attitudes, Mental Health Stigma and Self-Concealment Among African American College Students” Georgia, Psychology Faculty Publications, 91: 1-21.

Meydan, B. ve Lüleci, B., 2013, “Eğitim Fakültesi Öğrencilerinde Psikolojik Yardım Alma İlişkin Tutumun Yordayıcısı Olarak Önceki Psikolojik Yardım Alma Deneyimi, Algılanan Sosyal Destek ve Yalnızlık” İzmir, Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi, 3(4): 45-56.

Nam, S. K., et al., 2010, “A Meta-analysis of Gender Differences in Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help” Seoul, Journal Of American College Health, 59(2): 110-116.

Näppä, U., et al., 2016, “The Effect of Bereavement Groups on Grief, Anxiety, and Depression - A Controlled, Prospective Intervention Study” Östersund, BMC Palliative Care, 15(58): 1-8.

Nezhad, M. A. S., and Besharat, M. A., 2010, “Relations of Resilience and Hardiness with Sport Achievement and Mental Health in a Sample of Athletes” Tahrán, Procedia - Social and Behavioral Sciences, 5(2010): 757-763.

O’Dwyer, S. T., et al., 2017, “In Their Own Words: How Family Carers of People with Dementia Understand Resilience” Exeter, Behavioral Sciences, 7(53): 57-68.

Oluyinka, O., 2011, “Psychological Predictors of Attitude Towards Seeking Professional Psychological Help in a Nigerian University Student Population” Ondo State, South African Journal of Psychology, 41(3): 310-327.

Oluyinka, O., 2011, "Psychological Predictors of Attitude Towards Seeking Professional Psychological Help in a Nigerian University Student Population" Ondo State, South African Journal of Psychology, 41(3): 310-327.

Önder, A., ve Gülay, H., 2008, "İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi" İzmir, Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 23:192-197.

Öztürk, M. O., ve Uluşahin, N. A., 2015, Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, Nobel Tıp Kitabevleri, Ankara.

Parsons, S., Kruijt, A. W., and Fox, E., 2016, "A Cognitive Model of Psychological Resilience" Oxford, Journal of Experimental Psychopathology, 7(3): 296-310.

Penman, E. L., et al., 2014, "Public Attitudes About Normal and Pathological Grief" Perth, Death Studies, 38(8): 510-516.

Perenc, L., and Radochonski, M., 2016, "Psychological Predictors of Seeking Help from Mental Health Practitioners among a Large Sample of Polish Young Adults" Rzeszow, International Journal of Environmental Research and Public Health, 13(11): 1049-1058.

Perrig-Chiello, P., Hutchison, S., and Morselli, D., 2015, "Patterns of Psychological Adaptation to Divorce After a Long-Term Marriage" Bern, Journal of Social and Personal Relationships, 32(3): 386-405.

Picco, L., et al., 2016, "Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help: Factor Structure and Socio-Demographic Predictors" Singapore, Frontiers in Psychology 7(547): 1-10.

Provini, C., Everett, J. R., and Pfeffer, C. R., 2000, "Adults Mourning Suicide: Self-Reported Concerns About Bereavement, Needs for Assistance and Help-Seeking Behavior" New York, Death Studies, 24(1): 1-19.

Reynders, A., et al., 2013, “Attitudes and Stigma in Relation to Help-Seeking Intentions for Psychological Problems in Low and High Suicide Rate Regions” Berlin, *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 49(2): 231-239.

Rickwood, D., et al., 2005, “Young People’s Help-Seeking for Mental Health Problems” Canberra, *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3):1-34.

Roepke, A. M., et al., 2018, “Randomized Controlled Trial of Secondstory, an Intervention Targeting Posttraumatic Growth with Bereaved Adults” Washington, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 86(6): 518-538.

Rolbiecki, A., et al., 2016, “A Qualitative Exploration of Resilience Among Patients Living with Chronic Pain” Columbia, *Traumatology*, 23(1): 1-6.

Şahin, M., Yetim, A. A., ve Çelik, A., 2012, “Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Koruyucu Bir Faktör Olarak Spor ve Fiziksel Aktivite” *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8): 373-380.

