

**T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

**PİLOTLARIN PİLOT AKRAN DESTEK PROGRAMLARI
ÇERÇEVESİNDE VEYA BİR PSİKOLOGDAN PSİKOLOJİK
YARDIM ALMA İLE İLİŞKİLİ SOSYAL DAMGALANMA
KORKUSU VE PSİKOTERAPİ HAKKINDAKİ
DÜŞÜNCELERİ İLE KENDİNİ AÇMA EĞİLİMLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Yüksek Lisans Tezi

Berrin ÇELİKEL

Danışman

Doç. Dr. Canan TANIDIR

İstanbul-2021

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Berrin ÇELİKEL

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Pilotların Pilot Akran Destek Programları Çerçevesinde veya Bir Psikologdan Psikolojik Yardım Alma İle İlişkili Sosyal Damgalanma Korkusu ve Psikoterapi Hakkındaki Düşünceleri İle Kendini Açma Eğilimleri Arasındaki

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji Anabilim Dalı

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 10.02.2020

Sayfa Sayısı : 71

Tez : Doç. Dr. Canan TANIDIR

Danışmanları

Dizin Terimleri : Klinik Psikoloji = Clinical Psychology; Sivil Havacılık = Civil Aviation; Psikolojik Destek Programı = Psychological Support Programme

Türkçe Özet : Dünya literatürüne hem psikoloji hem havacılık bilim alanlarında bir ilki kazandıracak bu interdisipliner araştırmanın amacı; pilotların pilot akran destek programları çerçevesinde veya herhangi bir psikologdan psikolojik destek alma ile ilişkili sosyal damgalanma korkusu ve psikoterapi hakkındaki düşünceleri ile kendini açma eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. İlgili araştırma problemi başta psikoloji olmak üzere, havacılık psikolojisi, psikiyatri, tıp, adli tıp, havacılık yönetimi, sivil havacılık, uzay ve havacılık mühendisliği, sivil

havacılık kabin hizmetleri, uçuş harekât yöneticiliği, havacılık ve uzay bilimleri akademik alanları tarafından, hiç incelenmemiş ve çalışılmamıştır.

Araştırmanın temelini nicel yöntem ve buna bağlı olarak geliştirilmiş anketler oluşturmuştur. Türkiye’de çalışan 211 pilot çalışmanın örneklemini oluşturmaktadır. Bu çalışmada veri toplamak için katılımcılara; “Kişisel Bilgi Formu”, “Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği”, “Psikoterapi Hakkındaki Düşünceler Ölçeği” ve “Kendini Açma Beklentileri Ölçeği” uygulanmıştır. Yukarıdaki ölçekler ve ölçek alt boyutları arasında yüksek düzeyde istatistiksel güvenilirliğe sahip, anlamlı ilişkiler bulunmuş, Pearson Korelasyon testi ile incelenmiş ölçek alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre katılımcıların %75’i Pilot Akran Destek Programlarından haberdar değildir, %60’ı mesleki geleceklerinden kaygı duymaktadır ve %88’i aile sorunlarının uçuş performansını etkilediğini, %50’si bir psikologdan psikolojik destek almak istediğini ifade etmiştir. Örneklemin sosyal damgalanma kaygısı arttıkça terapist tepkisi, imaj sorunu ve zorlanma sorunu kaygıları da artmaktadır. Örneklemin sosyal damgalanma kaygısı arttıkça, kendini açmaktan bekledikleri riskler artmakta, bekledikleri faydalar ise azalmaktadır.

Pilotların psikolojik yardım almak için ilk tercihlerinin psikologlar olması Havacılık Psikologlarının önemini göstermektedir. Araştırma sonuçlarında pilotların, psikoterapi sürecinde terapistin yetkinliğini sorgularken, yargılama ve damgalama unsurlarının olmadığı ortamlarda kendilerini daha rahat ifade edebilecekleri görülmüştür. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar, Pilot Akran Destek Programlarının düzenlenip geliştirilmesi ve sonraki araştırmalara öncü kılavuz

niteliğindedir. Anahtar Kelimeler: Klinik Psikoloji, Havacılık Psikolojisi, Pilot, Akran Destek Programı, Damgalanma, Yardım Alma, Havacılık Psikoloğu, Psikoterapi, Havacılık, Psikiyatri, Pilot Akran Destek Programları

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Berrin ÇELİKEL

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

**PİLOTLARIN PİLOT AKRAN DESTEK PROGRAMLARI
ÇERÇEVESİNDE VEYA BİR PSİKOLOGDAN PSİKOLOJİK
YARDIM ALMA İLE İLİŞKİLİ SOSYAL DAMGALANMA
KORKUSU VE PSİKOTERAPİ HAKKINDAKİ
DÜŞÜNCELERİ İLE KENDİNİ AÇMA EĞİLİMLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Yüksek Lisans Tezi

Berrin ÇELİKEL

Danışman

Doç. Dr. Canan TANIDIR

İstanbul-2021

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Berrin ÇELİKEL

.../.../2021



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Berrin ÇELİKEL 'in “Pilotların Pilot Akran Destek Programları Çerçevesinde veya Bir Psikologdan Psikolojik Yardım Alma İle İlişkili Sosyal Damgalanma Korkusu ve Psikoterapi Hakkındaki Düşünceleri İle Kendini Açma Eğilimleri Arasındaki İlişki” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

*Doç. Dr. Canan TANIDIR
(Danışman)*

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Hatice GÜNEŞ

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Hasan SEZEROĞLU

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.... / / 2021

*Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ
Enstitü Müdürü*

ÖZET

Dünya literatürüne hem psikoloji hem havacılık bilim alanlarında bir ilki kazandıracak bu interdisipliner araştırmanın amacı; pilotların pilot akran destek programları çerçevesinde veya herhangi bir psikologdan psikolojik destek alma ile ilişkili sosyal damgalanma korkusu ve psikoterapi hakkındaki düşünceleri ile kendini açma eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. İlgili araştırma problemi başta psikoloji olmak üzere, havacılık psikolojisi, psikiyatri, tıp, adli tıp, havacılık yönetimi, sivil havacılık, uzay ve havacılık mühendisliği, sivil havacılık kabin hizmetleri, uçuş harekât yöneticiliği, havacılık ve uzay bilimleri akademik alanları tarafından, hiç incelenmemiş ve çalışılmamıştır.

Araştırmanın temelini nicel yöntem ve buna bağlı olarak geliştirilmiş anketler oluşturmuştur. Türkiye’de çalışan 211 pilot çalışmanın örneklemini oluşturmaktadır. Bu çalışmada veri toplamak için katılımcılara; “Kişisel Bilgi Formu”, “Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği”, “Psikoterapi Hakkındaki Düşünceler Ölçeği” ve “Kendini Açma Beklentileri Ölçeği” uygulanmıştır. Yukarıdaki ölçekler ve ölçek alt boyutları arasında yüksek düzeyde istatistiksel güvenilirliğe sahip, anlamlı ilişkiler bulunmuş, Pearson Korelasyon testi ile incelenmiş ölçek alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre katılımcıların %75’i Pilot Akran Destek Programlarından haberdar değildir, %60’ı mesleki geleceklerinden kaygı duymaktadır ve %88’i aile sorunlarının uçuş performansını etkilediğini, %50’si bir psikologdan psikolojik destek almak istediğini ifade etmiştir. Örneklemin sosyal damgalanma kaygısı arttıkça terapist tepkisi, imaj sorunu ve zorlanma sorunu kaygıları da artmaktadır. Örneklemin sosyal damgalanma kaygısı arttıkça, kendini açmaktan bekledikleri riskler artmakta, bekledikleri faydalar ise azalmaktadır.

Pilotların psikolojik yardım almak için ilk tercihlerinin psikologlar olması Havacılık Psikologlarının önemini göstermektedir. Araştırma sonuçlarında pilotların, psikoterapi sürecinde terapistin yetkinliğini sorgularken, yargılama ve damgalama unsurlarının olmadığı ortamlarda kendilerini daha rahat ifade edebilecekleri görülmüştür. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar, Pilot Akran Destek Programlarının düzenlenip geliştirilmesi ve sonraki araştırmalara öncü kılavuz niteliğindedir.

Anahtar Kelimeler: Klinik Psikoloji, Havacılık Psikolojisi, Pilot, Akran Destek Programı, Damgalanma, Yardım Alma, Havacılık Psikoloğu, Psikoterapi, Havacılık, Psikiyatri, Pilot Akran Destek Programları



SUMMARY

BACKGROUND AND AIM: Aviation psychology and world literature both in the field of science policy that will give pilots a pilot of peer support programs within the framework of interdisciplinary research the aim of the psychological support and social stigma associated with receiving psychotherapy from a psychologist or with thoughts about fear of self-disclosure tendencies is the study of the relationship between. Relevant research problem in the beginning, including psychology, aviation psychology, psychiatry, medical, Forensic, Aviation Administration, Civil Aviation, Aerospace Engineering, Civil Aviation, Cabin Crew, Flight Operations, Director of aeronautical and Space Sciences by academic fields, has not been studied or never studied.

METHOD: The basis of the research was the quantitative method and, accordingly, improved surveys. It is to create a sample of 211 pilot studies working in Turkey. In this study, “Personal Information Form”, “social stigma scale due to receiving psychological help”, “thoughts about psychotherapy scale” and “self-discovery expectations scale” were applied to the participants to collect data.

RESULTS: Significant relationships with a high level of statistical reliability were found between the above scales and sub-dimensions of the scale, and statistically significant relationships were found between sub-dimensions of the scale studied using the Pearson correlation test. According to the results of the study, 75% of participants were not aware of Pilot Peer Support Programs, 60% were concerned about their professional future, and 88% said that family problems affected their flight performance, and 50% wanted to get psychological support from a psychologist. As the social stigma anxiety of the sample increases, so do concerns about therapist response, image problem, and strain problem. As the sample's anxiety about social stigma increases, the risks they expect from self-discovery increase, while the benefits they expect decrease.

CONCLUSION: The fact that pilots ' first choice for psychological help is psychologists shows the importance of Aviation psychologists. Research results showed that pilots could express themselves more comfortably in environments where there are no elements of judgment and stigma, while questioning the therapist's competence in the psychotherapy process. The results from this study are a leading guide to the organization and development of Pilot Peer Support Programs and subsequent research.

Key Words: Clinical Psychology, Aviation Psychology, Pilot Peer Support Program, Stigma, Getting Help, Aviation Psychologist, Psychotherapy, Aviation, Psychiatry, Peer Support Programs Pilot

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
SUMMARY	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TABLolar LİSTESİ	vi
KISALTMALAR	vii
EKLER LİSTESİ.....	viii
ÖNSÖZ.....	ix
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi	2
1.2. Araştırma Hipotezleri.....	2
1.3. Araştırmanın Amacı	3
1.4. Araştırmanın Önemi.....	3
1.5. Araştırmanın Varsayımları.....	4
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	4

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Psikolojik Yardım Alma Niyeti	5
2.1.1. Psikolojik Yardım Arama ve Psikolojik Yardım Kaynakları	5
2.1.2. Psikolojik Yardım Arama Süreçleri	6
2.1.3. Psikolojik Yardım Arama Tutumunu Etkileyen Faktörler	7
2.2. Damgalanma	10
2.2.1. Sosyal Damgalanma Korkusu	10
2.2.2. Sosyal Damgalanmanın Psikolojik Yardım Alma ile İlişkisi.....	11
2.3. Psikoterapi.....	11
2.3.1. Psikoterapinin Amaçları	11
2.4. Kendini Açma	12
2.5. Psikolojik Sağlamlık	12
2.6. Pilot Akran Destek Programları (Pilot Peer Support Programs).....	13
2.6.1. Pilot Akran Destek Programlarının Oluşturulması ve Uygulaması	13

2.6.2. Havacılık Psikoloğu.....	14
2.6.3. Pilotların Psikolojisi ve Uçuşa Elverişlilik.....	14

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM VE TEKNİKLER

3.1. Örneklem.....	16
3.2. Veri Toplama Araçları	16
3.2.1 Sosyodemografik Bilgi Formu	16
3.2.2 Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği (PYANSDÖ)..	16
3.2.3 Psikoterapi Hakkındaki Düşünceler Ölçeği (PHDÖ).....	17
3.2.4 Kendini Açma Beklentileri Ölçeği (KABÖ)	18
3.3. Veri Analiz Teknikleri	18

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1 Betimsel Analizler.....	19
4.2. Güvenilirlik Analizleri	24
4.3. Normallik Testi	25
4.4. Hipotez Testleri.....	25
TARTIŞMA	27
SONUÇ	31
KAYNAKLAR	33
EKLER	43
ÖZGEÇMİŞ	52

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Cinsiyet Değişkeninin Dağılımı.....	19
Tablo 2. Medeni Durum Değişkeninin Dağılımı	19
Tablo 3. Eğitim Durumu Değişkeninin Dağılımı.....	20
Tablo 4. Büyüten / Yetiştiren Kişi Değişkeninin Dağılımı.....	20
Tablo 5. Anne ve Babanın Birliktelik Değişkeninin Dağılımı.....	20
Tablo 6. Pilotların Yaş Ortalaması ve Meslekte Geçirdikleri Yıl Sayısı Ortalaması.....	21
Tablo 7. Aile Sorunlarının Uçuş Performansını Etkileme Durumu	21
Tablo 8. Meslektaş Desteğine İnanç Değişkeninin Dağılımı	21
Tablo 9. Pilot Akran Destek Programlarından Haberdarlık Değişkeninin Dağılımı	21
Tablo 10. Meslektaşından Destek Alırken Çekinme Değişkeninin Dağılımı	22
Tablo 11. Uçuş Başarısı Ritüeli Değişkeninin Dağılımı	22
Tablo 12. Anne/Baba Psikolojik Destek Geçmiş Değişkeninin Dağılımı	22
Tablo 13. Psikolojik Destek Kanalı Tercih Değişkeninin Dağılımı	22
Tablo 14. Mesleki Gelecek Kaygısı Değişkeninin Dağılımı	23
Tablo 15. Pilotların Psikolojik Destek İhtiyacı Değişkeninin Dağılımı	23
Tablo 16. Araştırma Ölçekleri Toplam Skor Ortalamaları	24
Tablo 17. Araştırma Ölçekleri Cronbach's Alpha Skorları	24
Tablo 18. Araştırma Ölçek ve Ölçek Alt boyutlarının Normallik Dağılımı	25
Tablo 19. Araştırma Ölçek ve Ölçek Alt Boyutları Korelasyon Analizi	26

KISALTMALAR

EASA : Avrupa Havacılık Emniyet Ajansı

KVKK : Kişisel Verileri Koruma Kanunu

PADP : Pilot Akran Destek Programı

PPSP : Pilot Peer Support Programs

PSP : Peer Support Programs

SHGM : Sivil Havacılık Genel Müdürlüğü

EKLER LİSTESİ

Ek 1 Kişisel Bilgi Formu	43
Ek 2 Etik Kurul Onayı	50
Ek 3 Ölçek Kullanım İzni	51



ÖN SÖZ

Dünya literatürüne bir ilki Türkiye’den çıkarmayı hedeflediğim, hem psikoloji hem de havacılık bilim dallarının birleştiği bu interdisipliner araştırmayı, 9 yıllık pilot akran destek programları deneyimimle perçinleyerek, yüksek lisans tezi olarak sizlere sunmama fırsat veren, “gelişime açık ol” mottosuyla beni kabul eden üniversitem İstanbul Gelişim Üniversitesi’ne teşekkürü borç bilirim.

Yüksek lisans eğitimim ve tez sürecimde bana olan inancını bir an olsun kaybetmeyen, her adımda nefesimizi tutup bugüne aynı kalbi paylaşarak geldiğimiz, minnetle anacağım bilgi ve tecrübesini benden esirgemeyen, kıymetli tez danışmanım ve bölüm başkanım Doç. Dr. Canan TANIDIR’a teşekkürlerimi sunarım. Tez konusunu baştan belirlemiş azimli bir öğrenciyle çalışmanın keyfini size yaşattığımı umarım.

Böyle bir tezin kapalı kalmaması için beni ikna eden, PPSP’a (PADP/Pilot akran destek programlarına) benim kadar inanan ve 2017’deki seminerimden bugüne adım adım hazırlanan SHT PSP mevzuat taslağında deneyimlerimi paylaştığım SHGM Hava Sağlık Birimi Sorumlusu Dr. Plt. Kadir EREN’e teşekkürlerimi sunarım.

Tez konumun başlığını okuduğu anda, destek kapılarını ardına kadar açan TALPA (Türkiye Havayolu Pilotları Derneği) başkanı Kpt. Plt. Hüseyin Murat ERSOY’a ve başkan yardımcısı Kpt. Plt. Muharrem GÜNDOĞAN’a anket veri toplama sürecindeki etkin iletişim katkıları için teşekkürlerimi sunarım. Havacılık sektöründe akademik çalışmaların önemini bilen bir sivil toplum kuruluşunu görmek bana güç verdi. Tüm TALPA ailesi pilotlarına müteşekkirim.

