

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
PSİKOLOJİK YARDIM ALMA TUTUMLARININ
İNCELENMESİ
Doktora Tezi**

**İsmail YELPAZE
Eskişehir, 2016**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
PSİKOLOJİK YARDIM ALMA TUTUMLARININ
İNCELENMESİ**

İsmail YELPAZE

DOKTORA TEZİ

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. A. Aykut CEYHAN

Eskişehir

Anadolu Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Temmuz, 2016

Bu tez çalışması BAP komisyonunca kabul edilen 1504E155 no.lu proje kapsamında desteklenmiştir.

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

İsmail YELPAZE'nin "Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumlarının İncelenmesi" başlıklı tezi 19.07.2016 tarihinde, aşağıda belirtilen jüri üyeleri tarafından Anadolu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında, Doktora tezi olarak değerlendirilerek kabul edilmiştir.

	Adı-Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı)	: Prof.Dr. A.Ayktut CEYHAN	
Üye	: Prof.Dr. Erdal HAMARTA	
Üye	: Doç.Dr. Yavuz AKBULUT	
Üye	: Doç.Dr. Coşkun ARSLAN	
Üye	: Yard.Doç.Dr. Yıldız KURTYILMAZ	

Prof.Dr. Esra CEYHAN
Anadolu Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitü
Müdürü

ÖZET
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
PSİKOLOJİK YARDIM ALMA TUTUMLARININ İNCELENMESİ

İsmail YELPAZE
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Temmuz, 2016

Danışman: Prof. Dr. A. Aykut CEYHAN

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının doğasını ortaya koymak amaçlanmıştır. Bu temel amaç çerçevesinde ilk önce üniversite öğrencilerinin tutum düzeyleri ve görüşleri betimlenmiştir. Sonrasında üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, otomatik düşünceleri, kültürel özellikleri ve stresle başa çıkma yöntemlerinin, onların profesyonel psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını nasıl yordadığı incelenmiştir. Ayrıca bu değişkenlerin yordayıcılıkları daha önce psikolojik yardım alan ve almayan gruplar açısından da incelenmiştir. Araştırma, Anadolu Üniversitesinde öğrenim gören 739 (%61.4) kadın, 493 (%38.4) erkek ve cinsiyetini belirtmeyen 2 kişi olmak üzere toplam 1284 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmada ölçme aracı olarak; Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Formu, Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği, IND-COL Ölçeği ve Başa çıkma Tarzları Ölçeği kullanılmıştır. Nicel ve nitel verilerin elde edildiği çalışmada nicel veriler için Pearson korelasyon analizi ve hiyerarşik regresyon analizleri yapılmıştır. Nitel verilerin analizi ise tümevarımsal analiz ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulguları, öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının orta düzeyde olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, nitel veriler öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik görüşlerinin ekonomik etkenler, algı hataları, danışmanların yetkinliği, kendini açma, yardım alma deneyimi, alternatif çözüm yolları ve danışmanın faydasına ilişkin inanç olmak üzere yedi ana tema altında olduğunu ortaya koymuştur. Öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik

tutumlarında, onların kişilik özelliklerinden negatif değerlilik, uyumluluk, yeniliğe açıklık ve sorumluluk; toplulukçu kültür özelliği, stresle başa çıkma yöntemlerinden kendini saklama, sosyal destek ve kaçınma ile cinsiyet anlamlı birer yordayıcı olarak bulunmuştur. Bu değişkenlerin yordayıcılıkları daha önce psikolojik yardım almış grupta incelendiğinde negatif değerlilik, yeniliğe açıklık ve kendini saklamanın anlamlı birer yordayıcı olduğu bulunmuştur. Son olarak daha önce psikolojik yardım almamış grupta ise kişilik özelliklerinden negatif değerlilik, uyumluluk, yeniliğe açıklık ve sorumluluk; toplulukçu kültür özelliği, başa çıkma yöntemlerinden kendini saklama, sosyal destek ve kaçınma ile cinsiyet önemli birer yordayıcı olarak bulunmuştur. Sonuç olarak öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarında onların kişilik özelliklerinin, kültürel özelliklerinin, başa çıkma yöntemlerinin ve cinsiyetlerinin önemli rol oynadığı söylenebilir.

Anahtar Sözcükler: Psikolojik yardım alma tutumu, Kişilik, Otomatik düşünceler, Bireycilik-toplulukçuluk, Stresle başa çıkma.

ABSTRACT

THE INVESTIGATION OF UNIVERSITY STUDENTS' PSYCHOLOGICAL HELP SEEKING ATTITUDES

İsmail YELPAZE

Division of Psychological Counseling and Guidance

Department of Educational Sciences

Anadolu University, Graduate School of Educational Sciences, July, 2016

Supervisor: Prof. Dr. A. Aykut CEYHAN

This study has attempted to present the nature of the university students' psychological help seeking attitudes. For this purpose, firstly the levels of university students' help seeking attitude and opinions have been described. And then, their personality traits, automatic thoughts, cultural characteristics and stress coping strategies have been examined in terms of how they predict their professional psychological help seeking attitudes. Moreover, the predictabilities of such variables have also been examined for the groups that have previously sought psychological help and the groups have never sought psychological help in the past. The study has been conducted with the participation of a total of 1284 students studying in Anadolu University, namely 739 female students (61.4%), 493 male students (38.4%) and 2 students who did not state their gender. As measuring tools, Attitude Towards Seeking Professional Psychological Help Scale-Short Form, Basic Personality Traits Inventory, Automatic Thoughts Scale, IND-COL Scale and Ways of Coping Questionary have been used. Having obtained qualitative and quantitative data in the study, the Pearson correlation analysis and hierarchical regression analysis have been used evaluate the quantitative data. The analysis of the qualitative data, however, has been carried out by using an inductive analysis. The study findings suggest that the students' psychological help seeking attitudes are at a moderate level. Moreover, the qualitative data shows that the students' opinions for seeking psychological help are gathered under seven main themes that include economical factors, perception errors, counselors' competency, self-

disclosure, experience of seeking help, alternative coping strategies and expected benefit from the consultant. As predictors of the psychological help seeking attitude, negative valence, conscientiousness, openness to experience and agreeableness students' personality traits; keep to self, social support and escape-avoidance coping strategies; collectivistic culture characteristic, and gender have been found to be statistically significant predictors. When the predictabilities of such variables have been examined in the group that has previously sought psychological help, negative valence, openness to experience personality traits and keep to self have been found to be statistically significant predictors. Finally, in the group that has never sought psychological help, negative valence, agreeableness, openness to experience and conscientiousness personality traits; keep to self, social support and escape-avoidance coping strategies; collectivistic culture characteristic, and gender have been found to be significant predictors. As a conclusion, it can be argued that the personality traits, cultural characteristics, stress coping methods and gender of the students play a significant role in shaping up their psychological help seeking attitudes.

Keywords: Psychological help seeking attitudes, Personality, Automatic thoughts, Individualistic-collectivistic, Stress coping strategies.

19/07/2016

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarda bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilmeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan 'bilimsel intihal test programı'yla tarandığını ve hiçbir şekilde 'intihal içermediğini' beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durum saptanması durumunda ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

İsmail YELPAZE

ÖNSÖZ

Sosyal bir varlık olarak toplum içerisinde yaşayan insanoglunun sorunsuz bir yaşam sürebilmesi imkânsız görünmektedir. Kendi yaşamında sorunlardan kaçmak için her ne kadar temkinli ve tedbirli yaşam sürmeye çalışsada, kendi elinde olmayan sebeplerden dolayı sorunlarla karşılaşmak kaçınılmaz olmaktadır. Bu sorunların çözümünde bazılarımız kendi başımıza başa çıkmaya çalışırken, bazılarımız başkalarının desteğine ihtiyaç duyarız. Bu destek bir eşyadan, bir anıdan, herhangi bir canlıdan veya çevremizdeki kişilerden olabileceği gibi profesyonel yardım hizmeti sunan psikolojik danışma servislerinden de olabilir. Maalesef toplumumuz ön yargılarından ve ekonomi, ulaşılabilirlik gibi dışsal etkenlerden dolayı yardım servislerinden kaçınılmazdır. Yaşamı kolaylaştırmak için iyi bir fırsat ve destek aracı olarak görülebilecek olan psikolojik danışma servislerini kullanmak, yükü paylaşmak, ağırlığa paydaş bulmak demektir. Bu çerçevede sadece sorunlar yaşandığında değil, aynı zamanda gelişim içinde bir keşif fırsatı sunan psikolojik yardım servislerini etkin kullanmak, daha mutlu ve sorunsuz bir yaşamı garanti etmese de, önemli ölçüde olumlu katkı sağlayacağı söylenebilir. Bu çalışmada ise öğrencilerin psikolojik yardım servislerine başvurmalarını kolaylaştırıcı ve engelleyen faktörler araştırılıp ortaya konulmuştur.

Diğer çalışmalarında olduğu gibi bu çalışmamda da yönlendirici, bilgilendirici, yol gösterici olan; kendi bilgi ve yaşam tecrübelerini paylaşarak akademik gelişimimde önemli katkısı olan değerli hocam sayın Prof. Dr. Aydoğan Aykut CEYHAN'a çok teşekkür ederim. Bu çalışmamın gelişiminde değerli görüşleri ve bilgilerini paylaşan, zorlandığım yerlerde yardım istediğimde değerli zamanlarını benim için ayırıp destek olan değerli hocalarım Doç. Dr. Yavuz AKBULUT ve Yard. Doç. Dr. Yıldız KURTYILMAZ'a çok teşekkür ederim.

Bu çalışmanın gelişimine katkıda bulunmak için değerli zamanlarını ayırıp bilgi ve tecrübelerini paylaşarak geri bildirim veren jüri üyelerinden sayın Prof. Dr. Erdal HAMARTA ve Doç. Dr. Coşkun ARSLAN hocalarıma çok teşekkür ederim.

Üniversiteye uyumda sosyal yaşamımın zor dönemlerinde pozitif tutum ve desteği ile akademik yaşamımda öncü bir lider olarak gördüğüm değerli hocam Prof. Dr. Esra CEYHAN hocama minnettarım. Akademik yaşamımda yol gösterici, olumlu

dönütleri ile çoğu kez cesaretlendirici olan değerli hocam Prof. Dr. A. Sibel TÜRKÜM hocama çok teşekkür ederim.

Mesleğime bağlılığım artmasında, çalışmalarım da motivasyon kaynağı olacak olumlu görüşlerini sürekli yineleyen, güler yüzlü RPD anabilim dalındaki tüm hocalarıma katkılarından dolayı minnettarım.

Eskişehir'deki yaşamımda güzel vakit geçirmemde çok önemli katkıları olan, akademik yaşamımda gerek akademik gerekse psikolojik destekleri ile çalışmalarımı hızlandırma ve sonuçlandırmamda katkıları olan çalışma arkadaşlarım ve arkadaşlarıma katkılarından dolayı minnettarım. Çalışmamın her aşamasında desteklerine rahatça başvurduğum Arş. Gör. Deniz GÜLER, S. Ahmet SATICI, Enes RAHAT, Ergün KARA, A. Rıfat KAYIŞ, Fatih YILMAZ, Gamze ÜLKER-TÜMLÜ'ye teşekkürler.

Son olarak değerli ailem, akademik çalışmalarım için zamanlarından aldığım, stresli zamanlarımda kalplerini kırmış olabileceğim, sevgili eşim Münevver ve kızım Asel Zehra'ya; bu zor süreçteki anlayışlı tutumları ve desteklerinden dolayı minnettarım. Bundan sonraki akademik yaşamımda zamanınızdan biraz daha almaya ihtiyaç duyabilirim, şimdiden kendinizi bu duruma hazırlayınız.

İsmail YELPAZE
Eskişehir, 2016

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
BAŞLIK SAYFASI.....	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	v
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	vii
ÖNSÖZ.....	viii
İÇİNDEKİLER	x
TABLolar DİZİNİ.....	xiv
ŞEKİLLER DİZİNİ	xv
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	7
1.1.1. Araştırma soruları	8
1.2. Araştırmanın Önemi.....	9
1.3. Tanımlar	12
1.4. Sınırlılıklar	13
2. ALANYAZIN	14
2.1. Psikolojik Danışma ve Psikolojik Yardım Alma	14
2.1.1. Psikolojik danışma/Psikoterapi nedir?	14
2.1.1.1. Psikolojik danışmanın özellikleri	16
2.1.1.2. Psikolojik danışma süreci	18
2.1.2. Psikolojik yardım almanın yararları.....	20
2.1.3. Psikolojik yardım arama süreci	22
2.1.4. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum	25
2.1.4.1. Psikolojik yardım alma tutumunu etkileyen faktörler	26
2.1.4.1.1. Psikolojik faktörler	27
2.1.4.1.2. Sosyal faktörler	27
2.1.4.1.3. Demografik faktörler	28
2.1.4.1.4. Ekonomik faktörler	28
2.1.4.1.5. Yardım servisleri ile ilgili faktörler	29

2.2. Kişilik.....	29
2.2.1. Kişilik kuramları.....	30
2.2.1.1. Psikodinamik kuramlar.....	31
2.2.1.1.1. Psikanalitik kuram	31
2.2.1.1.2. Bireysel psikoloji.....	33
2.2.1.1.3. Analitik psikoloji	34
2.2.1.1.4. Kişilerarası ilişkiler.....	36
2.2.1.1.5. İnsanın Sekiz Çağı.....	37
2.2.1.2. Hümanistik ve varoluşçu kuramlar.....	38
2.2.1.2.1. Birey merkezli yaklaşım.....	38
2.2.1.2.2. Kendini gerçekleştirme kuramı.....	40
2.2.1.2.3. Varoluşçu psikoloji	41
2.2.1.3. Davranışçı ve bilişsel kuramlar	42
2.2.1.3.1. Davranışçı kuram.....	43
2.2.1.3.2. Sosyal bilişsel kuram	44
2.2.1.3.3. Kişisel yapılar kuramı	46
2.2.1.4. Özellikler yaklaşımı	47
2.2.1.4.1. Ayırıcı özellik (Trait)	48
2.2.1.4.2. Biyoloji temelli (faktör analitik) ayırıcı özellik kuramı.....	50
2.2.1.4.3. Faktör analitik ayırıcı özellik kuramı	51
2.2.1.4.4. Beş Faktör Kuramı	52
2.3. Kültür.....	57
2.3.1. Kültür kavramı.....	57
2.3.2. Kültürün yapısı.....	58
2.3.3. Kültürün insan davranışındaki rolü.....	60
2.3.4. Bireycilik-toplulukçuluk.....	61
2.3.5. Bireyci-toplulukçu kültürdeki bireylerin özellikleri	64
2.4. Stres ve Stresle Başa Çıkma	69
2.4.1. Stres.....	70
2.4.1.1. Stres kuramları.....	71
2.4.1.1.1. Fizyolojik stres kuramı.....	72

2.4.1.1.2. Çatışma yaklaşımı.....	72
2.4.1.1.3. Bilişsel davranışçı yaklaşım	73
2.4.1.1.4. Psikolojik stres kuramı	73
2.4.2. Stresle başa çıkma yöntemleri.....	74
2.4.2.1. Stresle başa çıkma kuramları.....	75
2.4.2.1.1. Deneysel model.....	75
2.4.1.1.2. Sosyal problem çözme modeli	76
2.4.1.1.3. Transaksiyonel model	77
2.5. Bilişsel Terapi.....	79
2.5.1. Bilişsel Model.....	81
2.6. İlgili Araştırmalar.....	87
2.6.1. Psikolojik yardım alma tutumu ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalar	87
2.6.2. Psikolojik yardım alma tutumu ile kültürel özellikler arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalar	92
2.6.3. Psikolojik yardım alma tutumu ile başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalar	97
2.6.4. Psikolojik yardım alma tutumu ile otomatik düşünceler arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalar	102
3. YÖNTEM.....	105
3.1. Araştırma Modeli.....	105
3.2. Çalışma grubu	105
3.3. Veri toplama araçları	106
3.3.1. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form.....	107
3.3.2. IND-COL Ölçeği.....	109
3.3.3. Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği	110
3.3.4. Baş Etme Yolları Ölçeği.....	111
3.3.5. Otomatik Düşünceler Ölçeği.....	113
3.3.6. Kişisel Bilgi Formu	114
3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi.....	114
4. BULGULAR	118

4.1. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutum Düzeyleri ve Görüşlerine İlişkin Bulgular	118
4.1.1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum düzeylerine ilişkin bulgular	118
4.1.2. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin sahip oldukları görüşler	119
4.2. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumlarının Yordanmasına İlişkin Bulgular	127
4.3. Daha Önce Psikolojik Yardım Almış Olan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumlarının Yordanmasına İlişkin Bulgular	134
4.4. Daha Önce Psikolojik Yardım Almamış Olan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumlarının Yordanmasına İlişkin Bulgular	138
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	144
5.1. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Düzeyleri ve Görüşlerine Yönelik Bulgulara İlişkin Tartışma	144
5.2. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumlarının Yordanmasına Yönelik Bulgulara İlişkin Tartışma	150
5.3. Sonuç	162
5.4. Öneriler	165
KAYNAKÇA	168
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	

TABLULAR DİZİNİ

Sayfa

Tablo 1. Katılımcıların Fakülte ve Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımları.....	106
Tablo 2. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler.....	119
Tablo 3. Değişkenlere Ait Betimsel İstatistiklere İlişkin Bulgular	128
Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumu, Kişilik Özellikleri, Stresle Başa Çıkma Yöntemleri, Kültürel Özellikleri ve Olumsuz Otomatik Düşünceleri Arasındaki Korelasyon Katsayılarına İlişkin Bulgular	130
Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analiz Sonuçları	132
Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumunun Yordanmasına İlişkin Adımsal Regresyon Analiz Sonuçları.	134
Tablo 7. Daha Önce Psikolojik Yardım Almış Olan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumu, Kişilik Özellikleri, Stresle Başa Çıkma Yöntemleri, Kültürel Özellikleri ve Olumsuz Otomatik Düşünceleri Arasındaki Korelasyon Katsayılarına İlişkin Bulgular	135
Tablo 8. Daha Önce Psikolojik Yardım Almış Olan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analiz Sonuçları.....	137
Tablo 9. Daha Önce Psikolojik Yardım Almış Olan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumunun Yordanmasına İlişkin Adımsal Regresyon Analiz Sonuçları.....	138
Tablo 10. Daha Önce Psikolojik Yardım Almamış Olan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumu, Kişilik Özellikleri, Stresle Başa Çıkma Yöntemleri, Kültürel Özellikleri ve Olumsuz Otomatik Düşünceleri Arasındaki Korelasyon Katsayılarına İlişkin Bulgular	139
Tablo 11. Daha Önce Yardım Almamış Kişilerin Yardım Alma Tutumlarının Hiyerarşik Regresyon Analiz Sonuçları	141
Tablo 12. Daha Önce Yardım Almamış Kişilerin Yardım Alma Tutumlarının Adımsal Regresyon Analiz Sonuçları	143

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa

Şekil 1. Bilişsel Model	82
Şekil 2. Bilişsel Yapı	84
Şekil 3. Katılımcıların yardım almaya ilişkin görüşlerine yönelik oluşturulan temalar	120
Şekil 4. Öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin görüşlerinden ekonomik etkenlere yönelik bulgular	120
Şekil 5. Öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik görüşlerinden algı hataları temasına ilişkin bulgular	121
Şekil 6. Öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik görüşlerinden kendini açma temasına ilişkin bulgular	122
Şekil 7. Öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik görüşlerinden yardım alma deneyimi temasına ilişkin bulgular	123
Şekil 8. Öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik görüşlerinden danışmanın yetkinliği temasına ilişkin bulgular	124
Şekil 9. Öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik görüşlerinden alternatif çözüm yolları temasına ilişkin bulgular	125
Şekil 10. Öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik görüşlerinden danışma almanın faydasına inanma temasına ilişkin bulgular	126

1. GİRİŞ

Günümüz dünyasında birçok insan zaman zaman yaşamına ilişkin çeşitli sorunlar ile karşılaşabilmektedir. İnsanların evde veya işyerinde karşılaştığı bu sorunlar içerisinde zorbalık/şiddet, bezdiri (mobing), istismar gibi psikolojik sorunlar önemli bir yer tutmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'nün araştırmasına göre; 121 milyon kişinin depresyondan, 24 milyon kişinin şizofreniden, 70 milyon kişinin aşırı alkol kullanımından ve 5 milyon kişinin de zararlı madde kullanımından dolayı sorunlar yaşadıkları rapor edilmektedir (Pheko, Chilisa, Balogun ve Kgathi, 2013). Türkiye'de ise 18-85 yaş aralığındaki bireyler ile yapılan bir epidemiyolojik araştırma sonuçları, ruhsal rahatsızlık oranının % 17,2 olduğunu ve bu hastalığı yaşayanların yalnızca % 13,8'inin yardım almak için psikolojik danışma merkezlerine başvurduklarını ortaya koymaktadır (Erol, Kılıç, Ulusoy, Keçeci ve Simsek, 1998). Bu araştırma sonuçları dikkate alındığında hem dünyada hem de ülkemizde ruhsal/psikolojik rahatsızlık yaşayan bireylerin göz ardı edilemeyecek kadar çok olduğu ve bunların içerisinde genç yetişkinlerin de olduğu görülmektedir.

Genç yetişkinlerin içinde bulunduğu dönem, gelişimsel açıdan insan yaşamında önemli bir yer tutmaktadır. Her yaş döneminde olduğu gibi genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin de çeşitli gelişim görevleri bulunmaktadır. Bunlardan bazıları; bir kimliğe sahip olmak, yakın romantik ilişki kurabilmek, gelecekle ilgili planlar yapmak, mesleki seçimlerde bulunmak ve bağımsızlığını kazanmak olarak sıralanabilir. Ayrıca genç yetişkinlik dönemi bireylerin eğitim hayatında üniversite yıllarına denk gelmektedir. Öğrencilerin çoğu, o zamana kadar alışık olmadıkları farklı bir ortama ilk kez girmekte ve kendilerini etkileme olasılığı bulunan birçok faktörle aynı anda karşı karşıya kalmaktadırlar (Brissette, Scheier ve Carver, 2002, s. 107; Ercan, 2010, s. 1815). Üniversite yılları gençlerin akademik, kişisel-duygusal ve sosyal olarak uyum sağlamaya çalıştıkları stresli bir dönem olarak kabul edilmektedir (Cooke, Bewick, Barkham, Bradley ve Audin, 2006, s. 510). Üniversite gençliğinin sorunları özellikle ilk yıllarda görülen bağımsız olarak davranabilme zorluklarından, çevre ile kurulan ilişkilerden ve uyumsuzluklardan kaynaklanmaktadır (Ültanır, 1998, s. 29). Bunların yanı sıra yalnızlık, ev özlemi, üzüntü ve belirsizlik gibi duyguları yaşayan öğrencilerin yaşamı daha da stresli hale gelmektedir (Dennis, Phinney ve Chuateco, 2005, s. 230). Bu zorluklarla baş etmeye

çalışan öğrenciler diğer yandan ders seçme, sınav kaygısı, akademik yarış ve değerlendirilme gibi zorluklarla mücadele etmek durumunda kalmaktadırlar (Perrine ve Lisle, 1995, s. 49). Önceki yıllardaki ebeveyn kollamasından yoksun kalan üniversite öğrencileri (Ültanır, 1998), birçok sorunla aynı anda başa çıkmakta daha da zorlanabilmektedirler.

Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları en yaygın sorunların duygusal, akademik, ekonomik ve romantik alanlarda olduğu belirtilmektedir. Üniversite öğrencilerinden psikolojik danışma merkezlerine başvuranların sorunlarından en yaygın olanları ise depresyon, aile içi ilişkiler, arkadaş ilişkileri, uyum sorunları, akademik sorunlar (Erkan vd., 2011, s. 190), düşük öz saygı, sosyal kaygı ve yaşamdan hoşnut olmamak (Ceyhan, 2009) olarak bulunmuştur. Ayrıca, duygusal ve sosyal uyum alanında yaşanan sorunların öğrencileri akademik çalışmalardan daha çok yıprattığı ifade edilmektedir (Gerdes ve Mallinckrodt, 1994, s. 286). Bu çerçevede sağlıklı bir uyum süreci için üniversite öğrencilerinin resmi ya da resmi olmayan kaynaklardan yardım almaya gereksinimleri vardır. Üniversite öğrencilerinin birçok sorunu yaygın biçimde yaşaması, üniversitelerde psikolojik danışma merkezlerine duyulan gereksinimin oldukça fazla olduğuna işaret etmektedir (Güneri, Aydın ve Skovholt, 2003, s. 58).

Son yıllarda psikolojik danışma servislerinin önem kazanmaya başlaması, artık birçok üniversitede psikolojik danışma merkezlerinin kurulmasına katkı sağlamıştır (Erkan vd., 2011, 175). Bu merkezlerde profesyonel düzeyde psikolojik yardım hizmet sunan psikolog, doktor, psikoterapist, psikolog, psikolojik danışman ve sosyal hizmet uzmanlarının (Miller, 2009; Mojaverian, Hashimoto ve Kim, 2013) birçoğunun hizmet vermekte olduğu görülmektedir (Erkan, vd., 2011, s. 176). Merkezlerde farklı yardım mesleklerinden profesyonellerin istihdam edilmekte olması kuşkusuz önemli bir gelişmedir. Bununla birlikte üniversitelerdeki danışma merkezlerinin verimli biçimde kullanılmadığına ilişkin açıklamaların da göz ardı edilmemesi gerekir. Bu çerçevede araştırmalarda çoğu üniversite öğrencisinin sorunlarını çözerken yardım alma servislerine başvurmayı düşünmedikleri (Koydemir ve Demir, 2005; Koydemir-Özden vd., 2009), psikolojik danışma merkezlerine başvurmakta isteksiz oldukları (Wade vd., 2011, s. 178), bunun yerine daha çok yakın çevrede bulunan aile, arkadaş desteğine başvurdukları (Boldero ve

Fallon 1995, s. 199) ya da dine sığınma, kaçınma gibi farklı baş etme yöntemlerini kullandıkları (Aloud, 2004) belirtilmektedir. Bu durum öğrencilerin psikolojik yardım servislerine başvurmalarını engelleyen faktörlerin belirlenmesine duyulan gereksinimi ve buna yönelik çözüm yolları geliştirilmesi gerektiğine işaret etmektedir.

Psikolojik danışma merkezleri, bireylerin yaşadığı çatışmaları ya da stres verici durumları kendi kendine çözemediklerinde sorunlarını çözmeye yönelik olarak profesyonel düzeyde yardım hizmeti almaya yöneldikleri yerlerdir. Bu merkezlere bireylerin başvurup vurmama kararlarında ise pek çok faktör etkili olabilmektedir. Alanyazında bu faktörlerin psikolojik yardım alma tutumu, psikolojik yardım alma niyeti ve psikolojik yardım alma davranışı olmak üzere üç temel başlık altında incelendiği görülmektedir. Bu çerçevede yardım almaya ilişkin tutumu araştıran çalışmalarda, yardım alma tutumunu olumlu veya olumsuz etkileyen faktörler incelenmektedir (Cole, 2013; Cramer, 1999, David, Stepha ve Lisa, 2007; Koydemir vd., 2010; Türküm, 1999). Psikolojik yardım alma niyeti ile ilgili araştırmalarda ise hangi durumlarda bireylerin yardım almaya daha gönüllü oldukları ve yardım almaya niyetlendikleri belirlenmeye çalışılmaktadır (Boudreau, 2007; Landwehr, 2012; Topkaya, 2011; Vogel ve Wester, 2003). Psikolojik yardım alma davranışlarını araştıran çalışmalar ise yardım alanlarla almayanları birbirinden ayırmak için yapılan çalışmalardan oluşmaktadır (Alonso, Codony, Kovess, Angermeyer, Katz, Haro vd., 2007; Uffelman, 2005).

Psikolojik yardım alma davranışı, yardım alma niyeti ve yardım almaya yönelik tutum birbiriyle oldukça ilişkili kavramlardır. Psikolojik yardım alma niyeti, bireyin akademik, mesleki, kişilerarası, sosyal, sağlık ve ayrımcılık gibi sorunlar nedeniyle bir danışmanlık servisine başvurma eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Gim, Atkinson, ve Whiteley, 1990; Kim ve Omizo, 2003). Bireylerin psikolojik yardım alma niyetinde ise, bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin iyi/kötü veya hoş/hoşnutsuzluk izlenimini ifade eden psikolojik yardım almaya karşı tutum (Fischer ve Farina, 1995) önemli bir belirleyici olabilmektedir. Nitekim araştırmalarda psikolojik yardım almaya karşı tutumun psikolojik yardım alma niyetiyle ve davranışıyla pozitif biçimde ilişkili olduğu ortaya konmaktadır (Cepeda-Benito, ve Short, 1998; Cramer, 1999; Kelly ve Achter, 1995; Vogel, Wester, Wei, ve

Boysen, 2005). Bu sonuçlar yardım almaya karşı olumlu tutumu olan bireylerin yardım alma davranışlarında da artış olabileceğini işaret etmektedir. Bu nedenle, yardım alma tutumunu etkileyen faktörlerin belirlenmesi, dolaylı olarak yardım alma davranışını etkileyen faktörlere ilişkin bilgilerin de elde edilebileceğine işaret etmektedir.

Bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarında ve yardım arama davranışlarında pekçok faktör rol oynayabilir. Bu faktörler içerisinde bireylerin kişilik özelliklerinin önemli bir belirleyici olması olasıdır. Nitekim bireyin özgün ve sürekli olan duygu, düşünce, davranış ve tutumları kendi kişilik özelliklerinin bir sonucudur (Goldberg, 1993; McCrae ve Costa, 1999; Saucier ve Goldberg, 1996; Winter ve Barenbaum, 1999). Bunun yanı sıra kişilik özelliklerinin, bireyin çevreyi nasıl anlamlandırdığının ve nasıl davrandığının önemli bir belirleyicisi olduğu belirtilmektedir (Allik ve McCrae, 2002; Caspi ve ark., 2005; Donnellan, Conger, ve Burzette, 2007; McCrae ve Costa, 1999). Bu bağlamda bireyin kişilik özelliğinin yardım alma tutum ve davranışında da önemli rol oynayabileceği ifade edilebilir. Alanyazında kişilik özellikleriyle yardım alma tutum ve davranışı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda çoğunlukla Beş Faktör Kişilik yapısının dikkate alındığı görülmektedir (Vikers, 1989). Bu çerçevede Beş Faktörlü kişilik özelliklerinden yeniliğe açıklık, (Atik ve Yalçın, 2011; Kakhnovets, 2010; Özdemir, 2012), uyumluluk (Atik ve Yalçın, 2011; Kakhnovets, 2010) ve sorumluluk (Kakhnovets, 2010; Özdemir; 2012) kişilik özelliğine sahip olan bireylerin yardım almaya karşı daha olumlu tutuma sahip oldukları bulunmuştur. Dışadönük ve nevrotik bireylerin yardım alma tutumlarının bazı araştırmalarda olumsuz olduğu (Özdemir, 2012; Şahin-Akaydın, 2002), bazılarında ise olumlu (Atik ve Yalçın, 2011; Googwin, 2008; Kakhnovets, 2010; Miller, 2009) olduğu bulunmuştur.

Kişilik özelliklerinin yanı sıra, bireylerin sahip olduğu kültürel değerlerin de onların profesyonel yardım alma tutum ve davranışlarının önemli belirleyicisi olması olasıdır. Çünkü kültür, sorunun tanımlanmasında, yardım almaya karar vermede ve baş etme kaynaklarının değerlendirilmesinde önemli rol oynamaktadır (Cauce, Domenech-Rodriguez, Paradise, Cochran, Shea ve Srebnik, 2002). Kültürle ilgili çalışmalar ağırlıklı olarak bireycilik ve toplulukçuluk olmak üzere iki temel özellik üzerinde yoğunlaşmaktadır. Toplulukçu kültürde dayanışma ve grup

içerisindeki sosyal uyum vurgulanırken (Markus ve Kitayama, 1991); bireyci kültürlerde bağımsızlık, özerklik, bireysel gereksinimler daha ön plana çıkmaktadır (Kwan, Bond ve Singelis, 1997). Bu çerçevede Türk toplumunun toplulukçu bir yapıda mı yoksa bireyci bir yapıda mı olduğuna ilişkin farklı görüşler öne sürülmektedir. Önceki yıllarda Türk toplumu, genel olarak grup normlarını destekleyen, otoriteye itaat eden ve yakın kişilerarası ilişkileri önemseyen toplulukçu kültür yapısına sahip olarak tanımlanmaktadır (İmamoğlu, 1987). Ancak yeni nesilde ise batı bireyci kültürün özelliklerinden kendine güven, rekabet ve bağımsızlık özellikleri görülmektedir (Koydemir vd., 2010). Bu farklı bulguların yanında, bireyci kültürün değerleri her ne kadar Türk toplumunu etkilemeye başlamış olsa da, toplulukçu değerlerin Türk kültüründeki öneminin halen devam ettiği belirtilmektedir (Kağıtçıbaşı, 2001). Dolayısıyla Türk kültürü bağlamında bireyci ve toplulukçu kültürel özelliklerin, özellikle psikolojik tutum ve davranışları olmak üzere, bireylerin davranışları üzerindeki rolünü açıklamak önem kazanmaktadır.

Alanyazında kültürün hangi özelliğinin bireylerin psikolojik yardım almasını engellediğine ilişkin çeşitli çalışmalar dikkati çekmektedir. Kim (2007) yaptığı çalışmada toplulukçu kültürlerde kültürel değerlere bağlılığın yardım almayı engelleyebileceğini iddia etmektedir. Nitekim Asya ülkelerindeki öğrenciler, Amerikalı öğrencilere göre, psikolojik rahatsızlığı utanılması gereken bir durum ve bu rahatsızlığı yaşayan bireyleri de güvenilmez ve tehlikeli olarak tanımlamaktadır (Hirai, 1999). Bölgesel ve ulusal örneklemelerde çalışılmış 13 çalışma ile yapılan meta-analiz çalışmasında Asyalı Amerikalıların, Avrupalı Amerikalılara nazaran psikolojik yardım servislerini %30-50 oranında daha az kullandıkları ortaya çıkmıştır (Choi ve Miller, 2014; Yang ve Wonpat-Borja, 2006). Bu çalışmaların bulguları, toplulukçu kültürdeki bireylerin yardım alma konusunda yoğun etiketlenme kaygısı yaşayacaklarına ve dolayısıyla yardım almaya karşı olumsuz tutuma sahip olabileceklerine işaret etmektedir.

Bireylerin psikolojik yardıma ilişkin tutumlarında, sahip oldukları temel inançların önemli rol oynaması olasıdır. Çünkü temel inançlar kendimize, diğer bireylere ve evrene ilişkin değerlendirmelerimizde önemli rol oynamaktadır. Temel inançlar, bireylerin doğuştan itibaren yaşam tecrübeleriyle oluşturdukları, olaylara

ve durumlara göre etkin hale gelebilen, hem pozitif hem de negatif olabilen inançlardır (Beck, 2005).

Temel inançlar; aşırı genellenmiş, katı ve değişime oldukça dirençli bir yapıdadırlar (Beck, 2001). Olaylara ilişkin değerlendirmeler yapılırken farkında olmaksızın kullanılan, bilişsel yapının temelinde bulunan temel inançlara ulaşabilmek oldukça güçtür. Ancak temel inançlara nazaran ara inançlara ve otomatik düşüncelere daha kolay ulaşılabilen ve bunlar daha kolay değiştirilebilmektedir (Türkçapar, 2012). Bu nedenle araştırmalarda temel inançlar yerine, daha çok otomatik düşüncelerin ele alındığı görülmektedir (Ergin, 2013; Gökdağ, 2014; Kapıcı, 2010).

Temel inançlara bağlı olarak ortaya çıkan otomatik düşünceler, bireylerin özellikle çocukluk dönemlerinden itibaren kontrol edemedikleri olaylarla karşı karşıya kalmalarıyla oluşmaya başlamaktadır. Yaşamın sonraki dönemlerinde de olumsuz yaşantıların her zaman kendilerinden kaynaklandığına, yaşanan şeylerin devamlı olumsuz biçimde sonuçlanacağına ve bunlardan kurtulmanın da mümkün olmayacağına ilişkin inancın içselleştirmesiyle otomatik düşünceler daha da pekiştirilmektedir (Rose ve Abramson, 1992). Olumsuz otomatik düşünceler, ansızın ve kontrolsüz olarak ortaya çıkarlar (Beck, 2008). Bu tür düşüncelere sahip bireylerin olumsuz benlik algısına, olumsuz beklentilere, düşük öz saygıya ve çaresizlik duygusuna sahip oldukları bilinmektedir (Abramson, Metalsky ve Alloy, 1989). Otomatik düşünceler, geleceğe ilişkin olumsuz beklentileri arttıracak biçimde yanlı değerlendirmeye yol açmaktadır. Benzer biçimde sorunları değerlendirme ve onlarla başa çıkma yöntemlerini de olumsuz etkilemektedir (Alloy, Abramson, Whitehouse, Hogan, Tashman, Steinberg vd., 1999). Bu açıdan işlevsel olmayan otomatik düşünceler, bireyi dış dünyayı değerlendirmekten alıkoyabilir ve var olan sorunların daha da olumsuz olarak değerlendirilmesine yol açabilir. Ayrıca sorunların genellikle büyük bir tehdit olarak algılanmasına ve bunların asla kontrol edilemeyecekmiş hissini uyanmasına neden olabilir. Nitekim bu işlevsel olmayan akıl yürütme yöntemi sorunlarla pasif biçimde başa çıkmaya çalışılmasına yol açmaktadır (Gabrys, 2011). Dolayısıyla bu duygu ve düşünceleri yaşayan bireylerin psikolojik yardıma gereksinim duymalarına rağmen psikolojik yardım almaktan kaçınmaları olasıdır. Böylece kendilerini değersiz gören ve

başkalarını da acımasız olarak değerlendiren bu bireylerin danışma almaya karşı tutumlarının da olumsuz olması beklenebilir.

Alanyazında temel inançlardan kaynaklanan olumsuz otomatik düşüncelere sahip olan bireylerin bir sorun yaşadıklarında bunu çözmekte yetersiz kaldıkları hatta kendilerini çaresizlik içinde algıladıkları ifade edilmektedir (Kapıcı, 2010). Bu bireylerin sorunları çözüme noktasında çaresiz kalmış olmaları, dışardan bir yardıma gereksinim duyduklarına işaret etmektedir. Ancak bireylerin risk alabilme davranışlarını engelleyen olumsuz otomatik düşünceler (Barlet, 1998), bireyin eylemsiz kalmasına yol açarak yardım aramaya ilişkin tutumlarını da etkileyebilmektedir.

Bireylerin kişilik özellikleri, kültürel özellikleri ve olumsuz otomatik düşüncelerinin yanı sıra, farklı stresle başa çıkma yöntemlerine sahip olmalarının da bireylerin yardım alma tutumları ve davranışları ile ilişkili olması olasıdır. Örneğin bireylerin yaşadıkları sorunlarla baş etme yöntemlerinin onların yardım alma tutumlarını etkilemesi beklenebilir. Birçok kültürde bireyler bir sorun yaşadıklarında profesyonel psikolojik yardımdan önce, yakın çevreden sosyal destek aramakta veya dini etkinliklere başvurmaktadır (Dejman, Ekblad, Forouzan vd., 2008). Sorunlarını çözmek yerine kaçınma başa çıkma yöntemini kullanan bireylerin de psikolojik yardım almaya karşı olumsuz tutumları olduğu görülmektedir (Sheu ve Sedlacek, 2002). Çünkü kendisini sorunlarıyla başa çıkma konusunda yeterli görenler diğer bireylere göre daha olumsuz yardım alma tutumuna sahiptirler (Tracey, Sherry, Bauer, Robins, Todaro ve Briggs, 1984). Öte yandan sosyal destek arama ve sorunu çözmek için uğraşma gibi başa çıkma yöntemlerini kullanan bireylerin yardım almaya yönelik tutumlarının daha olumlu olduğunu ortaya koyan bulgular da mevcuttur (Türküm, 1999). Bu birbirinden farklı sonuçlar bu konunun açıklığa kavuşturulması gerekliliğine işaret etmektedir. Özellikle farklı başa çıkma yöntemlerinin bir arada ele alınarak başa çıkma yöntemlerinin psikolojik yardım almada oynadığı rolün ortaya çıkartılması alanyazın açısından büyük önem arz etmektedir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının doğasını ortaya koymaktır. Bu çerçevede öncelikle üniversite

öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum düzeyleri ve görüşler ortaya konmaktadır. Sonrasında üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, otomatik düşünceleri, kültürel özellikleri ve başa çıkma yöntemlerinin onların profesyonel düzeyde psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını nasıl yordadığı incelenmektedir. Ayrıca belirtilen değişkenlerin psikolojik yardım alma tutumu bağlamında yordayıcılıkları daha önce profesyonel psikolojik yardım almış ve almamış gruplar açısından ayrı ayrı ortaya konmaktadır. Bu çerçevede aşağıdaki sorulara yanıt aranmaktadır.

1.1.1. Araştırma soruları

- I.** Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum düzeyleri ve görüşleri nasıldır?
 - a.** Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum düzeyleri nasıldır?
 - b.** Üniversite öğrencileri psikolojik yardım almaya ilişkin ne gibi görüşlere sahiptirler?
- II.** Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının yordayıcıları nelerdir?
 - a.** Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarında onların,
 - i.** kişilik özellikleri (dışadönüklük, sorumluluk, uyumluluk, yeniliğe açıklık, nevrotiklik ve negatif değerlik),
 - ii.** otomatik düşünceleri,
 - iii.** toplulukçu ve bireyci kültürel özellikleri
 - iv.** stresle başa çıkma yöntemleri (planlı problem çözme, sosyal destek arama, sorumluluk alma, kaçınma, kendini saklama, kadercilik ve doğaüstü güçler) ve
 - v.** cinsiyetleri anlamlı birer yordayıcı mıdır?
 - b.** Daha önce psikolojik yardım almamış üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarında onların;
 - i.** kişilik özellikleri (dışadönüklük, öz disiplin, uyumluluk, yeniliğe açıklık, nevrotiklik ve negatif değerler),

- ii. otomatik düşünceleri,
 - iii. toplulukçu ve bireyci kültürel özellikleri
 - iv. stresle başa çıkma yöntemleri (planlı problem çözme, sosyal destek arama, sorumluluk alma, kaçınma, kendini saklama, kadercilik ve doğüstü güçler) ve
 - v. cinsiyetleri anlamlı birer yordayıcı mıdır?
- c. Daha önce psikolojik yardım almış üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarında onların,
- i. kişilik özellikleri (dışadönüklük, öz disiplin, uyumluluk, yeniliğe açıklık, nevrotiklik ve negatif değerler),
 - ii. otomatik düşünceleri,
 - iii. toplulukçu ve bireyci kültürel özellikleri
 - iv. stresle başa çıkma yöntemleri (planlı problem çözme, sosyal destek arama, sorumluluk alma, kaçınma, kendini saklama, kadercilik ve doğüstü güçler) ve
 - v. cinsiyetleri anlamlı birer yordayıcı mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

Üniversite yıllarına denk gelen genç yetişkinlik dönemi çeşitli arayışların olduğu kendine özgü bir geçiş dönemidir (Rickwood, Deane, Wilson, ve Ciarrochi, 2005). Üniversite çağındaki bireyler aynı anda pek çok sorunla karşılaşabilmekte ve bu sorunlarla başa çıkmak durumunda kalabilmektedirler. Bu nedenle sosyal, kişisel ve akademik birçok taleple aynı anda ilk kez karşılaşan öğrenciler için, üniversite yaşamı stresli bir yaşantı olabilmektedir (Arthur ve Hiebert, 1996). Öğrencilerin farklı şehirlerden gelmiş olmaları, yeni insanlarla tanışmaları, çoğu için ilk kez aileden ayrılıyor olmaları (Sabone, 2009) gibi yaşantılar, yeni çevreye uyum sağlamaya çalışmakta güçlük çeken öğrencilerin işlerini daha da zorlaştırabilmektedir. Bu zorluklarla baş edemeyen ve üniversite yaşantısına başarılı bir biçimde uyum sağlayamayan öğrenciler fiziksel, psikolojik, sosyal ve akademik sorunlar yaşayabilmektedirler (Daugherty ve Lane, 1999; Halamandaris ve Power, 1999).

Genç yetişkinlik dönemini içeren üniversite yıllarında öğrencilerin bazıları sorunlarını çözmekte güçlük çekmekte hatta yetersiz kalabilmektedirler. Bunun sonucunda çözülemeyen sorunlar, öğrencilerin sosyal ve akademik yaşamlarını olumsuz etkileyebilecek ruh sağlığı sorunlarına dönüşebilmektedir. Amerika’da yapılan bir çalışma, öğrencilerin neredeyse tamamının son bir yıl içerisinde stres yaşadıkları ve aynı zamanda % 12,4’ünün akademik yaşamlarını etkileyecek düzeyde depresyon yaşadıklarını göstermiştir (American College Health Association - ACHA, 2014). Ayrıca ilk iki yıl içerisinde okulu bırakanların % 75’inin uyum sorunları nedeniyle okulu bıraktıkları belirlenmiştir (Boulter, 2002). Bu bulgular üniversite öğrencilerinin problemlerini çözmekte yetersiz kaldıklarına, ruh sağlığı sorunları yaşama konusunda risk grubunda olduklarına ve bu nedenle yardım servislerine önemli ölçüde gereksinim duyduklarına işaret etmektedir (National Institute of Mental Health - NIMH, 2005).

Problemlerin çözümünde yeterli ve uygun yöntemlerin kullanılması; sağlıklı bir benlik gelişiminde, uyum sorunlarının çözülmesinde, davranış sorunlarının ve depresif belirti sıklığının azalmasında önemli rol oynamaktadır (Steiner, Erickson, Hernandez ve Pavelski, 2002). Bu nedenle bireyler yaşadıkları problemleri kendi kendilerine çözemediklerinde yardım almaları oldukça önemlidir. Üniversite yaşamında öğrencilere psikolojik yardım hizmeti, genellikle üniversitelerin psikolojik danışma servislerince sağlanmaktadır. Bu merkezler öğrencilerin kişisel gelişimleri ve yaşadıkları sorunlarına yardım etmeyi amaçlamaktadırlar. Ancak öğrenciler sorun yaşadıklarında bunları çözememelerine rağmen yine de psikolojik danışma servislerine başvurmadan kaçınabilmektedirler. Bu bağlamda öğrencilerin kendilerine sunulan yardım hizmetini almaktan alıkoyan faktörlerin belirlenmesi önem taşımaktadır. Bu doğrultuda mevcut çalışmada, kişilik özellikleri, kültürel özellikler, otomatik düşünceler ve stresle başa çıkma yöntemlerinin; öğrencilerin psikolojik yardım alma davranışlarındaki rolünü ortaya koymak hedeflenmektedir. Böylece elde edilecek bulgulara bağlı olarak engellerin ortadan kaldırılmasına uygun yöntemlerin hazırlanmasına ve öğrencilerin yardım alma davranışlarının artırılmasına yönelik çabalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Mevcut çalışma bulgularının yardım alma tutumu ile ilgili var olan alanyazını genişleterek, psikolojik yardım alma davranışında kavramların nasıl etkileşim

halinde olduğu ve ilgili kavramların yardım alma tutumundaki rolü bütüncül bir bakış açısı ile ortaya konmaktadır. Bu sayede öğrencilerin üniversite yıllarında yaşadıkları sorunları çözerken profesyonel psikolojik danışma servislerinden yardım almalarına ilişkin kararlarını etkileyen kritik faktörlerin daha iyi anlaşılması beklenmektedir (Komiya, Good, ve Sherrod, 2000). Ayrıca ruh sağlığı çalışanlarının yardım almaktan çekinen ya da kaçınan bireylere ve toplumu danışma servisleri konusunda bilinçlendirme, kaygılarını azaltma gibi işlevsel yollar belirlemelerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Diğer yandan araştırmaların kültüre duyarlı psikolojik danışman olmanın önemini ve bu açıdan terapötik ilişkiyi önlemesi beklenen eğilimlerinin/yargılarının danışmanlarca fark edilip düzeltilmesinin gerekliliğine yönelik katkılar da getireceği beklenmektedir. Bu çerçevede yardım alma davranışlarını etkileyen faktörleri bilen yardım hizmeti sunanların, gönülsüz, isteksiz grupların ilgisini çekmek için daha etkili eğitim programları düzenlemesi söz konusu olabilir.

Alanyazında bireylerin psikolojik yardım almasına ilişkin tutumu olumsuz etkileyen faktörlerin belirlenmesi birçok çalışmaya konu olmuştur. Öğrencilerin yardım almaya karşı tutumlarını etkileyen faktörleri araştıran çalışmalarda, etiketlenme kaygısı, kendini açma kaygısı, yardım beklentisi, benlik saygısı, cinsiyet rolleri, bağlanma stilleri gibi değişkenlerin ele alındığı görülmektedir (Gürsoy, 2014; Irkörüçü, 2012; Türküm, 1999, Topkaya, 2011). Kültüre duyarlı psikolojik danışmanın vurgulandığı günümüzde, özellikle Türkiye’de kültürel özelliklerin ve otomatik düşüncelerin yardım alma davranışıyla ilişkisini araştıran çalışmalara rastlanılmamaktadır. Ayrıca, profesyonel yardım alma davranışında dikkate alınması gereken kişilik özellikleriyle ilgili de çok sınırlı sayıda çalışmanın olduğu görülmektedir (Atik ve Yalçın, 2011; Özdemir, 2012). Bu bağlamda kişilik özellikleri, otomatik düşünceler ve kültürel özelliklerin, yardım alma davranışının önemli belirleyicisi olan yardım alma tutumuyla ilişkisinin araştırılması oldukça önemlidir. Tüm bunların yanı sıra bireylerin kullandığı stresle baş etme stratejilerinin de yardım alma davranışıyla ilişkisinin araştırılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu çerçevede bu araştırmada Türk kültüründe yaygın olarak kullanılması öngörülen başa çıkma yöntemleri ile psikolojik yardım alma davranışı ilişkisinin açıkça ortaya konması beklenmektedir.

Sonuç olarak, bu çalışmada elde edilecek bulguların, üniversitede bulunan psikolojik danışma merkezlerin yapılandırılmasına, düzenlenecek programların içeriğinin oluşturulmasına ve etkililiğinin artırılmasına önemli katkıları olacağı öngörülmektedir. Bu sayede psikolojik danışma merkezlerinde çalışacak profesyonellerin yetkinliği ve uygunluğuna dikkat edilecektir. Bu araştırma ile üniversite öğrencilerinin yardım almasını engelleyen faktörlerin bütüncül olarak ortaya çıkması, yardım almayı engelleyen durumların daha net anlaşılmasını sağlayarak merkezlerin tanıtımına ve çalışmalarına yön verecektir. Bu engelleyici faktörlerin ortadan kaldırılması ya da azaltılması için danışma merkezleri alternatif arayışlarda bulunacaklardır. Ayrıca bulgular yardım hizmeti almaktan kaçınan öğrencilere daha kolay ulaşılabilmesinde dikkate alınacaktır. Böylece öğrencilerin problemleriyle daha işlevsel bir şekilde başa çıkmak için yardım servislerine başvurmaları ve servislerden etkin bir biçimde yararlanmaları kolaylaşabilir. Psikolojik danışma merkezlerinin üniversite öğrencileri tarafından herhangi bir olumsuz tutum yaşamaksızın yararlanabilecekleri bir yer haline gelmesi, onların kendilerini güvende hissetmelerini, duygusal iyi oluşlarını, mutluluklarını ve akademik başarılarını artırmalarında önemli bir destek kaynağı olacaktır.

1.3. Tanımlar

Psikolojik yardım alma tutumu: Uzun süren psikolojik rahatsızlıklardan sonra veya kriz durumunda profesyonel psikolojik yardım servislerinden yardım almaya ilişkin eğilim ya da karşı olma durumu (Fischer ve Farina, 1995; Fischer ve Turner, 1970).

Olumsuz otomatik düşünce: Bir stres durumunda veya üzüntü anında, istemsiz olarak hızlıca otomatik olarak oluşan düşünceler (Gilbert, 2000, s. 64).

Kişilik: Bireylerin tutarlı ve ayırt edici duygu, düşünce ve davranış örüntülerine katkısı olan psikolojik özelliklerdir (Cervone ve Pervin, 2014, s. 8).

Stresle başa çıkma: Stresli bir durumun içsel (bireysel) veya dışsal (çevresel) ihtiyaçlarını karşılamak, yönetmek için bireyin kullandığı bilişsel ve davranışsal bir çaba olarak ifade edilmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984, s. 141).

Kültür: Bir toplumun veya grubun belirgin olan manevi, fiziksel, zihinsel ve duygusal özellikleri olarak görülmesi gerektiği ve bunların yanında sanat, edebiyat, yaşam stili, değerler sistemi, gelenekler ve inançları da içerdiği ifade edilmektedir (Hogg ve Vaughan, 2014, s. 612).

1.4. Sınırlılıklar

- Araştırmanın çalışma grubu 2015-2016 öğretim yılı güz döneminde Anadolu üniversitesi örgün lisans programlarına devam eden öğrenciler ile sınırlıdır.
- Araştırmada psikolojik yardım almaya ilişkin tutum, kişilik özellikleri, kültürel özellikleri, stresle başa çıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşüncelere ilişkin ölçümler ilgili ölçme araçlarının ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
- Bu çalışmada kişilik özellikleri Temel kişilik Özellikleri ölçme aracının kapsadığı dışadönüklük, sorumluluk, yeniliğe açıklık, nevrozizm, uyumluluk ve negatif değerler olmak üzere altı kişilik özelliği ile sınırlıdır.
- Bu çalışmada kültürel özellikler ölçme aracının kapsadığı toplulukçuluk ve bireycilik ile sınırlıdır.
- Bu çalışmada stresle başa çıkma stratejileri ölçme aracının kapsadığı kendini saklama, sosyal destek, planlı problem çözme, kadercilik, kaçınma, batıl inanç ve kendini suçlama yöntemleri ile sınırlıdır.
- Bu çalışmada psikolojik yardım alan kişiler 'profesyonel psikolojik yardım servisi sağlayan kurumlarda görevli kişilerden yardım alan bireyler ile sınırlıdır.

2. ALANYAZIN

Bu bölümde, çalışmanın bağımlı değişkeni olan psikolojik yardım alma tutumu ile bağımsız değişkenleri olan kişilik, kültür, stresle başa çıkma ve otomatik düşünceler konusunda kuramsal bilgiler ile araştırma bulguları yer almaktadır. İlk olarak değişkenlerle ilgili kuramsal çerçeveye yer verilmiş, daha sonra ilgili değişkenlerin araştırma sonuçları ortaya konmuştur.

2.1. Psikolojik Danışma ve Psikolojik Yardım Alma

Bu başlık altında sırasıyla psikolojik danışma/terapi kavramı kısaca betimlenmekte, psikolojik yardım almanın faydaları, psikolojik yardım arama süreci, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve bu tutumu etkileyen faktörlere ilişkin açıklamalara yer verilmektedir.

2.1.1. Psikolojik danışma/Psikoterapi nedir?

Bireyler, yaşamlarına karşı tehdit olarak algıladıkları bir sorunla karşılaştıklarında ve bununla tek başlarına baş edemeyeceklerini düşündüklerinde başkalarının yardımına başvurabilmektedirler. Bu başvuru kaynakları profesyonel (formal) ve profesyonel olmayan (informal) olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Profesyonel yardım ile ruh sağlığı hizmetleri sunan, psikolojik danışman, psikolog, psikiyatrist veya sosyal hizmet uzmanları kast edilmektedir. Profesyonel olmayan yardımda ise aile üyeleri, ebeveynler, eş, arkadaş veya akademik danışman gibi kaynaklar ifade edilmektedir (Farrelly, 2008; Will ve DePaulo, 1991)¹. Profesyonel yardım kaynakları çoğunlukla psikolojik danışma ve psikoterapi kavramları ile ifade edilmektedir. Psikolojik danışma, psikoterapi ve terapi terimleri sıklıkla birbiri yerine de kullanılmaktadır (Sommers-Flanagan ve Sommers-Flanagan, 2004, s. 8). Psikolojik danışma ve psikoterapi, bireylerin olumlu bir değişim göstermeleri ya da iyi oluş düzeylerini artırmaları için, onlara yardım etmeye yönelik uzman kişilerce gerçekleştirilen terapötik görüşmeleri, konuşmaları içeren şemsiye kavramlardır. (British Association for Counselling and Psychotherapy - BACP, 2013). Daha ayrıntılı tanım ile psikoterapi kavramı; bireylerin duygularını anlamak, onların davranışlarını değiştirerek daha işlevsel bir yaşam sürmelerine yardımcı olabilmek için gerekli eğitimleri almış profesyonel kişi ile yardıma ihtiyacı olan birey arasında

¹ Bu çalışmanın kapsamı doğrultusunda profesyonel yardım kaynakları ele alınmaktadır.

kurulan kişilerarası ilişkisel bir müdahale olarak tanımlanmaktadır (Buetler, 2007). Psikolojik danışma ise, psikoloji ilkeleri ve danışma sürecinin etkileşimini içeren ve araştırma-pratik konusunda ortaya çıkan yansımalara göre geliştirilen bir kavramdır. Bu kavramın daha iyi anlaşılması, hem psikolojik sorgulamalar hem de danışan-danışman arasındaki ilişki ile mümkün olabilmektedir (British Psychological Society - BPS, 2013).

Psikolojik danışma, insanların sorunları hakkında konuşmaları, daha doyurucu bir yaşam yolu keşfetmeleri için destekleyici ve yargılayıcı olmayan bir ortam sunarak (WHO, 2013), bireysel, grup, çift ya da ailelerin kariyer, meslek, eğitim ya da duygusal problemleri konusunda onlara yardım etmeyi içeren profesyonel bir davranıştır (Leong, 2008, s.119). Psikolojik danışma, gelişim bozukluklarıyla ilgili olduğu kadar normal gelişim ile de ilgili olduğundan; bireysel, ailevi, grup ya da örgütsel alanlarda insan yaşamına uygulanmaktadır. Danışma psikologları, fiziksel, duygusal ve zihinsel sorun yaşayan bireylerin stres ve uyumsuzluğu azaltmaları, krizleri çözmeleri ve iyi oluşlarını artırmaları için onlara yardımcı olmaktadır. Bu uzmanlık alanında çalışanlar, psikopatolojiyi değerlendirmek, teşhis koymak ve tedavi etmek gibi işlemleri yürütebilmektedirler (American Psychological Association - APA, 2013).

Psikolojik danışma ile psikoterapinin sınırları birbirinden kesin olarak ayrılmamış olsa da aralarında çeşitli farklılıklar bulunmaktadır. Psikoterapi, çoğunlukla zihinsel hastalıklar ve psikolojik bozuklukların tedavisinde kullanılan bir yöntem iken, psikolojik danışma günlük stres, bazı yaşam dönemlerine ve zorluklarına uyum gibi sorunlarla ilgilenmektedir. Bu çerçevede psikolojik danışmanın normal bireylere, psikoterapinin ise ağır derecede rahatsız kişilere uygulanmaktadır. Diğer bir fark ise psikolojik danışmanın eğitsel ve bilgilendirici olması, buna karşın psikoterapinin kolaylaştırıcı rol oynamasıdır (Sharf, 2014). Bunun yanı sıra psikolojik danışmanın eğitsel ve durumsal olarak kısa bir iş olduğu, psikoterapinin ise kişiliği yeniden düzenlemeyi amaçlayan derinlemesine bir çalışma süreci olduğu ifade edilmektedir (Gelso ve Fretz, 2001). Diğer yandan ise psikolojik danışma ve psikoterapinin çok benzer olduğu, sanki bir paranın iki farklı yüzü gibi kabul edilebileceği de belirtilmektedir. Dolayısıyla psikolojik danışma ile psikoterapinin nitelik olarak aynı ancak nicelik olarak farklılaştığı belirtilmekte ve

bir psikoterapistin yapıp da psikolojik danışmanın yapmadığı hiçbir şey olmadığı iddia edilmektedir (Corsini ve Wedding, 2000, s.2). Nitekim profesyonel psikolojik yardım alan bireylerin görüşlerinin araştırıldığı bir çalışmada psikolog, psikiyatrist ve sosyal çalışmacı arasında etkililik yönünden önemli bir farklılık olmadığı belirtilmiştir (Satcher, 1999)².

2.1.1.1. Psikolojik danışmanın özellikleri

Etkili bir psikolojik danışma için birçok etken söz konusudur. Bunların içerisinde en önemlisi ise danışmanın yeterliliğidir. Ruh sağlığı hizmeti sunan profesyonel psikolojik danışman ise, insan davranışları konusunda resmi şekilde yoğun bir eğitim almış, uygulamalı yardım becerilerini öğrenmiş, uygulama sürecinde süpervizyon eğitimi almış kişiler olarak tanımlanmaktadır (Okun ve Kantrowitz, 2008, s.11). Bu kapsamda yeterli/yetkin bir danışmanda bulunması gereken birçok becerinin varolması beklenir. Burada birçok araştırmacının önemini kabul ettiği ortak görüşlere yer verilmektedir.

İlk olarak psikolojik danışmanlar etkin dinleme becerisine sahip olmalıdır. Bu beceri ile danışman pasif dinleyici değil, jest ve mimikleri ve sözlü ifadeleriyle orada danışanı dikkatlice dinlediğini göstermekte ve bilgilerini paylaşmaya devam etmesi konusunda teşvik edici olmaktadır (Cormier ve Hackney, 2013, s.56-66). Diğer bir beceri ise yeniden ifade etme becerisidir. Bu beceri, danışanın söylediklerini danışmanın kendi kelimeleri ya da danışanın kullandığı aynı kelimelerle ifade etmesini içermektedir. Bu yöntem sayesinde danışan söylediklerini bir dış sestem yeniden duymaktadır (Cormier ve Hackney, 2013, s.118).

Psikolojik danışmanın sahip olması gereken diğer bir beceri ise duygu ve içeriklerin yansıtılmasıdır. Bu sayede danışman danışanın duygu ve düşüncelerine ilişkin algısını paylaşmaktadır. Bu yöntemi kullanarak danışman danışanın söylediklerini biraz daha ileriye götürmektedir. Netleştirme becerisi de danışmanların sahip olması gereken özelliklerden biridir. Bu beceri ile danışman danışanın anlattığı şeyleri tanımlamasını, açıklamasını, kendi yansıtmasını düzeltmesini ya da onaylamasını istemektedir. Bu yöntemle danışman-danışan

² Bu çalışmada konu başlığı gereği zaman zaman psikolojik danışma kavramı, psikoterapi/terapi yerine; psikolojik danışman kavramı ise psikoterapist/terapist yerine de kullanılabilir.

arasındaki yanlış anlamaların önüne geçilebilmektedir. Son olarak özetleme becerisi ile paylaşılan birçok bilgi bir araya getirilebilmekte, önemli görülen yerler vurgulanabilmekte ve danışana kendisinin paylaştığı çeşitli konuları yeniden duyma fırsatı sunulabilmektedir (Capuzzi ve Gross, 2011, s.12).

Psikolojik danışma için vazgeçilmez olan, etkili yardım ilişkisinin yıllarca değişmeyen ilkesi ise uyum içinde çalışmaktır. Buna uygun ortamın oluşması için de danışan-danışman arasında terapötik ilişkinin olması gerekir (Kottler ve Shepard, 2008, s-99-103; Okun ve Kantrowitz, 2008, s.4). Terapötik ilişki için gerekli olan temel koşullar yıllar önce Rogers (1957) tarafından açıklanmış ve sonraki yıllarda da Carkuff ve Barenson (1967) ve Egan (2002) tarafından da benimsenerek desteklenmiştir. Bu araştırmacılara göre terapötik ilişki için; saygı, içtenlik, koşulsuz olumlu kabul, uyumluluk, somutluk, samimilik ve empatik anlayış gibi temel koşulların olması gerektiği ifade edilmiştir (Rogers, 1957'den; Carkuff ve Barenson, 1967'den aktaran Capuzzi ve Gross, s.6). Bu terapötik koşullar neredeyse tüm yaklaşımlar tarafından etkili bir yardım ilişkisi kurmak ve sürdürmek için gerekli ve önemli olarak kabul edilmektedir. Bunların yanı sıra sorumluluk, güven, gizlilik ve yardım sever olmak da etkili danışma için gerekli unsurlar olarak ifade edilmiştir (Kottler ve Shepherd, 2008, s. 108-111). Yardım etme, bir kişinin, başka birine duygularını ifade etmesi, iç görü kazanması ve yaşamında değişiklikler yapması gibi konularda desteklenmesi olarak tanımlanmaktadır (Hill, 2004, s.4). Yardım etmenin bu özelliği nedeniyle terapötik bir görüşme olan psikolojik danışma profesyonel olmayan yardımlardan farklı bir içeriğe sahip olacağı söylenebilir.

Profesyonel psikolojik yardım amacıyla yapılan görüşmelerde danışan ile danışman arasında bir antlaşma yapılırken, diğer yardım türlerinde herhangi bir antlaşma bulunmamaktadır. Psikolojik danışma belirli sınırlar ve etik ilkelerle tanımlanan bir ilişkidir. Ancak diğer yardım türlerinde resmi bir etik ilke yer almamaktadır. Psikolojik danışmada bazı yaklaşımlar her ne kadar biraz yönlendirici gibi olsa da genel olarak psikolojik danışma yönlendirici olmayan bir ilişkidir. Diğer yardım türleri bazı etkinlikler ve amaçlara doğru bireyi doğrudan yönlendirmeyi içermektedir. Psikolojik danışma asla bir eleştiri içermemektedir. Diğer yardım türlerinde önemli noktaların altını çizme ve danışanı harekete geçme noktasında motive etmek amacıyla eleştiri yapılmaktadır. Psikolojik danışmada

danışan ile danışman arasında bir eşitlik vardır. Danışanın kendi kararlarının ve değişiminin sorumluluğunu alması için terapötik süreç boyunca danışan ile danışman arasındaki eşitliğin korunması vazgeçilmez temel bir konudur. Diğer yardım türlerinde bir güç dengesizliği bulunmakta, yardım eden kişi uzman gücünü elinde bulundurmaktadır. Psikolojik danışma hiçbir şekilde istenilen amacın kesin gerçekleşeceğini garanti etmemektedir. Diğer yardım türlerinde ise, görüşmenin başında kesin bir hedef belirlenir ve bu hedefe ulaşamaz ise ilişki başarısız olarak değerlendirilmektedir. (Short ve Thomas, 2015, s.20-22).

2.1.1.2. Psikolojik danışma süreci

Psikolojik danışma süreci danışmanın benimsediği akıma, yardım edilmek istenen danışanın ve onun getirdiği sorunun özelliğine ve danışma merkezinin şartlarına göre farklılaşabilmektedir. Ancak genel olarak her danışma süreci için benzer şekilde takip edilen bir örüntü söz konusudur. Bu örüntüde ilk olarak yardım almak için danışmaya başvuran kişinin bilgilendirilmiş onam/gönüllülük ya da izin formu doldurması istenir. Bununla birlikte sorunun ne olduğunu yüzeysel olarak görmek için bir değerlendirme formu doldurması da istenmektedir. Ayrıca danışanın istek ve beklentilerini öğrenmek ve sorun hakkında daha detaylı bilgi toplamak için bir ön görüşme de gerçekleştirilir. Bu görüşme sırasında danışmanın yardımcı olup-olamayacağı, birlikte çalışılıp çalışılmayacağına ilişkin bir değerlendirme gerçekleştirilir. Ön görüşme sonrasında aynı danışman ile sürece devam etmeye karar verilebileceği gibi, danışan için daha faydalı olacağı düşünülen başka bir psikolojik danışman veya başka bir kuruma yönlendirme de söz konusu olabilmektedir (Capuzzi ve Gross, 2011, s. 5).

Psikolojik danışman ile danışan birlikte ilk oturumun yerini ve zamanını ön görüşmede kararlaştırırlar. Zamanı birlikte kararlaştırılan ilk oturumda danışanın sorunu ve genel yaşamına ilişkin bilgiler alınmakta ve böylece danışanın yaşam öyküsü dinlenilmektedir. Ayrıca ilk görüşmede danışman tarafından sürece ilişkin bilgiler verilmekte, gizlilik ve gönüllüğün danışma süreci açısından önemi açıklanmakta ve ilişkinin sınırları belirlenmektedir. Danışanın yaşam öyküsünü alma süreci birkaç oturum sürebilmekte ve bu oturumlar başlangıç evresi olarak tanımlanmaktadır (Short ve Thomas, 2015, s. 11). Bu evrede danışan danışmana ne kadar güveneceği konusunda emin değildir. Bu sebeple birinci evrede güven

ilişkinin kurulması için çalışılır. Danışman danışanla güven ilişkisi kurmak, çevreyi düzenlemek ve danışma süreci konusunda bilgilendirme yapmak için kazanmış olduğu becerileri kullanmaktadır (Ergene ve Aydemir-Sevim, 2008, s. 65). Kısaca terapötik ilişki olarak da isimlendirilen bu ilişkinin başlangıç evresinde kurulması biraz zaman alabilmektedir.

