



**ŞEMA BAŞA ÇIKMA BİÇİMLERİ İLE
PSİKOLOJİK YARDIM ALMA TUTUMU
ARASINDAKİ İLİŞKİDE YARDIM ALMA
DENEYİMİNİN VE BENLİK YAPILARININ
DÜZENLEYİCİ ROLÜ**

Doktora Tezi

Ferhat BAYOĞLU

Eskişehir 2019

**ŞEMA BAŞA ÇIKMA BİÇİMLERİ İLE PSİKOLOJİK YARDIM ALMA
TUTUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE YARDIM ALMA DENEYİMİNİN VE
BENLİK YAPILARININ DÜZENLEYİCİ ROLÜ**

Ferhat BAYOĞLU



DOKTORA TEZİ

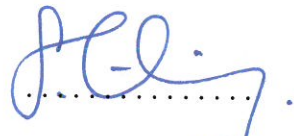
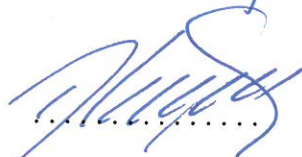
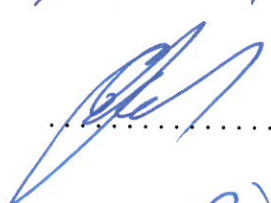
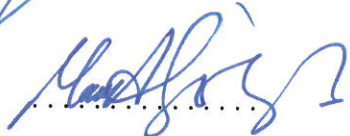
**Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı / Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Danışman: Doç. Dr. Baki DUY**

**Eskişehir
Anadolu Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eylül 2019**

Bu tez çalışması, TÜBİTAK-BİDEB 2211/E Doğrudan Yurt İçi Doktora Burs Programı kapsamında desteklenmiştir.

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Ferhat BAYOĞLU'nun "Şema Başa Çıkma Biçimleri ile Psikolojik Yardım Alma Tutumu Arasındaki İlişkide Yardım Alma Deneyiminin ve Benlik Yapılarının Düzenleyici Rolü" başlıklı tezi 21.08.2019 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek "Anadolu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği"nin ilgili maddeleri uyarınca Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında, Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

	<u>Unvanı-Adı Soyadı</u>	<u>İmza</u>
Üye (Tez Danışmanı)	: Doç.Dr. Baki DUY	
Üye	: Prof.Dr. A.Sibel TÜRKÜM	
Üye	: Prof.Dr. Yavuz AKBULUT	
Üye	: Prof.Dr. Ayşe AYPAY	
Üye	: Doç.Dr. M.Ali YILDIZ	

Prof.Dr. Handan DEVECİ
Anadolu Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Müdür Vekili

ÖZET

ŞEMA BAŞA ÇIKMA BİÇİMLERİ İLE PSİKOLOJİK YARDIM ALMA TUTUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE YARDIM ALMA DENEYİMİNİN VE BENLİK YAPILARININ DÜZENLEYİCİ ROLÜ

Ferhat BAYOĞLU

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eylül 2019

Danışman: Doç. Dr. Baki DUY

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumları arasındaki ilişkide, yardım alma deneyiminin ve benlik yapılarının düzenleyici rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın katılımcıları, 2017-2018 akademik yılında Anadolu Üniversitesi'nin örgün lisans programlarına devam eden 773 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Veri toplama araçları olarak Demografik Bilgi Formu, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-R, Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği ve çalışma kapsamında Türkçeye uyarlaması yapılan Şema Başa Çıkma Ölçeği kullanılmıştır. Veriler SPSS 24.00 programı ile birlikte Hayes'in PROCESS v3.3 macro eklentisi kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizinde, betimleyici istatistikler ile birlikte Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ve düzenleyicilik analizleri için Bootstrap yöntemleri kullanılmıştır. Analizler sonucunda şema başa çıkma biçimlerinin, benlik yapılarının, yardım alma deneyiminin ve yardım deneyiminin algılanan niteliğinin, psikolojik yardım alma tutumlarının anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, özerk ve özerk-ilişkisel benlik yapısının, psikolojik yardım alma deneyimine sahip olmanın ve önceki psikolojik yardım deneyiminin niteliğinin şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide farklı etki düzeylerinde olmak üzere düzenleyici bir rolünün olduğu görülmüştür.

Anahtar Sözcükler: Psikolojik yardım alma tutumu, Şema başa çıkma biçimleri, Önceki psikolojik yardım deneyimi, Benlik yapıları.

ABSTRACT

THE MODERATING ROLE OF PREVIOUS HELP SEEKING EXPERIENCE AND SELF-CONSTRUALS ON THE RELATIONSHIP BETWEEN SCHEMA COPING STYLES AND ATTITUDE TOWARD SEEKING PSYCHOLOGICAL HELP

Ferhat BAYOĞLU

Department of Educational Sciences

Programme in Guidance and Psychological Counseling

Anadolu University, Graduate School of Educational Sciences, September 2019

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Baki DUY

This study aimed to investigate the moderator role of counseling experiences and self-construals in the relationship between schema coping behaviors and attitudes of university students toward seeking help. The study involved a correlational design which was conducted with 773 university students, studying at formal undergraduate programs at different faculties of Anadolu University in the 2017-2018 academic year. In the study, Demographic Information Form, Attitudes Toward Seeking Psychological Help Scale-R, Schema Coping Questionnaire and Autonomous-Relational Self Scale were used to collect data. The data were analyzed using the PROCESS macro add-on by Hayes along with IBM SPSS Statistics 24. In the analysis of the data, Bootstrap methods and Pearson Product-Moment Correlation were used to calculate the correlation between the descriptive statistics and the continuous variables. The schema coping behaviors, self-structures, help seeking experience and the perceived nature of the counseling were found to be significant predictors of the attitudes of university students toward seeking help. In addition, autonomous and autonomous-relational self construals, having an experience of getting counseling and the perceived nature of previous counseling experience were found to have a regulatory role in the relationship between schema coping behaviors and the attitudes toward counseling, with different levels of significance.

Keywords: Psychological help seeking attitude, Schema coping styles, Previous help-seeking experience, Self-construals.

ÖNSÖZ

Sorunlar ile baş etmede etkin başa çıkma yöntemlerinden biri beki de en önemlisi profesyonel yardım alma davranışıdır. Üniversite döneminde de birçok genç yetişkinin farklı alanlarda sorunlar yaşadığı ve psikolojik yardım alma davranışlarının bu süreçte önemli bir işlevi yerine getirdiği gözlenmektedir. Ancak gençlerin yardım alabilecekleri önemli profesyonel kaynaklar varken bu yardımı almaktan uzak kaldıkları da bir gerçektir. İşte bu noktada psikolojik yardım alma konusunda genç yetişkinlerin bireysel veya çevresel bazı engeller ile karşı karşıya kaldıkları görülmektedir. Bu yüzden bu araştırmada üniversite öğrencilerinin yardım alma davranışları ile ilgili olduğu düşünülen önemli etmenleri incelemek istedim. Araştırma bulgularının gençlerin psikolojik sorunlarla daha etkin başa çıkma konusunda bilinçlenmelerini ve farkındalık kazanmalarını sağlayacak profesyonel yardım alma davranışlarını kolaylaştırmada küçük de olsa bir katkısının olması temennimdir.

Çok uzun ve zorlu bir sürecin tabiki de önemli yol arkadaşları, destekleyicileri ve yardımcıları vardır. Onlar olmadan bu sürecin tamamlanması kuşkusuz pek kolay olmayacaktır. Her aşamasında da farklı destek kaynaklarına başvurmak, zaman zaman onlardan beslenmek ve birçok zaman da onlar tarafından cesaretlendirilmek bu sürecin en önemli parçalarını oluşturmuştur. Bu anlamda öncelikle tez sürecimin en başından bugünkü aşamasına gelinceye kadar, yönlendirmeleriyle, içsel motivasyonumu zaman zaman kaybettiğimde dışarıdan itici bir güç olmasıyla, beni cesaretlendirip doğru yönlendirmesiyle birlikte belki de en önemlisi içtenliğiyle bana bu süreçte çok şey katan tez danışmanım Doç. Dr. Baki DUY'a çok teşekkür ederim. Yine bu tezin ortaya çıkışının çok öncesinden başlayarak, doktora eğitim sürecimde en önemli katkıları almama vesile olduğunu düşündüğüm ve tez yazım süreci ile bu katkılarını en üst düzeyde vermiş olan çok değerli hocam Prof. Dr. A. Sibel TÜRKÜM'e ve yine doktora eğitimimin son dönemlerinde kendisini tanıyıp bilgisinden ve tecrübelerinden istifade etme şansını bulduğum, tez sürecinin önemli zamanlarında her zaman yol gösterici ve ufuk açıcı bilgiler sunan Prof. Dr. Yavuz AKBULUT hocama sunmuş oldukları katkılar için ayrı ayrı teşekkür ediyorum. Geri bildirimleri ve önemli katkılarıyla tezin şekillenip son halini almasında önemli rol oynayan Prof. Dr. Ayşe AYPAY ve Doç. Dr. M. Ali YILDIZ hocalarıma da ayrıca çok teşekkür ediyorum.