Tezimin sonuçlarına ve katkısına inanarak sabırla bugünü bekleyen SHGM Genel Müdürü Prof. Dr. Kemal YÜKSEK’e, Bahri KESİCİ’ye, THY Genel Müdürü Bilal EKŞİ’ye, Baran GÜLBARAN’a PEGASUS İcra Kurulu Üyesi Kemal Mustafa HELVACIOĞLU’na PEGASUS Genel Müdürü Mehmet Tevfik NANE’ye teşekkür ederim.

Bu zor süreçte tez araştırma anketimin ulaştığı her pilotumuzda yeniden heyecanlandığımız; Kpt. Plt. Tuluğhan ÇOBAN’a ve Kpt. Plt. Fatih ALTUNOK’a destekleri için teşekkür ederim.

Covid 19 pandemisinin, havacılık sektörünün iş yapış şekline getirdiği zorluklar ve yaşamın diğer risk faktörleriyle savaşıırken, değerli zamanını ayırıp anketi cevaplayan isimsiz kahraman pilotlarımıza teşekkürü borç bilirim.

Dost elini hep omzumda hissettiğim Doç. Dr. Serkan EMİK, “interdisipliner bir çalışma yapmanın zorluklarının beni yıldırmayacağını” hatırlattığın için teşekkür ederim.

Babamdan öğrendiğim “onur” ile annemin öğrettiği “erdemler” hep kılavuzum oldu. Dünya karşılaştığım türbülanslarla ilgilenmedi, uçağı piste indirip indiremediğimle ilgilendi. Kazandırdığınız donanım ve inançla sarsılmadım. Şimdi kıvanç zamanı...

Yeğenlerimin en tatlı zamanlarını kaçırdığım için üzüldüğüm anlarda, Arda Tibet ve Atlas Tuna gibi gelecek neslin kaptanlarının, huzurlu ve sağlıklı uçmaları için çalıştığımı hatırlatan biricik abime ve eşine teşekkür ederim.

Bir klinik psikoloji yüksek lisansının “neden” yetmediğini soran çok oldu... Bana güvenip inanan, 9 yıldır geliştirdiğim pilot akran destek programlarıyla hayatlarına dokunduğum sayısız pilotumuza ve ailelerine, “hocam” dediğim ve “hocam” diyen herkese vefa borcumdu...

İnsan bir inada, bir *murada* yaşarmış. Ve biliyorsun “sen” olmasan bunların hiçbiri olmazdı. Murat’ım, biricik hayat arkadaşım, goncam, aşkım, çok sabrettin can yoldaşım... Minnet ve şükranla...

Saygılarımla

Berrin ÇELİKEL

GİRİŞ

Bu tez dünya literatüründe ilk kez çalışılmış olmakla beraber psikoloji ve havacılık bilim dallarında interdisipliner özgün bir araştırmadır. Amacı; pilotların pilot akran destek programları çerçevesinde veya herhangi bir psikologdan psikolojik destek alma ile ilişkili sosyal damgalanma korkusu ve psikoterapi hakkındaki düşünceleri ile kendini açma eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

EASA tarafından 15-16 Haziran 2016'da gerçekleştirilen Aircrew EASA Action Plan (Uçuş Ekibi EASA Aksiyon Planı) adlı konferansta Germanwings 4U9525 uçak kazası (24 Mart 2015 tarihinde Germanwings Havayolu şirketine ait Airbus A320'nin ikinci pilotu intihar ederek uçağı düşürmüş, uçakta bulunan 144 yolcu ve 6 mürettebattan sağ kurtulan olmamış) sonrasında pilotların özellikle psikolojik sağlığı ve bu konuda alınması gereken önlemler tartışılmıştır. (EASA. 2016)

Uçak kazaları raporlarında, kazanın kök nedeninin bir "insan faktörü" de olan "pilotaj hatası" şeklinde belirlendiği durumlarda, pilotun olay anındaki / günündeki / haftasındaki / ayındaki / yılındaki psikolojik sağlık durumu basamak basamak incelendiğinde "psikolojik sağlamlık ve duyu durumu" nun önemi ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla Pilot Akran Destek Programlarının önemi ve gerekliliği netleşmiştir. (Çelikel, B. 2019).

Bu özgün tezle beraber dünya literatürüne Pilot Akran Destek Programları, Pilot Peer Support Programs ve Peer Support Programs kavramları girecek, psikoloji ve havacılık bilim dallarında yeni interdisipliner çalışmalara öncü olacaktır.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu tezin amacı; pilotların pilot akran destek programları çerçevesinde veya herhangi bir psikologdan psikolojik destek alma ile ilişkili sosyal damgalanma korkusu ve psikoterapi hakkındaki düşünceleri ile kendini açma eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

EASA tarafından 15-16 Haziran 2016'da gerçekleştirilen Aircrew EASA Action Plan (Uçuş Ekibi EASA Aksiyon Planı) adlı konferansta Germanwings 4U9525 uçak kazası (24 Mart 2015 tarihinde Germanwings Havayolu şirketine ait Airbus A320'nin ikinci pilotu intihar ederek uçağı düşürmüş, uçakta bulunan 144 yolcu ve 6 mürettebattan sağ kurtulan olmamış) sonrasında pilotların özellikle psikolojik sağlığı ve bu konuda alınması gereken önlemler tartışılmıştır. (EASA. 2016).

Uçak kazaları raporlarında, kazanın kök nedeninin bir "insan faktörü" de olan "pilotaj hatası" şeklinde belirlendiği durumlarda, pilotun olay anındaki / günündeki / haftasındaki / ayındaki / yılındaki psikolojik sağlık durumu basamak basamak incelendiğinde "psikolojik sağlamlık ve duygu durumu" nun önemi ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla Pilot Akran Destek Programlarının önemi ve gerekliliği netleşmiştir. (Çelikel, B. 2019).

Bu özgün tezle beraber dünya literatürüne Pilot Akran Destek Programları, Pilot Peer Support Programs ve Peer Support Programs kavramları girecek, psikoloji ve havacılık bilim dallarında yeni interdisipliner çalışmalara öncü olacaktır.

1.2. Araştırma Hipotezleri

Çalışmanın hipotezleri:

- Pilotların psikolojik destek alma ile ilgili sosyal damgalanma korkuları psikolojik yardım almalarını engellemektedir.
- Pilotların psikolojik destek alma ile ilgili sosyal damgalanma korkuları ile kendilerini açma eğilimleri arasında negatif yönlü bir ilişki vardır.

- Pilotların psikoterapi hakkındaki düşüncelerinin olumsuz olması psikolojik yardım almalarını engellemektedir.
- Pilotların psikoterapi hakkındaki düşünceleri ile kendilerini açma eğilimleri arasında ilişki vardır. Psikoterapi hakkında olumsuz düşünceler arttıkça kendilerini açma eğilimleri azalacaktır.

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu tezin amacı; pilotların pilot akran destek programları çerçevesinde veya herhangi bir psikologdan psikolojik destek alma ile ilişkili sosyal damgalanma korkusu ve psikoterapi hakkındaki düşünceleri ile kendini açma eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Tezin uzun vadedeki amacı araştırmadan elde edilen sonuçlarla pilotların psikolojik yardım ihtiyacı olduğunda önyargısız ve güvenle psikolojik destek almak için başvuru yapabilmesi için gerekli şartların yeniden düzenlenip, geliştirilmesine yardımcı olmak ve psikoloji ve havacılık bilim dalları arasındaki interdisipliner yeni çalışmalara ışık tutmaktır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Psikoloji birçok alt dalı olan bir bilim dalıdır. “Havacılık psikolojisi” ülkemizde ihtiyaç duyulan çok yeni bir alandır. Hali hazırda ülkemizde sadece bir devlet üniversitesinde, bir adet yüksek lisans programı bulunmaktadır.

Araştırma sayesinde pilotların hem akran destek programlarına hem de psikologlara danışma ve başvurma sürecindeki, başvuru niyetlerini engelleyici kişisel düşünce ve varsayımlarının etkinliği tespit edilecektir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlarla pilotların psikolojik yardım ihtiyacı varken önyargısız ve güvenle başvuru yapabilmesi için gerekli şartlar yeniden düzenlenip, geliştirilebilecektir. Böylece pilotların “uçuşa elverişlilik” kapsamında, duygu durum bozuklukları, psikolojik, psikiyatrik hatta tıbbi sorunları sebebiyle, uçuşu ve can güvenliklerini tehlikeye atacak riskleri, erkenden tespit ve müdahale şansı da artacaktır.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Türkiye’de çalışan 200 pilot çalışmanın örneklemini oluşturacaktır Üzerinde çalışma yapılan bütün kişiler evreni temsil etmektedir.

Araştırma içerisinde kullanılan; “Kişisel Bilgi Formu”, “Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği”, “Psikoterapi Hakkındaki Düşünceler Ölçeği” ve “Kendini Açma Beklentileri Ölçeği” araştırma değişkenlerini geçerli ve güvenilir bir biçimde ölçmektedir.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

İlgili çalışma;

- Araştırma örneklemini oluşturan kişiler 2021_yılında “hali hazırda Türkiye’deki pilotlar” ile sınırlıdır ve 211 gönüllü katılımcı pilot ile sınırlıdır.
- Elde edilen veriler “Kişisel Bilgi Formu”, “Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği”, “Psikoterapi Hakkındaki Düşünceler Ölçeği” ve “Kendini Açma Beklentileri Ölçeği” ile sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Psikolojik Yardım Alma Niyeti

İnsanlar, doğal yaşam süreçleri içinde hayatlarının gidişatını önemli ölçüde etkileyen sorunlar ile karşı karşıya kalabilmektedirler. Bu sorunlarla başa çıkabilmek için kişi, kendi çözüm yolları veya profesyonel yardım arama seçeneği arasında kararsız kalabilmektedir.

İnsanların davranışsal niyeti; belirli bir davranışı yapmaya dair veya yapmamaya yönelik eğilimi ifade eder (Kaça, G., Amado, S., Kıkııcı, S., Cilasin, S., Dağ, E., Leylek, İ., ve Şahin, Ö. 2009).

Aslında yardıma ihtiyaç duyma kavramı, stres yaratan olaylar ya da ortamlardan uzaklaşabilmek, sorunu çözebilmek veya verdiği zararı en az seviyeye indirebilmek için fikir alışverişi yapmak olarak da tanımlanabilir (Wilson, C. J., ve Deane, F. P. 2001).

Psikolojik olarak destek almak, arkadaş, anne, baba, gibi profesyonelliği olmayan kişilerden veya psikolog, psikiyatrist ya da psikolojik danışman gibi profesyonel kimlik sahibi kişilerden yardım almaktır. Bir başka açıdan da psikolojik yardım alma, o yardımı verebilecek bilgi ve donanıma sahip meslek mensupları ile iletişime geçmeyi içeren, problemi çözüm odaklı ve belirli bir plan takibinde gerçekleştirilen davranışlardır. (Cornally, N., ve McCarty, G. 2011).

2.1.1. Psikolojik Yardım Arama ve Psikolojik Yardım Kaynakları

İnsanların gündelik hayatlarında kendi içlerinde veya kişilerarası ilişkilerinde yaşadıkları zor durumlarla baş edebilmek için almış oldukları yardım veya destek süreci, psikolojik yardım arama sürecini oluşturur. (Nicholas, J., Oliver, K., ve O'Brien, M. 2004).

Rickwood, D., Deane, FP., Wilson, CJ., Ciarrochi, J., Young. (2005)'e göre psikolojik yardım arama, kişinin sorunlarını çözerken sosyal çevresi ile kişilerarası ilişkilerini kullanarak yönettiği, başa çıkma stratejilerinden biri olarak ifade edilmiştir. Yardım arama eylemini üç bileşenle incelemiştir:

- 1- Zaman Bağlamı ->> 2- Yardım Kaynakları ->> 3- Problemin Türü

1. Zaman bağlamı: Yardım aramanın bir sürecidir. Geçmiş, yakın zaman ve gelecekteki davranışlar ile gelecekteki davranışsal niyetleri kapsayan, zaman içindeki tüm olası değişimlerin değerlendirilmesi,

2. Yardım kaynakları: Daha önce alınan, resmi olan, olmayan tüm yardımların gözden geçirilmesi ve değerlendirilmesi,

3. Problemin Türü: Alınacak önlemin farklı sorun alanlarına uyarlanabilir olması,

Tanımlardan da anlaşılacağı üzere psikolojik yardım arama; günlük yaşam stresi içinde karşılaşılan sorunlarda kişinin o an kendi başına çözebildiği sorunlarının dışındaki, fizyolojik ve psikolojik açıdan sıkıntı veren çözüme kavuşturamadığı problemlerine kişinin ebeveyn, arkadaş gibi yakın çevresinden veya psikolog, psikiyatr, psikolojik danışman vb. gibi profesyonellerden alabileceği bütün destek süreçleri olabilir.

2.1.2. Psikolojik Yardım Arama Süreçleri

Kendi kaynaklarıyla sorunlarını çözemeyen kişiler, problemlerinin yoğunluğu ve ortaya çıkışı yüksek düzeye ulaştığında, profesyonel psikolojik yardım almaya yönelirler. Psikolojik yardım arama davranışı kişinin problemi hissetmesinden, yardım alacağı kaynağa yönelmeye kadar geçen süreci etkileyen pek çok faktör bulunmaktadır. (Kaya N, Kaya H, Erdoğan S. ve Uygur E, 2010).

Psikolojik yardım arama süreci; sorunu fark etme, belirtileri tanımlama ve bu sorunla ilgili destek ihtiyacını belirtme, yardım aramaya karar verme, yardım almayı ve yardım kaynaklarına sorunu açıkça ifade etmeyi kabul etme olmak üzere dört aşamadan oluşmaktadır (Rickwood, Deane, Wilson, Ciarrochi, 2005).

1.Sorunu fark etme: Kişi yaşadığı olumsuz durumdan ortaya çıkan semptomlar ile, ruhsal ve bedensel durumunu yeniden gözden geçirerek, bu sorununun yaşam kalitesini düşürdüğünü fark eder.

2. Belirtileri Tanımlama ve Bu Sorun İçin Desteğe İhtiyacı Olduğunu Belirtme: Kişi, ortaya çıkan semptomlarla düşünce ve davranışlarındaki değişimi fark eder ve bu olumsuz değişimden rahatsızlık duyarak desteğe ihtiyacı olduğunu, yardım almanın yararlı olacağını düşünmeye başlar.

3. Seçenekleri Belirleyerek Yardım Aramaya Karar Verme: Kişinin sorununun çözümünde ulaşabileceği, kendine uygun olan yardım arama kaynaklarını değerlendirip karar

vermesi sürecidir. Bu kaynaklar profesyonel ya da profesyonel olmayan kişiler, kurum veya kuruluşlar olabilir. Bu değerlendirme kimden, nereden ve nasıl yardım alabileceğini içerir. Yardım aranacak kişilerle ilgili çeşitli kararsızlıklar yaşanabilir. Profesyonel yardım kaynaklarından yardım istemek, kişinin kendisini daha güçsüz algılamasına neden olabilir, bu bağlamda önce profesyonel olmayan kaynaklara başvurulabilir. Başvurdukları kaynaklar, gerekli desteği sağlayamazlarsa “son seçenek” olarak uzmandan yardım almaya yönelirler.

4. Yardım Almayı ve Yardım Kaynaklara Sorunu Açıkça İfade Etmeyi Kabul Etme:

Bu süreçte kişi yaptığı değerlendirmelerin sonucunda kendisi için en uygun kaynağı seçer ve kaynaktan yardım almayı ve yaşadığı problemi açıkça ifade etmeyi kabul eder. (Rickwood vd., 2005).

Kişilerin profesyonel olmayan kaynaklara yönelmesinin temel nedenlerinden biri, sorununu ifade ederken kendisini daha rahat hissetmesidir. Profesyonel olmayan kaynaklar, danışan kişinin yakın sosyal çevresine üye kişilerden seçildiği için, kişi kendisinin daha kolay ve daha çok anlaşılacağını düşünmektedir. Yine profesyonel olmaktan alınan desteğin herhangi bir maddi bir yükümlülüğünün bulunmaması diğer cezbedici nedenlerden birisidir (Husaini, B.A., Moore, S.T., ve Cain, V.A. 1994).

2.1.3. Psikolojik Yardım Arama Tutumunu Etkileyen Faktörler

Bazı kişiler yardım arama konusunda oldukça rahatken, bazı kişilerde yardım aramayı duygusal ya da bireysel yetersizlik olarak görmektedirler. Bu kişilere göre yardım arama başarısızlığın bir göstergesidir (Kutunis, Ö.R., Tunç, T. 2013).

Kişilerin yardım aramayı etkileyen faktörler aşağıdaki sıralanmaktadır.