Sarıkoç, G., vd., 2015, “Ruhsal Hastalıklarda Yardım Arama: Hasta Yakınlarının Tutumlarına Yönelik Bir Çalışma” Ankara, *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1):32-38.

Sarkar, M., and Fletcher, D., 2014, “Psychological Resilience in Sport Performers: A Review of Stressors and Protective Factors” Loughborough, *Journal of Sports Sciences*, 32(15): 1419-1434.

Sezgin, F., 2009, “Relationships Between Teacher Organizational Commitment, Psychological Hardiness and Some Demographic Variables in Turkish Primary Schools” *Journal of Educational Administration*, 47(5): 630-651.

Schomerus, G., and Angermeyer, M. C., 2008, "Stigma and Its Impact on Help-Seeking for Mental Disorders: What Do We Know?" Leipzig, *Epidemiologia e Psichiatria Sociale*, 17(1): 31-37.

Schomerus, G., Matschinger, H., and Angermeyer, M. C., 2009, "The Stigma of Psychiatric Treatment and Help-Seeking Intentions for Depression" Leipzig, *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci*, 259: 298-306.

Serim, F. ve Cihangir-Çankaya, Z., 2015, "Yetişkinlerin Psikolojik Yardım Arama Tutumlarının Yordanması" İzmir, *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1): 177-198.

Sezer, S., ve Gülleroğlu, D., 2016, "Psikolojik Yardım Arama Tutumlarını Yordayan Değişkenler: Kendini Damgalama, Özsaygı, Psikolojik Yardım Almış Olma" Bursa, *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(1): 75-93.

Shin, G. S., et al., 2018, "Psychometric Properties of the 10-item Conner-Davidson Resilience Scale on Toxic Chemical-Exposed Workers in South Korea" *Annals of Occupational and Environmental Medicine*, 30(52): 1-7.

Souri, H., and Hasanirad, T., 2011, "Relationship between Resilience, Optimism and Psychological Well-Being in Students of Medicine" Tahran, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30(2011): 1541-1544.

Southwick, S. M., et al., 2014, "Resilience definitions, Theory, and Challenges: Interdisciplinary Perspectives" Connecticut, *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1): 1-14.

Spahni, S., Bennett, K. M., and Perrig-Chiello, P., 2016, "Psychological Adaptation to Spousal Bereavement in Old Age: The Role of Trait Resilience, Marital History, and Context of Death" Bern, *Death Studies*, 40(3): 182-190.

Sun, J., et al., 2018, "Exploring the Influence of Resiliency on Physician Trust in Patients: An Empirical Study of Chinese Incidents" *PLoS ONE* 13(12): 1-15.

Tekin-Çatal, M., ve Kumcağız, H., 2015, “Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özelliklerine Göre Psikolojik Yardım Alma Tutumları” Samsun, International Journal of Social Science, 40: 45-60.

Terzi, Ş., 2008, “Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki” Ankara, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(29): 1-11.

Thabet, A. A. M., Elhelou, M. W., and Vostanis, P., 2015, “Exposure to War Traumatic Growth and Resilience Among University Student in Gaza” Gaza, American Journal of Advanced Medical Sciences, 1(1): 1-8.

Thabet, A. A., and Thabet, S. S., 2015, “Stress, Trauma, Psychological Problems, Quality of Life, and Resilience of Palestinian Families in the Gaza Strip” Gaza, Clinical Psychiatry, 1(2): 1-16.

Topkaya, N., 2011, “Psikolojik Yardım Alma Niyetinin Sosyal Damgalanma, Tedavi Korkusu, Beklenen Yarar, Beklenen Risk ve Tutum Faktörleriyle Modellenmesi” Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Doktora Tezi, İzmir.

Topkaya, N., 2014, “Gender, Self-Stigma, and Public Stigma in Predicting Attitudes Toward Psychological Help-Seeking” Samsun, Educational Sciences: Theory & Practice, 14(2): 480-487.

Topkaya, N., 2014, “Psikolojik Yardım Alma Niyetini Yordamada Demografik, Bireysel ve Çevresel Faktörler” Türk Psikoloji Dergisi, 29(74): 1-11.