Bununla birlikte hem doktora eğitimim hem meslek hayatım hem de hayatımın diğer alanlarında her zaman yardımını, desteğini aldığım ve bana saymakla bitiremeyeceğim kadar çok fazla şey kattığını düşündüğüm kurum müdürüm ve değerli hocam Prof. Dr. Esra CEYHAN'a çok teşekkür ediyorum. Anadolu Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi çalışanlarına ve tüm personellerine süreçteki önemli destekleri ve yardımları ile yanımda oldukları için ayrıca teşekkür ediyorum. Yine Anadolu üniversitesi PDR Anabilim Dalında görev yapan hem eğitim hem de tez sürecimde farklı zamanlarda vermiş oldukları destek ve sağladıkları katkılarıyla yer alan bütün hocalarıma ayrıca teşekkür ediyorum. Burada bir parantez açarak, eğitim hayatıma ve bununla birlikte hayata bakış açımına her zaman önemli katkılar sunduğunu düşündüğüm, bilgi ve tecrübeleriyle beni zenginleştiren Prof. Dr. A. Aykut CEYHAN'a da ayrı bir teşekkür etmem gerekir.

Diğer taraftan arkadaşlıkları ve samimiyetleriyle Eskişehir'deki hayatımın en önemli zamanlarını ve anılarını geçirmemde rol oynayan, dostlarım Öğr. Gör. Ömer ÖZER ve Öğr. Gör. Ahmet ALTINOK'a her zaman yanımda oldukları ve zorlukları aşmamda destekleyici ve yol gösterici oldukları için çok teşekkür ediyorum. Bununla birlikte, doktora eğitim sürecimde bana yol arkadaşlığı yapan Aman Sado ELEMO'ya ve mesai arkadaşım Öğr. Gör. Ezgi Ekin ŞAHİN'e süreçteki desteklerinden ötürü teşekkür ederim. Ayrıca araştırmanın istatistik analizlerindeki yardımları için Ergün KARA'ya da teşekkür etmek isterim. Aynı zamanda bu araştırmanın gerçekleştirilmesi sürecinde zamanlarını ayırarak çalışmaya destek sunan üniversite öğrencilerine de çok teşekkür ediyorum. Ayrıca 2211-E Doğrudan Yurt İçi Doktora Burs Programı kapsamında doktora eğitim sürecimde verdiği burs desteği için TÜBİTAK- BİDEB'e teşekkürlerimi sunarım.

Bir teşekkür de eğitim hayatımızı her zaman önemseyen ve belki her şeyin üstünde ve önünde tutan başta babam olmak üzere beni yetiştiren bu günlere getiren kıymetli aileme. Bütün bunlarla birlikte, her zaman sevgisini, desteğini, özverisini ve fedakarlığını hissettiğim, zorlu süreçlerin üstesinden gelmemde bana yardımcı olan sevgili eşim Serpil GÜL BAYOĞLU'na ve tabiki de bana güç veren, enerjimi her zaman en üst seviyede tutmamı sağlayan ve hayatımdaki belki de en önemli motivasyon kaynaklarımdan birini oluşturan canım oğlum Doruk Efe'me teşekkür ediyorum.

Ferhat BAYOĞLU

Eskişehir 2019

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 aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.



Ferhat BAYOĞLU

İÇİNDEKİLER

Sayfa

BAŞLIK SAYFASI.....	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
ÖNSÖZ	v
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	vii
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar DİZİNİ	xi
ŞEKİLLER DİZİNİ	xiii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	xv
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	12
1.3. Araştırmanın Önemi	15
1.4. Sınırlılıklar.....	18
1.5. Tanımlar	19
2. ALANYAZIN	20
2.1. Yardım Alma Davranışı	20
2.1.1. Profesyonel/psikolojik yardım alma.....	22
2.1.2. Psikolojik yardım alma tutumu.....	23
2.2. Başa Çıkma Biçimleri.....	27
2.2.1. Şema başa çıkma biçimleri	29
2.3. Profesyonel/Psikolojik Yardım Alma Deneyimi.....	31
2.4. Kültürel Etmenler	33
2.4.1. Benlik yapıları.....	34
2.5. İlgili Araştırmalar	38
2.5.1. Psikolojik yardım alma tutumu ile ilgili araştırmalar.....	38
2.5.2. Başa çıkma biçimleri ile ilgili araştırmalar.....	43
2.5.3. Psikolojik yardım alma deneyimi ile ilgili araştırmalar	45
2.5.4. Kültürel etmenler ve benlik yapıları ile ilgili araştırmalar	49
3. YÖNTEM	53
3.1. Araştırma Modeli	53
3.2. Katılımcılar.....	53

3.3. Verilerin Toplanması.....	55
3.4. Veri Toplama Araçları.....	56
3.4.1. Demografik bilgi formu	56
3.4.2. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeği-R	56
3.4.3. Özerk-ilişkisel benlik ölçeği.....	57
3.4.4. Şema başa çıkma ölçeği (ŞBCÖ)	58
3.4.4.1. İşlem (Maddelerin Türkçeye çevrilmesi)	58
3.4.4.2. Katılımcılar	59
3.4.4.3. Yapı geçerliği (Doğrulamalı faktör analizi).....	60
3.4.4.4. Benzer ölçek geçerliği	65
3.4.4.5. Güvenirlik analizi sonuçları.....	65
3.5. Verilerin Analizi	66
4. BULGULAR	71
4.1. Değişkenler Arasındaki İlişkilere İlişkin İstatistikler	71
4.2. Düzenleyici Modellere İlişkin Bulgular	72
4.2.1. Şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide psikolojik yardım deneyiminin düzenleyici rolüne ilişkin analizler	73
4.2.1.1. Kaçınma başa çıkma davranışı ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide psikolojik yardım deneyiminin düzenleyici rolüne ilişkin analizler.....	75
4.2.1.2. Teslim başa çıkma davranışı ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide psikolojik yardım deneyiminin düzenleyici rolüne ilişkin analizler	76
4.2.1.3. Aşırı telafi başa çıkma davranışı ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide psikolojik yardım deneyiminin düzenleyici rolüne ilişkin analizler.....	78
4.2.1.4. Şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide cinsiyet ve psikolojik yardım deneyiminin birlikte düzenleyici rolüne ilişkin analizler	80
4.2.2. Şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide algılanan psikolojik yardım deneyimi niteliğinin düzenleyici rolüne ilişkin analizler	82
4.2.2.1. Kaçınma başa çıkma davranışı ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide algılanan psikolojik yardım deneyimi niteliğinin düzenleyici rolüne ilişkin analizler.....	84
4.2.2.2. Teslim başa çıkma davranışı ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide algılanan psikolojik yardım deneyimi niteliğinin düzenleyici rolüne ilişkin analizler	86

4.2.2.3. Aşırı telafi başa çıkma davranışı ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide algılanan psikolojik yardım deneyimi niteliğinin düzenleyici rolüne ilişkin analizler.....	88
4.2.2.4. Şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide cinsiyet ve algılanan psikolojik yardım deneyimi niteliğinin birlikte düzenleyici rolüne ilişkin analizler	90
4.2.3. Şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma arasındaki ilişkide özerk benlik yapısının düzenleyici rolüne ilişkin analizler	92
4.2.4. Şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma arasındaki ilişkide ilişkisel benlik yapısının düzenleyici rolüne ilişkin analizler.....	94
4.2.5. Şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma arasındaki ilişkide özerk-ilişkisel benlik yapısının düzenleyici rolüne ilişkin analizler	95
5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	98
5.1. Şema Başa Çıkma Biçimlerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumunu Yordamasına Yönelik Tartışma	98
5.2. Şema Başa Çıkma Biçimleri ile Psikolojik Yardım Alma Tutumu İlişkisinde Yardım Alma Deneyimlerinin Düzenleyiciliğine İlişkin Tartışma ..	102
5.3. Şema başa çıkma biçimleri ile Psikolojik Yardım Alma Tutumu İlişkisinde Benlik Yapılarının Düzenleyiciliğine İlişkin Tartışma.....	106
5.4. Sonuç.....	111
5.5. Öneriler.....	112
5.5.1. Araştırmacılara yönelik öneriler.....	112
5.5.2. Ruh sağlığı uzmanlarına yönelik öneriler	114
KAYNAKÇA.....	116
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	

TABLÖLAR DİZİNİ

Sayfa

Tablo 3.1. Çalışma grubunun özelliklerine ilişkin betimsel istatistikler	54
Tablo 3.2. Psikolojik yardım deneyimine sahip olan grubun özelliklerine ilişkin betimsel istatistikler	54
Tablo 3.3. ŞBÇÖ uyarlama çalışması çalışma grubuna ilişkin betimsel istatistikler....	59
Tablo 3.4. ŞBÇÖ'nün birinci düzey doğrulayıcı faktör analizine ilişkin bulgular	62
Tablo 3.5. ŞBÇÖ'nün doğrulayıcı faktör analizine ilişkin bulgular.....	64
Tablo 3.6. Şema Başa Çıkma Ölçeği (ŞBÇÖ) ile Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (COPE) arasındaki korelasyonlar	65
Tablo 3.7. ŞBÇÖ'nün iç tutarlık ve iki yarı güvenirlik yöntemiyle hesaplanan güvenirlik katsayıları.....	65
Tablo 4.1. Araştırma değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler	71
Tablo 4.2. Psikolojik yardım alma deneyiminin şema başa çıkma biçimleri ile yardım alma tutumu arasındaki rolüne ilişkin düzenleyici model.....	73
Tablo 4.3. Psikolojik yardım alma deneyiminin kaçınma başa çıkma davranışları ile yardım alma tutumu arasındaki rolüne ilişkin düzenleyici model.....	75
Tablo 4.4. Psikolojik yardım alma deneyiminin teslim başa çıkma davranışları ile yardım alma tutumu arasındaki rolüne ilişkin düzenleyici model.....	77
Tablo 4.5. Psikolojik yardım alma deneyiminin aşırı telafi başa çıkma davranışları ile yardım alma tutumu arasındaki rolüne ilişkin düzenleyici model.....	78
Tablo 4.6. Cinsiyet ve psikolojik yardım alma deneyiminin şema başa çıkma biçimleri ile yardım alma tutumu arasındaki rolüne ilişkin düzenleyici model.....	80
Tablo 4.7. Algılanan psikolojik yardım alma deneyiminin şema başa çıkma biçimleri ile yardım alma tutumu arasındaki rolüne ilişkin düzenleyici model.....	83