İkinci evrede problemin tanımlanması yapılmaktadır. Burada danışanın getirmek istediği problem değişebileceği gibi, o problemin yanında başka sorunlar da ortaya çıkabilir. Çünkü güven ilişkisi hemen oluşamayacağı için danışan asıl sorununu anlatmakta tereddüt edebilmektedir. Bu sebeple asıl problem, ancak güven ilişkisi oluştuğunda belirlenebilmektedir (Capuzzi ve Gross, 2011, s. 6). Bu nedenle uyumlu bir ilişkinin yanı sıra, doğru bir değerlendirme, bireysel müdahale planı ve uzak-yakın kazanımların karşılaştırılması da profesyonel yardım ilişkisinin önemli öğelerindedir (Kottler ve Shepard, 2008, s. 99-103; Okun ve Kantrowitz, 2008, s. 4).

Bir sonraki evrede ise problemin derinlemesine incelemesi yapılmaktadır. Artık danışana sondaj soruları sorulabilir ve tutarsızlıklarıyla yüzleştirilebilir. Ancak hemen her durumda danışana karşı destekleyici olmak önemlidir. Problemin derinlemesine incelenmesinden sonra danışan ve danışman işbirliği içerisinde bir hedef belirlenmektedir. Bu noktada danışmanın kullandığı veya benimsediği kuramsal yaklaşım önemli olmaktadır. Zira sorunun altında yatan etmenler danışanın benimsediği kuramsal temele dayandırılarak açıklanmaktadır. Danışma sürecinin amacı belirlendikten sonra artık değişim için danışanın çalışmaya başladığı evreye gelinmektedir. Burada danışman kolaylaştırıcı rol oynarken danışan da sorumluluk almaktadır. Ancak unutulmaması gereken önemli bir nokta, danışma sürecindeki amaçlar her zaman değiştirilebilir veya yeniden yapılandırılabilir (Neugrug, 2011, s. 170-173). Çalışma evresi olarak da isimlendirilen bu aşamada artık sorunun çözülmesi için danışanın çözüm yolları bulmasına yardım edilmektedir (Short ve Thomas, 2015, s. 12).

Bir sonraki evre ise artık sonlandırma evresidir. Danışan amaçlarına ulaştığında artık danışma sürecinin devam etmesinin bir önemi kalmamaktadır. (Neugrug, 2011, s. 173). Ancak danışma sürecinin tam olarak ne zaman sonlanması gerektiği tartışmalı bir konudur. Bu konuda en yaygın kabul gören görüş ise;

belirtilerin azalması veya yok olması, gelecekte belirtiler tekrar ortaya çıkarsa danışanın bunlarla başedilebilecek iç görü kazanmış olması, yaşamdan zevk alma becerisinin kazanılması ve artık üzerinde zaman ve çaba harcanacak kadar önemli bir sorun kalmamış olmasıdır. Bu çerçevede sonlandırma oturumunda danışanın amacına ne kadar ulaştığı ve sonlandırmaya ilişkin duygu ve düşünceleri konuşulur (Capuzzi ve Gross, 2011, s. 5-6; Kelinek, 1994). Ayrıca sonlandırma oturumu sürecin değerlendirilmesi ve ilişkinin sonlandırılmasını da içerir. Bu oturumda amacına nasıl ulaştığı bunu nasıl başardığı üzerinde düşünmesi için danışan cesaretlendirilmekte ve hayatının gelecekte nasıl devam edeceği konusunda planları paylaşılmaktadır. Ayrıca danışma sürecinin etkisini değerlendirmek için danışandan ölçme araçları doldurması da istenebilmektedir (Short ve Thomas, 2015. s. 12). Böylece kendini geliştirmek veya bir sorununun üstesinden gelmek için başvurmuş olan bir danışanın amacına ulaşmasına yardımcı olunmuş olur. Bu süreçte ise çeşitli teknikler ve ilkelere dikkat edilerek danışana zarar vermeden fayda sağlanmasına çalışılmış olunur.

2.1.2. Psikolojik yardım almanın yararları

Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'ne göre ruh sağlığı bütüncül ve önemli bir sağlık olarak kabul edilmektedir. Ruh sağlığının belirleyicileri olarak, yaşamın herhangi bir döneminde birey için önemli etkiye sahip biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörler gösterilmektedir. Bu çerçevede, ruh sağlığı bozukluğunun evrensel olarak tüm dünyadaki bireyleri yaşları ve kültürleri ne olursa olsun etkileyeceği belirtilmektedir (WHO, 2010). Bu nedenle, ruh sağlığı açısından psikolojik yardım mesleklerinin hizmetleri oldukça önemlidir. Bu yardım mesleklerinden psikolojik danışma, günlük yaşamın stresi ya da zorlukları bireyin baş edebilme gücünü aştığında yardım için başvurduğu bir müdahale yöntemidir (Leong, 2008). Bireylerin iyi oluş duygusunu artırmayı ve rahatsız edici duygularını azaltmayı amaçlayan psikolojik danışma, bireylerin yaşına cinsiyetine, etnik kimliğine, eğitim durumuna veya cinsel yönelimine bakmaksızın hemen her birey için faydalı olabilmektedir (Buetler, 2007). Bu doğrultuda psikolojik danışmanlar birçok konuda problem yaşayan bireylere yardım etmektedirler. Bu sorunların en yaygınlarının ise depresyon, stres, kaygı, öz saygı, öz güven, öfke kontrolü, uyku, yeme bozuklukları, bağımlılık, aile ilişkileri, cinsel işlev bozukluğu, işsizlik,

ekonomik sorunlar, travma ve yas/kayıp olduğu belirtilmektedir (Short ve Thomas, 2015). Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin yardım için başvurduğu en yaygın sorunların ise, iletişim, üniversiteye uyum, romantik ilişki, depresyon, kaygı bozuklukları, sınav kaygısı, akademik başarısızlık, ders çalışma becerileri, düşük öz saygı ve ebeveynleriyle yaşadıkları problemler olduğu belirtilmektedir (Güneri, 2006, s. 30).

Psikolojik danışma yukarıda belirtilen bireylerin yaşadığı sorunlara yardım etmeyi amaçlar. Bu kapsamda psikolojik danışmanın iki temel amacı bulunduğu belirtilir. Bu amaçlardan ilki, danışanların elindeki imkânları daha etkin bir biçimde kullanarak sorunlarını yönetebilmelerini ve etkin bir yaşam sürmelerini sağlamaktır. İkincisi ise, günlük yaşamlarında kendi kendilerine yardım edebilmelerini sağlamaktır (Egan, 2006). Başka bir araştırmacı tarafından psikolojik danışmanın amaçları beş kategoride sınıflandırılmıştır. Bunlardan ilki kriz durumunun ilerlemesini engellemek iken, ikincisi ruhsal veya psikolojik sorunlara ilişkin belirtileri azaltmaktır. Üçüncü amaç uzun süreli devam eden işlevsiz durumları ve yaşantıları veya davranışları değiştirmektir. Dördüncü amaç sorunun yeniden nüksetmesini önlemek ve değişimde bir devamlılık sağlamaktır. Beşinci amaç ise bireyin kendisini tanımasını ve ifade edebilmesini sağlamaktır. Beş amacın yanı sıra gelecekte ortaya çıkabilecek sorunlarla baş edebilmesi için bireye başa çıkma becerilerinin kazandırması da danışmanın amaçları arasında sıralanmaktadır (Thomson, 2016, s. 6-7). Bir diğer araştırmacı ise profesyonel yardım ilişkisinin en önemli amacının, danışanın etkili ve uyumlu davranışlarını geliştirmek ve artırmak olduğunu ifade etmektedir (Miars and Halverson, 2001, s. 51). Ayrıca ruh sağlığı ve fiziksel sağlığın birbiriyle çok yakından ilişkili olması ruh sağlığı konusunda sorun yaşayan bireylerin fiziksel sağlık konusunda da sorun yaşama olasılığını artırmaktadır. Şöyle ki, ruh sağlığı konusunda sorun yaşayan bireylerin fiziksel sağlık konusunda da sorun yaşama olasılığı oldukça yüksektir. Bu ilişki nedeniyle terapiler bireyin bütüncül sağlığını korumada önemli rol oynamakta olup, ruh sağlığı merkezleri, bireylerin, çiftlerin, ailelerin ve çocukların duygusal ve davranışsal sorunlarıyla başa çıkabilmelerinde oldukça etkili müdahaleler yapabilmektedir (Corrigan, 2004). Nitekim depresyon, kaygı, stres gibi sorunlarda

etkili olan psikolojik danışmanın, vücudun bağışıklık sistemi üzerinde de olumlu etkisi olduğu ortaya konulmuştur (Schniederman, 2007).

2.1.3. Psikolojik yardım arama süreci

Bireyler yaşamlarında zaman zaman çevrenin yardımına ihtiyaç duyabilmekte ve yardım almaya yönelik davranışlarda bulunabilmektedirler. Yardım alma kavramı, stresli durumlardan kurtulmak, sorunu çözmek ya da zararını azaltmak için gerekli olan müdahale ya da desteği almak amacıyla problem hakkında görüş alışverişinde bulunmayı içeren bir başa çıkma yöntemi olarak tanımlanmaktadır (Wilson ve Dane, 2000). Bu çerçevede psikolojik yardım almak, profesyonel olmayan arkadaş, ebeveyn gibi kaynaklar veya danışman, okul psikoloğu, doktor ve sosyal çalışmacıların olduğu profesyonel kaynaklarla (Schonert-Reichl ve Muller, 1996) gönüllü olarak iletişime geçerek duygusal rahatsızlıkları azaltmak için kullanılan bir başa çıkma yöntemi olarak düşünülmektedir (Wills ve DePaulo, 1991). Diğer bir açıdan ise yardım arama davranışı, yardım sağlayan bir uzmanla etkileşimi kapsayan sorun odaklı planlı bir davranış olarak da ifade edilir (Cornally ve McCarty, 2011). Bu tür bir yardım arama davranışı, bireyin ruh sağlığı alanında yardım veren kişilerden psikolojik destek almak için aktif şekilde girişimlerde bulunmasını ifade eder (Cramer, 1999; Morgen, Ness ve Robinson, 2003). Böylece psikolojik yardım arama, olumsuz yaşantı veya problemlerin çözümü için öneri, bilgi veya destek almak amacıyla birileriyle iletişime geçmeye çalışma ve problemin çözümü için profesyonel olan ya da olmayan kaynaklara başvurma sürecini kapsar. Bu başvuru sürecinin dört aşamada gerçekleştiği ifade edilmektedir. Bu aşamaların problemin fark edilmesi, belirtilerin ve bir destek ihtiyacının ifade edilmesi, yardım kaynaklarının ulaşılabilir olması, yardım aramaya başlama ve problemi başkalarına anlatma niyetinde olmak olduğu belirtilir (Rickwood, Deane, Wilson ve Ciarrochi, 2005).

Psikolojik yardım arama davranışı, yardım alanın özelliklerini, yardımın türünü, problemin konusunu ve yardım sağlayacak kişinin özelliklerini kapsayan oldukça karmaşık bir süreçtir. Bu sebeple alanyazında yardım alma sürecine ilişkin farklı modellerden söz edilmektedir. Bu modellerden biri Andersen tarafından ortaya konulan sosyo-davranışsal modeldir (Sociobehavioral Model- SBM). Bu modelde bireyin ilk önce bir yardıma ihtiyacı olduğunu fark etmesi gerektiği

vurgulanır ve sosyal, kişisel ve kültürel özelliklerin süreci etkileyebileceği belirtilir. Ayrıca, yardım servislerinin ulaşılabilirliği ve ekonomik olanakların da bireyin yardım servislerini kullanımını etkileyebileceği düşünülür (Andersen, 1968'den aktaran Pescosolido ve Boyer, 1999).

Yardım arama sürecine ilişkin diğer bir model ise Rosentock (1966) tarafından oluşturulan sağlık inançları modelidir (Health Belief Model- HBM). Bu model ilk olarak Birleşik Devletler Halk Sağlığı servislerinde geliştirilmiştir. Sosyal öğrenme kuramı ve sosyal değişim kuramının ilkeleri kullanılarak oluşturulan bu model ile bireylerin sağlık hizmetlerine başvurma süreçlerinde nasıl karar verdikleri açıklanmaya çalışılmaktadır. Model daha sonra değişiklik yapılarak ruh sağlığı konusunda yardım arama davranışları için kullanılır olmuştur (Woodcock, 2007). HBM yardım arama modeli, bireyin yardıma ihtiyacı olduğunu nasıl tanımladığı ve yardım aramada fayda sağlamaya ilişkin inançlarla, engellerin ilişkisini nasıl yorumladığını açıklamaya çalışmaktadır. Bu çerçevede ihtiyaç ile hastalık konusundaki hassasiyet ve hastalığın algılanan ciddiyeti/önemi kast edilirken algılanan engelle ise, yardım servisine başvurma ya da önleyici davranışlarda bulunma konusunda ortaya çıkan zorluklar kast edilir. Fayda sağlamaya ilişkin inanç ise müdahalenin faydalı olup olmayacağına ilişkin bireyin düşüncesini ifade eder. Ayrıca bu modelde yardım arama davranışını arttıracak bireyin kolaylaştırıcı özelliklerine de vurgu yapılmaktadır. Özellikle bireyin yardım almaya ilişkin önceki yaşantıları, hastalığa ilişkin hassasiyeti ve genel sağlık inançları da incelenmektedir (Werner, 2004).

Yukarıda anlatılan modellerin yanı sıra alanyazında dinamik ve süreç odaklı modellerden de bahsedilmektedir. Bunların en önemlilerinden bir tanesi Goldsmith, Jackson ve Hough tarafından oluşturulan yardım almaya karar verme modelidir (Help-seeking Decision-making Model- HDM). Bu model dört aşamadan olup, ilk aşamada psikiyatrik semptomlar ortaya çıkmaktadır. Bu semptomların fark edilmesiyle bir yardım ihtiyacı olduğu anlaşılmaktadır. Sonrasında bu konuda yardım alınabilecek merkezler ya da kişilere ulaşılmaktadır. En sonunda ise yardıma devam etme, değiştirme ya da sonlandırmaya karar verilmektedir (Goldsmith, Jackson ve Hough, 1988'den aktaran Uffelman, 2005).

Alanyazında yaygın olarak bilinen bir diğeryardımarama modeli ise Fischer, Winer ve Abramowitz (1983) tarafından geliştirilmiş olan, beş aşamalı bir süreç içeren modeldir. Modelin birinci aşamasında birey kendisine zarar veren ya da gelecekte zarar vereceğini düşündüğü psikolojik bir sorunun var olduğunu fark eder. İkinci aşamada birey bu sorunu ele almak için çeşitli alternatifler üretir. Bu alternatifler içerisinde hiçbir şey yapmamak olabileceği gibi, kendi kendine düzeltmeye çalışma veya bir tanıdıktan yardım isteme de olabilir. Bu aşamada profesyonel psikolojik yardıaramadan önce diğeryarı alternatifler denenmekte ve onların faydasız olduğu görülmektedir. Ancak bazen birey öncelikli olarak yukarıdaki alternatifleri denemeden de psikolojik yardıaramaya başlayabilir. Üçüncü aşamada birey artık psikolojik yardı almaya niyetlenmektedir. Ancak karar vermeden önce ekonomik, sosyal ve kişisel faktörleri göz önünde bulundurmakta, bunların fayda ve zararlarını hesaplamaktadır. Dördüncü aşamada bireyin zaten yardı almaya ilişkin bir niyeti yoksa problem, onun yardı aramak için harekete geçmesinde yeterli olmayacaktır. Beşinci aşamada ise birey ya bir terapistle görüşmeye başlayacak ya da çeşitli engellerden dolayı geri çekilecektir (Fischer, Winer ve Abramowitz, 1983) .

Yukarıda belirtilen modellerin yanı sıra yardı arama süreci, bilgiyi işleme ve sosyal- bilişsel kuramın ilkeleri dikkate alınarak da açıklanabilmektedir (Vogel, Wester, Larson ve Wade, 2006). Bu kuramlardan hareketle oluşturulan modelde yardı arama davranışı ve karar verme süreci dört aşamada açıklanmaktadır. Birinci aşamada, psikolojik yardıma ilişkin içsel ve dışsal ipuçları algılanarak birey tarafından yorumlanır. Bu farkındalık aşamasında kişisel ihtiyaçlar önemli rol oynayacağı için, çok şiddetli depresyon yaşantılarında dahi bunlar tehdit edici olarak algılanmayabilir. Böyle bir durumda yardı arama süreci son bulmaktadır. Semptomlar, ancak tehdit edici olarak algılandığında yardı arama süreci devam etmektedir. İkinci aşamada problemin varlığı ve bunun üzerinde durulması gerektiğine ilişkin karar verilmektedir. Eğer dikkat edilmesi gereken bir sorun olduğuna karar verilirse, burada ne yapılacağına ilişkin seçenekler ortaya konulmaktadır. Üçüncü aşamada ise üretilen seçeneklerin artı ve eksileri değerlendirilerek en uygun seçeneğe karar verilmektedir. Son olarak dördüncü aşamada ise, yardı almanın sonuçları göz önünde bulundurularak bir

değerlendirme yapılmaktadır. Bu model her ne kadar aşamalı olarak sunulmuş olsa da, bireylerin bu aşamaları sıralı şekilde takip etmeyebileceği gibi tüm aşamaları da deneyimlemeyebileceği belirtilir. Özetle bu modelde, bireyin psikolojik yardım araması için yaşadığı psikolojik stresin önemini fark etmesi ve terapinin sonucunun kendisi için faydalı olacağına inanması gerektiği vurgulanır.

Yardım arama sürecini karmaşık bir süreç olarak tanımlayan bir diğer model ise yardım arama sürecinin üç aşamada gerçekleştiğini ileri sürmektedir (Sullivan, Marshall ve Schonert-Reichel, 2002). Birinci aşamada problem durumunun fark edilmesi yer almaktadır. Bazı olaylar evrensel olarak her ne kadar sorunlu olarak algılansa da çoğu olay bireyin yaşantıları ve bilişsel şemaları bağlamında öznel olarak yorumlanır. Bu medenle problemin şiddetine ilişkin algı da yardım arama sürecini etkiler (Sears, Graham ve Campbell, 2009). İkinci aşama ise yardım aramaya ilişkin karar verme aşamasıdır. Bu aşamada yardım almanın fayda-zarar dengesine ilişkin değerlendirme yapılır. Eğer yardım almanın zararları düşük, beklenen fayda yüksek ise yardım almak için başvuru ihtimali artar. Son aşama ise yardım için ilgili kaynaklara başvuru aşamasıdır. Yardım için başvurudan önce, birey muhtemel yardım kaynaklarını belirler ve bunların hangisinin daha faydalı olacağına ilişkin değerlendirme yapar. Çoğu birey yardım için genellikle profesyonel olmayan kaynakları tercih eder. Çünkü bu tür kaynakların ulaşılması daha kolay olduğu gibi ekonomik olarak da daha avantajlı olduğu düşünülür. Profesyonellerden yardım ise daha çok önemli psikolojik problem yaşayan ve bu ihtiyacın farkında olan bireyler tarafından talep edilir (Sullivan, Marshall ve Schonert-Reichel, 2002).

2.1.4. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum

Tutumla ilişkin ortak bir tanım yapılmış olmasa da, alanyazında yapılan tanımların oldukça benzer olduğu görülmektedir. Bu kapsamda genel olarak tutum, bir davranışın sonuçlarının değerlendirilmesine ilişkin inançlar (Halgin, Weaver, Edell ve Spencer, 1987) ya da bir davranış konusunda çeşitli inançların değerlendirilmesi olarak tanımlanmaktadır (Miller, 2005). Başka bir ifade ile bireyin bir davranışı gerçekleştirip gerçekleştirmeyeceğini etkileyen içsel bakış açısı olarak belirtilir (Demirtaş- Madran, 2012). Fishbein ve Ajzen (1975, s. 6) ise bireyi bir nesneye karşı olumlu ya da olumsuz tepki vermeye yönelten sonradan öğrenilmiş eğilim olarak tanımlar. Bu tanım çerçevesinde tutumun öğreniliyor

olması, eğilimsel davranış olması ve bir değerlendirmeyi içermesi gibi üç önemli ögesine işaret edilmektedir (Breckler ve Wiggins, 1989; Demirtaş- Madran, 2012).

Tutum doğuştan var olan kalıtsal bir özellik olmadığı için, yaşam içerisinde olumlu ya da olumsuz olarak değişebilmektedir. İnançlardan, gözlemlerden ve bilgilerden etkilenen tutumun oluşumunda, nesnelere ya da davranışlara ilişkin çıkarımlar için bilişsel süreç de gerekmektedir (Ajzen ve Cote, 2008). Dolayısıyla tutumun davranıştaki rolü Ajzen ve Fishbein'in (1980) Gerekçeli Eylem Kuramındaki³ açıklamasında oldukça net bir şekilde ortaya konulmaktadır. Bu kuramda bir davranışı yapmaya karar vermede o davranışı yapmaya ilişkin niyetin önemli rolü olduğu vurgulanır. Tutum ise davranışa ilişkin niyetin önemli bir belirleyicisi olarak açıklanır.

Psikolojik yardım alma tutumu, bireyin bir kriz durumunda ya da uzun süreli psikolojik rahatsızlığında bir uzmandan yardım araması ya da buna karşı çıkmasına ilişkin eğilimi olarak tanımlanır (Fisher ve Turner, 1970). Bu tanım ışığında yardım almaya ilişkin tutumun düzeyi çeşitli şekillerde danışma sürecinde önemli rol oynar. İlk olarak bireyin yardım alıp-almamasına ilişkin kararını etkilemektedir. Danışan yardım almaya karar verip alıyor olsa dahi buna devam edip etmeyeceği yine tutum tarafından etkilenmektedir. Ayrıca danışmanın yeterliliğine ve güvenilirliğine ilişkin danışanın algısı da tutum tarafından önemli derecede etkilenmektedir (Tepfer, 2009).

Bireylerin psikolojik yardım almaları konusundaki kararlarında önemli bir etkiye sahip olduğu görülen psikolojik yardım alma tutumu ile ilgili çalışmalarda, tutum ile ilişkili faktörler belirlenmeye odaklanılmıştır. Bu konuda yapılan çalışmalar incelendiğinde tutumla ilişkili oldukça fazla değişken olduğu görülmekte olup, bu değişkenlerden başlıcalarını açıklamak kavramın daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

2.1.4.1. Psikolojik yardım alma tutumunu etkileyen faktörler

Günümüzde insanların ruh sağlığına büyük önem verilmektedir. Nitekim dünya genelinde insanların beşte birinin ruhsal veya zihinsel sorunlar yaşadığı

³ Gerekçeli Eylem Kuramı daha sonra Ajzen (1991) tarafından planlı davranış kuramı olarak güncellenmiştir. Buradaki tutum tanımı ise bir davranışın olumlu ya da olumsuz değerlendirilmesine ilişkin bireyin sahip olduğu derece olarak tanımlanmıştır (dipnot).

belirlenmektedir. Bu tür hastalıklar toplam hastalıkların % 10'unu oluşturmaktadır. Depresyon ise en yaygın hastalıklardan biri olarak bilinmektedir. Psikolojik stres yaşayanların üçte birinden daha azının bir ruh sağlığı çalışanından yardım aldığı belirtilmektedir (Andrew, Issakidis ve Carter, 2001; Herman, 2001). Bu nedenle psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu derinlemesine anlamak için bu tutumu etkileyen dinamikleri anlamaya büyük ihtiyaç duyulmaktadır. Bireylerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumunu etkileyen faktörler; psikolojik, sosyal, demografik, ekonomik ve yardım servisleri başlıkları altında toplanacaktır.

2.1.4.1.1. Psikolojik faktörler

Sorunlarını veya özel yaşamıyla ilgili durumları başkalarıyla paylaşma konusunda kaygı yaşayan veya korkan bireyler psikolojik yardım arama konusunda daha isteksiz davranmakta ve kaçınılmaktadırlar (Vogel ve Wester, 2003). Problemin türü de yardım arama sürecini etkilemektedir. Problem çok şiddetlendiğinde artık başa çıkılamayacak duruma gelip, yaşamı önemli ölçüde olumsuz şekilde etkilediğinde bireyler son çare olarak danışma merkezine gitmeyi düşünmektedirler. Özellikle yardım almanın kendi sorunlarına çare olma konusunda faydalı olacağını düşünen bireylerin daha kolay şekilde yardım servislerine başvurdukları görülmektedir. Daha önce bir uzmandan psikolojik yardım alan bireylerin yardım almaya ilişkin tutumlarının daha olumlu olduğu ve yardım merkezlerine daha rahat başvurdukları da belirtilmektedir (Meydan ve Lüleci, 2013). Bununla birlikte etiketlenme kaygısı yaşayan bireylerin yardım almaya ilişkin tutumları ise daha olumsuz olabilmektedir. Bu çerçevede bir psikolojik yardım alırsa, çevresi tarafından dışlanacağını düşünen birey, yardım almaya ilişkin olumsuz bir tutuma sahip olmaktadır (Vogel, Wade, & Hackler, 2007). Bu durum, kendini açma konusunda kaygı yaşayan, sorununun önemsiz olduğunu düşünen veya yardım aldığı anda toplum baskısı olacağını düşünen bireylerin yardım almaya ilişkin olumsuz tutuma sahip olmalarına ve dolayısıyla yardım almaktan kaçınacaklarına işaret etmektedir.

2.1.4.1.2. Sosyal faktörler

Bireyler bir sorun yaşadıklarında önce kendileri bunun üstesinden gelmeye çalışmakta, sonrasında ise sosyal destek olarak ifade edilen yakınlarındaki bireylerin yardımına başvurmaktadır. Özellikle sosyal çevresi daha küçük olan,

yetersiz bulunan bireyler psikolojik danışma merkezlerinden yardım almaya daha çok ihtiyaçlar duymaktadırlar. Bunun yanında, eğer sosyal çevrenin yardım almaya ilişkin tutumu olumsuz ise ve teşvik edici değil ise bundan bireylerin yardım almaya ilişkin kararları olumsuz şekilde etkilenmektedir (Dilek, 2010; Koydemir-Özden, 2010; Rickwood ve Braithwait, 1994). Ayrıca bireylerin zihinsel rahatsızlıklara ve onların tedavisine ilişkin algıları onların yardım aramaya ilişkin olumlu veya olumsuz tutumlarıyla yakından ilişkilidir (Mivilli ve Constantine, 2006). Dolayısıyla sorunlarını çözme konusunda çevredeki bireylerin desteği, yardım alma konusunda toplumun tutumu ve psikolojik rahatsızlıkları toplumun algılayı biçimi bireyin tutumu üzerinde etkili olmaktadır. Toplumun bu konudaki tutum ve davranışları olumsuz ise bireyin de yardım almaya ilişkin tutumunun olumsuz olabileceği ve yardım almaktan da kaçınabileceğine işaret etmektedir.

2.1.4.1.3. Demografik faktörler

İleri yaş düzeyindeki bireylerin yardım almaya ilişkin daha olumlu tutuma sahip oldukları belirtilmektedir (Narikiyo ve Kameoka, 1992; Oliver, Reed ve Smith, 1998). Bunun yanında kadınların yardım servislerine daha kolay başvurdukları (Türküm, 2005), eğitim düzeyi yüksek olanların da psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutuma sahip oldukları belirtilmektedir (Andrews, Issakidis, and Carter, 2001). Sonuç olarak; yardım almaya ilişkin tutumun çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaştığı, yardım servisi sunanların bu duruma dikkat etmesi gerektiği söylenebilir.

2.1.4.1.4. Ekonomik faktörler

Bazı yerlerde yardım servislerinin ücreti oldukça yüksek olabilmektedir. Buna karşın devletin bu tür tedavileri ekonomik olarak karşılamadığı düşünüldüğünde özellikle ekonomik olarak düşük gelir grubunda olan bireylerin yardım servislerine gidebilme imkânları zorlaşmaktadır (Kim, 2007). Birçok üniversite içerisinde yer alan danışma merkezleri öğrencilere ücretsiz yardım hizmeti sunmaktadır. Ancak öğrenci olmayan veya öğrenciliği biten kişilerin yardım almasında engel olarak görülen ekonomik sorunların ortadan kalkması gerektiği görülmektedir. Zira fiziksel sağlık kadar önemli olan psikolojik sağlığın devlet tarafından karşılanmıyor olması düşündürücüdür.

2.1.4.1.5. Yardım servisleri ile ilgili faktörler

Kırsal bölgelerde yaşayan bireylerin yardım sağlayan merkezlere erişebilmeleri görece daha zor olmaktadır. Bu sebeple yardım servislerine başvurmaları daha az olmaktadır (Kushner ve Sher, 1991). Psikolojik danışmaya ilişkin beklentinin yardım arama sürecini, danışmada danışanın davranışlarını ve terapinin sonucunu etkileyeceği belirtilmektedir. Eğer birey, yardım servislerinin kendi beklentilerini karşılayacağına, sorununun çözümünde faydalı olacağına inanır ise, yardım almaya ilişkin tutumu da olumlu şekilde olacak ve devam edecektir (Tinsley, 2008). Bu faktörlerin yanında, kişilik, stresle başa çıkma becerileri, otomatik düşünceleri ve kültür yapıları da bireylerin yardım alma tutumuyla ve yardım arama davranışlarıyla ilişkilidir. Bu çalışma kapsamında bu değişkenlere ilişkin açıklamalar aşağıda izleyen başlıklar altında detaylı olarak açıklanmaktadır.

2.2. Kişilik

Kişilik konusu günümüzde popüler olarak çalışmalara konu olmaya başlamış olsa da, ilk ortaya çıkışı milattan önceki yıllara dayanmaktadır. Zira Aristo Etik isimli çalışmasında ahlaki olan ve olmayan davranışlarda kibirlilik, alçakgönüllülük ve korkaklık gibi özelliklerin önemli rol oynadığını belirtmiştir (Rusten, 1993). Bu çerçevede kişilik özelliklerinin günlük kullanımına ilişkin iki anahtar vurgu bulunmaktadır. Birincisi bireylerin davranışları durumdan duruma her ne kadar değişse de bireylerin doğasını oluşturan temel bir tutarlık olması gerektiğine inanılmaktadır. İkinci olarak ise kişilik özelliklerinin doğrudan davranışı etkilediğine yönelik algılamadır. Bu bulgular davranışlar sayesinde gelişen eğilimin veya fitratın davranışı etkilediği şeklinde yorumlanmaktadır (Matthews, Deary ve Whiteman, 2009). Bu kısrdöngüden kurtulmak için, davranışın gerçek sebepleri olan kişilik özelliklerinin fiziksel, psikolojik ve sosyal temellerinin açıklanmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Kişilik kuramları insanların bireysel özelliklerini tanımlamayı ve biricikliğini etkileyen faktörleri belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu çerçevede günümüzdeki kişilik kuramlarına öncülük eden Ruh Hali Kuramı'nda (Humour Theory), ruh halinin bireyin mizacının temelini oluşturduğu ve fiziksel hastalıkların etiyolojisi olduğu iddia edilmiştir. Bununla birlikte felsefenin öncülerinden olan Immanuel Kant ve modern psikolojinin babası olarak bilinen Wilhelm Wundt bu kuramı yeniden

biçimlendirerek duygu ve davranış odaklı dört boyutlu bir ruh hali mizacı önermişlerdir. Bu boyutlar, güçlü duygu/zayıf duygu ve değişen davranış/kararlı davranış biçimindedir. Ancak oluşturulan bu dört boyutlu yapının bilimsel temelden çok gözlemlere dayandırılarak oluşturulduğu iddia edilmektedir (Stelmack ve Stalikas, 1991). Dolayısıyla bilimsel temelli çalışmalara ihtiyaç duyulmuştur.

Bilimsel temelli kişilik özellikleri ile ilgili çalışmalar ancak 19. yy.'ın sonları ile 20. yy.'ın başlarında başlatılabildiği görülmektedir. Çünkü bilimsel çalışmaların ön koşullarından olan sistematik veri toplama, verilerin istatistiksel analizi ve test edilebilir kuramların geliştirilmesi ancak o zaman mümkün olabildiği (John, Robins ve Pervin, 2008). Bu çerçevede en önemli teknikler olarak önceleri korelasyon daha sonraları faktör analizi yöntemlerinin kullanıldığı görülmektedir (Kline, 1994).

Kişilikle ilgili ilk deneysel araştırmalar 1884 yılında Galton tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada sözlükten karakter betimleyici sözcükler seçilmiştir. Daha sonra ise Alman psikologlardan Heymans ve Wiersma tarafından 1906 yılında karakter betimleyici çok sayıda özne belirlenmiş ve faktör analizi yardımıyla azaltılarak üç faktörlü bir kişilik yapısı oluşturulmuştur (Matthews, Deary ve Whiteman, 2009).

Kişilik kuramları genel olarak nomotetik ve idiyografik olmak üzere iki kategoriye ayrılmıştır. Nomotetik kuramlarda her bireyde az ya da çok bulunan özelliğin, bir bireyde ne kadar bulunduğunu belirleyerek kişiliğin anlaşılacağı iddia edilmektedir. İdiyografik kuramlarda ise bireyin başkalarında olmayan kendine özgü bir kişilik yapısı olduğu belirtilmekte ve kişiliğin de ancak bu şekilde anlaşılacağı iddia edilmektedir (Leong, 2008). Her ne kadar kişilik kuramları genel olarak iki grupta sınıflandırılmaya çalışılsa da, zaman içerisinde birçok kuram ortaya çıkmıştır.

2.2.1. Kişilik kuramları

Kişiliği açıklayan ilk kuramlar oluşturulurken deneysel çalışmalar yerine gözlem yöntemi kullanılmıştır. Dolayısıyla bu kuramların büyük bir kısmı test edilebilir ya da gözlenebilir prensipler üzerine kurulmamıştır (Leong, 2008). Bununla birlikte bu kuramlar daha sonraki kuramları etkilemiş ve sonuçta bilimsel araştırma yöntemlerini izleyerek kişiliği açıklamaya çalışan yeni kuramların ortaya çıkmasına yol açmıştır. Dolayısıyla kuramlar takip ettikleri ilkeler çerçevesinde

gruplandırmaları yapılmıştır. Bu gruplandırmalar araştırmacılara göre farklılık göstermektedir. Bunlar, psikodinamik kuramlar, hümanist ve varoluşçu kuramlar, davranışçı ve bilişsel kuramlar ve özellikler yaklaşım kuramları olarak sınıflandırılabilir.

2.2.1.1. Psikodinamik kuramlar

Psikoanalitik kuramın öncüsü Sigmund Freud'dur. Freud on dokuzuncu yüzyılın sonlarından ölümüne kadar (1939) kendi kuramını oluşturmak için çalışmıştır. Her ne kadar tartışmalı bir kişilik kuramı oluşturmuş olsa da birçok bilim insanına öncülük etmiş açıklamalar ortaya koymuştur. Onun açıklamaları çeşitli yeni kuramların doğmasına yol açmıştır. Bunlardan bazıları, Adler'in bireysel psikolojisi, Jung'un analitik psikolojisi, Harry Stack Sullivan'ın kişilerarası ilişkiler kuramı ve Eric Ericson'un insanın sekiz çağı kuramlarıdır (Westen, 1998). Psikoanalitik kuram ve sonrasında ortaya çıkan bu kuramların gelişimi kısaca aşağıda açıklanmaktadır.

2.2.1.1.1. Psikanalitik kuram

Freud tarafından ortaya atılan ve sonrasında birçok kurama öncülük yapan psikanalitik kuramda bireyin kişiliği ile ilgili dört temel iddia ortaya atılmıştır. İlk olarak bireyin temel eğilimlerinin, ilkel biyolojik içgüdüler olan cinsellik ve saldırganlıktan kaynaklandığıdır. İkinci olarak tüm davranışların bilinçsiz şekilde ortaya çıktığıdır. Üçüncü olarak ise çocukluk yaşantılarının bireyin nasıl biri olduğunun en önemli belirleyicisi olduğudur. Son olarak id, ego ve süperego arasındaki sürekli var olan çatışmalardan kaynaklanan içsel çatışmalar da bireyin ruh sağlığını belirleyici olmasıdır (Leong, 2008). Bu ilkeler çerçevesinde kişiliğin gelişimi psikoseksüel dönemler olarak isimlendirilen beş aşamada açıklanmaktadır.

Yaklaşık 18 aya kadar olan dönemi kapsayan ilk psikoseksüel dönem olan oral dönemde bebekler hazlarını ağız yoluyla karşılamaktadır. Bu dönemde aşırı ya da yetersiz haz yaşayan bebeklerin yetişkinlikte aşırı bağımlılık, edilgenlik, kötümserlik ve kırılcılık gibi kişilik özelliklerine sahip olacağı belirtilmektedir. Anal dönem ise üç yaşına kadar olan dönemi kapsamaktadır. Bu dönemde haz odağı anüs ve çevresidir. Yetişkinlik dönemindeki öz kontrolün temelieri bu dönemde kazanılmaktadır. Üç-altı yaş aralığındaki fallik dönemde ise çocukların karşı cins ebeveyne ilgi duymasıyla odipus komplksi yaşanmaktadır. Yetişkinlikteki karşı cins

ve otoriteye ilişkin tutumların bu karmaşanın çözülmesiyle ilişkilidir. On iki yaşa kadar dönemi kapsayan gizil dönemde ise cinsel dürtüler bastırılmış libido enerjisi arkadaş ilişkilerine yöneltilmiştir. Son olarak ergenlik ve sonrasında kapsayan genital dönemde ikincil cinsiyet özellikleri kazanılmaktadır (Murdock, 41; Sharf, 35-36).

Freud kişiliğin yapısına ilişkin iki farklı model önermiştir. İlk olarak ruhsal yapının bilinç, bilinç öncesi ve bilinçdışı olmak üzere üç aşamadan oluştuğu topografik modelde kişiliğin de bu üç farklı farkındalık düzeyinde işlev gördüğü iddia edilmektedir. Bilinçdışı düzey, bireyin farkında olmadığı ancak duygu ve davranışların çoğunu belirleyen dürtü ve güdülerdir. Bu düzey ruhsal yapının en derininde bulunmakta ve tehdit edici bastırılmış dürtülerin bu katmanda yer aldığı ifade edilmektedir. Bilinç öncesi katman ise her an bilinç düzeyinde olmayan ancak belirli çabalar ile bilince çıkan yaşantıların olduğu katmandır. En üst düzeyde bulunan bilinç düzeyi ise o an farkında olunan yaşantıların yer aldığı düzeydir (Burger, 2006).

Freud, kendi ortaya attığı topografik modeli sonraları tümüyle reddetmemekle birlikte, bu kuramın dışında kişiliği oluşturan yeni bir yapı daha önermiştir: yapısal model. Bu model ise id (altbenlik), ego (benlik) ve süperego (üstbenlik) oluşmaktadır. İd, ego ve süperego psikoseksüel gelişim süreci boyunca değişen ve gelişen kişiliğin temel yapı taşlarıdır. İd, kişiliğin ilkel içgüdüsel yönlerini içermektedir. Kişiliğin en eski bileşeni olan id bilinçdışı düzeyde işlev görmektedir ve haz ilkesine göre çalışmaktadır. Tümünden mantık ve ahlak dışı olup, gerçeklik kavramını reddetmektedir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2012, s.18-24). Gerçekliği göz önünde bulundurarak id'in isteklerini yerine getirmeye çalışan ego; id, süperego ve gerçeklik arasında sık sık ortaya çıkan çatışmalı talepleri olgun bir şekilde yöneterek aracılık etmekle görevlidir. Ego bu ihtiyaçları karşılarken uygun bir nesne aramanın yanında toplumun beklentilerini ve ahlaki değerlerini de dikkate almaktadır. Bu beklenti ve değerler ise kişiliğin üçüncü yapısı olan süperego ile ilgilidir (Leong, 2008).

Süperego bireyin, toplumun değerlerini ve kurallarının içselleştirmesidir. Doğuştan var olmayan süperego dış dünyadaki diğer figürlerle etkileşim sayesinde kazanılmaktadır. Otorite figürlerinin özelliklerini benimsemeye başlayan süperego, 3-5 yaş civarlarında egodan ayrılmaya başlamaktadır (Allen, 1997). Süperego

vicdan ve ego ideal olmak üzere iki alt boyuttan oluştuğu belirtilmektedir. Vicdan daha çok cezalandırılan davranışlarla ilgilidir. Yani bireyin ahlaki kısıtlamalarını ve suçluluk duygularını içermektedir. Ego ideal boyutu ise süperegonun ödüllendirici yanıdır. Otoritelerin onaylaması, değer vermesi ile gelişir ve bireyin mükemmel standartlara ulaşmaya çalışmasını sağlar (Ewen, 2003).

Kişilik, yaşantılardaki iniş-çıkışlar ve biyolojik faktörler arasındaki etkileşimlerle ortaya çıkmaktadır. Yaşamın ilk yıllarında görülen problemler, gerileme, saplantı şeklinde kişiliğe yerleşebileceği gibi, savunma mekanizmaları ile gizlenebilmekte veya canlandırma ile iç içe geçmiş olabilmektedir. Bu çerçevede bazı savunma mekanizmalarının ruhsal gelişimdeki önemi vurgulanmaktadır (Corsini ve Wedding, 2012, s. 64). Ayrıca bireyin başvurduğu savunma yöntemlerinin, sonraki yıllardaki zihinsel ve fiziksel sağlığı hakkında ipucu sunduğu belirtilmektedir (Vaillant, 2002). Bu kuramda kültürün kişilik gelişiminde önemli olduğu ve süperegonun aile ve toplumun ahlaki kurallarının bir içselleştirmesi iddiasından hareketle, çocuğun duygusal varlığının ve kendilik duygusunun gelişiminde ilk ilişkilerin yapılandırıcı olduğu belirtilmektedir. (Corsini ve Wedding, 2012, s. 64).

2.2.1.1.2. Bireysel psikoloji

Kişiliği bir bütün olarak değerlendiren Adler, kişiliğin yapısına ilişkin bir öneri getirmemiştir. Freud'un iddiası olan kişiliğin farkındalık düzeyinde olmadığına katılmakla beraber, insanların en zor işinin kendilerini tanımak ve değiştirmek olduğunu iddia etmektedir. Diğer taraftan Freud'un iddiasının aksine, bilinç ve bilinçdışının birbirinin zıddı olmadığını, bunların aynı yönde ilerlediğini ve bilinçdışı yaşamın onu anlamaya başlamamızla bilinçli hale geleceğini iddia etmektedir (Ewen, 2014).

Adler kişiliğin gelişiminde ilk beş yılın önemli olduğuna inanmaktadır. Gelişim dönemlerini reddeden Adler, daha çok sosyal ilginin nasıl geliştirebileceği ve üstünlük kompleksinin sağlıklı üstünlük çabalarına nasıl dönüştürülebileceği üzerine odaklanmıştır (Burger, 2006). Bireyin kendilik kavramı, ideal kendilik inancı, dünya tasarımı ve etik inanışları arasındaki tutarsızlıktan dolayı aşağılık duygularının ortaya çıkacağı belirtilmektedir. Aşağılık duygularının normal ve evrensel olduğu ancak anormal olanın aşağılık kompleksinin cesaretin kırılmasına

neden olması olduğu vurgulanmaktadır (Corsini ve Wedding, 2012, s.135). Her bireyde potansiyel olarak bulunan üstünlük çabası bireyin 4-5 yaşlarında belirlediği yaşam hedefleri doğrultusunda ilerlemektedir. Adler'e göre, bu yıllarda oluşturulan yaşam hedefleri oldukça değişmez biçimde kristalize olmakta ve yaşamın kalan kısmı da bu doğrultuda sürmektedir. Kısaca bu dönemde kişinin erişkin dönemdeki bir prototipinin olduğu belirtilmektedir. Bu sebeple gelişim için önemli olanın kullanılan materyaller değil, yaşam hedeflerinin olduğu vurgulanmaktadır (Yazgan-İnanaç ve Yerlikaya, 2012, s.46-51).

Temel toplumsal çevre olan aile, çocukların önemli bir yer edinebilmek için mücadele edebilecekleri alan olarak belirtilmiştir. Bu kuramda kardeş sırasının önemi vurgulansa da aslında bunun tek başına değerlendirme için yanıltıcı olabileceği ifade edilmektedir. Çünkü önemsenme ihtiyacı ve kardeş rekabetinin toplumun değerlerinden olduğu belirtilmektedir. Her çocuğun kendisinin değerli olduğunu hissedeceği alanlarda kabiliyetlerini göstermesinin kişiliğine olumlu katkı sağlayacağı ifade edilmektedir. Uyumsuz çocuğun hasta değil cesareti kırılmış çocuk olduğu, uyumsuzluğun amacı da dikkat çekmek, güç aramak, intikam almak ve yetersizliği ifade etmek olarak açıklanmıştır (Corsini ve Wedding, 2012, s.132-133).

2.2.1.1.3. Analitik psikoloji

Carl Gustav Jung, kişiliğin bir bütün olarak görülmesi gerektiğini ve bunun içerisinde bilinçli ya da bilinç dışı tüm duygu, düşünce ve davranışların var olduğunu ifade etmiştir. Yaşam boyunca bireylerin kendi bütünlüklerini oluşturmaya çalıştıklarını vurgulayan Jung, benliğin kişiliğin merkezinde olduğunu belirtmektedir. Kişilikte tutumlar kadar psikolojik işlevlerin gerçekleşme yollarına da çalışmalarında yer verilmiştir (Murdock, 2012, s.110).

Analitik psikolojide kişiliğin, birbiriyle etkileşim halinde olan bilinç, kişisel bilinçdışı ve kolektif bilinçdışı olmak üzere üç farklı bilinçlilik düzeyinde olduğu belirtilir. Bu çerçevede bilinci okyanus ortasında yükselen küçük bir adaya benzeten Jung, bunun ego olduğunu belirtmiştir. Ego, ruhsal yapının çok küçük bir kısmını oluşturuyor olmasına karşın, hem bilinç düzeyinde çalıştığından hem de gerçeklik ile bilinçdışı istekler arasında aracı rol oynadığından oldukça önemli olduğu belirtilir. Ayrıca egonun kabul etmediği hiçbir olay, duygu, davranışın da bilinç düzeyine çıkamayacağı iddia edilmektedir (Hall ve Nordby, 1999). Kişiliği

düzenleyen ve bütünleştiren arketip bir enerji olarak tanımlanan kendiliğin önemli bir parçası olan ego, bağımsız bir varlık olduğu konusunda bir kimlik algısı kazandığında ortaya çıkmaktadır. İlk yıllardaki ego, kişisel ve bilinçdışı materyal okyanusunda yer alan bir bilinç adasıdır. Ada etrafındaki birikintileri topladıkça genişlemekte ve sonunda düşünceler, duygular, istekler ve bedensel hisleri de içine alan ben haline gelmektedir (Corsini ve Wedding, 2012, s.192).

Bilinç düzeyinde yer alan diğer bir kavram ise personadır. Bireylerin toplumdaki düzene uymak ve başkaları tarafından dışlanmamak için toplumun isteklerine uygun olarak davranmaya çalıştıkları bu sisteme persona denilmiştir. Bireyin toplum yüzü olarak da ifade edilen persona, egoyu korur ve bireyin toplumla ilişkisini ayarlayarak egonun uygun yönlerini ortaya çıkartır (Corsini ve Wedding, 2012, s. 193). Uygun personaya sahip olamayan insanların ilişkilerinde güçlük yaşayabilecekleri ifade edilmektedir. Sağlıklı kişilik için bireyin personanın gizlediği tarafları tanıması ve onlarla barışık olmasına ihtiyacı vardır (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2012, s.71).

Kişiliğin diğer bir parçasını oluşturan kişisel bilinçdışı Freud'un bilinç öncesi kavramına benzemektedir. Bilincin biçimlendiricisi olan kişisel bilinçdışı yalnızca kişiye ait olan bastırılmış dürtülerden ve çok sayıda unutulmuş deneyimlerden oluşmaktadır. Kolektif bilinçdışı ise hiçbir zaman bilinç düzeyine çıkamamış içerikten oluşan, her insanın doğuştan sahip olduğu eğilimlerdir. Atalarımızdan kalıtsal yolla aktarılan kolektif bilinçdışı kuşaklarca devam eden ortak yaşantıların kaydı olarak açıklanmaktadır (Engler, 2014, s. 67-68).

Jung, biri tutumlar diğeri işlevler olan iki boyutlu bir kişilik yapısı önermiştir. İşlevler; düşünme, hissetme, duyum ve sezgiden; tutumlar ise dışadönüklük ve içe dönüklük olmak üzere iki kategoriden oluşmaktadır. Bunların kombinasyonu ile sekiz kişilik kategorisi önermiştir. Gerçekliğin ise temelde dört işlev türünden biriyle algılanacağı belirtilmektedir. Düşünce ağırlıklı bir insan sınıflandırmalar yapma eğilimi gösterirken, duygularıyla hareket eden insan gerçekliği bir şeyi sevmek ya da sevmemek şeklinde değerlendirir. Hislerine odaklanan kişi beş duygusunu kullanırken, sezgisel kişi önsezilerine odaklanmaktadır. Doğal ve temel nitelik olarak görülen içe dönüklük özelliği yüksek olan bireyler, iç dünyalarını geliştirmek için yalnızlığa ihtiyaç duyar, az sayıda derin arkadaşlıklar kurarlar. Dışa

dönük kişinin gerçekliğinde nesnel olaylar yer almaktadır. İçe dönük dış dünyayı içsel psikolojiye uyarlarken, dışa dönük kendini çevreye ve dış dünyaya uyarlar. (Sharf, 2012, s.83-85).

2.2.1.1.4. Kişilerarası ilişkiler

Harry Stack Sullivan, insan davranışını anlamak için gelişim psikolojisini vazgeçilmez olarak görmektedir. Sullivan yedi gelişim döneminden bahsetmekte ve bu dönemlerden her biri de bireyin hedefine ulaşabilmesi için sahip olduğu içsel kapasiteleri temsil etmektedir. Bebeklik dönemi anne şefkati, kaygı, ağlama ve beslenme gibi özellikleri içerir ve kendilik sisteminin başlangıcıdır. Çocukluk dönemi ebeveynlerin ceza ve ödülleri ile uğraşılan dönemdir ve yalnızlığa sebep olabilmektedir. Çocuksuluk dönemi oyun arkadaşı ihtiyacı ile başlamakta ve okul arkadaşlığı ve sosyal grupların ortaya çıkması ile karmaşıklaşmaktadır. Ergenlik öncesi dönem kendi cinsinden yakın arkadaşlıklar kurma ihtiyacı ile baş gösterir. Ön ergenlik buluş çağı ile başlar ve karşı cinsten arkadaş edinme ihtiyacını içerir. Son ergenlik ise cinsel ihtiyaçlarını ve sosyal sorumluluklarını yerine getirme sürecini kapsar. Son olarak çoğu bireyin de erişemediği olgun yetişkinlik ise samimi ve içten bir sevgiyi temsil etmektedir. Bu aşamalar biyolojik yapılardan çok sosyolojik yapılar tarafından belirlenmektedir (Engler, 2014, s. 103; Ewen, 2014, s. 145-149).

Sullivan'ın kuramı psikanaliz ile sosyal öğrenme kuramında izler taşımaktadır. Kişilerarası ilişkilere vurgu yapılan bu kuramda, insanları anlamının tek yolu olarak, onların çeşitli kişilerarası durumlardaki davranışlarını gözlemlemek olduğu ifade edilmektedir. Benlik kavramının da ancak insanlarla ilişkilerde anlam kazanacağı belirtilmektedir. Gelişim evrelerinin toplumsal durumlarla belirlendiğinden, farklı kültürlerde yetişen bireylerin gelişim evrelerini de birbirinden farklı yaşayacakları belirtilmektedir. Bu kuramda, kişiliğin gelişiminde erken çocukluk döneminin önemi vurgulanmakla birlikte anne-çocuk ilişkisine ayrı bir önem verilmiştir. Bununla birlikte kişilik gelişiminin sonraki yıllarda da devam edeceği belirtilmekte ve kişilik gelişiminde ergenlik döneminde yaşananların yetişkinlikteki tatmin edici ilişkiler için oldukça önemli olduğu belirtilmektedir (Burger, 2006).

Kuramında kaygıya da yer veren Sullivan, kaygının kaynağı olarak zayıf toplumsal ilişkileri ve anne-çocuk ilişkileri gösterilmiştir. Zira anne kaygılı biriye,

bu kaygının çocuğa da geçeceği belirtilmiştir. İlk başlarda kaygıyla başa çıkamayan çocuğun, sonraları seçici dikkatsizlik yöntemini öğreneceği ve bu şekilde başa çıkmaya çalışacağı ifade edilmektedir. Bu taktiğin ise sorunlarla başa çıkmada son derece etkisiz olduğu vurgulanmaktadır (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2012, s. 138). Bunun yanında altı ay dolaylarında bebek artık kendinin ayrı bir varlık olduğunu fark etmeye başlamasıyla kendisiyle ilgili kişileştirmelerin kendi yaşantılarından veya önemli gördükleri kişilerin değerlendirilmesi yoluyla kendilik sistemi oluşturmaktadır. Sullivan kişiliğin çoğunu bilinçdışı olarak vurgular. Ancak bunun bastırılmadan dolayı değil, bilinçli şekilde görmezden gelme ve ihmal sebebiyle olduğunu belirtilmektedir. Örneğin yüceltme savunma mekanizması yasak olan dürtüleri saptırma amacıyla değil de kaygıyı azaltmak için birey tarafından bilinçli şekilde kullanıldığı belirtilmektedir (Ewen, 2014, s. 142-143).

2.2.1.1.5. İnsanın Sekiz Çağı

Kişiliğin ilk 4-5 yıl içerisinde açıklamaya çalışılmasına karşı çıkan Erikson, kişilik gelişimini ergenlik sonrasında da inceleyerek kişilik gelişiminin yaşam boyu devam ettiğini vurgulamakta ve bu gelişim için sekiz aşama önermektedir (Ewen, 2014, s. 163). Bu aşamalar; bebeklik dönemindeki temel güvene karşı güvensizlik, ilk çocukluk dönemindeki özerkliğe karşı utangaçlık, oyun çağı döneminde girişime karşı suçluluk, okul çağında çalışkanlığa karşı aşağılık duygusu, ergenlik döneminde kimliğe karşı kimlik karmaşası, genç yetişkinlik döneminde yakınlığa karşı yalıtılmışlık, yetişkinlik döneminde üretkenliğe karşı durgunluk ve son olarak yaşlılık döneminde bütünlüğe karşı umutsuzluk çatışmaları şeklinde açıklanmıştır (Sharf, 2014, s.38-39; Short ve Thomas, 2015, s. 167-168). Bu sekiz dönemin evrensel özellikleri olduğu, ancak bunlarla başa çıkma yöntemlerinin kültürlere göre farklılaştığı belirtilmektedir. Ayrıca bir dönemde gerçekleştirilemeyen görev daha sonraki dönemlerde de gerçekleştirilebileceği ifade edilmiştir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2012, s. 164).

Egonun biyolojik olarak belirlenmiş bir sıra izleyerek sekiz evrede gelişimini sağlayacağı belirtilmektedir. Bu dönemlerde uyumlu ve uyumsuz bileşenlerin çatışmalarının çözülmesiyle o döneme özgü gelişim görevleri yerine getirilmiş olmaktadır. Bu görevlerin gerçekleştirilmesinde uyumlu ve uyumsuz her ikisinin de yaşantılanması gerektiği ancak, olumlu olanın daha ağır basmasının önemli olduğu

belirtilmektedir. Aksi takdirde bireyin yaşamının sonraki dönemleri için gerekli olan uyumu sağlayamayacağı ifade edilmiştir (Leong, 2008, s.598).

Kişiliğin yapısına ilişkin Freud'un önerdiği id, ego ve süpereggo kavramları bu kuramda da kabul edilmektedir. Ancak bunların çok somut şekilde tanımlanamayacağı, sadece kişiliği anlamak için kolaylaştırıcı bir rolü olduğu fikri benimsenmiştir. Ayrıca bu yapıların somut ve evrensel olarak kabul edilemeyeceği de vurgulanmaktadır. Kişiliğin gelişiminde doğuştan var olan kapasitelerin etkisinin kabul edilmesinin yanında sosyal ve tarihsel faktörlerin önemine de işaret edilmektedir. Zira doğuştan potansiyel olarak var olan egonun kültürel bir çevrede ortaya çıkacağı belirtilmektedir. Bu sebeple her toplumun kendi çocuk yetiştirme tarzı ve kültürel değerlerine göre bireylerin kişiliklerini biçimlendireceği ifade edilmektedir (Geçtan, 2002).

Psikodinamik kuramların kişiliğe ilişkin açıklamaları bir arada düşünüldüğünde, ilk ortaya çıkanlar kişiliğin daha çok içsel güdülerle oluştuğunu ve insanın da pasif konumda kaldığını iddia etmektedirler. Sonraları ortaya çıkan kuramlarda ise insanın kişiliğin gelişimi konusunda daha etkin olduğu vurgulanmakta ve kişiliğin oluşmasında da bireyin hem kendi sorumluluğuna hem de toplumun sorumluluğuna dikkat çekilmiştir.

2.2.1.2. Hümanistik ve varoluşçu kuramlar

Humanistik - Varoluşçu kuramlar, hem psikanalizin hem de radikal davranışçıların davranışı açıklamaya yönelik iddialarına karşı çıkmaktadırlar. Humanistik kuramın öncülerinden Carl Rogers ve Abraham Maslow bireylerin kendi kişiliğini oluşturma özgürlüğüne ve yaşamını takip etme sorumluluğuna vurgu yapmaktadırlar. Varoluşçu kuramın temsilcilerinden Rollo May ve Viktor Frankl da çalışmaları çok kapsamlı olmasa da Hümanist kuramcılarla oldukça benzer yaklaşım sergilemektedirler (Keith, 2011). Bu çerçevede hümanistik-varoluşçu kuramlardan olan birey merkezli yaklaşım, kendini gerçekleştirme kuramı ve varoluşçu psikolojinin kişiliğin gelişimine ilişkin açıklamaları kısaca aşağıda sunulmuştur.

2.2.1.2.1. Birey merkezli yaklaşım

İlk başlarda kuram geliştirme konusunda isteksiz davranan Carl Rogers, sonraları kapsamlı bir davranış ve kişilik kuramı önermiştir. Çoğunlukla kendilik kavramına dayanan bu kuram fenomenolojiktir (Corey, 2008, s. 183). Freud'un

insan doğasına ilişkin karamsar bakışını reddeden Rogers, insanoğlunun içsel potansiyelinin tamamen olumlu olduğunu iddia etmektedir. Bireylerin sağlıklı kapasitelerini gerçekleştirebilme eğilimiyle doğduğu ve bunu gerçekleştirecek şeylere de olumlu değerler verdiği vurgulanmaktadır (Ewen, 2014, s. 181).

Rogers bireyin öznel yaşantısına, özgürlüğüne, seçimine ve bireyin kendini gerçekleştirme motivasyonunun doğasına önem vermektedir. Bireylerin dışsal nesnelere algılayıp, tecrübe edip anlamlandırması bütün olarak bireyin fenomenolojik alanını oluşturur. Fenomen alanının birey tarafından algılanan alt kümesi ise benliktir. Benlik, algılamamanın tutarlı ve düzenli örüntüsünü temsil etmektedir. Benlik değişse dahi, bu organize edilmiş, bütünleşmiş örüntü bozulmamaktadır. Zamana karşı dayanıklı olduğundan ve bireyi tanımladığı için benlik, kişisel yapı olarak bilinmektedir (Leong, 2008, s. 639).

Rogers benliği ilk başlarda belirsiz ve bilimsel olarak anlamsız bir terim olarak değerlendirmiştir. Ancak sonraları danışanlarının kendilerini anlatırken benlikleri üzerinden anlattıklarını fark ettiğinde, benliği insanların dünyayı anlamlandırmada kullandıkları bir psikolojik yapı olduğunu kabul etmiştir. Rogers benliğin iki farklı özelliğine vurgu yapmaktadır; gerçek benlik ve ideal benlik. İnsanlar sadece var olan benliğini değil, potansiyel benliğine ilişkin de düşünceler yapmaktadırlar. İdeal benlik bireyin değer verdiği ve benlikle ilişkili olan algı ve anlamları içermektedir (Burger, 2006).

Rogers Freud'un davranışı içgüdülerin belirlediği iddiasına karşı çıkarak, en temel kişilik oluşum sürecinin ileriye dönük kişiliği geliştirme eğilimi olduğunu belirtmiştir. Bu kişilik gelişimi de kendini gerçekleştirme olarak isimlendirilmiştir. Gerçekleştirme kavramı, bir organizmanın basit bütünlüğünden karmaşık bir yapıya, bağımlılıktan bağımsızlığa, sabitlikten ve katılıktan değişim sürecine ifade özgürlüğüne doğru değişim olarak tanımlanmaktadır (Murdock, 2012, s. 158).

Kendini gerçekleştirme sürecinde bireyin, aile üyelerinin sevgisine ihtiyaç duyabileceğini belirten Rogers, aynı zamanda aile içindeki değer koşullarının bireyin kişilik gelişimini bozabileceğini de belirtmektedir. Ebeveynler şefkatlerini ve ilgilerini çocukların kişiliklerinin kendi beklentileri yönünde olması şartına bağladıklarında psikopatoloji olmaktadır. Çünkü çocuklar ebeveynlerinin olumlu tutumunu kazanabilmek için sağlıklı kendini gerçekleştirme hedeflerinden

vazgeçebilmektedirler. Bu sınırların üstesinden gelmenin ise bireyin sağlıklı ve tam fonksiyonlu olmasına imkân vereceği ifade edilmektedir (Rogers, 1951'den aktaran Kleith, 2011, s. 429).

Organizmanın devamlılığını sağladığını düşündüğü şeyleri olumlu, zenginleştirmeyen şeyleri ise olumsuz olarak değerlendiren Rogers, bireylerin en kötü koşullarda dahi olumluyu aramaya yöneleceklerini belirtmektedir. (Rogers 1959'dan aktaran Murdock, 2012). İnsanların bazen yıkıcı davranışlar sergilemeleri insanların içsel potansiyellerinin kötü olmasından değil, çevre ile yaşadıklarının bir sonucu olduğu ifade edilmektedirler (Merry ve Tudor, 2006, s. 293).

Organizma mutluluğu yakalamaya ya da acıdan kaçınmaya değil, kendi yapısını korumaya çalışmaktadır. Bireyler kendilerine hoş gelmesi dahi benlik kavramıyla tutarlı şekilde davranmaya çalışmaktadırlar. Böylece benlik ve yaşantı arasındaki uyum da vurgulanmıştır. Eğer kendinizi nazik biri olarak görüyorsanız ve birine karşı da kaba davranmışsanız buradaki uyumsuzlukla yüzleşir (Leong, 2008), ve bu çelişkiden kaçınmaya çalışırsınız.

2.2.1.2.2. Kendini gerçekleştirme kuramı

Abraham Maslow, sağlıklı kişilik gelişimini daha anlaşılır şekilde açıklamak için, kendini gerçekleştirme, doyurucu yaşantı ve enerjik/coşkulu yaşam kavramlarını kullanmıştır (Keith, 2011, s. 429). Bu kuramda kişiliğin gelişimine ilişkin olumlu bir bakış açısı sunulmaktadır. Tehdit edici olmayan bir ortamda özgür seçim imkânı ve yeterli doyum sağlandığında gelişmek için bireyin kendisinin motive olacağı belirtilmektedir. Gelişmekten duyulan haz, güvenlikten duyulan hazzı aştığında, ihtiyaç duyduğu yardımı bulabildiğinde ve yeni deneyimler için kendini güvende hissetmesi ile bireyin gelişimi başlayacaktır (Schultz ve Schultz, 2013, s. 256).

Maslow kişiliğin yapısı ile ilgili belirli yapısal kavramlar tanımlamaktan kaçınmıştır. Freud'un da önermiş olduğu bazı savunma mekanizmalarını kabul etmiş ve kişilerin kendini keşfetmekten korkmasını psikolojik rahatsızlıkların nedeni olarak açıklamıştır (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2012).

Çeşitli kişilik kuramlarının en iyi özelliklerinin bir araya getirilmeye çalışıldığı kendini gerçekleştirme kuramında, insanoğlunun içsel potansiyelinin olumlu olduğu, ancak zayıf olduğu için patojenik yaşantıların etkisi altında kalacağı

belirlenmektedir. Bireyin gerçekleştirilmesi gereken bir ihtiyaçlar hiyerarşisine sahip olduğu, bu hiyerarşinin alt düzeylerdeki ihtiyaçlardan en azından belirli bir düzeyi yerine getirilmeden bir üste geçmeye çalışılmayacağı açıklanmaktadır. Ulaşılması oldukça güç olan en üst düzeyde bireyin tam olarak kendini gerçekleştirme basamağı bulunmaktadır. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı ise bireyi güzelliğe, iyiliğe, bilgiye ve adalete doğru yönlendirmektedir (Ewen, 2014).

İçselleştirilmiş toplum standartlarından oluşan süperegonun yanında bir de insancıl vicdanın varlığından bahsedilmektedir. Kendi doğamızdan, kapasitemizden, bilinçdışı, bilinçötesi yaşantılarımızdan kaynaklanan ve *Temel Vicdan* olarak adlandırılan bu yapı kendi içsel doğamıza karşı dürüst olmamızı önermektedir. Tamamen özgür bırakmanın her zaman iyi sonuçlar vermeyeceği de belirtilmektedir. Çünkü özgür bırakılan birey özellikle tecrübenin olmadığı ilk yıllarda sıklıkla yanlış yapabilmektedir. Bu sebeple bazı kuralların konulması ve eğitimlerin verilmesi bireyin daha az hata yapmasını sağlayacaktır. Ayrıca aşırı izin vericiliğin ilgisizlik ve sevgisizlik gibi yorumlanacağı da belirtilmektedir. Tüm bunlardan dolayı bazı engellemelerin, zorlamaların ve kuralların kişiliğin gelişimine olumlu katkı sağlayacağı iddia edilmektedir. Disiplin, engellenme ve acı gibi zorlamaların içsel doğayı ortaya çıkaran deneyimler olduğu ve bunların gelmenin de başarı, öz saygı ve öz güveni artırıcı etmenler olduğu vurgulanmaktadır (Leong, 2008).

2.2.1.2.3. Varoluşçu psikoloji

Rollo May, varlık bilimini vurgulayan varoluşçu kişilik kuramını oluşturmuştur. Kişiliğin parçalardan oluşan bir bütün olduğu, bilinçsizliğin çok önemli olduğu ve yok olma kaygısından dolayı bireylerin kendi seçimlerini yapmaları gerektiği vurgulanmaktadır (Ewen, 2014). Her bireyin kim olduğunu belirleyen şeyin onun yaptığı seçimler olduğu ifade edilmektedir. Bireylerin biricikliğini yansıtmayacağı düşüncesiyle bir kişilik normu önermedikleri görülmüştür. Ancak bağlanmadan bireyselleşmeye geçiş aşamasında bir gelişim dönemi olduğu da kabul edilmektedirler (Murdock, 2012).

Varoluşçu kuram hem hümanistik hem de psikanalitik kuramdan benzerlikler taşımaktadır. Kişiliğin devam eden özellikleri olduğu, özgürlüğü, yaratıcılığı ve yaşamlarını anlamlı kılacak şekilde gerçekleri yorumlama kapasitesine sahip

oldukları, kendi hayatını düzenleyebilecek sorumluluklara sahip oldukları vurgulanmaktadır (Leong, 2008).

Varoluşçu psikoloji kişiliğe bütünsel bir şekilde yaklaşarak, insanın varoluş kaygısı, suçluluk duygusu ve sevgisi gibi yönlerinde oluştuğu belirtilir. Maslow gibi May de Freud un bazı savunma mekanizmalarının varlığını kabul ederek, bilinçdışı süreçlerin önemini vurgulamaktadır. Bireyin kişiliğinin bazı yönlerini bastırmaya çalışması onun iç çatışmalarından değil de, tehdit edici insanca yaşantıları deneyimleme cesaretinden yoksun olmasından kaynaklandığı ifade edilmektedir. Bunun da temelinde güçlü olmayan varoluşu olduğu belirtilmektedir (Sharf, 2014, s. 158).

Kişiliğin sağlıklı gelişmemesinin nedeni olarak patojenik anne-baba tutum ve davranışları gösterilmiştir. Reddedilen çocuğun diğer insanlardan uzaklaşacağı, doğal irade gösterilmesi bastırılırsa güven duygusu için nevrotik bir arayışa gireceği iddia edilmektedir. Böylece çocukların da iyi çocuk olma çabasına girip varoluşlarını feda edecekleri vurgulanmaktadır. Diğer taraftan her istediği yapılan çocukların da otoriteye karşı çıkmayacağı ve bireyselliğinin gelişmeyeceği ifade edilmiştir. Bu durumun tek çocuklarda daha sık yaşandığına da dikkat çekilmektedir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2012).

Sonuç olarak hümanistik ve varoluşçu kuramların kişiliğe ilişkin açıklamaları bir arada düşünüldüğünde, her ne kadar içsel güdülerin önemi reddedilmese de çoğunlukla insanın kendi sorumluluğuna dikkat çekilmiştir. Bu bağlamda insanın özünde iyi olduğu, eğer önündeki engeller kaldırılır ise olumlu bir kişilik gelişimi için motive olup harekete geçebilecekleri vurgulanmaktadır. Bu süreçte de bireyin sorumluluk alıp, tercihler yaparak kişiliğini oluşturacağı belirtilmektedir.