Topkaya, N., ve Büyükgöze-Kavas, A., 2015, “Algılanan Sosyal Destek, Yaşam Doyumu, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ve Niyet Arasındaki İlişkiler: Bir Model Çalışması” Journal of Turkish Studies, 10(2): 979-996.

Topkaya, N., ve Kağnıcı, D. Y., 2012, “Psikolojik Yardım Alma Niyeti: Bir Model Testi” Kütahya, Türk Psikoloji Dergisi, 27(69): 101-117.



Toukhsati et al., 2017, “Low Psychological Resilience is Associated with Depression in Patients with Cardiovascular Disease” Melbourne, European Journal of Cardiovascular Nursing, 16(1): 64-69.

Townes, D. L., Chavez-Korell, S., and Cunningham, N. J., 2009, “Reexamining the Relationships Between Racial Identity, Cultural Mistrust, Help-Seeking Attitudes, and Preference for a Black Counselor” Journal of Counseling Psychology, 56(2): 330-336.

Turgut, Ö., ve Eraslan-Çapan, B., 2017, “Ergen Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Yordayıcıları: Algılanan Sosyal Destek ve Okul Bağlılığı” Burdur, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 44:162-183.

Ülker-Tümlü, G., ve Recepoğlu, E., 2013, “Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki” Yükseköğretim ve Bilim Dergisi, 3(3): 205-213.

Ürer, E., 2017, “Çocuklarda Ölüm ve Yas Üzerine Bir İnceleme” Ankara, Dini Araştırmalar Dergisi, 20(52): 131-140.

Van Rooij, S. J. H., et al., 2016, “Childhood Trauma and COMT Genotype Interact to Increase Hippocampal Activation in Resilient Individuals” Georgia, Frontiers in Psychiatry, 7(156): 1-12.

Vogel et al., 2005, “The Role of Outcome Expectations and Attitudes on Decisions to Seek Professional Help” Journal of Counseling Psychology, 52(4): 459-470.

Vogel et al., 2007a, “Seeking Help from a Mental Health Professional: The Influence of One’s Social Network” Iowa, Journal of Clinical Psychology, 63(3): 233-245.

Vogel, D. L., and Wester, S. R., 2003, “To Seek Help or Not to Seek Help: The Risks of Self-Disclosure” Iowa, Journal of Counseling Psychology, 50(3): 351-361.

Vogel, D. L., Wade, N. G., and Haake, S., 2006, "Measuring the Self-Stigma Associated with Seeking Psychological Help" Iowa, Journal of Counseling Psychology, 53(3): 325-337.

Vogel, D. L., Wester, S. R., and Larson, L. M., 2007b, "Avoidance of Counseling: Psychological Factors That Inhibit Seeking Help" Iowa, Journal of Counseling & Development, 85(4): 410-422.

Volkan, V. D. ve Zintl, E., 2018, Kayıptan Sonra Yaşam, Pusula Yayınevi, Ankara.

Weiskittle, R. E., and Gramling, S. E., 2018, "The therapeutic Effectiveness of Using Visual Art Modalities with the Bereaved: A Systematic Review" Virginia, Psychology Research and Behavior Management, 11: 9-24.

Wilson, C. J., et al., 2005, "Measuring Help Seeking Intentions: Properties of the General Help Seeking Questionnaire" Wollongong, Canadian Journal of Counselling, 39(1): 15-28.

Wrigley, S., et al., 2005, "Role of Stigma and Attitudes Toward Help-Seeking from a General Practitioner for Mental Health Problems in a Rural Town" Melbourne, Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 39: 514-521.

Yağmur, T., ve Türkmen, S. N., (2017), "Ruhsal Hastalığı Olan Hastalara Bakım Veren Aile Üyelerinde Algılanan Stres ve Psikolojik Dayanıklılık" Manisa, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 4(1): 542-548.

Yaşar, A. B., vd., 2017, "Rapid Efficacy of The Eye Movement Desensitization and Reprocessing in Treatment of Persistent Complex Bereavement Disorder: Report of Two Cases" İstanbul, Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences, 30: 154-159.

Yoo, Y. S., and Kang, H. Y., 2005, "Effects of a Bereavement Intervention Program on Depression and Life Satisfaction in Middle Aged Widows in Korea" Gwangju, Journal of Korean Academy of Nursing, 36(8): 1367-1373.