Sorunun Tanımlanması ve Değerlendirilmesi ile İlgili Faktörler

- Psikolojik Faktörler
- Demografik Faktörler
- Sosyal Faktörler (Baumeister F.R., Campbell D.J., Krueger I.J., Vohs D.K. 2003).

Psikolojik yardım arama tutumu; kişinin karşılaştığı zorluklar doğrultusunda ruh sağlığının tehlikede olduğunu hissettiği zaman tekrar dengeli ruh sağlığına kavuşabilmesi için bir kaynaktan yardım almaya dönük davranışsal, duyuşsal ve bilişsel eğilimi olarak tanımlanmıştır (Kushner, M.G. ve Sher, K.J. 1991).

Cinsiyet: Literatürde psikolojik yardım arama hususunda kadın ve erkek arasındaki farklılıkların incelendiği çalışmalarda, birbiriyle çelişen farklı sonuçlar olduğu dikkat çekmektedir. Araştırma sonuçlarından bazıları, psikolojik yardım arama tutumunun cinsiyete göre değiştiğini ve kadınların olumlu tutumlara sahip olduğunu bir başka anlamda daha çok yardım arama davranışında bulunduğunu ortaya koymuştur (Türküm 2000, Türküm 2001, Kalkan ve Odacı 2005, Masuda A, Suzumura K, Beauchamp KL, Howells NY, Clay, 2005, Mackenzie CS, Gekoski WL, Knox VJ, 2006, Atıcı 2008, Erkan S, Özbay Y, Cihangir-Çankaya Z., Terzi Ş., 2008, Keklik 2009., Nam S.K., Chu HJ., Lee MK., Lee JH, Kim N., Lee SM. 2010, Topkaya ve Meydan 2011, Topkaya ve Meydan 2013, Güç 2015, Gürsoy ve Gizir 2018).

Bazı araştırma sonuçlarındaysa psikolojik yardım alma tutumu konusunda cinsiyet grupları arasında bir farka rastlanmamıştır (Zhang ve Dixon 2003, Annaberdiyev 2006, Keklik 2009, Şimşek 2016).

Yapılan araştırmalarda kadınlarda damgalanmanın daha az görüldüğü depresyon, anksiyete, uyku bozuklukları gibi hastalıkların daha fazla görülmesi, kadınların dışa dönük karakterlerinin olması sebebiyle yardım arama davranışlarının daha fazla olmasına neden olmaktadır (Yelken, C. 2018).

Rickwood ve ark. (2012) tarafından yapılan çalışma sonucunda, erkeklerin %13'ü ruhsal yardım isterken kadınlarda bu oranın %30 olduğu görülmüştür. Ayrıca erkeklerin toplumsal ve kültürel rolleri de yardım arama davranışlarını sınırlandırmaktadır (Yousaf O., Popat A., Hunter M.S. 2015). Erkekler, genellikle duygularını ve sorunlarını bastırarak yaşamaya, profesyonel yardım aramanın zayıflık olduğu, güç ve statü kaybı oluşturacağına yönelik yetiştirilmektedir (Nahidi, S. 2014).

Yaş: Araştırmalarda ileri yaştaki kişilerin yardım almaya daha olumlu tutum sergiledikleri, fakat gençlerin ruhsal bozukluklarının daha yaygın olmasına rağmen, yardım almaya çok daha dirençli oldukları ifade edilmektedir (Narikiyo ve Kameoka 1992, Oliver, J. M., Reed, C. K. S., & Smith, B. W. 1998).

Ancak gençlerin yardım alma/aramada istekli olduklarını ifade eden araştırmalar da mevcuttur (Thao 2004, Jang Y., Chiriboga D.A., Okazaki S. 2009).

Ayrıca kişilerin yaşlandıkça ruh sağlığı şikâyetlerini daha çok yaşamalarına rağmen, daha da az ruh sağlığı hizmetlerine başvurduklarını gösteren araştırmalar da mevcuttur (Conner KO, Copeland VC, Grote NK, Koeske G, Rosen D, Reynolds CF, III, Brown C. 2010, Solway E, Estes CL, Goldberg S, Berry J. 2010, Ng TP, Nyunt MSZ, Chiam PC, Kua EH. 2011,

Yasamy MT, Dua T, Harper M, Saxena S, 2013, Tieu ve Konnert 2014, Guzman ED, Woods-Giscombe CL, Beeber LS, 2015).

Medeni Durum: Evli, ileri yaştaki kişiler damgalanmadan kaynaklanan toplum tutumları ve gelecek kaygıları az olması sebebiyle profesyonel yardım kaynaklarına daha fazla ulaşmaktadır (Arslantaş, H., Dereboy, İ.F., Aştı, N., Pektekin Ç., 2011).

Eğitim: Eğitim seviyesini baz alan çalışmalara bakıldığında, elde edilen sonuçlarda, eğitim düzeyindeki artışa istinaden kişilerin daha olumlu tutum sergiledikleri görülmektedir (Arslantaş ve ark. 2011). Arslantaş ve ark. (2011) yaptıkları araştırmada üniversite mezunlarının ilköğretim ve ortaöğretim mezunlarına göre, profesyonel yardım almada daha az zorlandıklarını ifade etmektedir.

Ancak Şimşek (2016) yaptığı araştırmada eğitim düzeylerine bağlı olarak psikolojik yardım alma tutumları açısından bir farklılık olmadığını saptamıştır. Kişilerin eğitim düzeylerinin yanı sıra anne-baba eğitim düzeyleri de faktör olarak değerlendirilmektedir (Altıntaşer, P. 2014). Ergenlerle yapılan araştırmada anne-baba eğitim düzeyindeki azalmaya bağlı olarak profesyonel yardım alma olasılıklarında azalma olduğu ortaya konulmuştur (Saunders, S., Resnick, M., Hoberman, H., Blum, R. 1994).

Benzer bir şekilde üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmalarda anne eğitim düzeyindeki artışa bağlı olarak, yardım arama davranışının arttığı ifade edilmektedir (Şahin-Ayaydın ve Özbay 1999, Kırmırlı 2007, Koydemir-Özden S, ve Erel Ö, 2010).

Daha Önce Yardım Almış Olmak: Daha önce psikolojik yardım alan kişilerin yardım almamış olanlara göre tutumlarının anlamlı derecede olumlu fark olduğu görülmektedir (Dadfar S, ve Friedlander ML, 1982, Çebi 2009, Kakhnovets 2011, Yelpeze 2016).

Ancak Yelken (2018) tarafından Yabancı Uyruklu Öğrenci Sınavı ile gelen öğrencilerde yaptığı araştırmada, daha önce psikolojik yardım alanlar ile almayanların yardım arama çabaları arasında fark olmadığını ortaya koymuştur.

Daha önce yardım alma deneyimine sahip kişinin sorunlarının farkındalığı, daha erken tanınması ve yardım almasını da kolaylaştırır (Arslantaş ve ark. 2011).

Daha önce yardım alan kişilerin, çevrelerindeki kişileri yardım almaya teşvik edici etkide bulduklarını ortaya çıkaran araştırmalar da mevcuttur. Vogel, D.L., Wester, S.R., Larson, M.L. (2007b). üniversite öğrencileri için yaptıkları bir araştırmada, katılımcıların %75'inin daha yardım almış olanların teşviki ile yardım almaya geldiklerini ifade etmektedirler.

2.2. Damgalanma

Yunanca kökenli delik, delmek, yara, iz anlamlarında da kullanılan $\sigma\tau\acute{\iota}\gamma\mu\alpha$ (stigma) damga/damgalama kelimesi, günümüzde benzer şekilde sağlık, tıp, psikoloji gibi birçok alanda insanların ötelenmesi, işaretlenmesi ve ayrıştırılması anlamında tanımlanmaktadır. (Goffman, E. 2021).

Kişinin profesyonel psikolojik yardım araması veya yardım almasına bağlı olarak içinde yaşadığı toplum tarafından “problemlili” olarak algılanması şeklinde tanımlanan, sosyal damgalama (Vogel ve ark. 2006, Vogel ve ark. 2007a, Vogel ve ark. 2007b) literatürde yardım almanın önündeki engel olarak gösterilmiştir (Clement S, Schauman O, Graham T, Maggioni S, Evans-Lacko N, Bezborodovs C, 2014, Gürsoy 2014).

Damgalama üzerine yapılan araştırmalarda yardım arayan kişilerin, sosyal çevresindeki diğer insanların olumsuz tepkilerinin ve olumsuz yargılarının sıklıkla farkında olduklarını göstermiştir (Druian ve DePaulo 1977, Corrigan 2004, Biddle L, Donovan J, Sharp D, Gunnell D, 2007, Schomerus ve Angerneyer 2008, Vogel DL, Wade NG, Aschman PL, 2009, Brown C, Conner KO, Copeland VC, Grote N, Beach S, Battista D, Reynolds CF. 2010, Gulliver A, Griffiths KM, Christensen H, 2010, Zartaloudi ve Madianos 2010).

2.2.1. Sosyal Damgalanma Korkusu

Benlik saygısı düşük olan kişiler, kendilerini daha iyi hissetmek için başkalarının kötü durumlarını kullanmaya eğilimindedirler. Hayatlarında, başarısızlıklara veya çatışmalara maruz kalan bu kişilerin başka kişileri küçük görme, aşağılama eğiliminde olduğu da görülmüştür. Bu savunma mekanizmasını kendilerine güvensizliklerini gizlemek için kullanırlar. Bunun tam tersi olarak, benlik saygısı yüksek olan kişiler, diğer kişilere daha olumlu yaklaşım göstermiştir. Ekonomik seviye değişikliği de damgalamayı etkileyen etkenlerdendir. (Keng, K. A., Jung, K., Jiuan, T. S. ve Wirtz, J. 2000, Kelly, W., 2004, Kılınç A, Granello P.F. 2003)

Damgalanmanın çeşitlerinden biri olan psikolojik yardım alma sebebiyle kendini kamuda damgalama, psikolojik yardım alınması durumunda kişinin kendisini eksik ya da zayıf olarak görmesinde ilişkin algı olarak tanımlanmaktadır (Vogel ve ark. 2006).

Kendini damgalama (Latalova K, Kamaradova D, Prasko J. 2014, Topkaya 2014, Cheang S, Davis JM, 2014, Gürsoy 2014, Güç 2015, Teke 2017, Gürsoy ve Gizir 2018) ve sosyal damgalamanın (Biddle ve ark. 2007, Brown ve ark. 2010, Guliver ve ark. 2010, Topkaya 2011, Biciil 2012, Cheang ve ark. 2014, Clement ve ark. 2014, Gürsoy 2014) psikolojik yardım almaya yönelik tutumları da olumsuz derecede etkilediği görülmüştür. Psikolojik yardım arama tutumunun olumlu olması istenildiğinde bireylerin kendilerine ve sosyal olarak damgalanmalarını azaltan ve önleyen uygulamalarda bulunulmalıdır.

2.2.2. Sosyal Damgalanmanın Psikolojik Yardım Alma ile İlişkisi

Kişinin içinde yaşadığı sosyal çevrenin yaşanılan psikolojik problemden haberdarlığı, aileyi utandıracak düşüncesi veya yardım aramaya bağlı damgalanma korkusu ile psikolojik yardım alma isteksizliğine neden olabilmektedir (Wrigley S, Jackson H, Judd F, Komiti A, 2005).

Brown ve ark. (2010) damgalama, yardım arama tutumu ve ruh sağlığı tedavisi üzerindeki etkisi hakkındaki araştırmalarında “halkın akıl hastalarına yönelik tutum ve inançlarına ilişkin kaygıların, psikolojik sıkıntı çekenlere tedavi etme isteksizliği ile ilişkili olabileceği” bildirilmiştir. Ek olarak utanç şeklinde de ortaya çıkan içselleştirilmiş damgalamanın, zihinsel sağlık endişeleri için yardım arama olasılığını azaltarak, kişilerin profesyonel tedavi arayışlarını ve niyetlerini de etkilediğini tespit etmiştir.

2.3. Psikoterapi

Psikoterapi kişinin duygu, düşünce ve davranışları ile kişilik özelliklerini istenilen yönde değiştirmelerine, psikoloji biliminin ilkeleriyle yardımcı olan bir disiplindir. (Sayar, K. 2011).

Başka bir tanımla psikoterapi, kişinin duygularını anlayarak uygun davranışlar geliştirerek yaşamını daha işlevsel hale getirmek için profesyonel kişiler ile konuşarak kurduğu ilişkiyel müdahale sürecidir (Öztürk, M.O., ve Uluşahin, N.A. 2015).

2.3.1. Psikoterapinin Amaçları

Psikoterapinin tanımında da belirtildiği gibi amaç kişinin olumsuz durumlarla baş edebilmesi, olumsuz duygu ve düşüncelerinin azaltılması odaklıdır. Psikoterapi sırasında benlik saygısı, özgüven, depresyon, stres, kaygı, öfke kontrolü, aile sorunları, yeme ve uyku

bozuklukları, bağımlılık, yas ve cinsel işlev bozukluğu gibi sorunlarda kişiye yardımcı olunmaktadır (Buetler, H. J. 2007).

Psikoterapinin temel hedefi kişinin mevcut imkanlarını en etkili halde kullanarak sorunları yönetebilmesi ve daha iyi bir yaşam sürmesi iken günümüzde psikoterapinin amaçları beş kategoride ele alınmaktadır.

1 Sorunların ilerlemesini önlemek,

2 Sorunlara ilişkin semptomları azaltmak,

3 Semptomların yaşama ilişkin işlevselliğini azaltmak veya ortadan kaldırmak,

4 Sorunların yeniden ortaya çıkmasını önlemek ve

5 Kişinin bilinçlenmesini artırarak kendini ifade edebilme becerisini geliştirmek (Tan, H. 2014).

2.4. Kendini Açma

Kendini açma, bireylerin duygu ve düşüncelerini rahatça ifade edebilmesi becerisi anlamına gelmektedir. Araştırmalar kişilerin kendini açmaktan kaçınırlarsa psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutumlar besleyeceğini göstermektedir (Greenidge ve Daire 2010, Koydemir ve ark. 2010, Kakhnovets 2011).

Yapılan birçok araştırmada, kişilerin kendini açma düzeyiyle psikolojik yardım alma tutumları arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir (Komiya, Good ve Sherrod, 2000; Komiya ve Eels, 2001; Vogel ve Wester, 2003; Vogel, Wester, Wei ve Boysen, 2005; Greenidge, 2007; Vogel, Wester ve Larson, 2007; Greenidge ve Daire, 2010; Kakhnovets, 2011; Koydemir, Erel, Yumurtacı ve Şahin, 2010; Özbay, Terzi, Erkan ve Cihangir-Çankaya, 2011).

2.5. Psikolojik Sağlık

Psikolojik sağlık zorlanma, rahatsızlıklar, olumsuz koşullar ve değişimlerden sonra kısa sürede içinde toparlanma, eski formuna geri dönebilme becerisidir. (Ramirez, E.R. 2007)

Masten ve Coatsworth'e (1998) göre ise psikolojik sağlık önemli zorluklar karşısında adaptasyon sağlayıp ve gelişim gösterebilme yetisidir.

Psikolojik sağlamlığın Türkçe kaynaklarındaki kullanımını inceleyecek olursak; Öğülmüş (2001), Kaner ve Bayraklı (2011) bu kavramı yılmazlık olarak, Akça (2012), Terzi (2008) ve Işık (2016) kendini toplama gücü olarak, Sarıkaya (2015), Sürücü ve Bacanlı

(2010), Çetin, Yeloğlu ve Basım (2015) psikolojik dayanıklılık olarak ele almıştır. Bu araştırmada kavram; Gizir'in (2007) ve Kararımak'ın (2006) çalışmalarında kullandıkları şekliyle psikolojik sağlamlık olarak ele alınacaktır. Direnç, dirençlilik, zorlukları yenme gücü, çabuk iyileşme gücü ve esneklik olarak da kullanılmaktadır. Psikolojik sağlamlık, yaşam içerisindeki problemler karşısında yeniden toparlanma gücüne sahip olma, esnek olma anlamına gelmektedir (Murphey ve Megan Barry, 2013; Akın ve Akın, 2015)

2.6. Pilot Akran Destek Programları (Pilot Peer Support Programs)

Pilotların psikolojik sağlığının korunmasına ve iyileştirilmesine yönelik eğitimleri içeren, kritik durumlarda talep edilmesi veya ihtiyaç görülmesi halinde meslektaşları ve havacılık psikologları, kurum içi psikologlar, klinik psikologlar ve psikiyatristlerce kişileri damgalamadan tam bir gizlilik ve karşılıklı güven ortamında verilen destek hizmetleri programlarıdır. (Çelikel, B. 2019),

Adil kültür: İnsanların emniyetle ilgili bilgileri güven içinde paylaşabildikleri ve paylaşmak için teşvik edildikleri ve ödüllendirildikleri, kabul edilebilir ve edilemez davranışlar arasındaki ilkesel ayrımın bilinir hale getirildiği, emniyetli düşünmeyi, sorgulamayı, rehavete karşı direnci, mükemmelliğe yönelişi, kişisel sorumluluğu ve kurum içi otokontrolü kapsayan bir yaklaşımı ifade eder. (SHT-MED. 2021).