2.2.1.3. Davranışçı ve bilişsel kuramlar

Bilişsel kuramcı ailesinin ortak paylaştıkları genel kanı, inançlar, beklentiler ve duygusal hareketler gibi içsel durumların bilimsel yöntemlerle çalışıldığı süreçte araştırmalar için geçerli birer enstrüman olduğudur. Bilimsel yöntemlere vurgu yapan bilişsel kuramın, davranışçı kuramın öncülerinden olan Skinner ile benzer düşünceye sahip oldukları görülmektedir. Bu kuram için içsel durumlar kişiliğin yapısı, gelişimi ve değişimi açısından kişiliğin önemli boyutları olarak kabul edilmektedir. Her ne kadar bu kuramda Bandura yaygın şekilde daha popüler olarak

biliniyorsa da, George Kelly'nin kişisel yapılar kuramı da bu alanın temellerindedir (Keith, 2011). Bu çerçevede davranışçı kuram, sosyal-bilişsel kuram ve kişisel yapılar kuramlarının kişiliğe ilişkin açıklamaları aşağıda kısaca sunulmuştur.

2.2.1.3.1. Davranışçı kuram

Radikal davranışçı kuramın baş mimarları John B. Watson ve B. F. Skinner'dir. Bilimsel olmadığına inanılan Freud'un kuramına karşı olarak bu kuram ortaya atılmıştır. Skinner, insanoğlunun belirli bir düzen içerisinde davranan karmaşık bir organizma olduğunu ifade etmektedir. Belirli bir düzen içerisinde olan davranışın sebeplerinin gözlenebilir ve davranışı gerçekleştiren kişinin dış çevresinde olduğu iddia edilmektedir (Keith, 2011).

Doğrudan gözlenebilen davranışlara odaklanan davranışçı kuramlar, kişiliğin gözlenemez bir yapı olduğunu iddia etmişlerdir. İnsan davranışının bir takım sonuçlardan etkilendiği belirtilerek, bu sonuçların diğer insanlardan kaynaklanabileceği gibi çevrede tesadüfen meydana gelmiş olabileceği de vurgulanmaktadır. Her bireyin yaşamış olduğu şeyler birbirinden farklılaşacağı için, bireyin de diğerlerinin davranışlarından farklılaşan kendine özgü bir davranış repertuarı oluşturacağı belirtilmektedir. Skinner, insanoğlunun kendini kontrol edebilecek ve davranışlarını değiştirebilecek güce sahip olduğunu iddia ederek, özgür irade kavramını geliştirmiştir. Fakat her şeye rağmen bunların yine de çevresel olayları gerektirdiği iddiası sürmüştür. Kısaca Skinner ve diğer davranışçı terapistler çoğu insan davranışının çevresel olaylar tarafından belirlendiğine yönelik inanca sahiptirler (Engler, 2014, s. 198).

Gelenekçi radikal davranışçılar, davranıştan sorumlu olarak içsel, belirsiz bir mekanizma olduğu iddiasını reddederler. Ancak sanıldığına aksine öznel yaşantıyı ve içsel motivasyonun varlığını kabul ederek, ancak ölçülemeyeceği için bilimsel çalışmalara konu olamayacağından bunların davranışın sebebi olarak açıklanmasına karşı çıkmaktadırlar (Debell ve Harless, 1992). Modern davranış analizcileri ise bireyin davranışsal eğilimlerindeki pekiştiricilerin önemi olduğu fikrini benimsemişlerdir. Skinner'e göre davranışsal eğilimlerin gelişimi çevredeki beklenmedik olaylara maruz kalınmasıyla oluşmaktadır. Skinner daha sonra *taklidi* bir öğrenme yolu olarak kuramına dahil etmiştir. Eğer bireyin taklit ettiği davranış

pekiştirilirse birey bu davranışı repertuarına ekleyecektir (Corsini ve Wedding, 2012, s. 375).

Skinner tüm davranışlar gibi patolojik davranışların da öğrenileceğini iddia etmektedir. Davranışlardaki tutarsızlığın kişilik yapısındaki dengesizlikten kaynaklandığı ve bunun da patolojinin göstergesi olduğu iddia edilmektedir. Ruhsal rahatsızlık yaşayan bireylerin kendileri ya da başkaları için hoş olmayan tepkileri pekiştirildiği için öğrenmiş oldukları iddia edilmektedir. Ayrıca uygun davranışsal tepkiler yeterince pekiştirilmediği ya da cezalandırıldığı için öğrenilemediğinden patolojinin geliştiği belirtilmektedir (Leong, 2008).

2.2.1.3.2. Sosyal bilişsel kuram

Sosyal öğrenme kuramının en önemli temsilcisi Albert Bandura olarak bilinmektedir. Sosyal öğrenme kuramı davranışçı kurama benzer temellere dayanmaktadır. Ancak davranışçı kuramların göz ardı ettiği bazı bilişsel elementler bu kuramda kabul edilmektedir. Karşılıklı belirleyicilik kavramı ile davranış, çevre ve bilişsel süreçlerin birbiriyle ilişkileri anlatılmaktadır. Sosyal öğrenme kuramı sonraları insanın bilişsel kapasitesine odaklanmış ve günümüzde sosyal-bilişsel/sosyo-bilişsel kuram olarak kullanılmaktadır (Kottler ve Sheppard, 2008, s. 112).

Sosyo-bilişsel kuram, kişilik gelişiminin dinamiğini iki farklı şekilde açıklamaktadır. Birincisinde iki teorik prensip bulunmaktadır. İlki davranışın sebebinin analizi (karşılıklı belirleyicilik), kişilik, davranış ve çevre birbirini etkilemektedir. Diğeri ise içsel kişilik süreci (bilişsel-duygusal işleme sistemi) sosyo-bilişsel değişkenler birbiriyle etkileşim içerisinde kişilik fonksiyonları için bir bütünlük oluşturmaktadırlar. İkinci yol ise psikolojik fonksiyonlardır ve üç farklı şekli bulunmaktadır: gözlem yoluyla öğrenme-model alma, motivasyon ve benlik kontrolüdür (Cervone ve Shoda, 1999; Sharf, 2014, s. 254).

Sosyal-bilişsel kuram tarafından önerilen kişilik yapısı temel olarak bilişsel süreçleri içerir. Her biri sosyal bilişin karmaşık bir sistemini temsil eden dört yapısal kavram olduğu belirtilmiştir; yeterlik ve beceri, beklenti ve inançlar, davranışsal standartlar ve kişisel amaçlar. İnsanlar arasındaki farkın sadece duygulardaki veya motivasyonel dürtülerdeki farktan değil, davranışı yerine getirmedeki *yeterlik ve beceri* farkından da kaynaklandığı belirtilmektedir. İnsanların davranış ve

duygularının temel belirleyicisi olarak da geleceğe ilişkin *beklentileri ve inançları* olduğu iddia edilmektedir. Bireyin performansı ve motivasyonu için önemli olan içselleştirilmiş *davranışsal standartlar* ise, başkalarını, olayları ve nesnelere yargılamak için kullanılmaktadır. Bu standartlar ahlaki ve ahlaki olmayan diye belirlenen davranışlar için temel öneme sahiptir. Son olarak bireylerin gelecekte başarmak istediği şeylere ilişkin düşünceleri, *kişisel amaçlar* olarak isimlendirilmektedir (Leong, 2008).

Sosyal-öğrenme kuramının temsilcilerinden olan Rotter, kontrol odağı kavramını kurama entegre etmiştir. Olayların/durumların sonuçlarını kendi dışındaki faktörlere bağlayanların dışsal kontrol odağına, kendi çabasına ve yeterliğine bağlayanların ise içsel kontrol odağına sahip olduğu belirtilmektedir. İçsel kontrol odağına sahip olanların aynı zamanda görece daha güçlü psikolojik ve fizyolojik sağlığa sahip oldukları belirtilmiştir (Capuzzi ve Gross, 2011, s. 38). Sosyal-bilişsel kuramda, durumlara karşı görece kararlı olan 'özellik' kavramı önemsiz görülmektedir. Bir insanın yeterliği yapabildikleri olarak özetlenmektedir. Bireylerin davranışlarının sonuçlarına ilişkin beklentilerini karşılamak/planını gerçekleştirmek için takip ettikleri bir kendini ayarlama sürecinin olduğu ve bu *öz denetim/öz düzenleme* olarak kavramsallaştırıldığı belirtilmektedir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, s. 212).

Bandura tarafından ortaya atılan *öz-yeterlik*, bireyin herhangi bir durum karşısında kendi performansını sergilemek için kendisini ne kadar yeterli ve rahat hissettiği olarak açıklanmaktadır. Bireyin bir işi yapmaya ilişkin motivasyonunu önemli ölçüde etkileyecek olan öz yeterlik çeşitli faktörler tarafından etkilenmektedir. Bunlar önceki yaşantılar, gözlemlerle öğrenme, sosyal kanı, kendini değerlendirme, duygusal durumunu inceleme olarak sıralanabilir. Pozitif aile ve akran ilişkileri sağlıklı öz yeterliğe katkıda bulunurken, rekabet ve stres gibi durumlar öz yeterliği olumsuz şekilde etkilemektedir (Capuzzi ve Rossi, 2011, s. 200; Corsini ve Wedding, 2012, s. 360).

Sosyal bilişsel kurama göre bireylerin sahip olduğu patolojinin kaynağı onların işlevsel olmayan beklentileri olarak görülmektedir. Bir birey davranışının sonuçlarına ilişkin abartılı veya küçümseyici beklentilere girebilir. Bu durumda eğer bireyin öz yeterlik algısı yüksek ancak becerisi yok ise şiddet ve travma

gerçekleşebilir. Diğer taraftan yeterlik algısı düşük ve yüksek becerilere sahip ise bu kez de değişim için motivasyon düşük olacağından kişisel gelişim gerçekleşemez (Sommers-Flanagan ve Sommers-Flanagan, 2004, s. 223).

2.2.1.3.3. Kişisel yapılar kuramı

George Kelly, modern bilişsel kişilik kuramlarının öncüsü olarak bilinmektedir. Kelly, bireyi bir 'bilim insanı' olarak görmekte ve onların geleceği tahmin etmek için teoriler oluşturup, hipotezler test edip ve yapıları değerlendirildiklerini ifade etmektedir. Bu süreçte bireyin kendisi ve çevresi hakkında bilgiler toplamak için gözlem yöntemini kullandığı belirtilmektedir. Bu gözlemlerin 'kişisel yapılar' içerisinde organize edildiği ve bunun da bilişsel şemalara benzer bir yapı olduğu ifade edilmektedir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2012, s. 227).

Yapıların sözel ve sözel olmayan olmak üzere iki tip olduğu belirtilmektedir. Dil ile ifade edilebilen yapılar sözel, birey tarafından kullanıldığı halde sözel olarak açıklanamayan yapılar ise sözel olmayan yapılardır. Sözel olmayan yapıların bireyin dil gelişiminden önce oluştuğu belirtilmektedir. Bunlar Freud'un bilinç ve bilinçaltı yapısına benzetilmektedir (Even, 2014, s. 329; John, Robinson ve Pervin, 2008, s. 589). Ayrıca yapıların benzerlikler ve zıtlıklar olmak üzere iki kutuplu olduğu belirtilmektedir. Eğer bu kutuplardan sadece biri kullanılacak olursa, yapının doğasının anlaşılacağı vurgulanmaktadır (Schultz ve Szhultz, 2013, s.290). Kişisel yapılar sistemindeki her bir yapının iki uçlu olmasının yanında birbiriyle ilişkili olduğu da belirtilmektedir. Bir davranış sadece bir yapıyı değil, yapılar sistemini açıklamaktadır. Genel olarak yapılar birbiriyle tutarlı olmasına rağmen bazen de birbirine zıt olabilmektedir. Bu durumun bireyin karar vermesini güçleştireceği belirtilmektedir (Adams-Webber, 1998).

Bunun yanında bazı yapıların kişisel yapılar sistemi için daha merkezi olduğu ve bunların ancak sistemin kalan kısmında oluşan büyük değişiklikler sonucu değişebileceği belirtilmektedir. Buna karşın çevresel yapıların daha az önemli olduğu ve daha kolay değişebileceği belirtilmektedir. Örneğin güçlü dini inançlar merkezi yapılarda, daha zayıf sanatsal inançlar ise çevresel yapılarda yer almaktadır. Ayrıca yapılar bir hiyerarşik düzene göre organize edilmektedir. Örneğin hayvanlar alemine ilişkin bir yapının üst kısmında kedi, köpek, kuş gibi

türler bulunurken, bunların altında ise Van kedisi, papağan gibi daha spesifik kategoriler yer almaktadır (Even, 2014, s. 328)

Yapılar kavramı dünyayı açıklamak, yorumlamak için kullanılmaktadır. Eğer bu yapılar olmasaydı, yaşamın çok kaotik olacağı, dünyanın organize edilemeyeceği, olayları, insanları ve nesnelere sınıflandırılıp, tanımlanamayacağı iddia edilmektedir. İnsan düşüncesinin gelecek odaklı olduğunu iddia eden Kelly, insanların zamanın çoğunu gelecekle ilgili planlar yaparak geçirdiğini belirtmektedir. Bu sebeple insanların kişisel yapıları sadece geçmişte olanları yorumlamak için değil, gelecekte olacakları planlamak için de kullanacağı ifade edilmektedir (Engler, 2014, s. 379).

Kişisel yapılar kuramına göre, bireyler kendi algıladıkları dünya görüşlerine göre oluşturdukları hiyerarşik kişisel yapıları takip etmekte, bu yapıları temel alarak yaşantılarıyla ilgili yorum ve tahminlerde bulunmakta ve kişisel yapılarıyla tutarlı şekilde davranmaya çaba göstermektedirler. Eğer kendilerinde var olan bilgiler, bireylerin yapılarından doğan beklentileriyle örtüşmez ise o zaman kaygı başlamaktadır. Bu durumun ya kişisel yapıların değiştirilmesine/yeniden düzenlenmesine ya da uyumsuz yaşantıyı kendilerinde var olan yapıya uydurmak için mücadeleye yol açacağı belirtilmektedir (Burger, 2006, s. 613). İnsanlar bazı olayları diğer olaylardan ayıran kendilerine özgü karakteristik özelliklerinin olduğunu farkındadır. Bu sebeple bağlamları ve düzeni gözlemleyerek olaylarla ilgili çıkarım yapmaya çalışmaktadırlar. Gerçeğin öznel yorumu olarak açıklanan bu durumun, bireyin davranışını belirlemede, yaşamı anlamlandırmada ve geleceği tahmin etmede kritik bir öneme sahip olduğu vurgulanmaktadır (Leong, 2008).

Bilişsel kuramlar ve davranışçı kuramların kişiliğin yapısına ilişkin açıklamaları göz önünde bulundurulduğunda, bu kuramların insanların davranışlarının nedenlerini açıklamaya odaklandıkları dikkati çekmektedir. Bu bağlamda kişiliğin nasıl oluştuğu, bunun davranıştaki rolü ve davranışın oluşmasında çevresel ve içsel nedenler ortaya konulmuştur.

2.2.1.4. Özellikler yaklaşımı

Özellikler kuramının temeli 20. yüzyılda Allport, Cattell, Eysenck olmak üzere üç önemli isimle atılmış ve yakın zamanda ise McCrae ve Costa'nın bu kurama önemli katkıları olmuştur. Özellik kavramına ilişkin ortak bir tanım olmasa da bazı

kişilik kuramlarında özellik kavramına ilişkin benzer görüşler bulunmaktadır. Birincisi, özellikler bireyi tanımlamakta ve onların nasıl düşüneceği, hissedeceği ve davranacağını göstermektedir. İkincisi, özellikler bireylerin birbirinden ayrıldığı, farklılaştığı karakterleridir. Üçüncüsü ise, bireyler sahip oldukları özelliklere göre değil de özelliklerinin derecesine göre birbirinden farklılaşmaktadırlar (Leong, 2008).

İnsanlar hakkında konuşurken çoğu kez kullanılan kişilik özellikleri terimi, kişilerin tipik duygu, düşünce, davranış ve yaşantı stillerinin olduğu tutarlı bir örüntüyü tanımlamaktadır. Kısaca kişilik bireylerin nasıl biri olduklarının tanımlamasıdır. Özellik teriminde iki önemli nokta vurgulanmaktadır; tutarlık ve ayırt edicilik. Tutarlık ile kişinin davranışındaki düzen ifade edilirken, ayırt edicilik ile kişileri birbirinden ayıran psikolojik karakter kast edilmektedir. Kişilik özelliklerin nispeten kalıcı olduğu ve zamana ve mekâna bakmaksızın yaşamdaki çeşitli roller ve değişikliklere rağmen her yerde tutarlı olacağı ifade edilmektedir (McCrae ve Costa, 2008).

Özellik kuramlarının amacı, özellik yapısını kullanarak üç bilimsel fonksiyonu gerçekleştirmeye çalışmaktır; tanımlama, tahmin etme ve açıklama. Özellik, kişinin tipik davranışını özetlemekte ve tipik olarak insanı tanımlamaktadır. Bu kuramlarda insanların niçin öyle davrandıkları açıklanmaya çalışılmaktadır (Roberts ve Hogan, 2001). Kuramın diğer bir önemli amacı ise kişiliği ölçülebilir olarak açıklamaktır. Bu yaklaşımı benimseyen bilim insanları da faktör analizi olarak bilinen güçlü bir istatistiksel yöntem kullanmışlardır (Keith, 2011). Özellikler yaklaşımı kuramlarından ayırıcı özellik, biyoloji temelli ayırıcı özellik ve faktör analitik ayırıcı özellik kuramlarının insanın kişiliğine ilişkin açıklamaları aşağıda kısaca sunulmuştur.

2.2.1.4.1. Ayırıcı özellik (Trait)

Özellik kuramının babası olarak bilinen Gordon W. Allport, çoğu teorisyenin aksine bir klinisyen değil araştırmacıdır. Bu kuramda, insanlığın çeşitli zamanlarda ve durumlarda tutarlı bir şekilde davranmasını sağlayacak bir eğilime sahip olduğu iddiasıyla yola çıkmıştır. Bu özelliklerin davranışlara sebep olduğu ve bireylerin öznel yaşantılarını etkilediği belirtilmektedir. Ayrıca bu özellikler tüm

insanlarda bulunmakla birlikte her birey tarafından benzersiz şekilde açığa çıkarılacağı vurgulanmaktadır (Yazgan-İnanç ve Yalçınkaya, 2012, s. 251).

Kişiliğe ilişkin çok fazla tanım yapıldığını belirten Allport, kişiliği, bireyin kendine özgü düşünce ve davranışını belirleyen psiko-fiziksel sistemlerin dinamik örgütlenmesi olarak tanımlamıştır. Bu tanım ile kişiliğin edilgen bir yapıda olmadığı aksine farklı bileşenlerinin birbiri ile ilişkili ve etkileşimli olduğu vurgulanmaktadır. Bunun yanında kişiliği incelerken hem psikolojik hem de fiziksel boyutların birlikte ele alınması gerektiği belirtilmektedir. Düşünce ve davranışı belirlemesi itibariyle de kişiliğin sadece gözlenen davranıştan ibaret olmadığı, davranışın arkasındaki sebep olduğuna işaret edilmektedir (Allport, 1961, s. 28).

Bu kuramda en önemli kavram ayırıcı özelliktir. Ayırıcı özellik, uyaranları etkin şekilde değerlendirerek uyumlu davranışı ortaya çıkarma ve onlara rehberlik etme kapasitesine sahip olan nöro-psişik bir yapı olarak tanımlanmaktadır. Aynı zamanda bir insanın belirli bir kişilik özelliğini gösterdiği dereceye göre kişiyi sınıflandıran boyut olarak da ifade edilmektedir. Kişiliğin temel yapı taşı olarak görülen ayırıcı özellikler, sinir sistemine bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Kişilik özelliğinin zamana karşı ve duruma göre değişmez olduğu varsayılmaktadır. (Roberts ve Del Vecchio, 2000).

Ayırıcı özelliklerin üç niteliği önemle vurgulanmaktadır; sıklık, yoğunluk ve durum aralığı. Ayırıcı özellik; genellenen ve kişileştirilen eğilimler, bireyin çevreye uyumunun tutarlı ve sabit şeklidir (Allport ve Odbert, 1936'dan aktaran Leong, 2008). Özellikler dış dünya tarafından belirlenen ve geçici olan davranışlardan ve psikolojik durumlardan farklıdır. Ayırıcı özellikler Allport tarafından üçe ayrılmıştır; asıl ayırıcı özellikler (Cardinal trait), merkezi özellik (central trait) ve ikincil eğilimlerdir. Asıl özellikler bireyin yaşamında o kadar yaygın ve etkilidir ki, her davranışta onun etkisi görülebilir. Ancak çoğu kişinin bu özelliklere sahip olmadığı belirtilmektedir. Hemen her insanın sahip olduğu merkezi eğilimler çok baskın olmasa da oldukça genellenmiş özelliklerdir. İkincil eğilimler ise daha az belirgin, genellenebilir ve tutarlıdır. Bu sebeple de ayırt ediciliği oldukça düşük düzeydedir. Yeme ve giyinme alışkanlıkları buna örnek olarak verilebilir (Engler, 2013, s. 240).

İnsanların sahip olduğu özellikler, genellenebilirliğine ve önem derecesine göre farklılaşmaktadır. Kişilik özellikleri, birinin bir durumda nasıl davranacağını tahmin edemeyeceği için çoğu kez yaptıklarını açıklamak için kullanılır. Davranışı ölçmek için hem kişilik özelliğinin hem de olayın bağlamının gerekli olduğu belirtilmektedir. Davranışın tutarlığı için kişilik özelliği önemli iken, davranışın çeşitliğini açıklamak için ise durumun önemli oluşu ifade edilmiştir. Bu kuramı benimseyenler belirli durumlarda bireyin yapacağı davranışı kestirmekle uğraşmazlar. Kişilik özelliklerinin büyük ölçüde kalıtsal olduğu iddia edilse de, bu konuda yeterli çalışma olmadığı belirtilmektedir (Nicholson, 2002; Zuroff, 1986).

2.2.1.4.2. Biyoloji temelli (faktör analitik) ayırıcı özellik kuramı

Hans J. Eysenck biyo-sosyal kuramın öncüsüdür. Eysenck kişilik özelliklerinin altında yatan şeyi keşfetmeyi amaçlamıştır. Bilimsel olmadığını iddia ettiği Psikanalitik kurama karşı çıkan Eysenck, sınanabilir bir model oluşturmaya çalışmıştır. Kişilik özelliklerinin biyolojik temeline vurgu yapılan bu kuramda kişiliğin biyolojik yönü anlaşılmazsa, özelliklerin açıklanmasının bir kısır döngüye gireceğini iddia edilmektedir (Schultz ve Schultz, 2012, s. 228). Bu kuramda çevrenin kişilik üzerindeki etkisinin oldukça sınırlı olduğu belirtilerek buna çok fazla önem verilmemiştir. Tek yumurta ve çift yumurta ikizleri üzerinde gerçekleştirilen çalışmalarda da tek yumurta ikizlerinin kişilik özelliklerinin; küçük yaşlarda evlatlık olarak verilen çocukların kişilik özellikleri açısından biyolojik ebeveynleriyle daha çok benzerlik gösterdiği ifade edilmektedir (Burger, 2006). Bu araştırmalar kişilikte çevresel faktörler yerine biyolojik faktörlerin etkililiğine işaret etmektedir.

Kişilik özellikleri, genetik olarak belirlenen, çeşitli durumlarda insanların nasıl davranacağına gösteren eğilimler olarak ifade edilmiştir. Diğer özellik (trait) kuramlarında olduğu gibi bu kuramda da faktör analizi yöntemi kullanılarak üç kişilik boyutunu oluşturan bir özellik gruplaması yapılmıştır (Ewen, 2009, s. 279). İlk başlarda içedönüklük-dışadönüklük ve nevroitiklik olmak üzere iki faktör belirlenmiş, sonraları Eysenck tarafından yeni bir üst boyut olan psikotiklik boyutu eklenmiştir. Bu faktörler de kişilik özellikleri olarak sunulmuştur (Engler, 2013, s. 293). İnsanların bu özelliklere az ya da çok sahip oldukları, ancak çoğunun orta düzeyde bu özelliklere sahip olduğu belirtilmektedir. Dışadönük boyutunun üst

kısımlarında yer alan bireylerin sosyal, pozitif ve popüler oldukları, düşük tarafında bulunanların ise içine kapanık, sessiz kişiler olduğu belirtilmektedir. Nevrotiklik özelliği yüksek olan bireylerin stresli, kaygılı ve mutsuz oldukları; buna karşın bu özelliği düşük olanların ise rahat insanlar olduğu belirtilmektedir. Psikotik özelliği yüksek olanlar genellikle saldırganlık, empati eksikliği ve anti-sosyal davranışlar göstermektedirler (Miserandino, 2014, s. 192). Laboratuvar çalışmalarında merkezi sinir sistemini yansıtan bu boyutlara göre bireylerin kondisyon, motor becerileri ve ihtiyatlılık gibi özelliklerinin de farklılaştığı bulunmuştur. Eysenck'e göre merkezi sinir sistemi bireyin kişiliğinde temel olarak kabul edildiği ve bu üç boyutun genotip çeşitliliğinin fenotipik açıklaması olduğu ifade edilmektedir (Leong, 2008).

Eysenck'in davranış değişimi ve anormal psikoloji kuramı da bu konuda önemli olarak görülmektedir. Bu kuramın temel iddiası; insanların karşılaştığı temel zorlukların ve semptomların, temel kişilik özellikleri ve sinir sisteminin fonksiyonu ile ilişkili olduğudur. Bu sebeple insanların travmatik olaylardan uzak kalabilmesi, uygun sosyal bağlar kurabilmesi ve onun temel eğilimlerinden farklı olarak bir kişilik tarzı oluşturabilmesinin mümkün olduğu vurgulanmaktadır. Bu sebeple Eysenck davranış terapisinin önemli bir öncüsü olarak da görülmektedir (Cervone ve Pervin, 2014, s. 258).

2.2.1.4.3. Faktör analitik ayırıcı özellik kuramı

Bu kuramın en önemli temsilcisi Raymond Cattel olarak bilinmektedir. Bilimsel ve ölçülebilir bir kişilik yapısı ortaya koymayı amaçlayan bu kuramda faktör analizi yöntemi kullanılarak bir kişilik yapısı ortaya konulmuştur. Bu istatistiksel yöntem ile kişiliği oluşturduğu belirtilen 16 özellik belirlenmiştir. 'Kişilik, bireylerin belirli bir durumda ne yapacaklarının tahmin edilmesine imkân veren şey' olarak tanımlanmaktadır. Bu kuramda kişiliği değiştirme veya tedavi etmeye çalışılmadan önce onun bütüncül olarak anlaşılması gerektiğine inanılmaktadır (Cattel, 1950, s.2).

Kişiliğin temel yapısal parçasını oluşturan kalıcı davranışsal eğilimler *ayırıcı özellikler* olarak isimlendirilmiş ve çeşitli şekillerde sınıflandırılmaya gidilmiştir. Yaygın ayırıcı özellikler bir dereceye kadar herkesin sahip olduğu özellikler olarak açıklanırken, spesifik özellikler çok az insanın sahip olduğu, özellikle ilgi ve tutumlarda ortaya çıkan özellikler olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir sınıflandırma;

yeterlik, tutum ve dinamik ayırıcı özellikler olarak yapılmıştır. Yeterlik özelliği, bireyin etkili şekilde davranmasını sağlayan becerileridir. Mizaç özelliklerinin bireyin duygusal hayatına ve davranışlarına biçimsel yön verdiği belirtilmektedir. Dinamik özellikler ise bireyin mücadeleci ve davranışsal yönünü içermektedir. Bu üç özellik kişiliğin en kararlı elementleri olarak açıklanmaktadır (Ewen, 2009, s. 267).

Önemli bir diğer sınıflandırma ise kalıcılık ve geçicilik açısından kaynak özellikler ve yüzeysel özellikler olarak yapılmıştır. Yüzeysel özellikler, tek bir kaynaktan oluşmayan, bu sebeple bir faktör oluşturmayan kişilik özellikleridir. Bu özellikler çok kalıcı olmadığı için, kişiliği tanımlama konusunda daha az önemlidir. Kaynak özellikler ise daha değişmez ve kalıcı özelliktedir. Davranışın çeşitli özelliklerini oluşturan kaynak özellikler bir araya gelerek yüzeysel özellikleri oluşturmaktadır (Schultz ve Schultz, 2012, s. 215-216).

Bu kuramda davranışları açıklamaktan daha zor olarak görülen, davranışın tahmin edilmesine odaklanılmıştır. Tahmin konusunda da yapıların gücüne inanılmaktadır. Bu kuramda davranışın belirleyicileri olarak fiziksel ve nörolojik etkenlerle ilgilenilmiş olsa da, ortaya konulan kişilik özelliklerinin fiziksel ve nörolojik boyutlarında ısrarcı olunmadığı görülmektedir (Engler, 2013, s.259)

Davranışın belirleyicisi olarak durumlara ve rollere de dikkat çekilmektedir. Durum, belirli bir zaman dilimindeki duygu ve ruh hali olarak ifade edilmektedir. Bireyin tam olarak tanımlanabilmesi kişilik özelliğinin ve ruh halinin ölçülmesiyle mümkün olmaktadır. Rollere gelince, bazı davranışlar kişilik özelliklerinden ziyade bireyin oynamak zorunda olduğu sosyal rollerle daha yakından ilişkili olabilmektedir. Cattell davranışın kararlılığında kişilik özelliklerinin önemli rolüne inanmasının yanında, psikolojik durumun ve rollerin de davranışa etkisinin farkındadır (Cervone ve Pervin, 2014, s.247).

2.2.1.4.4. Beş Faktör Kuramı

Beş Faktör kuramının en popüler temsilcileri olan Robert McCrae ve Paul Costa, kişiliğin objektif olarak ölçülmesi gerektiğini düşündükleri için faktör analizi yöntemini kendi kuramlarında kullanmışlardır. Aynı yöntemi kullanan Eysenck'in kuramı çok az özellik içerdiği için, Cattell'in kuramı ise çok fazla özellik içerdiği için eleştirilmiştir. Bunun yanında şimdiye kadar olan tüm kişilik kuramları ana

değişkenlerini/temellerini açıklamak için süperego, kolektif bilinçaltı, kendini gerçekleştirme gibi özelleştirilmiş bilimsel bir dil kullanıldığı, buna karşın Beş Faktör kuramında ise insanların günlük yaşamlarında kullandıkları dil kullanıldığı belirtilmektedir (Cervone ve Pervin, 2014).

Beş Faktör Kuramı, günümüz çağdaş psikolojisinde oldukça popüler olmuştur. Öncelikle bir teori ortaya atılmadan araştırma bulgularının sonuçlarının değerlendirilmesiyle kişiliğin beş faktörlü bir yapıda olduğu ortaya konulmuştur (Burger, 2006, s.251). Ayrıca beş faktörlü yapının bir şekilde diğer kişilik kuramlarının ortak görüşleriyle tutarlı olduğu vurgulanmaktadır (Peabody ve Goldberg, 1989). Beş faktörlü model ilk olarak Norman tarafından 1963 yılında ileri sürülmüştür. Sonraları daha geniş örneklerde ve ölçme araçları ile beş faktör tekrar edilmiştir. Ancak farklı araştırmacılar tarafından bu faktörler için farklı isimler kullanıldığı görülmektedir. İçlerinde en sık kullanılan ve popüler olan isimler; yeniliğe açıklık (openness), özdisiplin/bilinçlilik/sorumluluk (conscientiousness), dışadönüklük (extraversion), uyumluluk (agreeableness) ve nevroitiklik (neuroticism) olarak bilinmektedir. Bu faktörler, İngilizce isimlerinin baş harfleriyle oluşan ve okyanus anlamına gelen OCEAN olarak kısaltılmıştır (John, 1960, s.96).

Nevrotiklik; depresyon, kaygı bozukluğu, kişilik bozukluğu gibi psikopatolojinin çeşitli şekilleriyle yakından ilişkilidir. Bu sebeple nevroitiklik düzeyi yüksek olan kişilerin kaygılı, güvensiz ve strese bağlı rahatsızlıklara yatkın olduğu belirtilmektedir. Stresli durumlarda başa çıkma konusunda da oldukça yetersiz olduğu belirtilen nevroitiklerin korku, üzüntü, hayal kırıklığı ve suçluluk duygularını da sıklıkla yaşadıkları görülmektedir (Costa ve McCrae, 2003; Miserandino, 2014, s.49)

Dışadönüklük faktörünün göstergeleri, arkadaşçıl, girişken, sosyal, konuşkan, heyecanlı ve olumlu duygulara sahip olma olarak açıklanmıştır. Bu faktörün diğer ucunda yer alan kişilerin ise daha çekingen, ketum, mesafeli, sessiz ve yalnızlığı seven kişiler olduğu belirtilmektedir (McCrae ve Costa, 2003; Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2012, s.288).

Üçüncü faktör yeniliğe açıklıktır. Yeniliğe açık bireyler meraklı, girişken, ilgili, yaratıcı, yenilikçi ve hayal gücü kuvvetli kişiler olarak tanımlanmaktadır. Bu

boyutun diğ er ucunda yer alanlar ise gelenekçi, yeniliklere mesafeli olan kişiler olarak tanımlanmaktadır (McCrae ve Costa, 2003; Cervone ve Pervin, 2014, s. 265).

Dördüncü faktör olan uyumluluk boyutunda ise insanlar uysallık ile acımasızlık arasında yer almaktadırlar. Uyumlu kişiler, yumuşak kalpli, güvenilir, yardım sever, affedici, saf ve dürüst kişiler olarak tanımlanırlar. Faktörün diğ er ucunda yer alan kişiler ise kindar, kaba, şüpheli, acımasız ve sinirli kişiler olarak tanımlanırlar (McCrae ve Costa, 2003; Burger, 2006, s. 255).

Son faktör ise sorumluluk/öz-disiplin boyutudur. Bu boyuttan yüksek puan alan bireylerin planlı, özenli, dakik, hırslı, azimli ve gayretli kişiler olarak tanımlanırlar. Boyutun diğ er ucunda yer alan kişiler ise, amaçsız, tembel, dikkatsiz, umursamaz ve keyfine düşkün olarak açıklanabilirler (McCrae ve Costa, 2003; Engler, 2013, s.263)

İlk başlarda Beş Faktör'ün insanları birbirinden ayıran tanımlayıcı etiket olmanın yanında biyolojik bir yapı olmadığı iddia edilmekteydi. Ancak sonraları McCrae ve Costa (2008) tarafından bu beş temel özelliğ in insanları birbirinden ayıran farkları tanımlamanın ötesinde olduğu vurgulanmıştır. Özelliklerin gerçekte var olduğu, her birinin insanların az ya da çok sahip olduğu psikolojik yapılar olarak görülmüştür. Bunların yanında sinirsel yapı, beyin kimyası gibi önemli ölçüde biyolojik temeller tarafından belirlendiğ i iddia edilmektedir. Ayrıca bireyin yaşamını etkilediğ i için sadece tanımlayıcı değil, nedensel bir yapı olduğu da vurgulanmaktadır (McCrae ve Costa, 1996).

Bu kurama göre insan davranışlarının tahmin edilebilmesi için kişiliğ in merkezi (central) ve ikincil (periferik) bileşenlerinin anlaşılması gerektiğ i belirtilmektedir. Merkezi bileşenler; temel eğilimler, karakteristik adaptasyonlar ve kendilik kavramı olmak üzere üçe ayrılmıştır. Temel eğilimler doğrudan gözlenemeyen, ancak dolaylı olarak çıkarsanan kapasite ve yatkınlık olarak tanımlanmaktadır. Bu eğilimler kalıtımla gelebileceğ i gibi çok küçük yaşlarda da şekillenebilmektedir. Temel eğilimler oldukça katı ve kalıcıdırlar. Karakteristik adaptasyonlar ise sonradan kazanılan kişilik yapılarıdır. Esnek olan bu yapılar; beceriler, alışkanlıklar ve tutumlar gibi dış etkenlerden etkilenmektedir. Bu sebeple müdahalelerle değ iştirilebilmesi mümkündür. Kendilik kavramı ise karakteristik adaptasyona benzemekle birlikte, bireyin kendisine ilişkin düşünce, görüş ve

değerlendirmelerini içermektedir. Kendilik kavramı da bireyin hangi durumda nasıl davranacağını etkilemektedir (McCrae ve Costa, 2003, s.187). Kişiliğin ikincil bileşenleri ise biyolojik temeller, nesnel yaşamöyküsü ve dış etkenlerdir. Bu kurama göre kişilik üzerinden nedensel etkiye sahip tek etken biyoloji olarak görülmektedir. Biyolojik mekanizmaların, hormonların ve beyin yapısının temel eğilimleri etkilediği belirtilmektedir (McCrae ve Costa, 2003, s.193). Nesnel yaşamöyküsü kavramı ile bireyin yaşadıklarına ilişkin algısı değil, doğrudan nesnel olarak yaşanan şeyler ifade edilmektedir. İnsanların içinde bulunduğu fiziksel ve sosyal çevre kişiliklerini etkilemektedir. Tüm bunlar dış etkiler olarak kavramlaştırılmıştır (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2012, s.291).

Beş faktörlü kuramın oluşturduğu kişilik boyutları Büyük Beşli (Big Five) olarak da isimlendirilmektedir. Büyük' (Big) kavramı ile, her bir faktörün birçok spesifik faktörü kapsadığına ilişkin bulgu anlamına geldiği vurgulanmaktadır. Tüm beş faktörlü kişilik yapılarının önemli ölçüde güvenilirlik ve geçerliğe sahip olduğu ve yetişkinlik boyunca da kararlı olduğu görülmektedir. ' (McCrae ve Costa, 2008). İkizler ile yürütülen çalışmalarda, nevroz, dışadönüklük, yeniliğe açıklık ve bilinçlilik özelliklerinin baskın kalıtım özelliklerinden etkilendiği, uyumluluk özelliğinin ise çevresel etkenlerin etkisi altında olduğu belirtilmektedir (Bergeman, Chipeur, Plomin, Pedersen, McClearn, Nesselroade ve diğ., 1993).

Biyolojik temelin baskın olduğu, çevresel etkenlerin çok az olduğuna ilişkin kanıtlar öne sürülmektedir. Her ne kadar özelliklerin yaşam boyu tutarlı şekilde devam ediliğine ilişkin kanıtlar bulunsa da, hiçbir değişim olmadığını iddia etmek zordur (Roberts ve Del Vecchio, 2000). Genel olarak özellik yapıları ve düzeyleri sabit kalsa da bireysel özelliklerin derecelerinde değişiklik olduğuna dair kanıtlar bulunmaktadır. Ebeveyn tutumlarının ve iş hayatının kişilik gelişiminde etkili olduğu belirtilmektedir (Asendorph ve Van Aken, 1999; Roberts, 1997; Suomi, 1999)

Kişilik özelliklerinin kalıcılığına ilişkin beş temel özellik belirtilmiştir. İlk olarak kişiliğin uzun zaman dilimlerine göre kısa zaman dilimlerinde, ikinci olarak, çocukluk dönemine göre yetişkinlikte daha kalıcı olduğu belirtilmektedir. Üçüncü olarak, genel özelliklerin sabitliğine ilişkin kanıtlar bulunsa da, gelişim sürecinde sabitliğe ilişkin bireysel farklılıklar bulunmaktadır. Dördüncü olarak, genel

özelliklerin sabitliğine ilişkin kanıtlar bulunsa da, çevrenin değişim üzerindeki sınırlı etkisi belirleyici kalmaktadır. Son olarak kararlığa ilişkin sebeplerin bazılarının genetik bazılarının ise çevresel olduğu belirtilmiştir (Cervone ve Pervin, 2014, s. 283).

Araştırmalar kişilik özelliklerinin 30'lu yaşlardan sonra büyük olasılıkla sabit kaldığını göstermektedir. Fakat yaşamın belirli dönemlerinde kişilik örüntülerinde değişiklik olduğu gösteren kanıtlar da mevcuttur. Zira ilk yetişkinlik dönemindeki bireyler ileri yaşlardakilere göre nevroitiklik, dışadönüklük ve yeniliğe açıklık puanlarının daha yüksek öz disiplin ve uyumluluk puanlarının da daha düşük olduğu görülmüştür. Başka bir bulgu ise kadınların erkeklere göre nevroitiklik, yeniliğe açıklık ve uyumluluk puanlarının daha yüksek olduğudur (Leong, 2008).

Beş Faktör kuramına ilişkin çeşitli eleştiriler de bulunmaktadır. Zira bazı sorulara ya cevap verilmemiş ya da yeterince ikna edici bulunmamıştır. İlk olarak kişilik gelişimi ile yapısı arasındaki bağ yeterince açıklanmamıştır. Özelliklerin sosyal faktörler tarafından etkilenmediği iddiası birçok araştırmacı tarafından çürütülmüştür. Tarihsel periyodlara göre insanların kişilik özelliği puanları da değişmektedir. Herkesin bu beş faktöre ilişkin psikolojik yapıya sahip olduğu iddia edilmektedir. Ancak yapılan çalışmalar da bireyin değil toplumun analizi yapılmaktadır (Twenge, 2002).

Kuramcılar bu beş faktörün birbirinden bağımsız olduğunu ve kültürlerarası da geçerliği olduğunu iddia etmektedirler. Çeşitli kültürlerarası araştırmalarda Beş Faktör Kuramında belirtilen bu özelliklerin evrensel olabileceğine işaret etmektedir. Zira tüm Beş Faktör Almanya, Kanada, Finlandiya, Polonya ve Türkiye'nin de aralarında olduğu elliden fazla kültürde doğrulanmış ve birçok dile uyarlanmıştır (Heine ve Buchtel, 2009). Fakat tüm boyutlar diğer kültürlerde gözlense de, faktörün asıl anlamı kültürden kültüre farklılaşabileceği unutulmamalıdır. Bunun yanında ölçekten alınacak benzer puanlar, bir özelliği bir kültürde diğerlerine göre daha az ya da fazla yansıtabilir (Leong, 2008). Ayrıca bazı araştırma bulgularına göre kültürlerarası çalışmalarda bazı farklılıkların görüldüğü (Paunonen, 2003) ve tüm kültürlerde tam olarak eşleşmediği de ifade edilmektedir (Xinyue, Saucier, Gao ve Liu, 2009).

Beş faktör kuramı, özellik kuramcıları arasında bir fikir birliği olarak uzun süre devam etmiştir. Ancak birçok ulustan katılımcılarla yürütölen çalışmalarda bu kuramın eksik olduğu, altıncı faktörü gözden kaçırdığı iddia edilmiştir (Ashton, Lee, Peruguni, Szarota, DeVries vd., 2004). Bu bağlamda Türk költüründe de kişilik özelliklerini belirlemeye yönelik çeşitli çalışmalar yapılmıştır (Gençöz ve Öncöl, 2012). Beş faktörlü yapıya oldukça benzeyen ancak boyut sayısı itibari ile farklılaşan bir yapı olduğu görölmüştür. Altı boyutlu bir yapı olarak ortaya konan bu boyutlardan beş tanesinin Beş Faktörlü yapı ile aynı olduğu, ancak bunun yanında altıncı bir boyut olan negatif değerlilik boyutunun da yer aldığı görölmüştür. Bu boyutun daha önce başka költürlerde yapılan çalışmalarda da yer aldığı görölmektedir (Durrett ve Trull, 2005). Negatif değerlik boyutunun nevrokliklik boyutuyla benzerlik gösterdiği ve araştırmalarda da aralarında anlamlı ilişkiler olduğu belirtilmiştir. Ancak birbirinden farklı olduğunu ortaya konulması içinde çalışmalar yürütölmüştür. Sonuç olarak nevroklikliğin stres ve kayđı ile yakından ilişkili olduğu, negatif değerliliğin ise kendilik değeri ile ilgili bir boyut olduğu vurgulanmıştır (Gençöz ve Öncöl, 2012).

2.3. Költür

Költür çoğunlukla değerler ve sosyal inançlara bağlı olarak dünyayı algılamamanın bir yolu olarak tasavvur edilmektedir. Günlük konuşmalarda ise etnik grup veya ırklarla ilgili ve geleneksel alışkanlıkları ifade etmek için kullanılmaktadır. Fakat ayrıntılı incelendiğinde költürün daha karmaşık bir yapı olduğu görölmektedir. Bilim insanları tarafından çeşitli tanımları yapılan költürün ortak, kapsamlı bir tanımını yapmak neredeyse imkânsız görünmektedir. Çünkü her bir tanım kullanıldığı, çalışıldığı disipline göre farklılaşmaktadır. Bu çerçeve de költürün tanımını ve yapısına ilişkin farklı açıklamaların olduğu dikkati çekmektedir.

2.3.1. Költür kavramı

Költürel değerler, küçük yaştan itibaren öğrenilen, bireylerin tutumlarını, davranışsal niyetlerini ve davranışlarını biçimlendiren araç olarak tanımlanmaktadır (Stone-Romero ve Stone, 1998, s. 205). Költür paylaşılan ortak amaçlar, değerler, kendini bir grubun üyesi olarak benimseyenler tarafından doğru ve hak kabul edilen amaç odaklı davranışlar ve yaşama ilişkin beklentiler olarak ifade edilmektedir (Brislin, 1990, s. 11). Benzer şekilde, ortak davranışlar ve

çevrenin insan eliyle oluşturulan özellikleri olarak da tanımlanmaktadır. Dolayısıyla hem yapıları hem de yapılması gerekenleri içermektedir (Triandis, 1999). Hofstede (2001, s. 9) ise, bir grubun üyelerini diğer grubun üyelerinden ayıracak şekilde zihnin programlanması şeklinde tanımlamaktadır. UNESCO'nun tanımına göre kültür, bir toplumun veya grubun belirgin olan manevi, fiziksel, zihinsel ve duygusal özellikleri olarak görülmesi gerektiği ve bunların yanında sanat, edebiyat, yaşam stili, değerler sistemi, gelenekler ve inançları da içerdiği ifade edilmektedir (Hogg ve Vaughan, 2014, s. 612). Yukarıda ifade edilen tanımlar bir arada düşünüldüğünde kültür, grup normlarının ulusal, ırksal ve etnik düzeyde ifadesi olarak ifade edilebilir.

2.3.2. Kültürün yapısı

Kültürün tanımlarındaki farklılık gibi kültürün sınıflandırılmasında da farklı özellikler göz önünde bulundurulduğundan farklı sınıflandırmaların yapıldığı görülmektedir. Bir sınıflandırmaya göre maddi ve manevi olmak üzere iki tür kültür olduğu belirtilmektedir. Maddi kültür, insanın çevrede kendisi için yaptığı eşyalar, yemekler, kıyafetler ve binalar gibi birçok şeyi içermektedir. Manevi kültür ise örf, adet, gelenek-görenek, fikirler, dil, din, norm, tutumlar ve değerleri içermektedir. Başka bir sınıflama ise kültürün toplum içerisindeki yaygınlık dercesine göre yapılmıştır. Toplumun tüm kesimlerince benimsenen, gelenek-görenek, norm, davranış, inanç vb. şeyler genel kültür altında yer almaktadır. Buna karşın, genel kültürü oluşturan ancak bazı bölgelere göre farklılaşan alt kültürler içerisinde ise ırk ve din gibi farklılıklar yer alabilir (Triandis, 1999).

Dünyada 200 civarında ülke bulunmaktadır ve bu ülkelerin her birinin de kendine özgü kültürleri vardır. Bazı ülkelerin ise yüzlerce kültürü ve bunlara bağlı alt kültürlerin olduğu söylenebilir. Çeşitli meslek gruplarının, şirketlerin ve etnik gruplarında kendine özgü kültürleri bulunmaktadır. Bu kültürlerin farklılaşmasında, kültürün boyutları olarak ifade edilen normlar, inançlar ve değerlerdeki farklılıkların önemli rol oynadığı söylenebilir. Kültürel normlar, herhangi bir durumda davranışın uygun olup olmadığını ve davranışın kurallarını ifade etmektedir. İnançlar ise bireylerin kabul ettiği ilkeler ve fikirleri içermektedir. Değerler ise bireyin bir şeyin doğruluğunu ya da yanlışlığını açıklamak için kullandığı genellenmiş değerlendirmeler olarak ifade edilmektedir. Bireyin

kültürünün önemli bir kısmını oluşturan normlar, inançlar ve değerler bireyin toplum içerisindeki davranışını da etkilemektedir (DeCaro, 2013'den aktaran Ingwar, 2014, s.20).

Kültürün yapısını etkileyen dört önemli belirti olduğu ifade edilmektedir: katılık- serbestlik ve karmaşıklık-sadelik/basitlik. Katılık ile bir kültüre mensup bireylerin doğru davranış ne olduğu konusunda ortak fikirlerinin olması, kültürel normlara tam olarak uygun davranması ve kültürel normlardan ödün verildiğinde cezalandırmayı ya da eleştirilmeyi kabul etmesi kast edilmektedir. Bir duruma nasıl tepki verileceğine ilişkin çok az seçenek bulunmaktadır. Katı kültürlerde her üye nasıl davranacağını bilmektedir (Triandis, 1995, p.52). Bu tür kültürlerde herkesin normlara uygun olarak davranması beklenir. Kurallar, normlar o kadar içselleştirilmiştir ki, herhangi bir zorlama baskı olmaksızın insanlar ona uymaya çalışmaktadır. Bir kişinin onuru, öz saygısı kuralları takip etmesine bağlıdır. Kuralların ihlal edilmesi sadece bireyi değil tüm grubu utandırmakta, mahcup etmektedir. Katılık daha çok diğer kültürlerden soyutlanmış homojen kültürlerde olmaktadır (Edgerton, 1985). Serbest kültürlerde bir davranışın nasıl olacağına ilişkin çeşitli alternatifler bulunmakta ve bunlar bazen birbiri ile de çelişebilmektedir. Normlara uymayan kişiler cezalandırılmak zorunda değildir. Katılık ve serbestlik duruma özgü olmaktadır. Örneğin bir kültür sosyal ve politik konularda katı olurken, dini ve ekonomik konularda daha serbest davranabilmektedir. Ayrıca bir kültür katı ya da serbest denildiğinde, bununla her konu değil çoğu konuda katı ya da serbest olduğunun anlaşılması gerektiği belirtilmektedir.

Kültürel karmaşıklığı anlamak için kişi başı milli gelir ile toplumun büyüklüğü önemli birer göstergedir. Varlıklı kültürler, daha az varlıklılara göre daha karmaşıktır. Örneğin varlıklı kültürlerin meslek çeşitliliği dahi diğerlerine göre daha fazladır. Kültürel karmaşıklık serbestlik ile olumlu etkilenirken, basitlik ise katılık ile olumlu ilişki yapısı bulunmaktadır (Berry, 1994). Karmaşık ve basit kültürlerin oluşturulmasında kültürün homojenliği, niteliği ve özellikleri gibi bazı faktörler önemli rol oynamaktadır. Eğer kültürün üyeleri homojen ise, kültürel normlar konusunda aynı fikirde olma eğilimindedirler. Bu da kültürel basitliğe yol

açmaktadır. Toplum ne kadar homojen ise, o kadar fazla ortak tutum, inanç, norm ve roller paylaşılmaktadır (Triandis, 1995, s.57).

Kültürler etkileşimle ortaya çıkmaktadır. Bireyler etkileşime geçtikçe, düşünme biçimleri, duyguları ve davranışları birbirlerine aktarılmaktadır. Kültürler, fiziksel çevre, tarihsel bağlam, politik olaylar, din ve felsefe gibi değişkenler tarafından şekillenmektedir. Dolayısıyla öznel kültür, belirli bir coğrafi bölgede ve tarihsel bir zaman diliminde yaşayan ve ortak bir dili konuşan bireyler arasında ortak kabul edilen düşünceler, tutumlar, normlar, roller ve değerler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Triandis, 1972). Örneğin İngilizce birçok ülkede konuşulmaktadır. Ancak tüm İngilizce konuşanların aynı kültüre sahip olduğu da söylenemez. Buna rağmen İngilizce konuşan birinin kültürü, İngilizce konuşan başka birinin kültürüne Türkçe konuşan birinin kültürüne nazaran daha fazla benzemektedir. Bunun yanında İngilizce konuşulan Kanada ile yine İngilizce konuşulan Avusturalya'nın kültürü de birbirinden farklılaşmaktadır. Çünkü coğrafi bölgeler kültürün oluşmasında önemli bir etkidir. Son olarak 1800'lü yıllardaki Osmanlı Devleti (günümüz Türkiye toprakları) kültürü ile günümüz Türkiye'sindeki kültürün de önemli ölçüde farklılaştığı söylenebilir. Zira tarihsel dönemlerin de kültürün oluşmasındaki etkisi yadsınamaz bir gerçektir (Pedersen, 1999).

2.3.3. Kültürün insan davranışındaki rolü

Kültür insanoğlunun sadece yaşamını sürdürmesi veya rahatı için değil, aynı zamanda psikolojik ihtiyaçları karşılamak için de oluşturulmaktadır. Kültürün içinde bulunduğu toplum için çeşitli işlevlere sahip olduğu da belirtilmektedir. Kültürü oluşturan her bir etmenin kendine özgü bir işlevi bulunmaktadır. Bununla birlikte bu etmenlerin bir araya gelerek oluşturduğu kültürün ise daha kapsamlı, evrensel işlevleri olmaktadır. İlk olarak bir topluma ait değerleri içeren kültür, toplumları birbirinden ayıran doğal bir yapıdır. Örneğin, toplumların örf adetleri, yaşam stilleri ve ahlaki değerleri birbirinden farklılaşmaktadır. Dolayısıyla da, bir toplum içerisinde bulunan bireyler bu değerleri sahiplenerek ortak bir dünya görüşü, ortak kararlara da sahip olmaktadır. Kültür birliği sosyal dayanışmayı da sağlamaktadır. Kültürel değerleri koruma konusunda ortak bilince sahip olan toplumun üyeleri bunu ancak sosyal dayanışma ile gerçekleştirebilmektedir. Kültür sosyal kişiliğin oluşmasında da önemli bir etkidir. İyi, doğru, güzel gibi maddi

olmayan kültürel öğeler sayesinde bireyin karakteri şekillenmektedir. Karakter ahlaki özellik taşıdığı için de bireyin davranışları kültür tarafından şekillenmektedir. Son olarak, kültür bireylerin sosyal ihtiyaçlarını gidermek için oluşturulmuştur. Bu sebeple de toplum hayatını ve sosyal ilişkileri düzenlemektedir (Güney, 2014, s.30-31).

Kültürel farklılıkların anlaşılmasının çok önemli olduğu, çünkü insanın içinde bulunduğu kültür, çevreyi algılayış biçimini, hangi özelliklere dikkat edeceğini, değerlendirmelerini, yaşama ilişkin önem verdiği özellikleri etkilemektedir (Triandis ve Wasti, 2008). Davranışlar önemli ölçüde genetik olarak belirlense de, davranışların ortaya çıkışının kültürel yapılardan etkilendiği, dolayısıyla da tüm davranışların bir şekilde kültür tarafından şekillendiği belirtilmektedir. İcşelleştirilmiş kültür sosyal dünyamız için bir zihin haritası olarak görülmekte ve dünya görüşümüzü etkilemektedir (Ho, 1995). Psikoloji bilimi kültürün davranışlar üzerindeki önemini uzun süre göz ardı etmiştir ve halen Avrupalı-Amerikan kültürü dışındakilere de gereken önem verilmemektedir. Fakat insan davranışları sadece davranışların ortaya çıktığı sosyo-kültürel bağlamda ele alındığında anlamlı olmaktadır (Sepell, Lonner ve Berry, 1998). Bu bağlamda araştırmalara en çok konu olan kültürel değerler bireycilik ve toplulukçuluk olmuştur (Hofstede, 1980; Triandis, 1995; Wong, Wong ve Scott, 2006).

2.3.4. Bireycilik-toplulukçuluk

Bireycilik ve toplulukçuluk terimleri ilk kez 18 ve 19. yy. felsefecileri tarafından kullanılmıştır. Bireyciliğe benzer şekilde liberallik, maksimum özgürlük fikri, insanların istediği gibi girip çıkabildiği gönüllü grupların olduğu, grup aktivitelerinde bireylerin eşit paylaşımı olduğu bir durum olarak tanımlanmaktadır. Bireyciliğin zıttı olan otoriterlik ise bireyin özgürlüğünün reddedildiği, kral gibi otoritenin isteklerine boyun eğmek zorunda olduğu bir yapı olarak ifade edilmiştir (Triandis, 1995).

Bireycilik ve toplulukçuluk terimlerine benzer şekilde Durkheim tarafından mekanik dayanışma ve organik dayanışma terimleri kullanılmıştır. Mekanik dayanışmada, toplumun üyeleri birbirine o kadar benzemektedir ki, seçenekler üzerine çok fazla düşünmeden bireyler otomatik olarak birbirileriyle bağlantı kurarlar. İşlevsel bir uzmanlık içeren organik dayanışmada ise sadece avantajlı

olduğu için bireyler arasında bağlılık söz konusudur. Burada mekanik dayanışma toplulukçuluğun, organik dayanışma ise bireyci kültürün tanımına benzemektedir (Durkheim 1893'den akt. Trinadis, 1995).

Bireycilik ve toplulukçuluk kavramları ilk olarak iki boyutlu yapının iki farklı kutbu olarak, yani birbirine zıt kavramlar olarak ortaya atılmıştır (Hofstede, 1983'ten aktaran Eshun ve Gurung, 2009; Lin, Lin, Liang ve Chung, 1995). Ancak bu konuda devam eden araştırmalar sonucunda her biri kendine özgü özellikleri içeren iki farklı yapı olduğu sonucuna varılmıştır (Kağıtçıbaşı, 1987; Kim, 1994; Triandis, 1990).

Hofstede, 40 farklı ülkede faaliyet gösteren bir şirketin 117,000 çalışanının değer tercihleri ile ilgili çalışma yürüterek kültür üzerinde bir açıklamaya gitmiştir. Çeşitli sorulara verilen her ülkenin cevaplarını toplayarak bir faktör analizi gerçekleştirmiştir. Bu analiz sonucunda dört faktör ortaya çıkmıştır; güç mesafesi, belirsizlikten kaçınma, bireycilik-toplulukçuluk ve ırkçılık/güç (erillik/dışılık). Güç mesafesi ile toplumsal yapının zirvesinde olan kişilerin tabanda olanlardan çok farklı olduğunu düşünen insanlar ifade edilmektedir. Bu gücü elinde bulunduran insanların baskın olduğu, bunun böyle beklendiği ve de kabul edildiği toplumların özelliğidir. Belirsizlikten kaçınma boyutu ile belirsizliği gidermek için planlar yapma ifade edilmektedir. Irkçılık/güç ile kısaca eril olan veya dişil olan vasıfların değerlendirilmesi kast edilmektedir. Bu özelliği yüksek olan bireyler, kendi norm ve beklentilerini başkalarını değerlendirme konusunda temel alırlar. Bireycilik-toplulukçuluk ile kişinin kimliğinin bireysel tercihlerle mi yoksa toplum baskısıyla mı belirlendiği değerlendirilmektedir. Bunlar içerisinde en popüler ve en yaygın kullanılan bireycilik ve toplulukçuluk olmuştur (Akt. Eshun ve Gurung, 2009, s.10-13; Hogg ve Vaughan, 2014, s. 621; Smith ve Bond, 1998).

Bireycilik ve topluluk konusunda yürütülen çalışmalarda, bireyci kültür yerine benmerkezcil (egocentric), ayrılmış (separate), özerk (autonomous), benmerkezli (idiocentric), kendine güvenen (self-contained); toplulukçu kültür yerine ise toplum merkezli (sociocentric), bütünsel (holistic), diğer merkezli (allocentric), bağlı (connected) ve ilişkili (relational) gibi kavramlar kullanılmıştır (Markus ve Kitayama, 1991). Triandis (1989) tarafından ise bireycilik düzeyi yüksek olan

kişileri tanımlamak için ben-merkezli (idiocentric), toplulukçu düzeyi yüksek olanlar için diğer-merkezli (allocentric) terimleri kullanılmıştır.

Bireycilik-toplulukçuluk kavramları yerine farklı kavramlar kullanıldığı gibi, bu kavramlara ilişkin tanımlar da farklılaşmaktadır. Gould ve Kolb (1964) bireyciliği 'uyumlu olma konusunda yaygın sosyal baskıya rağmen, bireyin nihai hedef olarak kendini görmesi ve bunu gerçekleştirmeye yönelik inancı' olarak tanımlanmıştır. Triandis (1990) toplulukçuluğun tanımında; bireylerden ziyade grubun fikri, ihtiyaçları ve amaçları; kişisel çıkarlar veya mutluluk yerine davranışta sosyal normlar ve görevlerin etkisi; grup tarafından paylaşılan ortak inançlar ve grup üyeleriyle işbirliği içerisinde olma isteği vurgulanmaktadır.

Toplulukçu kültürde, bireyin öz kimliği ve toplumsal örüntüleri birbirinden ayrılmadan, ilişkili olarak tanımlanmaktadır. Amaçlar, tercihler ve ihtiyaçlar toplumun üyelerine bağlıdır. Bireyci kültürde ise bireyin öz kimliğini ve sosyal örüntülerini birbirinden bağımsız ve özerk olarak tanımlamaktadır. Amaçlar ve ihtiyaçlar aile ve arkadaş grubu gibi gruplardan bağımsız olarak düşünülmektedir (Vodosek, 2009).

Toplulukçuluk, kendilerini aile, aşiret, ulus gibi bütüncül yapıların parçası olarak gören bireylerden oluşan sosyal örüntü olarak tanımlanmaktadır. Bu kişilerin davranışları öncelikle bu bütüncül yapıların normları tarafından belirlenmekte ve bu kişiler grubun amaçlarını kendi amaçlarından üstün tutmaktadırlar. Bireycilik ise, kendilerini gruplaşmalardan bağımsız olarak gören bireylerden oluşan bir sosyal örüntü olarak tanımlanmakta ve davranışları kendi ihtiyaçları, tercihleri ve hakları tarafından yönetilmektedir (Triandis, 1995).

Genellikle insanlar yaşadıkları ülke ya da bölgeye göre bireyci veya toplulukçu diye kategori edilmektedirler. Ancak bunun artık doğru olmadığı çünkü birçok ülkede insanların bireycilik ya da toplulukçuluk konusunda farklılaştığı görülmektedir (Fiske, 2002). Aralarında hem doğu hem de batıdan olan 20 farklı ülkedeki insanların bireycilik ve toplulukçuluk düzeyleri incelenmiş ve her iki özelliğinde tüm kültürlerde birlikte var olduğu bulunmuştur. Ancak bazı ülkelerde bir yapının diğerine göre daha ağır bastığı görülmüştür (Green, Deschamps ve Paez, 2005). Bireyler hem toplulukçu hem de bireyci zihinsel unsurlara sahiptirler. Ancak diğer-merkezli birinin ben-merkezli birine nazaran toplulukçu unsurları

benimseme ve sosyal durumları anlamlandırmada toplulukçu unsurları kullanma olasılığı daha fazladır. Hangi unsurların benimsendiği sosyal davranışların da önemli bir belirleyicisi olmaktadır (Hofstede, 1994, s. 46).

Herhangi bir ülkede birbirinden oldukça farklı davranan kişilerle karşılaşabilirsiniz. Amerika gibi bireyci kültürün olduğu ülkelerde oldukça toplulukçu davranan kişiler olabileceği gibi, Türkiye gibi toplulukçu kültürün ağır bastığı yerlerde de bireysel davranan kişiler olabilir. Kısaca her kültürde bu iki kültürün örnekleri görülebilir.

Bireycilik ve toplulukçuluğu tanımlayan dört önemli özellik olduğu belirtilmektedir. Birincisi benliğin tanımı, ikincisi bireysel veya grup amaçlarından hangisine öncelik verildiği, üçüncüsü, akılcılık ya da işbirliği ve son olarak bireysel tutum ya da toplumsal normlardan hangisine ağırlık verildiğidir. Toplulukçu kültürlerde bireyin amaçları grubun amacı ile uyurken, bireyci kültürlerde çoğu kez uyuşmamaktadır. Toplulukçu kültürlerde davranışlar normlar, görevler, sorumluluklar, tutumlar ve bireysel ihtiyaçlar tarafından eşit ölçüde etkilenirken, bireyci kültürlerde davranışlar ağırlıklı olarak bireyin tutumu, ihtiyacı ve hakları ile belirlenmektedir. Toplulukçu kültürlerde ilişkiler başkalarının ihtiyaçları göz önünde bulundurularak oluşturulurken, bireyci kültürlerde ilişkinin fayda-zarar dengesi göz önünde bulundurulmaktadır (Triandis, 1995, 1999). Toplulukçu kültürlerde benlik diğer insanlarla ilişkili iken, bireyci kültürlerde özerk ve gruptan bağımsızdır. Bunlardan bireyin kendi özellik ve davranışlarına odaklanılan benliğe kişisel benlik, başkalarının birey hakkındaki izlenimlerine odaklanılan benliğe toplumsal benlik denilmektedir. Kişisel benlik bireycilikle ilişkiliyken, toplumsal benlik toplulukçulukla ilişkilidir (Oyserman, 1993). Sosyalleşme yoluyla geliştirilen benlik, bireyin yetiştiği ortama göre biri diğerinden daha çok gelişebilmektedir. Örneğin aile ve toplum içerisindeki görevlerine ilişkin vurgularla büyütülen çocuğun toplumsal benliği daha çok gelişecektir. Dolayısıyla da toplulukçu kültüre daha yakın olacaktır. Ama her ne kadar toplulukçu özelliği ağır bassada, bireyci eğilimler halen kişide var olmaya da devam edecektir (Singelis, 1994).

2.3.5. Bireyci-toplulukçu kültürdeki bireylerin özellikleri

Bireylerin toplulukçu ya da bireyci olmaları yönündeki eğilimlerini artıran çeşitli faktörler bulunmaktadır. Yaşın önemli bir faktör olduğu belirtilmektedir. Yaş

ilerledikçe, sosyal ilişkilerin arttığı ifade edilmektedir. Bu da yaşla birlikte toplulukçuluğun arttığı şeklinde yorumlanmaktadır (Gudykunst, 1993). Üst sosyo-ekonomik düzeydeki kişilerin alttakilere göre daha bireyci olduğu belirtilmektedir. Örneğin alt sosyo ekonomik grupta bulunan işçiler için itaat etmek, üst sosyo-ekonomik grupta bulunan yöneticilere ve siyasilere nazaran daha önemlidir (Marjoribaks, 1991). Çocuk yetiştirme tarzları da kişilerin bireyci ya da toplulukçu olma eğilimlerini etkileyebilmektedir. Bu örüntünün boyutlarından olan kabul edici/reddedici ve bağımlı/bağımsızlık tarzları bireycilik/toplulukçuluk ile yakından ilişkidir. Bireyci kültürlerde kabul edici/bağımsızlık tarzı daha sık kullanılmakta ve bu tarz ile yetiştirilmiş çocukların özgüvenleri, öz saygıları da daha yüksek olmaktadır. Toplulukçu kültürde kabul edici/bağımlılık tarzı daha sık kullanılmaktadır. Bu tarz ile büyüyen çocuklar itaat etme ve uyum sağlama eğiliminde olmaktadır (Rosenthal ve Bornhold, 1988, s. 32).

Toplum içerisinde yaşayan kişilerin insanın doğasına, insan-doğa ilişkisine ve insanlar arası ilişkiye nasıl baktığı kültürel değerlere ilişkin eğilimin kaynağı olarak belirtilmektedir (Wong ve Wong, 2006, s. 6). İlk olarak insanın temel doğasına ilişkin bakış, değerleri ve dolayısıyla da kültürü etkilemektedir. İnsanın doğasına ilişkin kötü, iyi ve hem iyi- hem kötü olmak üzere üç farklı cevap verilmektedir. İnsan doğasının kötü olduğuna inananlar, insanların kurum, politik ve ya dini bir otorite tarafından kontrol edilmesi gerektiğini düşünmektedirler. Bu düşünce de hiyerarşik otoriter devletlerin, toplulukçu kültürlerin oluşmasına yol açmıştır. İnsanların iyi olarak dünyaya geldiklerine ilişkin inanç ise, bireylerin özgürlüklerini ve yaşama ilişkin doğru tercihler yapabileceklerine ilişkin yeterliklerine vurgu yapan bireyci kültürü doğurmuştur. İnsanların hem iyi hem de kötü özellikleri olduğuna ilişkin inanç, bireysel insan hakları ve bireysel özgürlükleri koruyan; aynı zamanda da halkı suçlardan tehlikelerden korumak için bir otoritenin rolünü vurgulayan kültürü doğmasına yol açmıştır (Yeh, Kwong-Arora ve Wu, 2006, s. 55).

İnsan-doğa ilişkisine yönelik de yine üç farklı bakış bulunmaktadır. Doğaya boyun eğmeye ilişkin inanç, yaşamın bireyin kontrolü dışında şekillendiğine ilişkin değerlendirmedir. Bu inanç daha çok kendini doğanın yıkıcı etkisinden korunma konusunda yetersiz güçsüz hisseden ilkel toplumlarda görülmektedir. Doğa ile uyumlu olmak, insanlar arasındaki beraberliği ve doğa ile uyumu vurgulamaktadır.

Doğaya üstünlük kurmak ise bireyci toplumlarda yaygın görülen bakış açısıdır (Wong ve Wong, 2006, s. 8-9).