Yousaf, O., Grunfeld, E.A., and Hunter, M.S., 2015, "A Systematic Review of the Factors Associated with Delays in Medical and Psychological Help-Seeking Among Men" *Bath, Health Psychology Review*, 9(2): 264-276.



## EKLER

### EK-1: Kişisel Bilgi Formu

Bu çalışma kayıp yaşayan yetişkinlerin psikolojik dayanıklılıklarını ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını incelemek için hazırlanmıştır. Aşağıdaki sorulara vereceğiniz yanıtlar kesinlikle gizli tutulacak ve araştırma dışında hiçbir yerde kullanılmayacaktır. Lütfen sorulara son 3 yıl içerisinde birinci dereceden bir yakınınızı (anne, baba, kardeş, çocuk ya da eş) kaybettiyseniz cevap veriniz. Sorulara vereceğiniz gerçekçi ve samimi yanıtlar araştırma sonuçlarının güvenilirliği açısından son derece önemlidir. Katılımınız için teşekkürler.

**1. Yaş:**

**2. Cinsiyet:** Kadın( ) Erkek( )

**3. Eğitim Düzeyi:**

Okuma-yazma bilmiyorum( ) İlkokul( ) Ortaokul( ) Lise( ) Üniversite( ) Lisansüstü( )

**5. Çalışma Durumu:** Çalışıyor( ) Çalışmıyor( ) Emekli( )

**6. Medeni Durum:**

Evli( ) Bekar( ) Boşanmış( ) Eşinden ayrı yaşıyor( ) Dul( )

**7. Yaşamınızın büyük kısmı nerede geçti?** Köy( ) Kasaba( ) İlçe( ) Şehir( )  
Büyükşehir( )

**9. Birlikte Yaşadığınız Kişiler:**

Yalnız( ) Aile( ) Arkadaş( ) Akraba( ) Diğer (Belirtiniz).....

**12. Düzenli şekilde spor yapıyor musunuz?** Evet( ) Hayır( )

**14. Sosyal aktivitelere düzenli olarak katılıyor musunuz?** Evet( ) Hayır( )

**16. Daha önce profesyonel anlamda psikolojik destek aldınız mı?** Evet( ) Hayır( )

**17. Vefat eden kişi:**

Babam( ) Annem( ) Kardeşim ( ) Eşim( ) Çocuğum( )

**18. Vefat tarihi:**

## EK-2: Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

1. Beklenmedik bir olay olduğunda... Her zaman bir çözüm bulurum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
2. Gelecek için yaptığım planların... Başarılması zordur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Başarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır... Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda
4. ...olmaktan hoşlanıyorum Diğer kişilerle birlikte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kendi başıma
5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı... Benimkinden farklıdır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Benimkiyle aynıdır
6. Kişisel konuları ... Hiç kimseyle tartışmam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Arkadaşlarımla/Aile-üyeleriyle tartışabilirim
7. Kişisel problemlerimi... Çözemem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nasıl çözebileceğimi bilirim
8. Gelecekteki hedeflerimi... Nasıl başaracağımı bilirim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nasıl başaracağımdan emin değilim
9. Yeni bir işe/projeye başladığımda ... İleriye dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak Önemli değildir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Çok önemlidir
11. Ailemle birlikteyken kendimi ... hissedirim Çok mutlu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Çok mutsuz
12. Beni ... Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim cesaretlendirebilir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Hiç kimse cesaretlendiremez
13. Yeteneklerim... Olduğuna çok inanırım	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Konusunda emin değilim
14. Geleceğimin ... olduğunu hissediyorum Ümit verici	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Belirsiz
15. Şu konuda iyiyimdir... Zamanımı planlama	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Zamanımı harcama
16. Yeni arkadaşlık konusu ... bir şeydir Kolayca yapabildiğim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Yapmakta zorlandığım
17. Ailem şöyle tanımlanabilir ... Birbirinden bağımsız	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş
18. Arkadaşlarımla arasındaki ilişkiler ... Zayıftır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Güçlüdür
19. Yargılarıma ve kararlarıma ... Çok fazla güvenmem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tamamen güvenirim
20. Geleceğe dönük amaçlarım ... Belirsizdir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Yi düşünülmüştür
21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar ... Günlük yaşamımda yoktur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Günlük yaşamımı kolaylaştırır
22. Yeni insanlarla tanışmak ... Benim için zordur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Benim iyi olduğum bir konudur
23. Zor zamanlarda, ailem ... Geleceğe pozitif bakar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Geleceği umutsuz görür
24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında... Bana hemen haber verilir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bana söylenmesi bir hayli zaman alır
25. Diğerleriyle beraberken Kolayca gülerim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nadiren gülerim
26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır: Birbirlerini desteklemez biçimde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Birbirlerine bağlı biçimde
27. Destek alırım Arkadaşlarımdan/aile üyelerinden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Hiç kimseden
28. Zor zamanlarda ... eğilimim vardır Her şeyi umutsuzca gören bir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma
29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için ... Zordur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kolaydır
30. İhtiyacım olduğunda ... Bana yardım edebilecek kimse yoktur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Her zaman bana yardım edebilen birisi vardır
31. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile) ... Başa çıkmaya çalışırım	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sürekli bir endişe/kaygı kaynağıdır
32. Ailemde şunu severiz ... İşleri bağımsız olarak yapmayı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	İşleri hep beraber yapmayı
33. Yakın arkadaşlarımla/aile üyeleri ... Yeteneklerimi beğenirler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Yeteneklerimi beğenmezler