Peer (Akran / Meslektaş destekleyici): Mesleğinde üstün bilgi ve yeteneğe sahip, deontolojik havacılık kurallarına bağlı, iletişime açık, güvenilir, yargılayıcı olmayan, iyi bir dinleyici ve doğru bir yol gösterici olarak empatisini sınırlı sorumlu kullanabilen, danışanın sağlıkla görevini yapabilmesine yönelik faaliyetlerde gönüllü görev alan ve mesleğine aktif olarak devam eden pilotlardır. (Çelikel, B. 2019).

2.6.1. Pilot Akran Destek Programlarının Oluşturulması ve Uygulaması

Yukarıda bahsi geçen iki tanımın belirlediği özellikler dışında, uygulamada her havacılık işletmesinin PADP'ı (PPSP'ı) uygulayış şekli, çeşitli etkenler sebebiyle farklılıklar göstereceği için farklı yüksek donanım ve talepler de olacaktır. (Çelikel, B. 2019)

Kurumların yapması gereken iş basamakları şöyledir;

PADP (PPSP) taslağı, uygulama adımları, ilgili eğitimler ve yenileme eğitimlerinin hazırlanması, veya paydaş bulunması, program dahilinde ihtiyacı karşılayacak adette havacılık psikoloğunun görevlendirilmesi, program içinde bir avukat konumlandırılması gizlilik

sözleşmesi, 6698 sayılı KVKK ve GDPR uyumlaması hazırlanması, ilgili web sitesi hazırlanması, ilgili telefon hattı (örneğin çok uluslu işletmelerdeki hot line benzeri bir yapı), iç prosedürde PADP yer verilmesi, tanıtıcı ve heveslendirici toplantı etkinlik duyuru mail ve bilgilendirme kanallarının oluşturulup etkin olarak kullanımı, tepe yönetimin programı adlı kültür çerçevesinde, misillemeye ve suiistimale sıfır toleransla ve gizliliği savunarak desteklediğinin sergilenmesi, gizlilik prosedürlerinin sıkça dile getirilmesi ve dış kaynak olan havacılık işletmesi haricindeki yerlerden de destek alınabileceği seçeneğinin hatırlatılması gerekir. (Çelikel, B. 2019)

Eğitim ilk etapta beş gün yenileme eğitimleri ise yılın kalan üç çeyreğinde ikişer gün olarak pekiştirici ve yenileyici konularla zenginleştirilerek uygulamaya yönelik düzenlenmelidir. Psikolojik testler, kişilik testleri gibi kaynaklardan destek alınarak, psikolojik ilk yardım ele alınmalı, acil profesyonel yardım gerektiren durumların belirteçleri hassasiyetle irdelenmelidir. (Örnek: intihar girişimine meyilli ruh hali vb. gibi) Danışanın rızası olmasa bile bir meslektaşının riskli durumunun bildirimini zorunlu olduğu durumlar, misilleme ve suiistimallere yönelik durumlar, yasal sorumluluk ve yükümlülükler hatırlatılmalıdır. (Çelikel, B. 2019)

İnsan yaşayan, etkileyen ve etkilenen sosyal bir varlıktır. Pilotlar hem işleri hem aileleri ile bir bütün olarak düşünülmeli ve programa aile yakınları da dahil edilmelidir. (Çelikel, B. 2019)

2.6.2. Havacılık Psikoloğu

Sivil Havacılık Sağlık Komisyonu tarafından kabul edilen, Havacılık psikolojisi ve meslektaş destek programı konularını içeren en az 40 saatlik ders programına katılım sağladığını belgeleyen ve Genel Müdürlükçe yetkilendirilmiş klinik psikologları veya bu programa katılım sağlayan Psikiyatri uzmanı, Medikal Asesör, AME ve Yetkili Tabip sorumluluğunda psikolojik destek veren psikologları tanımlar. (SHT MED. 2021)

2.6.3. Pilotların Psikolojisi ve Uçuşa Elverişlilik

Pilot psikolojisi ve uçuşa elverişlilik şartlar SHT MED talimatı ile SHGM tarafından yayınlanmıştır.

Pilot yorgunluğu: Pilot yaşamı için tehlikeli bir durumdur. İnsanlar, zihinsel durumlarını ve yorgunluk seviyelerini gözleme konusunda çok zayıflardır. Bazı çalışmalarda yorgunluğun etkisi tıpkı alkol kullanmayla eş değer bulunmuştur. Kişi ciddi bir hata yapana kadar ne kadar yorgun olduğunu fark edememektedir. Örneğin 24 saat uykusuz

kalmakla kanda 100 mg alkol bulunması eşdeğerdir. Bu oran, yasal sınırın iki katına denk gelmektedir (Hartzler, B. 2014).

Tecrübeli pilotlar, uçuş tecrübelerinin tehlikeyi telafi edeceğini düşündüklerinden yorgunluğun belirtilerini daha az önemserler. Örneğin, sabahki bir uçuşa birkaç saatlik bir uykuyla gelen pilot uçuş sırasında sağlıklı kararlar veremez. Yorgunluk risklerini bertaraf edebilmek için uygulanabilecek en iyi strateji, pilotun uçuştan önce uykusunu almasıdır (Coimbra, F., Keller, J. ve Lu, C. 2019).



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM VE TEKNİKLER

3.1. Örneklem

Araştırmanın örneklemini hali hazırda Türkiye’deki bulunan pilotlardan araştırmaya katılmaya gönüllü olarak katılan 211 kişiden oluşmaktadır.

3.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmaya dahil olan örneklem grubundaki pilotlara

“Kişisel Bilgi Formu”,

“Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği”,

“Psikoterapi Hakkındaki Düşünceler Ölçeği” ve

“Kendini Açma Beklentileri Ölçeği” olmak üzere 4 farklı ölçme aracı uygulanmıştır.

3.2.1 Sosyodemografik Bilgi Formu

Çalışmanın amacına dönük olarak araştırmacılar tarafından hazırlanmış olup on altı sorudan oluşan bir görüşme formudur. Bu formda kişilere yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, kim tarafından büyütüldükleri/yetiştirildikleri, anne ve babalarının birliktelik durumu, meslekte çalışma yılları, aile sorunlarının uçuş performansını etkileyip etkilemediği, meslektaş desteğine inançları, Pilot Akran Destek Programlarından haberdarlıkları, meslektaş desteği talep ederken ki çekincelerini, uçuş ritüellerini, ebeveynlerinin psikolojik veya psikiyatrik destek alıp almadıklarını, kendileri için psikolojik destek almak ihtiyacı hissedersen hangi meslek grubunu seçeceklerini, mesleki gelecek kaygılarını, Covit 19 pandemisi sürecinde psikolojik yardıma ihtiyaç durumları ile ilgili sorular yöneltilmiştir.

3.2.2 Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği (PYANSÖ)

(Komiya, N. ve ark. 2000) psikolojik yardım alma ile ilgili kişinin sosyal damgalanma algısını değerlendirmek için geliştirilen toplam beş maddelik bir ölçektir. Ölçek orijinal çalışmadaki Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 72 olarak bildirilmiştir.

PYANSÖ’nün Türkçeye uyarlama çalışmasında, ölçeğin tüm maddelerinin çevirisi Topkaya tarafından yapılmıştır (Topkaya, N. 2011). PYANSÖ geçerlik ve güvenilirlik çalışması uygun örneklemeyle 408 kişiye uygulanmıştır. Katılımcılar genel olarak Ege Üniversitesi’nde görev yapan personellerden oluşmaktadır. Bahsi geçen personelin 222’si

(%54,4) kadın ve 186'sı (%45,6) erkektir. Yaş ortalamaları 36.7 ve standart sapması 9.85 olan katılımcıların eğitim düzeyleri ise 50'sinin (%12,3) ilkokul, ağırlıklıdır. İlgili geçerlik ve güvenirlik çalışmaları da yukarıda bahsedilen özellikleri tanımlanan katılımcılarla yapılmıştır.

PYANSDÖ'nün güvenirliği için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .80 olarak ölçekteki beş maddenin toplam test korelasyonlarının .53 ile .67 arasında olduğu tespit edilmiştir. PYANSDÖ'nün yapısal güvenirlik olarak isimlendirilen "McDonald"ın Omega (ω) değeri .79 olarak bulunmuştur.

3.2.3 Psikoterapi Hakkındaki Düşünceler Ölçeği (PHDÖ)

Kişilerin psikolojik yardım alma hakkındaki korkularını ölçmek için geliştirilmiş bir ölçektir. PHDÖ, yedişer maddeden oluşan terapistin tepkisi ve imaj sorunu ve beş maddelik zorlanma sorunu alt boyutları ile toplam üç alt boyut ve 19 maddeden oluşmaktadır. Orijinal çalışmada, alt boyutlar için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .92, .87 ve .88 olarak bulunmuştur (Kushner, M.G. ve Sher, K.J. 1991).

PHDÖ'nün faktör yapısını sergilemek için açıklayıcı faktör analizi yapmış; ölçeğin klinik ve klinik olmayan örneklemelerinde ve bütün örneklem için üç boyutlu bir yapıdan oluştuğunu belirlemişlerdir. (Kushner, M.G. ve Sher, K.J. 1991).

PHDÖ'nün Türkçe formunun için çevirisi Topkaya tarafından yapılmıştır (Topkaya, 2011). PHDÖ geçerlik ve güvenirlik çalışması uygun örneklemelerle 408 kişiye uygulanmıştır. Orijinal çalışmada ölçek, geçerlik ve güvenirlik çalışması psikolojik yardım almayan kişilerde yapılmıştır. Bu nedenle daha önce psikolojik yardım alan kişilere ait veriler (*toplamda 100 kişi*) kullanılmamıştır. Sonuçta psikolojik yardım almamış toplam 308 kişiye ait verilerle analizler yapılmıştır. PYANSDÖ'nün geçerliğini doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir ve ölçeğin güvenirliğinin belirlenmesinde Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ve McDonald'ın Omega (ω) yapısal güvenirlik katsayıları hesaplanmıştır.

PHDÖ tedavi korkularını ölçtüğü ayrıca terapistin tepkisi, imaj sorunu ve zorlanma sorununu da ölçebilecek alt boyutlardan oluştuğunu ve söz konusu alt boyutların psikometrik özelliklerinin yeterli düzeyde olduğunu göstermiştir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, kişinin psikolojik yardım alma konusundaki korkuların yüksek olduğu, her bir alt boyuttan alınan yüksek puansa bireyin o alt boyut nedeniyle tedavi korkusunun yüksek olduğunu göstermektedir.

3.2.4 Kendini Açma Beklentileri Ölçeği (KABÖ)

(Vogel ve Wester) kendini açmaktan oluşan yarar ve riske ilişkin kişinin beklentilerini ölçmek amacıyla geliştirdiği bir ölçektir. Toplam sekiz maddeden oluşmakta ve iki alt boyutu bulunmaktadır. Beklenen yarar alt boyutu Cronbach Alfa katsayısı .83, beklenen risk alt boyutu 74'tür. Ölçeğin geçerliliği için açımlayıcı faktör analizi yapmışlar; ölçeğin iki boyutlu bir yapıdan oluştuğunu belirlemişlerdir

KABÖ' ölçeğin çevirisi Topkaya tarafından yapılmıştır. (Topkaya, N. 2011). KABÖ geçerlik ve güvenilirlik uygun örneklemelerle 408 kişiye uygulanmıştır. Ölçeğin güvenilirliğinin belirlenmesinde Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ve bunun yanın sıra, McDonald'ın Omega (ω) yapısal güvenilirlik değeri hesaplanmıştır.

3.3. Veri Analiz Teknikleri

Bahsedilen ölçüm araçları tüm bireylere gönüllülük esasıyla uygulanmıştır. Araştırmada veri toplama amacıyla anket tekniği kullanılmıştır.

Ölçekler katılımcılara araştırmacının mail adresine bağlı online ortamlardan ulaştırılmış ve herhangi bir zaman kısıtlaması yapılmamıştır. Çalışma online ortamda gerçekleştirildiğinden ve de katılımcıların ölçeklere samimi cevaplar vermesi için ölçeklerde isim soy isim ve benzeri hiçbir kişisel veri yer alınmamıştır.

Bu çalışmada veri toplamak için katılımcılara; "Kişisel Bilgi Formu", "Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği", "Psikoterapi Hakkındaki Düşünceler Ölçeği" ve "Kendini Açma Beklentileri Ölçeği" uygulanmıştır.

Toplanan veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) ile analiz edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde araştırma amaçları doğrultusunda toplanmış verilerin betimsel ve istatistiksel analizleri gerçekleştirilmiştir. Betimsel analizler kapsamında araştırmanın demografik ve kontrol değişkenlerinin frekans ve yüzde değerleri sunulurken araştırma ölçeklerinin ortalama toplam puanlarına dair bulgulara yer verilmiştir. İstatistiksel analiz bölümünde ise araştırma amaçları doğrultusunda oluşturulmuş hipotezlerin uygun istatistiksel yöntemler ile testleri gerçekleştirilmiştir.

4.1 Betimsel Analizler

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın demografik ve kontrol değişkenlerinin betimsel analizlerine yer verilmiştir. Aşağıda yer alan Tablo 1’de araştırmanın Cinsiyet dair bilgilere yer verilmiştir.

Tablo 1. Cinsiyet Değişkeninin Dağılımı

		Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	25	12
	Erkek	186	88

Örneklemin Cinsiyet değişkeninin dağılımı incelendiğinde katılımcıların %12’sine denk gelen 25 katılımcının kadın, %88’ine denk gelen 186 katılımcının ise erkek olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Medeni Durum Değişkeninin Dağılımı

		Frekans	Yüzde
Medeni Durum	Evli	132	62
	Bekar	51	25
	İkinci Evlilik	11	5
	Boşanmış	17	8

Medeni Durum değişkeninin dağılımı şu şekilde gerçekleşmiştir; örneklemin %62’sine denk gelen 132 katılımcı evli, %25’ine denk gelen 51 katılımcı bekar, %5’ine denk gelen 11 katılımcı ikinci evliliğinde ve son olarak da örneklemin %8’ine denk gelen 17 katılımcı boşanmış olarak tespit edilmiştir.

Tablo 3. Eğitim Durumu Değişkeninin Dağılımı

		Frekans	Yüzde
Eğitim Durumu	Lisans	149	70
	Yüksek Lisans	56	27
	Doktora	6	3

Eğitim Durumu değişkeninin dağılımı ise şu şekilde gerçekleşmiştir; örneklemin %70'ine denk gelen 149 katılımcı lisans mezunu, %27'sine denk gelen 56 katılımcı yüksek lisans mezunu ve son olarak da örneklemin %3'süne denk gelen 6 katılımcı doktora düzeyinde eğitim seviyesine sahip olmaktadır.

Tablo 4. Büyüten / Yetiştiren Kişi Değişkeninin Dağılımı

		Frekans	Yüzde
Büyüten Kişi/kişiler	Çekirdek Aile	186	88
	Bekar Anne	12	6
	Evlatlık	1	1
	Akrabalar	3	1
	Geniş Aile	9	4

Araştırmanın bir diğer demografik değişkeni ise katılımcıları büyüten /yetiştiren kişi veya kişilerin sorgulandığı soru olmaktadır. Bu değişkenin dağılımı şu şekilde gerçekleşmiştir; örneklemin %88'ine denk gelen 186 katılımcı çekirdek aile içerisinde yetişmiş, %6'sına denk gelen 12 katılımcı bekar anne tarafından büyütülmüş, %1'e denk gelen 1 katılımcı evlatlık olduğunu belirtmiş, %1'e denk gelen 3 katılımcı akrabaları tarafından büyütüldüğünü belirtmiş ve son olarak da örneklemin %4'üne denk gelen 9 katılımcının geniş aile içerisinde büyütüldüğü tespit edilmiştir.

Tablo 5. Anne ve Babanın Birliktelik Değişkeninin Dağılımı

		Frekans	Yüzde
Anne Baba Birliktelik Durumu	Halen Evli	132	62
	Boşanmış	20	10
	Ayrı Yaşıyor	2	1
	Anne Vefat	9	4
	Baba Vefat	48	23

Anne ve Babanın Birliktelik durumu değişkeninin dağılımı şu şekilde gerçekleşmiştir; örneklemin %62'sine denk gelen 132 katılımcının ebeveynleri halen evli, %10'una denk gelen 20 katılımcının boşanmış, %1'ine denk gelen 2 katılımcının boşanmamış fakat ayrı yaşadığı, %4'üne denk gelen 9 katılımcının annesinin vefat ettiği ve son olarak da örneklemin %23'üne denk gelen 48 katılımcının babasının vefat ettiği tespit edilmiştir.