İnsanların birbirleriyle olan ilişkileri üç farklı şekilde değerlendirilmektedir: doğrusal, güvenlik ve bireysel. Bireylerin özerkliğini ve kendi gündeminin önemini vurgulayan bireysel eğilim, bireyler arası bağın zayıf olduğu bireyci kültürün oluşmasına yol açmaktadır. Güvenlik eğilimi ile bireylerin sosyal grubun bir parçası olduğu vurgulanmaktadır. Bu eğilim doğal olarak toplulukçu kültüre yol açmaktadır. Doğrusallık ilkesinin benimsendiği toplumlarda, grup amaçlarının sürekliliği ve liderlerin pozisyonlarının sürekliliği bireysel performanslardan daha önemli hale gelmektedir. Kültürel devamlılığa ilişkin vurgu, değişime karşı direnci de pekiştirmektedir. Bu topluma örnek aristokrasi ve kast sistemi verilebilir (Kluckhohn ve Strodtbeck, 1961, s. 18).

İnsanoğlunun yaşamı zaman dilimi bağlamında geçmiş, şimdi ve gelecek zaman olarak üçe ayrılabilir. Geçmişe odaklanan kültürler daha çok törelerine bağlı ve kültürel mirasa önem veren topluluklardır. Atalardan kalma ibadetlere ve yazıtsal kalıntılara önem verilmektedir. Çalışmaya önem veren gelecek odaklı toplumlar ise iyi bir gelecek inşa etmek için karakter gelişimi pahasına, daha hızlı gelişmeye çalışırlar. Sonunda ise ahlaki çöküntü gelmektedir. Şimdi odaklı toplumlar şimdiki ihtiyaçlarını dindirmekten başka bir şeyi düşünmemekte ve hazzı en yüksek düzeyde yaşamak istemektedirler. Böyle toplumlarda toplumsal değişimlere ilişkin güçlüklerin üstesinden gelebilecek gücün geliştirmesi de zordur (McCorming ve Wong, 2006, s. 515).

İnsan hayatının önemli bir parçası olarak ifade edilen dini yönelimler de kültürün oluşmasında, şekillenmesinde önemli bir yere sahiptir (Bond, Leung, Au, Tong, De Carrasquel ve Murakam, 2004). Bu konuda üç farklı yönelim olduğu belirtilmektedir; tanrının varlığına inanmayan (ateist), tanrının varlığını kabul eden (teist) ve tanrının olup-olmadığının bilinemeyeceğini düşünenlerden (agnostik) oluşmaktadır. Özellikle seküler ve komünist toplumlarda ateist yönelim benimsenirken, eğitim düzeyi yüksek ve teknoloji alanında gelişmiş ülkelerde ise agnostik yönelim benimsenmektedir. Buna karşın tanrının insan yaşamındaki rolüne ilişkin farklı görüşler benimsense de, teist toplumlar bir tanrının varlığını kabul etmektedirler. Hristyanlar ve Müslümanlar tek bir tanrının varlığına

inanırken, aborjinler doğada kutsal bir ruhun olduğuna, Hindu'lar ise pantizme inanmaktadırlar (Wong ve Wong, 2006, s. 10).

Kültürel belirtiler belirli dönemlerde belirli coğrafi bölgelerde bulunan ve bir tema etrafında bulunan inanç, tutum, norm, rol, davranış ve değerlerden oluşan bir örüntüdür. Bu kültürel belirtiler bireyci ve toplulukçu kültürlerde belirgin farklılıklar göstermektedir. İlk olarak toplulukçu kültürde benlik toplum ile bağımlı şekilde tanımlanırken, bireyci kültürde bağımsız olarak tanımlanmaktadır (Reykowski, 1994). Toplulukçu kültürlerdeki bireyler kendi yeteneklerine ilişkin gerçekçi bir değerlendirme yaparken, bireyci kültürdekiler yeteneklerini abartılı şekilde anlatmaktadırlar. Benzer şekilde bireyci kültürdekiler yetenekleri konusunda kendileri toplumun ortalamasının oldukça üstünde görünürken, toplulukçu kültürler çoğu kez ortalamanın altında olduklarını düşündüklerini belirtmişlerdir (Markus ve Kitayama, 1991).

İkinci olarak toplulukçu kültürlerde, bireysel ve toplumsal amaçlar eşit düzeyde tutulurken, bireyci kültürlerde eşit ağırlıkta değildir. Toplulukçu kültürde grup amaçları ile bireysel amaçlar uyum içerisinde iken ya da grup amaçları daha önemli iken, bireyci kültürlerde bireysel amaçlar daha fazla öne çıkmaktadır (Schwartz, 1994). Toplulukçu kültürdeki bireyler kendi kaynaklarını grup üyeleri ile paylaşmakta ve grup normlarına uymaktadırlar (Reykowski, 1994). Olaylara yaptıkları yüklemelerde iki kültür arasında farklılaşmaktadır. Bireyci kültürdekiler olayları çoğu kez içsel sebeplere bağlarken, toplulukçu kültürdekiler dışsal sebeplere bağlama eğilimindedirler (Smith ve Bond, 1994). Bireyci kültürdekilerin duyguları ben odaklı, görece kararlı iken, toplulukçu kültürdekilerin duyguları diğerleri odaklıdır ve duruma göre çabuk değişebilmektedir. Ayrıca bireyci kültürdekiler mutluluk gibi olumlu duygulara odaklanırken, toplulukçular üzüntü gibi olumsuz duyguları daha kolay ifade edebilmektedirler. Toplulukçu kültürdekiler yakınlarına karşı olumlu duygularını göstermeye çalışırken, olumsuz duygularını kontrol etme eğilimindedirler (Hogg ve Vaughan, 2014, s.623). Bunların yanında normlara, zorunluluklara ve görevlere odaklanan bilişler, toplulukçu kültürde sosyal davranışların çoğunu yönlendirmektedir. Bireyci kültürde ise tutumlara, bireysel ihtiyaçlara odaklanan bilişler sosyal davranışı etkilemektedir (Miller, 1994). Bireyci kültürlere göre toplulukçu kültürler erkek ve kadınlara ilişkin

normları daha fazla benimsemektedirler. Toplulukçu kültürlerdeki değerler ağırlıklı olarak güvenlik, iyi sosyal ilişkiler ve grup bütünlüğü gibi şeylerden oluşmaktadır (Eshun ve Gurung, 2009, s.11).

Dezavantajlı olsa dahi toplulukçu kültürlerde ilişkinin önemi vurgulanırken, bireyci kültürlerde ilişkinin avantaj-dezavantaj dengesine bağlı olarak değerlendirilmektedir (Kim, 1994). Toplulukçu kültürdeki bireylerin temel motivasyonu başkalarının ihtiyaçlarını ve beklentilerini karşılamak iken, bireyciler kendi ihtiyaç ve haklarının peşine düşmektedirler. Toplulukçular kendileri haz alacağı mesleklerde çalışmaktan ziyade ailesi için faydalı olacak mesleklerde bulunmayı tercih etmektedirler. Toplulukçu kültürdekiler kimliklerini ilişkiler ve grup üyeliği üzerinden açıklarken, bireyciler sahip oldukları ve yaşantıları üzerinden açıklamaktadırlar. Bireyciler sosyal olarak istenen niteliklere sahip oldukları konusunda kendilerini ikna etmeye çalışmakta ve bu durum da onların kişisel başarılar elde etmeleri konusunda baskı oluşturmaktadır. Motivasyon konusunda toplulukçu kültürde performansın belirleyicisi olarak 'çaba, mücadele' vurgulanırken, bireycilikte 'yetenekler, kabiliyetler' öne çıkmaktadır. Toplulukçu bireyler sosyalliği, bağımlılığı ve aile bütünlüğünü yansıtan tutumlara önem vermektedirler. Bireyci kültürdekiler ise özgüven, zevk, rekabet gibi tutumları benimsemektedirler (Hogg ve Vaughan, 2014, s.623).

Bireyci kültürlerde başarıya önem verilip, o vurgulanırken, toplulukçu kültürlerde sosyal ilişkiler ön plana çıkartılmaktadır. Bireyci kültürlerde ideal insanı belirlemede elde ettiği başarılar dikkate alınırken, toplulukçu kültürlerde diğer insanlarla ilişkisi göz önünde bulundurulmaktadır (Kitayama, 1993). Değerlerle ilgili yapılan bir çalışmada toplulukçu kültüre ilişkin koruma ve uyumla ilgili iki küme oluşurken, bireyciliğe ilişkin bilişsel ve duygusal özerklik değer kümeleri ortaya çıkmıştır (Schwartz, 1994).

Kültürlerarası bir çalışmada sekiz farklı ülkeden katılımcılarla gerçekleştirilen bir çalışmada, bir davranışın ne kadar kabul edilebilir olduğuna ilişkin değerlendirmeler yapmaları istenmiştir. Toplulukçu kültürden bireylerin çekingen davranışları daha kabul edici oldukları ve kendilerinin de görece daha sosyal kaygılı oldukları bulunmuştur. Bu da bireycilik ve toplulukçuluğun bireylerin psikolojik

rahatsızlıkları nasıl algıladıklarını ve ona nasıl tepki vereceklerini etkilemektedir (Heinrichs, Rapee, Alden, Bögels, Hofmann ve diğ., 2006).

Daha sonraki yıllarda yapılan çalışmalarda kültürel değerleri açıklamada bireycilik ve toplulukçuluğun basit kaldığı, bir gruba ait olan bireyler arasındaki ayrımı göstermede yetersiz kaldığı görülmüştür. Kültürel farklılıkların daha açık şekilde anlaşılması için, daha kapsamlı bir kültürel yönelim sisteminin gerekli olduğu kanısına varılmıştır. Bu bağlamda sosyal ilişkileri ölçmek için dikey ve yatay boyutların da içinde olduğu dörtlü bir yapı önerilmiştir. Bu yeni boyutlarla kültür içerisindeki eşitlik ve hiyerarşiye ilişkin eğilimin ortaya konulması amaçlanmıştır (Triandis ve Gelfand, 1998).

Dikey ilişki, sosyal statünün önemini bilen ve bireyler arasındaki eşitsizliği kabul eden kültürlerdeki hiyerarşik yapıyı ifade etmektedir. Yatay ilişki ise, dayanışma ve eşitliği kabul eden kültürlerdeki yapısal eşitliği ifade etmektedir. Bu dört çeşidin kombinasyonuyla dört kategori oluşturulmuştur. Yatay bireycilik (horizontal individualism), yatay toplulukçuluk (horizontal collectivism), dikey bireycilik (vertical individualism) ve dikey toplulukçuluk (vertical collectivism) (Kim, Triandis, Bhawuk ve Gelfand, 1995).

Çin gibi yatay toplulukçuluk olan kültürlerde toplumsal bütünlük ve grup aidiyeti duygusu benimsenmektedir. Dikey toplulukçu kültürlerde ise grup için çalışma ve grubun faydası için kendini feda etme duygusu yaygındır. Hindistan bu tür kültüre sahip olan ülke olarak gösterilebilir. Dikey bireyci topluluklarda rekabet önemli olduğu için, bireyler toplum içerisinde en iyi olmak için çalışmaktadırlar. Bu tür kültür için en belirgin örnek Amerika Birleşik Devletleridir. Danimarka gibi yatay bireyci toplumlarda ise başarı ve statü için çalışarak gruptan ayrılmak veya göze batmak uygun kabul edilmemektedir. Hem bireyci hem de toplulukçu kültürlerin dikey boyutunda eşitsizlik ve kademe önemli bir yer tutmaktadır. Yatay boyutta ise insanların niteliksel olarak özellikle statü bakımından benzer olduğu vurgulanmaktadır (Triandis, 2001).

2.4. Stres ve Stresle Başa Çıkma

Bu başlık altında stresin tanımı, stresin oluşumuna ilişkin farklı görüşleri benimseyen kuramlar, stresle başa çıkma ve stresle başa çıkma konusunda farklı görüşleri ortaya koyan stresle başa çıkma kuramları anlatılmaktadır.

2.4.1. Stres

Günümüzde stres günlük dilde herkes tarafından sıklıkla kullanılan bir kavram olmuştur. Stres kavramının geçmişi 14. yüzyıla kadar uzanmaktadır. İlk olarak mühendislik alanında kullanılan stres kavramı ile belirli bir materyale uygulanan dışsal baskı miktarı ifade edilmektedir. Sonraki yıllarda ise antropoloji, tıp, sosyoloji ve psikoloji gibi alanlarda da kullanılmaya başlanmıştır (Şahin, 2010, s.1-2). On yedinci yüzyılda ise her ne kadar fizik bilimi alanında kullanılsa da sistemli şekilde kullanılmadığı belirtilmektedir. Ancak on dokuz ve yirminci yüzyılda stres kavramı tanımlanırken psikolojik ve fizyolojik boyutlar eklenerek sistemli şekilde sağlık alanında kullanılmaya başlanmıştır. O dönemlerde daha çok zorluk, sıkıntı, ıstırap kavramlarını içerecek şekilde kullanılmıştır (Gurung ve Roethel-Wendorf, 2009; Price ve Price, 2010).

Stres konusunda çalışma yapan bilim insanlarının stres kavramını tanımlarken farklı kriterleri göz önünde bulundurdıkları için farklı tanımlamalar yaptıkları görülmektedir. Bu tanımlarda bazı bilim insanları stresin kaynağına yönelik bir tanımlama yaparken, bazıları stresin bireyde oluşturduğu değişikliklere yönelik vurgu yapmışlardır. Bu sebeple de tanımlarda farklılık olduğu görülmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2008, s.23). Stres kavramını canlı dünyasına taşıyan ve açıklamaya çalışan psikiyatrist Walter Canon'a göre stres canlılığın doğal iç dengesinin, çevresel etmenlerle bozulması olarak tanımlanmaktadır. Günümüzde kullanılan anlamına benzer şekilde stresin tanımı ise Hans Selye tarafından organizmanın değişime karşı beklenmedik tepkisi olarak yapılmıştır (Akman, 2004, s.41). Psikoloji alanında stres konusunda popüler bir psikolog olan Lazarus'a göre stres, bireyin kaynaklarının ötesine geçen içsel veya dışsal talepler olarak tanımlanmıştır (Lazarus ve Folkman, 1984). Başka bir tanımda ise stres bireyde gerilim oluşturan ve bir baş etme sistemi gerektiren problemleri içsel-dışsal durumlar olarak tanımlanmaktadır (Wong, 1993). Bugün yaygın olarak kabul edilen ve en geniş anlamı içeren stres, metabolizmada ve bireyin vücudundaki denge durumunda bozulma olarak tanımlanmaktadır (Gurung ve Roethel-Wendorf, 2009; Price ve Price, 2010).

Birçok kuramcı tarafından stresin tehdit edici ve zararlı olaylarla ilişkili olduğu ve itici hoş olmayan duygularla tanımlandığı görülmektedir. Stres bazen bir uyarıcı,

bazen tepki, bazen de ikisine de kapsayan bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Stresin doğrudan fiziksel, bilişsel ve davranışsal etkisi olduğu gibi dolaylı olarak da hastalığın kötüleşmesinde ve iyileşmesinin gecikmesinde etkili olmaktadır. Stres bir rahatsızlığın hem oluşumunda hem de tedavisinde önemli rol oynamaktadır (Dougal ve Baum, 2012). Stres yoğun olduğu zamanlarda stres kaynaklarına bağlı olarak insan psikolojisi ve fizyolojisinde değişiklikler olmaktadır. Bununla birlikte stres yaşandığını gösteren fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal belirtiler ortaya çıkmaktadır. Kalp rahatsızlığı, iştah kaybı, sindirim sistemi rahatsızlıkları, kas ağrıları, baş ağrısı, enerji kaybı gibi fiziksel rahatsızlıklara yaygın şekilde görülmektedir. En yaygın görülen duygusal belirtiler ise kırılma ruhu, ani duygu değişimleri ve uç duyguların yaşanması, tahammülsüzlük, kaygı ve endişe olarak görülmektedir (Braham 1998, s.52-54). Bununla birlikte odaklanma sorunu, takılma, hafızada zayıflama, unutkanlık gibi zihinsel bağlamda belirtiler de ortaya çıkmaktadır. Sosyal alanda belirtiler ise şüpheli olma, erteleme, eleştiri odaklı olma, aşağılama gibi davranışlar nedeniyle meslektaşları, arkadaşları ve aile üyeleriyle ilişkilerinin yıpranması ve görevlerin yerine getirilmesinin engellenmesi olarak ortaya çıkmaktadır (Şahin, 2010, s.1).

Strese sebep olan faktörlerin etkisi kişiye ve zamana göre değişebilmektedir. Herhangi bir olaya bazı bireyler kızarken, bazıları umursamayabilmekte, bazıları ise olumlu bir durum olarak değerlendirebilmektedir. Bu nedenle stres konusu incelenirken sadece strese sebep olan durumlar değil, aynı zamanda bireyin özellikleri de dikkate alınması gerekmektedir. Sonuç olarak stres belirli bir olay ile belirli bir kişi arasındaki etkileşimle ortaya çıktığı belirtilmektedir (Baltaş, 2008; Wilkinson, 2005).

2.4.1.1. Stres kuramları

Stresin tanımındaki farklılıkların kaynağı, bilim insanlarının stresi açıklamalarındaki farklılıklara dayanmaktadır. Bu sebeple de stresin nasıl oluştuğuna ilişkin farklı kuramlar ortaya çıkmıştır. Bunlardan en yaygın olan fizyolojik stres kuramı, çatışma kuramı, bilişsel-davranışçı stres kuramı ve psikolojik stres kuramına ilişkin açıklamalar aşağıda kısaca sunulmuştur.

2.4.1.1.1. Fizyolojik stres kuramı

Bu kuramın öncüleri Canon ve Selye olarak bilinmektedir. Özellikle bir psikiyatrist olarak bilinen Canon, stres konusunda sağlık alanında ilk çalışan kişi olarak bilinmektedir. Bu kuramda stres anında gösterilen fizyolojik tepkiler stres olarak tanımlandığı için, kan basıncı, kalp atışı gibi durumlar stres olarak ifade edilmektedir. Stres, Genel Uyum Sendromu olarak ifade edilen üç aşamalı bir süreç olarak yaşanmaktadır: alarm, direnme ve tükenme (Balcı, 2000). İlk aşama alarm tepkisidir. Bu aşamada otonom sinir sistemi harekete geçerek kana bol miktarda adrenalin ve diğer kimyasal maddeler pompalanmakta ve bunun sonucunda vücut alarm durumuna geçerek, acil durumlarla uğraşmaya hazırlanmaktadır. Stres veren uyarıcı devam ettiğinde direnç aşamasına geçilmektedir. Bu aşamada alarm tepkisi ortadan kalkarak, organizma ortama uyum sağlamaya başlamaktadır. Aslında organizma yorulmakta ve gittikçe direncini kaybetmektedir. Üçüncü aşamada beden tükenmeye başlamakta, direncini kaybetmekte ve ilk alarm dönemindeki belirtilere geri dönmektedir. Bu aşamalar sonucunda fizyolojik ya da psikolojik hastalıklar görülmeye başlamaktadır (Cüceloğlu, 1992, Rice, 1999). Bu kuramda stresin ağırlıklı olarak fizyolojik etkilerine vurgu yapıldığı dikkati çekmektedir. Bu sebeple kuramın öneminin günümüzde de devam ettiği söylenebilir.

2.4.1.1.2. Çatışma yaklaşımı

Bu kuramda bireylerin seçim sürecinde yaşadıkları kararsızlıktan doğan stres durumları üzerine durulmaktadır. Bu tür durumlarda insanların üç farklı çatışma türünden birini yaşayacakları belirtilmektedir. Bunlar kaçınma-kaçınma, yaklaşma-yaklaşma ve yaklaşma-kaçınma çatışma türleridir (Akman, 2004).

Bireyler iki istenmeyen durum karşısında tercih yapmak durumunda kaldığında kaçınma-kaçınma çatışmasını yaşamaktadır. Hem doktora gitmek istemeyen hem de dişinin ağrımamasını istemeyen biri bu duruma örnek olarak gösterilebilir. Diğer taraftan bireyler bazı durumlarda ise iki istenen durumdan birini tercih etmek durumunda çelişkiler yaşayabilmektedir. Bu durumda ise yaklaşma-yaklaşma çatışması meydana gelmektedir. Örneğin üniversite tercihleri sırasında hem psikoloji hem de hukuk bölümü seçmek isteyen öğrenci yaklaşma yaklaşma çatışması yaşamaktadır. Son olarak bireyler bazen hem istenilen hem de istenilmeyen durumlardan birini tercih etmek durumunda kalmaktadır. Böyle bir

durumda birey yaklaşma-kaçınma çatışmasından dolayı bir stres yaşamaktadır. Örneğin hem yükseklik korkusu olan hem de yüksek bir yerden manzarayı izlemek isteyen biri yükseğe çıkıp çıkmama konusunda bir karar verme stresi yaşayabilmektedir (Atkinson ve Hilgard, 1995).

2.4.1.1.3. Bilişsel davranışçı yaklaşım

Bu kuramda algı ve anlamlar üzerinde durulmaktadır. Stresin birey-çevre ilişkisinde kişinin uyumunu tehlikeye düşüren ve bireyin kaynaklarını zorlayan ya da aşan çevresel taleplerden kaynaklandığı belirtilmektedir (Akman, 2004, s.50). Bireyin yaşadığı duyguları, önemli ölçüde yaşanan olaya ilişkin bireyin algılarının belirleyeceği ifade edilmektedir. Kısaca stresin ve ruhsal bozuklukların oluşmasında çevredeki uyarıcıların rolünü önemi kabul edilmekle birlikte, asıl önemli olan şeyin kişilerin uyaranlara ilişkin algıları olduğu vurgulanmaktadır (Tekinsav-Sütçü, 2006). Tüm duygusal durumlarda her ne kadar sinir sistemi uyarılsa da, ona nasıl tepki verileceğinin bireyin olaya ilişkin yüklediği anlamlar tarafından şekilleneceği belirtilmektedir (Özmen, 2006, s.22).

2.4.1.1.4. Psikolojik stres kuramı

Bu kuram stres konusunda en çok kabul gören ve araştırmalara konu olan kuramdır. Bu kurama göre, stres sadece dışsal olaylardan kaynaklanan bir durum değildir. Bunun yanında, bireyin strese yatkınlığı, dayanıklılığı ve başa çıkma yeterliklerine bağlı olarak yaşanmaktadır (Yöndem, 2006, s.21). Özel bir durumun bilişsel değerlendirmesi ile başlayan stres durumunda yaşanan üç aşamalı süreçten bahsedilmektedir. Birincil değerlendirme, ikincil değerlendirme ve başa çıkma. Birincil değerlendirmede bireyin kendisine yönelik bir tehdit olduğunu anlama sürecidir. İkincil değerlendirmede ise tehditin ortadan kaldırılması için neler yapabileceğini düşünmesidir. Başa çıkma aşamasında ise karar verilen uygun tepki gösterilmektedir (McKenzie ve Frydenberg, 2004). Birincil ve ikincil değerlendirmeler birbirinden bağımsız değil, tam tersi ilişkili olarak gerçekleşmektedir. Örneğin bir başa çıkma tepkisi, stresi azaltmada yetersiz kaldığında, tehdidin büyüklüğü yeniden gözden geçirilmekte ve buna uygun etkili bir başa çıkmanın ne olacağı da yeniden değerlendirilmektedir. Bu durum stres durumu azaltılıncaya ya da yok edilinceye kadar dönüşümlü şekilde tekrar etmektedir (Lewis ve Frydenberg, 2004).

2.4.2. Stresle başa çıkma yöntemleri

Başa çıkma bireylerin stres ve zorlukların üstesinden gelmek için kullandıkları bilişsel ve davranışsal karmaşık bir yapıdır. Bilişsel ve davranışsal süreçler içermesi, çaba gerektirmesi, özel taleplerin yönetilmesini içermesi ve bireyin ihtiyaç duymasıyla ortaya çıkması gibi birçok boyutu bulunduğu için, başa çıkmanın tanımı da farklılaşmaktadır (Wong ve Wong, 2014). Başa çıkma psikolojik bir yapı olarak nitelendirilmektedir. Çünkü başa çıkma süreci bireyin kontrol edebilme gücünü zorlayan durumların değerlendirilmesini içermektedir. Bireylerin stres verici durumlara karşı verdiği tepkiler, kontrollü, bilinçli ya da otomatik olabilmektedir. Başa çıkma ise durumu idare etmek ya da ona ilişkin duygusal tepkileri düzenlemek için bireylerin amaçlı şekilde kullandıkları tepkilerdir (Leong, 2008).

Başa çıkma davranışı, çok kapsamlı bir yapı olarak bilinen başa çıkma sürecinin sadece bir parçası olarak belirtilmektedir. Birçok başa çıkma kuramında, durumun fark edilmesi, değerlendirilmesi, karar verilmesi, eyleme geçilmesi gibi birçok süreçten bahsedilmektedir. Başa çıkma stratejilerinin, problemi yönetme aşamasında ortaya çıkan bilişlerden, davranışlardan ve onlara eşlik eden duygulardan oluştuğu düşünülmektedir (Folkman ve Lazarus, 1980).

Başa çıkmanın yapısına ilişkin iki temel görüş bulunmaktadır. İlki başa çıkma davranışının aktif ya da kaçınmacı stratejiler içerdiği, diğer bir görüş ise davranışın bilişsel ya da davranışsal stratejiler içerdiği, aktif başa çıkma davranışı stresle mücadele etmek için istekli olmayı ifade etmektedir. Bu süreç, bilişsel hazırlık/değerlendirme, kabul etme, problemi çözme ve duygusal düzenlemeyi içermektedir. Kaçınmacı başa çıkma yöntemi ise problemle yüzleşmek için isteksiz veya yetersiz olmayı ifade etmektedir. Bu yöntemde, reddetme, kaçınma, hararetli düşünme bulunmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Başa çıkma davranışlarının işlevselliği ise iki şekilde sınıflandırılmaktadır: duygu odaklı ve problem odaklı görev. Duygu odaklı başa çıkma, stresli duruma ilişkin bireyin duygusal tepkilerini düzenlemesini içermektedir. Buna örnek olarak problemi olumlu şekilde çerçeveselendirmeye çalışma, katarsis, başka şeylerle ilgilenme veya reddetme olabilir. Problem odaklı başa çıkma ise problemi çözme mücadelesini ifade etmektedir. Buna ilişkin örnekler ise problem hakkında düşünmek, problemi çözmeye yönelik doğrudan eyleme geçmek ve başkalarından

yardım istemek olabilir. Her iki başa çıkma yöntemi de duruma ve davranışa bağlı olarak uygun da olabilmekte, zararlı da olabilmektedir (Leong, 2008).

Başta çıkma çabaları her zaman başarılı olmayabilir. Bireylerin stres durumlarının üstesinden gelmek için kullandıkları bilişsel ve davranışsal müdahaleler daha iyi bir düzen, uyum sağlayabileceği gibi daha kötü bir uyumsuzluğa da neden olabilir. Problemlerle baş etme kaynakları yetersiz kaldığında stresin şiddeti artmakta ve kaynaklar artırılıp yeterli hale geldiğinde ise stresin şiddeti azalmakta veya durum artık stres olmaktan çıkmaktadır. Başta çıkma stratejilerinin ayırt edici bir özelliği, stresli durumları veya olumsuz etkileri idare etmek için bilinçli ya da bilinçsiz çabalar olarak ifade edilmektedir (Aldwin, 2007). Stresin tanımına, yapısına ve kaynaklarına ilişkin görüş farklılıkları olduğu gibi, stresle nasıl başa çıkılacağına ilişkin de farklı kuramlar ortaya çıkmıştır.

2.4.2.1. Stresle başa çıkma kuramları

Stresle nasıl başa çıkılacağı konusunda birçok iddia ortaya atılmıştır. Ancak bunlardan çok azı kabul görmüş ve araştırmalara konu edilmiştir. Bu çalışmada ise yaygın olarak çalışılan deneyimsel model, sosyal problem çözme modeli ve transaksiyonel model incelenmiştir.

2.4.2.1.1. Deneyimsel model

Bu kuram ilk olarak 1973 yılında Epstein tarafından ortaya atılmış, 1990 yılında güncellenmiştir. Bu kuramın iddiası insanlar genellikle geçmiş yaşantılarına dayanarak çevresindeki olaylara tepki vermektedirler. Bilişsel-yaşantısal benlik kuramı olarak isimlendirilen bu kuramda kişiliğin mantık, yaşantı ve döngüden oluştuğu belirtilmektedir. Stres durumlarıyla etkili şekilde başa çıkmada yaşantı önemli rol oynamaktadır. Geçmiş yaşantılara dayalı olarak, birey kendini iyi hissedeceği, olumlu duygularını artıracak tepkilerde bulunmaktadır. Bu kuramda özel başa çıkma yöntemleri önermek yerine düşünme ve başa çıkmanın özellikleri vurgulanmıştır. Geliştirici ve bozucu olmak üzere iki tür düşünme biçimi olduğu belirtilmiştir (Wong ve Wong, 2006, s442).

Geliştirici düşünme biçimleri içerisinde üç, bozucu düşünme biçimleri içerisinde dört yöntem tanımlanmıştır. Evrensel geliştirici düşünme, duygusal başa çıkma ve davranışsal başa çıkma geliştirici düşünme biçimi içerisinde yer almaktadır. Duygusal başa çıkma içerisinde, durumları kişiselleştirmeme, hayal

kırıklığına karşı dayanıklı olma ve başarısızlıklar konusunda endişelenmeme gibi düşünme biçimleri yer almaktadır. Davranışsal başa çıkmada ise etkili davranış geliştirmenin yolları üzerinde düşünülme içerir (Epstein ve Katz, 1992). Bozucu düşünme biçimleri içerisinde ilk olarak kategorik düşünme şekli yer almaktadır. Bu düşünme şekli katı ve uç noktalarda düşünmeye eğilimli olmayı içerir. Batıl düşünce ise hurafelere inanmayı içerir. Gizil düşünce ise hayalet, astroloji gibi konulara inanmayı içerir. Saf iyimserlik ise bir olumlu sonucu bütün şeylere genellemeyi içerir (Epstein ve Katz, 1992).

2.4.1.1.2. Sosyal problem çözme modeli

Bu kuram D’Zurilla (1986) tarafından ortaya atılmıştır. Kısaca gerçek dünyada olduğu gibi sorun çözme ifade etmektedir. Günlük sorunlarla etkili şekilde baş edebilmek için bireyin kullandığı duygu-düşünce-davranışsal süreci içerir. Özellikle son yıllarda problem çözme becerilerindeki yetersizlikle uyumsuzluk arasındaki ilişkinin ortaya konulmasıyla, bu kuramın önemi daha da ortaya çıkmıştır. Çünkü kendilerini çaresiz hisseden ve intihar düşüncesi olan üniversite öğrencilerin problem çözme becerileri konusunda da yetersiz oldukları ortaya konulmuştur (Chang, 2004).

Sosyal problem çözme kuramına göre bireyler beş farklı yöntemden birini kullanmaktadırlar. Olumlu sorun eğilimi ile birey sorun hakkında yapıcı şekilde düşünmektedir. Örneğin her sorunun bir çözümü vardır şeklinde düşünebilir. İkincisi negatif sorun eğilimi ile sorun hakkında yıkıcı şekilde düşünme ve ona ilişkin olumsuz duygular hissetme kast edilmektedir. Örneğin, birey bir sorun yaşadığında onu çözemeyeceğini ve onun çok büyük zararlar vereceğini düşünebilir. Diğer bir yöntem ise gerçekçi sorun çözme stili olarak isimlendirilmiştir. Bu yöntemde birey sorunu çözmek için amaçlı ve sistematik şekilde sorun çözme becerilerini kullanmaktadır. Özensiz yöntemde ise birey amaçsız şekilde üzerinde çok düşünmeden aklına ilk geleni yaparak sorunu çözmeye çalışmaktadır. Kaçınmacı yöntemde ise birey sorunla ilgilenmeyi ertelemekte ya da gerektiği gibi yeterli çabayı göstermemektedir. Ancak bunlardan sadece olumlu sorun eğilimi ile gerçekçi sorun çözme yöntemlerinin olumlu ve uygun sorun çözme yöntemlerinden olduğu belirtilmektedir (Wong ve Wong, 2006, s.444).

2.4.1.1.3. Transaksiyonel model

Bu kuramda başa çıkma, stresli bir durumun içsel (bireysel) veya dışsal (çevresel) ihtiyaçları karşılamak, yönetmek için bireyin kullandığı bilişsel ve davranışsal çaba olarak ifade edilmektedir. Bu tanımla başa çıkma, hem bireyin kişilik özelliğine hem de çevrenin taleplerine bağlı olan dinamik bir süreç olarak görülmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984, p.141) . Lazarus ve Folkman iki temel başa çıkma yöntemi tanımlamıştır: sorun odaklı ve duygu odaklı. Sorun odaklı başa çıkma stratejisi, stresli durumu kontrol etmek ya da sorunu çözmeyi amaçlamayı temel alan bilişsel ve davranışsal çabayı içermektedir. Duygu odaklı başa çıkma ise doğrudan sorunu çözmeye odaklanmak yerine, stresin şiddetini azaltmayı ve durumdan kaynaklı oluşan içsel reaksiyonları düzenlemek için kişiye yardımcı olmayı içermektedir (Dirik ve Karancı, 2008). Sorun odaklı başa çıkma yönteminin neredeyse her zaman olumlu sonuçlar verdiği, duygu odaklı başa çıkma yöntemlerinin ise uzun süreli kullanıldığında daha az olumlu sonuçlar sağladığı belirtilmektedir (Glidden, Billings ve Jobe, 2006; Kim, Greenberg, Seltzer ve Krauss, 2003).

Bu kuramda önerildiği şekilde birçok araştırmada da başa çıkma stratejilerinin bu iki yapıda oluştuğu konusunda bir fikir birliği oluşmuştur. Ancak bazı araştırmalar yaklaşma ve kaçınmacı yaklaşım yöntemlerini önemsemişlerdir. Yaklaşmacı başa çıkma yönteminde stresin kaynağına ve ona verilen tepkiye odaklanılırken, kaçınmacı yaklaşımda hem stres kaynağından hem de ona tepki verilmekten kaçınılmaktadır (Suls ve Fletcher, 1985). Holroyd, Reynolds ve Wigal (1989) tarafından bu ayrı yapılar, bir bütünlük sağlamadığı, başa çıkma yöntemlerini bütüncül olarak açıklayamadığı konusunda eleştirilmiştir. Bu dört yöntemi de içeren sekiz farklı yeni bir başa çıkma yöntem yapısı ortaya konulmuştur. Problem çözme başa çıkma yöntemi problem çözme adımlarının kullanıldığı yöntemdir. Bilişsel yeniden yapılandırma, stresli duruma ilişkin daha olumlu bir bakış oluşturmayı içermektedir. Duyguları ifade etme, Freud'un katarsisine benzer şekilde duygularını anlatarak stresle başa çıkmayı içermektedir. Sosyal destek ise başkalarından duygusal destek alarak stresle baş etmeyi içermektedir. Bu dört başa çıkma yöntemi de yaklaşma ve uyumlu başa çıkma yöntemleri olarak ifade edilmektedir.

Sorundan kaçınma başa çıkma yöntemi sorunla ilgilenmemeyi, çözüm için uğraşmamayı içermektedir. Umutlu düşünme, stres durumunun kendi kendine çözüleceğini düşünmeyi içermektedir. Kendini suçlama başa çıkma yöntemi, sorunu çözmedeki yetersizliği konusunda bireyin yoğun şekilde zihninin meşgul olmasıdır. Sosyal ortamlardan çekilme yöntemi ise, bireyin hem sorundan hem de kendisine yardım edebilecek kişilerden uzak kalmaya çalışması ifade edilmektedir. Bu dört başa çıkma yöntemi ise kaçınmacı ve işlevsel olmayan başa çıkma yöntemleri olarak ifade edilmektedir (Holroyd, Reynolds ve Wigal, 1989).

Bu yaklaşımların yanında Aspinwall ve Taylor tarafından geliştirilen proaktif başa çıkma yöntemi de bulunmaktadır. Bu yöntemde bireyler stresli durumlar ortaya çıkmadan onu önleme veya etkisini azaltmaya yönelik çabaları içermektedir. Ancak bu yöntem pek yaygın olarak çalışmalara konu edilmemiştir (Chang, Tugade ve Asakawa, 2005). Ayrıca bu yöntemin bir başa çıkma yöntemi değil de, hayatı yönetme becerisi olduğu daha önceden vurgulanmıştır. İdare etme becerileri problemi önlemek veya ondan kaçınmak için kullanılan durum odaklı beceriler olarak tanımlanırken, başa çıkma stratejileri ise problemi ele alma biçimi olarak yorumlanmaktadır (Aldwin ve Brustrom, 1996).

Diğer taraftan stresli durumların belirlenmesinde ve buna verilen tepkilerde kültürün önemli rol oynadığı bilinmektedir. Bu sebeple Türk kültüründe de çeşitli kuramlara dayalı olarak önerilen farklı başa çıkma yöntemleri olduğu ortaya konulmuştur. Türk kültüründe kişilerin edilgen başa çıkma yöntemlerini benimsedikleri, başkalarından doğrudan öneri bekledikleri ve özellikle dini başa çıkma yöntemi kullandıkları çeşitli araştırmalarla ortaya konulmuştur (Goral, Kesimci ve Gençöz, 2006; Siva, 1991). Bu bağlamda dünyada yaygın olarak kullanılan Lazarus ve Folkman'ın kuramı doğrultusunda Şenol-Durak, Durak ve Elagöz (2011, s.183) tarafından Türk kültüründeki bireylerin ne tür başa çıkma yöntemlerini kullandıklarına ilişkin bir yapı ortaya konulmuştur. Bu yapıda bireylerin yedi farklı başa çıkma yönteminden birini kullanacakları belirtilmektedir. Bu yöntemler planlı sorun çözme, kendini saklama, sosyal destek arama, olayın sorumluluğunu üstlenme, kaçınma, doğaüstü güçlere sığınma ve kadere sığınma olarak isimlendirilmiştir. Planlı sorun çözme yönteminde birey doğrudan sorunun sebeplerini ortadan kaldırmak için çalışmaktadır. Kendini saklama yönteminde ise

birey yaşadığı stresli durumu kimsenin bilmesini istemediği için, durumu gizlemektedir. Sosyal destek arama yönteminde birey sorunu çözmek veya duygusal etkisini azaltmak için çevresindeki yakın kişilere başvurmaktadır. Olayın sorumluluğunu üstlenme yönteminde, birey yaşadığı durumdan dolayı kendisini sorumlu tutmaktadır. Kaçınma yönteminde ise birey stresli durumu görmezlikten gelmekte, çözülmesi için bir çaba göstermemektedir. Doğüstü güçlere sığınma da ise olayları batıl inançlarla açıklama yoluna gidilmektedir. Son olarak kadere sığınma yöntemini seçen bireyler yaşadığı durumu dini inanışlarıyla açıklamaya çalışmaktadır (Şenol-Durak, Durak ve Elagöz, 2011, s.183).

2.5. Bilişsel Terapi

Bu kuramın öncüsü olarak Aaron Beck bilinmektedir. Beck psikanalitik yaklaşımı benimsemiş, bu konuda eğitimler almış ve birçok uygulama yapmış olan bir psikiyatristtir. Ağırlıklı olarak depresyon hastalarıyla çalışan Beck, uygulamalar sırasında serbest çağrışım tekniğinde hastalarının kendi düşüncelerini çok zor fark ettiklerini ve bunu ifade etmediklerini gözlemlemiştir. Sonraları ise psikanalitik kuramı doğrulamak için bu konuda çalışmalar yürütmüş ancak çalışma bulgularında psikanalitik kuramın iddialarının tam tersi sonuçlara ulaşmıştır. Hızlı ve otomatik olarak ortaya çıkan düşüncelerin akabinde hastaların gayet farkında oldukları olumsuz duygular yaşadıkları gözlenmiştir. Özellikle depresyon konusunda çalışan Beck, depresif hastaların içsel konuşmalarında kendilerini suçlayıcı ifadeler kullandıklarını gözlemlemiştir. Bu gelişmeler üzerine Beck kendi kuramını oluşturmaya başlamıştır (Beck, 2014, s.5).

Bilişsel terapi⁴ ilk olarak 1960 yıllarında depresyonlu hastalar üzerinde uygulanmaya başlanmıştır. Bilişsel kuramın temel iddiası, bireylerin nasıl düşündüğü veya algıladığı, onların nasıl hissettiğinin ve davrandığının önemli ölçüde belirleyicisi olduğudur (Beck, 1995). Bilişsel terapi, üç temel kaynağa dayalı olarak oluşturulmuştur. Birincisi Fenomenolojik yaklaşımdır. Adler, Horney, Sullivan ve Rogers tarafından vurgulandığı gibi, davranışların belirlenmesinde benliğe ve kişisel dünyaya ilişkin öznel değerlendirmenin önemli olduğudur.

⁴ Bilişsel terapi yaygın olarak bilişsel davranışçı terapi adıyla da kullanılmaktadır. Bu çalışmada ise alıntı yapılan kaynakta geçtiği biçim ile verilmiş olup mevcut dil korunmaktadır. Araştırmacı tarafından ise bilişsel terapi kavramı kullanılmaktadır.

Freud'un bilişsel yapıları da bilişsel kuramın oluşumunu etkilemiştir. Üçüncü olarak ise Kelly'nin kişisel yapılar kuramındaki davranışı değiştirmede bilişlerin rolüne ilişkin vurgu bilişsel kuramı etkilemiştir (Clark ve Beck, 1999).

Bilişsel terapi birçok kuramdan etkilenerek ya da onlara karşı oluşturulduğu için onlarla çeşitli şekilde benzerlikler de göstermektedir. Beck bir psikanalist olarak yetiştiği için kendi kuramındaki bazı kavramları psikanalitik kuramdan almıştır. Örneğin bilişsel psikolojideki otomatik düşünceler kavramı ile psikanalitik kuramdaki bilinç öncesi kavramı birbiriyle benzerlik göstermektedir. Zira Freud'un kuramında stresin kaynağı olarak farkında olunmayan bilinç dışı düşüncelerin etkili olduğu belirtilirken, Beck buna karşı çıkararak yine farkında olunmayan otomatik düşüncelerin önemini vurgulamıştır (Corsini ve Wedding, 2012, s.428). Bunun yanında yine psikanalitik kökenli olan ancak daha sonra kendi kuramını oluşturan Adler ile de bilişsel yapı ve inançların vurgulanması bağlamında büyük benzerlik göstermektedir. Bilişsel terapinin öncülerinden olarak kabul edilen George Kelly'nin kişisel yapılar kuramında kişiliğin gelişiminde bilişin önemi vurgulanmaktadır. Bu kuramda kişilerin dünya görüşlerini açıklayan kişisel yapılara sahip oldukları belirtilmiştir. Bilişsel terapide de bu kişisel yapılara oldukça benzeyen şemaların varlığında bahsedilmektedir (Sharf, 2014, s.330-331).

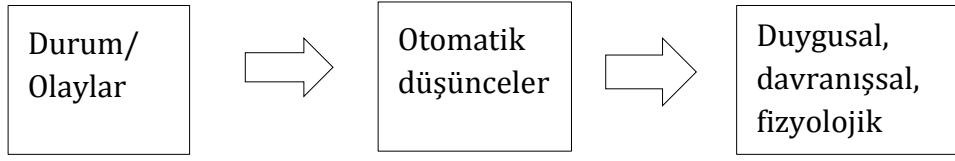
Şemalar erken çocukluktan itibaren bireyin kendisine ve dünyasına ilişkin bilgileri, onların özelliklerini ve özellikleri arasındaki ilişkileri içeren bilişsel yapılar olarak tanımlanmaktadır (Fiske ve Taylor, 1991). Şemanın kişiliğe, rollere, durumlara ve benliğe ilişkin olmak üzere dört farklı türü olduğu belirtilmektedir. Kişilerle ilgili şema ile bireyler hakkındaki bilgilere ilişkin yapılar olarak ifade edilmektedir. Rollere ilişkin şema ise, rollere ilişkin uygun davranış ve sınırlıkları ilişkin bilgileri içermektedir. Durumlara ilişkin şemada, nerede hangi davranışların yapılması ya da yapılmaması gerektiğine ilişkin bilişsel yapılar ifade edilmektedir. Benliğe ilişkin şemalarda, bireyin kendini değerlendirmesini içermektedir. Benliğe ilişkin şemaların çok yönlü olduğu bu yüzden biraz karışık olduğu gerekçesiyle bazı araştırmacılar benliğe ilişkin şemaları da kendi içinde çeşitli sınıflamalar ayırmışlardır. Öz tutarsızlık kuramına göre var olan benlik, ideal benlik ve olunması gereken benlik olmak üzere üçe ayrılmış ve bunların her birine ilişkin farklı şemalar olduğu belirtilmiştir. Sosyal kurama göre ise bireysel benlik, ilişkisel benlik ve

toplumsal benlik olmak üzere yine üç kategoriye ayrılmıştır (Short ve Thomas, 2014, s.264-265). Şemalar, dış çevreden gelen bilgilerin özelliklerine göre depolandığı içsel yapılar olarak tanımlanan şemalar, bireylerin olayları algılayış biçimlerini belirleyerek yeni gelen bilgileri de bu anlama göre organize etmelerine yaramaktadır (Clark ve Beck, 1999, s.79). Şemalar sayesinde insanlar bir olay veya durum hakkında hızlı değerlendirme yaparak nasıl davranacağına ilişkin kararlar vermektedirler. Çünkü her olayı, her durumu, her insanı yeniden yeniden gözlemleyerek, yaşantı geçirerek onlarla ilgili bilgi toplamak mümkün olmadığı için daha önceki benzer yaşantılar yoluyla oluşturulan şemalar kullanılmaktadır.

Bilişsel terapi ile aralarında en büyük benzerlik Albert Ellis'in geliştirmiş olduğu Akılcı Duygusal Davranış Terapisi arasında görülmektedir. Her biri birbirinden habersiz çalışmalar yürütmüş olmalarına rağmen, bilişsel kuramın gelişimine birlikte önemli katkılar sağlamışlardır. Beck, psikanalitik görüşten ayrılarak kendi kuramını oluşturması konusunda Ellis'in kendisini cesaretlendirdiğini, kendisi için bir önder olduğunu belirtmektedir. Kendi kuramını açıklarken de Ellis'ten alıntı yaparak insanları harekete geçiren şeyin nesnelere değil, onların sahip oldukları düşünceler olduğu fikrini benimsemektedir (Murdock, 2012, s.316). Her iki kuramda, hastaların inanç sistemlerinin önemi vurgulanmaktadır. Hastaların psikolojik bozukluklarını düzeltmek için onların yanlış varsayımlarının düzeltilmesi gerektiği görüşleri birbiriyle örtüşmektedir (Engler, 2013, s.404). Bunların yanında Ellis'in akılcı olmayan inançları ile Beck'in bilişsel çarpıtmaları arasındaki büyük benzerlik de dikkati çekmektedir. Kısaca bu iki kuram arasında benzerliklerin farklılıklardan çok daha fazla olduğu söylenebilir.

2.5.1. Bilişsel Model

Bilişsel terapi temel olarak, kişilerin duygu, davranış ve fizyolojisindeki değişikliklerin, olayların ya da durumların doğrudan kendisinden ziyade, kişilerin bu olaylara ilişkin algılarından etkilendiğini varsayan bilişsel modele dayanmaktadır (Beck, 2014, s.30). Olay/durum, düşünceler ve duygusal, davranışsal, fizyolojik sonuçlar arasındaki ilişki Şekil 1'de sunulmuştur.



Şekil 1. Bilişsel Model

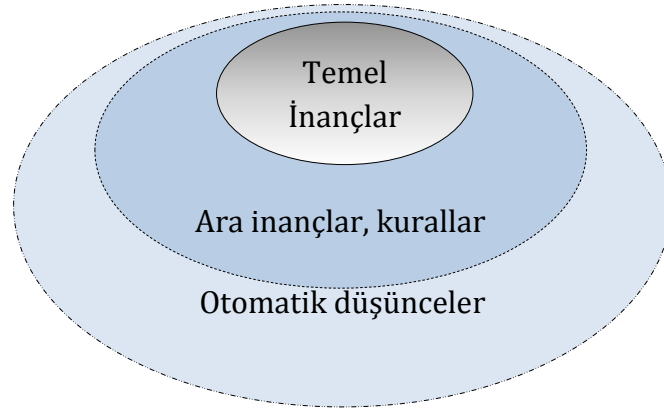
Şekil.1'de görüldüğü üzere durumun kendisi bireyin tepkisini doğrudan etkilememektedir. Bir durum sırasında bireyler amaçlı şekilde konu üzerinde düşünmeye çalışırken, aynı zamanda amaçlı ve kontrollü olmadan akıldan hızla akan değerlendirme yapan düşünce akışı olmaktadır. Kendiliğinden ortaya çıkan bu düşüncelere otomatik düşünceler denmektedir. Otomatik düşünceler ise ara inançlar ve temel inançlarla ilişkili olarak şekillenmektedir (Sharf, 2014, s.333).

Temel inançlar ulaşılması ve değiştirilmesi en zor bilişsel yapılardır. Bireyleri kimlik düzeyinde etkileyen temel inançlar, diğer bilişlere göre daha geneldir (Short ve Thomas, 2014, s.268). Temel inançlar, yaşantılar yoluyla oluşan, bireylerin kendisi ve dış dünyada olan-bitenle ilgili temel varsayımlarını içeren ve bilgiyi nasıl düzenleyeceğini belirleyen bilişsel yapılar olarak tanımlanmaktadır (Beck, 2014, s.32). Bazı araştırmacılar her ne kadar şema ve temel inançlar kavramları ile aynı şey ifade edildiğini belirtse de, çoğu araştırmacı tarafından şemaların daha kapsamlı bir yapı olduğu, bir şemsiye kavram olduğu, temel inançların da şemaların alt grubu olduğu belirtilmektedir. Temel inançlar *sevilmeme*, *değersizlik* ve *çaresizlik* olmak üzere üç ana grupta toplanmıştır. Bu inançların ise her bireyde olumlu-olumsuz olmak üzere iki boyutlu şekilde bulunduğu belirtilmektedir. Sağlıklı bireylerde olumlu temel inanç daha etkin iken, kişilik bozukluğu ya da psikiyatrik hastalarda olumsuz temel inanç daha etkin olmaktadır. Sağlıklı bireyler olumsuz bir yaşantı geçirdiklerinde olumsuz duygular yaşayabilmekte ve olumsuz temel inançlar etkin hale gelebilmektedir. Ancak bu sorunlar çözüldükten sonra tekrar eski haline gelerek olumlu inançlar etkin olmaktadır (Türkçapar, 2010;).

Temel inançlara göre ulaşılması ve değiştirilmesi daha kolay olan ara inançlar/ işlevsel olmayan varsayımlar, otomatik düşünceleri beslemektedir (Short ve Thomas, 2014). Her ne kadar dile getirilmese de birey tarafından inanılmakta olduğu ve davranışı düzenlediği belirtilmektedir. Bunun içerisinde kurallar ve sayılılar da yer almaktadır. Görece kararlı yapıda olan bu düşünceler yaşantı

yoluyla kalıcı hale gelmiş beklenti ve kurallar olarak görülmektedir. Bu tür inançlar bazen uyum bozucu olduğu gibi, bazen doğru olmasına rağmen işlevsiz olabilmektedir. Örneğin başkalarını memnun ettiğinde onlar tarafından sevileceğine ilişkin inanç doğru olabilir ancak işlevsizdir (Türkçapar, 2010, s.85). Çünkü bu ilkeyi yerine getirmeye çalışan birey bir süre sonra yorulacak veya her istediklerini yerine getirmek için kendinden ödün vererek daha büyük zararlar yaşayabilecektir.

Ara inançlar tarafından beslenen otomatik düşünceler, genellikle duygusal sıkıntı zamanlarına eşlik eden olaya, duruma özgü bilişler olarak tanımlanmaktadır. Bu düşünceler yönlendirilmiş ya da güdülenmiş değil, kendiliğinden ortaya çıkmaktadırlar. Çoğu kez fark edilmeyen otomatik düşüncelere eşlik eden duygular fark edilir. Birey belirli bir ortama girdiğinde kendiliğinden hızlıca ortaya çıkan ve sorgulamaksızın kabul edilen, sonrasında da yoğun duygulara yol açan düşünce biçimidir (Türkçapar, 2010, s.83). Otomatik düşünceler geçerlik ve işlevine göre değerlendirilmiş ve üç otomatik düşünce tipi ortaya konulmuştur. En yaygın olarak görülen düşünce tipi, aksini gösteren objektif kanıtlar olmasına rağmen, bir şekilde çarpıtılmış olarak düşünülen otomatik düşüncelerdir. İkinci tip ise, düşüncenin gerekçesi doğrudur ancak sonuç, çıkarım hatalıdır. Örneğin, arkadaşıyla bir eşyasını paylaşmadığı için kendisini kötü bir birey olarak etiketlemek. Son olarak, hem gerekçe hem de çıkarım doğrudur ancak bir işlevselliği yoktur (Beck, 1995). Otomatik düşünceler, herhangi bir bilişsel çaba harcamaksızın ortaya çıkmaktadır. Eğer olumsuz duygulara yol açıyorsa, olumsuz otomatik düşünce denilmektedir. Durumlara özgü olan bu düşünceler kolaylıkla ortaya çıkabilmektedir. Bununla birlikte değiştirilmesi de diğer bilişlere göre oldukça kolaydır (Sharf, 2014). Temel inançlar, ara inançlar ve otomatik düşünceler arasındaki ilişki Şekil 2’de sunulmaktadır.



Şekil 2. Bilişsel Yapı (Türkçapar, 2012, s.82'den alınmıştır)

Şekil 2'de görüldüğü üzere bilişsel yapının en temelinde temel inançlar bulunmaktadır. Bu inançlar doğrudan ara inançları, dolaylı olarak da otomatik düşünceleri etkilemektedir. Biraz daha yüzeyde bulunan ara inançlar daha yaygın ve daha ulaşılabilir. Otomatik düşünceler ise en yaygın olan ve bilişsel yapı içerisinde ulaşılması ve değiştirilmesi en kolay olan yapı olduğu söylenebilir.

Yukarıda anlatılan olumsuz bilişsel yapıların kaynağı olarak bilişsel bozukluklar gösterilmektedir. Bilişsel bozukluklar farklı kaynaklarda farklı isimlerle ifade edilmektedir. Örneğin hatalı düşünme, düşünme hataları, düşünce hataları, bilişsel çarpıtmalar vb., ancak literatürde en yaygın kullanılan ve bilinirliği yüksek olan bilişsel çarpıtmalar kavramıdır. Bilişsel çarpıtmaların sayısına ilişkinde farklı açıklamalar olduğu görülmektedir. Corsini ve Wedding (2012) 6 bilişsel çarpıtma tipi olduğunu belirtirken, Engler (2013) sınıflandırmasında 7, Eren-Gümüş, (2010) 8, Sharf (2014) 9, Türkçapar, (2012) 11, Beck (2014, s.181-182) ise 12 sınıflama yapmıştır.

Bilişsel Çarpıtmalar: Sınıflamalar incelendiğinde yeterince ayrıntılı ancak her bir bilişsel çarpıtma tipinin diğerinden farkının yeterince anlaşılır olması göz önünde bulundurularak 11 bilişsel çarpıtma tipi bu çalışmada açıklanmıştır.

➤ **Ya hep, ya hiç şeklinde düşünme.** Bu düşünme şekline sahip bireyler kendilerini veya dış dünyayı uç kategorilerde değerlendirmektedirler. Tanımlarda *çoğu kez daima, asla, hiç, kesinlikle* gibi terimler kullanılmaktadır. Örneğin eğer okulda en başarılı öğrenci ben değilsem başarısız biriyimdir diye düşünen bir öğrenci, bu düşünce hatasını

yapıyor demektir (Beck, 2014, s.181; Corsini ve Wedding, 2012, s.436; Engler, 2013, s.406; Eren-Gümüş, 2010, s.33; Sharf, 2014, s.336; Short ve Thomas, 2014, s.269; Türkçapar, 2012, s.90).

➤ **Keyfi çıkarsama:** Yeterli kanıt olmamasına veya aksi yönde kanıtlar olmasına rağmen farklı bir sonuca ulaşmayı ifade etmektedir. Örneğin tez danışmanının öğrencisinin hatalarını iki kere düzeltmesini istediğinde 'danışman benim tezi mi bitirmemi istemiyor' gibi bir çıkarım yapmak keyfi çıkarsama olmaktadır (Corsini ve Wedding, 2012, s.435; Engler, 2013, s.406; Short ve Thomas, 2014, s.269; Türkçapar, 2012, s.88).

➤ **Seçici soyutlama/zihinsel filtreleme:** Herhangi bir durumda olayın bütününe bakmak yerine belirli bir özelliğe ya da duruma odaklanarak oradan çıkarım yapıp genellemeyi ifade etmektedir. Ailesi ile çok iyi ilişkileri olan bir kişiye, istediği bir şey alınmadığında onların kendini sevmediğini düşünmesi buna örnek olarak verilebilir (Beck, 2014, s.181; Corsini ve Wedding, 2012, s.435; Engler, 2013, s.406; Eren-Gümüş, 2010, s.33; Sharf, 2014, s.336; Short ve Thomas, 2014, s.269; Türkçapar, 2012, s.89).

➤ **Büyütme ve küçültme/olumlu yok sayma:** Bu bilişsel çarpıtmayı kullanan bireyler bir duruma ilişkin olumlu özelliklerin değerini küçültmekte veya yok saymakta iken, olumsuz özellikleri büyütmektedir. Örneğin çok iyi bir üniversiteyi kazanan bir öğrenci bu bilişsel çarpıtmayı kullanıyorsa, bu üniversiteyi birçok kişinin kazandığını, ya da bunun o kadar da başarılı olarak yorumlanamayacağını söyleyebilir (Beck, 2014, s.181; Corsini ve Wedding, 2012, s.435; Engler, 2013, s.406; Sharf, 2014, s.337; Short ve Thomas, 2014, s.269; Türkçapar, 2012, s.89).

➤ **Aşırı genelleme:** Çok az sayıda yaşantı veya delili dikkate alarak bunu yaşamın tümüne genellemeyi ifade etmektedir. Örneğin birgün derse hazırlıksız geldiği için hocası kızan öğrenci, bu hoca bana karşı kötü niyetli, öğrenciler arasında ayırım yapıyor diye düşünerek bir genelleme bilişsel hatası yapabilir (Beck, 2014, s.182; Corsini ve Wedding, 2012, s.435; Engler, 2013, s.406; Eren-Gümüş, 2010, s.33; Sharf, 2014, s.337; Short ve Thomas, 2014, s.269; Türkçapar, 2012, s.89).

➤ **Kişiselleştirme:** Bireyin kendisi ile çok az ilgili olması ya da hiç ilgili olmamasına rağmen olayın olumsuz sonuçlarının sorumluluğunu kendinde görmesi olarak açıklanmaktadır. Bu durumu daha çok kendilerine ilişkin reddedilme veya suçlanma şeklinde değerlendirmektedirler. Örneğin bindiği otobüs kaza yaptığı için sınava geç kalan bir öğrencinin bu durumdan kendini sorumlu tutması (Beck, 2014, s.182; Corsini ve Wedding, 2012, s.436; Engler, 2013, s.406; Eren-Gümüş, 2010, s.33; Sharf, 2014, s.337; Short ve Thomas, 2014, s.271; Türkçapar, 2012, s.90).

➤ **Felaketleştirme:** Yeterince kanıt olmamasına rağmen ve diğer alternatif sonuçları göz ardı ederek geleceğe ilişkin geleceğe ilişkin hep olumsuz beklentiler, öngörüler içerisinde olmayı içermektedir. Bir çalışanın bir gün işe geç kaldığı için işten kovulacağını düşünmesi bu duruma örnek olarak verilebilir. (Beck, 2014, s.181; Eren-Gümüş, 2010, s.34; Sharf, 2014, s.336; Türkçapar, 2012, s.90).

➤ **Zorunluluk ifadeleri:** Bir görevi ya da davranışı yerine getirmenin bir tek yolu olduğuna inanan kişiler -meli, -malı tarzında düşünceleri vardır. Bu kişiler herkesin birbirine yardım etmesi gerektiği, aile içinde asla tartışma olmaması gerektiği gibi katı ve değişmez düşünce yapıları olabilir. Bu kuralalra birey kendisi uymazsa suçluluk, başkaları uymaz ise de öfke duyguları yaşarlar. (Beck, 2014, s.182; Eren-Gümüş, 2010, s.34; Türkçapar, 2012, s.91)

➤ **Zihin okuma:** İnsanların çok küçük bir hareketlerine bakarak onların ne düşündüğünü ne amaçla böyle davrandığını bildiğine inanmak olarak açıklanmaktadır. Örneğin yolda karşılaştığınız bir arkadaşınız sizi görmeden veya selam vermeden geçtiğinde, sizi sevmediğini, size kırgın olduğunu veya size değer vermediğini düşünebilirsiniz. Ancak bunu doğrulamak için de gidip kendisiyle konuşmazsınız, çünkü bu tahmininizin doğru olduğuna inanırsınız. Bu durumda zihin okuma bilişsel hatasını yapıyor olmanızdır. (Beck, 2014, s.181; Sharf, 2014, s.336; Türkçapar, 2012, s.91)

➤ **Duygudan sonuca ulaşma:** Destekleyici yeterince kanıt olmamasına rağmen sadece kendi duygularına bakarak bir sonuca ulaşmayı

ifade etmektedir. Örneğin içimde bir sıkıntı var mutlaka kötü bir şey oldu veya olacak şeklindeki düşünce bir bilişsel hatalı düşünmeyi içermektedir. (Beck, 2014, s.181; Türkçapar, 2012, s.91)

➤ **Etiketleme:** Kişilerin sadece bir davranışına bakarak kişinin kendisine yönelik genel bir etiket yapıştırılması kast edilmektedir. Ders çalışmayan oğlu için anne, benim çocuğum tembel diyerek bir etiketleme yapabilir (Beck (2014, s.181; Corsini ve Wedding, 2012, s.435; Sharf, 2014, s.337; Short ve Thomas, 2014, s.271; Türkçapar, 2012, s.91).

2.6. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde psikolojik yardım almaya yönelik tutum ile kişilik özellikleri, kültürel özellikler, başa çıkma yöntemleri ve olumsuz otomatik düşüncelere arasındaki ilişkilere yönelik yapılan çalışmalara yer verilmiştir. Bu bağlamda sırasıyla psikolojik yardım alma tutumu ile ilgili araştırmalar psikolojik yardım alma tutumu ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalar, psikolojik yardım alma tutumu ile kültürel özellikler arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalar, psikolojik yardım alma tutumu ile başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalar ve psikolojik yardım alma tutumu ile otomatik düşünceler arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalar sunulmuştur.

2.6.1. Psikolojik yardım alma tutumu ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalar

Türkiye’de 524 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada dışadönük, uyumlu ve yeniliğe açık kişilik düzeyleri yüksek olan bireylerin yardım almaya ilişkin daha olumlu tutuma sahip oldukları bulunmuştur. Dışadönük bireylerin konuşkan ve sosyal oldukları için sorun yaşadıklarında bunu paylaşmak için yardım almayı tercih ediyor olabilecekleri belirtilmektedir. Uyumlu bireylerin ise arkadaşıl, yardımcı ve olumlu bakış açlarına sahip oldukları bu sebeple de yardım servislerine başvurmayı işbirliğine dayalı bir girişim olarak yorumladıkları ifade edilmektedir. Son olarak yeniliğe açık bireylerin ise yardım servisleirndeki profesyonel biriyle konuşmayı yeni deneyim olarak düşündükleri belirtilmektedir. Diğer taraftan nevroitiklik ve sorumluluk düzeyi yüksek olan bireylerin tutumlarında ise kişilik özelliklerinin önemli bir belirleyici olmadığı bulunmuştur. Bu iki özelliğin önemsiz görülmesi ise

istatistiksel analize sonradan dahil edilmeleriyle açıklanmaktadır (Atik ve Yalçın, 2011).

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumunda kişilik özelliklerinin rolünü belirlemek için 806 kişinin katılımı ile bir çalışma yürütülmüştür. Araştırma sonucunda yeniliğe açıklık kişilik özelliği yüksek olanların yardım almaya ilişkin daha olumlu tutuma sahip oldukları bulunmuştur. Buna karşın dışadönüklük, nevrotiklik, sorumluluk ve uyumluluk kişilik özelliğinin öğrencilerin yardım alma tutumlarında önemli bir faktör olmadığı bulunmuştur. Son olarak kadınların erkeklere naaran daha olumlu tutuma sahip oldukları ifade edilmiştir (Özdemir, 2012).

Farklı kültürlerden gelen, mühendislik eğitimi alan ve yaşları 21 ile 27 arasında değişmekte olan 664 erkek üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, öğrencilerin depresyon düzeyleri, kişilik özellikleri, not ortalamaları ve yardım almaya ilişkin tutumları incelenmiştir. Çalışmanın bulgularında nevrotiklik düzeyi yüksek olan öğrencilerin depresyon düzeylerinin de yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak okul başarılarının daha düşük ve yardım almaya yönelik tutumlarının görece daha olumsuz olduğu bulunmuştur. Buna karşın dışadönük kişilik özelliği yüksek olanların ise daha olumlu tutuma sahip oldukları ortaya konmuştur (Goodwin, 2008).

Farklı kültürlerden üniversitede eğitim gören ve yaş ortalaması yaklaşık 19 olan 215 erkek 196 kadın olmak üzere toplam 421 öğrenci ile yürütülen bir çalışmada, öğrencilerin kişilik özellikleri ile yardım almaya ilişkin tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Erkek öğrenciler için nevrotiklik, yeniliğe açıklık ve uyumluluk olmak üzere üç kişilik özelliği ile yardım almaya ilişkin tutumları arasında olumlu anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna karşın kız öğrenciler için yardım almaya ilişkin tutumları ile sadece yeniliğe açıklık ve dışadönüklük kişilik özellikleri arasında önemli bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca 92 kişinin daha önce yardım aldığı araştırmada, daha önce yardım almış olanların psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının yardım almamış olanlarınkinden anlamlı derecede daha olumlu olduğu da belirtilmektedir. Cinsiyetler bağlamında karşılaştırıldığında kadınların erkeklerden daha olumlu tutuma sahip oldukları belirtilmektedir. Cinsiyete göre farklılaşması geleneksel cinsiyet rolleri ile

açıklanmaktadır. Kişilik bağlamında ortaya çıkan sonuçlarda ise, nevrotiklerin genel olarak üzgün ve psikolojik stres altında oldukları için, yeniliğe açık bireylerin yeni şeyleri keşfetmeyi yeğledikleri için, uyumlu kişilerin başkalarının iyi niyetli ve yardım olacaklarını düşündükleri için ve dışadönük bireylerin kendilerini ifade etme eğiliminde oldukları için yardım almaya ilişkin daha olumlu tutuma sahip oldukları ifade edilmektedir (Kakhnovets, 2011).

Farklı kültürlerden olan ve yaş aralığı 18-36 arasında olan 481 kadın 302 erkek olmak üzere toplam 784 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada, öğrencilerin kişilik özellikleri ve yardım almaya ilişkin tutumları incelenmiştir. Katılımcı olan kadınların % 32'si erkeklerin ise % 24'nün daha önce yardım almış oldukları belirtilmektedir. Araştırma sonuçlarında kadınların nevroतिक düzeylerinin daha yüksek olduğu ancak kendini etiketleme ve toplumsal etiketlenme kaygılarının daha düşük olduğu ve yardım almaya ilişkin daha olumlu tutuma sahip oldukları belirtilmektedir. Kişilik özellikleri bağlamında incelendiğinde ise, nevroतिक düzeyi yüksek olanların sosyal etiketlenme kaygılarının daha yüksek olduğu ve daha olumsuz yardım alma tutumuna sahip oldukları bulunmuştur. Yüksek dışadönük özelliğine sahip bireylerin kendini etiketleme ve sosyal etiketlenme kaygılarını anlamlı derecede düşük olduğu ve yardım almaya ilişkin tutumlarının da daha olumlu olduğu bulunmuştur (Miller, 2009). Nevrotiklik ve dışadönüklük kişilik özelliklerinin yardım alma tutumu ile ilişkisinin etiketlenme kaygıları ile açıklandığı görülmektedir.

Farklı etnik gruplara mensup, psikoloji bölümünde öğrenim gören 42erkek ve 109 kadın olmak üzere toplam 151 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen bir çalışmada online olarak veri toplanmıştır. Bu çalışmada öğrencilerin nevroतिकlik, öz-disiplin ve mükemmeliyetçilik kişilik özellikleriyle yardım almaya ilişkin tutumları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur (Sauder, 2014).

Anoreksiya nevroza rahatsızlığı yaşayan, yaşları 18 ile 55 arasında değişen ($M_{yaş}=23.43$) 148 kadın bireyin kişilik özellikleri ve yardım arama davranışları üzerine bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu rahatsızlığı yaşayan kişilerden yardıma başvuranların, yardım aramayanlara göre daha uyumlu oldukları ve sorumluluk kişilik özelliklerinin görece daha yüksek olduğu bulunmuştur. Uyumlu kişilik özelliği düşük olan bireylerin şüpheli, saldırgan, bencil ve antipatik olacakları ve bu

sebeple yardım almayı da reddedecekleri belirtilmektedir. Sorumlu kişilik özelliği düşük olanların ise, öz farkındalıkları düşük, ertelemeci, açgözlü ve güvensiz oldukları için yardım almayı istemeyecekleri belirtilmektedir. Ancak dışadönüklük, nevrotiklik ve yeniliğe açıklık kişilik özellikleri konusunda yardım alanlar ile almayanlar arasında önemli bir farklılık olmadığı ortaya konulmuştur (Bridges, 2011, s. 24-25).