**EK-3: Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form (PYTÖ-KF)**

<b>Lütfen, ölçeğin maddelerinde yer alan ifadelere katılma düzeyinizi, her maddenin karşısında bulunan numaralardan birini yandaki düzeylere göre işaretleyerek belirtiniz.</b>		<b>Kesinlikle katılmıyorum</b>	<b>Katılmıyorum</b>	<b>Katılıyorum</b>	<b>Kesinlikle katılıyorum</b>
<b>1.</b>	Akıl sağlığımda bir bozulma olduğunu düşünürsem, ilk tercihim bir uzmandan yardım almak olur.	1	2	3	4
<b>2.</b>	Sorunlar hakkında bir psikologla konuşma fikri, bana, duygusal çatışmalardan kurtulmanın kötü bir yolu gibi geliyor.	1	2	3	4
<b>3.</b>	Hayatımın bu döneminde ciddi bir duygusal kriz yaşasam, psikoterapi olarak rahatlayabileceğimden eminim.	1	2	3	4
<b>4.</b>	Bir kişinin, gerektiği hâlde bir uzmandan yardım almadan çatışmalarıyla ve korkularıyla baş etmeyi istemesi takdir edilecek bir tutumdur.	1	2	3	4
<b>5.</b>	Uzun bir süre endişeli veya üzgün olsam, psikolojik yardım almayı isterim.	1	2	3	4
<b>6.</b>	Gelecekte psikolojik danışma almayı isteyebilirim.	1	2	3	4
<b>7.</b>	Duygusal bir sorunu olan kişinin bunu tek başına çözmesi mümkün değildir; bu sorununu, bir uzmandan yardım olarak çözebilir.	1	2	3	4
<b>8.</b>	Gerektirdiği para ve zaman açısından psikoterapinin değeri benim için şüphelidir.	1	2	3	4
<b>9.</b>	Kişi, sorunlarını kendi çözmelidir; psikolojik danışma almak başvurulacak son çare olmalıdır.	1	2	3	4
<b>10.</b>	Kişisel ve duygusal sorunlar, başka birçok şey gibi, genellikle kendi kendine çözülürler.	1	2	3	4

## **EK-4: Özgeçmiş**

### **Kişisel Bilgiler**

**Adı Soyadı:** Muhammet Enes Kaya

**Doğum Tarihi:** 29.03.1994

**E-mail:** [eneskaya2903@gmail.com](mailto:eneskaya2903@gmail.com)

### **Eğitim Bilgileri**

**Yüksek Lisans:** Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü/Klinik Psikoloji 2017-2019

**Lisans:** Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesi/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık 2013-2017

**Lise:** Eyüp Anadolu Lisesi 2008-2012

### **Yabancı Dil Bilgisi**

İngilizce

### **Bilgisayar Bilgileri**

Microsoft Office Programları

SPSS