Tablo 4.8. Algılanan psikolojik yardım alma deneyiminin kaçınma başa çıkma davranışları ile yardım alma tutumu arasındaki rolüne ilişkin düzenleyici model.....	85
Tablo 4.9. Algılanan psikolojik yardım alma deneyiminin teslim başa çıkma davranışları ile yardım alma tutumu arasındaki rolüne ilişkin düzenleyici model.....	87
Tablo 4.10. Algılanan psikolojik yardım alma deneyiminin aşırı telafi başa çıkma davranışları ile yardım alma tutumu arasındaki rolüne ilişkin düzenleyici model.....	88
Tablo 4.11. Cinsiyet ve algılanan psikolojik yardım alma deneyiminin şema başa çıkma biçimleri ile yardım alma tutumu arasındaki rolüne ilişkin düzenleyici model	90
Tablo 4.12. Özerk benlik yapısının şema başa çıkma biçimleri ile yardım alma tutumu arasındaki rolüne ilişkin düzenleyici model.....	92
Tablo 4.13. İlişkisel benlik yapısının şema başa çıkma biçimleri ile yardım alma tutumu arasındaki rolüne ilişkin düzenleyici model.....	94
Tablo 4.14. Özerk-ilişkisel benlik yapısının şema başa çıkma biçimleri ile yardım alma tutumu arasındaki rolüne ilişkin düzenleyici model	96

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa

Şekil 1.1. Şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide psikolojik yardım alma deneyiminin düzenleyici rolüne ilişkin şematik gösterim	14
Şekil 1.2. Şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide algılanan psikolojik yardım alma deneyimi niteliğinin düzenleyici rolüne ilişkin şematik gösterim.....	14
Şekil 1.3. Şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide benlik yapılarının (özerk, ilişkisel, özerk-ilişkisel) düzenleyici rolüne ilişkin şematik gösterim.....	15
Şekil 3.1. ŞBÇÖ doğrulayıcı faktör analizi standart yük değerleri	60
Şekil 3.2. ŞBÇÖ doğrulayıcı faktör analizi t değerleri	61
Şekil 3.3. ŞBÇÖ 3 boyutlu model doğrulayıcı faktör analizi standart yük değerleri	62
Şekil 3.4. ŞBÇÖ 3 boyutlu model doğrulayıcı faktör analizi t değerleri	62
Şekil 3.5. Temel düzenleyicilik modeline ilişkin şematik gösterim.....	67
Şekil 3.6. Temel düzenleyicilik modeline ilişkin istatistiksel gösterim.....	68
Şekil 3.7. Moderated moderation modeline ilişkin şematik gösterim	68
Şekil 3.8. Moderated moderation modeline ilişkin istatistiksel gösterim	69
Şekil 4.1. Şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide yardım alma deneyiminin düzenleyici etkisi.....	74
Şekil 4.2. Kaçınma başa çıkma davranışları ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide yardım alma deneyiminin düzenleyici etkisi	76
Şekil 4.3. Teslim başa çıkma davranışları ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide yardım alma deneyiminin düzenleyici etkisi	77
Şekil 4.4. Aşırı telafi başa çıkma davranışları ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide yardım alma deneyiminin düzenleyici etkisi	79
Şekil 4.5. Şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide cinsiyetin ve yardım alma deneyiminin düzenleyici etkisi	81

Şekil 4.6. Şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide algılanan yardım alma deneyiminin düzenleyici etkisi.....	83
Şekil 4.7. Kaçınma başa çıkma davranışları ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide algılanan yardım alma deneyiminin düzenleyici etkisi	85
Şekil 4.8. Teslim başa çıkma davranışları ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide algılanan yardım alma deneyiminin düzenleyici etkisi	87
Şekil 4.9. Aşırı telafi başa çıkma davranışları ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide algılanan yardım alma deneyiminin düzenleyici etkisi	89
Şekil 4.10. Şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide cinsiyetin ve algılanan yardım alma deneyiminin düzenleyici etkisi	91
Şekil 4.11. Şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide özerk benlik yapısının düzenleyici etkisi.....	93
Şekil 4.12. Şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide ilişkisel benlik yapısının düzenleyici etkisi	95
Şekil 4.13. Şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide özerk-ilşkisel benlik yapısının düzenleyici etkisi.....	97

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

ABS	: Australian Bureau of Statistics (Avusturya İstatistik Bürosu)
APA	: American Psychological Association (Amerikan Psikoloji Birliği)
GA	: Güven Aralığı
IBY	: İlişkisel Benlik Yapısı
ÖBY	: Özerk Benlik Yapısı
ÖİBÖ	: Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği
PYT	: Psikolojik Yardım Alma Tutumu
PYTÖ	: Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği
ŞBÇÖ	: Şema Başa Çıkma Ölçeği
SCQ	: Schema Coping Questionnaire

1. GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Üniversite öğrencileri içinde bulundukları gelişim dönemi itibariyle beliren yetişkinlik dönemi içerisinde bulunmaktadır ve bu dönem bireyler açısından önemli bir dönüm noktasını oluşturmaktadır (Arnett, 2000). Bu dönemde bireyler hem üniversite yaşamıyla birlikte mesleki yaşama hazırlanmakta hem de yetişkinlik döneminin temellerini atmaktadırlar. Üniversite yıllarında bulunan bireyler için bu dönem aynı zamanda yaşamlarının daha önceki dönemlerinde yaşamadıkları önemli güçlüklerle karşılaşma ve hatta zorlanma dönemini de ifade etmektedir (Erkan, Cihangir-Çankaya, Terzi ve Özbay, 2011; Türküm, 2007). Birden çok ve önemli değişikliklerin yaşandığı bu dönemde, dönemin kendine özgü var olan gelişim görevlerine paralel biçimde (Arnett, 2000) üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi, sosyal kaygı, yeni mesleğe hazırlanma, kariyer planlama, arkadaşlıklar kurma, sosyalleşme, flört etme, kendine güven gibi pek çok konuda sorun yaşadığı (Kuzgun, 2000; Ilgar, 2002; Nicholas, 2002) ve bu dönemde önemli bir uyum süreci geçirdikleri görülmektedir (Seiffge-Krenke ve Gelhaar, 2008). Bu durum, üniversite öğrencilerinin gelişimsel görevleri gereği üniversite yıllarında eğitsel, mesleki, kişisel ve sosyal alanlarında birçok önemli sorunla karşı karşıya kaldıklarını göstermektedir.

Gelişim dönemi sorunlarına ek olarak üniversite dönemi hem ruhsal sorunların başlangıcı hem de erken müdahale olasılığı açısından da kritik bir dönemi ifade etmektedir (Kessler vd., 2007; McGorry, Parker ve Purcell, 2007; Slade vd., 2009). Avustralya İstatistik Bürosu (ABS)'un yapmış olduğu ulusal ruh sağlığı araştırmasının sonuçları, ruhsal rahatsızlıkların yaygınlığının 16-24 yaşlarındaki bireylerde yaşamlarının diğer herhangi bir aşamasından daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (ABS, 2007). Yine 2011 yılında Amerikan Psikoloji Birliği (APA) tarafından yapılan ulusal stres araştırmasına göre, genç nesillerin eski nesillere göre daha yüksek seviyede stres yaşadıkları bulunmuştur (APA, 2011, s. 25). Bununla birlikte, yapılan çalışmalarda kaygı ve depresyon başta olmak üzere genç yetişkinler arasında yüksek bir ruhsal bozukluk oranının söz konusu olduğu da görülmektedir (Reavley, 2011; Slade vd., 2009). Üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı gereksinimlerinin ve psikolojik danışma merkezi kullanımının değerlendirildiği bir çalışmada (Hyun, Quinn, Madon ve Lustig, 2006) yükseköğretim öğrencileri arasında ruh sağlığı ihtiyaçlarının yaygınlığının oldukça

yüksek olduğu ortaya konmuştur. Genç yetişkinlerde gözlenen psikolojik rahatsızlıkların zaman içerisinde önemli ölçüde artış gösterdiğine ilişkin araştırma bulguları da mevcuttur (Brunner, Wallace, Reymann, Sellers ve McCabe, 2014; Gallagher, 2012a; 2013; 2014; Kay, 2010; Kitzrow, 2009; Twenge, vd., 2010). Bu ruhsal rahatsızlıklar, eğer üstesinden gelinmezse gençlerin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilmekte ve akademik başarısızlık, sosyal dışlanma ve yüksek psikolojik sıkıntı gibi sorunlar yaşanmasına neden olabilmektedir (Patel, Flisher, Hetrick ve McGorry, 2007). Bu anlamda üniversite döneminde bulunan genç yetişkinlerin yaşamlarının önemli alanlarında yaşamış oldukları bu sorunların üstesinden gelmek amacıyla çözüm arayışında olmaları beklenmektedir.