Depresyon, kaygı ve kişilik bozuklukları gibi durumlar kontrol edilerek yapılan bir çalışmada kişilik özelliğinin yardım alma davranışında önemli bir yordayıcı olmadığı bulunmuştur. Ancak yeniliğe açıklık ve sorumluluk kişilik özelliklerinin terapi oturum sayılarında önemli bir yordayıcı olduğu bulunmuştur (Miller, Pilkonis ve Mulvey, 2006).

Yaşları 18 ile 45 arasında değişen ve psikolojik bir hastalık teşhisi alan 716 kişi ile gerçekleştirilen bir çalışmada yardım alanların kişilik özelliklerine göre ne tür yardım aldıklarını belirlemeye yönelik Amerika'da çalışma yürütülmüştür. Bireysel yardım almakta olan bireylerin nevrotiklik ve yeniliğe açıklık düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Yataklı tedavi gören bireylerin ise yine nevrotiklik puanlarının yüksek olduğu, buna karşın yeniliğe açıklık ve sorumluluk düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür. Aile terapisi alanların ise nevrotiklik, yeniliğe açıklık ve uyumluluk düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür (Hopwood ve ark., 2008).

Yaşları 15 ile 20 arasında değişen 132 lise öğrencisiyle gerçekleştirilen bir çalışmada öğrencilerin kişilik özellikleriyle yardım almaya ilişkin tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Mükemmeliyetçilik ve özerklik kişilik özellik düzeyleri yüksek olan öğrencilerin yardım almaya ilişkin tutumlarının olumsuz olduğu görülmüştür (DeRosa, 2000).

Ağır depresyon teşhisi almış, yaşları 42 ile 63 arasında değişen 395 bireyle yürütülen çalışmada katılımcıların % 38'inin depresyon rahatsızlıklarından dolayı bir yardım arayışında olmadıkları belirtilmektedir. Kişilik özellikleri bağlamında incelendiğinde beş Faktör kişilik özelliklerinden sadece sorumluluk kişilik özelliğinin önemli bir yordayıcı olduğu bulunmuştur. Sorumluluk düzeyi yüksek bireylerin yardım almaya ilişkin daha olumlu tutuma sahip oldukları belirtilmiştir (Schomerus, Appeal, Meffert, Luppä ve Anderson, 2013).

Ergenlerle yapılan bir çalışmada yardım almaya ilişkin tutumları yüksek olan bireylerin dışadönüklük, yeniliğe açıklık, uyumluluk ve sorumluluk kişilik özelliği puanlarının da anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun yanında dışadönüklük ve sorumluluk kişilik özelliğinin yardım alma tutumunda önemli yordayıcılar olduğu da belirtilmiştir (Cardella-Filaski, 2010).

Yaşları 18 ile 64 arasında değişen 5618 bireyle gerçekleştirilen çalışmada yardım merkezlerine başvurup vurmama ve başvuru sayıları üzerine bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın bulguları incelendiğinde nevrotiklik kişilik özelliği yardıma başvurup vurmamada önemli bir faktör olarak görülmektedir. Bununla birlikte, nevrotiklik düzeyi yüksek olanların daha fazla yardıma başvurdukları belirtilmektedir (Have, Oldehinkel, Volleberg ve Ormel, 2005).

Yaşları 25 ile 75 arasında değişen 3032 bireyler gerçekleştirilen çalışmada yardım alma davranışları ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Nevrotik bireylerin yardım alma davranışlarının anlamlı derecede fazla olduğu görülürken, buna karşın dışadönüklük ve öz-disiplin düzeyi yüksek bireylerin yardım alma davranışlarının anlamlı derecede daha az olduğu bulunmuştur (GoodWin, Hoven, Lyons ve Stein, 2002).

Farklı kültürlerden gelen, üniversitede eğitim gören ve yaş ortalaması yaklaşık 19 olan 421 öğrenci ile yürütülen bir çalışmada, öğrencilerin kişilik özellikleri onları yardım almaya ilişkin tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Erkek öğrenciler için nevrotiklik, yeniliğe açıklık ve uyumluluk olmak üzere üç kişilik özelliği ile yardım almaya ilişkin tutumları arasında olumlu anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna karşın kız öğrenciler için yardım almaya ilişkin tutumları ile yeniliğe açıklık ve dışadönüklük kişilik özellikleri arasında önemli bir ilişki olduğu bulunmuştur (Kakhnovets, 2011).

Yaşları 18 ile 25 arasında olan çeşitli kültürden bireylerin yer aldığı üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmada katılımcıların % 27'si hayatında en az bir kere psikolojik yardım servislerini kullandıkları, % 8'inin ise hâlihazırda yardım alıyor oldukları belirtilmiştir. Hayatında en az bir kez yardım servislerini kullanmış olanların nevrotiklik ve yeniliğe açıklık puanlarının yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca şu anda yardım almaya devam edenlerin de nevrotiklik düzeyleri anlamlı derecede yüksek çıkmıştır. Bunların yanında tüm katılımcıların uyumluluk, yeniliğe

açıklık, dışadönüklük ve nevrotiklik kişilik özellikleri, yardım almaya ilişkin tutumun çeşitli boyutlarıyla anlamlı düzeyde olumlu ilişkili olduğu görülmüştür (Hinrichs, 2012).

Farklı kültürlerde yetişmiş 69 psikoloji lisans öğrencisiyle gerçekleştirilen bir çalışmada yeniliğe açıklık kişilik özelliği yüksek olan katılımcıların yardım almaya ilişkin tutumun alt boyutlarından olduğu belirtilen yardıma ihtiyacı olduğunun farkında olmak, etiketlenmeye karşı dayanıklılık, kişiler arası açıklık ve danışmana olan güven düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca bu özellikteki kişilerin yardım almaya ilişkin genel tutumlarının da daha olumlu olduğu belirtilmiştir (Drancoli ve Magalhaes, tarihsiz)

Psikolojik yardım alma tutumu ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırma sonuçları bir arada düşünüldüğünde, sonuçların farklılaştığı görülmektedir. Buna rağmen birçok çalışmada kişilik özelliklerinin psikolojik yardım alma tutumunda önemli bir faktör olduğu dikkati çekmektedir.

2.6.2. Psikolojik yardım alma tutumu ile kültürel özellikler arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalar

Çin, Kore, Hindistan, Japonya, Bangladeş, Nepal, Malezya gibi farklı ülkelere gelen, yaş Aralığı 18 ile 45 (M=21.74) arasında değişmekte olan 278 üniversite öğrencisinin katıldığı bir çalışmada öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda Asya kültürel değerlerini benimseyenlerin hem yardım almaya ilişkin olumsuz tutuma sahip oldukları, hem de yardım almaya ilişkin istekli olmadıkları bulunmuştur. Diğer taraftan Avrupa-Amerikan kültürünü benimseyen bireylerin ise yardım almaya ilişkin tutumlarının daha olumlu olduğu ancak yardım almaya isteklilik konusunda bu kültürün önemli bir ilişkisinin olmadığı görülmüştür (Choi ve Miller, 2014).

Yaşları 17 ile 37 (M=20.11) arasında değişen 251 Afrikalı-Amerikalı üniversite öğrencilerinin yardım almaya ilişkin tutumlarını belirlemek için bir çalışma yürütülmüştür. Katılımcıların % 5'i lisansüstü kalanı ise lisans düzeyinde öğrenim görmektedir. Yüzde 76'sı ise daha önce psikolojik yardım almak için bir servise başvurmadıklarını belirtmişlerdir. Araştırma sonuçlarında Afrika kültürüne bağlı olup-olmamanın yardım almaya ilişkin tutumda önemli bir yordayıcı olmadığı bulunmuştur (Wallace ve Constantine, 2005).

Yaşları 18 ile 57 arasında değişen (M=21.89), farklı üniversitelerde öğrenim gören 242 Asyalı Amerikalıların yardım almaya ilişkin tutumları ve yardım alma konusundaki istekliliklerini belirlemeye yönelik bir çalışma yürütülmüştür. Farklı Asya ülkelerinden gelmiş olan bu öğrencilerin yaklaşık % 20'si lisansüstü, kalan kısmı ise lisans düzeyinde eğitim görmektedir. Katılımcıların yaklaşık % 25'i oturum sayıları değişmekle birlikte daha önce psikolojik yardım aldıklarını belirtmişlerdir. Asya kültürüne bağlı olmak yardım almaya ilişkin tutumun negatif yönde önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Diğer taraftan Asya kültürüne bağlı olmak ile yardım alma konusunda istekli olmak arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu da belirtilmiştir (Kim ve Omizo, 2003).

İki farklı örneklem grubunun katıldığı bir çalışmada katılımcıların yardım almaya ilişkin tutumlarını belirlenmesi amaçlanmıştır. İlk olarak yaşları 18 ile 26 arasında değişen (M=19.74) 289 Japonyalı üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. İkinci olarak ise yaşları yine 18-26 arasında olan (M= 19.14) kendilerini Avrupalı-Amerikan olarak tanımlayan 144 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Öğrencilerin oturdukları şehirlerin gelişmişliği ve okullarında ücretsiz danışmanlık hizmetlerinin veriliyor olduğu göz önünde bulundurulmuştur. Analizler sonucunda Amerikalı katılımcıların Japon katılımcılara göre yardım alma konusunda anlamlı derecede daha olumlu tutuma sahip oldukları bulunmuştur. Kültüre göre farklılaşan bu durumun, kültürlerin etiketlenmeye ilişkin tutumlarından ve kullandıkları sosyal desteklerden kaynaklandığı belirtilmektedir (Mojaverian, HAsimoto ve Kim, 2013).

Farklı etnik kökenlerden gelen, yaşları 18 ile 63 arasında değişen (M= 20.54) 326 lisans ve lisansüstü eğitim gören öğrencilerle yürütülen bir çalışmada, onların kültürel yapılarının yardım almaya ilişkin tutumlarıyla ilişkisi araştırılmıştır. Katılımcıların % 13'ünün terapi görmekte olduğu, % 19'unun da terapiye ihtiyaç duyduğu belirtilmiştir. Yüzde 25'i ise eğer ihtiyaç duyarsa 6 ay içerisinde terapiye başvurabileceklerini belirtmiştir. Katılımcıların neredeyse yarısının hayatlarında en az bir kez yardıma başvurdukları da ifade edilmektedir. Demografik bilgileri belirtilen bu kişilerin kültüre bağlılıklarının ve etnik kökenlerinin yardım almaya ilişkin tutumda önemli bir yordayıcı olmadığı bulunmuştur (Pasapuleti, 2013).

Sri-Lanka Tamil'den Kanada'ya son on yıl içerisinde göç etmiş 24 katılımcı ile gerçekleştirilen bir çalışmada kültürün yardım alma davranışıyla ilişkisi araştırılmıştır. Sekiz kadın ve sekiz erkekten oluşan bu katılımcıların kendi beyanlarına göre depresyon yaşıyor oldukları belirtilmektedir. Bu kişilerin yaşı 18'in üzerinde olduğu ve Kanada'da oldukları süre ise 2 ile 10 yıl arasında değiştiği ifade edilmektedir. Diğer sekiz kişi ise yardım servislerinde çalışan kişilerden oluşmaktadır. On altı katılımcı ile derinlemesine görüşme yöntemi kullanılırken, yardım sağlayıcılar ile yarı yapılandırılmış bir görüşme yöntemi uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarında hiç birinin kendi isteğiyle psikolojik yardım servislerine başvurmadığı belirtilmektedir. Yardım servislerine gidenler ise aile doktorlarının yönlendirmesiyle gittiklerini ifade etmektedirler. Bu davranışlarının sebepleri sorulduğunda ise böyle bir tedaviye ihtiyaçları olduğunun farkında olmadıkları belirtilmiştir. Çünkü rahatsızlıkların sebeplerini din adamları ya da doğaüstü güçlerle çözmeye çalıştıklarını belirtmişlerdir (Pandalangat, 2011).

Yaş ortalamaları 33.14 olan 394 siyahi bireyin yardım almaya ilişkin tutumu ve davranışının araştırıldığı çalışmada, katılımcıların sadece % 15'inin daha önce profesyonel psikolojik yardım aldıkları belirtilmiştir. Analizler sonucunda yardım alma davranışlarının yatay/ dikey bireycilik ve toplulukçuluk bağlamında farklılaşmadığı görülmüştür (Rougier, 2011).

Yaşları 18 ile 24 arasında değişen (M=19.80) 201 Asya kökenli Amerikalı kadın üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmada öğrencilerin kültürel değerleri ile yardım almaya ilişkin niyetleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularında Asya kültürüne bağlı olan katılımcıların yardım almaya ilişkin niyetlerinin anlamlı derecede düşük olduğu gözlenmiştir. Bunun sebebi incelendiğinde ise etiketlenmeye karşı duyarlı oldukları için yardım almayı düşünmedikleri belirtilmiştir (Miville ve Constantine, 2007).

Kültürün psikolojik yardım almaya yönelik tutumla ilişkisi araştırılan Kıbrıs ve Avustralya örneğinde 330 yetişkinle bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların önemli bir bölümünün yaş ortalamasının 30'un altında olduğu ve yaş aralığının 18 ile 70 arasında değiştiği belirtilmektedir. Katılımcıların % 57'si ise kadınlardan oluşmaktadır. Çalışma bulgularında, bireycilik düzeyi yüksek olan

bireylerin yardım almaya ilişkin tutumlarının da anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur (Helmes ve Gallou, 2014).

Asya kökenli Amerikalı üniversite öğrencilerinin yardım almaya ilişkin tutumlarının incelendiği araştırmaya 278 kişi katılmıştır. Çeşitli Asya ülkelerinden olan bu kişilerin yaş aralığı 18-45 olup, ortalaması ise 21.74'tür. Katılımcıların % 30'u daha önce danışma tecrübesi yaşadıklarını belirtmişlerdir. Çalışma sonucunda, Avrupa kültürüne bağlılıkları yüksek olan öğrencilerin yardım almaya ilişkin tutumlarının da anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Asya kültürüne bağlılıkları yüksek olanların ise hem yardım almaya ilişkin tutumları, hem de yardım alma isteklilikleri anlamlı derecede düşük bulunmuştur (Choi, 2013).

Tamamı İngiltere'de doğmuş olan 104 beyaz ırktan ve 100 Arap kökenli olan bireyler ile yapılan çalışmada yardım almaya ilişkin tutumları incelenmiştir. Katılımcıların yaşları 18 ile 65 arasında değişmektedir. Yardım almaya ilişkin tutumları bağlamında incelendiğinde Arap kökenli katılımcıların İngiliz kökenli katılımcılara göre psikolojik yardım almaya yönelik anlamlı derecede daha olumsuz tutuma sahip oldukları belirtilmiştir (Hamid ve Furnham, 2013).

Amerika'da çeşitli üniversitelerde öğrenim görmekte olan Asya kökenli öğrencilerin yardım alma davranışlarına ilişkin yürütülen bir çalışmada 295 kişiye E-mail yoluyla ulaşılmıştır. Yaş aralığı 18 ile 42 (M=24.8) olan katılımcılar yaklaşık % 20'sinin (52 kişi) daha önce psikolojik yardım aldıkları ifade edilmiştir. Çalışma bulguları incelendiğinde Asya kültürüne bağlılık düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının da anlamlı derecede daha olumlu olduğu görülmektedir (Yakunina ve Weigold, 2011).

Latin Amerika kökenli oldukları belirtilen 191 yetişkin bireyin yardım alma tutumları araştırmak üzere gerçekleştirilen çalışmada yaş ortalamalarının 46 olduğu ve kadınların oranının % 68 olduğu belirtilmiştir. Katılımcıların % 60'dan fazlasının Amerika'da doğduğu, kalan kısmının ise diğer Latin Amerika ülkelerinde doğdukları belirtilmiştir. Katılımcıların toplulukçu kültüre ya da bireyci kültüre bağlı olmaları ile yardım almaya ilişkin tutumları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur (Najar, 2013).

Güney Kore'nin çeşitli şehirlerinde 5 farklı üniversitede öğrenim görmekte olan yaş aralığı 18 ile 43 arasında değiştiği (M=20.67) belirtilen 162 öğrencinin

yardım almaya yönelik tutumu üzerine bir çalışma yürütülmüştür. Kültürel bağlamda yatay/dikey bireycilik düzeylerinin yardım almaya ilişkin tutumları üzerindeki etkileri incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda bireycilik özelliğinin önemli bir yordayıcı olmadığı bulunmuştur (You, Goh ve Yoon, 2005).

Kültürün yardım almaya ilişkin tutum üzerindeki etkisinin incelemek için 305 Amerikalı ve 195 Asyalı üniversite öğrencisi ile bir çalışma yürütülmüştür. İlgili çalışmada Amerikan kökenli öğrencilerin Asya kökenli öğrencilere göre yardım almaya ilişkin tutumun alt boyutlarından olan isteklilik, kendini rahat hissetme ve danışma sürecinden beklentiler olmak üzere tüm alt boyutlardan anlamlı derecede daha yüksek puan almışlardır. Kısaca Amerikan kökenli öğrencilerin yardım almaya ilişkin daha olumlu tutuma sahip oldukları belirtilmiştir (Juanamarga, 2012).

Amerikadaki uluslararası öğrencilerin yardım almaya ilişkin tutumlarının incelendiği bir çalışma yürütülmüştür. 75 farklı ülkeden 300 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada öğrencilerin yardım alma tutumlarının kültürleriyle ilişkisi incelenmiştir. Avrupalı ve Latin gibi batı kültüründen gelen öğrencilerin, Asya, Afrika kültürü gibi yerlerden gelen öğrencilere göre psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutuma sahip oldukları bulunmuştur. Batı kültüründen olanlar ile doğu kültüründen olanlar otoriterlik, katı kurallara uyma ve aile dışındaki kişilerden yardım kabul etme tutumlarında farklılık olduğu için yardım servislerine ilişkin tutumlarının da farklılaştığı belirtilmektedir. Ayrıca daha önce yardım servisleirne başvuranlar da daha olumlu tutuma sahip oldukları bulunmuştur (Dadfar and Freidlander, 1982).

Psikolojik yardım almaya yönelik tutumları bağlamında Amerikan üniversite öğrencileri ile Kore üniversite öğrencileri karşılaştırılmıştır. İlgili çalışmada Amerikalı öğrencilerin yardım almaya yönelik çok daha olumlu tutuma sahip oldukları bulunmuştur. Bu farklılığın Koreli öğrencilerin depresyon belirtilerini somatikleştirme eğiliminden kaynaklandığı belirtilmektedir (Yoo ve Skovholt, 2001).

Vietnam, Çin, Filipinler, Kore ve Japonya gibi Asya ülkelerinden üniversite öğrencileri ile Kafkasya'dan üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları karşılaştırılmıştır. Asya ülkelerinden olan öğrenciler psikolojik rahatsızlıkların temelinde doğuştan olan veya çevresel özelliklerin rol oynadığına

inanmaktadırlar. Psikoterapinin etkililiğine inanmadıklarını belirten Asyalı öğrenciler, kendilerini açma konusunda da isteksiz olduklarını belirtmişlerdir. Sonuç olarak Asya kültüründen olan öğrenciler, Kafkasyalılara göre yardım servislerine daha az başvurdukları belirtilmektedir (Mori, Panova ve Keo, 2007)

Büyük bir kısmını (% 75) kadın katılımcıların oluşturduğu 193 Afrika kökenli Kanadalılarla yürütülen çalışmada kültürel değerlerinin yardım almaya yönelik tutumları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Yaş aralığı 18 ile 61 arasında değişen katılımcıların yaş ortalaması ise 21 olarak belirtilmiştir. Çalışma bulguları incelendiğinde katılımcıların, Afrika merkezli dünya görüşünü benimseyip hayatlarında kullanmalarının ve beyaz ırka karşı güvensizliklerinin onların yardım almaya yönelik tutumlarında önemli bir etkisi olmadığı görülmektedir (Joseph, 2010).

Psikolojik yardım alma tutumu ile kültürel özelliklerin ilişkisinin incelendiği araştırma sonuçları bir arada değerlendirildiğinde, sonuçların farklılık gösterdiği görülmektedir. Bunun yanında bireycilik ve toplulukçuluk kültürel özelliklerinin birbirine zıt iki kavram olarak incelenerek karşılaştırmalar yapıldığı da dikkati çekmektedir. Bu yöntemler ışığında araştırma bulgularının büyük çoğunluğunda toplulukçu kültürel özellikleri benimseyenlerin bireyci kültürdekilere göre daha olumsuz yardım alma tutumuna sahip oldukları ifade edilmektedir.

2.6.3. Psikolojik yardım alma tutumu ile başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalar

Üniversite öğrencilerinin problem çözme becerileri ile yardım almaya ilişkin tutumları arasındaki ilişkileri incelemek için, Türkiye'deki bir üniversitede eğitim görmekte olan 386 kişi ile bir çalışma yürütülmüştür. Rastgele örnekleme yöntemi ile ulaşılan katılımcıların 246'sı kadın 140'ı erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Yapılan analizler sonucunda etkili, verimli problem çözme becerilerine sahip bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının anlamlı derecede daha olumlu olduğu bulunmuştur (Ercan, 2010).

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almay yönelik tutumlarının çeşitli değişkenler açısından incelendiği bir çalışmada 5000'den fazla öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda kadınların erkeklere nazaran daha olumlu tutuma sahip oldukları bulunmuştur. Ayrıca kendini saklama düzeyi yüksek olan öğrencilerin

yardım almaya yönelik daha olumsuz tutuma sahip oldukları da bulunmuştur (Özbay, Terzi, Erkan ve Çankaya, 2011) .

Farklı kültürlerden üniversite öğrencilerinin başa çıkma yöntemleri ve yardım almaya yönelik tutumları üzerine yürütülen çalışmaya 2678 kişi katılmıştır. Yüzde 53 oranında erkek katılımcılardan oluşan grubun yaş ortalaması ise 17.92 olarak bulunmuştur. Araştırma sonucunda daha çok kaçınma başa çıkma yöntemini kullanan Asyalı-Amerikan öğrencilerin kişisel olmayan sorunlarda yardım almaya ilişkin tutumlarının Afrikalı-Amerikan olanlara göre anlamlı derecede daha olumsuz olduğu bulunmuştur (Sheu ve Sedlacek, 2004).

Hem nitel veriler hem de nicel veriler üzerinden öğrencilerin psikolojik yardım alma davranışları ile başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya 211 üniversite öğrencisi ile 12 üniversite hocası katılmıştır. Yapılan analizler sonucunda işlevsel olmayan başa çıkma yöntemleri ile öğrencilerin yardım alma davranışları arasında negatif ilişki bulunmuştur. Psikolojik yardım alma davranışı olumlu başa çıkma yöntemi olarak düşünüldüğü için, olumsuz başa çıkma becerilerini benimseyen öğrencilerin yardım almaktan kaçındıkları belirtilmiştir (Ayele, 2011).

Üniversite öğrencilerinin stres düzeylerini, bununla başa çıkmada ne tür yöntemleri kullandıkları ve yardım alma davranışlarını araştırmak için 1117 öğrenciden veri toplanarak bir çalışma yürütülmüştür. Araştırma sonucunda öğrencilerin neredeyse tamamının strese dayanıklılıkları çok düşük düzeyde olduğu bulunmuştur. Stresle başa çıkmada ise duygusal destek, önleyici ve çözüm odaklı gibi olumlu yöntemlerin orta düzeyde kullanıldığı, buna karşın kaçınmacı başa çıkma yönteminin daha fazla kullanıldığına dikkat çekilmiştir. Son olarak ruh sağlığı çalışanlarından yardım istemek yerine tanıdık kişilerden ya da akrabalarından yardım istemeyi tercih ettikleri belirtilmektedir (Dometita, 2014).

İngiltere’de pelvik taban rahatsızlığı yaşayan kadınların bu durumla nasıl başa çıktıkları ve bu konuda yardım alma davranışlarının nasıl olduğunu belirlemek için 3 aşamada gerçekleştirilen görüşmeler yapılmıştır. Katılımcılar Türk, Ortadoks-Yahudi ve Afrikalı olmak üzere üç farklı kültürden gelmektedirler. Araştırma sonucunda kişilik özellikleri ve kültürün kadınların başa çıkma yöntemlerinde ve yardım alma davranışlarında önemli rol oynadığı belirtilmektedir. Kadınların

kaçınmacı başa çıkma yöntemini kullanarak rahatsızlıklarını toplumdan gizlemeye çalıştıkları belirtilmektedir. Ayrıca toplum içerisindeki rolleri ve rezil olma kaygısından dolayı tedavi olmak için yardım almaktan kaçındıkları belirtilmektedir (Porrett, 2010).

Kanada'da yaşayan Latin Amerikalı yetişkinlerin yardım alma davranışları, yardım almaya yönelik tutumları ve stresle başa çıkma yöntemlerini incelemek üzere 223 yetişkinle bir çalışma yürütülmüştür. Katılımcıların yaşları 18 ile 78 arasında değişmektedir (M=46,1; s=15,4). Katılımcıların % 32,7'sinin daha önce psikolojik yardım servislerinden yardım aldıkları belirtilmektedir. Katılımcılardan toplulukçu başa çıkma yöntemini kullananların yardım almaya yönelik daha olumlu tutuma sahip oldukları ancak dini başa çıkma yöntemini kullananların yardım almaya ilişkin daha olumsuz tutuma sahip oldukları görülmüştür (Roldan-Bau, 2013).

Erkeklerin başa çıkma stratejileri, erkeksi normları benimseme ve yardım almaya yönelik tutumları arasındaki ilişkileri belirlemek için yaşları 18 ile 70 arasında değişmekte olan 88 erkek bireyle bir çalışma yürütülmüştür. Araştırmanın bulgularından, erkeksilik normları benimseyen katılımcıların anlamlı derecede daha olumsuz tutuma sahip oldukları görülmüştür. Buna karşın başa çıkma stratejilerinden olan kendine yardım etme ve kaçınmacı başa çıkma yönteminden yüksek puan alanların yardım almaya yönelik daha olumlu yardım alma tutumuna sahip oldukları ortaya konmuştur (Spry, ve Walker, tarihsiz).

Yaşları 32 ile 75 arasında değişmekte olan (M=20.08) 12 erkek rahip ile görüşmeler gerçekleştirilerek onların stres durumunda nasıl baş etme yöntemleri kullandıkları ve profesyonel yardım almaya ilişkin tutumlarının nasıl olduğu incelenmiştir. Katılımcılar stres durumlarında sosyal desteğin ve profesyonel yardımın farkında olduklarını belirtmelerine rağmen, bazı kişisel ve kültürel faktörlerden dolayı bu kaynakları kullanmadıklarını belirtmişlerdir. Rahipler, kendilerinin ve kilisenin olumlu imajını korumak ve toplumsal normlara uygun olduklarını göstermek için kişisel sorunlarını birilerine anlatmaktan kaçındıklarını belirtmişlerdir. Bunun yerine dini başa çıkma yönteminin duygusal dengeyi sağlama konusunda iyi bir yöntem olarak gördüklerini ifade etmişlerdir. Onlar profesyonel

psikolojik danışma servislerine gönülsüzde olsa son çare olarak başvurduklarını belirtmişlerdir (Pietkiewicz ve Bachryj, 2014).

Protestan papazların ruh sağlığına ilişkin görüşleri, yardım almaya ilişkin tutumları ve başa çıkma yöntemlerini belirlemek üzere yaşları 28 ile 69 arasında değişen 7'si erkek 1'i kadın olmak üzere 8 papaz ile görüşme gerçekleştirilmiştir. Stresle başa çıkmada yaygın olarak dini, psikolojik ve sosyal başa çıkma yöntemlerini kullandıklarını belirtmişlerdir. Yardım merkezlerine ilişkin görüşlerin çoğunlukla olumlu olduğu, olumsuz görüş belirten katılımcıların ise servislerde çalışanların empatik yetersizliklerine vurgu yaptıkları görülmektedir (Avent, Cashwell ve Brown-Jeffy, 2015).

Yedi farklı etnik kültürden olan 342 lise öğrencisi ile bir çalışma yürütülmüştür. Bu çalışmada öğrencilerinin stres durumları, psikolojik yardım almaya ilişkin niyetleri ve başa çıkma stratejileri konularındaki durumları incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda, problem çözme, duygu düzenleme ve duyguları ifade etme gibi birincil başa çıkma yöntemlerini görece daha fazla kullanan bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin niyetlerinin de anlamlı derecede daha olumlu olduğu görülmüştür. Birincil başa çıkma yöntemlerinin problemi çözmek için başkalarından yardım ya da destek almayı içerdiği, bu nedenle de profesyonel yardım alma konusunda daha olumlu tutuma sahip oldukları belirtilmektedir (Radziwon, 2009).

Bangladeş'te eşlerinden şiddet gören kadınların bu durumda kullandıkları başa çıkma yöntemleri ile yardım alma davranışları konusunda bir çalışma yürütülmüştür. Bu bağlamda şiddet görmüş olan 39 kadınla yarı yapılandırılmış görüşme gerçekleştirilmiştir. Farklı dinlere mensup olan katılımcıların yaş ortalamasının 28 olduğu belirtilmektedir. Araştırma bulgularında katılımcıların en yaygın olarak kullandıkları başa çıkma yöntemi ebeveyn, akraba, komşu ve toplum lideri gibi resmi olmayan kaynaklardan yardım almak olduğu görülmektedir. Bu yöntemi kullanmalarındaki en büyük motivasyon ise evliliği kendi ve çocuklarının geleceği için sürdürmek için yaptıklarını belirtmişlerdir. Kullanılan bu yardım kaynaklarının bazı durumlarda sorunu çözmek yerine daha da kötüleştirdiği belirtilmektedir (Khan, 2015).

HIV/AIDS hastalığı sebebiyle aile üyesinden birini kaybetmiş bireylerin bu yas süreciyle nasıl başa çıktıkları ve yardım almaya ilişkin davranışlarının nasıl olduğunu belirlemek üzere 25 Afrikalı-Amerikan yetişkin ile bir çalışma yürütülmüştür. Katılımcılar yas sürecinde profesyonel psikolojik yardımı bir başa çıkma yöntemi olarak görmediklerini belirtmişlerdir. Bu duruma gerekçe olarak ise, ücret, ulaşılabilirlik ve ilgisizlik olarak gösterilmiştir. Özellikle bireysel yardım yerine gruplara sunulan yardımın gizliliğinin ihlali ve etiketlenme konusunda kaygıya neden olacağı belirtilmektedir. Katılımcılardan daha önce yardım almamış olanlar kendi durumlarında olanlar için yardım almalarını önermiştir, ancak grupta danışma yardımı almış olanlar, servisleri faydasız bulmuş ve bir daha almayı da düşünmediklerini belirtmişlerdir (Allen, 2009).

Farklı etnik kültürlerden gelmiş olan, yaşları 16 ile 29 arasında değişen 328 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada, öğrencilerin depresif durumlarında kullandıkları başa çıkma yöntemi ile psikolojik yardım alma durumları incelenmiştir. Bu öğrencilerden sadece % 13'ü daha önce psikolojik danışma ya da terapi aldıklarını belirtmişlerdir. Araştırma sonuçlarında kadınların erkeklere göre daha fazla duygusal başa çıkma yöntemini kullandıkları, ancak problem odaklı başa çıkma yöntemini kullanma konusunda önemli bir farklılık olmadığı görülmüştür. Erkek katılımcıların kadınlara göre psikolojik yardım alma konusunda hem sosyal etiketlenme hem de kendini etiketleme kaygısını daha yüksek yaşadıkları belirtilmektedir. Son olarak kadınların depresif durumlarında akran desteğini önemli derecede daha fazla hissettikleri belirtilmektedir (Talebi, Matheson ve Anisman, 2016).

Yaş ortalaması 36 olan 117 İrlandalı katılımcı ile gerçekleştirilen çalışmada katılımcıların alkol kullanımından beklentileri, başa çıkma yöntemleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları incelenmiştir. Cinsiyet bağlamında karşılaştırıldığında erkeklerin kabullenici başa çıkma yöntemlerini, kadınların ise araçsal sosyal destek ve dini başa çıkma yöntemlerini daha fazla kullandıkları görülmüştür. Yardım almaya ilişkin olumsuz tutuma sahip olanların alkol kullanımının özgüveni artırıcı ve zihni geliştirici etkisi olduğuna daha çok inanmaktadırlar. Alkolün zihni geliştirdiğini düşünen katılımcıların yardım almaya ilişkin tutumları da anlamlı derecede olumsuz olduğu görülmektedir.

Katılımcılardan madde kullanımı başa çıkma yöntemini kullananlar, alkol kullanımının gerginliği azaltacağına ve öz güveni artıracağına inandıkları belirtilmektedir (O'Donnel, 2014).

Farklı etnik kültürlerden olan yaş ortalaması yaklaşık 24 olan üniversite öğrencilerinin stres durumlarında başa çıkmak için kullandıkları yöntem ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını belirlemek için bir çalışma yürütülmüştür. Katılımcılardan % 55'i daha önce psikolojik yardım aldıklarını belirtmişlerdir. Öz yeterlik algısı yüksek olanların ve duygusal destek, araçsal sosyal destek ve duyguları ortaya çıkarmak gibi başa çıkma yöntemini kullanan katılımcıların psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutuma sahip oldukları görülmüştür. Buna karşın, öz yeterlik algısı düşük olan ve inkar, madde kullanımı, davranışsal olarak ilgiyi kesme ve kendini suçlama gibi başa çıkma yöntemini kullanan katılımcıların psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumsuz tutuma sahip oldukları belirtilmektedir (Niegocki, 2010).

Psikolojik yardım alma tutumu ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkileri inceleyen araştırma bulguları bir arada düşünüldüğünde sonuçların birbirinden farklılaştığı görülmektedir. Bu farklılıklara rağmen genel olarak olumlu ve etkin başa çıkma yöntemini kullanan kişilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının da daha olumlu olduğu dikkati çekmektedir.

2.6.4. Psikolojik yardım alma tutumu ile otomatik düşünceler arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalar

Boşanma sürecindeki çiftlerin problem çözme becerileri ile otomatik düşüncelerini belirlemeye yönelik yürütülen çalışma 140 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularında olumsuz otomatik düşünceleri sıklıkla ortaya çıkan bireyler, kendilerini problem çözme konusunda daha yetersiz hissettikleri, kaçınmacı başa çıkma yöntemini benimsedikleri ve kişisel kontrollerini sağlayamadıkları görülmüştür. Bu durum, olumsuz otomatik düşüncelerin problem çözme becerilerinin gelişiminde engelleyici olduğu ve bu sebeple de kişilerin problem çözme becerilerini sağlıklı kullanamadıkları şeklinde açıklanmaktadır (Salman-Durmaz, 2015).

Olumsuz otomatik düşünceler, öğrenilmiş çaresizlik ve yaratıcılık arasındaki ilişkiyi belirlemek için 201 kişi ile bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma

bulgularında katılımcıların otomatik düşünce düzeyleri yükseldikçe öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin de yükseldiği ancak yaratıcılık düzeylerinin anlamlı derecede azaldığı bulunmuştur. Ayrıca hayatı yorucu bulmaya başladıkları kendilerine acımaya ve kendilerini işe yaramaz hissetme duygularının da arttığı belirtilmektedir. Olumsuz otomatik düşünceler içinde bulunulan duruma ilişkin işlevsiz ve uyum bozucu değerlendirmeler içerdiği, bu sebeple de bireyin çaresiz, yetersiz hissetmesine yol açtığı belirtilmektedir (Kapıcı, 2010).

Olumsuz otomatik düşüncelerin depresyon hastalarını ayırt edebilme gücünü ve depresif duygu durumu ile işlevsel olmayan tutumlarla ilişkisini belirlemek için yaş ortalaması 37 olan 255 bireyle bir çalışma yürütülmüştür. Çalışmanın bulgularında depresyon teşhisi almış kişilerin olumsuz otomatik düşünce düzeylerinin bu konuda tanı almamış bireylere göre önemli derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca olumsuz otomatik düşüncelerin, depresyonun % 16'lık bölümünü açıkladığı da belirtilmektedir (Gökdağ, 2014).

Olumsuz otomatik düşüncelerle yakından ilişkili olan benlik saygısının üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarındaki rolü incelenmiştir. 1007 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiş olan araştırmada hem daha önce yardım almış, hem almamış hem de toplam katılımcıların yardım almaya yönelik tutum düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda tüm örneklem grupları içinde benlik saygısının üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarında önemli bir yordayıcı olmadığı bulunmuştur (Gürsoy, 2014).

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardıma alma tutumlarında benlik algısı ve toplumsal öz-saygının yordayıcılık rolünü belirlemek için 594 kişi ile bir araştırma yürütülmüştür. Araştırma sonucunda olumlu benlik algısına sahip olan katılımcıların psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutuma sahip oldukları bulunmuştur. Diğer taraftan toplumsal öz saygısı yüksek olan katılımcıların yardım almaya yönelik daha olumsuz tutuma sahip oldukları bulunmuştur. Bu durum toplumsal benlik saygısı yüksek olanların iyi oluşlarının da yüksek olacağı ve sosyal ilişkilerinin olumlu olacağından yardıma ihtiyaç duymadıkları şeklinde açıklanmaktadır (Yeh, 2002). Kişisel ve toplumsal öz saygının kişilerin psikolojik yardım alma tutumlarındaki rolünün incelendiği başka bir çalışmada her iki

değişkenin de yardım almada önemli bir yordayıcı olmadıkları bulunmuştur (Winograd ve Tryo, 2009).

Öğretmenlerin depresyon düzeyi ile yardım almaya ilişkin tutumlarının hem nitel hem de nicel olarak araştırıldığı bir çalışmada iki değişken arasında önemsiz bir ilişki bulunmuştur. Katılımcıların depresyonda olduklarının farkında oldukları ve buna rağmen yardım almak konusunda isteksiz oldukları bulunmuştur. Nitel verilerle elde edilen bulgular doğrultusunda bu durumun etiketlenme kaygısından kaynaklandığı belirtilmektedir (Bullard ve Hosoda, 2015).

Sonuç olarak olumsuz otomatik düşüncesi yüksek olan kişilerin yardım almaya ihtiyacı oldukları ancak buna rağmen etiketlenme kaygısı, öz güven eksikliği gibi nedenlerden dolayı yardım almaya yönelik olumsuz tutuma sahip oldukları dikkati çekmektedir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmada kullanılan yöntem açıklanmış, araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analiz işlemlerine ilişkin bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını incelemeyi amaçlayan tarama modelinde ilişkisel bir çalışmadır. Çalışmada nicel ve nitel veri toplama yöntemleri kullanılmıştır. Böylece nicel veriler ile değişkenler arası ilişkilerin betimlenmesi ve nitel verilerle öğrencilerin yardım almaya ilişkin tutumları hakkında daha ayrıntılı bilgi elde edilmesi hedeflenmiştir. Alanyazında hem nicel hem nitel türde veri toplanarak ve analizleri yapılarak daha ayrıntılı, kapsamlı ve güvenilir bilgi elde edileceği belirtilmektedir (Creswell, 2005, s.510). Bu kapsamda mevcut çalışmada her iki türde veri toplanarak öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ve davranışları hakkında daha güvenilir ve kapsamlı bilgi elde edilmektedir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım almaya yönelik tutum düzeyleri ve görüşleri betimlenmektedir. Bunun yanı sıra üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, otomatik düşünceleri, kültürel özellikleri ve stresle başa çıkma yöntemlerinin, onların profesyonel psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını nasıl yordadığı incelenmektedir.

3.2. Çalışma grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu 2015-2016 öğretim yılı güz döneminde Anadolu Üniversitesi'nin örgün lisans programlarına devam eden 739 (%61.4) kadın, 493 (%38.4) erkek ve cinsiyetini belirtmeyen 2 kişi olmak üzere toplam 1284 öğrenciden oluşmaktadır. Anadolu Üniversitesinde 14 farklı fakültede örgün öğrenim gören toplam 21073 öğrenci bulunmaktadır. Araştırmada her fakültede bulunan öğrencilere oransal olarak ulaşılmak hedeflenmiştir. Ancak veri toplama aşamasında meydana gelen idari nedenlerden dolayı oranlı örnekleme gerçekleştirilememiştir. Bu öğrenciler içerisinde çalışmaya dâhil olan katılımcıların sınıf ve fakülte düzeylerine göre dağılımları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Fakülte ve Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımları

Fakülte	Fakülte mevcudu	1.sınıf		2.sınıf		3.sınıf		4.sınıf		Toplam	
		n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)
Eczacılık	582	42	3.3	47	3.7	2	0.2	15	1.2	106	8.3
Edebiyat	2064	1	0.1	22	1.7	46	3.6	18	1.4	87	6.8
Eğitim	3777	67	5.2	98	7.7	53	4.1	47	3.7	265	20.7
Fen	1468	17	1.3	52	4.1	25	2.0	4	0.3	98	7.7
Güzel sanatlar	690	-	-	2	0.2	38	3.0	6	0.5	46	3.6
Hukuk	1596	24	1.9	27	2.1	24	1.9	13	1.0	88	6.9
İİBF	3717	7	0.5	24	1.9	35	2.7	51	4.0	117	9.1
İletişim	1302	21	1.6	4	0.3	50	3.9	22	0.2	77	6.0
Mimarlık	1360	16	1.3	1	0.1	1	0.1	2	0.2	20	1.6
Turizm	674	22	1.7	25	2.0	8	0.6	17	1.3	72	5.6
Mühendislik	2065	54	4.2	24	1.9	56	4.4	23	1.8	157	12.3
Havacılık	717	36	2.8	2	0.2	19	1.5	1	0.1	58	4.5
Sağlık	296	-	-	13	1.0	-	-	13	1.0	26	2.0
Spor	767	20	1.6	2	0.2	35	2.7	6	0.5	63	4.9
Toplam (%)	21073	327	25.5	343	26.8	392	30.6	218	17.0	1280	100

Not: Dört katılımcı sınıf düzeyini belirtmemiştir

Tablo 1 incelendiğinde, çalışma grubunda her fakülteden öğrencilerin yer aldığı görülmektedir. Sınıf düzeyinde dağılımlar incelendiğinde ise birinci sınıfların % 25.5, ikinci sınıfların % 26.8 üçüncü sınıfların % 30.6 ve dördüncü sınıfların % 17 katılım oranlarına sahip oldukları dikkati çekmektedir. Tüm çalışma grubunun ise üniversite mevcudu içerisindeki oranının % 6'dan daha fazla olduğu görülmektedir.

Katılımcılar yaşamlarını geçirdikleri yer bağlamında incelendiğinde, 71 (% 5.5) öğrencinin köy, 55 (% 4.3) öğrencinin kasaba/belde, 332 (% 25.9) öğrencinin ilçe merkezinde ve 824 (% 64.2) öğrencinin ise il merkezinde yaşadıkları belirlenmiştir. Bunun yanı sıra 255 (% 20) öğrencinin daha önce psikolojik yardım aldığı, 1025 (% 80) öğrencinin ise daha önce herhangi bir psikolojik yardım almadığı bulunmuştur.

3.3. Veri toplama araçları

Araştırmanın değişkenlerinden profesyonel psikolojik yardım almaya yönelik tutum, kişilik özellikleri, kültürel özellikler, otomatik düşünceler ve başa çıkma yöntemlerine ilişkin verilerin Likert tipi dereceleme ölçekleri ile toplanmıştır. Kişilik özellikleriyle ilgili veriler 'Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği' (Gençöz ve Öncül,

2012) ile, otomatik düşünceler ile ilgili veriler 'Otomatik Düşünceler Ölçeği' (Şahin ve Şahin, 1992) ile, Kültürel özelliklere ilişkin veriler 'IND-COL Ölçeği' (Easti ve Erdil, 2007) ile, Stresle Başa çıkma yöntemleri ile ilgili veriler 'Başa çıkma Tarzları Ölçeği' (Şenol-Durak, Durak ve Elagöz, 2011) ile, Profesyonel psikolojik yardım almaya yönelik tutuma ilişkin veriler ise 'Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form' (Topkaya, 2011) ile toplanmıştır. Ölçme araçlarının yanı sıra öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin veriler araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu aracılığıyla toplanmıştır. Bu veri toplama araçlarının özelliklerine ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur.

3.3.1. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form

Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği (PYAİTÖ) Fisher ve Turner (1970) tarafından geliştirilmiştir. Yirmi dokuz maddelik orijinal form daha sonra Fischer ve Farina (1995) tarafından kısaltılarak, 10 maddeye düşürülmüş ve kısa form (PYAİTÖ-KF) oluşturulmuştur. Ölçeğin faktör yapısını belirlemek için yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda tek faktörlü bir yapı olduğu görülmüştür. Ölçeğin maddeleri (0) Kesinlikle katılmıyorum ile (3) Kesinlikle katılıyorum arasında değişen 4'lü Likert tipindedir. Ölçekten yüksek puan almak, kişinin yardım almaya karşı olumlu tutuma sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin uzun formu ile arasındaki ilişki .87, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .80 ve Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .84 bulunmuştur (Fischer ve Farina 1995'ten aktarılmıştır, Topkaya, 2011).

PYAİTÖ-KF'nin Türk kültürüne uyarlama çalışması Topkaya (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin dil çevirisi araştırmacı tarafından yapılmış, dil ve içerik açısından uygunluğu psikolojik danışman tarafından ve İngilizce 'ye hâkim 5 uzman tarafından incelenmiştir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması üniversitenin çeşitli birimlerinde görev yapan 408 kişiyle yürütülmüştür. Katılımcıların 222'si kadın ve 186'sı erkeklerden oluşmaktadır. Örneklemin yaş ortalaması 36.7 ve standart sapması 9.85'tir (Topkaya, 2011).

Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasındaki analizlerde 4. maddenin madde toplam test korelasyonunda .30'un altında kaldığı ve doğrulayıcı faktör analizinde de söz konusu maddenin t istatistiğinin anlamlı çıkmadığı görülmüştür. Maddenin içeriği değiştirilerek yeniden analiz yapılmış yine işlemeyince madde ölçekten

çıkartılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini incelemek için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda uyum indekslerinin yeterli olmadığı görülmüştür (AGFI= .89, GFI= .93, CFI= .91 ve RMSEA= .09). Program tarafından önerilen 9-10 maddeleri arasındaki hata kovaryanslarına ait ilişkiler modele eklenerek analiz tekrarlanmıştır. Analiz sonucunda bulunan uyum iyiliği indekslerinin yeterli düzeyde olduğu görülmüştür ($\chi^2/sd = 3.26$, AGFI= .92, GFI= .96, CFI= .94, RMSEA= .07 ve SRMR= .05). Ayrıca modelde yer alan tüm maddelerin faktör yüklerinin anlamlı olduğu bulunmuştur. PYAİTÖ-KF'nin güvenilirlik analizi için iç tutarlık katsayısı hesaplanmış ve Cronbach Alfa değeri .76 bulunmuştur. Dokuz maddenin madde-toplam test korelasyon sayıları ise .30 ile .55 arasında değişmektedir (Topkaya, 2011).

Ölçeğin üniversite örnekleminde geçerlik ve güvenilirlik çalışması Gürsoy (2014) tarafından yapılmıştır. Çalışmanın örneklemini Mersin Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerden seçkisiz örnekleme yöntemi ile elde edilmiş 251 kişiden oluşmaktadır. Öğrencilerin % 61.4'ü kadın ve % 38.6'sı erkektir. Örneklem grubunun yaşları 18 ile 26 arasında değişmekte ve yaş ortalaması 20.97'dir ($s=1.86$). Ölçeğin faktör yapısını belirlemek için doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve yetişkin örneklemindekine benzer biçimde 4. maddenin düşük faktör yüküne ve madde-toplam korelasyonuna sahip olduğu görülmüştür. Bu nedenle ilgili madde ölçekten çıkarılarak analiz yenilenmiştir. Ölçeğin öz değeri 1'den büyük tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu bulunmuştur. Dokuz maddeli ölçeğin madde faktör yükleri .43 ile .69 arasında değişmektedir. Yapı geçerliğini belirlemek için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum indekslerinin yeterli olduğu görülmüştür ($\chi^2/sd = 1.94$, AGFI= .95, GFI = .97, CFI= .94, RMSEA= .06 ve SRMR = .05). Lambda değeri incelendiğinde ise faktör yüklerinin .40 ile .65 arasında değiştiği görülmektedir. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemeye yönelik yapılan analiz sonucunda 9 maddeli, tek faktörlü ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .76 bulunmuştur (Gürsoy, 2014). Mevcut araştırmada 1328 katılımcı ile gerçekleştirilen analizde ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .77 olarak bulunmuştur. PYAİTÖ-KF'ye ait seçilmiş maddeler EK-1'de yer almaktadır.

3.3.2. IND-COL Ölçeği

IND-COL ölçeği, Singelis ve arkadaşları (1995) tarafından kültürün bireycilik ve toplulukçuluk boyutlarını yatay (eşitlikçi) ve dikey (hiyerarsik) olarak ayırıştırarak ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek ilk olarak 32 madde olarak geliştirilmiş ancak daha sonra Triandis ve öğrencileri ölçeği geliştirerek 37 maddelik dört boyutlu formu oluşturmuşlardır (Triandis ve Gelfand, 1998). Yatay bireycilik, 8 madde; dikey bireycilik, 10 madde; yatay toplulukçuluk, 9 madde; dikey toplulukçuluk= 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin maddeleri (1) Kesinlikle katılmıyorum ile (5) Kesinlikle katılıyorum arasında değişen 5'li Likert tipi ile yanıtlanmaktadır. Ölçme aracının geçerlik güvenirlik çalışmaları dört farklı ülke örnekleminde ayrı çalışmalarla gerçekleştirilmiştir. Amerikalı öğrenci örneklemiyle yapılan çalışmada Cronbach alfa değerleri yatay toplulukçuluk için .80, dikey toplulukçuluk için .73, yatay bireycilik için .81 ve dikey bireycilik için .82, olarak bulunmuştur.

IND-COL ölçme aracının Türk kültürüne uyarlaması ilk olarak Wasti (2003) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ancak ölçme aracının kullanıldığı çeşitli çalışmalarda güvenirlik-geçerlik değerlerine ilişkin bazı sorunlar olduğu (Çukur, Guzman ve Carlo, 2004; Li ve Aksoy, 2007) , bu nedenle uyarlama çalışmasının yeniden yapılması gerektiği belirtilmiştir. Bu çalışmada kullanılan ölçme aracı ise Wasti ve Erdil (2007) tarafından Türk kültürüne uyarlama çalışması yapılan formdur. Ölçme aracının geçerlik güvenirlik çalışması yetişkinlerden oluşan iki farklı örneklem grubunda gerçekleştirilmiştir. Birinci çalışma grubu bir otomotiv sektöründe çalışan 395 kişiden oluşmaktadır. Örneklemin %81'i erkek olup %74'ü en az lise mezunudur. İkinci örneklem grubu ise bilgisayar donanımı, internet erişim hizmetleri, enerji, kimya, otomotiv ve iş makineleri alanında çalışan 1093 bireyden oluşmaktadır. Örneklemin %85'i erkek olup, %90'ı en az lise mezunudur. 395 kişiden oluşan örneklem grubu için Cronbach alfa değerleri yatay toplulukçuluk için .73, dikey toplulukçuluk için .72 ve yatay bireycilik için .71 ve dikey bireycilik için .67 olarak bulunmuştur. 1093 kişilik örneklem grubu için ise yine sırasıyla .73, .69, .69 ve .67 olarak bulunmuştur. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucu uyum iyiliği indeksleri 395 kişilik örneklem grubu için $\chi^2/ sd= 2.63$ GFI= .80, CFI= .69 ve

RMSEA=.06; 1093 kişilik örneklem grubu için $\chi^2/ sd= 5.38$ GFI= .84, CFI= .67 ve RMSEA=.06 olarak bulunmuştur (Wasti ve Erdil, 2007).

Ölçme aracının üniversite örnekleminde dört boyutlu yapı için güvenilirlik analizi yapılmıştır. 214 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada Cronbach alfa değerleri dikey toplulukçuluk için .86, yatay toplulukçuluk için .83, dikey bireycilik için .86 ve yatay bireycilik için .83 olarak bulunmuştur (Dalğar, 2012). Mevcut araştırmada 1328 katılımcı ile gerçekleştirilen analizde ölçme aracının Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı toplulukçuluk boyutu için .72, bireycilik için .79 olarak bulunmuştur. IND-COL'e ait seçilmiş maddeler EK-2'de yer almaktadır.

3.3.3. Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği

Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği Gençöz ve Öncül (2012) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin geliştirilmesi 3 aşamada gerçekleştirilmiştir. İlk olarak Türk kültüründe kişilik özelliklerini tanımlaması beklenen sıfatlar belirlenmeye çalışılmıştır. Bu pilot çalışmada araştırmacılar tarafından oluşturulan sıfatlar listesi örneklem grubuna dağıtılmıştır. Katılımcılardan Ekman, Friesen ve Ellsworth (1982) tarafından önerilen 6 temel duygudan herhangi birine sahip insanları tanımlamak için hangi sıfatları kullandıkları sorulmuştur. Çalışma grubu 100 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. 73 kadın ve 27 erkekten oluşan katılımcıların yaş aralığı 18 ile 35 arasında olup, yaş ortalaması 21.86'dır. Toplanan bilgilerden sonra fiziksel özellikleri tanımlayan veya birbiriyle benzer olan sıfatlar listeden çıkarılmış ve 226 sıfat içeren yeni form oluşturulmuştur (Gençöz ve Öncül, 2012).

İkinci aşamada, formun faktör yapısını belirlemek için faktör analizi yapılmıştır. Ankara, İstanbul, İzmir ve Antalya illerinden seçilen, 510 kişiden oluşan bu örneklem grubunun yaşı 18 ile 57 arasında değişmektedir ve yaş ortalaması 22.55'tir. 226 sıfatlı ve 5'li Likert tipinde hazırlanan bu form örnekleme uygulanmıştır. Analiz sonucunda öz değeri 7 ile 18 arasında değişen 6 faktör ortaya çıkmıştır. Bunlar 5 temel kişilik özellikleri ve altıncı faktör ise negatif kişilik özellikleridir. Faktör yükleri düşük olan veya birden çok faktör altında bulunan maddeler çıkartılmıştır. Sonuç olarak dışadönüklük faktörü altında yükleri .63 ile .81 arasında değişen 8 madde; sorumluluk faktörü altında yükleri .49 ile .77 arasında değişen 8 madde; uyumluluk faktörü altında yükleri .53 il .68 arasında

değişen 8 madde; nevrotilik faktörü altında yükleri .44 ile .84 arasında değişen 9 madde; yeniliğe açıklık faktörü altında yükleri .50 ile .70 arasında değişen 6 madde ve negatif değerler faktörü altında yükleri .40 ile .66 arasında değişen 6 madde kaldığı görülmüştür. Varyans açıklama yüzdeleri ise sırasıyla yüzde (%) 8.34; 6.77; 5.31; 5.01; 4.35 ve 3.46'dır (Gençöz ve Öncül, 2012).

Üçüncü aşamada ise Temel Kişilik Özellikleri Ölçeğinin psikometrik özellikleri incelenmiştir. Üçüncü çalışmanın örneklemini 454 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Katılımcıların % 69.2'si kadın ve % 30.8 erkektir. Yaş aralığı 17 ile 32 arasında değişen örneklem grubunun yaş ortalaması 21.04'tür. 5'li Likert tipinde hazırlanan ve 45 maddeden oluşan ölçeğin psikometrik özellikleri bu örneklem grubundan alınan verilerle analiz edilmiştir. Üniversite öğrencileri örnekleminde yapılan faktör analizi sonucunda öz değeri 2'nin üstünde olan 6 faktörlü yapı ortaya çıkmıştır. Madde faktör yükleri .40 ile .84 arasında değişen ölçek toplam % 53.25 varyans açıklamaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısının .71 ile .89 arasında değişmekte olduğu, madde-toplam korelasyonu ise .32 ile .77 arasında olduğu bulunmuştur. Üç hafta ara ile gerçekleştirilen test-tekrar test güvenilirlik değeri ise .71 ile .84 arasında değişmektedir (Gençöz ve Öncül, 2012). Mevcut araştırmada 1328 katılımcı ile gerçekleştirilen analizde ölçme aracının Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .79 olarak bulunmuştur. Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği'ne ait seçilmiş maddeler EK-3'de yer almaktadır.

3.3.4. Baş Etme Yolları Ölçeği

Baş Etme Yolları Ölçeği (Ways of Coping Questionnaire) Folkman ve Lazarus (1980) tarafından bireylerin baş etme stillerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Daha sonra aynı kişiler tarafından 1985 yılında revize edilmiştir. Revize edilen ölçek 4'lü Likert tipinde 66 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin madde puanlaması (0) hiç kullanmıyorum ile (3) çok fazla kullanıyorum arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan baş etme stillerinin çok kullanıldığı anlamına gelmektedir. Bu ölçek Türk kültürüne ilk olarak Siva (1991) tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğe bazı maddeler eklenerek dini baş etme ve doğüstü güçler alt boyutları oluşturulmuştur. Siva'nın uyarlamasını yaptığı ölçek 5'li Likert tipinde 74 maddeden oluşmaktadır. Ancak bu uyarlanmış ölçeğin kullanıldığı çalışmalarda ölçeğin faktör yapısında bir fikir birliği olmadığı iddia edilmektedir (Şenol-Durak, Durak ve Elagöz, 2011).

Orijinal ölçeğin Türk kültürüne yeniden uyarlama çalışması Şenol-Durak, Durak ve Elagöz (2011) tarafından yapılmıştır. Orijinal ölçeğin Türkçe diline çevirisi anadili İngilizce olan bağımsız 3 çevirmen tarafından yapılmıştır. Sonrasında ise ana-dili Türkçe olan ve İngilizceye hâkim olan 3 psikolog tarafından çevirinin uygunluğu incelenerek ölçek maddelerine karar verilmiştir. Ölçeğin maddeleri Siva (1991)'in uyarlamasına uygun olarak 5'li Likert tipinde ve (0) hiç kullanmıyorum ile (4) çok fazla kullanıyorum arasında değişmektedir. Ölçekten alınacak puanlar 0-124 arasında değişmektedir. Ölçeğin 31. maddesi ters madde olduğu için yeniden kodlanarak toplanmalıdır (Şenol-Durak, Durak ve Elagöz, 2011).

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik özellikleri üç farklı örneklem grubunda çalışılarak belirlenmiştir. İlk çalışma 279'u bayan, 206'sı erkek toplam 475 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. Yaş aralığı 17-35 arasında değişen katılımcıların yaş ortalaması 20.92'dir. Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek için açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda herhangi bir faktörün altında .45'in üstünde yükü olmayan maddeler ile birden fazla faktörün altında .32'nin üstünde yükü olan maddeler ölçekten çıkartılmıştır. Bu nedenle 43 madde ölçekten çıkartılmıştır. Geriye kalan 31 maddeli ölçek 7 faktörden oluşmakta ve toplamda % 58.71 varyans açıklamaktadır. Tüm alt ölçeklerin iç tutarlık katsayıları ve madde toplam korelasyonlarının da yeterli olduğu görülmektedir: Planlı problem çözme faktörü için iç tutarlılık katsayısı .80 olup, maddelere ait madde - toplam ölçek korelasyonu .47 - .61 arasında değişmektedir. Doğaüstü güçlere inanış - batıl inançlar faktörü için iç tutarlılık katsayısı .79 olup, maddelere ait madde - toplam ölçek korelasyonu değerleri .53 - .63 arasında değişmektedir. Kendine saklama faktörü için iç tutarlılık katsayısı .77'dir ve maddelere ait madde - toplam ölçek korelasyonu .51 - .64 arasında değişmektedir. Sosyal destek arayışı faktörü için iç tutarlılık katsayısı .76'dır ve maddelere ait madde - toplam ölçek korelasyonu .48 - .58 arasında değişmektedir. Kadercilik faktörü için iç tutarlılık katsayısı .80'dir ve maddelere ait madde - toplam ölçek korelasyonu .50 - .68 arasında değişmektedir. Kaçınma faktörü için iç tutarlılık katsayısı .65'dir ve maddelere ait madde - toplam ölçek korelasyonu .35 - .52 arasında değişmektedir. Sorumluluğu kabul etme faktörü için iç tutarlılık katsayısı .67 olup, maddelere ait madde - toplam ölçek korelasyonu .33 - .54 arasında değişmektedir (Şenol-Durak, Durak ve Elagöz, 2011).

Ölçeğin faktör yapısının doğrulanıp doğrulanmadığını görmek için doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Yapı geçerliği çalışması yaşları 18-29 arasında değişen (M=21.01) 472 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda faktör yapısının doğrulandığı ve uyum indekslerinin yeterli düzeyde oldu görülmektedir (p= .000; $\chi^2 /df = 1.497$), , IFI= .94, TLI= .93, CFI= .94, RMSE= .04 ve SRMR = .05). Türk üniversite öğrencilerinde baş etme ölçeği ile diğer ölçekler arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan eşzamanlı geçerlik analizleri yapılmıştır. Öz saygı ölçeği ile planlı problem çözme alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı (r= .34, p= .000); kendine saklama (r= -.19, p= .000); sorumluluğu kabul etme (r= -.51, p= .000); kaçınma (r= -.17, p= .000) doğaüstü güçlere inanış - batıl inançlarla (r= -.16, p= .001) ve son olarak kadercilikle (r= -.25, p= 000) negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Şenol-Durak, Durak ve Elagöz, 2011). Mevcut araştırmada 1328 katılımcı ile gerçekleştirilen analizde ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .71 olarak bulunmuştur. Baş Etme Yolları Ölçeği'ne ait seçilmiş maddeler EK-4'de yer almaktadır.

3.3.5. Otomatik Düşünceler Ölçeği

Otomatik Düşünceler Ölçeği (Automatic Thoughts Questionnaire) Hollon ve Kendal (1980) tarafından geliştirilmiştir. Özellikle depresif dönemlerde görülen otomatik düşünceleri ve bunların akla gelme sıklığını ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Ölçek maddeleri 30 olumsuz düşünceden oluşmaktadır. Ölçeğin orijinal formunun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları 466 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. Analiz bulgularında, ölçeğin geçerli ve güvenilir bir yapıda olduğu görülmüştür.

Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışmaları Şahin ve Şahin (1992b) tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyarlama çalışmaları 325 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Ölçek 5'li Likert tipinde 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin ters maddesi bulunmamaktadır. Maddeler (1) hiç ile (5) her zaman arasında derecelendirilmektedir. Ölçekten alınacak toplam puan 30 ile 150 arasında değişmektedir. Yüksek puan, bireyin otomatik düşüncelerinin daha çok ortaya çıktığına işaret etmektedir.

Ölçeğin faktör yapısını belirlemek için açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda ölçeğin 5 faktörlü bir yapıda olduğu bulunmuştur. Bu faktörler;

olumsuz benlik kavramı, karmaşa/kaçış fikirleri, kişisel uyumsuzluk/değişme arzusu, yalnızlık/izolasyon ve bırakma/umutsuzluk olarak adlandırılmıştır. Ölçeğin madde toplam korelasyon değerlerinin .35 ile .69 arasında değiştiği görülmektedir. Ölçek yarılama yöntemiyle yapılan güvenirlik çalışmasında .91 düzeyinde korelasyon bulunmuştur. ölçek Beck Depresyon Envanteri ile .75 ve Foksiyonel olmayan Tutumlar Ölçeği ile .27 korelasyon göstermiştir. Mevcut araştırmada 1328 katılımcı ile gerçekleştirilen analizde ölçme aracının Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .96 olarak bulunmuştur. Otomatik Düşünceler Ölçeği'ne ait seçilmiş maddeler EK-5'da yer almaktadır.

3.3.6. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların araştırma ile ilgili bazı demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu (EK-6) kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu katılımcılarla ilgili cinsiyet, sınıf düzeyi, yaşamının önemli kısmını geçirdiği bölge, öğrenim gördüğü fakülte, daha önce yardım alıp-almadığı ve yardım aldıysa ne kadar yararlandığına ilişkin bilgi toplamaya yönelik sorular içermektedir. Ayrıca öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin düşüncelerini belirtmeleri için açık uçlu sorular sorulmuştur.

Ölçme araçlarının iç tutarlık düzeyinin ideal kabul edilmesi için alpha değerinin .70 ve üzerinde olması gerektiği, .80 üzerindeki değerlere sahip ölçme araçlarının ise yüksek derecede güvenilir olduğu belirtilmektedir (Özdamar, 2004). Bu çalışmada kullanılan ölçme araçlarının Cronbach alpha katsayıları incelendiğinde ölçme araçlarından Psikolojik yardım alma tutumu, Temel kişilik özellikleri ve Başa çıkma yolları ölçme araçlarının ideal güvenilir düzeyde olduğu; INDCOL ve Otomatik düşünceler ölçme araçlarının ise yüksek derecede güvenilir olduğu söylenebilir.

3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmada öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları, stresle başa çıkma yöntemleri, kişilik özellikleri, kültürel özellikleri ve otomatik düşünceleri ile cinsiyet, fakülte, sınıf düzeyi gibi bazı demografik bilgilere ilişkin veriler ve daha önce psikolojik yardım alıp almadığına ilişkin bilgiler toplanmıştır. Mevcut çalışmada araştırılacak değişkenler belirlendikten sonra, değişkenlerin ölçümünde kullanılacak ölçme araçlarını geliştiren/uyarlayan araştırmacılardan

gerekli izinler alınmıştır. Uygulama öncesinde öncelikle Anadolu Üniversitesi Rektörlüğü'nden uygulama için ve Etik kurul izni alınıp (EK-7), daha sonra ilgili fakültelerin yöneticileriyle görüşülerek uygulama sınıfı ve zamanı belirlenmiştir. Sonrasında uygulama yapılacak dersin yürütücüsü ile de görüşülerek onların da onayı alınmıştır. Ancak uygulama sırasında dersliklerde yeterli sayıda öğrenci olmaması ve bazı ders yürütücü hocaların onay vermemesi gibi sorunlarla karşılaşmıştır.

Sınıf ortamındaki uygulamalar, sınıfta bulunan ve araştırmaya katılmak için gönüllü olan öğrencilere bizzat araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Uygulamalarda araştırmacı tarafından çalışmanın amacı, önemi ve ölçme araçlarının nasıl doldurulacağına ilişkin bilgiler verilmiştir. Uygulama için bilgilendirilmiş onam formu ile ölçme araçlarından oluşan bir kitapçık oluşturulmuştur. Ölçme araçlarının sıra etkisini kontrol etmek amacı ile ölçme araçlarının farklı biçimde sıralanması ile oluşturulan dört farklı kitapçık katılımcılara rastgele dağıtılmıştır. Çünkü ölçme araçlarından birinin sürekli en sonda kalması o ölçme aracının güvenilirliğinin düşmesine neden olacağı belirtilmektedir (Howit, 2011). Ayrıca ölçme araçlarının sırasının araştırma sonuçlarını % 45'e varan oranlarda değiştireceğini gösteren araştırma bulguları da mevcuttur (Huang ve Cornell, 2015). Sınıftaki uygulamaların ortalama yirmi dakika sürdüğü gözlenmiştir. Katılımcıların ölçme araçlarını özenle doldurmalarını ve gönüllü katılımlarını teşvik etmek amacıyla gönüllü olarak katılanlara Anadolu Üniversitesi Proje Birimi desteği ile alınan kalemler hediye edilmiştir. Uygulama 2015 yılı Ekim-Aralık ayları arasında toplam 1415 öğrenciye veri toplama araçlarının uygulanması ile tamamlanmıştır.

Araştırma kapsamında kullanılan beş ölçme aracı ve kişisel bilgi formuyla elde edilen veriler uygun ve gerekli istatistiksel işlemlerin yapılabilmesi için araştırmacı tarafından bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Bilgisayar ortamına verilerin aktarılmasında, yönergelere uygun olarak doldurulmamış, ölçme araçlarının % 5'inden daha fazla boş bırakılmış veya kullanılması araştırma sonuçlarının güvenilirliğine zarar verebileceği düşünülen 85 katılımcının verileri bilgisayar ortamına aktarılmadan araştırmadan çıkartılmıştır.

Regresyon analizinde araştırma sorularına bağlı olarak verilerin analizinde Pearson korelasyon analizi hiyerarşik regresyon ve adımsal regresyon analizi kullanılmıştır. Yardım almaya ilişkin tutum ölçeğinden alınan puanlar yordanan değişken, kişilik özellikleri, kültürel özellikler, otomatik düşünceler ve stresle başa çıkma yöntemleri yordayıcı değişken olarak ele alınmıştır.

Regresyon analizine başlamadan önce veriler analize uygun hale getirilmiştir. Bunun için ilk olarak kayıp verilerin nasıl ele alınacağına bakılmıştır. Kayıp verilerle başa çıkmanın üç yolu olduğu ifade edilmektedir. Bunlar yeni gözlemlerin veriye eklenmesi, kayıp verili gözlemlerin setten çıkartılması ve kayıp verileri yerine yaklaşık değerlerin atanmasıdır (Çüm ve Gelbal, 2015, s.2). Ayrıca kayıp verilerle nasıl baş edileceğine karar vermek için öncelikle bu kayıpların örüntüsüne bakılmasının önemli ve yararlı olduğu belirtilmektedir (Durrant, 2005). Kayıp verilerin silinmesi için onların tamamen rastlantısal dağılıyor olması gerektiği, aksi takdirde silme işleminde büyük bir yanlılığa neden olacağı da belirtilmektedir (Rubin, 2002). Mevcut çalışmada kayıp verilerin normal dağılım göstermediği bulunmuştur.