Tablo 6. Pilotların Yaş Ortalaması ve Meslekte Geçirdikleri Yıl Sayısı Ortalaması

	Ortalama	Ss
Yaş	39	8
Mesleki Tecrübe	14	10

Yukarıda yer alan Tablo 6’da araştırmanın diğer demografik değişkenleri olan Yaş ve Mesleki Tecrübe değişkenlerinin ortalama değerlerine yer verilmiştir. Elde edilen bulgulara göre örneklemin ortalama yaşı 39 ± 8 ortalama mesleki tecrübesi ise 14 ± 10 yıl olarak tespit edilmiştir.

Tablo 7. Aile Sorunlarının Uçuş Performansını Etkileme Durumu

		Frekans	Yüzde
Bir pilotun aile sorunları, iş hayatındaki uçuş performansını etkiler mi?	Evet	184	88
	Hayır	27	12

Tablo 7’de araştırmanın kontrol değişkenlerinin dağılımları yer almaktadır. Elde edilen bulgular incelendiğinde aile sorunlarının uçuş performansı üzerindeki etkilerinin sorgulandığı değişkene örneklemin %88’ine denk gelen 184’ünün evet olarak cevap verdiği görülürken %12’sine denk gelen 27’sinin hayır olarak cevap verdiği tespit edilmiştir.

Tablo 8. Meslektaş Desteğine İnanç Değişkeninin Dağılımı

		Frekans	Yüzde
Meslektaş	Evet	185	87
Desteğine İnanç	Hayır	26	13

Tablo 8’de Meslektaş desteğine inancın sorgulandığı değişkenin dağılımı şu şekilde gerçekleşmiştir; örneklemin %87’sine denk gelen 185 katılımcı meslektaş desteğine inanırken, %13’üne denk gelen 26 katılımcı meslektaş desteğine inanmamaktadır.

Tablo 9. Pilot Akran Destek Programlarından Haberdarlık Değişkeninin Dağılımı

		Frekans	Yüzde
PADP Haberdar	Evet	52	25
(İng. : PPSP/PSP)	Hayır	159	75

Pilot Akran Destek Programlarından haberdarlığın sorgulandığı değişkenin dağılımı şu şekilde gerçekleşmiştir; örneklemin %25’ine denk gelen 52 katılımcı platformdan haberdar, %75’ine denk gelen 159 katılımcı ise platformdan haberdar olmamaktadır.

Tablo 10. Meslektaşından Destek Alırken Çekinme Değişkeninin Dağılımı

	Frekans	Yüzde
Kesinlikle Çekinirim	6	3
Genellikle Çekinirim	13	6
Bazen Çekinirim	81	38
Hiç Çekinmem	111	53

Tablo 10’da ise meslektaş desteği alırken çekinme değişkeninin dağılımı şu şekilde gerçekleşmiştir; örneklemin %3’üne denk gelen 6 pilot kesinlikle çekindiği, %6’sına denk gelen 13 pilot genellikle çekindiği, %38’ine denk gelen 81 pilot bazen çekindiği, %53’üne denk gelen 111 pilot hiç çekinmediği sonucu alınmıştır.

Tablo 11. Uçuş Başarısı Ritüeli Değişkeninin Dağılımı

		Frekans	Yüzde
Uçuş Başarısı	Evet	61	29
Ritüeli	Hayır	150	71

Pilotların uçuş başarı için bir ritüele sahip olup olmadığı değişkenine verilen cevaplar şu şekilde gerçekleşmiştir; örneklemin %29’una denk gelen 61 pilot bir ritüele sahipken %71’ine denk gelen 150 katılımcı ise ritüele sahip değildir.

Tablo 12. Anne/Baba Psikolojik Destek Geçmişi Değişkeninin Dağılımı

		Frekans	Yüzde
Anne ve Babanın Psikolojik Destek Geçmişi	Evet	23	11
	Hayır	187	88
	Cevaplamaktan çekiniyorum	1	1

Araştırmanın bir diğer değişkeni ise Anne veya Babanın geçmişte psikolojik destek alıp almadığının sorgulandığı değişken olmuştur. Elde edilen bulgulara göre örneklemin %11’ine denk gelen 23’ünün annesi veya babası geçmişte psikolojik destek almış, %88’ine denk gelen 187’si almamış ve son olarak da bir katılımcı soruya cevap vermekten kaçınmıştır.

Tablo 13. Psikolojik Destek Kanalı Tercih Değişkeninin Dağılımı

		Frekans	Yüzde
Psikolojik Destek Tercih	Psikiyatrist	42	20
	Psikolog	105	50
	Pilot Akran Destek Programları	7	3
	Güvenilen Meslektaş	57	27

Psikolojik destek alma kanalı tercihinin verilen cevapların dağılımı şu şekilde gerçekleşmiştir 42 (%20) katılımcı psikiyatrist, 105 (%50) katılımcı psikolog, 7 (%3) katılımcı

Pilot Akran Destek Programları ve son olarak da 57 (%27) katılımcı güvenilen meslektaş yanıtını vermiştir.

Tablo 14. Mesleki Gelecek Kaygısı Değişkeninin Dağılımı

		Frekans	Yüzde
Mesleki Gelecek Kaygısı	Evet	127	60
	Hayır	84	40

Katılımcıların mesleki olarak gelecek kaygısının sorgulandığı sorunun bulguları şu şekilde gerçekleşmiştir; örneklemin %60'ına denk gelen 127'si mesleki gelecek kaygısı yaşadığını belirtirken, %40'ına denk gelen 84'ünün mesleki olarak gelecek kaygısı yaşamadığı sonucuna ulaşmıştır.

Tablo 15. Pilotların Psikolojik Destek İhtiyacı Değişkeninin Dağılımı

		Frekans	Yüzde
Covid-19 Kaynaklı Psikolojik Destek İhtiyacı	Hayır	199	95
	Evet, ama çalışılan kurumda psikolog bulunmamakta	3	1
	Evet, kurum dışı serbest psikologdan destek aldım	7	3
	Evet, online görüşme ile psikologdan destek aldım	2	1

Covid-19 salgını sırasında pilotların psikolojik destek ihtiyaçlarının sorgulandığı değişkene verilen cevapların dağılımı şu şekilde gerçekleşmiştir; örneklemin %95'ine denk gelen 199'u bu yönde bir ihtiyaç hissetmemiş, %1'ine denk gelen 3'ü ihtiyaç duymuş fakat kurumunda psikolog olmadığı için alamamış, %3'üne denk gelen 7 katılımcı kurum dışı serbest psikologdan destek almış ve %1'ine denk gelen 2 katılımcı online görüşme ile psikolog desteği almış.

Aşağıda yer alan Tablo 16'da araştırma ölçeklerinin ve ölçek alt boyutlarının ortalama değerlerine dair bulgulara yer verilmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde örneklemin Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma ölçeğinden aldığı toplam skorların ortalaması $9,77\pm 3$ ile ortalama düzeyde gerçekleşmiş ve bu bulguya dayanarak örneklemin sosyal damgalanma algısının ortalama düzeyde olduğunu söylenebilir.

Psikoterapi Hakkındaki Düşünceler ölçeğinin alt boyutları olan Terapistin Tepkisi, İmaj Sorunu ve Zorlanma Sorunundan alınan toplam skorların ortalama değerleri ise sırası ile $16,4\pm 7$, $13,4\pm 5$ ve 9 ± 4 olarak gerçekleşmiş ve bu skorlar terapistin tepkisi ve zorlanma sorunu

için ortalama kaygıya işaret ederken, imaj sorunu için ortalama altında bir kaygıya işaret etmektedir.

Kendini Açma Beklentileri ölçeği ise Beklenen Risk ve Beklenen Fayda olarak iki alt boyutta incelenme ve örneklemin bu ölçeklerden aldığı toplam değerlerin ortalaması Beklenen Risk için $8,6\pm3$, Beklenen Fayda için $13,4\pm3$ olarak elde edilmiştir. Bu değerler beklenen risk için ortalama altı bir beklentiye, beklenen fayda için ortalama üzeri bir beklentiye işaret etmektedir.

Tablo 16. Araştırma Ölçekleri Toplam Skor Ortalamaları

	Ortalama	Ss
Sosyal Damgalanma	9,77	3,2
Terapistin Tepkisi	16,4	7,1
İmaj Sorunu	13,4	5,7
Zorlanma Sorunu	9	4,5
Beklenen Risk	8,6	3,7
Beklenen Fayda	13,4	3,6

4.2. Güvenilirlik Analizleri

Araştırmanın bu bölümünde araştırma ölçeklerinin istatistiksel olarak güvenilirlikleri sınanmış ve hipotez testlerinde sorunsuz bir şekilde kullanılabilirliği denetlenmiştir. Güvenilirlik analizi kapsamında Cronbach's Alpha testi kullanılmış ve bu test kapsamında bütün maddeleri ile teste tabi tutulan ölçeklerin 0,70 ve üzeri Cronbach's Alpha skoruna sahip olması hedeflenmiştir. Analiz sonucunda elde edilen skorların 1'e yaklaşması ölçeğin yüksek bir güvenilirliğe işaret etmektedir.

Tablo 17'de araştırma ölçeklerinin maddeleri gözetilerek gerçekleştirilen Cronbach's Alpha analizinin sonuçları yer almaktadır. Elde edilen bulgular incelendiğinde Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma ölçeği ve Psikoterapi Hakkındaki Düşünceler ölçeği yüksek düzeyde istatistiksel güvenilirliğe işaret ederken Kendini Açma Beklentileri Ölçeği yeterli düzeyde istatistiksel güvenilirliğe sahip olmaktadır. Elde edilen bulgular değerlendirildiğinde araştırma ölçeklerinin hipotez testlerinde kullanılabilmesinin önünde istatistiksel olarak bir engel bulunmamaktadır.

Tablo 17. Araştırma Ölçekleri Cronbach's Alpha Skorları

	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Damgalanma Korkusu	0,804	5
Psikoterapi Hakkındaki Düşünceler	0,934	19
Kendini Açma Beklentileri	0,722	8

4.3. Normallik Testi

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın hipotez testlerinde kullanılacak testlerin parametrik testler veya parametrik olmayan testler mi olacağının kararlaştırılması amacıyla gerçekleştirilen normallik incelemesinin sonuçları yer almaktadır. Ölçeklerin normallik incelemesini gerçekleştirmek amacıyla her bir ölçek veya ölçek alt boyutunun çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve elde edilen değerlerin -2 ve +2 aralığında olması hipotez testlerinde parametrik testlerin kullanılacağına, bu aralığın dışında olması ise non parametrik testlerin kullanılacağına işaret etmektedir.

Aşağıda yer alan Tablo 18’de araştırmanın ölçek ve ölçek alt boyutlarının normallik dağılımının belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen çarpıklık ve basıklık değerleri yer almaktadır. Elde edilen bulgular incelendiğinde araştırmanın bütün ölçek ve ölçek alt boyutları normal dağılıma işaret eden -2 ve +2 arasında yer almaktadır ve bu değerler çerçevesinde hipotez testlerinde parametrik testlerin kullanılması kararlaştırılmıştır.

Tablo 18. Araştırma Ölçek ve Ölçek Alt boyutlarının Normallik Dağılımı

	Çarpıklık	Basıklık
Sosyal Damgalanma	0,185	-0,441
Terapistin Tepisi	0,536	-0,479
İmaj Sorunu	0,842	0,33
Zorlama Sorunu	0,358	0,253
Beklenen Risk	0,898	0,539
Beklenen Fayda	-0,631	0,068

4.4. Hipotez Testleri

Araştırmanın bu bölümünde araştırma amaçları doğrultusunda oluşturulmuş hipotezlerin uygun istatistiksel test yöntemleri kullanılarak gerçekleştirilen testlerin sonuçları yer almaktadır. Hipotez testlerinde parametrik test yöntemlerinin kullanılması kararlaştırılmış ve bu çerçevede Pearson Korelasyon testi kullanılmıştır.

Aşağıda yer alan Tablo 19’da araştırmanın ana hipotezlerinin testi amacıyla gerçekleştirilen Pearson Korelasyon Testinin sonuçları yer almaktadır. Elde edilen bulgular değerlendirildiğinde Sosyal Damgalanma ölçeği ile Psikoterapi Hakkındaki Düşünceler Ölçeği alt boyutları olan Terapistin Beklentisi, İmaj Sorunu ve Zorlanma Sorunu arasında istatistiksel olarak anlamlı ortalama şiddette ve doğru orantılı bir korelasyon ilişkisi tespit edilmiş ($\text{sig}<0,1$), bu ilişkiye göre örneklemin sosyal damgalanma kaygısı arttıkça terapist tepkisi, imaj sorunu ve zorlanma sorunu kaygıları da artmakta veya tam tersi şekilde bir ilişki meydana gelmektedir.

Ayrıca Sosyal Damgalanma ölçeği ile Kendini Açma Beklentileri ölçeği arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon ilişkisi tespit edilmiş ($\text{sig}<0,05$) ve bu ilişki Beklenen Risk alt boyutu için doğru orantılı ve zayıf şiddette, Beklenen Fayda alt boyutu için ters orantılı ve zayıf şiddette olarak gerçekleşmiştir. Bu ilişkiye göre örneklemin sosyal damgalanma kaygısı arttıkça, kendini açmaktan bekledikleri riskler artmakta, bekledikleri faydalar ise azalmaktadır.

Örneklemin Psikoterapi Hakkındaki Düşünceler ölçeği alt boyutlarından Terapistin Tepkisi ile Kendini Açma ölçeği alt boyutundan Beklenen Risk arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta şiddetli ve doğru orantılı bir korelasyon ilişkisi tespit edilmiş ($\text{sig}<0,01$) ve bu ilişki incelendiğinde örneklemin Terapistin Tepkisine dair kaygıları yükseldikçe Kendilerini açmaktan bekledikleri risklerde artmaktadır. Ayrıca İmaj Sorunu alt boyutu ile Beklenen Risk alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı orta şiddette ve doğru orantılı bir korelasyon ilişkisi tespit edilmiş ($\text{sig}<0,01$) ve bu ilişkiye göre örneklemin İmaj Sorunu kaygıları arttıkça kendilerini açmaktan bekledikleri risklerde artmaktadır. Zorlanma Sorunu alt boyutu için elde edilen ilişkiler incelendiğinde bu alt boyut ile Beklenen Risk alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ve doğru orantılı bir korelasyon ilişkisi tespit edilmiş ($\text{sig}<0,01$) ve bu ilişkiye göre örneklemin Zorlanma Sorunu kaygıları arttıkça kendilerini açmaktan bekledikleri risk de artış göstermektedir.

Tablo 19. Araştırma Ölçek ve Ölçek Alt Boyutları Korelasyon Analizi

		Sosyal Damgalanma	Terapistin Tepkisi	İmaj Sorunu	Zorlanma Sorunu	Beklenen Risk	Beklenen Fayda
Sosyal Damgalanma	r	1	,312**	,469**	,409**	,346**	-,150*
Terapistin Tepkisi	r		1	,658**	,553**	,495**	-0,030
İmaj Sorunu	r			1	,684**	,632**	-0,089
Zorlanma Sorunu	r				1	,591**	-0,067
Beklenen Risk	r					1	-0,039
Beklenen Fayda	r						1

**= $\text{sig}<0,01$; *= $\text{sig}<0,5$

TARTIŞMA

Çalışmanın bu bölümünde araştırma bulguları bütünsel bir çerçevede değerlendirilmiş ve elde edilen bulgular literatürdeki örnekleri, benzer araştırmalar ve benzer bulgular çerçevesinde değerlendirilmiştir.

Araştırma kapsamında 211 katılımcıya ulaşılmıştır. Katılımcıların çoğunluğu erkektir. Katılımcıların medeni durumları incelendiğinde katılımcıların %60'a yakını evlidir, eğitim durumları incelendiğinde ise katılımcıların çoğunluğu lisans mezunudur. Katılımcıları büyüten kişi/kişiler incelendiğinde ise örneklemin çoğunluğunun çekirdek aile içerisinde yetiştiği ve anne ile babanın beraberlik durumu ele alındığında katılımcıların yaklaşık üçte birinin anne ve babasının ayrı olduğu görülmüştür. Araştırma örnekleminin yaş ortalaması 39, mesleki tecrübeleri ise ortalama 14 yıl olarak tespit edilmiştir.

Örneklemin %90'ına yakını ailesel sorunların iş performanslarını etkilediğini düşünmekte ve meslektaş desteğinin önemine inanmaktadır. Buna karşın katılımcıların dörtte üçü Pilot Akran Destek Programlarından haberdar olmadığını ifade etmiştir. Araştırma kapsamında keşfedilen bir diğer önemli bulgu ise katılımcıların yarısından fazlasının mesleki geleceklerinden kaygı duyduklarıdır. Diğer bir taraftan katılımcıların tamamına yakını Covid-19 salgın sürecinde psikolojik destek ihtiyacı duymadığını fakat psikolojik destek ihtiyacı duyması halinde ilk tercihin psikolog ikinci tercihin ise psikiyatrist olacağını ifade etmiştir.