Genç yetişkinler sorunlarla karşı karşıya kaldıklarında, gereksinim duydukları yardım ve desteği almak için zaman zaman farklı yardım kaynaklarına yönelebilmektedirler. Bu kaynaklar arkadaş, aile bireyleri ve akrabalar gibi uzman olmayan yardım kaynakları olduğu gibi, psikolojik danışman, psikolog ve psikiyatrist ve sosyal çalışmacı gibi uzman niteliğindeki profesyonel yardım kaynakları da olabilmektedir (Barker, Olukoya ve Aggleton, 2005; Erkan, Özbay, Cihangir-Çankaya ve Terzi, 2012a; Topkaya ve Meydan, 2013; Türküm, Kızıldaş ve Sarıyer, 2004; Türküm, 2007). Özellikle gençlerin profesyonel yardım alma konusunda genel olarak ilk aşamada profesyonel olmayan yardım kaynaklarına yöneldikleri ifade edilmektedir (Koydemir, Erel, Yumurtacı ve Şahin, 2010; Özbay, Terzi, Erkan ve Cihangir-Çankaya, 2011). Erkan, Özbay, Cihangir-Çankaya ve Terzi (2012b) çalışmalarında, üniversite öğrencilerinin bir uzmandan yardım alma gönüllülüklerinin orta düzeyde olduğunu belirtmekte ve genel olarak arkadaş ve aileden yardım istediğini, problemin ciddiyeti arttıkça uzmana başvurduklarını ifade etmektedir.

Ruhsal rahatsızlıkların sonuçları bir genç insanın gelişimini önemli derecede etkileyebilmekte ve yetişkinlikte kalıcı sosyal, duygusal ve bilişsel bozukluklara neden olmaktadır (Costello, Foley ve Angold, 2006; Kessler vd., 2007; Watsford ve Rickwood, 2014). Var olan sorunların etkin bir şekilde çözülmemesi, bireylerin şu anki dönemlerini olumsuz etkileyebileceği gibi aynı zamanda ilerleyen yetişkinlik döneminde de sorunlar yaşanmasına neden olabilir. Ruh sağlığı sorunları eğer üstesinden gelinmezse depresyon ve kaygı bozukluğundan intihar düşüncesine kadar varabilmekte ve sorunlar ile başa çıkmada yetersizliklerin, intihar davranışına neden olan risk faktörleri arasında yer aldığı belirtilmektedir (Haley, 2004). Bununla birlikte, erken ve etkili tedavi ile birlikte ruhsal hastalığın erken tanınması, depresyon, kaygı ve psikotik bozuklukları olan insanlar için

elde edilecek sonuçlarda önemli bir fark da yaratabilmektedir (Herrman, 2001). Bu doğrultuda, üniversite öğrencilerinin farklı gelişim alanlarında yaşadıkları sorunlar ve bu sorunlarla başa çıkma konusunda karşılaştıkları güçlükler, üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım hizmetlerinin profesyonel düzeyde sunulmasının önemini gündeme getirmektedir.

Genel olarak değerlendirilecek olursa, yapılan araştırmalar genç yetişkinlerin, ruhsal sorunların başlangıcı açısından zedelenebilir ve sorunların etkilerinin yetişkinliğe kadar sürebilecek önemli bir dönemde olmalarına rağmen, genellikle profesyonel yardım alma konusunda isteksiz olduklarını ve yardım alma davranışında bulunmadıklarını göstermektedir (Koydemir vd., 2010; Koydemir-Özden ve Erel, 2010; Rickwood, Deane, Wilson, 2007; Vanheusden vd., 2008; Watsford ve Rickwood, 2014). Başka bir ifadeyle, genç yetişkinlerde ruhsal bir bozukluk geliştirmeye olan bu yüksek yatkınlık, profesyonel yardım almak için güçlü bir istekle birleşmemektedir. Oliver ve diğerleri (2005), yaptıkları çalışmada yaşadıkları sorunlara rağmen erkeklerin ve gençlerin profesyonel yardım alma konusunda daha az istekli olduklarını ve daha az yardım alma davranışında bulunduklarını ortaya koymaktadır. Yapılan başka bir çalışmada, depresyon ve kaygı bozukluğu tanısı bulunan üniversite öğrencileri içerisinde herhangi bir profesyonel yardım almayanların, bozukluk türüne bağlı olarak %37 ile %84 aralığında değişen önemli bir çoğunluğu oluşturdukları gözlenmektedir (Eisenberg, Golberstein ve Gollust, 2007). Bununla birlikte, ruh sağlığı merkezlerinden hizmet almaya gereksinim duyan, ancak bunları kullanmayan öğrencilerin, böyle bir hizmete ihtiyaç duymayan akranlarından daha fazla zorluklar yaşadıkları da dikkati çekmektedir (Nash, Sixbey, An ve Puig, 2017). Genç yetişkinlerin yaşadığı sorunlar ve bu sorunlara yönelik yardım alma davranışlarının incelendiği bu çalışmalardan hareketle, duyulan gereksinim algısı ile psikolojik yardım alma davranışı arasında bir çelişkinin, bir uyumsuzluğun olduğu görülmektedir. Bütün bu sonuçlar, üniversite öğrencilerinin sorun yaşarken ve yardıma da gereksinim duyarken “nasıl oluyor da profesyonel anlamda yardım alma davranışında bulunmuyorlar?” sorusunu gündeme getirmekte ve bu anlamda üniversite öğrencilerin yardım alma davranışları üzerinde farklı etmenlerin etkili olabileceğini ortaya çıkarmaktadır.

Genç yetişkinlerin, ruh sağlığı hizmetlerinden yardım almaları sürecinde bazı engellerle karşı karşıya kaldıkları bilinmekte ve bu anlamda profesyonel yardım alma konusunda bu engellerin önemli bir rolünün olduğu ifade edilmektedir (Guille, Speller,

Laff, Epperson ve Sen, 2010; Gulliver, Griffiths ve Christensen, 2012; Rastogi vd., 2014; Vogel, Wester ve Larson, 2007b; Vogel, Wade, Wester, Larson ve Hackler, 2007c). Yardım alma davranışı ile ilgili olarak; başta damgalama olmak üzere (Cage, Stock, Sharpington, Pitman ve Batchelor, 2018; Gulliver, Griffiths ve Christensen, 2010; Jennings vd., 2017; Vidourek, Keith, Laura ve Ashley, 2014) utanç duyma (Vidourek vd., 2014) yaşanan sorunun inkâr edilmesi, farkındalık eksikliği (Bilican, 2013), düşük ruh sağlığı okuryazarlığı (Jung, von Sternberg ve Davis, 2016; Rafal, Gatto ve DeBate, 2018; Thompson vd., 2004) gibi yardım alma engelleri olmakla birlikte, genç yetişkinlerin genel olarak yardım almaya yönelik olumsuz tutumlarının, tedavinin etkililiği hakkındaki şüphelerin ve de tedavinin yardımcı olmayacağına yönelik inançlarının da yardım almaya yönelik önemli engelleri temsil ettiği belirtilmektedir (Ang, Lim ve Tan, 2004; Bohon, Cotter, Kravitz, Cello ve Garcia, 2016; Eisenberg vd., 2007; Gulliver vd., 2010; Jennings vd., 2017; Rickwood vd., 2007; Rothi ve Leavey, 2006; ten Have vd., 2010). Diğer taraftan yapılan çalışmalar, psikolojik yardım almaya yönelik tutumların psikolojik yardım alma niyetiyle de ilişkili olduğunu göstermektedir (Bohon vd, 2016; Elhai, Schweinle ve Anderson, 2008; Seyfi, Poudel, Yasuoka, Otsuka ve Jimba, 2013; Topkaya ve Kağnıcı, 2012; Topkaya, 2014b; Vogel, Wester, Wei ve Boysen, 2005). Bir yardımın sorunun çözümüne yardımcı olmayacağı inancı gibi tutumsal engellerin, psikolojik yardım almaya ilişkin niyet ve ruh sağlığı hizmetini kullanmanın en önemli belirleyicisi olduğu vurgulanmaktadır (Mackenzie, Erickson, Deane ve Wright, 2014). Bu anlamda diğer etmenler ile birlikte özellikle psikolojik yardım almaya yönelik inanç ve tutumlarının, ruh sağlığı hizmetlerinin kullanılmasında kilit bir rol, bireylerin psikolojik yardım alma davranışlarında da önemli bir etken olduğu değerlendirilmektedir.

Alanyazında üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları ve psikolojik yardım alma davranışları arasındaki ilişkilere yönelik birçok çalışmanın gerçekleştirilmiş olduğu görülmektedir (Erkan vd, 2012b; Kahn ve Williams, 2003; Mackenzie vd., 2014; Meydan ve Lüleci, 2013; Pugh, 2000; Türküm, 2000; Türküm, 2005). Yaşanılan ciddi sorunlara rağmen yardım almayan genç yetişkinler ile ilgili yapılan çalışmalarda, gençlerin büyük bir kısmının yardım davranışında bulunmamalarında, yardım almaya yönelik sahip oldukları bu olumsuz tutumların ve yardımın faydalı olmayacağına ilişkin inançların önemli bir etken olduğu ortaya konmuştur (Bohon vd., 2016; Eisenberg vd., 2007; Mackenzie vd., 2014; Rughani, Deane ve Wilson, 2011; Thompson vd., 2004; Vanheusden vd., 2008). Bütün bunlarla birlikte,

profesyonel yardım mesleklerine yönelik olan bölümlerde okuyan öğrencilerin dahi profesyonel yardım almaya ilişkin tutumlarının önemli derecede olgunlaşmadığı ve diğer profesyonellerin yardımına karşı direnç gösterdikleri diğer bir ifadeyle, profesyonel bir yardıma ihtiyaç duyduklarında bu yardım alma davranışından kaçındıkları görülmektedir (Chew-Graham, Rogers ve Yassin, 2003; Givens ve Tija, 2002; Dyrbye vd., 2015; Klimkowska, 2013; Rudowicz ve Au, 2001). Bütün bu sonuçlar, sorun yaşayan ve profesyonel yardım almayan bu öğrencilerin sorunlarıyla nasıl başa çıkmaya çalıştıkları ve hangi yöntemleri kullandıkları sorusunu gündeme getirmektedir.