Kayıp verilerin nasıl ele alınacağına ilişkin kesin kurallar olmasa da, kayıp verinin oranının önemli olduğu ve bu çerçevede özellikle kayıp verilerin % 1'in altında olduğu durumlarda bu kaybın önemsiz olduğu belirtilmektedir (Pyle, 1999). Kayıp verilerin önemsiz olduğu durumlarda en yaygın olarak verilerin analiz dışında tutulması ya da basit atamaya dayalı yöntemlerinin kullanılması önerilmektedir. Ancak verilerin silinmesi analizin gücünü zayıflatacağı için önerilmemektedir (Alpar, 2011; Roth, 1994). Mevcut çalışmada kayıp veri oranının % 0.3 olduğu görülmektedir. Kayıp veri miktarının az sayıda olduğu durumlarda, seri ortalamaları atama, yakın noktalar medyan ataması, doğrusal değerlendirme gibi basit atamaya dayalı yöntemlerin yeterli olacağı belirtilmektedir (Osborne, 2013; Schafer, 1999). Bu açıklamalar doğrultusunda, mevcut çalışmada bulunan kayıp veriler için seri ortalamaları ataması yöntemi ile yaklaşık değerler atanmıştır.

Verilerin analizine geçilmeden önce regresyon analizinin ön şartlarından olan normal dağılım, çoklu doğrusal bağıntı, örneklem yeterliliği ve uç değerler incelenmiştir. Bu çerçevede, normal dağılım sağlamak için basıklık çarpıklık değerlerinin -1.5 ile +1.5 arasında olması (Tabachnick ve Fidell, 2013), değişkenler

arasındaki çoklu doğrusal bağlantı sorununu ortadan kaldırmak için Tolerans değerlerinin .10 dan küçük ve VIF değerlerinin 10'dan büyük olması (Field, 2005) ve değişkenler arasındaki ilişkinin .80'den küçük olması (Garson, 2006) ölçütleri dikkate alınmıştır. Regresyon analizi için yeterli örneklem büyüklüğüne ilişkin farklı görüşler olmakla birlikte en katı olan görüşe göre katılımcı sayısı/yordayıcı değişken oranının 40/1 olması (Tabachnick ve Fidell, 2013) ölçütü dikkate alınmıştır. Bu ölçütlerin yanı sıra çoklu regresyon analizinin oldukça duyarlı olduğu çoklu normal dağılım için Mahalanobis uzaklık değerleri incelenmiş ve otokorelasyon sorunu olmadığını belirlemek için Durbin-Watson değerinin 1-3 arasında olması (Akbulut, 2010; Kalaycı, 2008) ölçütü dikkate alınmıştır. Elde edilen veriler SPSS paket programları aracılığıyla analiz edilmiş ve istatistiksel işlemlerde anlamlılık düzeyi .05 olarak belirlenmiştir.

Araştırmada elde edilen nicel verileri desteklemek amacıyla katılımcıların yardım alma konusundaki algılarını belirlemeye yönelik hazırlanan açık uçlu sorular aracılığıyla nitel veriler toplanmıştır. Elde edilen nitel verilerin analizinde tümevarımsal analiz kullanılmıştır (Creswell, 2012). Analizlerin gerçekleştirilmesinde NVivo 9.2 paket programından yararlanılmıştır. Araştırmanın inandırıcılığını (iç geçerlik) sağlamak için veriler farklı özelliklere sahip katılımcıların araştırmaya dahil edilmesiyle farklı yaşantı ve algıları ortaya konulmuştur. Bunun yanında araştırılan konuda bilgi sahibi ve nitel araştırma yöntem bilgisine hakim uzmanların görüşleri alınmıştır. Araştırmanın aktarılabilişliğini (dış geçerlik) sağlamak için amaçlı örnekleme gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda örneklemin hem genel popülasyonu hem de özeli yansıtması gerektiği belirtilmektedir (Creswell, 2015). Bu çerçevede katılımcılar hem daha önce yardım almış hem de almamış kişilerden seçilerek çeşitlendirilmiştir. Araştırmanın tutarlığı (güvenirlik) bağlamında, tutarlık incelemesi ve teyit incelemesi yapılması önerilmektedir (Erlandson vd., 1993). Bu amaç çerçevesinde verilerin toplandığı süreçteki benzerliğe, kodlama sürecindeki kavramsallaştırmaya ve ulaşılan yargıların ham verilerle tutarlılığına bakılması gerektiği belirtilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Mevcut araştırmada bu şartların sağlanıp sağlanmadığı dışarıdan bir uzmanın görüşüne sunulularak teyit edilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde sırasıyla ilk olarak üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarına ilişkin betimsel değerler ortaya konulmaktadır. İkinci olarak 644 üniversite öğrencisinden elde edilmiş olan verilerle öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin görüşleri betimlenmektedir.

Çalışmaya dahil edilen 1284 üniversite öğrencisinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının, kişilik özelliklerinin alt boyutlarını oluşturan nevrotiklik, negatif değerlilik, uyumluluk, dışadönüklük, yeniliğe açıklık ve sorumluluk; stresle başa çıkma yöntemlerinin alt boyutlarını oluşturan kendini saklama, sosyal destek, planlı problem çözme, kadercilik, kaçınma, batıl inanç ve kendini suçlama; olumsuz otomatik düşünceleri ve kültürel özelliklerinin alt boyutlarını oluşturan toplulukçuluk, bireycilik özellikleri ve cinsiyet değişkenleri tarafından anlamlı düzeyde yordanıp yordanmadığı ortaya konulmuştur. Dolayısıyla 1284 katılımcıdan elde edilen verilerle gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Son olarak çalışmaya dahil edilen 1284 öğrenci içerisinde daha önce profesyonel psikolojik yardım almış olan 253 öğrenci ile daha önce herhangi bir profesyonel psikolojik yardım almamış olan 1025 öğrencinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının yordanması ayrı ayrı incelenmiştir.

4.1. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutum Düzeyleri ve Görüşlerine İlişkin Bulgular

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutum düzeyleri, Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğinden aldıkları puanlar aracılığıyla incelenmiştir. Psikolojik yardım almaya yönelik görüşleri ise katılımcılara sorulan açık uçlu sorular aracılığıyla incelenmiştir. Bu amaçlar doğrultusunda elde edilen bulgular aşağıda sunulmaktadır.

4.1.1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum düzeylerine ilişkin bulgular

Bu araştırmada 'Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum düzeyleri nasıldır?' sorusu kapsamında öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğinden aldıkları puanlara ilişkin betimsel istatistikler Tablo 2'de sunulmuştur.

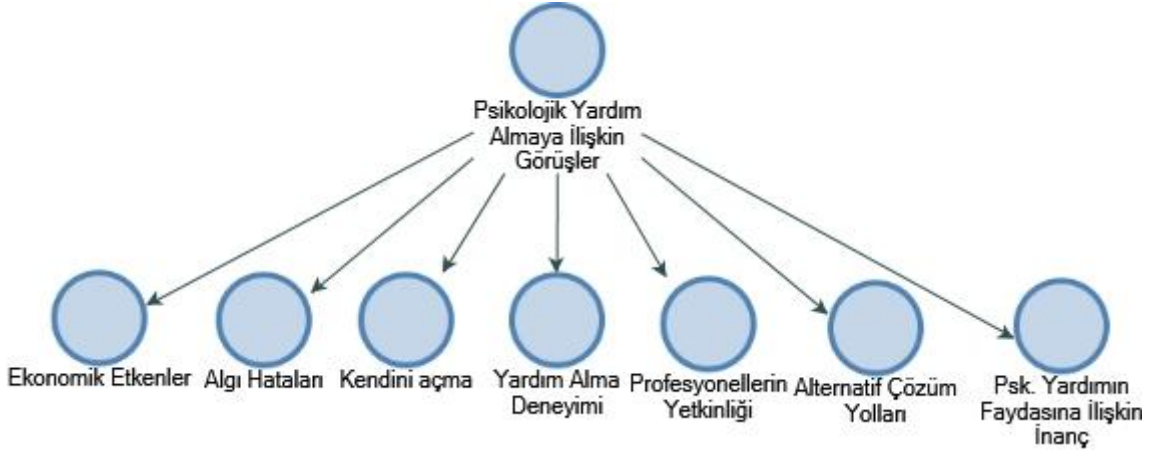
Tablo 2. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler

	Ölçekten elde edilen puanların				Yüzdeler		
	Ortalama	S	En düşük	En yüksek	%25	%50	%75
PYAİTÖ	26.99	5.14	10	40	24	27	30

Tablo 2 incelendiğinde öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin puan ortalamalarının yaklaşık 27 ($s=5.14$) olduğu bulunmuştur. Ölçekten alınan en düşük puanın 10 en yüksek puanın ise 40 olduğu, dağılımın ranjı ise 30 olarak bulunmuştur. Bu ranj ölçekten alınabilecek en düşük ve en yüksek puan aralığını ($40-10=30$) kapsamaktadır. Ölçeğin yapısı itibari ile elde edilen bu ortalamanın olumlu tutuma daha yakın olduğu görülmektedir. Katılımcıların çeyreklik dilimlerdeki dağılımları dikkate alındığında, birinci yüzdeler diliminde yer alanların puanlarının 10 ile 24 arasında değiştiği ve bunların sayılarının 372 (% 29) kişi olduğu bulunmuştur. Dağılımın ikinci ve üçüncü yüzdeler dilimlerinde yer alan 592 (%46) katılımcının puanlarının ise 24 ile 30 arasında değiştiği görülmektedir. Son yüzdeler diliminde ise 320 (%25) katılımcının yer aldığı ve puanlarının 30 ile 40 arasında olduğu bulunmuştur.

4.1.2. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin sahip oldukları görüşler

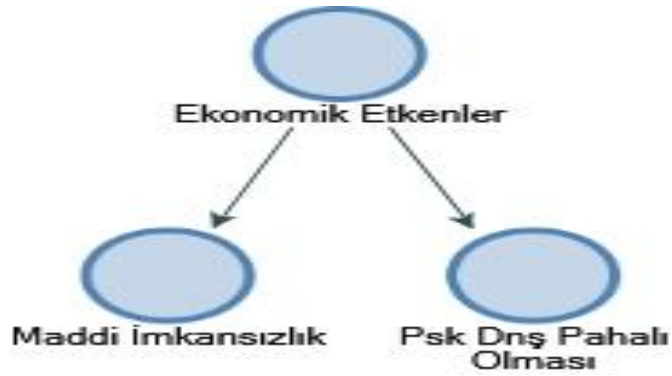
Bu araştırmada 'Üniversite öğrencileri psikolojik yardım almaya ilişkin ne gibi görüşlere sahiptirler?' araştırma sorusuna cevap veren 644 katılımcıdan edilen görüşlere ilişkin veriler tümevarımsal yöntemle analiz edilmiştir. Analiz sonunda üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin görüşlerin yedi ana tema altında toplandığı bulunmuştur. Bu temaların şematik gösterimi Şekil 3'te sunulmuştur.



Şekil 3. Katılımcıların yardım almaya ilişkin görüşlerine yönelik oluşturulan temalar

Şekil 3'te görüleceği üzere yedi ana temanın isimleri şu şekildedir: *Ekonomik etkenler, algı hataları, kendini açma, yardım alma deneyimi, profesyonellerin yetkinliği, alternatif çözüm yolları ve psikolojik yardımın faydasına ilişkin inanç.* Her bir ana tema ve alt temalara ilişkin bulgular ise aşağıda sırasıyla sunulmuştur.

İlk olarak öğrencilerin psikolojik danışmaya ilişkin görüşlerinden **ekonomik etkenler** teması ve alt temaları Şekil 4'te sunulmuştur.



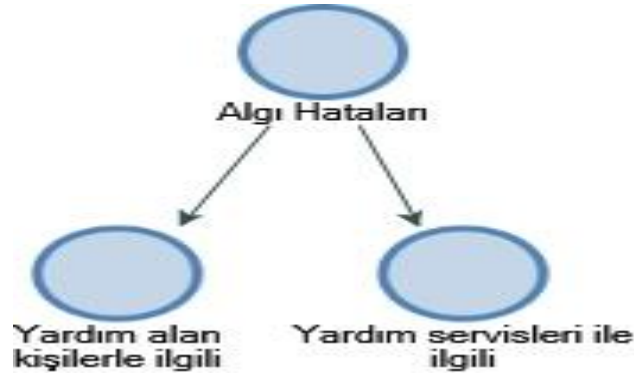
Şekil 4. Öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin görüşlerinden ekonomik etkenlere yönelik bulgular

Şekil 4'te görüleceği üzere öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını etkileyen ekonomik etkenler, psikolojik danışma hizmetlerinin pahalı olması ve maddi imkansızlık olmak üzere iki alt temadan oluşmaktadır. Psikolojik danışmaya ilişkin tutumlarının olumsuz olduğunu belirten öğrencilerin, bu durumun gerekçesini ekonomik sebeplere bağladıkları görülmektedir. Bu görüşü benimseyen öğrenciler psikolojik danışma hizmetlerinin pahalı olduğunu ve ancak zengin olanların bu hizmetlerden yararlanabileceğini belirtmektedirler. Ayrıca

kendi maddi imkânsızlıklarından psikolojik danışmaya gidemeyeceğini belirten öğrenciler olduğu da görülmektedir.

K-330: *'Herkesin bütçesine hitap etmiyor yüksek gelirli insanlar faydalanabiliyor.'*

Öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını etkileyen diğer bir tema **algı hataları** olarak isimlendirilmiştir. Algı hataları ana teması ve onun alt temalarına ilişkin görsel yapı Şekil 5'te sunulmuştur.



Şekil 5. Öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik görüşlerinden algı hataları temasına ilişkin bulgular

Şekil 5'te görüleceği üzere öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarını etkileyen algı hataları, yardım alan kişiler ve yardım servisleri ile ilgili olmak üzere iki alt temadan oluşmaktadır. Öğrencilerin psikolojik yardım servislerine başvuranları sorunlu bir birey olarak gördükleri ve onları etiketledikleri görülmektedir.

K-604: *'Özgüven eksikliği yaşayan insanlar ancak psikolojik yardım alır düşüncesindeyim.'*

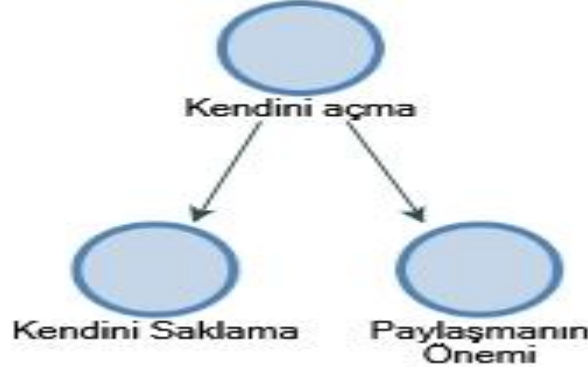
K-85: *'Psikopat değilim.'*

Yardım servisleri ile ilgili görüşleri incelendiğinde psikolojik danışmada çözüm yolu olarak sadece dinleme yapıldığını düşündükleri görülmektedir. Ayrıca psikolojik danışma ile psikiyatri servislerinin işleyişini karıştırdıkları ve psikiyatri servislerinde ilaçla tedavi uygulanmasından dolayı da psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz tutum edindikleri bulunmuştur.

K-1129: *'Sorunların konuşularak çok da çözüleceğini sanmıyorum.'*

K-1127: *'İnsanları ilaçlara mahkûm ediyorlar uyuşturucu gibi altı senedir bırakamadım yeni bıraktım kafamda bitirip.'*

Öğrencilerin yardım alma tutumlarında rolü olduğu belirtilen diğer bir ana tema **kendini açma** olarak isimlendirilmiştir. Bu ana tema ve bunu oluşturan alt temalara ilişkin bulgular Şekil 6’da sunulmuştur.



Şekil 6. Öğrencilerin psikolojik yardıma yönelik görüşlerinden kendini açma temasına ilişkin bulgular

Şekil 6’da görüleceği üzere kendini açma teması kendini saklama ve paylaşmanın önemi olmak üzere iki alt temadan oluşmaktadır. Kendini saklama temasında yer alan görüşlerde öğrenciler sorunlarının kendilerine özel olduğunu ve bunu başkalarıyla paylaşmakta zorlandıklarını belirtmektedirler. Ayrıca danışma servislerine gitmek istedikleri ama bu cesareti kendilerinde bulamadıkları görülmektedir. Bu sebeplerden dolayı da psikolojik yardıma yönelik olumsuz tutuma sahip oldukları dikkati çekmektedir.

K-306: *‘Herkes derdini her zaman açamaz.’*

K-507: *‘Gidemiyorum elimde olan bir şey değil sadece gidemiyorum gitmeyi istedim ama gidemedim.’*

Paylaşmanın önemi alt temasında yer alan görüşlerde ise öğrenciler bazı sorunlarını paylaşmak için yakın çevrelerinden olmayan tanıdık birilerine ihtiyaç duyduklarını belirtmektedirler. Sorunlarının ancak başkalarıyla paylaşarak çözülebileceğini düşünen öğrenciler psikolojik danışma servislerini her şeylerini anlatabilecekleri bir yer olarak gördüklerini belirtmektedirler. Bu çerçevede yardıma yönelik tutumlarının olumlu olduğu dikkati çekmektedir.

K-802: *‘İnsan bazen çıkmaza giriyor yakındakilerin duymak istemediği şeyleri bir danışmana anlatmam daha kolay.’*

K-631: *‘Konuşmadan paylaşmadan sorunlara çözüm bulunmaz.’*

K-340: *‘Eksiksiz her şeyini anlatabileceğin tek insan.’*

Öğrencilerin yardım almaya ilişkin tutumlarında önemli faktör olduğu bulunan diğer bir tema yardım alma deneyimi olarak isimlendirilmiştir. Bu ana tema ve alt temalarına ilişkin yapı Şekil 7’de sunulmuştur.



Şekil 7. Öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik görüşlerinden yardım alma deneyimi temasına ilişkin bulgular

Şekil 7’de görüleceği üzere yardım alma deneyimi olumlu deneyim ve olumsuz deneyim olmak üzere iki alt temadan oluşmaktadır. Olumlu deneyim alt temasında yer alan görüşlerde öğrenciler daha önce psikolojik yardım aldıklarını ve yardım servislerini faydalı bulduklarını belirtmektedirler. Bunun yanında psikolojik yardım alan ve faydalanan kişilere şahit oldukları ve dolaylı öğrenme ile olumlu tutuma sahip oldukları da görülmektedir.

K-1294: *‘En zor zamanlarımı psikolojik yardımlar sayesinde atlatabildim da hafiflettim.’*

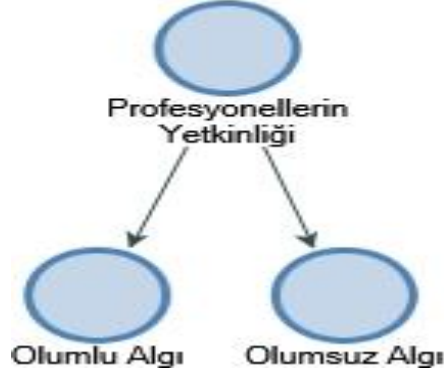
K-408: *‘Etrafımda psikolojik yardım alan ve kendini iyi hissedilen tanıdıklarım var.’*

Olumsuz deneyim alt temasında yer alan paylaşımlarda bulunan öğrencilerin ya bizzat yardım servislerine kendilerinin gittikleri ve bekledikleri faydayı bulamadıkları ya da yardım servislerine gidip yine faydasız bulan kişilere şahit oldukları görülmektedir.

K-1290: *‘Gittiğim psikologdan asla fayda göremedim.’*

K-629: *‘İntihar eden biri de almıştı.’*

Öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin görüşlerine yönelik oluşturulan diğer bir tema yardım servislerinde çalışan **profesyonellerin yetkinliği** ana teması olarak isimlendirilmiştir. Bu tema ve alt temalara ilişkin yapı Şekil 8’de sunulmuştur.



Şekil 8. Öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik görüşlerinden danışmanın yetkinliği temasına ilişkin bulgular

Şekil 8’de görüleceği üzere profesyonellerin yetkinliğine ilişkin görüşler olumlu algı ve olumsuz algı olmak üzere iki alt temadan oluşmaktadır. Profesyonellerin yetkinliğine ilişkin olumlu inanışa sahip öğrenciler danışmanları uzman olarak görmekte, onlara güvenmek gerektiğini ve sorunların çözümünde tarafsız uzman görüşünün faydalı olacağını inandıklarını belirtmektedirler.

K-379: ‘Sorunlarıma tarafsız olarak bakmayı başaramıyorum bazen profesyonel yardım almanın olumlu olacağını düşünüyorum.’

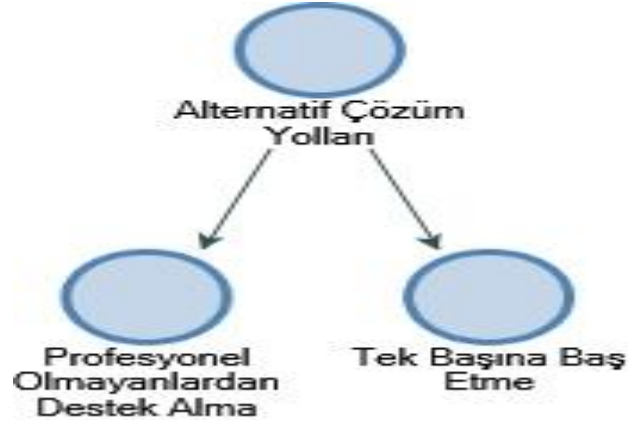
K-891: ‘İhtiyaç duyduğumuzda uzmandan yardım almak en doğrusudur.’

Profesyonellerin yetkinliğine ilişkin olumsuz görüşe sahip olan öğrenciler ise danışmanların sorunları çözecek kadar yetkin olmadıklarını ve bu işi para için yaptıklarını düşündüklerini belirtmektedirler. Ayrıca psikoloji bilimine de inanmadıkları görülen öğrenciler, böyle bir bilimde yetişmiş olan danışmanların yardım edebileceklerine de inanmamaktadırlar.

K-834: ‘Öyle bir eğitim sisteminden çıkan psikolog, psikiyatrist, danışman aynı kötü sistemde birine yardım edemez.’

K-102: ‘Psikolojik yardım edenler her şeyi para için yapıyor samimi değiller.’

Öğrenciler, sorunlarının çözümü için psikolojik danışma servisleri dışında başka yöntemlerin olmasından dolayı yardım almaya ilişkin tutumlarının etkilendiğini belirtmektedirler. Bu görüşle ilgili veriler **alternatif çözüm yolları** ana teması altında toplanmıştır. Bu temaya ilişkin yapı Şekil 9’da sunulmaktadır.



Şekil 9. Öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik görüşlerinden alternatif çözüm yolları temasına ilişkin bulgular

Şekil 9'da görüleceği üzere alternatif çözüm yolları ana teması profesyonel olmayanlardan destek alma ve tek başına baş etme olarak iki alt temadan oluşmaktadır. Tek başına baş etme teması altında yer alan görüşlerde öğrenciler sorunlarını başkalarından yardım istemek yerine kendilerinin çözmeye çalıştıklarını belirtmektedirler. Hatta sorunların ancak kişinin kendisinin çözebileceğine ve çözmek zorunda olduklarına inandıkları görülmektedir. Bu yöntemle sorunlarını daha etkili olarak çözebileceklerini ifade ettikleri görülmüştür.

K-615: *'Her insan kendinin psikoloğdur ve zamanla her sorunun üstesinden gelebilir.'*

K-678: *'İnsanların tek başına aşamayacağı bir zorluk olduğunu düşünmüyorum.'*

K-169: *'İnsan sorunlarını tek başına daha başarılı ve kısa zamanda halleder.'*

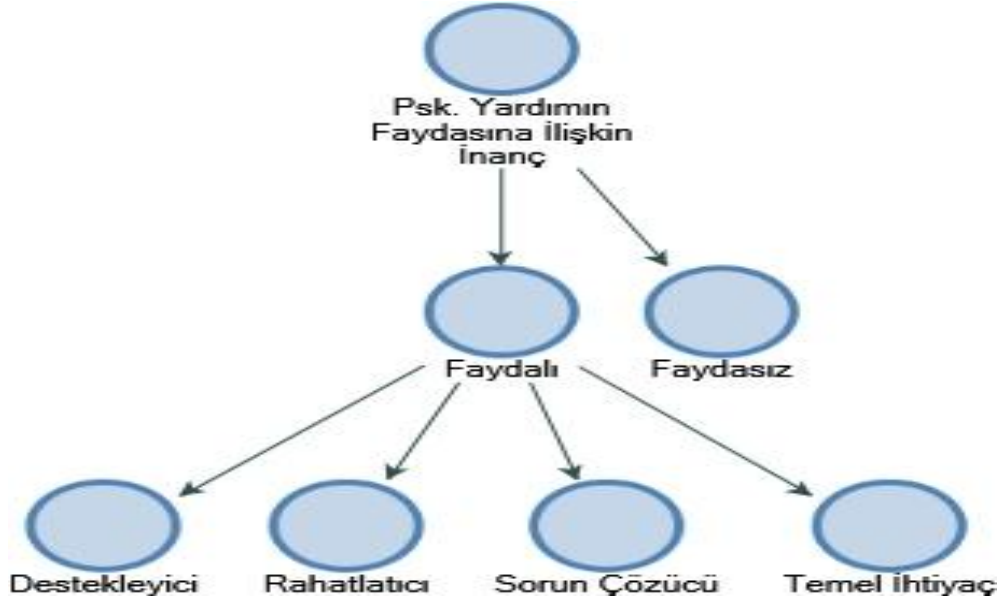
Sorunların çözümünde profesyonel olmayanlardan destek alacaklarını belirten öğrenciler, psikolojik danışma servislerinden daha başka çözümler olduğunu belirtmektedirler. Bu kapsamda aileden veya yakın arkadaşlarından yardım isteyeceklerini belirten öğrenciler, sorunların çözümünde bu yöntemin psikolojik danışma servislerinden daha faydalı olduğuna inanmaktadırlar.

K-279: *'Öncelikle aile ve yakın çevremde konuşarak rahatlayabileceğimi düşünüyorum.'*

K-620: *'Kişi kendi sorunlarını kendisi de arkadaşlarıyla çözebilir.'*

K-355: *'Yakınlarla konuşmak daha iyi hissettirir.'*

Son olarak öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarına ilişkin görüşlerindeki paylaşımların, psikolojik yardım servislerinde sunulan **psikolojik yardımın faydasına ilişkin inanç**larla ilgili olduğu görülmüştür. Bu ana tema ve alt temalarına ilişkin yapı Şekil 10'da sunulmaktadır.



Şekil 10. Öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik görüşlerinden danışma almanın faydasına inanma temasına ilişkin bulgular

Şekil 10'da görüleceği üzere psikolojik yardımın faydasına ilişkin inanç ana teması *faydalı ve faydasız* olmak üzere iki alt temadan oluşmakta, *faydalı* alt teması altındaki katılımcıların psikolojik yardımı *destekleyici, rahatlatıcı, sorun çözücü ve temel ihtiyaç* olarak tanımladıkları bulunmuştur. *Temel ihtiyaç* alt teması altında yer alan paylaşımlarda öğrenciler psikolojik yardımın herkes için gerekli olduğuna ve yardım almaksızın hayatın yolunda gitmeyeceğine inanmaktadırlar. Yaşamın belirli dönemlerinde su gibi vazgeçilmez bir ihtiyaç olarak görülen psikolojik yardım sayesinde farklı bakış açısı kazanılacağına inandıklarını da ifade etmektedirler:

K-912: 'İnsanın hayatının bazı durumlarında mutlaka başvurulmalı.'

K-60: 'Bu dünyada yardım almadan yaşanmaz.'

K-464: 'İnsanların kendi hayatlarında fark edemediğini dışardan bakan bir profesyonel görüp yorum yapabilir.'

Psikolojik yardım almanın *destekleyici* olduğuna ilişkin inançları olan öğrenciler, insanların yalnız olmadığını hissetmesi, hayatını düzene koyması ve kendisini tanıması için gerekli olduğunu düşünmektedirler. Bunun yanında yaşama yön verici, yol gösterici ve umut vaat edici olduğuna inandıkları da görülmektedir.

K-1187: '*İnsan gerektiğinde yalnız olmadığını hissetmelidir.*'

K-1010: '*Sağlıklı bir şekilde hayatımıza devam etmemize çok fayda sağlıyor.*'

K-1025: '*Uzman görüşünün profesyonel yardımı yol gösterici olur.*'

Psikolojik yardımın sorun çözücü olduğuna ilişkin inanca sahip öğrenciler psikolojik yardımın sorunlardan kurtulmak için sağlıklı bir yöntem ve sorunların çözümünü kolaylaştırıcı olduğunu düşünmektedirler. Hatta zor durumlarda en iyi çözüm olduğunu düşündükleri psikolojik yardımı almadıklarında sorunların çözülemeyeceğine inandıklarını da ifade etmektedirler.

K-1102: '*Destek almadığım da sorunlar daha da büyüyor ve içinden çıkılmaz bir hal alıyor, her şey için geç kalınıyor.*'

K-1293: '*Zor durumlarda en iyi çözüm olarak görüyorum.*'

K-996: '*Psikolojik yardım almadan bireyin dertlerinden kurtulabileceğini düşünmüyorum.*'

Psikolojik yardım almanın rahatlatıcı özelliğine ilişkin görüşe sahip olan öğrenciler, psikolojik danışmada kullanılan teknik olan etkin dinlemeye karşılık gelen dertlerinin biri tarafından dinlenilmesi sayesinde rahatlayabileceklerini belirtmektedirler.

K-871: '*Konuşmak ve dinlenilmek oldukça rahatlatır.*'

K-1296: '*Çözemediğim sorunlarımda uzman yardımı almak beni rahatlatıyor.*'

Son olarak psikolojik danışmanın faydasız olduğuna ilişkin görüşe sahip olan öğrencilerin, psikolojik yardım almanın gereksiz olduğuna ilişkin görüşleri olduğu bulunmuştur. Bunun yanında sorunların çözümünde faydalı olmayacağına inandıkları ve psikolojik yardım almayı zaman kaybı olarak gördüklerine ilişkin paylaşımları olduğu da görülmektedir.

K-1033: '*Psikolojik yardım almak gereksiz ve yorucu.*'

K-460: '*Gelen insanların yüzlerce farklı sorunu var uzman denilen kişi hepsinde uzman olamaz.*'

4.2. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumlarının Yordanmasına İlişkin Bulgular

Araştırmada kullanılan ölçme araçlarından elde edilen verilere ait betimsel istatistikler Tablo 3'de sunulmuştur.

Tablo 3. Değişkenlere Ait Betimsel İstatistiklere İlişkin Bulgular (N = 1284)

	En Az	En Fazla	Ortalama	Std. hata	S	Varyans	Çarpıklık	Basıklık
Tutum	10	40	26.99	.14	5.14	26.46	-.27	-.02
Nevrotiklik	6	29	16.15	.11	4.14	17.20	.34	-.21
Negatif değerlik	6	20	8.95	.07	2.64	6.97	1.08	1.13
Uyumluluk	15	35	28.39	.11	4.02	16.16	-.28	-.45
Dışadönüklük	9	40	28.35	.16	6.00	36.07	-.11	-.33
Yeniliğe açıklık	8	30	20.56	.11	4.18	17.48	-.10	-.33
Sorumluluk	9	40	27.61	.16	5.92	35.13	-.14	-.44
Kendini saklama	4	20	11.45	.09	3.48	12.15	.19	-.20
Sosyal destek	4	20	12.61	.08	2.98	8.93	-.24	-.20
Planlı çözüm	8	30	23.11	.10	3.87	14.98	-.28	.02
Kadercilik	4	20	11.43	.11	4.11	16.95	-.14	-.75
Kaçınma	5	25	15.10	.09	3.23	10.46	-.10	.11
Batıl inanç	4	18	6.47	.07	2.78	7.75	1.37	1.49
Kendini suçlama	4	20	10.45	.09	3.33	11.15	.49	.05
Otomatik-düşünce	28	140	57.82	.60	21.77	473.98	.74	.03
Toplulukçuluk	38	95	69.81	.26	9.65	93.26	-.96	.02
Bireycilik	30	90	63.92	.27	9.97	99.44	.02	-.16

Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık-basıklık değerleri ile incelenmektedir. Tablo 3 incelendiğinde ise değişkenlerin neredeyse tamamının çarpıklık-basıklık değerlerinin +1 ile -1 arasında olduğu görülmektedir. Negatif değerlilik ve batıl inanç olmak üzere iki değişkene ilişkin çarpıklık-basıklık değerlerinin ise +1.5 ile -1.5 arasında kaldığı görülmektedir. Verilerin normal dağılım göstermesi için çarpıklık-basıklık değerlerinin +1.5 ile -1.5 arasında olmasının yeterli olduğu belirtildiğinden (Tabachnick ve Fidell, 2013), mevcut çalışmadaki verilerin normal dağılım şartını sağladığı söylenebilir.

Mevcut araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının, kişilik özelliklerinin alt boyutlarını oluşturan nevroitiklik, negatif değerlilik, uyumluluk, dışadönüklük, yeniliğe açıklık ve sorumluluk, stresle başa çıkma yöntemlerinin alt boyutlarını oluşturan kendini saklama, sosyal destek, planlı problem çözme, kadercilik, kaçınma, batıl inanç ve kendini suçlama, otomatik düşünceleri ve kültürel özelliklerinin alt boyutlarını oluşturan toplulukçuluk, bireycilik özellikleri ve cinsiyet değişkenleri tarafından anlamlı düzeyde yordanıp yordanmadığı belirlemek amaçlanmıştır. Bunun için ilk olarak örneklem sayısının yeterliliğini incelenmiştir. Örneklem sayısının/bağımsız değişken sayısına oranı 40/1 olması gerektiği belirtilmektedir (Tabachnick ve Fidel, 2013). Mevcut

çalışmada ise katılımcı sayısının (1284), bağımsız değişken sayısına oranı (9) 142.66 olarak bulunmuş, dolayısıyla örneklem büyüklüğünün yeterli olduğuna karar verilmiştir. Çok değişkenli normallik varsayımı bağlamında Mahalanobis uzaklık değerleri incelenmiş ve hiçbir verinin uç değer olmadığı bulunmuştur [$\chi^2(9)= 27.88, p=0.001$]. Bunun yanı sıra araştırmanın sürekli değişkenleri arasında çoklu doğrusal bağıntı problemi olup olmadığını belirlemek amacıyla pearson korelasyon katsayısı hesaplanmış ve sonuçlar Tablo 4'de sunulmuştur.

Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumu, Kişilik Özellikleri, Stresle Başa Çıkma Yöntemleri, Kültürel Özellikleri ve Olumsuz Otomatik Düşünceleri Arasındaki Korelasyon Katsayılarına İlişkin Bulgular

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1.Tutum	-.06*	-.15**	.10**	.037	-.12**	.09**	-.21**	.18**	.05	-.01	.07*	-.05	-.00	-.03	.12**	-.02
2. Nevrotiklik	-	.33**	-.09**	-.22**	-.03	-.07*	.12**	-.02	-.12**	.03	.14**	.12**	.29**	.36**	-.05*	.21**
3. NegatifDeğerlilik		-	-.26**	-.19**	.02	-.25**	.18**	-.08**	-.19**	-.04	.03	.20**	.18**	.24**	-.18**	.03
4. Uyumluluk			-	.27**	.36**	.34**	-.11**	.17**	.24**	.17**	.13**	.02	-.09**	-.15**	.36**	.15**
5. Dışadönüklük				-	.45**	.19**	-.21**	.04	.16**	-.06*	.00	-.03	-.24**	-.36**	.06*	.15**
6. YeniliğeAçıklık					-	.25**	.06*	-.04	.28**	-.10**	.06*	.03	-.22**	-.27**	.02	.32**
7. Sorumluluk						-	-.05	.12**	.34**	.17**	.01	.06*	-.14**	-.23**	.26**	.19**
8. KendiniSaklama							-	-.37**	.01	.01	.03	.05	.20**	.21**	-.11**	.13**
9. SosyalDestek								-	.21**	.18**	.20**	.15**	.00	-.04	.36**	.01
10. PlanÇözme									-	.04	.05	-.13**	-.22**	-.23**	.22**	.23**
11. Kadercilik										-	.12**	.41**	.07*	.01	.35**	-.02
12. Kaçınma											-	.21**	.13**	.17**	.13**	.15**
13. Batılİnanç												-	.14**	.15**	.09**	.03
14. KendiniSuçlama													-	.50**	.03	.01
15. OtomatikDüşünce														-	-.09**	.04
16. Toplulukçulk															-	.21**
17. Bireycilik																-

*p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

Tablo 4'te görüldüğü üzere değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları .00 ile .49 arasında değişmektedir. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan psikolojik yardım alma tutumu ile 16 değişkenden sadece dokuz değişkenin anlamlı ilişki içerisinde olduğu görülmektedir. Psikolojik yardım alma tutumu ile en yüksek ilişki içerisinde olan değişkenin stresle başa çıkma yöntemlerinden biri olan kendini saklama alt boyutu ile (-.20, $p < 0.01$), en düşük ilişki ise kişilik özelliğinin alt boyutlarından olan nevrozizm ile (-.06, $p < 0.05$) olduğu görülmektedir. Sonuç olarak Tablo 4'de görülen korelasyon katsayıları araştırmanın bağımsız değişkenleri arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığını ve regresyon analizine araştırmanın bağımlı değişkeni olan psikolojik yardım alma tutumu ile anlamlı ilişkili olan dokuz bağımsız değişken ile devam edilmesi gerektiğini göstermektedir. Bu değişkenlerin yanı sıra cinsiyet değişkeni dummy değişken (erkek=1) olarak kodlanmış ve yordayıcı değişken olarak analizlere dahil edilmiştir. Hiyerarşik regresyon analizine ilişkin bulgular ise Tablo 5'de sunulmuştur.

Tablo 5'in yorumlamasına geçilmeden önce analizin sonuçlarının ne kadar güvenilir olduğunu belirlemek için bazı sayıtlar incelenmiştir. Çoklu doğrusal bağlantı problemi için varyans büyütme faktörü (VIF) ve tolerans değerleri incelenmiştir. VIF değerlerinin 1.09 ile 1.51 arasında değiştiği; tolerans değerlerinin ise .66 ile .91 arasında olduğu bulunmuştur. Normallik şartı için ise Normal P-P Plot ve Scatterplot grafikleri incelenmiş ve normallik şartının sağlandığı görülmüştür.

Son olarak ise otokorelasyon bulunmadığını belirlemek için Durbin-Watson değeri incelenmiş, 2.04 olarak bulunan bu değer ile otokorelasyon olmadığı belirlenmiştir. Bu sayıtların sağlandığı belirlendikten sonra Tablo 5'de sunulan regresyon analizi sonuçlarının dikkate alınabileceği sonucuna varılmıştır.

Tablo 5'de görüldüğü üzere kişilik değişkenin boyutlarını içeren Model 1'in istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($p < 0.001$). Yordayıcı değişkenlerin standardize edilmiş katsayıları (β) göz önünde bulundurulduğunda ise üniversite öğrencilerinin psikolojik yardıma ilişkin tutumlarını, kişiliğin boyutlarından olan negatif değerlilik ($\beta = -.08$), uyumluluk ($\beta = .11$), yeniliğe açıklık ($\beta = -.17$) ve sorumluluğun ($\beta = .07$) anlamlı düzeyde yordayıcı olduğu; ancak nevrozizmin ($\beta = -.02$) önemli bir yordayıcı olmadığı bulunmuştur ($F(5-1281) = 14.160$, $p < 0.001$). Modelin açıklayıcılık gücü dikkate alındığında kişilik boyutlarının birlikte psikolojik yardım alma tutumunun % 5'ini açıkladığı görülmektedir.

Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analiz Sonuçları

<i>Model</i>	<i>Yordayıcı değişkenler</i>	<i>B</i>	<i>Standart hata</i>	<i>Beta (β)</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>R</i>	<i>R²</i>	<i>ΔR^2</i>	<i>F</i>
1	Sabit	27.447	1.423		19.289	.001	.23	.05	.05	14.160***
	Nevrotiklik	-.033	.036	-.027	-.928	.354				
	Negatif değerlilik	-.159	.060	-.082	-2.656	.008				
	Uyumluluk	.149	.040	.117	3.707	.001				
	Yeniliğe açıklık	-.217	.037	-.176	-5.878	.001				
	Sorumluluk	.063	.026	.072	2.413	.016				
	Sabit	25.804	1.609		16.042	.001				
2	Nevrotiklik	-.033	.036	-.027	-.924	.356	.24	.06	.05	12.625***
	Negatif değerlilik	-.153	.060	-.079	-2.557	.011				
	Uyumluluk	.120	.042	.094	2.841	.005				
	Yeniliğe açıklık	-.205	.037	-.167	-5.515	.001				
	Sorumluluk	.053	.026	.061	2.029	.043				
	Toplulukçuluk	.035	.016	.065	2.178	.030				
	Sabit	26.701	1.712		15.599	.001				
3	Nevrotiklik	-.031	.036	-.025	-.859	.391	.30	.09	.09	14.295***
	Negatif değerlilik	-.124	.059	-.064	-2.094	.036				
	Uyumluluk	.091	.042	.071	2.167	.030				
	Yeniliğe açıklık	-.185	.037	-.151	-5.039	.001				
	Sorumluluk	.055	.026	.064	2.145	.032				
	Toplulukçuluk	.013	.017	.024	.772	.440				
	Kendini saklama	-.210	.043	-.142	-4.834	.001				
	Sosyal destek	.133	.054	.077	2.466	.014				
Sabit	27.065	1.663		16.278	.001					
4	Nevrotiklik	-.071	.035	-.058	-2.045	.041	.38	.14	.14	21.443***
	Negatif değerlilik	.027	.060	.014	.442	.658				
	Uyumluluk	.055	.041	.043	1.357	.175				
	Yeniliğe açıklık	-.083	.037	-.068	-2.222	.026				
	Sorumluluk	.027	.025	.031	1.058	.290				
	Toplulukçuluk	.017	.016	.032	1.076	.282				
	Kendini saklama	-.179	.042	-.121	-4.221	.001				
	Sosyal destek	.132	.052	.077	2.524	.012				
	Kaçınma	.032	.044	.020	.730	.465				
	Cinsiyet(<i>Erkek</i>)	-2.778	.315	-.263	-8.831	.001				

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Model 2’de kültürün bir boyutu olan toplulukçuluk değişkeni modele eklendiğinde yapının yine istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($p < .001$). Modele eklenen toplulukçuluk değişkeninin standardize edilmiş katsayısı ($\beta = .06$) incelendiğinde üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının anlamlı bir yordayıcısı

olduğu bulunmuştur ($F_{(6-1281)}=12.625$, $p<.001$). Kişiliğin boyutları ve toplulukçuluğun birlikte yardım alma tutumunun yaklaşık % 6'sını açıkladığı görülmektedir.

Model 3'te başa çıkma stratejilerinin üç boyutu modele dahil edildiğinde yapının istatistiksel olarak anlamlılığının değişmediği görülmektedir ($p<.001$). Modele eklenen başa çıkma stratejilerinin standardize edilmiş katsayıları incelendiğinde kendini saklama ($\beta=-.14$), sosyal destek ($\beta=.07$) ve kaçınmanın ($\beta=.06$) üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının anlamlı birer yordayıcısı olduğu bulunmuştur ($F_{(6-1281)}=12.625$, $p<.001$). Ancak daha önceki modelde anlamlı yordayıcı olan toplulukçuluk değişkeninin bu modelde anlamsız hale geldiği görülmektedir ($p>.05$). Modelin açıklayıcılık gücü dikkate alındığında kişilik boyutları, toplulukçuluk ve başa çıkma stratejilerinin boyutları birlikte üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının yaklaşık % 9'unu açıklamaktadır.

Son olarak Model 4'e cinsiyet değişkeni eklenmiş ve modelin istatistiksel olarak anlamlı kaldığı görülmüştür ($p<.001$). Cinsiyet değişkeninin standardize edilmiş katsayısı incelendiğinde ($\beta=-.26$) öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumunun önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur ($F_{(10-1281)}=21.443$, $p<.001$). Ancak daha önceki modelde anlamlı birer yordayıcı olan kişiliğin boyutlarından negatif değerlilik, uyumluluk ve sorumluluk ile başa çıkma stratejilerinden kaçınma boyutu anlamlı birer yordayıcı olmaktan çıkmışlardır ($p>.05$). Diğer taraftan ilk modelde anlamsız olarak görülen kişiliğin nevrotiklik boyutu ($\beta=-.05$) ise anlamlı bir yordayıcı olmuştur ($p<.001$). Modelin açıklayıcılık gücüne bakıldığında ise üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumunun % 14'ünü açıkladığı görülmektedir.

Son modelde öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının önemli yordayıcıları olan nevrotiklik, yeniliğe açıklık, kendini saklama, sosyal destek ve cinsiyet değişkenlerinin kaldığı görülmektedir. Bu değişkenlerin öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarındaki yordayıcılıklarını önem sırasına göre ortaya koymak için adimsal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Adimsal regresyon analizine ilişkin bulgular Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumunun Yordanmasına İlişkin Adımsal Regresyon Analiz Sonuçları.

Model	Yordayıcı değişkenler	B	Standart hata	Beta (β)	t	p	R	R ²	ΔR^2	F
	Sabit	29.051	1.018		28.537	.000				
	Cinsiyet _(Erkek)	-3.054	.278	-.289	-10.973	.000				
	Kendini saklama	-.174	.042	-.118	-4.167	.000	.38	.14	.14	.51.138***
	Sosyal destek	.177	.048	.103	3.680	.000				
	Nevrotiklik	-.070	.032	-.056	-2.148	.032				

p<.01, *p<.001

Tablo 6’da görüldüğü üzere model anlamlı olarak bulunmuştur (p<.001). Modelde yer alan değişkenlerden cinsiyetin en önemli yordayıcı olduğu (β =-.28), sonra sırası ile kendini saklama (β =-.11), sosyal destek (β =.10) ve nevtotikliğin (β =-.05) önemli olduğu bulunmuştur (F₍₄₋₁₂₈₁₎=51.138, p<.001). Buna karşın yeniliğe açıklık kişilik özelliğinin anlamlı bir yordayıcı olmadığı için modelde yer almadığı görülmektedir. Model hiyerarşik regresyon analizinde olduğu gibi öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarının % 14’ünü açıklamaktadır.

4.3. Daha Önce Psikolojik Yardım Almış Olan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumlarının Yordanmasına İlişkin Bulgular

Bu araştırmada daha önce psikolojik yardım almış olan üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının, kişilik özelliklerinin alt boyutlarını oluşturan nevtotiklik, negatif değerlilik, uyumluluk, dışadönüklük, yeniliğe açıklık ve sorumluluk; stresle başa çıkma yöntemlerinin alt boyutlarını oluşturan kendini saklama, sosyal destek, planlı problem çözme, kadercilik, kaçınma, batıl inanç ve kendini suçlama; olumsuz otomatik düşünceleri ve kültürel özelliklerinin alt boyutlarını oluşturan toplulukçuluk, bireycilik özellikleri ve cinsiyet değişkenleri tarafından anlamlı düzeyde yordanıp yordanmadığı belirlemek amaçlanmıştır. Regresyon analizine geçilmeden önce verilerin regresyon analizi için uygunluğu incelenmiştir. Bu çerçevede ilk olarak araştırmanın örneklem büyüklüğü incelenmiş, katılımcı sayısının/değişken sayısına oranı 63.25 olarak bulunmuştur. Bu oranın Tabachnick ve Fidel (2013)’in belirttiği 40/1 oranını sağladığı dolayısıyla yeterli örneklem büyüklüğüne sahip olduğunu görülmektedir. Çok değişkenli normallik varsayımı bağlamında Mahalonobis uzaklık değerleri incelenmiş ve hiçbir verininin uç değer olmadığı bulunmuştur [$\chi^2(4)$ = 18.47, p=0.001]. Ayrıca araştırmanın sürekli değişkenleri arasında çoklu doğrusal bağıntı problemi olup olmadığını belirlemek amacıyla pearson korelasyon katsayısı hesaplanmış ve sonuçlar Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. Daha Önce Psikolojik Yardım Almış Olan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumu, Kişilik Özellikleri, Stresle Başa Çıkma Yöntemleri, Kültürel Özellikleri ve Olumsuz Otomatik Düşünceleri Arasındaki Korelasyon Katsayılarına İlişkin Bulgular

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1.Tutum	-.07	-.15*	.08	-.01	-.14*	.02	-.24**	.15*	.08	-.02	.06	-.00	.06	.01	.11	.05
2. Nevrotiklik	-	.39**	-.15*	-.19**	-.06	-.07	.18**	-.03	-.14*	-.04	.08	.10	.31**	.32**	.04	.20**
3. NegatifDeğerlilik		-	-.29**	-.22**	.02	-.30**	.18**	-.06	-.18**	-.11	.07	.19**	.17**	.28**	-.06	.11
4. Uyumluluk			-	.32**	.29**	.23**	-.26**	.24**	.13*	.16**	.11	.08	-.15*	-.15*	.31**	.09
5. Dışadönüklük				-	.46**	.20**	-.20**	.15*	.23**	-.08	.04	.09	-.23**	-.39**	.05	.12*
6. YeniliğeAçıklık					-	.19**	.01	-.03	.26**	-.13*	.00	.01	-.22**	-.29**	.01	.32**
7. Sorumluluk						-	.00	.11	.38**	.14*	-.05	.07	-.12	-.22**	.18**	.10
8. KendiniSaklama							-	-.38**	-.11	.02	-.01	.02	.19**	.18**	-.09	.09
9. SosyalDestek								-	.24**	.09	.18**	.15*	.03	-.11	.40**	.00
10. PlanlıÇözüm									-	-.01	.07	-.09	-.28**	-.18**	.19**	.20**
11. Kadercilik										-	.04	.51**	.00	-.04	.28**	-.13*
12. Kaçınma											-	.10	.07	.13*	.09	.12
13. Batılınanç												-	.11	.06	.18**	.03
14. KendiniSuçlama													-	.46**	.11	-.01
15. OtomatikDüşünce														-	-.09	.07
16. Toplulukçuluk															-	.18**
17. Bireycilik																-

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

Tablo 7’de görüldüğü üzere değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları .00 ile .51 arasında değişmektedir. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan psikolojik yardım alma tutumu ile 16 değişkenden sadece dört değişken ile anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Psikolojik yardım alma tutumu ile anlamlı ilişkili olan değişkenlerden en yüksek ilişkinin stresle başa çıkma yöntemlerinden biri olan kendini saklama alt boyutu ile (-.24, $p<0.01$) olduğu, en düşük ilişkinin ise kişilik özelliğinin alt boyutlarından olan yeniliğe açıklık ile (-.14, $p<0.05$) olduğu görülmektedir. Sonuç olarak Tablo 7’de görülen korelasyon katsayıları araştırmanın bağımsız değişkenleri arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığını ve regresyon analizine araştırmanın bağımlı değişkeni olan psikolojik yardım alma tutumu ile anlamlı ilişkili olan dört bağımsız değişken ile devam edilmesi gerektiğini göstermektedir. Bu değişkenlerin yanı sıra cinsiyet değişkeni dummy değişken (erkek=1) olarak kodlanmış ve yordayıcı değişken olarak analizlere dahil edilmiştir. Hiyerarşik regresyon analizine ilişkin bulgular ise Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8’in yorumlamasına geçilmeden önce analizin sonuçlarının ne kadar güvenilir olduğunu belirlemek için bazı sayıtlar incelenmiştir. Çoklu doğrusal bağlantı problemi için varyans büyütme faktörü (VIF) ve tolerans değerleri incelenmiştir. VIF değerlerinin 1.09 ile 1.51 arasında değiştiği; tolerans değerlerinin ise .66 ile .91 arasında olduğu bulunmuştur. Normallik şartı için ise Normal P-P Plot ve Scatterplot grafikleri incelenmiş ve normallik şartının sağlandığı görülmüştür. Son olarak ise otokorelasyon bulunmadığını belirlemek için Durbin-Watson değeri incelenmiş, 2.04 olarak bulunan bu değer ile otokorelasyon olmadığı belirlenmiştir. Bu sayıtların sağlandığı belirlendikten sonra Tablo 8’de sunulan regresyon analizi sonuçlarının dikkate alınabileceği sonucuna varılmıştır.

Tablo 8’de görüldüğü üzere kişilik özelliklerinin yordayıcı olarak bulunduğu model 1’in istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($p<0.01$). Analize dahil edilen yordayıcı değişkenlerin standardize edilmiş katsayıları (β) göz önünde bulundurulduğunda üniversite öğrencilerinin negatif değerlilik ($\beta=-.14$) ve yeniliğe açıklık ($\beta=-.13$) kişilik özelliklerinin onların psikolojik yardıma ilişkin tutumlarında önemli birer yordayıcı olduğu bulunmuştur ($F_{(2-252)}=5.007$, $p<0.01$). Model 1’de yer alan negatif değerlilik ve yeniliğe açıklık kişilik özelliğinin % 3 açıklama gücüne sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 8. Daha Önce Psikolojik Yardım Almış Olan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analiz Sonuçları

Model	Yordayıcı değişkenler	B	Standart hata	Beta (β)	t	p	R	R ²	ΔR^2	F
1	Sabit	34.264	1.887		18.160	.000				
	Negatif değerlilik	-.256	.109	-.146	-2.352	.019	.20	.04	.03	5.077**
	Yeniliğe açıklık	-.162	.077	-.131	-2.105	.036				
2	Sabit	35.794	2.701		13.251	.000				
	Negatif değerlilik	-.190	.108	-.108	-1.760	.080				
	Yeniliğe açıklık	-.160	.075	-.129	-2.126	.035	.30	.09	.08	6.044***
	Kendini saklama	-.296	.098	-.200	-3.010	.003				
3	Sabit	35.237	2.722		12.945	.000				
	Negatif değerlilik	-.139	.114	-.079	-1.220	.223				
	Yeniliğe açıklık	-.144	.076	-.116	-1.892	.060	.31	.10	.08	5.283***
	Kendini saklama	-.286	.099	-.193	-2.908	.004				
	Sosyal destek	.088	.109	.053	.808	.420				
Cinsiyet (Erkek)	-1.089	.747	-.095	-1.458	.146					

p<.01, *p<.001

Model 2’de kişilik özelliklerinin yanı sıra stresle başa çıkma yöntemlerinden sosyal destek ve kendini saklama da modele eklendiğinde modelin istatistiksel olarak anlamlı kaldığı görülmektedir (p<0.001). Ancak yordayıcıların standardize edilmiş katsayıları (β) dikkate alındığında sosyal desteğin anlamlı bir yordayıcı olmadığı (β =.05), negatif değerliliğin yordayıcılığının anlamsız hale geldiği (β =-.10), kendini saklama başa çıkma yöntemi (β =-.20) ve yeniliğe açıklık kişilik özelliğinin (β =.05) anlamlı birer yordayıcı olduğu görülmektedir ($F_{(4-252)}=6.044$, (p<0.001). Model 1’de yer alan değişkenler birlikte öğrencilerin yardım alma tutumlarının % 7’sini açıklamaktadır.

Son olarak Model 3’e cinsiyet değişkeni eklenmiş ve modelin anlamlı kaldığı bulunmuştur (p<0.001). Yordayıcıların standardize edilmiş katsayıları dikkate alındığında bu modelde yer alan değişkenlerden negatif değerlilik (β =-.07) ve yeniliğe açıklık (β =-.11) kişilik özellikleri, sosyal destekle başa çıkma yöntemi (β =.05) ve cinsiyet (β =-.09) öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarında önemli birer yordayıcı olmadığı bulunmuştur. Buna karşın kendini saklama başa çıkma yönteminin (β =-.19) öğrencilerin yardım alma tutumlarında anlamlı bir yordayıcı olduğu bulunmuştur ($F_{(5-252)}=5.283$, (p<0.001). Model 3’te yer alan tüm değişkenler bir arada daha önce psikolojik yardım almış üniversite öğrencilerinin yardım alma tutumlarının % 8’ini açıklamaktadır.

Son modelde öğrencilerin yardım alma tutumlarının anlamlı yordayıcısı olarak sadece kendini saklama değişkeninin kaldığı görülmektedir. Bu bağlamda kendini saklama değişkeninin öğrencilerin yardım alma tutumlarını tek başına yordayıcılığını belirlemek için adımsal regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9. Daha Önce Psikolojik Yardım Almış Olan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumunun Yordanmasına İlişkin Adımsal Regresyon Analiz Sonuçları

Model	Yordayıcı değişkenler	B	Standart hata	Beta (β)	t	p	R	R ²	ΔR^2	F
	Sabit	32.686	1.063		30.745	.001				
	Kendini saklama	-.364	.091	-.245	-4.018	.001	.25	.06	.06	16.144***

p<.01, *p<.001

Tablo 9'da görüleceği üzere kendini saklama değişkeninin öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarının önemli bir yordayıcısı olduğu ($\beta=-.24$), modelin açıklayıcılık gücünün ise azaldığı ve % 6 olduğu bulunmuştur [$F_{(1-254)}=16.144$, ($p<0.001$)].

4.4. Daha Önce Psikolojik Yardım Almamış Olan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumlarının Yordanmasına İlişkin Bulgular

Bu araştırmada daha önce psikolojik yardım almamış olan üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının, kişilik özelliklerinin alt boyutlarını oluşturan nevrotiklik, negatif değerlilik, uyumluluk, dışadönüklük, yeniliğe açıklık ve sorumluluk; stresle başa çıkma yöntemlerinin alt boyutlarını oluşturan kendini saklama, sosyal destek, planlı problem çözme, kadercilik, kaçınma, batıl inanç ve kendini suçlama; olumsuz otomatik düşünceleri ve kültürel özelliklerinin alt boyutlarını oluşturan toplulukçuluk, bireycilik özellikleri ve cinsiyet değişkenleri tarafından anlamlı düzeyde yordanıp yordanmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Regresyon analizine geçilmeden önce verilerin regresyon analizi için uygunluğu incelenmiştir. Bu çerçevede ilk olarak araştırmanın örneklem büyüklüğü incelenmiş, katılımcı sayısının/değişken sayısına oranı 102.5 olarak bulunmuştur. Bu oranın Tabachnick ve Fidel (2013)'in belirttiği 40/1 oranını sağladığı dolayısıyla araştırmanın regresyon analizi için yeterli örneklem büyüklüğüne sahip olduğu görülmektedir. Çok değişkenli normallik varsayımı bağlamında Mahalonobis uzaklık değerleri incelenmiş ve hiçbir verinin uç değer olmadığı bulunmuştur [$\chi^2(10)= 29.59$, $p=0.001$]. Ayrıca araştırmanın sürekli değişkenleri arasında çoklu doğrusal bağıntı problemi olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmış ve sonuçlar Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10. Daha Önce Psikolojik Yardım Almamış Olan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumu, Kişilik Özellikleri, Stresle Başa Çıkma Yöntemleri, Kültürel Özellikleri ve Olumsuz Otomatik Düşünceleri Arasındaki Korelasyon Katsayılarına İlişkin Bulgular

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1.Tutum	-.08**	-.16**	.12**	.04	-.11**	.12**	-.20**	.20**	.06	.03	.07*	-.04	-.03	-.07*	.16**	-.05
2. Nevrotiklik	-	.31**	-.07*	-.24**	-.03	-.06	.11**	-.01	-.10**	.07*	.15**	.15**	.28**	.34**	-.05	.21**
3. NegatifDeğerlilik		-	-.27**	-.18**	.02	-.24**	.18**	-.08**	-.19**	-.01	.01	.21**	.17**	.22**	-.22**	.01
4. Uyumluluk			-	.26**	.38**	.37**	-.07*	.16**	.26**	.17**	.13**	.00	-.08*	-.15**	.38**	.17**
5. Dışadönüklük				-	.44**	.20**	-.21**	.01	.15**	-.04	-.01	-.05	-.25**	-.37**	.08**	.15**
6. YeniliğeAçıklık					-	.26**	.07*	-.05	.24**	-.09**	.07*	.04	-.22**	-.27**	.03	.32**
7. Sorumluluk						-	-.06*	.11**	.33**	.17**	.02	.05	-.14**	-.23**	.27**	.21**
8. KendiniSaklama							-	-.37**	.03	-.01	.04	.06	.21**	.24**	-.12**	.14**
9. SosyalDestek								-	.20**	.21**	.20**	.15**	.00	-.01	.34**	.01
10. PlanlıÇözüm									-	.03	.04	-.15**	-.20**	-.24**	.22**	.25**
11. Kadercilik										-	.15**	.38**	.11**	.06	.36**	.01
12. Kaçınma											-	.24**	.15**	.19**	.15**	.17**
13. Batılİnanç												-	.16**	.20**	.05	.04
14. KendiniSuçlama													-	.50**	.03	.02
15. OtomatikDüşünce														-	-.05	.04
16. Toplulukçuluk															-	.22**
17. Bireycilik																-

*p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

Tablo 10’da görüldüğü üzere değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları .00 ile .50 arasında değişmektedir. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan psikolojik yardım alma tutumu ile 16 değişkenden on değişkenin anlamlı ilişkide olduğu görülmektedir. Psikolojik yardım alma tutumu ile anlamlı ilişkili olan değişkenlerden en yüksek ilişkinin stresle başa çıkma yöntemlerinden biri olan sosyal destek alt boyutu ile (.20, $p<0.01$), en düşük ilişkinin ise olumsuz otomatik düşünceler ile (-.07, $p<0.05$) olduğu görülmektedir. Sonuç olarak Tablo 9’da görülen korelasyon katsayıları araştırmanın bağımsız değişkenleri arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığını ve regresyon analizine araştırmanın bağımlı değişkeni olan psikolojik yardım alma tutumu ile anlamlı ilişkili olan on bağımsız değişken ile devam edilmesi gerektiğini göstermektedir. Bu değişkenlerin yanı sıra cinsiyet değişkeni dummy değişken (erkek=1) olarak kodlanmış ve yordayıcı değişken olarak analizlere dahil edilmiştir. Hiyerarşik regresyon analizine ilişkin bulgular ise Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11. Daha Önce Yardım Almamış Kişilerin Yardım Alma Tutumlarının Hiyerarşik Regresyon Analiz Sonuçları

Model	Yordayıcı değişkenler	B	Standart hata	Beta (β)	t	p	R	R ²	ΔR^2	F
1	Sabit	26.65	1.539		17.321	.001	.26	.07	.06	14.592***
	Nevrotiklik	-.06	.040	-.06	-1.740	.08				
	Negatif değerlilik	-.15	.067	-.08	-2.244	.03				
	Uyumluluk	.15	.044	.13	3.594	.001				
	Yeniliğe açıklık	-.23	.041	-.19	-5.668	.001				
	Sorumluluk	.09	.029	.18	3.189	.001				
2	Sabit	27.45	1.602		17.138	.001	.26	.07	.06	12.705***
	Nevrotiklik	-.05	.042	-.04	-1.118	.26				
	Negatif değerlilik	-.14	.067	-.07	-2.032	.04				
	Uyumluluk	.16	.044	.13	3.678	.001				
	Yeniliğe açıklık	-.25	.042	-.26	-5.932	.001				
	Sorumluluk	.08	.029	.10	2.908	.004				
3	Sabit	25.28	1.815		13.932	.001	.28	.08	.07	11.850***
	Nevrotiklik	-.04	.041	-.04	-1.089	.28				
	Negatif değerlilik	-.12	.067	-.06	-1.833	.07				
	Uyumluluk	.12	.047	.10	2.698	.007				
	Yeniliğe açıklık	-.23	.042	-.19	-5.539	.001				
	Sorumluluk	.07	.029	.08	2.473	.01				
	Otomatik düşünce	-.02	.008	-.06	-1.822	.07				
4	Sabit	25.01	1.894		13.212	.001	.33	.11	.10	12.052***
	Nevrotiklik	-.05	.041	-.04	-1.332	.18				
	Negatif değerlilik	-.10	.067	-.05	-1.545	.12				
	Uyumluluk	.10	.046	.09	2.306	.02				
	Yeniliğe açıklık	-.21	.042	-.18	-5.032	.001				
	Sorumluluk	.07	.029	.09	2.514	.01				
	Otomatik düşünce	-.01	.008	-.05	-1.384	.16				
	Toplulukçuluk	.01	.018	.04	1.016	.31				
	Kendini saklama	-.14	.049	-.10	-3.018	.003				
	Sosyal destek	.17	.059	.10	3.002	.003				
5	Sabit	25.344	1.831		13.842	.001	.41	.17	.16	18.277***
	Nevrotiklik	-.096	.040	-.08	-2.406	.01				
	Negatif değerlilik	.058	.067	.03	.869	.38				
	Uyumluluk	.059	.045	.05	1.312	.19				
	Yeniliğe açıklık	-.084	.043	-.07	-1.939	.053				
	Sorumluluk	.041	.028	.05	1.445	.15				
	Otomatik düşünce	-.009	.008	-.04	-1.075	.28				
	Toplulukçuluk	.024	.018	.06	1.356	.17				
	Kendini saklama	-.124	.047	-.09	-2.628	.009				
	Sosyal destek	.171	.057	.10	2.978	.003				
	Kaçınma	.028	.048	.02	.592	.55				
Cinsiyet(<i>Erkek</i>)	-2.92	.345	-.28	-8.490	.001					

p<.01, *p<.001

Tablo 11'de görüldüğü üzere kişiliğin boyutlarını içeren Model 1'in istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (p<.001). Yordayıcı değişkenlerin standardize edilmiş katsayıları incelendiğinde önem sırasına göre yeniliğe açıklık

($\beta=-.19$) , uyumluluk ($\beta=.12$) , sorumluluk ($\beta=.10$) ve negatif değerliliğin ($\beta=-.07$) daha önce psikolojik yardım almamış öğrencilerin yardım almaya ilişkin tutumlarında anlamlı birer yordayıcı olduğu bulunurken, nevro tikliğin ($\beta=-.05$) anlamlı bir yordayıcı olmadığı bulunmuştur [$F_{(5-1024)}=14.592$, $p<.001$]. Modelin açıklayıcılık gücü incelendiğinde kişilik boyutlarının birlikte öğrencilerin yardım alma tutumlarının % 6'sını açıkladığı görülmektedir.

Model 2'de olumsuz otomatik düşünceler yordayıcı değişken olarak eklenmiş ve modelin yine anlamlı olduğu bulunmuştur ($p<.001$). Değişkenlerin standardize edilmiş katsayıları incelendiğinde, Model 1'de anlamlı olan tüm değişkenler yine anlamlı olarak kalmış, ancak modele yeni eklenen olumsuz otomatik düşüncelerin ($\beta=-.06$) öğrencilerin yardım alma tutumunda anlamlı bir yordayıcı olmadığı bulunmuştur [$F_{(6-1024)}=12.705$, $p<.001$]. Modelin açıklayıcılık gücünün % 6.5 olduğu görülmektedir.

Model 3'te kültürel özelliklerden toplulukçuluk modele dahil edilmiş ve modelin anlamlı olduğu bulunmuştur ($p<.001$). Yordayıcı değişkenlerin standardize edilmiş katsayıları dikkate alındığında öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarında kişilik özelliklerinden yeniliğe açıklık ($\beta=-.19$) , uyumluluk ($\beta=.10$) ve sorumluluk ($\beta=.08$) boyutu ile modele yeni eklenen toplulukçu ($\beta=.08$) kültürel özelliğinin anlamlı birer yordayıcı olduğu bulunmuştur. Buna karşın kişilik özelliklerinden nevro tiklik ve negatif değerlilik ile olumsuz otomatik düşüncelerin önemli bir yordayıcı olmadıkları bulunmuştur [$F_{(7-1024)}=11.850$, $p<.001$]. Modelin açıklayıcılık gücünün % 7 olduğu görülmektedir.

Model 4'te stresle başa çıkma yöntemleri modele eklenmiş ve modelin anlamlı olduğu bulunmuştur ($p<.001$). Modeldeki değişkenlerin standardize edilmiş katsayıları incelendiğinde kişilik özelliklerinden yeniliğe açıklık ($\beta=-.17$), uyumluluk ($\beta=.08$) ve sorumluluk ($\beta=.08$); stresle başa çıkma yöntemlerinden kendini saklama ($\beta=-.10$) ve sosyal destek ($\beta=.10$) boyutlarının önemli birer yordayıcı olduğu bulunmuştur. Nevrotiklik, negatif değerlilik, olumsuz otomatik düşünce ve modele yeni eklenmiş olan kaçınma başa çıkma yönteminin anlamlı yordayıcı olmadıkları bulunmuştur [$F_{(10-1024)}=12.052$ $p<.001$]. Model tarafından öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarının % 10'u açıklanmaktadır.

Son olarak modele cinsiyet değişkeni eklenmiş ve model 5'in de anlamlı olduğu bulunmuştur ($p<.001$). Model 5'teki değişkenlerin standardize edilmiş katsayıları incelendiğinde, kişilik özelliklerinden nevrotiklik ($\beta=-.07$); stresle başa çıkma yöntemlerinden kendini saklama ($\beta=-.08$) ve sosyal destek ($\beta=.10$) ile cinsiyet ($\beta=-.28$) değişkenlerinin daha önce psikolojik yardım almamış üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarında anlamlı birer yordayıcı oldukları bulunmuştur. Kişilik özelliklerinden negatif değerlilik, yeniliğe açıklık, uyumluluk ve sorumluluk; olumsuz otomatik düşünce, toplulukçu kültürel özelliği ile stresle başa çıkma yöntemlerinden kaçınma değişkenlerinin önemli yordayıcılar olmadığı bulunmuştur [$F_{(11-1024)}=18.277$ $p<.001$]. Modelin bütün olarak ele alındığında açıklayıcılık gücünün % 16 olduğu bulunmuştur.