Örneklemin araştırma ölçek ve ölçek alt boyutlarından aldıkları skorlar incelendiğinde ise; araştırma örnekleminin Psikolojik Yardım Alma Nedeni ile Sosyal Damgalanma ölçeğinden ortalama düzeyde bir skor elde ettiği, Psikoterapi Hakkındaki Düşünceler ölçeği alt boyutları olan Terapistin Tepkisi, İmaj Sorunu ve Zorlanma Sorunu alt boyutlarından alınan ortalama skorlar ortalama üzerindeki değerlere işaret etmekte ve araştırma örnekleminin terapist tepkisi, imaj ve zorlanma açısından kaygı içinde olduğu görülmektedir. Son olarak da Kendini Açma Ölçeği alt boyutları olan Beklenen Risk ve Beklenen Fayda alt boyutlarından örneklem risk açısından ortalama altı, *fayda açısından ortalama üzeri* bir skora sahip olmakta ve bu değerler örneklemin beklentilerini yansıtmaktadır. Ayrıca literatürde Yousaf ve ark. 2015'te yayınladığı araştırma makalesinde de belirttiği üzere erkeklerin toplumsal ve kültürel rolleri de yardım arama davranışlarını sınırlandırmaktadır. Bir başka çalışma İranlı uluslararası öğrencilerin Ruh Sağlığı ve psikolojik yardım arayışı sonucunda erkekler, genellikle

duygularını ve sorunlarını bastırarak yaşamaya, profesyonel yardım aramanın zayıflık olduğu, güç ve statü kaybı oluşturacağına yönelik yetiştirilmektedir (Nahidi, S. 2014) Pilotluk mesleği baz alındığında bu tezimizin araştırmasına katılan pilotların cinsiyetindeki erkek dağılımı yüksekliğiyle yukarıdaki bulgular eşleşmektedir.

Araştırmanın hipotez testleri çerçevesinde ise Psikolojik Yardım Alma Nedeni ile Sosyal Damgalanma ölçeği ile Psikoterapi Hakkındaki Düşünceler ve Kendini Açma Beklentileri ölçek alt boyutları arasındaki istatistiksel anlamlı ilişkiler Pearson Korelasyon testi ile incelenmiş ve bu çerçevede Psikolojik Yardım Alma Nedeni ile Sosyal Damgalanma ile Psikoterapi Hakkındaki Düşünceler ve Kendini Açma Beklentileri alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Araştırma çerçevesinde elde edilen bulgular değerlendirildiğinde örneklemin sosyal damgalanma korkusu ile terapistin tepkisine yönetilen kaygıları arasında istatistiksel olarak anlamlı doğru orantılı ve zayıf şiddette bir ilişki tespit edilmiş ve bu ilişkiye göre örneklemin sosyal damgalanma korkuları arttıkça terapistten bekledikleri tepki ve bu tepkiye yönelik kaygı da artmakta veya tam tersi şekilde bir unsurdaki azalma diğer unsurda da azalma şeklinde ortaya çıkmaktadır. Elde edilen bu bulgu beklentiler çerçevesinde gerçekleşmiş ve damgalanma korkusunun terapistte bir tepki oluşturabileceği veya terapist tepkisinin damgalanma korkusunu tetikleyebileceği düşünülebilmektedir. Literatür incelendiğinde üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği araştırma ile Dilek, C. 2010 psikolojik yardım alma tutumunu yüksek düzeyde olumlu olarak tespit etmiştir, yetişkinler üzerinde gerçekleştirdiği araştırma ile Topkaya, N. (2011) yetişkin bireylerin psikolojik yardım alma niyetinin sosyal damgalanma, tedavi korkusu, beklenen yarar, beklenen risk ve tutum faktörleriyle ilişkisini incelediği çalışmasında psikolojik yardım alma tutumunu orta düzeyde olumlu tespit etmiştir ve benzer bulgulara ulaştığı görülmektedir.

Araştırma çerçevesinde elde edilen bir diğer önemli bulgu ise örneklemin sosyal damgalanma korkusu ile imaj sorunu kaygıları arasında istatistiksel olarak anlamlı doğru orantılı ve orta şiddette bir ilişki tespit edilmiş ve bu ilişkiye göre örneklemin sosyal damgalanma korkusu arttıkça imajlarına yönelik kaygıları artmakta veya tam tersi şekilde bir unsurdaki azalış diğerinde de azalış olarak ortaya çıkmaktadır. Elde edilen bu bulgu beklentiler çerçevesinde gerçekleşmiş ve sosyal damgalanma korkusunun imaj sorunlarından kaynaklandığı veya imaj sorunlarının sosyal damgalanmaya yol açabileceği düşünülmekte ve bu bulgu literatürde gerçekleştirilmiş başka araştırmalarla da kanıtlanmıştır. Teke, G. (2017) hemşireler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada damgalama algısı yüksek bireylerin psikolojik

yardım aramaya ilişkin tutumunun olumsuz, psikolojik yardım alma düzeyi düşük bireyin ise içselleştirilmiş damgalama davranışı gösterme düzeyinin yüksek olduğu, görülmüştür. Ve Şimşek, P. (2016) ise yetişkin bireylerin psikolojik yardım alma tutumlarını incelediği çalışmada psikoterapi hakkındaki kaygı düzeyini düşük düzeyde bulmuştur.

Sosyal damgalanma korkusu ile anlamlı ilişki gösteren bir unsur ise zorlanma sorunu olmuş ve elde edilen bulgulara göre örneklemin sosyal damgalanma korkusu ile zorlanma sorunu arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta şiddette ve doğru orantılı bir ilişki tespit edilmiştir. Elde edilen bu bulguya göre örneklemin sosyal damgalanma korkusu arttıkça psikoterapide zorlanmaya yönelik kaygıları artmakta veya tam tersi şekilde sosyal damgalanma korkuları düştükçe psikoterapide zorlanmaya yönelik kaygıları da azalış göstermektedir. Elde edilen bu bulgu beklentiler çerçevesinde gerçekleşmiş ve sosyal damgalanma korkusunun artış göstermesi genel anlamda kaygıyı arttırıcı bir etkisinin olabileceği düşünülmekte ve buradan hareketle zorlanmaya yönelik kaygıların artış göstereceği de beklentiler çerçevesinde oluşmaktadır. Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerine istinaden psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlarını incelediği çalışmalarda önceden psikolojik tedavi gören öğrencilerin psikolojik yardım arama kaygısının, psikolojik tedavi görmeyen öğrencilerin kaygısına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmış ve araştırma bulgularını desteklemiştir.

Örneklemin sosyal damgalanma korkusu ile kendini açma beklentileri alt boyutları arasındaki ilişkiler olmuştur. Elde edilen bulgular değerlendirildiğinde sosyal damgalanma korkusu ile beklenen risk arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğru orantılı ve zayıf şiddette bir ilişki tespit edilmiş ve bu ilişkiye göre örneklemin sosyal damgalanma korkusu arttıkça kendini açmaktan bekledikleri risk artış göstermekte veya tam tersi durumda sosyal damgalanma korkusu azaldıkça katılımcıların kendilerini açmaktan bekledikleri risk azalış göstermektedir.

Araştırma çerçevesinde son olarak da örneklemin sosyal damgalanma korkusu ile kendini açma beklentileri alt boyutlarından beklenen fayda arasındaki ilişki olmuş ve bu ilişkiye göre örneklemin sosyal damgalanma korkusu ile beklenen fayda arasında istatistiksel olarak anlamlı, zayıf şiddette ve ters orantılı tespit edilmiş ve bu ilişkiye göre örneklemin sosyal damga korkuları arttıkça doğal ve beklenen bir şekilde kendilerini açmaktan bekledikleri fayda azalmakta ve bundan dolayı katılımcılar kendilerini açmaktan çekinmektedir.

Özetle, araştırma çerçevesinde sosyal damgalanma korkusu psikoterapi hakkındaki düşünceler ile kendini açma beklentileri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler göstermiş ve bu ilişkiler beklenen şekilde kaygının artması ile kaygı düzeylerinde ve risk algısında artış olarak kendini göstermiş ve buna ek olarak beklenen fayda da azalış olarak kendini göstermiştir.



SONUÇ

Araştırmanın hipotezleri tek tek incelendiğinde varılan temel sonuçlar şunlardır:

- “Pilotların psikolojik destek alma ile ilgili sosyal damgalanma korkuları psikolojik yardım almalarını engellemektedir.” Hipotezi orta derecede kanıtlanmıştır. Pilotların sosyal damgalanma korkusu arttıkça imajlarına yönelik kaygıları artmaktadır
- “Pilotların psikolojik destek alma ile ilgili sosyal damgalanma korkuları ile kendilerini açma eğilimleri arasında negatif yönlü bir ilişki vardır.” Hipotez yüksek derecede doğrulanmıştır. Pilotların sosyal damgalanma korkusu arttıkça kendini açmaktan bekledikleri risk artış göstermektedir.
- “Pilotların psikoterapi hakkındaki düşüncelerinin olumsuz olması psikolojik yardım almalarını engellemektedir.” Bu hipotezde psikolojik yardıma başvurusunda çekince olarak ispat edilmiştir. Psikoterapistin yeterliliği sorgulanmış ve damgalama endişesi yeniden bulgu olarak karşımıza çıkmıştır.
- “Pilotların psikoterapi hakkındaki düşünceleri ile kendilerini açma eğilimleri arasında ilişki vardır. Psikoterapi hakkında olumsuz düşünceler arttıkça kendilerini açma eğilimleri azalacaktır.” Hipotez yüksek derecede doğrulanmıştır. Ölçek alt boyutlarının sonuçlarıyla hipotez varsayımı birebir eşleşmektedir.

Bu araştırma planlanırken pilotların meslekleri gereği birçok stresöre ve sağlık risklerine maruz kaldığı, bu risklerin pilotların ruhsal sağlığını olumsuz yönde etkileyebileceği, bu etkiler nedeniyle pilotların bir psikologdan veya pilot akran destek programlarından psikolojik yardım arama davranışları ile sosyal damgalanma, psikoterapi hakkındaki düşünceleri ve kendini açma eğilimleri arasında bir ilişki olabileceği düşünülmüştür.

Yukarıda bahsettiğim riskler pilotların olumsuz psikolojik durumlarla karşılaştığında psikolojik sağlamlığını kaybetmesi veya travmatik olaylarla baş edememeleri ve benzeri deneyimlerde, tedavi için başvurma girişimlerini engelleyebilir. Bu nedenle pilotların olumsuz tutumlarının değiştirilmesi, olumlu tutum içinde olmaları hem kendileri hem de meslektaşlarında farkındalık yaratmak açısından önemlidir.

Literatüre bakıldığında, kişilerin sosyal damgalanma algısının yüksek olmasının, profesyonel psikolojik yardım alma üzerinde de olumsuz etkiye sahip oluşu birçok çalışmanın ortak bir sonucudur. Yorucu, yıpratıcı ve zor çalışma koşulları içerisinde yer alan pilotluk mesleği aynı zamanda toplumun önemli rol modeli olan lider meslek gruplarından biridir.

Pilotların kendi havacılık işletmelerinden Pilot Akran Destek Programlarından faydalanmaları şirkete olan aidiyet hissini kuvvetlendirir. Kurum içi iletişim ve gelişimi artırır.

Pilotlar aileleriyle bir bütündür. Araştırmamıza katılan pilotlarımızın %88 aile sorunlarının uçuş performansını etkilediğini düşünmektedir. Dolayısıyla huzurlu aile başarılı pilot bağlamı gerçekleşmektedir. Ailelere de kapsayacak Pilot Akran Destek Programlarından yararlanma hakkı sunulmalıdır.

Araştırma sonucunda damgalanma korkusunun orta seviyede sonuçlanma sebebi pilotlarımızın rutin sağlık kontrolleri sırasında psikiyatrist / psikolog görüşmeleri deneyimliyor olmasından kaynaklı olumlu bir gelişme olarak değerlendirilebilir.

Psikoterapi hakkındaki kısmen olumsuz düşüncelerin olumluya evrilmesi, ve azaltılması amacıyla kurum içi veya dışı psikoeğitimler düzenlenmesi gerekmektedir.

KAYNAKLAR

- Altıntaşer, P. (2014). Türk Toplumunda Psikolojik Yardım Alma Davranışının Sosyolojik Analizi: İzmir Örneği. Karabük Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karabük.
- Annaberdiyev, D. (2006). Türkiye’de Eğitim Gören Türk Cumhuriyetleri ve Türk Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Arama Tutumları, Psikolojik İhtiyaçları ve Psikolojik Uyumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Ege Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Arslantaş, H., Dereboy, İ.F., Aştı, N., Pektekin, Ç. (2011). Yetişkinlerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ve bunu etkileyen faktörler, *Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 12(1), 17-23.
- Atıcı, M., (2008). İlköğretim öğrencilerinin arkadaşlarıyla ilgili yaşadığı çatışmaları çözmeye okuldaki psikolojik danışmanın yardımına ilişkin görüşleri, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 14(53), 2547.
- Baumeister, F.R., Campbell, D.J., Krueger, I.J., Vohs, D.K. (2003). Does High Self-esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, Or Healthier Lifestyles?, *Psychological Science In The Public Interest*, 4(1), 1-44, doi: [10.1111/1529-1006.01431](https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431)
- Biddle, L., Donovan, J., Sharp, D., Gunnell, D. (2007). Explaining non-help-seeking amongst young adults with mental distress: *A dynamic interpretive model of illness behavior*. *Sociol Health Ill*, 29(7), 983-1002, doi: [10.1111/j.1467-9566.2007.01030.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-9566.2007.01030.x)
- Brown, C., Conner, KO., Copeland, VC., Grote, N., Beach, S., Battista, D., Reynolds, CF. (2010). Depression stigma, race, and treatment seeking behavior and attitudes. *J Community Psychol*, 38(3), 350-368, doi: [10.1002/jcop.20368](https://doi.org/10.1002/jcop.20368)
- Buetler, H. J. (2007). Mental health in America, American Psychological Association Help Center, 1-25.
- Clement, S., Schauman, O., Graham, T., Maggioni, S., Evans-Lacko, N., Bezborodovs, C. (2014). What is the impact of mental health-related stigma on help-seeking? A systematic

- review of quantitative and qualitative studies. *Psychological Medicine*, 45(1), 11-27, doi: [10.1017/S0033291714000129](https://doi.org/10.1017/S0033291714000129)
- Coimbra, F., Keller, J. ve Lu, C. (2019). Fatigue identification and management in flight training: An investigation of collegiate aviation pilots. *International Journal of Aviation, Aeronautics and Aerospace*, 6(5), 1-30.
- Conner, KO., Copeland, VC., Grote, NK., Koeske, G., Rosen, D., Reynolds, CF., III, Brown, C. (2010). Mental health treatment seeking among older adults with depression: The impact of stigma and race. *Am J Geriatr Psychiatry*, 18, 531–543, doi: [10.1097/JGP.0b013e3181cc0366](https://doi.org/10.1097/JGP.0b013e3181cc0366)
- Cornally, N., ve McCarty, G. (2011). Help seeking behavior: A concept analysis. *International journal of Nursing Practice*, 17, 280-288. doi: [10.1111/j.1440-172X.2011.01936.x](https://doi.org/10.1111/j.1440-172X.2011.01936.x)
- Corrigan, P. (2004). How stigma interferes with mental health?, *Am Psychol*, 59, 614-625, doi: [10.1037 / 0003-066X. 59. 7. 614](https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.7.614)
- Çebi, E. (2009). University Students' Attitudes Toward Seeking Psychological Help: Effects of Perceived Social Support, Psychological Distress, Prior Help-Seeking Experience and Gender. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Çelikel, B. (2019). *Emniyet Yönetimi başlığında uçucu sağlığı sorumlularının, sorumlulukları ve veri toplama/çalışma şekillerinin belirlenmesi, eğitim gereklilikleri ve Hava Uzay Hekimliği bilgi alanı ve uzmanlarının kullanımı ve sistemdeki yerleri*, Antalya Bilim Üniversitesi Sivil Havacılık Emniyet Yönetiminde Uçucu Sağlığı Sorumluluklarının Yeri Ve İşbirliği Çalışmayı, sözlü bildiri, Erişim adresi: <http://civilaviationjournal.com/article.php?ID=13>
- Çelikel, B. (2019). *Uçuş psikologlarının görev tanımları, istihdam gereklilikleri ve istihdam yer ve şekillerinin belirlenmesi*, Antalya Bilim Üniversitesi Sivil Havacılık Emniyet Yönetiminde Uçucu Sağlığı Sorumluluklarının Yeri ve İş birliği Çalışmayı, sözlü bildiri, Erişim adresi: <http://civilaviationjournal.com/article.php?ID=15>
- Dadfar, S., Friedlander, M.L. (1982). Differential attitudes of international students toward seeking professional psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 29(3), 335-338.