Bireylerin sorunlarına yönelik profesyonel yardım alma davranışında bulunmaları bir tür başa çıkma yöntemi olarak görülmektedir (Rickwood, Deane, Wilson ve Ciarrochi, 2005). Bu anlamıyla profesyonel/psikolojik yardım alma davranışı, etkili bir problem çözme yöntemi ve de işlevsel bir başa çıkma biçimi olarak değerlendirilmektedir (Ercan, 2010). Ancak ruh sağlığı sorunları yaşayan genç yetişkinlerin daha ileri yaştaki erişkinlere göre sorunlarını daha çok kendilerinin çözmek istedikleri veya kendi başa çıkma yöntemlerini geliştirdikleri de gözlenmektedir (Chew-Graham vd., 2003; Reavley vd., 2011; Vanheusden vd., 2008; Vidourek vd., 2014). Yapılan çalışmalar genç bireylerin rahatsız edici olaylar karşısındaki duygularını düzenleme konusunda yaşadıkları güçlüklerin de psikolojik yardım ihtiyaçları ile ilişkili olduğunu (Bilgiz ve Peker, 2018) ve dürtüsellik içeren davranışlarda bulunma eğiliminde olduklarını (Hisli-Şahin ve Durak-Batıgün, 2009) ortaya koymaktadır. Bunlarla birlikte, sorunları kendi başına çözmek istemenin ve kendine güvenmenin de yardım alma davranışına ilişkin bir engelleyici etmen olduğu belirtilmektedir (Bilican, 2013; Freedenthal ve Stiffman, 2007; Kessler vd., 1994).

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin görüşlerinin incelendiği bir çalışmada (Yelpaze, 2016), öğrencilerin yaşadıkları sorunlar karşısında başkalarından yardım istemek yerine, sorunlarını kendilerinin çözmeyi tercih ettikleri belirtilmektedir. Benzer şekilde yapılan başka bir çalışmada, yurt dışında öğrenim gören Türk öğrencilerinin psikolojik yardım arama davranışında bulunmadıkları ve sorunlarını genellikle kendi kendilerine çözmeye çalıştıkları görülmüştür (Kilinc ve Granello, 2003). Bu anlamda bireylerin yardım almalarının önündeki tutumsal engellerden biri olarak bireylerin sorunlarını kendilerine saklamaları veya kendi başlarına çözmek istemeleri başka bir ifadeyle, yardım almak yerine önce bireysel başa çıkma yöntemlerini kullanmaları gelmektedir (Allen, Kim, Smith ve Hafoka, 2016; Bilican, 2013; Guille vd.,

2010; Gulliver vd., 2010; Gulliver vd., 2012; Rickwood vd., 2007; Wilson ve Deane, 2012). Bu doğrultuda genç yetişkinlik döneminde bulunan bireylerin yaşadıkları sorunlarla başa çıkmada problem çözme ya da uzman yardımına başvurma gibi işlevsel başa çıkma yöntemlerini kullanabildikleri gibi, alkol ve madde kullanımı, sorunu düşünmekten kaçınma, inkâr etme veya zihinden uzaklaştırma ve bastırma gibi işlevsel olmayan başa çıkma yöntemlerine de başvurabildikleri görülmektedir (Chew-Graham vd., 2003; Rudowicz ve Au, 2001; Tom, 2015; Türküm, Kızıldaş, Bıyık ve Yemenici, 2005; Vogel ve Wester, 2003).

Bireyler tarafından algılanan ve bireysel kaynaklarını aşan belli içsel ve dışsal talepleri ve çatışmaları kontrol altına almak, azaltmak veya tolere etmek için işe koşulan sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalar, başa çıkma olarak tanımlanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Başa çıkma biçimleri farklı kuramlar açısından ele alınmış olmakla birlikte, özellikle işlevsel olmayan, bireylerin uyumlarını bozan başa çıkma biçimleri Şema Terapi Modeli açısından ‘şema başa çıkma biçimleri’ olarak ifade edilmiştir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). Şema Terapi Modelinde, şemanın kendisi anılar, duygular, bedensel duyular ve bilişleri içerir; ama bireylerin davranışsal tepkilerini içermez. Bu anlamıyla, davranışlar, daha çok baş etme tepkilerinin bir parçasıdır. Diğer bir ifadeyle, şemalar davranışları yönetir (Young, Klosko ve Weishar 2003). Bununla birlikte, baş etme tepkileri genellikle davranışsal olmasına rağmen, bireyler bilişsel ve duygusal stratejiler aracılığıyla da şemalarıyla baş etmeye çalışırlar (van Genderen, Rijkeboer ve Arntz, 2012). Şema ile başa çıkma biçimleri, bireyin kaçınma, teslim olma ya da aşırı telafi olarak üç farklı başa çıkma biçimini ifade ederken, baş etme tepkisi ise bireyin çok kısa bir sürede sergilediği belirli bir davranışı ya da stratejisi olarak ortaya çıkmaktadır. Baş etme tepkileri, üç genel baş etme biçiminin dışa vurulmasıyla oluşan belirli davranışlar ya da stratejilerdir. Bunlar, bireylerin davranışsal repertuarındaki tehdide verilen tüm tepkileri içerir (Rafaeli vd., 2011). Bireyler, belirli baş etme tepkilerini alışkanlık haline getirdiklerinde sonradan bunlar ‘baş etme biçimlerine’ katılırlar. Bu doğrultuda baş etme tepkisi bir durumken, baş etme biçimi ise bir özelliği yansıtmaktadır (Young vd., 2003).

Şema Terapi Modelinde bireylerin sahip olduğu şemalar ile birlikte bu şemalar karşısında kullanmış oldukları baş etme tepkileri ele alınmaktadır. Katı bir şekilde kullanılan baş etme biçimlerinin, bireylerin ilerleyen yaşam dönemlerinde tepki esnekliğini uzun vadede giderek daralttığı ve bu nedenle işlevsiz bir yapıya sahip

oldukları belirtilmektedir (Roediger-Eckhard, 2015). Şema baş etme biçimleri, çocuklukta genellikle daha uyumlu olarak değerlendirilmekte ve sağlıklı hayatta kalma mekanizmaları olarak görülmektedirler. Ancak koşullar değiştiğinde ve bireyler açısından birden fazla seçeneğe sahip olduğunda bile bu baş etme biçimlerinin kullanılması ve bunların da etkin şemayı devam ettirmesi nedeniyle uyumsuz olmaktadır (Young vd., 2003).

Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin yaşadıkları temel uyum problemleri, yardım arama davranışları ve başa çıkma stratejilerine yönelik olarak gerçekleştirilen bir araştırmada (Ersado ve Sorsa, 2016), öğrencilerin uyum sorunlarını hafifletmek için öncelikli yardım kaynakları olarak arkadaşlarına veya deneyimli öğrencilere başvurdıkları; temel başa çıkma mekanizmaları olarak ise, sigara ve/veya alkol kullanma, uzun süreli endişeyi ve pişmanlığı sürdürme gibi işlevsel olmayan başa çıkma davranışları sergiledikleri belirtilmektedir. Benzer biçimde, kaçınma başa çıkma davranışını kullanan bireylerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının genel olarak olumsuz olduğu belirtilmektedir (Sheu ve Sedlacek, 2002; Sheu ve Sedlacek, 2004; Vogel ve Wester, 2003). Bu anlamda var olan sorunları çözmek yerine onları geçiştirmeye çalışmanın, görmezden gelmenin, bu sorunlar için geçici çözüm yöntemleri kullanmanın veya sorundan kaçınmayı içeren çeşitli davranışlar sergilemenin, sorunun çözümüne yönelik olarak gerçekleştirilen işlevsel olmayan bir başa çıkma biçimini yansıttığı ve profesyonel yardım alma sürecinde bireylerin tutum ve davranışını etkileyen bir etken olarak rol oynadığı söylenebilir. Bu açıdan bireylerin yardım alma davranışlarını artırmak açısından, sahip olunan başa çıkma yöntemlerinin ele alınmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Amerikan Psikoloji Birliği (APA) tarafından gerçekleştirilen ulusal stres araştırması raporunda, stresle başa çıkma konusunda nesiller arasında önemli farklılıklar olduğu ve genç nesillerin stresle baş etmede sıklıkla bildirilen herhangi bir stres yönetimi stratejisine güvenmedikleri belirtilmektedir. Raporda ayrıca stresi yönetme adına müzik dinleme, internet ve bilgisayar başında zaman geçirme gibi davranışlar ile birlikte alkol ve sigara kullanma gibi sağlıksız davranışlara yönelmenin daha yüksek olduğu vurgulanmaktadır (APA, 2011). Başka bir çalışmada (Barker vd., 2005) ise kişilik özellikleri, yaş, cinsiyet gibi bireysel ve fiziksel koşullar, zaman, maddi durum gibi yapısal etmenler, yardım alma davranışının önemli belirleyicileri olarak vurgulanmış ve bireylerin kişisel ve algılanan baş etme biçimlerinin yardım alma davranışını etkileyen

önemli bireysel belirleyicilerden olduğu ortaya konmuştur. Bu doğrultuda bazı bireylerin profesyonel yardım almak ve sorunlarını bu yolla çözmek yerine, aslında sorunların belki de bir kısır döngü içerisinde devam etmesine neden olacak şekilde, köklü bir çözüm olmayan, geçici olarak işe yarayan, geçiştirici/geçici ve kısa süreli farklı başa çıkma yöntemlerini geliştirdikleri ve bu tür işlevsel olmayan başa çıkma davranışlarını kullandıkları görülmektedir. Bu açıdan değerlendirildiğinde, geçici olarak bireyleri rahatlatan, kaçınma gibi o anda ödüllendirici görünen başa çıkma yöntemlerini yoğun olarak kullanmaları nedeniyle, bu bireylerin daha düşük düzeyde yardıma ihtiyaç duydukları ve daha az yardım arama çabasında olacakları düşünülebilir. Bu anlamıyla da işlevsel olmayan başa çıkma davranışlarının bir başa çıkma yöntemi olarak, psikolojik yardım alma sürecinde yardım alma tutumları üzerinde önemli bir etken olduğu söylenebilir.

Başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkiye yönelik yapılan araştırmalarda etkin ve işlevsel başa çıkma becerilerini kullanan bireylerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının daha olumlu; işlevsel olmayan başa çıkma yöntemlerine sahip olanların ise yardım alma tutumlarının daha olumsuz olduğu dikkati çekmektedir (Rickwood vd., 2005; Sheu ve Sedlacek, 2002; Sheu ve Sedlacek, 2004; Türküm, 2001; Türküm vd., 2004). Başa çıkma becerileri ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının incelendiği araştırmalarda, işlevsel olmayan başa çıkma becerilerine sahip olan bireylerin, problem çözme, uzman yardımına başvurma ve sosyal destek alma gibi işlevsel başa çıkma becerilerine sahip olanlara göre psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumsuz tutumlara sahip olduğu görülmektedir (Ayaydın ve Özbay, 2003; Ercan, 2010; Radziwon, 2009; Ward-Ciesielski, Limowski, Kreper ve McDermott, 2019).

Yukarıda ifade edilen başa çıkma davranışlarından farklı olarak özellikle 2000 yılından günümüze kadar olan dönemde farklı değişkenler de psikolojik yardım alma tutumları bağlamında değerlendirilmiştir. Bu değişkenler arasında özellikle daha önceki profesyonel/psikolojik yardım deneyimlerinin ve yaşantılarının da psikolojik yardım alma tutumları ve davranışları üzerinde etkili olan önemli bir değişken olduğu görülmektedir (Chang, 2008; Çebi, 2009; Çebi ve Demir, 2019; Fleisman-Pogach, 2008; Gürsoy, 2014; Kakhnovets, 2011; Karalp, 2009; Kim, 2007; Kumcagiz, 2013; Meydan ve Lüleci, 2013; Odacı ve Kınık, 2018; Özdemir, 2012; Sezer ve Gülleroğlu, 2016; ten Have vd., 2010). Daha önce psikolojik yardım alma deneyimine sahip olan genç bireylerin gelecekte yardım istemeye daha istekli oldukları görülmektedir (Erkan vd.,

2012b; Kahn ve Williams, 2003; Pugh, 2000; Rickwood vd., 2005; Solberg, Ritsma, Davis, Tata ve Jolly; 1994; Watsford, 2013). Yine yetişkinlerde psikolojik yardım alma tutumlarının değerlendirildiği bir araştırmada (Arslantaş, Dereboy, Aştı ve Pektekin, 2011), eğitim düzeyi daha yüksek, ekonomik durumu daha iyi ve ailesinden biri daha önce psikolojik yardım almış kişilerin de psikiyatriste başvurma eğiliminin daha yüksek olduğu ifade edilmektedir.

Özellikle daha önceki yardım deneyimini başarılı ve olumlu bir yardım deneyimi olarak algılayıp değerlendiren bireyler için psikolojik yardım almanın kolaylaştırıcı bir rolü söz konusudur (Kakhnovets, 2011; Türküm, 2000; Türküm, 2005; Wilson ve Deane, 2012). Olumlu psikolojik yardım alma deneyimlerinin, psikolojik yardım alma tutumlarında olumlu etkisi ve gelecekteki yardım alma niyetinde kolaylaştırıcı rolü ile birlikte (Kahn ve Williams, 2003; Wilson ve Deane, 2012) olumsuz olarak değerlendirilen psikolojik yardım alma deneyimlerinin ise, psikolojik yardım alma tutumunu olumsuz etkilediği ve profesyonel yardım alma önünde bir engel olabildiği görülmektedir (Andersson vd., 2013; Gulliver vd., 2010; Koydemir-Özden ve Erel, 2010; Rickwood vd., 2005). Bu anlamda önceki yardım alma deneyimlerinin gerek gelecekteki yardım alma niyetleri üzerinde önemli bir belirleyici olmasından gerekse de gelecekteki beklentilerin temelini oluşturacağından hareketle, genç yetişkinlerin olumlu bir yardım deneyimine sahip olmaları da psikolojik yardım alma tutumları açısından önemli bir değişken olarak değerlendirilmektedir (Dew ve Bickman, 2005; Gulliver vd., 2010; Rickwood, 2013). Ruh sağlığı sorunlarının çoğunun tekrar eden doğası ile birlikte, genç yetişkinlerin sorunlarla yeniden karşılaşma ihtimalleri ve yardım alma gereksinimleri de göz önünde bulundurulduğunda, yardım alma deneyimlerinin bireylerin psikolojik yardım alma tutumları üzerinde önemli bir rol oynadığı söylenebilir.

Psikolojik yardım alma tutumlarını konu edinen araştırmalar değerlendirildiğinde, üzerinde en az çalışılan değişkenlerden birinin kültürel özellikler olduğu görülmektedir. Kültürün normlar, inançlar ve değerlerden oluştuğu belirtilmekte ve bunlar aracılığıyla toplum içerisindeki insan davranışlarının önemli bir belirleyicisi olduğu vurgulanmaktadır (DeCaro, 2013'den aktaran Ingwar, 2014). Her ne kadar psikolojik etmenlerin kültürel özellikler ile ilişkisi göz ardı edilmiş olsa da insan davranışları yalnızca davranışların ortaya çıktığı sosyo-kültürel bağlamda ele alındığında anlamlı olmaktadır (Sepell, Lonner ve Berry, 1998'den aktaran Yelpaze, 2016). Bu kapsamda kültürün ve kültürel etmenlerin hayatın diğer alanlarında olduğu gibi psikolojik yardım

alma süreçlerinde de etkili olduğu bilinmektedir. Bu bağlamda kültürün hem problem davranışlarının tanınması ve değerlendirilmesi hem de önlenmesi veya tedavisi için ruh sağlığı hizmetlerinin kullanılması sürecinde yardım arama/alma davranışlarının her aşamasını etkileyen önemli bir etmen olduğu vurgulanmaktadır (Goldston vd., 2008).

Kültürel kavramlar içerisinde özellikle bireycilik ve toplulukçuluk kavramlarının çalışmalarda en fazla araştırılan ve tartışılmaya devam eden kültür boyutlarını oluşturduğu görülmektedir (Triandis, 1995; Wong, Wong ve Scott, 2006). Bireycilik-toplulukçuluk olarak ele alınan bu kültür boyutları, bireylerin sosyal olarak yaşamlarını temelde nasıl yaşadıkları ile ilgilidir ve bireylerin bireyci ya da daha kolektif bir grup üyesi olarak kendilerini algılamalarına dayanmaktadır (Hofstede, Hofstede ve Minkow, 2005). Toplulukçu kültürlerde benlik diğer insanlarla ilişkili olarak görülürken, bireyci kültürlerde ise özerk ve gruptan bağımsız olarak görülmektedir. Bunlardan bireyin kendi özellik ve davranışlarına odaklanılan benliğe kişisel benlik, başkalarının birey hakkındaki izlenimlerine odaklanılan benliğe ise toplumsal benlik denilmektedir. Kişisel benlik bireycilikle ilişkiliyken, toplumsal benlik toplulukçulukla ilişkilidir (Oyserman, 1993).

Benlik kavramı, hem durumların bir sonucu/ürünü hem de durumlarda davranışın bir şekillendiricisi olarak görülmektedir (Oyserman, Elmore ve Smith, 2012). Ayrıca benliğin, insan güdülenmesi, duygu, biliş ve kimlikte ayrılmaz bir rol oynadığı belirtilmektedir (Sedikides ve Spencer, 2007). Bireylerin farklı bağlamlarda seçim yapmak için benliği kullandıkları ifade edilmektedir (Oyserman vd., 2012). Benlik yapısı ise birçok farklı tanımlamaya sahip bir kavram olmakla birlikte, kişinin kendine dair algısını, kendisiyle ilgili farkındalığını sosyal etkileşimler sonucu oluşturduğu bir yapıyı ifade etmektedir (Kağıtçıbaşı, 2010). Kültürel etmenlerin, yardım alma sürecinde yardım alma kararını ya da hizmet türünü ve destek kaynağını önemli ölçüde etkilediği bilinmektedir (Cauce vd., 2002; Ting ve Hwang, 2009). Benlik yapılarının da diğer kültürel değerler gibi, birçok alanda bireylerin tercihlerinin önemli bir belirleyicisi olduğu söylenebilir. Başka bir şekilde ifade etmek gerekirse, benlik ve benlik yapıları hayatın her alanında bireylerin almış olduğu kararları etkileyen en önemli sosyo-kültürel değişkenlerden birini oluşturduğu görülmektedir.