Son modelde öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarının önemli yordayıcıları olarak nevrotiklik, kendini saklama, sosyal destek ve cinsiyet değişkenlerinin kaldığı görülmektedir. Bu çerçevede önemli yordayıcılar olarak belirlenmiş olan bu değişkenlerin önem sırasına göre ve bir bütün olarak yordayıcılıklarını belirlemek amacıyla adımsal regresyon analizi gerçekleştirilmiş ve sonuçlar tablo 12'de sunulmuştur.

Tablo 12. Daha Önce Yardım Almamış Kişilerin Yardım Alma Tutumlarının Adımsal Regresyon Analiz Sonuçları

Model	Yordayıcı değişkenler	B	Std. Hata	Beta (β)	t	p	R	R ²	ΔR^2	F
	Sabit	28.314	1.122		25.232	.001				
	Cinsiyet _(Erkek)	-3.205	.330	-.312	-10.676	.001				
	Sosyal destek	.218	.053	.127	4.095	.001	.40	.16	.15	47.094***
	Nevrotiklik	-.105	.036	-.084	-2.913	.004				
	Kendini saklama	-.131	.046	-.090	-2.868	.004				

** $p<.01$, *** $p<.001$

Tablo 12 incelendiğinde modelin anlamlı olduğu görülmektedir. Değişkenlerin yordayıcılıklarının önem sırasına bakıldığında öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarında en önemli yordayıcı olarak cinsiyet değişkeni bulunmuştur ($\beta=-.31$). Bunu sırası ile sosyal destek ($\beta=.12$), nevrotiklik ($\beta=-.84$) ve kendini saklama ($\beta=-.90$) izlemektedir [$F_{(4-1024)}=47.094$ $p<.001$].

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde sırası ile ilk olarak üniversite öğrencilerinin yardım almaya ilişkin tutum düzeyleri ve görüşlerine ilişkin sonuçlar kısaca özetlenmiş ve ilgili alanyazın ışığında tartışılmıştır. İkinci olarak üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, kültürel özellikleri, başa çıkma stratejileri, otomatik düşünceleri ve cinisyetlerinin onların psikolojik yardım almaya yönelik yordayıcılıklarına ilişkin sonuçlar kısaca özetlenmiş ve ilgili alanyazın ışığında tartışılmıştır. Son olarak ise bu değişkenlerin yordayıcılıkları hem daha önce psikolojik yardım almış olan hem de almamış olan üniversite öğrenciler açısından sonuçlar ayrı ayrı kısaca özetlenmiş ve ilgili alanyazın ışığında tartışılmıştır.

5.1. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Düzeyleri ve Görüşlerine Yönelik Bulgulara İlişkin Tartışma

Araştırmada elde edilen bulgular öğrencilerin yardım almaya ilişkin tutum düzeylerinin ölçme aracının yapısı itibariyle orta düzeyde olduğuna işaret etmektedir. Katılımcıların yaklaşık % 30'unun birinci yüzdalık dilimde yer almış olması, öğrencilerin önemli bir kısmının görece olumsuz tutuma sahip olduklarını göstermektedir. Buna karşın son % 25'lik bir oranın ise görece olumlu tutuma sahip olduklarına işaret etmektedir. Yüzde ellilik orta bölümde yer alan % 45'lik oranın ise orta düzey tutuma sahip oldukları görülmektedir. Mevcut ölçme aracının kullanıldığı başka bir araştırmada yetişkinlerin yardım almaya yönelik tutum puanlarının ortalama 21.15 olduğu bulunmuştur (Bicil, 2012). Bu sonuçlar mevcut araştırmadaki katılımcıların yardım alma tutumlarının ($M=26.99$) görece yüksek olduğuna işaret etmektedir. Bu durum eğitim düzeyi ve bilinçlilik durumu ile açıklanabilir. Çünkü üniversite öğrencileri genel popülasyona göre psikolojik yardım servisleri konusunda daha fazla bilgiye sahip olabilirler. Bunun yanında yine genel popülasyondan kişilere göre etiketlenme kaygısının daha az olması, yardım servislerine ulaşılabilirliğin daha kolay olması ve ücretsiz olması gibi birçok etkenin üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarında olumlu rol oynaması olasıdır.

Öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin görüşleri incelendiğinde; *ekonomik etkenler, algı hataları, danışmanların yetkinliği, kendini açma, yardım alma*

deneyimi, alternatif çözüm yolları ve danışmanın faydasına ilişkin inanç faktörlerinin yardım aramada etkili olduğu bulunmuştur.

Ekonomik etkenler teması altındaki görüşlerde, öğrencilerin danışma merkezlerinin pahalı olduklarına ve bu sebeple kendilerinin yardım almak için başvurmalarının çok zor olduğuna ilişkin paylaşımları olduğu görülmektedir. Bu durum bazı araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Farklı etnik kökenden olan yaklaşık 5000 erkek katılımcı ile gerçekleştirilmiş olan bir çalışmada psikolojik yardım almış olanların ekonomik düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Parent, Hammer, Bradstreet, Schwartz ve Jobe, 2016). Benzer şekilde gelir düzeyi ile psikolojik yardım alma tutumu arasında olumlu ilişki olduğunu gösteren araştırmalar olduğu da görülmektedir (Hammer, Vogel ve Heimerdinger-Edwards, 2013). Öğrencilerin ekonomik nedenleri öne sürerek psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutuma sahip olduklarını belirtmeleri, onların bir yönüyle ön yargılarına işaret etmektedir. Çünkü üniversitelerdeki danışma merkezlerinde öğrencilerden herhangi bir ücret alınmamaktadır. Bu durum öğrencilerin üniversite içindeki psikolojik danışma merkezlerinden ya da ücretsiz yardım sağlandığından haberdar olmadıklarını da göstermektedir. Ancak her ne kadar üniversite bünyesinde yer alan danışma merkezleri ücretsiz hizmet veriyor olsa da bu tür ücretsiz servislerden halktan insanlar faydalanamamaktadırlar. Bu durumda özel merkezlerdeki ücretlerin, bireylerin psikolojik yardım almaya yönelik tutum ve kararlarında olumsuz bir rol oynadığı akıldan çıkartılmamalıdır.

Algı hataları temasındaki görüşlerde öğrencilerin yardım alan kişileri psikopat olarak etiketledikleri dikkati çekmektedir. Ayrıca katılımcıların psikolojik yardımı sorunlu ve sorununu çözmekten aciz bireylerin alacağını düşündükleri görülmektedir. Bu bilgiler öğrencilerin sosyal etiketleme ve kendini etiketleme kaygısı yaşadıklarına işaret etmektedir. Alanyazında da benzer sonuçların olduğu görülmektedir. Öğretmenlerin yardım alma tutumunun araştırıldığı bir çalışmada depresyon düzeyleri yüksek olmasına ve bu durumun farkında olmalarına rağmen sosyal etiketlenme kaygısından dolayı yardım almaya ilişkin olumsuz tutuma sahip oldukları belirtilmektedir (Bullard ve Hosoda, 2015). Benzer şekilde Topkaya (2011) tarafından yapılan araştırmada sosyal etiketlenme kaygısının psikolojik yardım almaya yönelik tutum ve niyetin olumsuz önemli bir yordayıcısı olduğu

bulunmuştur. Bu durum bireylerin yardım servislerine gittiklerinde toplum tarafından etiketlenme, dışlanma ve itibar kaybı yaşama gibi konularda kaygılandıklarına işaret etmektedir. Bu nedenlerden dolayı da yardım servislerine gitmek yerine sorunlarını gizleyecekleri ya da başka yöntemlerle çözmeye çalışacakları akla gelmektedir. Sonuç olarak yardım almaya yönelik olumsuz tutum ve davranışlara sahip olacaklardır.

Algı hataları alt teması altında öğrencilerin psikolojik yardım sağlayan servislere ilişkin de yanlış inanışlara sahip oldukları görülmektedir. Bu bağlamda öğrenciler psikolojik yardım servislerinde sorunun çözümü için sadece konuşma ve dinleme yapıldığını düşündükleri görülmektedir. Bu durum öğrencilerin yardım servislerinde kullanılan tekniklerden haberdar olmadan ön yargılı davrandıklarını göstermektedir. Ayrıca etkin dinleme ve konuşma yönteminin sorunun çözümünde ne kadar önemli birer faktör olduğunun farkında olmadıklarına işaret etmektedir. Bunun yanında psikolojik yardım servislerinde ilaçla tedavi gerçekleştiğini ve bunun da bağımlılığa yol açtığını düşünmektedirler. Bu durum öğrencilerin psikolojik danışma servisleri ile psikiyatri servisleri arasındaki farkı bilmediklerine işaret etmektedir. Bu paylaşımlar ışığında öğrencilerin psikolojik yardım servislerinin işleyişine ilişkin yanlış bilgilere sahip oldukları, yardım alan kişilere ilişkin etiketlenme kaygısı yaşadıkları ve yardım servisleri ile ilgili yanlış bilgiler sonucunda yardım almaya yönelik olumsuz tutuma sahip oldukları görülmektedir.

Psikolojik yardım almada **profesyonellerin yetkinliğine** ilişkin öğrencilerin hem olumlu hem de olumsuz görüşlere sahip oldukları görülmektedir. Olumlu görüşler kapsamında öğrenciler danışma hizmeti veren kişileri birer uzman olarak görmekte ve bu uzmanlara güvenilmesi gerektiğine inanmaktadırlar. Ayrıca yardım servislerinde çalışan uzmanlar sayesinde farklı bakış açısı kazanacaklarını ve sorunlarını bu sayede daha kolay çözebileceklerine inanmaktadırlar. Dolayısıyla yardım servislerinde çalışanları yardım edebilme konusunda yetkin olarak gören öğrencilerin yardım alma konusunda olumlu tutuma sahip olacakları söylenebilir.

Danışmanların yetkinliğine ilişkin olumsuz görüşe sahip olan öğrenciler ise ilk olarak psikoloji biliminin sorun çözücü nitelikte bir bilim olmadığını düşünmektedirler. Bu doğrultuda yetişen psikolojik danışmanların da sorun çözecek yeterlikte olmadığına inanmaktadırlar. Ayrıca danışma servislerinde

çalışanların yardım etme konusunda istekli ve samimi olmadıkları ve bu işi sadece maddi kazanç için yaptıklarına da inanmaktadırlar. Benzer şekilde yardım servislerinde çalışanların yeterince empatik olmadıklarını ve kendilerini anlayamayacaklarını düşündükleri için yardım almayı reddeden kişilerin olduğunu gösteren araştırma bulguları da bu durumu doğrular niteliktedir (Avent, Cashwell ve Brown-Jeffy, 2015).

Yardım hizmeti sağlayan çalışanlardan dikkate değer bir kısmının alan dışı, yetkin olmayan kişilerden oluştuğu yadsınamaz bir gerçektir. Çünkü çalışanlar için bir standardın ve denetimin olmaması bu duruma yol açabilmektedir. Yardıma ihtiyacı olan kişilerde başvuru sırasında yetkin olan ve olmayan danışmanı ayırt edemediği için yetkin olmayan kişilerden yardım isteyebilmektedir. Bu durumda bekledikleri yardımı bulamayan kişiler de çalışanların yetkinliğini sorgulamaktadırlar. Dolayısıyla yetkin olmayan kişilerden yardım istemenin de işlevsiz olduğunu düşünüp yardım servislerine olan güvenlerini kaybetmiş olabilirler. Doğrudan ya da dolaylı öğrenme yoluyla gerçekleşen bu öğrenme ile öğrencilerin yardım almaya ilişkin olumsuz tutuma sahip olacakları söylenebilir.

Kendini açma teması altında yer alan görüşlerde öğrencilerin bu konuda hem olumlu hem de olumsuz paylaşımları olduğu görülmektedir. Sorununu anlatmak konusunda zorluk çeken öğrencilerin, sorununu başkalarına anlatmaktan kaçındıkları ve bunu gizledikleri görülmektedir. Bu durum katılımcıların kendini açma kaygısı yaşamalarının yanında, danışma merkezlerine gizlilik konusunda güvenemeyeceklerine de işaret etmektedir. Alanyazında kendini saklama davranışının şüpheli, endişeli ve içedönük kişilik özellikleri ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Kahn ve Hessling, 2001). Ayrıca psikolojik yardıma ihtiyacı olduğunun farkında olduğunu ancak cesaretini toplayıp bir türlü adım atmadığını belirten öğrenciler olduğu da görülmektedir. Bu durum ise öğrencilerin öz yeterlik algılarının düşük olduğuna işaret etmektedir. Alan yazında öz-yeterlik algısı düşük olan kişilerin (Bicil, 2012) ve olumsuz benlik algısı olan kişilerin (Vogel, Wester ve Larson, 2007) yardım almaya yönelik de olumsuz tutuma sahip oldukları belirtilmektedir. Öz yeterlik algısı ve benlik saygısı düşük olanların yardım almaktan kaçınması bir kısır döngüye neden olmaktadır. Bu tür özelliğe sahip bireylere

ulaşmak için yardım servisleri çalışanlarına daha fazla görev düşmekte, onlara ulaşmak için farklı yöntemlerin kullanılması söz konusu olmaktadır.

Sorunun ancak paylaşılarak çözüleceğine inanan öğrenciler ise psikolojik danışma servislerini her şeylerini anlatabilecekleri bir yer olarak gördüklerini ifade etmektedirler. Bunun yanında yakın çevrelerine anlatamadıkları sorunlarını anlatabilmek için danışma servislerini önemli bir fırsat olarak gördüklerini paylaşmaktadırlar. Bu durum psikolojik yardımın sosyal destekten daha önemli bir destek kaynağı olduğuna işaret etmektedir.

Çalışmada *yardım alma deneyiminin* de öğrencilerin yardım alma tutumlarında önemli bir faktör olduğu bulunmuştur. Bu çerçevede hem olumlu hem de olumsuz yaşantı geçiren öğrencilerin olduğu görülmektedir. Olumlu deneyime sahip olan öğrencilerin ya bizzat kendilerinin yardım almış oldukları ya da çevresinde yardım alıp faydalandıklarına şahit oldukları birilerinin olduğu görülmektedir. Diğer taraftan yardım aldığı halde beklediği faydayı sağlayamayan veya bu durumda olan kişilere şahit olan öğrenciler olduğu da görülmektedir. Bu yaşantıların öğrencilerin yardım almaya yönelik tutumlarını etkilemiş olması çeşitli araştırma sonuçlarıyla da paralellik göstermektedir. Vogel ve arkadaşları (2007)'nin yaptıkları bir çalışmada yardım almak için başvuran üniversite öğrencilerinin % 75'inin daha önce yardım almış olanların teşviki ile geldikleri bulunmuştur. Bu bağlamda danışma servisine başvurmuş olan her bir kişinin çevresindeki birçok kişinin de yardım almaya yönelik tutumlarını dolaylı şekilde etkileyebileceği ortaya çıkmıştır. Bu sebeple danışma servisinde çalışanların bilinçli hareket ederek danışanlarında olumlu bir izlenim kazandırmalarına ihtiyaç olduğu söylenebilir. Bu sayede yardım almaktan memnun kalmış kişilerin paylaşımları ile yardım arama davranışı normalleştirilecek ve olumlu tutum kazandırılacaktır.

Alternatif çözüm yolları teması altında yer alan paylaşımlarda öğrencilerin danışma servislerine başvurmak yerine sorunlarını nasıl çözdüklerine ilişkin farklı yöntemleri olduğu görülmektedir. Bu yöntemler bağlamında öğrencilerin sorunlarını ilk olarak kendilerinin çözmeye çalıştıkları ve hatta bunun daha iyi bir yöntem olduğuna inandıkları görülmektedir. Bunun yanında herkesin sorununu kendisi çözmesi gerektiği, alternatif diğer yolların işe yaramayacağına ilişkin inançları dolayısıyla yardım almayı reddettikleri dikkati çekmektedir.

Başkalarından yardım isteme yöntemini kullanan bireyler ise yine psikolojik yardım almayı bu kategori içerisinde görmediklerini ifade etmektedirler. Bunun yerine ilk olarak aile ve yakın akraba, sonrasında ise arkadaşlarından yardım istedikleri görülmektedir. Allen ve ark. (2016)'nın yaptıkları çalışmada da benzer şekilde katılımcıların psikolojik yardım servislerine başvurmak yerine öncelikle sorunu kendileri dini başa çıkma, durumu kabullenme gibi yöntemlerle çözmeye çalıştıkları belirtilmektedir. Sonrasında ise aile desteğine başvurdukları ifade edilmektedir (Allen, Kim, Smith ve Hafoka, 2016). Mevcut çalışmada öğrenciler bu yöntemlerin danışma servislerinde sunulan yardımdan daha faydalı olacağına inanmaktadırlar. Bu bilgiler ışığında öğrencilerin danışma servisleri ile ilgili yeterince bilgiye sahip olmadıkları, bu kurumlara yeterince aşina olmadıkları sonucu çıkmaktadır.

Danışmanın faydasına ilişkin inançlarına yönelik öğrencilerin hem olumlu hem de olumsuz paylaşımları olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda psikolojik yardımın destekleyici, sorun çözücü ve rahatlatıcı özelliğine yönelik inançları önemli görülmektedir. Psikolojik yardımın sorunların çözümünü kolaylaştıracağına, ruh sağlığını koruyucu özelliği olduğuna, yaşamı düzene koymakta etkili olacağına ve hatta konuşmanın bile rahatlatıcı olduğuna inanılmaktadır. Dolayısıyla öğrenciler psikolojik yardım almanın birçok yönüyle kendilerine olumlu katkı sağlayacağını farkındadırlar. Alan yazında da danışma servislerinden faydalanacağını bekleyen kişilerin yardım almaya yönelik tutumlarının olumlu olduğu belirtilmektedir (Topkaya, 2011; Vogel vd., 2008).

Olumsuz paylaşımlar çerçevesinde öğrenciler psikolojik yardımın faydalı olacağına inanmadıklarını, bunun ancak zaman ve para kaybı olarak görmektedirler. Bu inancın ön yargıyla oluşabileceği gibi yaşantı yoluyla da öğrenilmiş olabileceği düşünülebilir. Ancak herhangi bir olumsuz duruma şahit olduklarına ilişkin bir paylaşım görülmemiştir. Sonuç olarak psikolojik danışmanın her zaman faydalı olacağına ilişkin bir garantisi olmasa da çoğunlukla faydalı olmaktadır. Yardım servisinde çalışanlar tarafından bu olumlu duruma ilişkin daha fazla bilgi sunulmalı ve işe yaramazlığına ilişkin olumsuz düşünceler bertaraf edilerek kişilere olumlu tutum kazandırılmalıdır.

5.2. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumlarının Yordanmasına Yönelik Bulgulara İlişkin Tartışma

Mevcut araştırma bulguları incelendiğinde, modelde yer alan **uyumluluk** kişilik özelliğinin *hem tüm grup hem de daha önce yardım almamış* öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarında önemli bir yordayıcı olduğu bulunmuştur. Uyumlu kişilik özelliği yüksek olan öğrencilerin yardım almaya yönelik daha olumlu tutuma sahip oldukları görülmektedir. Bu sonuç çeşitli araştırma bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

Daha önce terapi alan kişilerin (Hopwood ve ark., 2008) ve psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutuma sahip olan kişilerin (Cardella-Filaski, 2010) uyumlu kişilik özelliklerinin de yüksek olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde farklı kültürlerden üniversite öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada uyumlu kişilik özelliği yüksek olan öğrencilerin yardım almaya ilişkin daha olumlu tutuma sahip oldukları (Kakhnovets, 2011) ve öğrencilerin uyumlu kişilik özelliği ile yardım almaya yönelik tutumlarının çeşitli boyutlarıyla olumlu ilişkili olduğu bulunmuştur (Hinrichs, 2012). Diğer yandan uyumsuz kişilik özelliğinin göstergelerinden olan şüpheli, saldırgan ve bencil olmak gibi özelliklere sahip olan bireylerin yardım almayı reddettikleri belirtilmektedir (Bridges, 2011).

Uyumluluk kişilik özelliğine sahip olan bireylerin güvenilir, affedici, dürüst olma (McCrae ve Costa, 2003), yardım sever olma (Burger, 2006) iyi niyetli ve başkalarını güvenilir bulma (Kakhnovets, 2011) gibi özelliklere sahip oldukları belirtilmektedir. Bu çerçevede uyumlu kişilik özelliğine sahip olan bireyler ihtiyaç duymaları halinde kendi sorunlarını çözebilmek için başkalarının da yardımcı olacaklarına inandıklarından yardım almaktan kaçınmayacaklardır. Başkalarını da yardımsever ve güvenilir bulan bu kişilerin psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutuma sahip olacakları da söylenebilir.

Mevcut çalışmada uyumlu kişilik özelliğine sahip olan öğrencilerin yardım almamış olmaları da dikkati çekmektedir. Olumlu tutuma sahip olmalarına rağmen yardım almamış olmalarının farklı nedenleri olabilir. İlk olarak bu kişilerin yardım alma ihtiyacı hissetmedikleri akla gelmektedir. Çünkü bu kişilerin depresyonun göstergelerinden olan olumsuz otomatik düşüncelerinin anlamlı derecede az olduğu dolayısıyla yardım gerektirecek bir durumda olmayabilecekleri düşünülebilir.

Bununla birlikte stresle başa çıkmak için farklı yöntemlerinde kullanılmış olabileceği düşünülebilir. Çünkü bu kişilerin önemli ölçüde sosyal destek, planlı problem çözme ve kadercilik gibi başa çıkma yöntemlerini kullandıkları görülmektedir (bkz. Tablo 10). Araştırmanın nitel bulgularında da görüldüğü üzere katılımcıların psikolojik yardım servislerine başvurmadan önce sorunu kendilerinin çözmeye çalışmaları ya da çevresindeki kişilerden yardım istemeleri bu bulguları destekler niteliktedir. Sonuç olarak uyumlu kişilik özelliğine sahip öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutuma sahip oldukları ancak gerek ihtiyaç hissetmedikleri gerekse de alternatif çözüm yolları kullandıkları gerekçesiyle yardım almadıkları söylenebilir.

Öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarının diğer bir yordayıcısı olan kişilik özelliği ise **sorumluluktur**. *Hem tüm katılımcılar hem de daha önce yardım almamış olan öğrenciler için sorumluluk kişilik özelliği yüksek olanların daha olumlu tutuma sahip oldukları görülmektedir.* Bu sonuç, alanyazında çeşitli araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Anoreksiya nevroza rahatsızlığı yaşayan ve bunun tedavisi için yardım almaya başvuranların (Bridges, 2011); ağır depresyon teşhisi almış bireylerden psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutuma sahip olanların sorumlu kişilik özelliklerinin önemli derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur (Schomerus, Appeal, Meffert, Luppä ve Anderson, 2013). Ayrıca herhangi bir psikolojik rahatsızlık teşhisi almamış olan üniversite öğrencilerinin sorumluluk kişilik özelliklerinin onların psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarında önemli olumlu bir yordayıcı olduğu belirtilmektedir (Cardella-Filaski, 2010). Ayrıca psikolojik yardım alanların da oturumlarına düzenli devam etme konusunda sorumluluk düzeylerinin önemli bir belirleyici olduğu ifade edilmektedir (Miller, Pilkonis ve Mulvey, 2006).

Sorumlu kişilik özelliği yüksek olan bireylerin planlı, özenli, azimli ve öz farkındalığı yüksek olmak gibi özelliklere sahip oldukları belirtilmektedir (Engler, 2013). Sorumluluk kişilik özelliği düzeyleri az olanların öz farkındalıkları düşük, ertelemeci ve güvensiz oldukları için yardım almayı istemeyecekleri ifade edilmektedir (Bridges, 2011). Bu çerçevede sorumlu bireylerin sorun yaşadıklarında bunun farkında olacakları ve bu sorunu çözmek için bir plan

yapacakları, bu planı gerçekleştirmek için mücadele edecekleri, bu kapsamda çeşitli yardım kaynaklarına rahatlıkla başvurabilecekleri düşünülebilir. Araştırma sonucunda sorumluluk kişilik özelliğine sahip olan öğrencilerin yardım almaya yönelik olumlu tutuma sahip olmalarına rağmen yardım almadıkları görülmektedir. Araştırmanın diğer bir sonucunda yardım almamış kişilerden sorumluluk düzeyi yüksek olanların olumsuz otomatik düşüncelerinin oldukça düşük olduğu görülmektedir (bkz. Tablo 10). Bu durum, sorumluluk düzeyi yüksek olanların psikolojik yardım almaya ihtiyaç duymamış olabileceklerine işaret etmektedir. Bunun yanında Tablo 10'da görüldüğü üzere sorumlu kişilik özelliğine sahip öğrencilerin kendini suçlama başa çıkma yöntemini kullanmayı reddettikleri, bunun yerine sosyal destek, planlı problem çözme ve kadercilik gibi başa çıkma yöntemini kullandıkları bulunmuştur. Bu durum öğrencilerin sorun yaşadıklarında psikolojik yardım servislerine başvurmak yerine farklı yöntemlerle çözmeye çalıştıklarını göstermektedir. Araştırmanın nitel bulgularında da öğrencilerin öncelikli olarak yakın çevreden yardım almayı tercih ettikleri bulunmuştur. Bu bulgular bütüncül olarak dikkate alındığında, sorumlu kişilik özelliğine sahip olan öğrencilerin yardım almaya yönelik daha olumlu tutuma sahip oldukları, ancak ihtiyaç duymadıkları için veya alternatif çözüm yolları kullandıkları için yardım servislerine başvurmamış olabilecekleri söylenebilir.

Daha önce yardım almış, yardım almamış ve tüm öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarında **yeniliğe açıklık** kişilik özelliği önemli bir yordayıcı olarak bulunmuştur. Yeniliğe açıklık düzeyi yüksek olan öğrencilerin yardım almaya ilişkin daha olumsuz tutuma sahip oldukları görülmektedir. Bu sonuç diğer araştırma sonuçlarıyla farklılık göstermektedir. Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmalarda yeniliğe açıklık düzeyi yüksek olanların psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutuma sahip oldukları belirtilmektedir (Cardella-Filaski, 2010; Hinrichs, 2012). Benzer şekilde başka bir çalışmada da bireysel yardım ve aile terapisi almakta olanların yeniliğe açıklık düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur (Hopwood ve ark., 2008). Türkiye'deki üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmalarda da yeniliğe açıklık düzeyi yüksek olan öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutuma sahip oldukları görülmektedir (Atik ve Yalçın, 2011; Özdemir, 2012).

Yenilikçi kişilik özelliği yüksek olanların olumlu yardım alma tutumuna sahip olmalarının nedenlerine ilişkin farklı açıklamalar yapılmaktadır. Bir araştırmada yeniliğe açık bireylerin yardıma ihtiyacı olduğunun farkında oldukları, etiketlenmeye karşı daha dayanıklı oldukları, kişiler arası açıklık ve danışmana olan güven düzeyleri yüksek olduğu için yardım almaya yönelik olumlu tutuma sahip oldukları belirtilmektedir (Drancoli ve Magalhaes, tarihsiz). Ancak bu çalışmada yardıma ihtiyaç olarak düşünülebilecek olan olumsuz otomatik düşüncelerin yenilikçi özelliği yüksek olan öğrencilerde oldukça düşük olduğu görülmektedir. Bunun yanında özellikle daha önce yardım almış olanların danışmana olan güvenlerinin düşük olabileceği de düşünülebilir. Bu durumu destekler nitelikte, nitel bulgularda da görüldüğü üzere öğrencilerin danışmanları güvensiz ve yetersiz buldukları ve bu sebeple yardım almaya yönelik olumsuz tutuma sahip oldukları bulunmuştur. Ayrıca yardım almış kişilerin etikleneceği kaygısından dolayı da olumsuz tutum takındıkları dikkati çekmektedir.

Yeniliğe açık kişiler meraklı, girişken ve ilgili kişiler olarak tanımlanmaktadır (Cervone ve Pervin, 2014). Ayrıca bu kişilerin yeni şeyleri keşfetmeyi yeğledikleri için, psikolojik yardım servislerini de bir yeni deneyim olarak göreceklereinden yardım servislerine başvurdukları belirtilmektedir (Kakhnovets, 2011). Ancak mevcut araştırma sonucunun farklı olması, yeniliğe açık bireylerin psikolojik yardım servislerini artık bir yenilik olarak görmedikleri akla gelmektedir. Ayrıca yardım almış olanların bekledikleri faydayı sağlayamadıkları veya bu durumu yaşayan kişilere şahit oldukları için de olumsuz tutuma sahip oldukları düşünülebilir. Nitel bulgularda da görüleceği üzere olumsuz tutuma sahip olan öğrencilerin yardım servislerinden bekledikleri faydayı sağlayamadıkları veya çevresindeki yardım almış kişilerin süreçten hoşnut kalmadıkları görülmektedir. Sonuç olarak yeniliğe açık bireylerin etiketlenme kaygısı, danışmanlara ilişkin güvensizlik, yardım servislerinin faydasına inanmama ve olumsuz deneyim gibi nedenlerden dolayı psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutuma sahip oldukları söylenebilir.

Negatif değerlilik kişilik özelliği, öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarında önemli bir yordayıcı olarak bulunmuştur. Negatif değerlik kişilik özelliği yüksek olan öğrencilerden *daha önce yardım almış, almamış ve tüm*

öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumsuz tutuma sahip oldukları görülmektedir. Bu konuda daha önce yapılmış bir araştırmaya ulaşılamamıştır. Ancak negatif değerlilik kişilik özelliği ile ilişkili olan faktörlerle yapılan çalışmalar incelendiğinde benzer sonuçların olduğu görülmektedir. Zira negatif değerlilik kişilik özelliğine sahip bireylerin kendilik değerlerinin oldukça olumsuz oldukları; durumu kabullenici olma, değiştirmek için çaba harcamama, olumsuz benlik algısı, öz güven eksikliği gibi özelliklere sahip oldukları belirtilmektedir belirtilmektedir (Gençöz ve Öncül, 2012). Bu çerçevede kendilik değeri ve öz saygısı düşük olan bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumsuz tutuma sahip oldukları belirtilmektedir (Dorazio, 2013).

Negatif değerli kişilerin olumsuz benlik saygısı nedeniyle yardıma, desteğe ihtiyaçları olacakları düşünülebilir. Mevcut araştırmada da her üç grup için de negatif değerliliği yüksek olan öğrencilerin depresyonun göstergelerinden olan olumsuz otomatik düşüncelerinin anlamlı derecede yüksek olduğu dikkati çekmektedir. Ancak durumu değiştirme girişiminde bulunmaktan kaçınmaları nedeniyle yardıma ihtiyacı olduklarının farkında olmayabilirler. Tablo 4'te görüleceği üzere negatif değerliliği yüksek olan öğrencilerin kendini saklama, kendini suçlama ve batıl inanç başa çıkma yöntemlerini yaygın kullandıkları buna karşın planlı problem çözme yöntemini de görece az kullandıkları görülmektedir. Bu bağlamda problemlerini gizlemek için yardım almaya yönelik olumsuz tutuma sahip oldukları söylenebilir. Bunun yanında nitel bulgularda yer alan paylaşımlarda öğrencilerin kendini açma kaygısı yaşadıkları için de olumsuz tutuma sahip oldukları bulunmuştur. Bu bağlamda negatif değerli kişilerin öz güven eksikliği, kendini saklama gibi nedenlerle sorunlarını paylaşmaktan kaçınacakları dolayısıyla da yardım servislerinden de kaçınacakları ifade edilebilir.

Daha önce yardım almış öğrencilerden negatif değerliliği yüksek olanların yardım almaya yönelik olumsuz tutumlarının devam ettiği görülmektedir. Bu kişiler yardım almış olmalarından dolayı sosyal yaşamlarında bir dışlanma yaşamış olabilirler. Hatta yardım almış olmaktan dolayı kendilerini daha yetersiz olarak algılamış, öz saygılarını daha da kaybetmiş olarak kendilerini suçlayabilirler. Bunun yanında yardım servislerinden istedikleri faydayı sağlayamamış da olabilirler. Nitel bulgulardan da görüleceği üzere öğrenciler yardım servislerinden istedikleri

faydayı sağlayamadıkları için ve danışmanları yetkin bulmadıkları için yardım almaya yönelik olumsuz tutumlara sahip oldukları bulunmuştur. Bu nedenlerle negatif değerli kişilik özelliğine sahip olanların yardım almış olmalarına rağmen yardım almaya yönelik olumsuz tutuma sahip oldukları söylenebilir.

Sonuç olarak negatif değerli kişilik özelliğine sahip olan öğrencilerin, kendini saklama, kendini suçlama, batıl inanç gibi başa çıkma yöntemlerini kullandıkları ve etiketlenme kaygısı yaşayıp, danışma servislerini de faydasız buldukları için yardım almaya yönelik olumsuz tutuma sahip oldukları söylenebilir.

Son olarak mevcut araştırmaya dahil edilen kişilik özelliklerinden **nevrotikliğ**in, katılımcıların psikolojik yardım alma tutumlarında önemli bir yordayıcı olmadığı görülmektedir. Bu sonucun alanyazında var olan araştırma sonuçlarıyla tutarlı olduğu görülmektedir. Bu konuda yürütülmüş olan çalışmalarda daha önce psikolojik yardım alan öğrenciler ile yardım almamış olanların nevrotiklik düzeyleri arasında bir farklılık olmadığı (Bridges, 2011) ve yardım servislerine başvurup başvuramada da önemli bir faktör olmadığı ortaya konmuştur (Have, Oldehinkel, Volleberg ve Ormel, 2005). Uluslararası üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışmada (Sauder, 2014) ve Türkiye'deki üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmada öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarında nevrotiklik kişilik özelliğinin önemli bir belirleyici olmadığı ortaya konmuştur (Atik ve Yalçın, 2011).

Nevrotik bireylerin kişilik özelliklerine bakıldığında, kaygılı, güvensiz, strese bağlı rahatsızlıklara duyarlı oldukları ve bunlarla başa çıkma konusunda da yetersiz oldukları belirtilmektedir (Miserandino, 2014). Bu bağlamda, nevrotik bireylerin psikolojik yardıma ihtiyacı olabilecekleri düşünülebilir. Tablo 4, 7 ve 10'da görüldüğü üzere depresyonun belirtilerinden olan olumsuz otomatik düşüncelerinin oldukça yüksek olması onların yardıma ihtiyaçları olduğuna işaret etmektedir. Bu nedenle de yardım alma tutumunda nevrotikliğ

in önemli bir belirleyici olması beklenir. Mevcut çalışmada ise nevrotikliğ

in psikolojik yardım alma tutumundaki yordayıcılığının cinsiyet aracılığıyla gerçekleştiği, bu yordayıcılığın sadece kadınlar açısından anlamlı olduğu görülmektedir. Nevrotiklik düzeyi yüksek olan kadınların psikolojik yardım almaya yönelik daha olumsuz tutuma sahip oldukları bulunmuştur. Kaygılı ve güvensiz oldukları belirtilen nevrotik kadınların psikolojik

yardım servislerinde özellikle gizlilik konusunda güvenmeyecekleri dolayısıyla yardım servisleirne karşı da olumsuz tutuma sahip olabilecekleri düşünülebilir. Bunu yanında kendini saklama ve batıl inanç gibi başa çıkma yöntemlerini yaygın kullandıkları; planlı sorun çözme yöntemini ise kullanmadıkları dikkate alındığında, bu kişilerin yardım servislerine ilişkin olumsuz tutuma sahip olmaları tutarlı görünmektedir. Nitel bulgularda yer alan gizliliğe ilişkin tereddütlerden dolayı olumsuz tutuma sahip olduklarını belirten öğrencilerin paylaşımları da bu bulguyla örtüşmektedir.

Mevcut araştırmada katılımcıların kültürel özelliklerinden **toplulukçuluğun**, hem daha önce yardım almamış öğrencilerin hem de tüm katılımcıların psikolojik yardım alma tutumlarında önemli bir belirleyici olduğu bulunmuştur. Toplulukçuluk düzeyi yüksek olan öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutuma sahip oldukları görülmektedir. Bu durum bazı araştırma sonuçlarıyla benzerlik gösterirken, birçoğuyla da farklılaşmaktadır. Farklı kültürlerden olan uluslararası üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmada, toplulukçu kültür yapısında olduğu kabul edilen Asya kültürüne bağlılıkları yüksek olan öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutuma sahip oldukları bulunmuştur (Yakunina ve Weigold, 2011). Diğer taraftan birçok araştırma sonucunun mevcut araştırma bulgusundan farklı olduğu dikkati çekmektedir. Asya kültürüne bağlı olan üniversite öğrencilerinin yardım alma tutumu ve niyetlerinde anlamlı derecede daha olumsuz olduğu (Choi, 2013; Hamid ve Furnham, 2013), toplulukçu kültürü benimseyen bireylerin daha olumsuz tutuma sahip oldukları ortaya konulmuştur (Mori, Panova ve Keo, 2007; Najar, 2013). Benzer şekilde toplulukçu kültür olarak kabul edilen Asya, Afrika gibi kültürel özellikleri benimseyenlerin psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumsuz tutuma sahip oldukları belirtilmektedir (Choi ve Miller, 2014; Mojaverian, Hashimoto ve Kim, 2013). Ancak bu çalışmalarda toplulukçu ve bireyci kültür birbirine zıt iki boyut olarak ele alındığı görülmektedir. Günümüzde bunun artık zıt boyutlardan ziyade farklı yapılar olduğu ve bu şekilde ölçülmesi gerektiği belirtilmiştir (Kim, 1994).

Toplulukçu kültürün özellikleri olarak, içinde bulunulan grubun fikri, ihtiyaçları ve amaçları; davranışta sosyal normlar ve görevlerin etkisi; grup

tarafından paylaşılan ortak inançlar ve grup üyeleriyle işbirliği içerisinde olma isteği vurgulanmaktadır (Triandis, 1990). Toplulukçu kültürlerdeki değerler ağırlıklı olarak güvenlik, iyi sosyal ilişkiler ve grup bütünlüğü gibi şeylerden oluşmaktadır (Eshun ve Gurung, 2009). Ayrıca, toplulukçu bireyler sosyalliği, bağımlılığı ve aile bütünlüğünü yansıtan tutumlara önem vermektedirler (Hogg ve Vaughan, 2014). Toplulukçu kültüre ilişkin bu özellikler bir arada düşünüldüğünde kişilerin toplum içerisinde uyumlu davranışlar sergilemeye eğilimli oldukları söylenebilir. Bu nedenle toplumda sorunsuz uyumlu bir birey olmak için de sorunları çözmek amacıyla yardım servislerine karşı olumlu tutum geliştirmiş olabilirler. Bununla birlikte ön yargısız görünmek adına sosyal beğenirliğe uygun olarak da yardım almaya yönelik olumlu tutuma sahip olduklarını göstermiş olabilirler.

Sosyal destek aracı olarak toplulukçu kültürdeki bireyler öncelikle aile ve yakın akrabadan başlayarak arkadaşlarına ve sonrasında daha uzaktaki insanlardan yardım talep edebilirler. Bu kapsamda psikolojik yardım servisleri de bu kişiler için bir sosyal destek kaynağı olarak görülebilir. Tablo 4, 7 ve 10'da görüldüğü üzere toplulukçu kültürel özelliklere sahip öğrencilerin sosyal destek ve planlı sorun çözme başa çıkma yöntemlerini yoğun kullandıkları, buna karşın kendini saklama yöntemini de az kullandıkları bulunmuştur. Bu bulgunun da literatürle tutarlı olduğu görülmektedir.

Bu konuda yapılmış olan ilk yıllardaki araştırmalarda toplulukçu kültürdeki bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz tutumlarının onların psikoterapinin etkililiğine inanmamaları (Mori, Panova ve Keo, 2007) ve etiketlenme kaygılarıyla açıklanmaktadır (Miville ve Constantine, 2007). Araştırmanın nitel bulguları incelendiğinde psikolojik danışmanın faydasından inanmayanlar ve etiketlenme kaygısı yaşayanların olumsuz tutuma sahip oldukları bulunmuştur. Buna karşın psikolojik yardım servisleri olmaksızın veya bir uzmandan destek almaksızın sorunların çözülemeyeceğini düşünen katılımcıların olduğu da görülmektedir. Bu bağlamda sosyal paylaşımın önemli olarak görüldüğü toplulukçu kültürde de artık yardım almaya yönelik olumlu tutum benimsendiği söylenebilir.

Öğrencilerin stresle başa çıkma stratejilerinden olan kendini saklama, sosyal destek ve kaçınma başa çıkma yöntemleri onların psikolojik yardım alma tutumlarında önemli birer yordayıcı olarak bulunmuştur.

Kendini saklama başa çıkma stratejisini kullanmak, *daha önce yardım almış, yardım almamış ve tüm öğrenciler için*, öğrencilerin psikolojik yardıma ilişkin tutumlarında önemli bir yordayıcı olarak bulunmuştur. Kendini saklama başa çıkma stratejisini kullanan öğrencilerin psikolojik yardıma ilişkin daha olumsuz tutuma sahip oldukları görülmektedir. Bu sonuç çeşitli araştırma sonuçlarıyla da tutarlık göstermektedir. Farklı kültürlerden kişilerle gerçekleştirilen bir çalışmada, katılımcılar rezil olma ve itibar kaybı kaygısı ile tedaviye başvurmaktan kaçındıklarını ve sorunlarını toplumdan gizlemeye çalıştıklarını belirtmişlerdir (Porrett, 2010). Din adamları ile gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise katılımcılar yardıma ihtiyacı olduklarının farkında olduklarını ancak buna rağmen itibarlarını korumak adına sorunlarını gizlediklerini ifade etmişlerdir (Pietkiewicz ve Bachryj, 2014).

Kendini saklama başa çıkma yöntemini kullanan bireyler sorunlarının farkında olsun ya da olmasınlar, sorunlarını başkalarının fark etmesini, kendilerinin ne kadar zor durumda olduklarının bilinmesini istemez ve bu sebeple sorunlarını başkalarına anlatmaktan kaçınırlar (Şenol-durak, durak ve Elagöz, 2011). Ayrıca bu kişiler sorunlarını başkaları fark edeceği için veya toplum içerisinde itibar kaybına uğrayacaklarını düşündükleri için psikolojik danışma servislerine başvurmadan kaçınıyor olabilirler. Araştırmanın nitel bulgularında da görüldüğü üzere öğrenciler sorunlarının kendilerine özel olduğunu, başkasına anlatmanın zor olduğunu ve yakınındakilerin duymasını istemediklerini belirterek psikolojik yardıma yönelik olumsuz tutuma sahip oldukları bu nicel bulgu ile örtüşmektedir. Tablo 4'te görüldüğü üzere kendini saklama başa çıkma yöntemini kullananların sosyal destek almayı reddettikleri bulunmuştur. Psikolojik yardım servisleri de bir sosyal destek olarak düşünüldüğünde, bu kişilerin yardım servislerine gitmekten kaçınacakları söylenebilir. Daha önce yardım almış olanlar içerisinde kendini saklama başa çıkma yöntemini kullananların da olumsuz tutuma sahip olmaları dikkat çekicidir. Bu kişiler yardım almış olmalarına rağmen kendilerinin sorun yaşadıklarının

başkalarının bilinmesini istemedikleri, kendilerini açmış olmaktan dolayı pişmanlık duymuş olabileceklerini akla getirmektedir.

Daha önce yardım almamış ve tüm katılımcılar için, sosyal destek alma başa çıkma yöntemi öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarında önemli bir yordayıcı olarak bulunmuştur. Bu yöntemi kullanan öğrencilerin daha olumlu yardım alma tutumuna sahip oldukları görülmektedir. Bu sonuç ile benzerlik gösteren bir araştırmada, sosyal destek arama başa çıkma yöntemini kullandıklarını belirten katılımcıların psikolojik yardım almaya yönelik daha olumlu tutuma sahip oldukları bulunmuştur (Roldan-Bau, 2013). Başka bir çalışmada ise stresle başa çıkmada psikolojik ve sosyal başa çıkma yöntemini kullandıklarını belirten katılımcıların da psikolojik yardım almaya ilişkin çoğunlukla olumlu tutuma sahip oldukları belirtilmektedir (Avent, Cashwell ve Brown-Jeffy, 2015). Ayrıca farklı etnik kültürlerden olan üniversite öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada da duygusal destek ve araçsal sosyal destek gibi başa çıkma yöntemlerini kullanan katılımcıların (Niegocki, 2010), duygularını ifade etme ve sosyal destek alma gibi başa çıkma yöntemlerini kullananların psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının de anlamlı derecede olumlu olduğu bulunmuştur (Radziwon, 2009).

Sosyal destek alma başa çıkma yöntemi, birey sorun yaşadığında ailesi, akrabası, arkadaşı ya da herhangi yabancı birinden yardım istemesi olarak ifade edilmektedir (Şenol-durak, durak ve Elagöz, 2011). Bu çerçevede psikolojik yardım servisleri de sosyal destek kapsamında değerlendirilebilir. Sonuç olarak duygularını veya sorunlarını başkalarına açabilen kişilerin bir sosyal destek olarak gördükleri için psikolojik yardım servislerine ve psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutuma sahip oldukları söylenebilir. Daha önce psikolojik yardım almamış öğrencilerden sosyal destek alma başa çıkma yöntemini kullananların da olumlu yardım alma tutumuna sahip olmaları dikkat çekicidir. Tablo 10'da görüldüğü üzere bu öğrencilerin olumsuz otomatik düşüncelerinin düşük olduğu dolayısıyla da yardıma ihtiyaç duymadıkları düşünülebilir. Bununla birlikte sosyal destek yöntemi ile sorunlarını çözebildikleri ve bu sebeple yardım servislerine başvurmamış olabilecekleri de akla gelmektedir. Nitel bulgularda da görüldüğü üzere katılımcıların çoğunlukla sorunlarını kendileri çözdüklerine veya yakın çevreden destek istediklerine ilişkin paylaşımları nicel bulguları destekler niteliktedir.

Daha önce yardım almamış ve tüm katılımcılardan **kaçınma** başa çıkma yöntemini kullananların psikolojik yardıma ilişkin daha olumlu tutuma sahip oldukları görülmektedir. Bu sonuç çeşitli araştırma bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Sadece erkekler ile gerçekleştirilen bir çalışmada kaçınmacı başa çıkma yöntemini kullanan katılımcıların psikolojik yardıma ilişkin daha olumlu tutuma sahip oldukları ortaya konmuştur (Spry, Walker ve University, tarihsiz).

Kaçınmacı başa çıkma yöntemini kullanan bireyler, soruna doğrudan çözüm aramak yerine ortamdan uzaklaşmak, durumun varlığını yok saymak, farklı etkinliklerle uğraşmak, yemek ya da içmek gibi yöntemleri benimsemektedirler (Nater, 2013). Bu çerçevede psikolojik yardım servislerine başvurmak ilk olarak sorunlardan kurtulmak için amaçlı ve planlı bir davranış olarak değerlendirilebilecekken, sorunlardan bir kaçış olarak da yorumlanabilir. Çünkü sorunlarla uğraşmak, çözmek amacından ziyade birey danışma servislerine giderek burada başka konulardan konuşarak veya sorunun çözüm sorumluluğunu başkalarına vererek sorunlarıyla yüzleşmekten kaçınmayı düşündükleri ve bu sebeple de olumlu yardım alma tutumuna sahip oldukları söylenebilir. Tablo 4 ve 10'da görüldüğü üzere hem yardım almamış hem de tüm katılımcılardan kaçınma başa çıkma yöntemini kullananların aynı zamanda batıl inanç başa çıkma yöntemini de kullandıkları görülmektedir. Bu çerçevede kaçınmak için batıl inançlı da kullanan bu kişilerin yardım servislerine karşı olumlu tutuma sahip olmalarına rağmen henüz gitmemiş olabilecekleri söylenebilir. Nitel bulgularda ise sorunların zamanla kendiliğinden çözüleceğine inanıp bu sebeple bir çaba içerisinde bulunmadıklarını belirten paylaşımlar bu durumu destekler niteliktedir.

Son olarak daha önce yardım almamış ve tüm katılımcılar için, **cinsiyet** öğrencilerin psikolojik yardıma yönelik tutumlarında önemli bir belirleyici olarak bulunmuştur. Diğer bir ifade ile erkeklerin kadınlara nazaran psikolojik yardıma yönelik daha olumsuz tutuma sahip oldukları görülmektedir. Bu sonuç alanyazında ulaşılan neredeyse tüm araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir (Atik ve Yalçın, 2011; Kakhnovets, 2011; Talebi, Matheson ve Anisman, 2016; Türküm, 2005).. Erkek katılımcıların kadınlara göre psikolojik yardım alma konusunda hem sosyal etiketlenme hem de kendini etiketleme

kaygısını daha yüksek yaşadıkları belirtilmektedir (Talebi, Matheson ve Anisman, 2016). Araştırmanın nitel bulgularından da görüleceği üzere öğrenciler yardım servislerine başvuranların etiketleneceğini düşündükleri için yardım almaya yönelik olumsuz tutuma sahi oldukları bulunmuştur. Benzer şekilde cinsiyet rollerine ilişkin tutumlarından dolayı erkeklerin psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumsuz tutuma sahip oldukları belirtilmektedir (Özdemir, 2012; Yousaf, Popat ve Hunter, 2015). İçinde bulunulan toplum ve öğretiler bireylerin tutum ve davranışlarını etkileyebilmektedir. Bu bağlamda toplumun oluşturduğu kadın ve erkeklere ilişkin cinsiyet rolleri de onların psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını etkileyebilmektedir. Cinsiyet rollerine göre kadınların toplumsal işbirliğine yatkın, yardıma muhtaç olması ön plana çıkmaktadır. Buna karşın erkeklerin daha güçlü olması, sorunlarını kendisi çözebilmesi, zayıf olmaması beklenir (Özmete ve Yanardağ, 2016). Cinsiyet eşitliğinin araştırıldığı bir çalışmada 60 ülke arasında Türkiye'nin 48. sırada olduğu bulunmuştur (Esmer, 2012). Bu durum Türkiye'de toplumsal cinsiyet rollerinin oldukça baskın olduğuna işaret etmektedir. Nitel bulgulardan da görüleceği üzere bazı öğrenciler herkesin kendi sorununu çözmesi gerektiğine ve başkasına ihtiyaç duymayacaklarına inanmaktadırlar. Bu sonucu destekler nitelikte araştırmanın bir başka bulgusunda daha önce yardım almış olanların içerisinde erkeklerin % 28 oranda kaldığı görülmektedir. Sonuç olarak erkek öğrencilerin duygularını ifade ederek, yardım isteyerek zayıf görünmekten kaçınmak, toplumun kendilerine biçtiği rolleri üstlenmek ve başarı ile sürdürmek için psikolojik danışma servislerine gitmekten kaçındıkları ve yardım almaya ilişkin de olumsuz tutuma sahip oldukları söylenebilir.

Cinsiyet değişkeninin ise daha önce psikolojik yardım almış öğrencilerin yardım alma tutumlarında önemli bir belirleyici olmadığı bulunmuştur. Alanyazında yer alan daha önce yardım almış olmasına bakmaksızın katılımcılarla yürütülen birçok araştırmada cinsiyetin psikolojik yardım alma tutumunda önemli bir faktör olduğu görülmektedir. Mevcut araştırmada tüm katılımcılarla gerçekleştirilen çalışmada da benzer şekilde erkeklerin daha olumsuz tutuma sahip oldukları yukarıda sunulmuştur. Burada ortaya çıkmış olan farklı sonucun kaynağının katılımcıların daha önce psikolojik yardım almış olmaları olduğu söylenebilir. Çünkü

psikolojik yardım alma deneyimi yaşayan bireylerin yardım alma tutumunda yardımını deneyimleme sürecindeki yaşantıları daha belirleyici olabilmektedir. Eğer katılımcılar danışma hizmetlerinden beklentilerini karşılayabildiler ve sorunlarını çözdüler ise olumlu tutum kazanabilecekleri akla gelmektedir. Bunun yanında andorejen kişilik özelliğine sahip olanların, geleneksel cinsiyet rollerine ilişkin katı inanca sahip olmayanların yardım servislerine başvurmuş olabileceği de akla gelmektedir. Bu durum her iki cinsiyet için de geçerli olacağından yardım almış öğrencilerin yardım almaya yönelik tutumlarında cinsiyetin önemli bir yordayıcı olmayacağı söylenebilir.

Mevcut araştırmadaki model ve bulgular bir arada düşünüldüğünde kültürel özelliklerden olan toplulukçuluğun ilk modellerde önemli bir yordayıcı olduğu ancak başa çıkma stratejileri modele eklendiğinde toplulukçuluğun anlamlı bir yordayıcı olmaktan çıktığı dikkati çekmektedir. Bu durumda toplulukçu kültürün psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki rolünün özellikle sosyale destek arama ve kendini saklama stresle başa çıkma yöntemleri aracılığıyla gerçekleştiğini akla getirmektedir.

Son modelden anlaşılacağı üzere; cinsiyet değişkeni modele eklendiğinde daha önce psikolojik yardım arama tutumunun önemli birer yordayıcısı olan negatif değerlik, uyumluluk, sorumluluk kişilik özellikleri ile kaçınma başa çıkma yönteminin anlamlı yordayıcı olmaktan çıktıkları bulunmuştur. Diğer taraftan daha önce anlamlı bir yordayıcı olmayan nevroitiklik kişilik özelliğinin, psikolojik yardım alma tutumunda anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Bu bağlamda kişilik özelliklerinden nevroitiklik, negatif değerlik, uyumluluk ve sorumluluk ile kaçınma başa çıkma yönteminin öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarındaki rolünde cinsiyetin aracılığa sahip olacağı düşünülebilir. Diğer bir ifade ile bu değişkenler arasındaki ilişki cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

5.3. Sonuç

Bu araştırma kapsamında ilk olarak üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının betimlenmiş ve yardım almaya ilişkin görüşleri ortaya konulmuştur. İkinci olarak tüm katılımcıların psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının belirlenmesinde onların kişilik özellikleri (nevroitiklik, negatif değerlilik, uyumluluk, yeniliğe açıklık, sorumluluk, dışadönüklük), kültürel

özellikleri (bireycilik, toplulukçuluk), stresle başa çıkma yöntemleri (planlı problem çözme, sosyal destek arama, sorumluluk alma, kaçınma, kendini saklama, kadercilik ve doğüstü güçler), olumsuz otomatik düşünceleri ve cinsiyetin yordayıcılıkları incelenmiştir. Son olarak ise bu değişkenlerin yordayıcılıkları, hem daha önce psikolojik yardım almış olan hem de daha önce psikolojik bir yardım almamış olan üniversite öğrencileri açısından ayrı ayrı incelenmiştir. Bu kapsamda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin yarısının psikolojik yardım almaya yönelik tutum puanları orta kısımdaki % 50 lik bölümde yer aldığı ve genel olarak da psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının orta düzeyde olduğu bulunmuştur.

Öğrencilerin yardım almaya yönelik görüşlerinde hem olumsuz hem de olumlu paylaşımları olduğu görülmektedir. Olumsuz paylaşımları bağlamında, maddi imkânsızlık ve danışma ücretlerinin pahalı olması gibi ekonomik nedenler, yardım alanların etiketleneyeceği kaygısı ve yardım servislerinde sorun çözmek için kullanılan yöntemlerin işe yaramayacağı gibi yanlış inanışlar yer almaktadır. Benzer şekilde, daha önce yardım servislerine gidip bekledikleri faydayı sağlayamadıkları ya da bu durumda olan birilerine şahit oldukları için psikolojik yardımın faydasına inanmadıkları ve bu sebeple gereksiz buldukları bulunmuştur. Öğrencilerin yardım servislerinde çalışanların yetkin olmadığı ve yardım etme konusunda samimi olmadıklarını düşündükleri de görülmektedir. Son olarak öğrencilerin, aile ve arkadaş çevresindeki kişilerden yardım almanın daha kolay ve faydalı olduğunu düşündükleri, bunun yanında sorunlarını başkaları ile paylaşmama, kendini açamama gibi nedenlerden dolayı psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutuma sahip oldukları görülmektedir.

Öğrencilerin olumlu görüşleri bağlamında, öğrenciler sorunların paylaşılmadan çözülemeyeceğine inanmakta ve danışma merkezlerini de her şeylerini rahatlıkla anlatabilecekleri bir yer olarak görmektedirler. Bunun yanında danışma merkezlerinde çalışanları bir uzman olarak değerlendiren öğrenciler, psikolojik yardımı destekleyici, rahatlatıcı ve çözümü kolaylaştırıcı bir yol olarak açıklamaktadırlar. Son olarak öğrencilerin, daha önce danışma servislerinden bizzat kendileri ya da bir tanıdıklarının fayda sağlamalarına şahit olmalarından dolayı psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutuma sahip oldukları bulunmuştur.

Tüm katılımcılar için kişilik özellikleri çerçevesinde, üniversite öğrencilerinden uyumluluk ve sorumluluk kişilik özelliği yüksek olanların psikolojik yardım almaya yönelik daha olumlu tutuma sahip oldukları bulunmuştur. Yeniliğe açıklık ve negatif değerlilik kişilik özelliği yüksek olanların ise daha olumsuz psikolojik yardım alma tutumuna sahip oldukları bulunmuştur. Toplulukçu kültür özelliği yüksek olan öğrencilerin de psikolojik yardım alma tutumlarının daha olumlu olduğu bulunmuştur.

Stresle başa çıkma yöntemleri bağlamında, sosyal destek ve kaçınma başa çıkma yöntemini kullanan öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik daha olumlu tutuma sahip oldukları bulunmuştur. Buna karşın kendini saklama başa çıkma yöntemini kullananların daha olumsuz tutuma sahip oldukları bulunmuştur. Kadınların erkeklere nazaran daha olumlu tutuma sahip olduklarını ortaya koyan cinsiyet değişkeni, öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarının en önemli belirleyicisi olarak bulunmuştur. Kişilik özelliklerinden negatif değerliliğin, uyumluluğun sorumluluğun ve nevrozluğun psikolojik yardım alma tutumundaki yordayıcılıklarının cinsiyete göre farklılaştığı, toplulukçu kültürün psikolojik yardım alma tutumundaki yordayıcılığı ise stresle başa çıkma yöntemleri üzerinden olduğu bulunmuştur. Son modelde anlamlı yordayıcı değişkenler olarak nevrozlu, yeniliğe açıklık, kendini saklama, sosyal destek ve cinsiyet kalmıştır.

Daha önce psikolojik yardım almış öğrencilerden, negatif değerlilik ve yeniliğe açıklık kişilik özelliği yüksek olanların psikolojik yardım alma tutumlarının olumsuz olduğu bulunmuştur. Başa çıkma yöntemleri bağlamında ise, kendini saklama stresle başa çıkma yöntemini kullananların daha olumsuz bir tutuma sahip oldukları bulunmuştur. Sosyal destek almanın ve cinsiyetin daha önce yardım almış öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarında önemli bir faktör olmadığı bulunmuştur. Son modelde anlamlı bir yordayıcı olarak kalan tek değişkenin kendini saklama başa çıkma yöntemi olduğu bulunmuştur.

Daha önce psikolojik yardım almamış öğrencilerden uyumluluk ve sorumluluk kişilik özelliği yüksek olanların yardım alma tutumlarının olumlu olduğu bulunmuştur. Buna karşın yeniliğe açıklık ve negatif değerlilik düzeyi yüksek olanların ise daha olumsuz tutuma sahip oldukları bulunmuştur. Öğrencilerin olumsuz otomatik düşüncelerin, psikolojik yardım alma tutumlarında önemli bir

yordayıcı olmadığı bulunurken, toplulukçu kültür düzeyi yüksek olanların daha olumlu tutuma sahip oldukları bulunmuştur.

Stresle başa çıkma yöntemleri bağlamında sosyal destek alanların daha olumlu tutuma, kendini saklama yöntemini kullananların ise daha olumsuz tutuma sahip oldukları bulunmuştur. Kaçınma yönteminin ise önemli bir yordayıcı olmadığı bulunmuştur. Öğrencilerin cinsiyetinin onların psikolojik yardım alma tutumlarında en önemli yordayıcı olduğu ve kadınların erkeklere göre daha olumlu psikolojik yardım alma tutumuna sahip oldukları görülmektedir.

Daha önce yardım almamış öğrencilerin toplulukçu kültürel özellikleri ile psikolojik yardım alma tutumları arasındaki ilişkide onların stresle başa çıkma yöntemlerinden kendini saklama ve sosyal destek alma yöntemlerinin aracılık ettiği ve kişilik özelliklerinden nevrozizm, negatif değerlilik, uyumluluk, yeniliğe açıklık ve sorumluluk boyutlarının yordayıcılıklarının ise cinsiyete göre farklılaştığı gözlenmiştir. Son modelde öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarının anlamlı yordayıcıları olarak nevrozizm, kendini saklama, sosyal destek ve cinsiyetin kaldığı bulunmuştur.

5.4. Öneriler

Mevcut araştırma sonuçları ışığında araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik olarak aşağıdaki öneriler sunulabilir.

Araştırmacılara yönelik öneriler:

- Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının yordayıcılarını belirlemek için kişilik özellikleri, kültürel özellikleri, otomatik düşünceleri, stresle başa çıkma yöntemleri gibi değişkenler ele alınmıştır. Çalışma kapsamında ele alınan değişkenler arasındaki ilişkilerin daha önce incelenmediği görülmektedir. Bu bağlamda bu değişkenler arasındaki ilişkinin genellenebilirliği için özellikle Türk kültüründe yeniden sınanabilir.
- Bu çalışmada ele alınan değişkenlere ilişkin verileri toplamak için öz bildirim dayalı ölçme araçları kullanılmıştır. Sonraki çalışmalarda bu değişkenler arasındaki ilişkiye yönelik daha detaylı bilgi elde edebilmek için gözlem ve görüşme yöntemleriyle derinlemesine veriler toplanıp değerlendirilebilir.

- Bu çalışmada öğrencilerin görüşlerinin toplandığı nitel bulgularda ortaya çıkan ana temalarda yer alan değişkenleri doğrulamak için öz bildirime dayalı ölçme araçları ile de veriler toplanabilir.
- Bu araştırmada birçok değişken aynı anda ele alındığı için yordayıcılıkları bağlamında ilişkili olanlar baskılanmış olabilir. Sonraki çalışmalarda bu değişkenler ayrı ayrı ya da başka değişkenlerle birlikte incelenebilir.
- Araştırmada literatürden farklı olarak toplulukçu kültürel özelliği yüksek olanların daha olumlu yardım alma tutumuna sahip oldukları bulunmuştur. Bu bulguyu doğrulamak ve değişkenler arasındaki ilişkinin nedenini ortaya koymak için farklı yöntemlerin kullanıldığı yeni araştırmalar yapılabilir.
- Araştırmada literatürden farklı olarak cinsiyet değişkeninin daha önce yardım almış olan öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarında önemli bir faktör olmadığı bulunmuştur. Bu bulguyu doğrulamak ve değişkenler arasındaki ilişkinin nedenlerini ortaya koymak için farklı yöntemlerle bu değişkenler incelenebilir.

Uygulayıcılara yönelik öneriler:

- Hayatının her döneminde çeşitli sorunlarla karşılaşmak durumunda kalan bireyler psikolojik yardım servislerine ihtiyaç duyabilmektedir. Onların yardım servislerine karşı daha olumlu tutum kazanmaları için seminer, grup etkinlikleri gibi çeşitli çalışmalar düzenlenebilir.
- Kişilik özelliklerinden negatif değerlilik, nevrotiklik ve yeniliğe açıklık kişilik özelliğine sahip bireylerin psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutuma sahip oldukları bulunmuştur. Bu doğrultuda, bu özelliğe sahip bireylerin yardım almaya yönelik tutumlarında rol oynayan etiketlenme kaygısı, düşük öz saygı gibi faktörlerin dikkate alındığı çeşitli etkinlikler düzenlenebilir.
- Kişilik özelliklerinden sorumluluk ve uyumluluğun yardım alma tutumunda olumlu yönde belirleyici olduğu bulunmuştur. Bu doğrultuda bu kişilik özelliğine sahip bireylerin yardım alma tutumlarında olumlu rol oynadığı düşünülen sosyal destek arama, paylaşma isteği gibi özelliklerinin pekiştirileceği ve bu özelliklerin diğer kitlere de yayılabileceği çalışmalar düzenlenebilir.

- Toplulukçu kültüre sahip bireylerin yardım almaya ilişkin olumlu tutuma sahip oldukları bulunmuştur. Bu kapsamda yardım almaya yönelik tutuma olumlu katkısı olan toplulukçu kültürün özelliklerine duyarlı ve onların beklentilerini karşılayabilecek psikolojik danışmanlar yetiştirilebilir.
- Stresle başa çıkma yöntemlerinden sosyal destek almanın psikolojik yardım almaya yönelik olumlu katkısı olduğu bulunmuştur. Bu doğrultuda, psikolojik yardım servislerini sosyal destek olarak daha görünür hale getirip, akran yardımcılığı gibi programlar düzenleyip öğrencilerin yardım servislerine daha kolay ulaşması sağlanabilir.
- Kendini saklama başa çıkma yöntemini kullananların yardım almaya yönelik olumsuz tutuma sahip oldukları bulunmuştur. Bu kapsamda, öğrencilere sorunlarına çözüm bulmak için kendini saklama gibi etkisiz başa çıkma yöntemleri yerine etkin başa çıkma yöntemleri kazandırılabilir.
- Erkeklerin kadınlara göre daha olumsuz psikolojik yardım alma tutumuna sahip oldukları bulunmuştur. Bu doğrultuda erkeklerin yardım almaya yönelik cinsiyet rollerinden kaynaklanan ön yargılarını değiştirebilecek psikolojik danışma servisleri dışında seminerler düzenlenebilir.
- Öğrencilerin ücretlerden dolayı yardım servisleiren yönelik olumsuz tutuma sahip oldukları bulunmuştur. Bu doğrultuda üniversite içerisindeki yardım servislerin ücretsiz olduğunu daha bilinir hale getirilebilir.
- Öğrenciler yardım servislerinde hizmet sunan profesyonellerin yetkin olmadıklarını düşünmektedirler. Bu bağlamda alanında yetkin danışmanlar yetiştirilmesi ve halen çalışmakta olanların yetkinliği, yetkin kişilerce oluşturulan standartlar çerçevesinde denetlenebilir.

KAYNAKÇA

- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I. ve Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96(2), 358-372.
- Ajzen, I. ve Cote, N. (2008). Attitudes and the prediction of behavior. W. D. Crano ve R. Prislin (Eds.) *Attitudes and attitude change* içinde (s. 289-311). New York: Psychology Press.
- Ajzen, I., ve Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting behavior*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Akbulut, Y. (2010). *Sosyal bilimlerde SPSS uygulamaları*. İstanbul: İdeal kültür yayıncılık
- Akman, S. (2004). Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10 (34-35), 40-56.
- Aldwin, C. M. (2007). *Stress, Coping and Development: An integrative perspective* (2. baskı). New York: The Guilford Press
- Al-Krenawi, A. ve Graham J. R. (2000). Culturally sensitive social work practice with Arabs clients in mental health settings. *Health and Social Work* 25, 9-22.
- Al-Krenawi, A., Graham, J.R. ve Kandah, J. (2000). Gender utilization of mental health services in Jordan. *Community Mental Health Journal* 36, 501-511.
- Allen, B. P. (1997). *Personality Theories*. New York: Allyn and Bacon.
- Allen, G. K., Kim, B. S., Smith, T. B. ve Hafoka, O. (2015). Counseling Attitudes and Stigma Among Polynesian Americans. *The Counseling Psychologist*, 1-22. doi:0011000015618762.
- Allen, S. D. (2009). *African Americans and HIV/AIDS-related bereavement: an exploratory study of loss, coping, and help-seeking*. Yayınlanmamış doktora tezi. The University of Texas at Austin.

- Allik, J., & McCrae, R. R. (2002). A five-factor theory perspective. R. R. McCrae ve J. Allik *The five-factor model of personality across cultures* içinde (s. 303-322). Springer US.
- Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Whitehouse, W. G., Hogan, M. E., Tashman, N. A., Steinberg ve ark. (1999). Depressogenic cognitive styles: Predictive validity, information processing and personality characteristics, and developmental origins. *Behaviour research and Therapy*, 37(6), 503-531.
- Alonso, J., Codony, M., Kovess, V., Angermeyer, M. C., Katz, S. J., Haro, J. M. ve Brugha, T. S. (2007). Population level of unmet need for mental healthcare in Europe. *The British Journal of Psychiatry*, 190(4), 299-306.
- Aloud, N. (2004). *Factors affecting attitudes toward seeking and using formal mental health and psychological services among Arab-Muslims population*. Yayınlanmamış doktora tezi, The Ohio State University
- Alpar, R. (2011). *Çok Değişkenli İstatistiksel Yöntemler*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- American College Health Association (2014). *Undergraduate Students: Reference Group Executive Summary/Spring 2014*. 10 Mart 2015 tarihinde http://www.acha-ncha.org/docs/ncha-ii_web-paper_spring2014_undergrad_referencegroup_executivesummary.pdf adresinden alınmıştır.
- American Psychological Association (APA) (2013). Ocak 2016 tarihinde www.apa.org adresinden alınmıştır.
- British Association for Counselling and Psychotherapy (BACP) (2013). Ocak 2016 tarihinde www.bacp.co.uk/ adresinden alınmıştır.
- Andrews, G., Issakidis, C ve Carter, G. (2001). Shortfall in mental health service utilization. *British Journal of Psychiatry*, 179, 417-425.
- Aranda, M. (2008). Relationship between religious involvement and psychological wellbeing: A social justice perspective. *Health & Social Work*, 33(1), 9-21.