- Dilek, C. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Druian, P.R., DePaulo, B.M. (1977). Asking a child for help. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 5(1), 33-39, doi: 10.2224/sbp.1977.5.1.33.
- EASA (2016). Aircrew EASA Action Plan, Köln 15-16 Haziran 2016
- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir-Çankaya, Z., Terzi, Ş. (2008). University students' problem areas and psychological help-seeking willingness. *International Congress Of Counseling, Bahçeşehir Üniversitesi*, 35-42.
- Fisher, E.H., Turner, J.I. (1970). Orientations to seeking professional help: development and research utility of an attitude scale *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35, 79-90, doi: [10.1037/h0029636](https://doi.org/10.1037/h0029636)
- Goffman, E. (2021). Stigma: Notes On The Management of Spoiled Identity, ABD. Prentice-Hall, Inc, Erişim adresi: <https://www.freelists.org/archives/sig-dsu/11-2012/pdfKhTzvDli8n.pdf>
- Greenidge, W.L., Daire, A.P. (2010). The relationship between emotional openness and the attitudes towards seeking professional counseling of English-speaking Caribbean college students. *International Journal for the Advancement in Counseling*, 32, 191-201.
- Gulliver, A., Griffiths, K.M., Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health helpseeking in young people: a systematic review. *BMC Psychiatry*, 10(113), 1-9, doi: [10.1186/1471-244X-10-113](https://doi.org/10.1186/1471-244X-10-113)
- Guzman, E.D., Woods-Giscombe, C.L., Beeber, L.S. (2015). Barriers and facilitators of hispanic older adult mental health service utilization in the USA. *Issues In Mental Health Nursing*, 36(1), 11-20, <https://doi.org/10.3109/01612840.2014.939790>
- Güç, E. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Kendini Damgalama, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Psikolojik Yardım Arama Tutumlarının İncelenmesi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Gürsoy, O. (2014). Profesyonel Psikolojik Yardım Alma Deneyimlerine Göre Mersin Üniversitesi Öğrencilerinin psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutumları: Sosyal

Damgalanma, Kendini Damgalama, Kendini Açma, Benlik Saygısı ve Cinsiyet Değişkenlerinin Rolü. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin.

Gürsoy, O., Gizir, C.A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları: Sosyal damgalanma, kendini damgalama, öznel sıkıntıları açma, benlik saygısı ve cinsiyetin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(48), 137-155.

Hartzler, B. (2014). Fatigue on the flight deck: The consequences of sleep loss and the benefits of napping. *Accident Analysis and Prevention*, 62, 309-318.

Husaini, B.A., Moore, S.T., & Cain, V.A. (1994). Psychiatric symptoms and help seeking behavior among the elderly: An analysis of racial and gender differences. *Journal of Gerontological Social Work*, 21(3/4), 177-195. https://doi.org/10.1300/J083V21N03_12

Jang Y., Chiriboga, D.A., Okazaki, S. (2009). Attitudes toward mental health services: Age-group differences in Korean American adults. *Aging Mental Health*, 13(1), 127-134, doi: [10.1080/13607860802591070](https://doi.org/10.1080/13607860802591070)

Kaçça, G., Amado, S., Kıkııcı, S., Cilasin, S., Dağ, E., Leylek, İ., ve Şahin, Ö. (2009). Organ bağışına yönelik tutumların planlı davranış kuramı çerçevesinde incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, ISSN: 1300-4433, 24(64), 78-91.

Kakhnovets, R. (2011). Relationships among personality, expectations about counseling, and help-seeking attitudes. *Journal of Counseling & Development*, ISSN-0748-9633, 89(1), 11-19.

Kalkan, M., Odacı, H. (2005). Cinsiyet ve cinsiyet rolünün psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarla ilişkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 57-64.

Kaya, N., Kaya, H., Erdoğan, S., ve Uygur, E. (2010). Devlet hastanesinde çalışan hemşirelerde tükenmişlik, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 402-419.

Keklik, İ. (2009). Attitudes toward seeking professional psychological help: A comparative study of Turkish and American graduate students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 37, 159-173, ISSN: 1302-597X / 2528-8911

- Kelly, W. (2004). Sleep-length and life satisfaction in a college student sample, *College Student Journal*, 38(3), 428-430.
- Keng, K.A., Jung, K., Jiuan, T.S., ve Wirtz, J. (2000). The influence of materialistic inclination on values, life satisfaction and aspirations: An empirical analysis, *Social Indicators Research*, 49 (3), 317-333. doi: <https://doi.org/10.1023/A:1006956602509>
- Kılınç, A., Granello, P.F. (2003). Overall life satisfaction and help- seeking attitudes of Turkish college students in the united states: implications for college counselor, *Journal of College Counseling*, ISSN-1099-0399, 6(1), 56-68.
- Kırımlı, F. (2007). Lise Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Arama Tutumlarını Etkileyen Etmenler. Hacettepe Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Komiya, N., Good, G. E., ve Sherrod, N. B. (2000). Emotional openness as a predictor of college students' attitudes toward seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 138-143. doi: [10.1037/0022-0167.47.1.138](https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.1.138)
- Komiya, N., ve Eels, G. T. (2001). Predictors of attitudes toward seeking counseling among international students. *Journal of College Counseling*, 4, 153-160.
- Koydemir, S., Erel, Ö., Yumurtacı, D., Şahin, G.N. (2010). Psychological helpseeking attitudes and barriers to help-seeking in young people in Turkey. *International Journal of Advancement Counselling*, 32(4), 274-289.
- Koydemir-Özden, S., Erel, Ö. (2010). Psychological help-seeking: Role of socio demographic variables, previous help-seeking experience and presence of a problem. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 688– 693. doi: 10.1016 / j.sbspro.2010.07.166
- Kushner, MG., Sher, KJ. (1991). The relation of treatment fearfulness and psychological service utilization: An overview. *Professional Psychology. Research and Practice*, 22(3), 196–203. doi [10.1037/0735-7028.22.3.196](https://doi.org/10.1037/0735-7028.22.3.196)
- Kutunis, Ö.R., Tunç, T. (2013). Hemşirelerde benlik saygısı ile durumluk ve sürekli kaygı arasındaki ilişki: bir üniversite hastanesi örneği, *İş, güç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 15(2), 1-15. doi: [10.4026/1303-2860.2013.0222.x](https://doi.org/10.4026/1303-2860.2013.0222.x)

- Latalova, K., Kamaradova, D., Prasko, J. (2014). Perspectives on perceived stigma and self-stigma in adult male patients with depression. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 10: 1399-1405. doi: <https://doi.org/10.2147/NDT.S54081>
- Mackenzie, CS., Gekoski, WL., Knox, VJ. (2006). Age, gender, and underutilization of mental health services: The influence of help seeking attitudes. *Aging Ment Health*, 10(6), 574-582. doi: [10.1080/13607860600641200](https://doi.org/10.1080/13607860600641200)
- Masuda, A., Suzumura, K., Beauchamp, KL., Howells, NY., Clay, C. (2005). United States and Japanese college students' attitudes toward seeking professional psychological help. *International Journal of Psychology*, 40(5), 303-313. doi: [10.1080/00207590444000339](https://doi.org/10.1080/00207590444000339)
- Nahidi, S. (2014). Mental Health and Psychological Help-Seeking of Iranian International Students at UNSW Australia. *School of Public Health and Community Medicine, Faculty of Medicine, Sydney*, doi: [10.1007/s10903-017-0590-8](https://doi.org/10.1007/s10903-017-0590-8)
- Nam, SK., Chu, HJ., Lee, MK., Lee, JH., Kim, N., Lee, SM. (2010). A meta-analysis of gender differences in attitudes toward seeking professional psychological help. *Journal of American College Health*. 59(2), 110-116. doi: [10.1080/07448481.2010.483714](https://doi.org/10.1080/07448481.2010.483714)
- Narikiyo, TA., Kameoka, VA. (1992). Attributions of mental illness and judgments about help seeking among Japanese-American students. *J Couns Psychol*, 39(3), 363-369. doi: [10.1037/0022-0167.39.3.363](https://doi.org/10.1037/0022-0167.39.3.363)
- Ng, TP., Nyunt, MSZ., Chiam PC., Kua, EH. (2011). Religion, health beliefs and the use of mental health services by the elderly. *Aging Ment Health*, 15(2), 143-149. doi: [10.1080/13607863.2010.508771](https://doi.org/10.1080/13607863.2010.508771)
- Nicholas, J., Oliver, K., ve O'Brien, M. (2004). Help-seeking behaviour and the internet: an investigation among Australian adolescents. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 3(1), 16-23. doi: 10.5172/jamh.3.1.16
- Oliver, J. M., Reed, C. K. S., & Smith, B. W. (1998). Patterns of psychological problems in university undergraduates: Factor structure of symptoms of anxiety and depression, physical symptoms, alcohol use, and eating problems. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 26(3), 211-232. doi:[10.2224/sbp.1998.26.3.211](https://doi.org/10.2224/sbp.1998.26.3.211)

- Özbay, Y., Terzi, Ş., Erkan, S., Cihangir, Çankaya, Z. (2011). Üniversite öğrencilerinin profesyonel yardım arama tutumları, cinsiyet rolleri ve kendini saklama düzeyleri. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 4(1), 59-71,
- Öztürk, M.O., ve Uluşahin, N.A. (2015). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, 1. Cilt, 13. Baskı, Nobel Tıp Kitabevleri, Ankara.
- Ramirez, E.R. (2007). Resilience: a concept analysis. *Nursing Forum*, 42, 73-82.
- Rickwood, D., Deane, FP., Wilson, CJ., Ciarrochi, J., Young. (2005). People's help-seeking for mental health problems. *Australian E-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 218-251. doi: 10.5172/jamh.4.3.218
- Rickwood, DJ., Thomas, K. (2012). Conceptual measurement framework for help-seeking for mental health problems. *Psychology Research and Behavior Management Journal*, 5, 173–183. doi:[10.2147/PRBM.S38707](https://doi.org/10.2147/PRBM.S38707)
- Sayar, K. (2011). Terapi Kültürel Bir Eleştiri, 2.Baskı, Timaş Yayınları, İstanbul
- Saunders, S., Resnick, M., Hoberman, H., Blum, R. (1994). Formal helpseeking behavior of adolescents identifying themselves as having mental health problems. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 33(5), 718–728. doi: [10.1097/00004583-199406000-00013](https://doi.org/10.1097/00004583-199406000-00013)
- SHT-MED. (2021). Erişim adresi: <http://web.shgm.gov.tr/documents/sivilhavacilik/files/mevzuat/sektorel/talimatlar/2020/SHT-MED-Rev3.pdf>
- Solway, E., Estes, CL., Goldberg, S., Berry, J. (2010). Access barriers to mental health services for older adults from diverse populations: Perspectives of leaders in mental health and aging. *J Aging Soc Policy*, 22(4), 360-378. doi: [10.1080/08959420.2010.507650](https://doi.org/10.1080/08959420.2010.507650)
- Şahin, Ayaydın, F., Özbay, Y. (1999). Üniversite öğrencilerinin problem alanları, problemlilik düzeyleri, problem çözme becerileri ve yardım arama davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, Malatya, 157–158.

- Şimşek, P. (2016). Yetişkinlerin Psikolojik Yardım Alma Tutumlarının İncelenmesi: Mardin İli Örneği. İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Tan, H. (2014). Psikolojik Yardım İlişkileri, 4. Baskı, Nobel Yayınevi, İstanbul
- Teke, G. (2017). Hemşirelerin Psikolojik Yardım Arama Davranışları İçselleştirilmiş Damgalama ve Benlik Saygısının Belirlenmesi. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Thao, D.D. (2004). Gender and Acculturation as Predictors of Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Among The Hmong Community. Alliant International University, California School of Professional Psychology, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Fresno.
- Tieu, Y., Konnert, CA. (2014). Mental health help-seeking attitudes, utilization, and intentions among older Chinese immigrants in Canada, *Aging Ment Health*, 18(2), 140-147. doi: [10.1080/13607863.2013.814104](https://doi.org/10.1080/13607863.2013.814104)
- Türküm, A.S. (2000). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(18), 25-34.
- Türküm, A.S. (2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 1-16.
- Topkaya, N., Meydan, B. (2011). Üniversite öğrencilerinin problem alanları, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. *XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Topkaya, N., Meydan, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 25-37.
- Vogel, D.L., Wade, N.G., Haake, S. (2006). Measuring the self-stigma associated with seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 325-337, doi: [10.1037/0022-0167.53.3.325](https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.3.325)

- Vogel, D.L., Wade, N.G., Hackler, A.H. (2007a). Perceived public stigma and the willingness to seek counseling: The mediating roles of self-stigma and attitudes toward counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 54(1), 40-50. doi: [10.1037/0022-0167.54.1.40](https://doi.org/10.1037/0022-0167.54.1.40)
- Vogel, D.L., Wester, S.R., Larson, M.L. (2007b). Avoidance of counseling: Psychological factors that inhibit seeking help. *Journal of Counseling and Development*, 85(4), 410-422. doi: [10.1002/j.1556-6678.2007.tb00609.x](https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2007.tb00609.x)
- Vogel, D.L., Wade, N.G., Ascherman P.L., (2009). Measuring perceptions of stigmatization by others for seeking psychological help: reliability and validity of a new stigma scale with college students. *J Couns Psychol*, 56(2), 301-308. doi: [10.1037/a0014903](https://doi.org/10.1037/a0014903)
- Yasamy, M.T., Dua, T., Harper, M., Saxena, S. (2021). Mental Health Of Older Adults, Addressing A Growing Concern. *Mental Health And Older People*, pp. 4-9. Erişim adresi: https://www.who.int/mental_health/world-mental-health-day/WHO_paper_wmhd_2013.pdf
- Yelken, C. (2018). Yabancı Uyruklu Öğrenci Sınavı ile Karadeniz Teknik Üniversitesine Yerleşen Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Çözme Becerileri ve Yardım Arama Tutumları. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trabzon.
- Yelpaze, İ. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumlarının İncelenmesi. Eskişehir Anadolu Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Eskişehir.
- Yousaf, O., Popat, A., Hunter, M.S. (2015). An investigation of masculinity attitudes, gender, and attitudes toward psychological help-seeking. *Psychol Men Masc* 16(2), 234-237. doi: [10.1037/a0036241](https://doi.org/10.1037/a0036241)
- Zartaloudi, A., Madianos, M.G. (2010). Mental health treatment fearfulness and help seeking *Issues in Mental Health Nursing* 31(10), 662-669. doi: [10.1037/0735-7028.22.3.196](https://doi.org/10.1037/0735-7028.22.3.196)
- Zhang, N., Dixon, D.N. (2003). Acculturation and attitudes of Asian international students toward seeking psychological help. *Journal Multicult Couns Devel* 31(3), 205-222.

- Wilson, C. J., ve Deane, F. P. (2001). Adolescent opinions about reducing help seeking barriers and increasing appropriate help seeking engagement. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 12, 354-364. doi: 10.1207/S1532768XJEPC1204_03
- Wrigley, S., Jackson, H., Judd, F., Komiti, A. (2005). Role of stigma and attitudes toward help-seeking from a general practitioner for mental health problems in a rural town, *Aust N Z J Psychiatry*, 39(6), 514-521. doi: [10.1080/j.1440-1614.2005.01612.x](https://doi.org/10.1080/j.1440-1614.2005.01612.x)



EKLER

Ek-1 Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın Katılımcı; Sizi İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurulundan 13.01.2021 tarih 2020/32 sayı ile izin alınan ve Berrin ÇELİKEL tarafından yürütülen “Pilotların pilot akran destek programları çerçevesinde veya bir psikologdan psikolojik yardım alma ile ilişkili sosyal damgalanma korkusu ve psikoterapi hakkındaki düşünceleri ile kendini açma eğilimleri arasındaki ilişki” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahiptir.

Bu çalışmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Çalışmaya katıldığınız için size bir ödeme yapılmayacaktır. Çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup, kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır.

KATILIMCI BEYANI

Yukarıda amacı ve içeriği belirtilen bu araştırma ile ilgili bilgiler tarafıma aktarıldı. Bu bilgilerden sonra araştırmaya katılımcı olarak davet edildim. Bu çalışmaya katılmayı kabul ettiğim takdirde gerek araştırma yürütülürken gerekse yayımlandığında kimliğimin gizli tutulacağı konusunda güvence aldım. Bana ait verilerin kullanımına izin veriyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin dikkatle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi. Araştırmanın yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden çekilebilirim. Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana herhangi bir ödeme yapılmayacaktır. Araştırma ile ilgili bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Bu çalışmaya hiçbir baskı altında kalmadan kendi bireysel onayım ile katılıyorum.