Farklı disiplinlerde sıklıkla konu edinilen benlik kavramının ve benlik yapılarının psikolojik yardım alma sürecinde önemli olabileceğinden hareketle, ülkemizde de psikolojik yardım alma tutumu ve davranışı ile benlik yapıları arasındaki ilişkilere odaklanan çalışmaların gerçekleştirilmiş olduğu görülmektedir. Profesyonel/psikolojik

yardım aramaya ilişkin tutumların yordanmasında benlik kurgusunun rolünün incelenmiş olduğu araştırmalarda benlik kurgularının, bireylerin profesyonel/psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Bu anlamda bireyci benlik kurgusunun psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumları pozitif yönde yordadığı araştırma sonucu (Yalçın, 2016) ile toplulukçu benlik kurgusunun bireylerin profesyonel psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını pozitif yönde anlamlı olarak yordadığını bulan araştırma bulgusunun (Yelpaze, 2016) farklılaştığı gözlenmektedir. Bir başka çalışmada (Koydemir-Özden, 2010) ise hem ilişkisel hem de bireysel benliğe sahip katılımcıların, toplulukçu (kolektif) benliğe sahip katılımcılara göre psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutumlara sahip oldukları ortaya konulmuştur. Bu anlamda konuyla ilgili olarak ülkemizde yapılan çalışmalar, psikolojik yardım alma tutumuna yönelik benlik yapılarının önemli bir değişken olarak yer aldığını ve özellikle benlik yapılarına göre yardım alma tutumlarının farklılaştığını göstermektedir. Bireylerin benlik yapılarının psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki etkisinden hareketle benlik yapıları ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkinin değerlendirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Benlik yapıları gibi sahip olunan kültürel özelliklerinin ve değerlerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar üzerinde de önemli rol oynadığı görülmektedir. Bu anlamda alanyazında yapılan araştırmalar incelendiğinde, daha çok bireyci kültür (individualism), toplulukçu kültür (collectivism) gibi kültürel özellikler ile psikolojik yardım alma tutumu üzerine odaklanılmış çalışmaların olduğu gözlenmektedir (Choi ve Miller, 2014; Goldston vd., 2008; Helmes ve Gallou, 2014; Kim, 2007; Koydemir-Özden, 2010; Najar, 2013; Yalçın, 2016; Yelpaze, 2016).

Yukarıda da ifade edildiği üzere bireysel ve kültürel etmenler, sorun yaşayan bireylerin profesyonel, etkili ve de işlevsel bir psikolojik yardım hizmeti almalarını etkileyen önemli etmenleri oluşturmaktadır. Şema başa çıkma biçimlerinin yanı sıra yardım alma deneyimleri ile sahip olunan benlik yapıları ve psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkilerin daha önceki çalışmalarda birlikte ele alınmadığı görülmektedir. Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma davranışlarının arttırılmasında, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını etkileyen bu etmenlerin belirlenmesinin kritik öneme sahip olduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda çalışma kapsamında, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları ile ilişkili bu etmenleri değerlendirmek için, şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide önceki yardım deneyimlerinin ve benlik yapılarının rolü

araştırılmıştır. Bu anlamda, gerek şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişki gerekse de psikolojik yardım alma deneyimi ve benlik yapıları ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkiler göz önüne alındığında, psikolojik yardım alma deneyiminin ve benlik yapılarının, şema başa çıkma biçimleri ve psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide bir rolünün olması beklenmektedir. Bir başka ifadeyle, psikolojik yardım alma deneyiminin ve benlik yapılarının şema başa çıkma biçimleri ve psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkiye etki edeceği değerlendirilmektedir.

Yukarıdaki bilgiler ışığında bu araştırma, üniversite öğrencilerinde işlevsel olmayan başa çıkma (şema başa çıkma) davranışları ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide psikolojik yardım deneyimlerinin ve benlik yapılarının düzenleyici rollerinin olup olmadığını incelemek üzerine planlanmıştır. Çalışma çerçevesinde, şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki olumsuz ilişkinin psikolojik yardım alma deneyimine sahip olanlar ile olumlu bir psikolojik yardım deneyimi olanlarda ve özerk ve özerk-ilişkisel benlik düzeyi yüksek olanlarda daha az olacağı değerlendirilmektedir. Başka bir ifadeyle, yardım alma deneyimlerinin ve benlik yapılarının şema başa çıkma biçimlerinin psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki olumsuz etkisini azaltıcı bir tampon (buffer) görevi sergileyeceği öngörülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

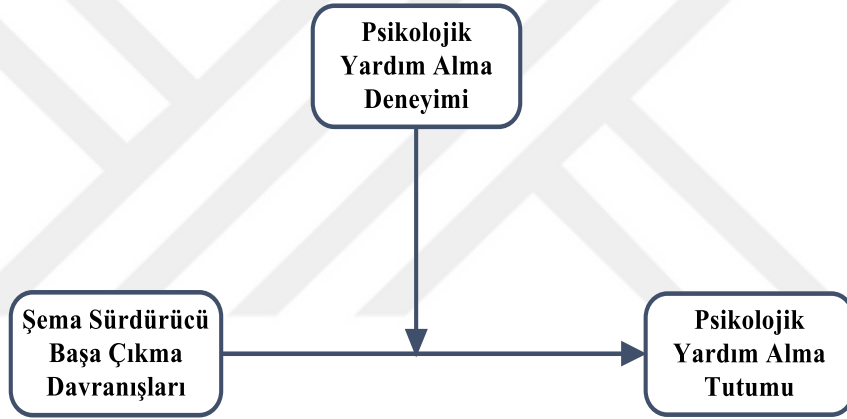
Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide, yardım alma deneyiminin ve benlik yapılarının rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma kapsamında, üniversite öğrencilerinde şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişki ve bu ilişkide yardım alma deneyiminin ve benlik yapılarının düzenleyici (moderatör) rolü ele alınmıştır. Ayrıca çalışmanın amacı bağlamında, van Vreeswijk ve Broersen (2006) tarafından geliştirilen Şema Başa Çıkma Ölçeği'nin Türkçeye uyarlamasının gerçekleştirilmesi de amaçlanmıştır.

Araştırmanın genel amacı kapsamında araştırmanın problem cümlesi, 'üniversite öğrencilerinde şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide, yardım alma deneyiminin ve benlik yapılarının düzenleyici (moderatör) bir rolü var mıdır?' şeklinde ifade edilebilir. Buna bağlı olarak, araştırmada aşağıda yer alan araştırma sorularına yanıt aranmıştır.

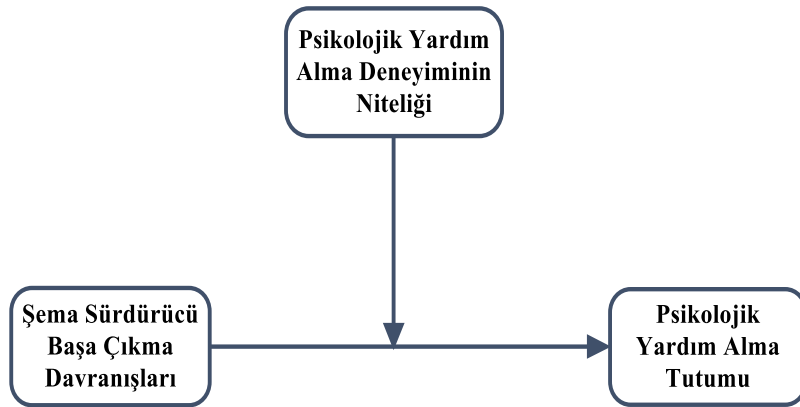
1. Üniversite öğrencilerinde şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumları arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinde şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide, psikolojik yardım alma deneyimine sahip olmanın düzenleyici bir rolü var mıdır?
 - 2a. Üniversite öğrencilerinde kaçınma başa çıkma biçimi ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide, psikolojik yardım alma deneyimine sahip olmanın düzenleyici bir rolü var mıdır?
 - 2b. Üniversite öğrencilerinde teslim başa çıkma biçimi ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide, psikolojik yardım alma deneyimine sahip olmanın düzenleyici bir rolü var mıdır?
 - 2c. Üniversite öğrencilerinde aşırı telafi başa çıkma biçimi ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide, psikolojik yardım alma deneyimine sahip olmanın düzenleyici bir rolü var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinde şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide, cinsiyet ve psikolojik yardım alma deneyiminin birlikte düzenleyici bir rolü var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinde şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide psikolojik yardım alma deneyiminin algılanan niteliğinin düzenleyici bir rolü var mıdır?
 - 4a. Üniversite öğrencilerinde kaçınma başa çıkma biçimi ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide psikolojik yardım alma deneyiminin algılanan niteliğinin düzenleyici bir rolü var mıdır?
 - 4b. Üniversite öğrencilerinde teslim başa çıkma biçimi ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide psikolojik yardım alma deneyiminin algılanan niteliğinin düzenleyici bir rolü var mıdır?
 - 4c. Üniversite öğrencilerinde aşırı telafi başa çıkma biçimi ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide psikolojik yardım alma deneyiminin algılanan niteliğinin düzenleyici bir rolü var mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinde şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide cinsiyetin ve psikolojik yardım alma deneyiminin algılanan niteliğinin birlikte düzenleyici bir rolü var mıdır?