- Arthur, N., ve Hiebert, B. (1996). Coping with the transition to post-secondary education. *Canadian Journal of Counselling*, 30(2), 93-103.
- Ashton, M. C., Lee, K., Perugini, M., Szarota, P., De Vries, R. E., Di Blas, . . . De Raad, B. (2004). A six-factor structure of personality-descriptive adjectives: Solutions from psycholexical studies in seven languages. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 356-366.
- Atalan-Ergin, D. (2013). *Ankara'da yaşayan ilköğretim öğrencilerinde olumsuz otomatik düşüncelerin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Atik, G. ve Yalçın, İ. (2011). Help-seeking attitudes of university students: The role of personality traits and demographic factors. *South African Journal of Psychology*, 41(3), 328-338.
- Atkinson, D. R. (1985). A meta-review of research on cross-cultural counseling and psychotherapy. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 13, 138-153.
- Avent, J. R., Cashwell, C. S. ve Brown-Jeffy, S. (2015). African American pastors on mental health, coping, and help seeking. *Counseling and Values*, 60(1), 32-47.
- Ayele, K. (2011). Adjustment problems, help seeking behaviours and dysfunctional coping strategies of first year college students: The Ethiopian experience. *Centrepoin Journal (Humanities Edition)*, 14(2), 185-207.
- Balcı, A. (2000). *Öğretim Elemanlarının İş Stresi. Kuram ve Uygulama*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2008). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Bampi, P. (2013). *Relationships between stigma, gender, personality, stress, self-efficacy and quality of life*. Yayımlanmamış lisans tezi. DBS School of Arts, Dublin
- Barrett, F. J. (1998). Coda—creativity and improvisation in jazz and organizations: Implications for organizational learning. *Organization Science*, 9(5), 605-622.

- Beck, A. T. (1999). Cognitive aspects of personality disorders and their relation to syndromal disorders: A psychoevolutionary approach. C. R. Cloninger (Ed.), *Personality and Psychopathology* içinde. Washington: American Psychiatry Press.
- Beck, A. T. (2005). The Current State of Cognitive Therapy: A 40-Year Retrospective. *Arch Gen Psychiatry*, 62, 953-957.
- Beck, J. S. (2001). *Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Ötesi* (Çev: N. H. Şahin). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Bentler, P.M. ve Bonnet, D.C. (1980). Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin*, 88(3), 588-606.
- Bergeman, C. S., Chipeur, H. M., Plomin, R., Pedersen, N. L., McClearn, G. E., Nesselroade, J. R. ve diğ. (1993). Genetic and environmental effects on openness to experience, agreeableness, and conscientiousness: An adoption-twin study. *Journal of Personality*, 61, 159-179.
- Bicil, B. (2012). *Yetişkinlerin psikolojik yardım arama niyetlerinin incelenmesi: İzmir ili örneği*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal bilimler enstitüsü.
- Blazer, D. (2012). Religion/spirituality and depression: What can we learn from empirical studies? *American Journal of Psychiatry*, 169, 10-12.
- Boldero, J., ve Fallon, B. (1995). Adolescent help-seeking: What do they get help for and from whom? *Journal of Adolescence*, 18, 193-209.
- Bond, M. H., Leung, K., Au, A., Tong, K. K., De Carrasquel, S. R., Murakami, F., ... ve Boen, F. (2004). Culture-level dimensions of social axioms and their correlates across 41 cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35(5), 548-570.
- Boudreau, A. M. (2007). *Adolescents' willingness to seek help for bullying problems*. Yayınlanmamış doktora tezi. Mount Saint Vincent University.
- Boulter, L. T. (2002). Self-concept as a predictor of college freshman academic adjustment. *College Student Journal*, 36 (2), 234-246

- Braham, B. J. (1998). *Stres yönetimi* (Çev: V. G. Diker). İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Bridges, A. N. (2011). *Personality differences in treatment seeking and nontreatment seeking individuals with self-reported anorexia*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Western Carolina University.
- Brissette, I., Scheier, M. F. ve Carver, C. S. (2002). The role of optimism and social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 102-111.
- British Psychological Society (BPS) (2013). Ocak 2016 tarihinde www.bps.org.uk/ adresinden alınmıştır.
- Buetler, H. J. (2007). *Mental health in America*. American Psychological Association Help Center (s. 1-25).
- Bullard, E. W. ve Hosoda, T. (2015). Help-Seeking Behavior for Depression in Japanese Schoolteachers. *International Journal of Mental Health*, 44(3), 169-185.
- Caplan, S. ve Buyske, S. (2015). Depression, help-seeking and self-recognition of depression among Dominican, Ecuadorian and Colombian immigrant primary care patients in the Northeastern United States. *International Journal Of Environmental Research and Public Health*, 12(9), 10450-10474.
- Capuzzi, D. ve Gross, D. R. (Eds.). (2011). *Counseling and psychotherapy: Theories and interventions*. John Wiley & Sons.
- Cardella-Filaski, K. (2010). Predicting the likelihood of help-seeking in adolescents: The role of personality variables, social support, gender, and type of problem. Yayınlanmamış doktora tezi (762034134). St. John's University, USA. <http://search.proquest.com/docview/762034134?accountid=9645> adresinden alınmıştır.
- Cauce, A. M., Domenech-Rodriguez, M., Paradise, M., Cochran, B. N., Shea, J. M., Srebnik, D. ve dig. (2002). Cultural and contextual influences in mental health

- help-seeking: A focus on ethnic minority youth. *J. Consult.Clin.Psychol.* 70, 44–55.
- Cepeda-Benito. A., ve Short, P. (1998). Self-concealment, avoidance of psychological services, and perceived likelihood of seeking professional help. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 58-64.
- Cervone, D. ve Pervin, L. A. (2014). *Personality psychology*. Asia: John Wiley and Sons Pte. Ltd.
- Ceyhan, E. (July 6-8, 2009). Psychological Characteristics of Turkish University Students Applying the Counseling Center. *International Conference on Education and New Learning Technology (EDULEARN09)* Barcelona, Spain.
- Chang, E. C., D’Zurilla, T. J. ve Sanna, L. J. (2005). *Social Problem Solving: Theory, Research, and Training*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Chang, E. C., Tugade, M.M. ve Asakawa, K. (2005). Stress and coping among Asian Americans: Lazarus and Folkman’s model and beyond. A. J. Marsella (Ed.), *Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping* içinde (s. 439-455). New York: Springer
- Choi, N. Y. (2012). *Effects of culture and stigma on attitudes toward seeking psychological help and willingness to see a counselor in Asian American college students*. Yayınlanmamış doktora tezi. University of Maryland.
- Choi, N.Y. ve Miller, M. J. (2014). AAPI college students’ willingness to seek counseling: The role of culture, stigma, and attitudes. *Journal of Counseling Psychology* 61(3): 340–351.doi.org/10.1037/cou0000027
- Choon, M. W., Abu Talib, M., Yaacob, S. N., Awang, H., Tan, J. P., Hassan, S. ve ark. (2014). Negative automatic thoughts as a mediator of the relationship between depression and suicidal behaviour in an at-risk sample of Malaysian adolescents. *Child and Adolescent Mental Health*, 20(2), 89-93.
- Christodoulou G. N. ve Christodoulou, N. (2007). Early intervention in psychiatry. *Early Interv Psychiatry*, 1, 7-8

- Cihangir-Çankaya, Z., Altun, E. ve Sürücü, M. (Ekim, 2007). Problem alanları ve yardım aramaya gönüllülük ölçeği: Geçerlik ve güvenilirliği. Sözel bildiri, IX. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, Çeşme, İzmir
- Clark, D. A. ve Beck, A. T. (1999). *Scientific Foundations of Cognitive Theory and Therapy of Depression*. New York: Wiley.
- Cole, B. P. (2013). *An exploration of men's attitudes regarding depression and help-seeking*. Yayınlanmamış doktora tezi. The Graduate College at the University of Nebraska. Lincoln, Nebraska
- Consolvo, C. (2002). Building student success through enhanced coordinated student services. *Journal of College Student Development*, 284-287.
- Cooke, R., Bewick, B.M., Barkham, M., Bradley, M. ve Audin, K (2006). Measuring, monitoring and managing the psychological well-being of first year university students. *British Journal of Guidance and Counselling*, 34, 505-517.
- Cormier ve Hackney, (2013). *Psikolojik danışma: Stratejiler ve müdahaleler* (Çev: S. Doğan ve B. Yaka). Ankara: Pegem Akademi.
- Cornally, N. ve McCarty, G. (2011). Help seeking behavior: A concept analysis. *International journal of Nursing Practice*, 17, 280-288.
- Corrigan, P. (2004). How stigma interferes with mental health care. *American Psychologist*, 59, 614-625. doi:10.1037/0003-066X.59.7.614
- Corsini, R.J. ve Wedding, D. (2012). *Modern Psikoterapiler* (Çev: E. Güzelyazıcı, S. Darcan-Çiftçi ve M. Türkoğlu). İstanbul: Kaknüs yayınları.
- Cortese, J. R. (2003). *Gender role conflict, personality and help seeking in adult men*. Yayınlanmamış doktora tezi. University of Southern California, USA.
- Cramer, K.M. (1999). Psychological antecedents to help-seeking behavior: A reanalysis using path modeling structures. *Journal of Counseling Psychology*, 46 (3), 381- 387. Doi: 10.1037/0022-0167.46.3.381.

- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. Boston, USA: Pearson.
- Creswell, J. W. (2015). *Nitel araştırma yöntemleri: Beş yaklaşıma göre nitel araştırma ve araştırma deseni* (Çev: M. Bütün ve S. B. Demir). Ankara: Siyasal kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (1992). *İnsan ve Davranışı* (3. Baskı) İstanbul: Remzi Kitabevi
- Çelik-Öncü, M. ve Demir, A. (2009). Psychometric evaluation of perceived stress scale for Turkish university students. *Stress and Health* 25; 103–109.
- Çüm, S., & Gelbal, S. (2015). Kayıp Veriler Yerine Yaklaşık Değer Atamada Kullanılan Farklı Yöntemlerin Model Veri Uyumu Üzerindeki Etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 87-111.
- Dadfar, S. ve Friedlander, M. L. (1982). Differential attitudes of international students toward seeking professional psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 29(3), 335.
- Dalğar, İ. (2012). *Relational models theory and their associations with cultural orientations and personal value priorities in the Turkish cultural context*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Daugherty, T. K. ve Lane, E. J. (1999). A longitudinal study of academic and social predictors of college attrition. *Social Behaviour and Personality*, 27, 355–362.
- David, L. V., Stephen, R. W. ve Lisa, M. L. (2007). Avoidance of counseling: Psychological factors that inhibit seeking help. *Journal of Counseling and Development: JCD*, 85(4), 410-422.
- Dawood, A. (2010). *Relationship between mental health and treatment seeking in an urban Muslim community*. Yayımlanmamış doktora tezi. California State University, Long Beach.
- DeBell, C. S. ve Harless, D. K. (1992). BF Skinner: Myth and misperception. *Teaching of Psychology*, 19(2), 68-73.
- DeCaro, P. A. (2013). *Handout class lecture*. University of Alaska Fairbanks.

- Dejman, M., Ekblad, S., Forouzan, A. S., Baradaran-Eftekhari, M. ve Malekafzali, H. (2008). Explanatory model of help-seeking and coping mechanisms among depressed women in three ethnic groups of Fars, Kurdish, and Turkish in İnan. *Archives of Iranian Medicine*, 11(4), 397-406.
- Dennis, J., Phinney, J. ve Chuateco, I. (2005). The role of motivation, parental support, and peer support in the academic success of ethnic minority first-generation college students. *Journal of College Student Development*, 46 (3), 223-236. doi: 10.1353 /csd.2005.0023.
- Dilek, C. (2010). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Dirik, G. ve Karanci, A. N. (2008). Variables related to posttraumatic growth in Turkish rheumatoid arthritis patients. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 15(3), 193-203.
- Dometita, R. J. B. (2014). *Stress tolerance, coping, and help-seeking among college students*. Yayınlanmamış doktora tezi, Saint Louis University.
- Donatelli, S. N., (2010). *Help-seeking attitudes and intentions among first generation college students*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Purdue University, Indiana.
- Donnellan, M. B., Conger, R. D. ve Burzette, R. G. (2007). Personality development from late adolescence to young adulthood: Differential stability, normative maturity, and evidence for the maturity-stability hypothesis. *Journal of personality*, 75(2), 237-264.
- Dorazio, C. (2013). *The Impact of Ethnic Identity on Attitudes Towards Counseling for Italian-Americans*. Yayınlanmamış doktora tezi. Columbia Üniversitesi.
- Dougall, A. L. ve Baum, A. (2012). Stress, health and illness. A. Baum, T. A. Revenson ve J. E. Singer (Ed.) *Handbook of health psychology* içinde (s. 321-338). Mahwah, NJ; Lawrence Erlbaum Associates. 20 Ekim 2015 tarihinde books.google.com.tr adresinden alınmıştır.

- Drancoli, V. ve Magalhaes, C. (tarihsiz). *The relationship between ethnicity, personality and help seeking*. Poster bildiri.
- Durrett, C. ve Trull, T. J. (2005). An evaluation of evaluative personality terms: A comparison of the big seven and five-factor model in predicting psychopathology. *Psychological Assessment*, 17(3), 359–368.
- Dwairy, M. A. (1998). *Cross-cultural counseling: The Arab-Palestinian case*. New York: Haworth Press.
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy* (Rev. ed.). Secaucus, New Jersey: Birch Lane Press.
- Engler, B. (2013). *Personality theories*. Nelson Education.
- Epstein, S. ve Katz, L. (1992). Coping ability, stress, productive load, and symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(5), 813-825.
- Ercan, L. E. (2010). An analysis of the relationship between attitudes towards seeking psychological help and problem solving among university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 1814-1819.
- Eren-gümüş, A. (2010). Sosyal kaygı ile başa çıkma. *U. Öner (ed), Uygulamalı grup rehberliği programları dizisi içinde*. Ankara: Nobel yayın dağıtım.
- Erkan, S., Cihangir-Çankaya, Z., Terzi, Ş. ve Özbay, Y. (2011). Üniversite Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezlerinin İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11 (22), 174- 198.
- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir-Çankaya, Z. ve Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37 (164).
- Erlanson, D. A., Harris, E. L., Skipper, B. L. ve Allen, S. T. (1993). *Doing naturalistic inquiry: A guide to methods*. CA: Sage publication.
- Erol, N., Kılıç, C., Ulusoy, M. Keçeci, M. ve Simsek, Z. (1998). *Türkiye ruh sağlığı profili ana raporu*. Eksen Tanıtım Ltd. Sti.: Ankara. 17 Şubat 2015 tarihinde

<http://tr.scribd.com/doc/118803955/Turkiye-Ruh-Sa%C4%9Fl%C4%B1%C4%9F%C4%B1-Profil-Raporu-1998#scribd>
adresinden alınmıştır.

Eshun, S. ve Gurung, R. A. (2009). *Culture and mental health: Sociocultural influences, theory, and practice*. John Wiley & Sons.

Esmer, Y. (2012). *Türkiye Değerler Atlası*. Ağustos 2015 tarihinde https://www.academia.edu/9620697/T%C3%BCrkiye_De%C4%9Ferler_Atlas%C4%B1_2012 adresinden alınmıştır.

Ewen, R. B. (2003). *An introduction to theories of personality*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publication.

Ewen, R. B. (2014). *An introduction to theories of personality*. Psychology Press.

Farrelly, T. (2008). The Aboriginal suicide and self-harm help seeking quandary. *Aboriginal and Islander Health Worker Journal*, 32(1), 11-15.

Field, A. (2005). *Discovering statistics using SPSS* (2. baskı). London: SagePublication

Fischer, E. H. ve Turner, J. L. (1970). 'Orientations to Seeking Professional Help: Development and Research Utility of an Attitude Scale': Erratum. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35(3). Doi: 10.1037/h0020198.

Fischer, E. H., ve Farina, A. (1995). Attitudes toward seeking professional psychological help: A shortened form and considerations for research. *Journal of College Student Development*, 36, 368-373.

Fischer, E. H., Winer, D. ve Abramowitz, S. I. (1983). Seeking professional help for psychological problems. A. Nadler, I. D. Fisher ve B. M. DePaulo (Eds.), *New directions in helping: Applied perspectives on help-seeking and receiving* içinde (s. 163-185). New York: Academic Press.

Fishbein, M. (2008). A reasoned action approach to health promotion. *Medical Decision Making*, 28, 834-844. [PubMed: 19015289]

- Fishbein, M. ve Ajzen, I. (2009). *Predicting and changing behavior: The reasoned action approach*. New York, NY: Psychology Press. Ocak 2015 tarihinde <http://books.google.com/books> adresinden alınmıştır.
- Fiske, A. P. (2002). Using individualism and collectivism to compare cultures- A critique of the validity and measurement of the constructs: Comment on Oyerman et al. (2002). *Psychological Bulletin*, 128(1), 78-88. doi: 10.1037//0033-2909.128.1.78
- Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of health and social behavior*, 219-239.
- Gabrys, R. (2011). *The role of negative automatic thoughts on stress-related processes and symptoms of depression*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Kanada: Carleton University.
- Garson, D. (2006). *Testing of assumptions*. <http://www2.chass.ncsu.edu/garson/pa765/assumpt.htm> adresinden alınmıştır.
- Gallagher, R. P. (2011). *National survey of counseling center director 2011*. Washington, D.C. International Association of Counseling Services. <http://www.iacsinc.org/> adresinden alınmıştır.
- Gelso, C. J ve Fretz, B. R. (2001). *Counseling psychology* (2. baskı). Fort Worth TX: Harthcourth College Publishers.
- Gençöz, T. ve Öncül, Ö. (2012). Examination of Personality Characteristics in a Turkish Sample: Development of Basic Personality Traits Inventory. *The Journal of general psychology*, 139(3), 194-216.
- Gerdes, H. ve Mallinckrodt, B. (1994). Emotional, social, and academic adjustment of college students: A longitudinal study of retention. *Journal of Counseling and Development*, 72, 281-288.
- Gilbert, P. (2000). *Counseling for Depression*. London: Sage publication.

- Gim, R. H., Atkinson, D. R. ve Whiteley, S. (1990). Asian American acculturation, severity of concerns, and willingness to see a counselor. *Journal of Counseling Psychology, 37*, 281–285. doi:10.1037/0022-0167.37.3.281
- Glidden L. M., Billings F. J. ve Jobe B. M. (2006) Personality, coping style and well-being of parents rearing children with developmental disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research 50*, 949–962.
- Gloria, A. M., Hird, J. S. ve Navarro, R. L. (2001). Relationships of cultural congruity and perceptions of the university environment to help-seeking attitudes by sociorace and gender. *Journal of College Student Development, 42*, 545–562.
- Goddard, E. (2002). *Using the theory of reasoned action to predict undergraduate and graduate student help-seeking intentions: The effects of attitudes, subjective norms," referral of others," and gender*. Yayınlanmamış doktora tezi, University of Kansas, Psychology and Research in Education.
- Gonzales, J., Alegria, M. ve Prihoda, T. (2005). How do attitudes toward mental health treatment vary by age, gender and ethnicity/race in young adults? *Journal of Community Psychology, 33* (5), 611-629.
- Goodwin, M. E. (2008). *Gender role conflict, depression, and personality's effect on help seeking behaviors, attitudes, and academic performance*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Iawo University, Paper 10645
- Goodwin, R. D., Hoven, C. W., Lyons, J. S. ve Stein, M. B. (2002). Mental health service utilization in the United States. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol, 37*, 561–566.
- Gökdağ, C. (2014). *Otomatik düşünceler, fonksiyonel olmayan tutumlar ve mizaç ve karakter arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Green, E. G. T., Deschamps, J. ve Paez, D. (2005). Variation of individualism and collectivism within and between 20 countries. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 36*(3), 321-339. doi: 10.1177/0022022104273654

- Güneri, O. Y. (2006). Counseling services in Turkish universities. *International Journal of Mental Health, 35*, 26-38.
- Güneri, O., Aydın, G. ve Skovholt, T. (2003). Counseling needs of students and evaluation of counseling services at a large urban university in Turkey. *International Journal for the Advancement of Counselling, 25*, 53-63.
- 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*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Gurung, R. A. R. ve Roethel-Wendorf, A. R. (2009). Stress and mental health. S. Eshun ve R. A. R. Gurung (Eds.), *Culture and mental health; sociocultural influences, theory and practice* içinde. United Kingdom: Wiley & Blackwell publication.
- Halamandaris, K. F. ve Power, K. G. (1999). Individual differences, social support and coping with the examination stress: a study of the psychosocial and academic adjustment of first year home students. *Personality and Individual Differences, 26*, 665-685.
- Halgin, R. P., Weaver, D. D., Edell, W. S. ve Spencer, P. G. (1987). Relation of depression and help-seeking history to attitudes toward seeking professional psychological help. *Journal of Counseling Psychology, 34*, 177-185.
- Hamid, A. ve Furnham, A. (2013). Factors affecting attitude towards seeking professional help for mental illness: a UK Arab perspective. *Mental Health, Religion & Culture, 16*(7), 741-758.
- Hammer, J. H., Vogel, D. L. ve Heimerdinger-Edwards, S. R. (2013). Men's help seeking: Examination of differences across community size, education, and income. *Psychology of Men and Masculinity, 14*, 65-75. doi:10.1037/a0026813
- Hatfield, B., Mohamad, H., Rahim, Z. ve Tanweer, H. (1996). Mental health and the Asian communities: A local survey. *British Journal of Social Work, 26*, 315-336.

- Have M. T., Oldehinkel, A., Vollebergh, W. ve Ormel, J. (2005). Does neuroticism explain variations in care service use for mental health problems in the general population? *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 40, 425–431.
- Heinrichs, N., Rapee, R. M., Alden, L. A., Bögels, S., Hofmann, S. G., Oh, K. J. ve Sakano, Y. (2006). Cultural differences in perceived social norms and social anxiety. *Behaviour research and therapy*, 44(8), 1187-1197.
- Helmes, E. ve Gallou, L. (2014). Culture and attitudes toward psychological help-seeking influence clients' self-disclosure. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 16(2), 163-176, doi: 10.1080/13642537.2014.895771
- Herrman, H. (2001). The need for mental health promotion. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 35(6), 709-715.
- Hinrichs, J. C. (2012). *The relationship between personality and treatment preference*. Yayınlanmamış doktora tezi. Saint Louis Üniversitesi, USA.
- Hirai, M. (1999). *A cross-cultural comparison of factors related to help-seeking attitudes for psychological disorder*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Virginia Polytechnic Institute and State University. Blacksburg, VA
- Hjemdal, O., Stiles, T. ve Wells, A. (2013). Automatic thoughts and meta-cognition as predictors of depressive or anxious symptoms: A prospective study of two trajectories. *Scandinavian Journal of Psychology*, (54), 59–65. Doi: 10.1111/sjop.12010
- Hofstede, G. (1980). *Culture's consequences*. CA: Sage.
- Hofstede, G. (1994). Management scientists are human. *Management science*, 40(1), 4-13.
- Hofstede, G. H. ve Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions and organizations across nations*. Sage.
- Hogg, M. A. ve Vaughan, G. M. (2014). *Sosyal Psikoloji* (Çev: İ. Yıldız ve A. Gelmez). Ankara: Ütopya yanevi.

- Hooper, D., Coughlan, J. ve Mullen, M. (2008). Structural equation modeling: Guidelines for determining model fit. *Electronic Journal of Business Research Methods*, 6(1), 53-60.
- Hopwood, C. J., Quigley, B. D., Grilo, C. M., Sanislow, C. A., Mcclashan, T. H. Yen, S. ve diğ. (2008). Personality traits and mental health treatment utilization. *Personal Ment Health*; 2(4): 207–217. doi:10.1002/pmh.51.
- Howitt, R. (2011). 5. *Theoretical foundations. New directions in social impact assessment: conceptual and methodological advances*, 78.
- Hu, L.T. ve Bentler, P.M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6 (1), 1-55.
- Huang, C., Hsu, M. ve Chen, T. (2012). An exploratory study of religious involvement as a moderator between anxiety, depressive symptoms and quality of life outcomes of older adults. *Journal of Clinical Nursing*, 21(5/6), 609-619.
- Huang, F. L. ve Cornell, D. G. (2015). Question Order Affects the Measurement of Bullying Victimization Among Middle School Students. *Educational and Psychological Measurement*, 0013164415622664.
- İmamoğlu, E. O. (1987). An interdependence model of human development. Ç. Kagıtcıbası (Ed.), *Growth and progress in cross-cultural psychology* içinde (s. 138–145). Lisle: Swets and Zeitlinger.
- Ingwar, N. I. (2014). *Exploring relationships between employees' locus of control, individualism and collectivism orientation, and upward dissent message strategies*. Yayınlanmamış doktora tezi.
- Irkörücü, A. (2012). *Orta Doğu Teknik Üniversitesi öğrencilerinin bağlanma şekillerine ve erken dönem uyumsuz şemalarına Göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Jansen, K., Motley, R. ve Hovey, J. (2010). Anxiety, depression and students' religiousness. *Mental Health, Religion & Culture*, 13(3), 267-271.
- Joormann, J. (2010). Cognitive inhibition and emotion regulation in depression. *Current Directions in Psychological Science*, 19, 161-166.
- Joseph, J. (2010). *Willingness to seek professional psychological help among Canadians of African descent: a culturally based help-seeking model*. Yayınlanmamış doktora tezi. Paper 487.
- Juanamarga, J. (2012). Understanding Mechanisms behind Cultural Differences in Help Seeking Propensity. *Berkeley Undergraduate Journal*, 25(3).
- Kağıtçıbaşı, C. (1987). Individual and group loyalties: Are they compatible? Ç. Kağıtçıbaşı (Ed.), *Growth and progress in cross-cultural psychology* içinde (s. 94-103). Lisse: Swets & Zeitlinger.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2001, Haziran). Development of self and competence in cultural context. *Uhlenbeck Lecture*, 19. 16 Mart 2015 tarihinde <http://www.nias.knaw.nl/Publications> adresinden alınmıştır.
- Kahn, J. H. ve Hessling, R. M. (2001). Measuring the tendency to conceal versus disclose psychological distress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20, 41-65.
- Kakhnovets, R. (2011). Relationships among personality, expectations about counseling, and help-seeking attitudes, *Journal of Counseling ve Development*, 89, 11-19.
- Kapıcı, L. (2010). *Olumsuz otomatik düşünceler ve yaratıcılık ile öğrenilmiş çaresizlik arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Kara Harp Okulu, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Karancı, N.A., Alkan, N., Aksit, B., Sucuoğlu, H. ve Balta, E. (1999). Gender differences in psychological distress, coping, social support and related variables following the 1995 Dinar (Turkey) earthquake. *North American Journal of Psychology*, 1(2), 189-204.

- Keith, K. D. (2011). *Cross-cultural psychology: Contemporary themes and perspectives*. John Wiley & Sons
- Kelly, Jr. E.W. ve Aridi, A. (1996). Muslims in the United States: An exploratory study of universal and mental health values. *Counseling and Values, 40*(3), 206-214.
- Kelly, A. E., ve Achter, J. A. (1995). Self-concealment and attitudes toward counseling in university students. *Journal of Counseling Psychology, 42*, 40-46.
- Khan, A. R. (2015). Women's coping strategies and help-seeking practices: Some observations on domestic violence in rural Bangladesh. *Asian Journal of Women's Studies, 21*(3), 252-272. Doi: 10.1080/12259276.2015.1072941.
- Khan, Z. (2006). Attitudes towards counseling and alternative support among Muslims in Toledo, Ohio. *Journal of Muslim Mental Health, 1*, 21-42.
- Kim H. W., Greenberg J. S., Seltzer M. M. ve Krauss M. W. (2003) The role of coping in maintaining the psychological well-being of mothers of adults with intellectual disability and mental illness. *Journal of Intellectual Disability Research 47*; 313–327.
- Kim, B. S. K. (2007). Adherence to Asian and European American cultural values and attitudes toward seeking Professional psychological help among Asian American college students. *J. Couns.Psychol. 54*, 474–480.
- Kim, B. S. K. ve Omizo, M. M. (2003). Asian cultural values, attitudes toward seeking professional psychological help, and willingness to see a counselor. *The Counseling Psychologist, 31*, 343–361. doi:10.1177/0011000003031003008
- Kim, J. H., Choi, H., Hwang, M. H. ve Heppner, M. J. (2012). Gender Role Conflict and Adolescent Boy's Depression and Attitudes Toward Help-Seeking: The Mediating Role of Self-Concealment. *Journal of Asia Pacific Counseling, 2*(2).
- Kim, S., ve Hunter, J. E. (1993). Relationships among attitudes, behavioral intentions, and behavior: A meta-analysis of past research, part 2. *Communication Research, 20*, 331-364. doi:10.1177/009365093020003001

- Kim, U. (1994). Individualism and collectivism: Conceptual clarification and elaboration. U. Kim, H. C. Triandis, Ç. Kağıtçıbaşı, S. C. Choi ve G. Yoon (Eds.), *Individualism and collectivism: Theory, method and application* içinde (s. 19-40). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Kleinke, C. L. (1994). *Common principles of psychotherapy*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole
- Kluckhohn, F. R. ve Strodtbeck, F. L. (1961). *Variations in value orientations*. Evanston, IL: Row Paterson.
- 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.
- Kottler, J. A. ve Shepard, D. S. (2008). *Introduction to counseling: Voices from the field*. Cengage Learning.
- Koydemir, S., Erel, Ö., Yumurtacı, D. ve Şahin, G. N. (2010). Psychological help-seeking attitudes and barriers to help-seeking in young people in Turkey. *Int J Adv Counselling, 32*, 274–289. doi: 10.1007/s10447-010-9106-0
- Koydemir, S. ve Demir, A. (2005, Eylül). ODTÜ öğrencilerinde yardım arama davranışı, [Help-seeking behaviors of METU students]. *8th National Psychological Counseling and Guidance Convention*'da sunulan bildiri. Istanbul-Turkey.
- Koydemir-Özden, S. (2010). Self-aspect, perceived social support, gender and willingness to seek psychological help. *International journal of mental health, 39*(3), 44-60.
- Koydemir-Özden, S., Diker-Coşkun, Y., Yumurtacı, D., Erel, Ö. ve Şahin, G. (2009, Ekim). Counseling needs of university students. *10th National Psychological Counseling and Guidance Convention*'da sunulan bildiri, Adana, Türkiye.

- Kushner, M. G. ve Sher, K. J. (1991). The relation of treatment fearfulness and psychological service utilization: An overview. *Professional psychology: Research and practice*, 22, 196-203.
- Kwan, V. S. Y., Bond, M. H. ve Singelis, T. M. (1997). Pancultural explanations for life satisfaction: adding relationship harmony to self-esteem. *J. Pers.Soc.Psychol.* 73, 1038–1051.
- Landwehr, N. (2012). *A comparative analysis of willingness to seek personal therapy between beginning and advanced counseling graduate students*. Yayınlanmamış doktora tezi. Colorado State University.
- Larson, J., Kamoo, R., McMillan, S. ve Porcerelli, J. (2007). Counseling Arab and Chaldean American families. *Journal of Mental Health Counseling*, 29, (4), 301-321.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Leong, F. T. (Ed.). (2008). *Encyclopedia of counseling*. Chicago: SAGE Publications.
- Little, R. J. ve Rubin, D. B. (2014). *Statistical analysis with missing data*. John Wiley & Sons.
- Ludwikowski, W. M. A., Vogel, D., ve Armstrong, P. I. (2009). Attitudes toward career counseling: The role of public and self-stigma. *Journal of Counseling Psychology*, 56, 408–416. doi:10.1037/a0016180
- MacCallum, R.C., Browne, M.W. ve Sugawara, H. M. (1996). Power analysis and determination of sample size for covariance structure modeling. *Psychological Methods*, 1(2), 130-49.
- Major, B. ve O'Brien, L. T. (2005). The social psychology of stigma. *Annual Review of Psychology*, 56, 393–421. doi:10.1146/annurev.psych.56.091103.070137
- Markus, H. R. ve Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychol. Rev.*, 98, 224–253.

- Martin, J. M. (2010). Stigma and student mental health in higher education. *Higher Education Research & Development*, 29, 259-274.
- McCorming, R. ve Wong, P. T. P. (2006). Adjustment and coping in aboriginal people. Paul T. P. Wong ve Lilian C. J. Wong (Eds.), *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping* (515-534) içinde. USA: Springer
- McCrae, R. R. ve Costa Jr, P. T. (2008). The five-factor theory of personality. In O. P. John, R. W. Robins, Lawrence and A. Pervin *Handbook of personality: Theory and research* (159-181). Guilford Press, New York.
- Merry, T. ve Tudor, K. (2006). Person-centered counseling and psychotherapy. C. Feltham ve I. E. Horton (Eds.), *The Sage handbook of counseling and psychotherapy* içinde (s. 292-297). London: Sage.
- Meydan, B. ve Lüleci, B. (2013). Eğitim fakültesi öğrencilerinde psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun yordayıcısı olarak önceki psikolojik yardım alma deneyimi, algılanna sosyal destek ve yalnızlık. *Pegem journal of education & Instruction*, 3(4), 45-56.
- Miars, B. D. ve Halverson, S. (2001). The helping relationship. D. Capuzzi ve D. Gross (Eds.), *Introduction to the counseling profession* içinde (3.baskı, s. 50-68). Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Miles, J. ve Shevlin, M. (1998). Effects of sample size, model specification and factor loadings on the GFI in confirmatory factor analysis. *Personality and Individual Differences*, 25, 85-90.
- Miller, J. D., Pilkonis, P. A. ve Mulvey, E. P. (2006). Treatment utilization and satisfaction: examining the influences of axis II psychopathology and the five-factor model personality. *Journal of Personality Disorders*, 20, 369-387.
- Miller, J. P. ve Eells, G. T. (1998). The effects of degree of religiosity on attitudes toward seeking professional counseling. *Journal of Psychology and Christianity*, 17, 248-256.

- Miller, K. (2005). *Communications theories: Perspectives, processes, and contexts*. New York: McGraw-Hill.
- Miller, M. J., Yang, M., Hui, H. K., Choi, N. Y. ve Lim, R. H. (2011). Acculturation, enculturation, and Asian American college students' mental health and attitudes toward seeking professional psychological help. *Journal of Counseling Psychology, 58*(3), 346-357
- Miller, P. J. (2009). *Personality as a potential moderator of the relationship between stigma and help-seeking*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Iowa State University. Paper 10712.
- Miserandino, M. (2014). *Personality psychology; Foundations and findings*. USA: Pearson Education
- Miville, M. L. ve Constantine, M. G. (2006). Socio-cultural predictors of psychological help seeking attitudes and behavior among Mexican American college students. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology, 12*, 420-432.
- Mojaverian, T., Hashimoto, T. ve Kim, H. S. (2013). Cultural differences in professional help seeking: A comparison of Japan and the U.S. *Frontiers in psychology 3*. Article: 615. doi: 10.3389/fpsyg.2012.00615
- Moreno, O. ve Cardemil, E. (2011). Religiosity and mental health services: an exploratory study of help seeking among Latinos. *Journal of Latina/o Psychology, 1*(1), 53-67. doi: 10.1037/a0031376
- Morgan, T., Ness, D. ve Robinson, M. (2003). Students' help-seeking behaviours by gender, racial background, and student status. *Canadian Journal of Counselling, 37*, 151-166.
- Mori, L., Panova, A. ve Keo, Z. S. (2007). Perceptions of mental illness and psychotherapy in a sample of Asian, Hispanic, and White American college students. *Journal of Psychiatry, Psychology, and Mental Health, 1*(2), 1-13.

- Nadler, A. (1987). Determinants of help seeking behavior: The effects of helper's similarity, task centrality and recipient's self-esteem. *European Journal of Social Psychology*, 17, 57-67.
- Nadler, A. (1991). Help-seeking behavior: Psychological costs and instrumental benefits. M. S. Clark (Ed.), *Prosocial behavior: Review of personality and social psychology* içinde (Vol. 12, s. 290–311). Thousand Oaks, CA: Sage. Ocak 2015 tarihinde <http://books.google.com/books> adresinden alınmıştır.
- Najar, N. S. (2013). *Predicting depression and help-seeking attitudes among latinos: Acculturation and cultural values*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marquette University.
- Nater, U. M. (2013). Escape-Avoidance Coping. *Encyclopedia of Behavioral Medicine*, 708-709.
- National Institute of Mental Health (2008). *Use of Mental Health Services and Treatment Among Adults*. 10 Mart 2015 tarihinde <http://www.nimh.nih.gov/health/statistics/prevalence/use-of-mental-health-services-and-treatment-among-adults.shtml> adresinden alınmıştır.
- National Institute of Mental Health (2012). *Major depression among adults*. 10 Mart 2015 tarihinde <http://www.nimh.nih.gov/health/statistics/prevalence/major-depression-among-adults.shtml> adresinden alınmıştır.
- Neukrug, E. (2011). *The world of the counselor: An introduction to the counseling profession*. Nelson Education.
- Ng, T. P., Nyunt, M., Chiam, P., ve Kua, E. (2011). Religion, health beliefs and the use of mental health services by the elderly. *Aging ve Mental Health*, 15, 143–149. doi:10.1080/13607863.2010.508771
- Niegocki, K. L. (2010). *Coping behaviors, self-efficacy and attitudes toward seeking professional psychological help*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ball State University.

- O'Donnell, K. (2014). *The effect of alcohol expectancies on coping, mental health and help seeking*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dublin Business School.
- Okun, B. F. ve Kantrowitz, R. E. (2008). *Effective helping: Interviewing and counseling techniques* (7.baskı). USA: Thomson Brooks/Cole.
- Osborne, J. W. (2013). *Best practices in data cleaning*. California: Sage Publication, Inc.
- Özbay, Y., Terzi, Ş., Erkan, S. ve Çankaya, Z. C. (2011). Üniversite öğrencilerinin profesyonel yardım arama tutumları, cinsiyet rolleri ve kendini saklama düzeyleri. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 1(4), 59-71.
- Özdemir, S. (2012). *Psikolojik yardım alma tutumu ile kişilik, kendini saklama, cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Özmete, E. ve Yanardağ, M. Z. (2016). Erkeklerin bakış açısıyla toplumsal cinsiyet rolleri: Kadın ve erkek olmanın değeri. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (1), 91-107.
- Pandalangat, N. (2011). *Cultural influences on help-seeking, treatment and support for mental health problems—a comparative study using a gender perspective*. Yayınlanmamış doktora tezi. University of Toronto.
- Parent, M. C., Hammer, J. H., Bradstreet, T. C., Schwartz, E. N. ve Jobe, T. (2016). Men's Mental Health Help-Seeking Behaviors: An Intersectional Analysis. *American Journal of Men's Health*, 1557988315625776.
- Pasupuleti, R. V. (2013). *Cultural factors, stigma, stress, and help-seeking attitudes among college students*. Yayınlanmamış doktora tezi. University of Rhode Island.
- Paunonen, S. V. (2003). Big Five factors of personality and replicated predictions of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 411-422.

- Perrine, R. M. ve Lisle, J. (1995) Effects of a syllabus offer of help, student age, and class size on college students' willingness to seek support from faculty. *Journal of Experimental Education*, 64, 41-53.
- Pescosolido, B. A. ve Boyer, C. A. (1999). How do people come to use mental health services? Current knowledge and changing perspectives. A. V. Horowitz ve T. L. Scheid (Eds.), *A handbook for the study of mental health* içinde (s. 392-411). New York: Cambridge University Press.
- Pheko, M. M., Chilisa, R., Balogun, S. K. ve Kgathi, C. (2013). Predicting intentions to seek psychological help among Botswana university students: The role of stigma and help-seeking attitudes. *SAGE Open* July-September: 1-11. doi: 10.1177/2158244013494655
- Pickard, J. G., ve Guo, B. (2008). Clergy as mental health service providers to older adults. *Aging ve Mental Health*, 12, 615-624. doi:10.1080/13607860802343092
- Pieper, J. T. (2004). Religious coping in highly religious psychiatric inpatients. *Mental Health, Religion & Culture*, 7, 349-363. doi:10.1080/13674670410001719805
- Pietkiewicz, I. J. ve Bachryj, D. (2016). Help-Seeking Attitudes and Coping Strategies Among Roman Catholic Secular Clergy. *Psychology of Religion and Spirituality*, 8(1), 13-24. <http://dx.doi.org/10.1037/rel0000019>.
- Plotnik, R. (2009). *Psikolojiye Giriş* (Çev: T. Geniş). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Porrett, T. (2010). *Coping and help seeking behaviour in women with Pelvic Floor Dysfunction—the emic perspective*. Yayınlanmamış doktora tezi, City University of London.
- Price, S. J. ve Price, C. A. (2010). Families coping with change. S. J. Price, C. A. Price ve P. C. McKenry (Eds.), *Families and change: coping with stressful events and transition* içinde. United states: Sage publication.

- Pyle, D. (1999). *Data preparation for data mining*. San Francisco, CA: Morgan Kaufmann Publishers, Inc.
- Radziwon, C. (2009). *Help-seeking intentions in adolescents: Links to attachment, distress, and coping*. Yayınlanmamış doktora tezi. The Pennsylvania State University.
- Raney, S. ve Cinarbas, D.C. (2005). Counseling in developing countries: Turkey and India as examples. *Journal of Mental Health Counseling*, 27(2), 149-160.
- Raviv, A., Raviv, A., Vago-Gefen, I. ve Fink, A. S. (2009). The personal service gap: Factors affecting adolescents' willingness to seek help. *Journal of Adolescence*, 32, 483-499.
- Rawal, A., Collishaw, S., Thapar, A. ve Rice, F. (2013). A direct method of assessing underlying cognitive risk for adolescent depression. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 41, 1279-1288.
- Rice, P. L. (1999). *Stress and health* (3. baskı). New York: Brooks/Cole.
- Rickwood, D. J. ve Braithwaite, V. A. (1994). Social-psychological factors affecting help-seeking for emotional problems. *Social Science and Medicine*, 39, 563-572.
- Rickwood, D. J., Deane, F. P., Wilson, C. J. ve Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health, (AeJAMH)*, 4(3), 1-34.
- Roldan-Bau, A. E. (2013). *Seeking help for psychological distress: The role of acculturation, family relationships, coping, and stigma among Latin Americans in Canada*. Yayınlanmamış doktora tezi. University of Windsor.
- Rose, D. ve Abramson, L. (1992). Developmental predictors of depressive cognitive style: Research and theory. D. Cicchetti ve S. Toth (Eds.), *Developmental perspectives on depression* içinde (s. 323-349). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Rosenthal, D. ve Bornholt, L. (1988). Expectations about development in Greek-and Anglo-Australian families. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 19(1), 19-34.

- Roth, P. L. (1994). Missing data: A conceptual review for applied psychologists. *Personnel Psychology, 3(1)*, 537-560.
- Rougier, C. (2011). Cultural Values Religiosity and Spirituality as Predictors of Professional Psychological Help-Seeking Behavior of Black Adults in the United States. Yayınlanmamış doktora tezi. Columbia University.
- Sabone, M. B. (2009). The promotion of mental health through cultural values, institutions, and practices: A reflection on some aspects of Botswana culture. *Issues in Mental Health Nursing, 30*, 777-787.
- Salman-Durmaz, N. (2015). *Boşanma sürecindeki çiftlerin problem çözme becerileri ile otomatik düşünceleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Satcher, D. (1999). *Mental health: A report of the surgeon general*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, National Institute of Mental Health. 25 Ocak 2015 tarihinde <http://www.surgeongeneral.gov/library/mentalhealth/home.html> adresinden alınmıştır.
- Sauder, J. E. (2014). *Personality dimensions and attitudes towards counseling*. Yayınlanmamış lisans tezi. USA: University of Florida.
- Sayed, M.A. (2003). Psychotherapy of Arab patients in the West: Uniqueness, empathy and "otherness". *American Journal of Psychotherapy, 57(4)*, 445-459.
- Schafer, J. L. (1999). Multiple imputation: A primer. *Statistical Methods on Medical Research, 8(1)*, 3-15.
- Schniederman, N. ve Siegel, S. D. (2012). Mental and Physical Health Influence Each Other. S. O. Lilienfeld ve W. T. O'Donohu, (Eds.), *The great ideas of clinical science: 17 principles that every mental health professional should understand* içinde. New York: Routledge.
- Schomerus, G., Appel, K., Meffert, P. J. Lupp, M., Andersen, R. M., Grabe, H. J. ve Baumeister, S. E. (2013). Personality-related factors as predictors of help-

- seeking for depression: A population-based study applying the Behavioral Model of Health Services Use. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 48, 1809–1817. doi 10.1007/s00127-012-0643-1.
- Schonert-Reichl, K. A. ve Muller, J. R. (1996). Correlates of help seeking in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 25, 705-731.
- Sears, H. A., Graham, J. ve Campbell, A. (2009). Adolescent boys' intentions of seeking help from male friends and female friends. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30(6), 738-748.
- Setiawan, J. L. (2006). Willingness to seek counselling and factors that facilitate and inhibit the seeking of counselling in Indonesian undergraduate students. *British Journal of Guidance ve Counselling*, 34(3), 403-419.
- Sharf, R. S. (2000). *Theories of Psychotherapy & Counseling: Concepts and Cases* (2. Baskı). ABD: Warsworth/Thomson Learning.
- Sharf, R. S. (2014). *Theories of psychotherapy and counseling: Concepts and cases* (5. baskı). Cengage Learning.
- Sheehy, N. ve O'Connor, R.C. (2002). Cognitive style and suicidal behaviour: Implications for therapeutic intervention, research lacunae and priorities. *British Journal of Guidance & Counselling*, 30, 353–362.
- Sheikh, S. ve Furnham, A. (2000). A cross-cultural study of mental health beliefs and attitudes towards seeking Professional help. *Social Psychiatry Epidemiology*, 35, 326-334.
- Sheu, H. B. ve Sedlacek, W. E. (2004). An exploratory study of help-seeking attitudes and coping strategies among college students by race and gender. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 37(3), 130.
- Sheu, H. B. ve Sedlacek, W. E. (Ağustos 22-25, 2002). *Helping-seeking attitudes and coping strategies among college students by race*. Amerikan Psikoloji Derneği Yıllık konferansında sunulan sözel bildiri, Chicago.

- Short, F. ve Thomas, P. (2015). *Core approaches in counseling and psychotherapy*. New York: Routledge publication.
- Singelis, T. M., Triandis, H. C., Bhawuk, D. P. ve Gelfand, M. J. (1995). Horizontal and vertical dimensions of individualism and collectivism: A theoretical and measurement refinement. *Cross-Cultural Research*, 29(3), 240-275.
- Sinha, D. ve Tripathi, R. C. (1994). Individualism in a collectivist culture: A case of coexistence of opposites. U. Kim, H. C. Triandis, C. Kagitçibasi, S-C. Choi ve G. Yoon (Eds.), *Individualism and collectivism. Theory, method, and applications* içinde (s. 123-136). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Sommers-Flanagan, J. ve Sommers-Flanagan, R. (2015). *Counseling and psychotherapy theories in context and practice: Skills, strategies, and techniques*. John Wiley & Sons.
- Spry, M. E., Walker, G. ve Univserity, M. (tarihsiz). *The Relationship between Conformity to Masculine Norms, Coping Strategies and Male Help-seeking Behaviour: Achieving Better Health Outcomes for Men*. Monash Univserity.
- Steiner, H., Erickson, S. J., Hernandez, N. L. ve Pavelski, R. (2002). Coping styles as correlates of health in high school students. *Journal of Adolescent Health*, 30(5), 326-335.
- Stelmack, R. M. ve Stalikas, A. (1991). Galen and the humour theory of temperament. *Personality and Individual Differences*, 12(3), 255-263.
- Sternthal, M. J., Williams, D. R., Musick, M. A. ve Buck, A. C. (2010). Depression, anxiety, and religious life: A search for mediators. *Journal of Health and Social Behavior*, 51, 343-359. doi: 10.1177/0022146510378237.
- Sullivan, K., Marshall, S. K. ve Schonert-Reichl, K. A. (2002). Do expectancies influence choice of help-giver? Adolescents' criteria for selecting an informal helper. *Journal of Adolescent Research*, 17(5), 509-531.
- Şahin, N. H. (1994), *Stres Nedir? Ne Değildir? Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

- Şahin-Akaydın, F. (2002). *Üniversite öğrencilerinin problem alanları, problemlilik düzeyleri, problem çözüme becerileri ve yardım arama davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi
- Senol-Durak, E., Durak, M., & Elagöz, F. Ö. (2011). Testing the psychometric properties of the Ways of Coping Questionnaire (WCQ) in Turkish university students and community samples. *Clinical psychology & psychotherapy*, 18(2), 172-185.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6.baskı). Boston: Pearson
- Talebi, M., Matheson, K. ve Anisman, H. (2016). The stigma of seeking help for mental health issues: mediating roles of support and coping and the moderating role of symptom profile. *Journal of Applied Social Psychology*. doi: 10.1111/jasp.12376.
- Tepfer, B. (2009). *Predictors of psychological help-seeking attitudes, willingness toward psychological service utilization, and levels of previous psychological service utilization among Orthodox Jewish parents*. City University of New York.
- Tessler, R. C. ve Schwartz, S. H. (1972). Help seeking, self-esteem, and achievement motivation: An attributional analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 21(3), 318-326.
- Thompson, R. A. (2016). *Counseling techniques: Improving relationships with others, ourselves, our families, and our environment*. Routledge.
- Topkaya, N. (2011). *Psikolojik yardım alma niyetinin sosyal damgalanma, tedavi korkusu, beklenen yarar, beklenen risk ve tutum faktörleriyle modellenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. İzmir: Ege Üniversitesi.
- Tracey, T., Sherry, P., Bauer, G., Robins, T., Todaro, L. ve Briggs, S. (1984). Help seeking as a function of student characteristics and program description: A logit-loglinear analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 54-62.

- Triandis, H. C. (1990). Cross-cultural studies of individualism and collectivism. J. Berman (Ed.), *Cross-cultural perspectives: Nebraska Symposium on Motivation* içinde (s. 41-133). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Triandis, H. C. (1999). Cross-cultural psychology. *Asian Journal of Social Psychology*, 2, 127- 143.
- Triandis, H. C. ve Gelfand, M. J. (1998). Converging measurement of horizontal and vertical individualism and collectivism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 118-128.
- Triandis, H. C. ve Gelfand, M. J. (2012). A theory of individualism and collectivism. *Handbook of Theories of Social Psychology*, 2, 498-520.
- Triandis, H. C. ve Wasti, S. A. (2008). Culture. D. L. Stone ve E. F. Stone-Romero (Eds.), *The influence of culture on human resource management processes and practices* içinde (s. 1-24). New York: Lawrence Erlbaum Associates.
- Türkçapar, H. (2007). *Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Uygulama*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Türkçapar, M. H. (2012). *Bilişsel terapi*. Ankara: HYB Yayıncılık,
- Türküm, A. S. (2005). Who seeks help? Examining the differences in attitude of Turkish university students toward seeking psychological help by gender, gender roles, and help-seeking experiences. *The Journal of Men's Studies*, 13(3), 389-401.
- Türküm, A. S. (1999). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *V. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulan sözel bildiri*. Ankara.
- Uffelman, R. A. (2005). *Moderation of the relation between distress and help seeking intentions: An applicaiton of hope theory*. Yayımlanmamış doktora tezi. University of Akron.

- Ültanır, E. (1998). Üniversite öğrencileri için geliştirilen problem tarama envanterinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(10), 23-32.
- Vodosek, M. (2009). The relationship between relational models and individualism and collectivism: Evidence from culturally diverse work groups. *International Journal of Psychology*, 44, 120-128. doi:10.1080/00207590701545684
- Vogel, D. L. ve Wester, S. R. (2003). To seek or not to seek help: The risk of self-disclosure. *Journal of Counseling Psychology*, 50(3), 351-361.
- Vogel, D. L., Wade, N. G. ve Haake, S. (2006). Measuring the self-stigma associated with seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 325-337. doi:10.1037/0022-0167.53.3.325.
- Vogel, D. L., Wade, N. G. ve Hackler, A. H. (2007). Perceived public stigma and the willingness to seek counseling: The mediating roles of self-stigma and attitudes toward counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 54, 40-50. doi:10.1037/0022-0167.54.1.40
- Vogel, D. L., Wade, N. G. ve Hackler, A. H. (2008). Emotional expression and the decision to seek therapy: The mediating roles of the anticipated benefits and risks. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(3), 2008, 254-278.
- Vogel, D. L., Wester, S. R., Wei, M., ve Boysen, G. A. (2005). The role of outcome expectations and attitudes on decisions to seek professional help. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 459-470.
- Wade, N. G., Post, B. C., Cornish, M. A., Vogel, D. L. ve Tucker, J. R. (2011). Predictors of the change in self-stigma following a single session of group counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 58, 170-182.
- Wallace, B. C. ve Constantine, M. G. (2005). Africentric cultural values, psychological help-seeking attitudes, and self-concealment in African American college students. *Journal of Black Psychology*, 31(4), 369-385.

- Wang, Z. (2013). *Help-seeking attitudes in Chinese: the role of personal self-esteem, collective self-esteem and loss of face*. Yayınlanmamış doktora tezi, University of Illinois at Urbana-Champaign.
- Wasti, S. A. ve Erdil, S. (2007). Bireycilik ve toplulukçuluk değerlerinin ölçülmesi: Benlik kurgusu ve INDCOL ölçeklerinin Türkçe geçerlemesi. *Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 7, 39-66.
- Werner, P. (2004). Beliefs about memory problems and help-seeking in elderly persons. *Clinical Gerontologist*, 27(4), 19-30.
- Westen, D. (1998). The scientific legacy of Sigmund Freud: Toward a psychodynamically informed psychological science. *Psychological Bulletin*, 124, 333-371.
- Wheaton, B., Muthen, B., Alwin, D. F. ve Summers, G. (1977). Assessing reliability and stability in panel models. *Sociological Methodology*, 8(1), 84-136.
- Wilkinson, G. (2005). *Stres*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları
- Wills, T. A. ve DePaulo, B. M. (1991). Interpersonal analysis of the help-seeking process. C. R. Snyder ve D. R. Frosyth (eds.), *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective* içinde (s. 350-375). Elmsford, NY: Pergamon.
- Wilson, C. J. ve Deane, F. P. (2000). Adolescent opinions about reducing help seeking barriers and increasing appropriate help seeking engagement. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 12, 354-364.
- Winograd, G. ve Tryon, G. S. (2009). Counseling expectations among students in an opportunity program: Dispositional and cultural influences. *Journal of Counseling and Development*, 87(4), 438-448.
- Winter, G. W. ve Barenbaum, N. B. (1999). *History of modern personality theory and research*. Pervin Lawrence A.
- Wong, P. T. P. ve Wong, L. C. J. (2006). *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping*. USA: Springer

- Woodcock, K. M. (2007). *The mental health help seeking experiences of female victims of intimate partner violence*. ProQuest.
- World Health Organization (WHO) (2013). www.who.int/en/ adresinden alınmıştır.
- Xinyue, Z., Saucier, G., Gao, D. ve Liu, J. (2009). The factor structure of Chinese personality terms. *Journal of Personality*, 77, 363-400.
- Yakunina, E. S. ve Weigold, I. K. (2011). Asian international students' intentions to seek counseling: Integrating cognitive and cultural predictors. *Asian American Journal of Psychology*, 2(3), 219.
- Yang, L. H., Kleinman, A., Link, B. G., Phelan, J. C., Lee, S. ve Good, B. (2007). Culture and stigma: Adding moral experience to stigma theory. *Social Science and Medicine*, 64, 1524-1535. doi:10.1016/j.socscimed .2006.11.013
- Yeh, C. J. (2002). Taiwanese Students' Gender, Age, Interdependent and Independent Self-Construal, and Collective Self-Esteem as Predictors of Professional Psychological Help-Seeking Attitudes. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 8(1), 19-29. doi: 10.1037//1099-9809.8.1.19
- Yeh, C. S., Kwong-Arora, A. ve Wu, K. A. (2006). A new theoretical model of collectivistic coping. Paul T. P. Wong ve Lilian C. J. Wong (Eds.), *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping* içinde (55-74). USA: Springer.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2013). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin yayıncılık.
- Yoo, S. K. ve Skovholt, T. M. (2001). Cross-cultural examination of depression expression and help-seeking behavior: A comparative study of American and Korean college students. *Journal of College Counseling*, 4(1), 10-19.
- Yoo, S. K., Goh, M. ve Yoon, E. (2005). Psychological and cultural influences on Koreans' help-seeking attitudes. *Journal of Mental Health Counseling*, 27(3), 266-281.

Yousaf, O., Popat, A. ve Hunter, M. S. (2015). An investigation of masculinity attitudes, gender, and attitudes toward psychological help-seeking. *Psychology of Men & Masculinity*, 16(2), 234.

EKLER

EK-1. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Formu (*Seçilmiş Örnek Maddeler*)

EK-2. IND-COL Ölçeği (*Seçilmiş Örnek Maddeler*)

EK-3. Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği (*Seçilmiş Örnek Maddeler*)

EK-4. Baş Etme Yolları Ölçeği (*Seçilmiş Örnek Maddeler*)

EK-5. Otomatik Düşünceler Ölçeği (*Seçilmiş Örnek Maddeler*)

EK-6. Kişisel Bilgi Formu

EK-7. Anadolu Üniversitesi Etik Kurul kararı

EK-1. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Formu

(Seçilmiş Örnek Maddeler)

(1) Kesinlikle katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Katılıyorum, (4) Kesinlikle katılıyorum

1	Akıl sağlığında bir bozulma olduğunu düşünürsem, ilk tercihim bir uzmandan yardım almak olur.	1	2	3	4
2	...	1	2	3	4
3	...	1	2	3	4
4	Bir kişinin gerektiği halde bir uzmandan yardım almadan çatışmalarıyla ve korkularıyla baş etmeyi istemesi takdir edilecek bir durumdur.	1	2	3	4
5	Uzun bir süre endişeli veya üzgün olsam psikolojik yardım almayı isterim	1	2	3	4
6	...	1	2	3	4
7	...	1	2	3	4
8	...	1	2	3	4
9	Kişi sorunlarını kendi çözmelidir, psikolojik danışma almak başvurulacak son çare olmalıdır.	1	2	3	4
10	...	1	2	3	4

EK-2. IND-COL Ölçeği

(Seçilmiş Örnek Maddeler)

		(1) Kesinlikle katılmıyorum ... ↔ ... (5) Kesinlikle katılıyorum				
1	Benim mutluluğum çevremdekilerin mutluluğuna çok bağlıdır.	1	2	3	4	5
2	Kazanmak her şeydir.	1	2	3	4	5
3	...	1	2	3	4	5
4	...	1	2	3	4	5
5	...	1	2	3	4	5
6	...	1	2	3	4	5
7	Komsularıyla ufak tefek şeyleri paylaşmak hoşuma gider.	1	2	3	4	5
8	...	1	2	3	4	5
9	...	1	2	3	4	5
10	...	1	2	3	4	5
11	Özgün bir birey olmak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
12	...	1	2	3	4	5
13	...	1	2	3	4	5
14	...	1	2	3	4	5
15	Başkalarına güvenmektense kendime güvenirim.	1	2	3	4	5
16	...	1	2	3	4	5
17	...	1	2	3	4	5
18	...	1	2	3	4	5
19	...	1	2	3	4	5
20	Bireysel kimliğim benim için çok önemlidir.	1	2	3	4	5
21	...	1	2	3	4	5
22	...	1	2	3	4	5
23	...	1	2	3	4	5
24	...	1	2	3	4	5
25	...	1	2	3	4	5
26	Rekabet olmadan iyi bir toplum düzeni kurulamaz.	1	2	3	4	5
27	...	1	2	3	4	5
28	...	1	2	3	4	5
29	...	1	2	3	4	5
30	...	1	2	3	4	5
31	...	1	2	3	4	5
32	...	1	2	3	4	5
33	Benim için zevk başkalarıyla vakit geçirmektir.	1	2	3	4	5
34	...	1	2	3	4	5
35	...	1	2	3	4	5
36	Yakın çevremle fikir ayrılığına düşmekten hiç hoşlanmam	1	2	3	4	5
37	Ailemi memnun edecek şeyleri nefret etsem de yaparım.	1	2	3	4	5

EK-3. Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği

(Seçilmiş Örnek Maddeler)

(1) Hiç uygun değil, (2) Pek uygun değil, (3) Uygun, (4) Oldukça uygun, (5) Çok uygun

Örnek: Kendimi biri olarak görüyorum

1	Aceleci	1	2	3	4	5	24	...	1	2	3	4	5
2	...	1	2	3	4	5	25	Disiplinli	1	2	3	4	5
3	...	1	2	3	4	5	26	...	1	2	3	4	5
4	...	1	2	3	4	5	27	...	1	2	3	4	5
5	Kendine güvenen	1	2	3	4	5	28	...	1	2	3	4	5
6	...	1	2	3	4	5	29	Kızgın	1	2	3	4	5
7	...	1	2	3	4	5	30	...	1	2	3	4	5
8	...	1	2	3	4	5	31	...	1	2	3	4	5
9	...	1	2	3	4	5	32	...	1	2	3	4	5
10	Cesur	1	2	3	4	5	33	Kaygılı	1	2	3	4	5
11	...	1	2	3	4	5	34	...	1	2	3	4	5
12	...	1	2	3	4	5	35	...	1	2	3	4	5
13	...	1	2	3	4	5	36	...	1	2	3	4	5
14	...	1	2	3	4	5	37	Kaprisli	1	2	3	4	5
15	İyi niyetli	1	2	3	4	5	38	...	1	2	3	4	5
16	...	1	2	3	4	5	39	...	1	2	3	4	5
17	...	1	2	3	4	5	40	...	1	2	3	4	5
18	...	1	2	3	4	5	41	Hoşgörülü	1	2	3	4	5
19	Yardımsaver	1	2	3	4	5	42	...	1	2	3	4	5
20	...	1	2	3	4	5	43	...	1	2	3	4	5
21	...	1	2	3	4	5	44	...	1	2	3	4	5
22	...	1	2	3	4	5	45	Azimli	1	2	3	4	5
23	Sevecen	1	2	3	4	5							

EK-4. Baş Etme Yolları Ölçeği

(Seçilmiş Örnek Maddeler)

(1) Hiçbir zaman, (2) Nadiren, (3) Bazen, (4) Çoğu zaman, (5) Her zaman						
1	Bir sıkıntı olduğumu kimsenin bilmesini istemem	1	2	3	4	5
2	...	1	2	3	4	5
3	Olayın değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım	1	2	3	4	5
4	...	1	2	3	4	5
5	...	1	2	3	4	5
6	...	1	2	3	4	5
7	Problemin ciddiyetini anlamaya çalışırım	1	2	3	4	5
8	...	1	2	3	4	5
9	...	1	2	3	4	5
10	...	1	2	3	4	5
11	İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem	1	2	3	4	5
12	...	1	2	3	4	5
13	...	1	2	3	4	5
14	Olanlardan kimseye söz etmemeyi tercih ederim	1	2	3	4	5
15	...	1	2	3	4	5
16	...	1	2	3	4	5
17	Öneri almak için ailemdeki bireylerle konuşurum	1	2	3	4	5
18	...	1	2	3	4	5
19	...	1	2	3	4	5
20	...	1	2	3	4	5
21	Problemi adım adım çözmeye çalışırım	1	2	3	4	5
22	...	1	2	3	4	5
23	...	1	2	3	4	5
24	...	1	2	3	4	5
25	Ne yapılacağını planlayıp ona göre davranırım	1	2	3	4	5
26	...	1	2	3	4	5
27	...	1	2	3	4	5
28	...	1	2	3	4	5
29	Duygularımı kimseyle paylaşmam, kendime saklarım	1	2	3	4	5
30	...	1	2	3	4	5
31	Sorunun nedenleri hakkında kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım	1	2	3	4	5

EK-5. Otomatik Düşünceler Ölçeği

(Seçilmiş Örnek Maddeler)

	(1) Hiç	(2) Ender	(3) Ara-Sıra	(4) Sık Sık	(5) Her Zaman
1 Tüm dünya bana karşıymış gibi geliyor	1	2	3	4	5
2 ...	1	2	3	4	5
3 Neden hiç başarılı olamıyorum	1	2	3	4	5
4 ...	1	2	3	4	5
5 ...	1	2	3	4	5
6 ...	1	2	3	4	5
7 Keşke daha iyi bir insan olsaydım	1	2	3	4	5
8 ...	1	2	3	4	5
9 ...	1	2	3	4	5
10 ...	1	2	3	4	5
11 Artık hiçbir şeyin tadı kalmadı	1	2	3	4	5
12 ...	1	2	3	4	5
13 ...	1	2	3	4	5
14 ...	1	2	3	4	5
15 Keşke başka bir yerde olsaydım	1	2	3	4	5
16 ...	1	2	3	4	5
17 ...	1	2	3	4	5
18 ...	1	2	3	4	5
19 Keşke birden yok olabilseydim	1	2	3	4	5
20 ...	1	2	3	4	5
21 ...	1	2	3	4	5
22 ...	1	2	3	4	5
23 ...	1	2	3	4	5
24 Hiç bir zaman başaramayacağım	1	2	3	4	5
25 ...	1	2	3	4	5
26 ...	1	2	3	4	5
27 ...	1	2	3	4	5
28 Geleceğim kasvetli	1	2	3	4	5
29 ...	1	2	3	4	5
30 Hiçbir şeyi bitiremiyorum	1	2	3	4	5

EK-6. Kişisel Bilgi Formu

Sevgili katılımcı;

Bu araştırma, aşağıda bilgileri bulunan araştırmacılar tarafından bir doktora tezi kapsamında yürütülmektedir. Araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları ile kişilik özellikleri, kültürel özellikleri, başa çıkma yöntemler ve otomatik düşünceleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Çalışmaya katılım tamamıyla gönüllük temelinde olmalıdır. Anket kitapçığında sizden kimliğinizi belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplarını tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Elde edilecek veriler bilimsel yayımlarda kullanılacaktır.

Anketler, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek soruları içermemektedir. Ancak katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenle rahatsız olursanız cevaplama devam etmeyebilirsiniz. Böyle bir durumda, uygulayıcı kişiye anketleri doldurmaya devam etmek istemediğini belirtmeniz yeterli olacaktır. Uygulama süresi yaklaşık 20 dakikadır. Çalışma ile ilgili sorularınız uygulama sonrasında cevaplanacaktır. Çalışmamıza verdiğiniz destek için teşekkür ederiz.

Araştırmacı: Arş. Gör. İsmail YELPAZE
Danışman: Prof. Dr. A. Aykut CEYHAN
A.Ü. Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı
e-posta: ismailyelpaze@anadolu.edu.tr

Araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul ediyorsanız aşağıdaki kutucuğu tik işareti (✓) ile işaretleyiniz.

Yukarıdaki açıklamaları okudum, araştırmaya tamamen gönüllü olarak katılmayı ve verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı çalışmalarda kullanılmasını kabul ediyorum.

1. Cinsiyet : Kadın Erkek

2. Bölüm/ Sınıf:/.....

3. Yaşamınızın büyük kısmını geçirdiğiniz yer:

Köy Kasaba / Belde İlçe merkezi İl merkezi

4. Daha önce herhangi bir *profesyonel psikolojik yardım* aldınız mı/alıyor musunuz?

Evet Hayır

Eğer önceden bir yardım aldıysanız/alıyorsanız ne kadar yarar sağladığınızı düşünüyorsunuz?

Hiç Biraz Oldukça Çok

EK-7. Anadolu Üniversitesi Etik Kurul kararı

Kayıt Tarihi: 13.05.2015

Protokol No: 11547



ANADOLU ÜNİVERSİTESİ ETİK KURULU KARARI

ÇALIŞMANIN TÜRÜ:	Doktora Tez Çalışması
KONU:	Eğitim Bilimleri
BAŞLIK:	Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumları ile Kişilik Özellikleri, Kültürel Özellikleri, Otomatik Düşünceleri ve Başa Çıkma Yöntemlerinin İlişkisi
PROJE/TEZ YÜRÜTÜCÜSÜ:	Prof. Dr. A. Aykut CEYHAN
TEZ YAZARI:	İsmail YELPAZE
ALT KOMİSYON GÖRÜŞÜ:	-
KARAR:	Olumlu

ETİK KURUL ÜYELERİ

İMZA/ TARİH

04.06.2015

Prof. Dr. Aydın AYBAR

Rektör Yardımcısı / Etik Kurul Başkanı

Prof. Dr. Hayrettin TÜRK

Fen Bil.(Fen Fak.)

Prof. Dr. Yusuf ÖZTÜRK

Sağlık Bil.(Ecz. Fak.)

Prof. Dr. Esra CEYHAN

Eğitim Bil. (Eğitim Bil. Ens.)

Prof. Dr. Kemal YILDIRIM

Sos. Bil.(İkt. ve İd. Bil. Fak.)

Doç. Dr. Münevver ÇAKI

Güz. San. (Güz. San. Fak.)