Araştırmama katılarak kıymetli zamanınızı benimle paylaştığınız için şimdiden teşekkür ederim.

Saygılarımla.

Berrin ÇELİKEL

KİŞİSEL BİLGİLERİNİZ

Lütfen, aşağıda yer alan anketteki soruları eksiksiz bir biçimde yanıtlayınız.

1. Cinsiyetiniz: Kadın ____ Erkek ____

2. Yaşınız: ____

3. Medeni Durumunuz:

Bekarım: ____

İlk evliliğim: ____

İkinci evliliğim: ____

Eşi vefat etmiş: ____

Boşandım: ____

4. Eğitim Durumunuz:

Lisans ____

Yüksek Lisans ____

Doktora ____

5. Kim tarafından büyütüldünüz / yetiştirildiniz?

Çekirdek ailem (Anne ve baba mevcut) ____

Bekar annem ____

Bekar babam ____

Yurtta (Çocuk esirgeme kurumu ve benzeri yatılı kurumlar) ____

Evlatlığım ____

Akrabalarım ____

Geniş aile (Akrabalarımınla beraber çekirdek ailem) ____

Bakıcı, dadı, kan bağımlı olmayan insanlar ____

6. Anne ve babanızın birliktelik durumu?

Halen evliler ____

Resmi olarak boşandılar ____

Boşanmasalar da ayrı yaşıyorlar ____

Annem vefat etti ____

Babam vefat etti ____

7. Mesleğinizdeki çalışma yılınız?

8. Bir pilotun aile sorunları, iş hayatındaki uçuş performansını etkiler mi?

Evet ____

Hayır ____

9. Meslektaş desteğine inanıyor musunuz?

Evet ____

Hayır ____

10. Pilot Akran Destek Programlarını (Pilot Peer Support Programs /Peer Support Programs) duydunuz mu?

Evet ____

Hayır ____

11. Meslektaşınızdan herhangi bir konuda destek almak ihtiyacı duyduğunuzda çekinir misiniz?

Kesinlikle Çekinirim ____

Genellikle Çekinirim ____

Bazen Çekinirim ____

Hiç Çekinmem ____

12. Uçuşlarınız için gerçekleştirdiğiniz bir ritüeliniz var mı? (Örneğin; uğurlu bileklik/kolye/yüzük takmak, dua etmek veya ve benzeri gibi ritüeller)

Evet ____

Hayır ____

13. Anne ya da babanız herhangi bir nedenle psikolojik veya psikiyatrik bir destek almışlar mıydı?

Evet ____

Hayır ____

Cevaplamaktan çekiniyorum ____

14. Kendiniz için psikolojik yardım arayışınız olsaydı, hangi meslek grubundan yardım aldınız?

Psikiyatrist ____

Psikolog ____

Pilot akran destek programları ____

Güvendiğim bir meslektaşım ____

15. Mesleki yönden gelecek kaygınız var mı?

Evet ____

Hayır ____

16. Covit 19 Pandemisi sürecinde psikolojik yardım alma ihtiyacı duyduunuz mu? (Size uyanları işaretleyebilirsiniz.)

Hayır ____

Evet ama çalıştığım kurumda “psikolog” yok. ____

Evet, çalıştığım kurumda "psikolog" var ve destek aldım. ____

Evet, kurum dışı serbest çalışan bir psikologdan destek aldım. ____

Evet, online görüşme ile bir psikologdan destek aldım. ____

PSİKOLOJİK YARDIM ALMA NEDENİYLE SOSYAL DAMGALANMA ÖLÇEĞİ

Lütfen, ölçeğin maddelerinde yer alan ifadelerle katılma düzeyinizi, her maddenin karşısında bulunan numaralardan birini yandaki düzeylere göre işaretleyerek belirtiniz.					
1.	Duygusal veya kişiler arası sorunlar nedeniyle psikoloğa gitmek, toplum tarafından damgalanmayı da beraberinde getirir.	1	2	3	4
2.	Duygusal veya kişiler arası sorunlar nedeniyle psikoloğa gitmek, kişisel zayıflığın veya yetersizliğin bir işaretidir.	1	2	3	4
3.	Eğer insanlar, bir kişinin psikoloğa gittiğini öğrenirlerse, o kişiye olumsuz bir gözle bakarlar.	1	2	3	4
4.	Bir kişinin, psikoloğa gittiğini insanlardan gizlemesi akıllıca bir davranıştır.	1	2	3	4
5.	İnsanlar, psikolojik yardım alan kişileri pek sevmezler.	1	2	3	4

PSİKOTERAPİ HAKKINDAKİ DÜŞÜNCELER ÖLÇEĞİ

Bu ölçeği doldururken lütfen, “*kişisel bir sorununuz için bir terapistle gitmeye karar verdiğinizizi hayal ediniz*”. Ölçeğin maddelerinde yer alan sorulara ilişkin yanıtlarınızı, her maddenin karşısında bulunan numaralardan birini aşağıdaki derecelendirmeye göre işaretleyerek belirtiniz.

**Bu konuda hiç
kaygılanmam**

**Bu konuda çok
kaygılanırım**

1

2

3

4

5

		1	2	3	4	5
1.	Sorunlarımı çözmek için psikoterapiye mi ihtiyacım var?	1	2	3	4	5
2.	Psikoterapide, bana, bir insan olarak davranılmaktan çok bir vaka olarak mı davranılacak?	1	2	3	4	5
3.	Terapist bana karşı dürüst olacak mı?	1	2	3	4	5
4.	Terapist sorunlarımı ciddiye alacak mı?	1	2	3	4	5
5.	Terapist benim değerlerime saygı gösterecek mi?	1	2	3	4	5
6.	Psikoterapide, söylediğim her şey gizli tutulacak mı?	1	2	3	4	5
7.	Düşündüğüm ve hissettiğim her şeyi anlattıysam, terapist, kötü biri olduğumu düşünür mü?	1	2	3	4	5
8.	Terapist, sorunumu anlayacak mı?	1	2	3	4	5
9.	Arkadaşlarım, psikolojik yardım aldığım için anormal veya garip biri olduğumu düşünür mü?	1	2	3	4	5
10.	Terapist, gerçekte olduğumdan daha sorunlu olduğumu düşünür mü?	1	2	3	4	5
11.	Terapist, benimle ve hayatımla ilgili, bilmesini istemediğim şeyleri açığa çıkarır mı?	1	2	3	4	5
12.	Psikoterapide, kendimle ilgili gerçekten bilmek istemeyeceğim şeyleri öğrenir miyim?	1	2	3	4	5

13.	Psikoterapi esnasında duygularımın kontrolünü kaybeder miyim?	1	2	3	4	5
14.	Terapist, sorunumu çözmek için gerekli yeterliliğe sahip midir?	1	2	3	4	5
15.	Psikoterapide, istemediğim şeyleri yapmaya zorlanacak mıyım?	1	2	3	4	5
16.	Psikoterapide, yaşam tarzımda o anda istemediğim veya yapamayacağım değişiklikleri yapmaya zorlanacak mıyım?	1	2	3	4	5
17.	Psikoterapide, istemediğim şeyler hakkında konuşmaya zorlanacak mıyım?	1	2	3	4	5
18.	Psikoterapi sürecinin sonunda, olaylar veya dünya hakkındaki düşünme ya da hissetme biçimim tamamen değişecek mi?	1	2	3	4	5
19.	Terapistte gitme düşüncesi, genellikle kaygılanmama, gerilmeme veya korkmama neden olur.	1	2	3	4	5

KENDİNİ AÇMA BEKLENTİLERİ ÖLÇEĞİ

Lütfen, ölçeğin maddelerinde yer alan sorulara ilişkin yanıtlarınızı, her maddenin karşısında bulunan numaralardan birini yandaki derecelendirmeye göre işaretleyerek belirtiniz.						
1.	Kendinizle ilgili özel bilgileri bir psikolojik danışmana anlatmak, sizin için ne kadar zor olur?	1	2	3	4	5
2.	Daha önce hiç kimseye anlatmadığınız çok özel bir şeyinizi bir psikolojik danışmana anlatsanız, kendinizi ne kadar savunmasız hissedersiniz?	1	2	3	4	5
3.	Duygusal bir sorunun üstesinden gelmeye çalışıyor olsanız, sorununuzla ilgili özel bilgileri bir psikolojik danışmana anlatmak, sizin için ne kadar yararlı olur?	1	2	3	4	5
4.	Gizli duygularınızı bir psikolojik danışmana anlatmak, sizin için ne kadar riskli olur?	1	2	3	4	5
5.	Olumsuz duygularınızı bir psikolojik danışmana anlatsanız, psikolojik danışmanın ne düşüneceği hakkında ne kadar endişelenirsiniz?	1	2	3	4	5
6.	Özel bir sorununuzu bir psikolojik danışmana anlatmak, size ne kadar yardımcı olur?	1	2	3	4	5
7.	Bir üzüntünüzü veya kaygınızı bir psikolojik danışmana anlatsanız, kendinizi daha iyi hisseder misiniz?	1	2	3	4	5
8.	Üstesinden gelmeye çalıştığımız duygusal bir sorununuzu bir psikolojik danışmana anlatsanız, işe yarar bir tepki alma olasılığımız ne olur?	1	2	3	4	5

Ek 2 Etik Kurul Onayı



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ: 13.01.2021
TOPLANTI SAYISI: 2020-32

KARAR NO: 2020-32-44: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 170603024 numaralı öğrencisi Berrin ÇELİKEL' in 'Pilotların Pilot Akran Destek Programları Çerçevesinde Veya Bir Psikologdan Psikolojik Yardım Alma İle İlişkili Sosyal Damgalanma Korkusu Ve Psikoterapi Hakkındaki Düşünceleri İle Kendini Açma Eğilimleri Arasındaki İlişki'' konulu çalışması hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, Etik Kurulumuzun 23.09.2020 tarih ve 2020-25 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy çokluğu ile karar verildi.

Ek 3 Ölçek Kullanım İzni

ÖLÇEK KULLANIM İZNİ HK. -



Postalarda arayın

3.756 ileti dizisinden 9.

ÖLÇEK KULLANIM İZNİ HK. Gelen Kutusu x

BERRİN ÇELİKEL 19 Ocak Sal 11:15 (2 gün önce)

Sayın Nursel TOPKAYA

Ben İstanbul Gelişim Üniversitesi Psikoloji Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencilerinden Berrin ÇELİKEL,

Doç Dr. Canan TANIDIR danışmanlığında yürüttüğümüz "Pilotların Pilot Akran Destek Programları Çerçevesinde veya Bir Psikologdan Psikolojik Yardım Alma İle İlişkili Sosyal Damgalanma Korkusu Ve Psikoterapi Hakkındaki Düşünceleri İle Kendini Açma Eğilimleri Arasındaki İlişki" başlıklı yüksek lisans tez çalışmamızda geçerlilik-güvenirlilik çalışmasını sizin yaptığınız Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği, Psikoterapi Hakkındaki Düşünceler Ölçeği ve Kendini Açma Beklentileri Ölçeğini kullanabilmemiz için sizden izin istiyoruz.

İlgi ve desteğiniz için şimdiden teşekkür eder kolaylıklar dileriz.

Saygılarımla

Berrin ÇELİKEL

Nursel Topkaya 19 Ocak Sal 11:19 (2 gün önce)

tom

ÖLÇEK KULLANIM İZNİ HK. -

Postalarda arayın

3.756 ileti dizisinden 9.

Nursel Topkaya 19 Oca 2021 11:19 (2 gün önce)

Alıcı: ben

Ölçekleri kullanabilirsiniz. Lütfen tezin makalesine de atf yapınız. Kolay gelsin.

Kimden: "BERRİN ÇELİKEL"
Kime: "nursel topkaya"
Gönderilenler: 19 Ocak Salı 2021 11:15:56
Konu: ÖLÇEK KULLANIM İZNİ HK.

...

This message has been scanned for viruses and dangerous content by [MailScanner](#), and is believed to be clean

ÖZGEÇMİŞ

1. Adı Soyadı : BERRİN ÇELİKEL

Derece	Alan	Üniversite	
Yüksek Lisans	PSİKOLOJİ	GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ	
Yüksek Lisans	KLİNİK PSİKOLOJİ	KENT ÜNİVERSİTESİ	3.20 GANO
Lisans	HAVACILIK YÖNETİMİ	ANADOLU ÜNİVERSİTESİ	
Lisans	REKREASYON	ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ	
Lisans	İŞLETME	ANADOLU ÜNİVERSİTESİ	

2012'den beri yönetim danışmanlığıyla beraber, havacılık, sağlık, hukuk ve beyaz yakalı diğer sektör çalışanlarına peer support programları / pilot akran destek programları düzenleyerek danışmanlık faaliyetlerine devam etmektedir.

İşletme 2012 yılında KOSGEB desteklerinden faydalanmıştır.

Halen Adalet Bakanlığı / Adalet Bilirkişi komisyonuna kayıtlı ilk “mentor, uyum yöneticisi, yönetim danışmanlığı” ünvanlı yeminli hukuk bilirkişisidir.

Alzheimer hastaları için geliştirdiği hafıza geliştirme ve kalıcı öğrenme tekniği başarılı sonuçlarla uygulanmaktadır.

Pilot Akran Destek Programları ve Havacılık Psikolojisi alanında kitapları basım aşamasındadır.

Yayınlar

<http://civilaviationjournal.com/issue.php?volume=1&issue=2>

A-) <http://civilaviationjournal.com/article.php?ID=13> (BERRİN ÇELİKEL)

B-) <http://civilaviationjournal.com/article.php?ID=15> (BERRİN ÇELİKEL)

KATILDIĞIM BAZI SEMPOZYUM VE ÇALIŞTAYLAR

TARİH	SEMPZYUM/KONFERANS/ÇALIŞTAY	KURUM
27-29/ KASIM 2020 TOPLANTISI	HAVA VE UZAY TIBBİ PLATFORMU 2020 DEĞERLENDİRME	
2-3 MART 2019	SİVİL HAVACILIK EMNİYET YÖNETİMİNDE ANTALYA BİLİM ÜNİVER. UÇUCU SAĞLIĞI SORUMLULARININ YERİ VE İŞ BİRLİĞİ ÇALIŞTAYI	
3-4 HAZİRAN 2016 ÜNİVERSİTESİ	CERRAHİ OLMAYAN ESTETİK GİRİŞİMLER SEMPZYUMU	İSTANBUL
16-17 MART 2016 ÜNİVER.	ULUSLARARASI İTİBAR YÖNETİMİ KONFERANSI	KADİR HAS
5-6 HAZİRAN 2015 ÜNİVERSİTESİ	MEME REKONSTRÜKSİYONU SEMPOZYUMU	İSTANBUL
2 MART 2012 ÜNİVERSİTESİ	DERMATOLOG OLMAYANLAR İÇİN DERMATOLOJİ İSTANBUL SEMPZYUMU	

ALDIĞIM BAZI EĞİTİMLER

TARİH	EĞİTİMİN ADI	KURUM
2020	BİYOLOJİK VE PSİKOSOSYAL RİSK ETMENLERİ	İSG
2019	ETKİLİ DERS ANLATMA TEKNİKLERİ	İSMEK SERTİFİKA
2018	İŞARET DİLİ	ANADOLU ÜNİVERSİTESİ SERTİFİ.
2017	BİLİRKİŞİLİK TEMEL EĞİTİMİ	İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ
2017	ADLİ KALEM İŞLERİ (HUKUK)	MEB (MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI)
2017	DİKSİYON	MEB (MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI)
2017	HAVACILIK PSİKOLOJİSİ	ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
2017	İŞ HAYATINDA İLETİŞİM	MEB (MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI)
2017	EVLİLİK ÖNCESİ EĞİTİM	İSMEK
2017	LİDERLİK EĞİTİMİ	MEB (MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI)
2016	ETİK VE UYUM YÖNETİCİSİ	BİLGİ ÜNİVERSİTESİ
2016	HUKUK UYUŞMAZLIKLARINDA ARABULUCULUK	İST. TİCARET ÜNİV.
2015	KURUMSAL VERİMLİLİK VE STRATEJİK PLANLAMA	İSO
2012	HİPNOZ EĞİTİMİ 1-2	PETAD DERNEĞİ
2012	BİLİRKİŞİLİK	TÜRKİYE BİLİŞİM DERNEĞİ
2011	UYGULAMALI GİRİŞİMCİLİK EĞİTİMİ	KOSGEB&İŞKUR&MEB 2008
2007	HAFIZA GELİŞTİRME VE KALICI ÖĞRENME	PARTNER CONS.
2007	EĞİTİMCİNİN EĞİTİMİ	PARTNER CONS.
2007	KİŞİSEL KALİTE PLANLAMA	FORTİS
1994	DAKTİLOGRAFİ	MEB (MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI)

*ALTI ÇİZGİLİ EĞİTİMLER SERTİFİKASYON İÇERİR.

*PSİKOLOJİ EĞİTİMLERİ SAKLI TUTULMUŞTUR.