6. Üniversite öğrencilerinde şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide özerk benlik yapısının düzenleyici bir rolü var mıdır?
7. Üniversite öğrencilerinde şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide ilişkisel benlik yapısının düzenleyici bir rolü var mıdır?
8. Üniversite öğrencilerinde şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide özerk-ilişkisel benlik yapısının düzenleyici bir rolü var mıdır?

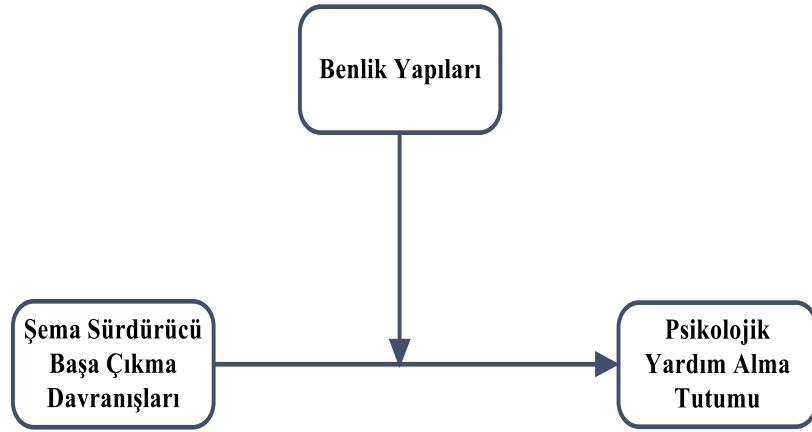
Şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide psikolojik yardım alma deneyiminin ve benlik yapılarının düzenleyici rolüne ilişkin şematik gösterimler aşağıda yer almaktadır.



Şekil 1.1. Şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide önceki psikolojik yardım alma deneyimi niteliğinin düzenleyici rolüne ilişkin şematik gösterim



Şekil 1.2. Şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide algılanan psikolojik yardım alma deneyimi niteliğinin düzenleyici rolüne ilişkin şematik gösterim



Şekil 1.3. Şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide benlik yapılarının (özerk, ilişkisel, özerk-ilişkisel) düzenleyici rolüne ilişkin şematik gösterim

1.3. Araştırmanın Önemi

Psikolojik yardım alma tutumları ile ilgili olarak yapılan çalışmalarda, psikolojik yardım alma tutumu ile ilişkili farklı değişkenlere yönelik ilişkisel çalışmaların ağırlıklı olarak yer aldığı dikkati çekmektedir. Yine bunlarla birlikte, psikolojik yardım alma tutumunu etkileyen, engelleyici ve kolaylaştırıcı etmenlere yönelik de birçok çalışmanın (Andersson vd., 2013; Gulliver vd., 2010; Koydemir-Özden ve Erel, 2010; Koydemir vd., 2010; Türküm, 2007; Rickwood vd., 2005; Vogel vd., 2007a) yapılmış olmasına rağmen; bu etmenler arasında yer alan ve özellikle var olan mevcut sorunlar ile ilişkili olduğu düşünülen başa çıkma davranışlarının da gerçekleştirilen araştırmalarda sadece stresle başa çıkma biçimi bağlamında ele alındığı görülmektedir (Türküm, 2001a; Türküm vd., 2005; Wong ve Wong, 2006). Konuyla ilgili yapılan araştırmalarda, yaşanan sorunlar karşısında gösterilen tepkiler genellikle kaçınma davranışı olarak ele alınmasına rağmen, bilişsel yapıların diğer bir ifadeyle sorunlarda rol oynayan şemaların sürmesine neden olduğu düşünülen kaçınma davranışıyla birlikte, teslim ve telafi davranışlarının da yardım alma tutumunu etkileyen birer başa çıkma biçimi olarak rol oynayabileceği düşünülmekte, ancak bu yapının genellikle bir bütün olarak ele alınıp değerlendirilmediği görülmektedir. Bu anlamda bu çalışmanın, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının arkasındaki, şematik yapının bilişsel ve davranışsal tüm boyutlarını ortaya koymaya dönük bir çalışma olması açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Psikolojik yardım alma tutumuyla ilgili olarak yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde, ülkemizde stresle başa çıkma tarzlarına ve psikolojik yardım alma tutumuna yönelik bazı

Çalışmaların (Türküm, 2001a; Türküm vd., 2005) gerçekleştirilmiş olmasına karşın, şema sürdürücü uyum bozucu/işlevsel olmayan başa çıkma biçimleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin olarak yapılmış herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bilgiler doğrultusunda, gerçekleştirilen bu araştırma kapsamında, bireylerin yardım alma davranışları üzerinde etkili olan psikolojik yardım alma tutumu ile işlevsel olmayan/uyum bozucu başa çıkma davranışları arasındaki ilişki ve bu ilişkide yardım alma deneyimleri ve benlik yapılarının rolünün değerlendirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Yine bu konuda şema kaçınması, şema teslimi ve şemanın aşırı telafisi olarak, uyum bozucu şema başa çıkma biçimlerini bir bütün olarak değerlendirebilecek bir lme aracının da mevcut olmadığı görülmektedir. Bu anlamda çalışma kapsamında, şema başa çıkma biçimlerini ölçen bir lme aracının Türkçeye uyarlamasının da önemli olduğu düşünülmektedir.

Psikolojik yardım alma tutumları ile ilişkili ve psikolojik yardım alma sürecinin her aşamasında etkili olduğu bilinen önceki psikolojik yardım alma deneyimlerinin (Koydemir-zden ve Erel, 2010; Moran, 2007; Rickwood vd., 2005; Türküm, 2005; Vogel ve Wester, 2003; Vogel vd., 2007b) bu özelliğiyle, şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkiyi etkileyeceği düşünülen önemli bir değişken olacağı öngörülmektedir. Ayrıca, bu çalışmada genellikle alanyazında yer aldığı şekliyle psikolojik yardım alma deneyimine sahip olma ile birlikte, psikolojik yardım alma deneyiminin niteliğinin de çalışma kapsamında ele alınacak olmasının, alana önemli bir katkı sağlaması beklenmektedir. Bütün bunlarla birlikte, psikolojik yardım alma tutumunun ele alınmış olduğu çalışmaların, daha çok psikolojik yardım almamış bireyler üzerinden yapılmış çalışmalar olduğu göze çarpmaktadır. Çalışma kapsamında hem psikolojik yardım almış hem de daha önce böyle bir yardım sürecinden geçmemiş kişilerden oluşan çalışma gruplarının araştırma içerisinde yer alması ile çalışmanın, psikolojik yardım alma tutumu konusuna daha bütüncül bir bakış sağlayacağı düşünülmektedir.

Mevcut çalışmada şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkiyi etkileyen önemli başka bir değişken olduğu düşünülen benlik yapılarının ele alınması ile de yardım alma tutumuna yönelik kültürel bir boyut kazandırmaya çalışılmasının anlamlı katkı sunacağı söylenebilir. İlgili alanyazında benlik yapıları ile psikolojik yardım alma tutumu ilişkisi bazı araştırmalar da ele alınmış olsa dahi (Choi ve Miller, 2014; Helmes ve Gallou, 2014; Najar, 2013), konuyla ilgili olarak

Ülkemizde benlik yapıları ve psikolojik yardım alma konusunda gerçekleştirilmiş olan çalışmaların sayısının görece sınırlı olduğu görülmektedir (Koydemir-zden, 2010; Yalçın, 2016; Yelpeze, 2016). Bu bağlamda, benlik yapılarının psikolojik yardım alma tutumları üzerindeki etkisine yönelik Türk kültürüne yönelik bir değerlendirmenin yeterince yapılmadığı düşünülmektedir. Yine alanyazında kültürel özelliklerin ve değişimlerin psikolojik yardım alma tutumuyla ilişkisinde genel olarak farklı kültürlerdeki etnik azınlıklara odaklanıldığı (Abdullah ve Brown, 2011; Frey ve Roysircar, 2006; Kim ve Omizo, 2003; Kim, 2007; Miller, Yang, Hui, Choi ve Lim; 2011; Ponterotto vd. 2001; Rao vd., 2010; Rastogi vd., 2014; Tata ve Leong, 1994; Ting ve Hwang, 2009; Wang ve Kim, 2010) ve genel nüfusa yönelik çalışmaların ise ihmal edildiği gözlenmektedir. Çalışma ile alanyazına özellikle yukarıda belirtilen konulardaki eksikliklerin giderilmeye çalışılmasıyla bu anlamda bir katkı sunulması beklenmektedir.

Psikolojik yardım alma davranışı üzerinde bireysel, kültürel ve çevresel olmak üzere birçok farklı faktörün rol oynadığı bilinmektedir (Türküm, 2007). Başta psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar olmak üzere, sorunlarla başa çıkmada kullanılan yöntemler, daha önceki yardım deneyimi ile birlikte kültürel özelliklerin sorun yaşayan bireylerin profesyonel, etkili ve de işlevsel bir psikolojik yardım hizmeti almalarını etkileyen önemli etmenleri oluşturduğu bilinmektedir. Bütün bunlarla birlikte, yardım alma tutum ve davranışlarının bireylerin baş etme yöntemleri ile nasıl bir ilişkisinin olduğunun belirlenmesi yardım alma süreci açısından önemli görülmektedir (Rickwood vd., 2005). Yardım almanın teşvik edilmesi, sosyal destek kaynaklarının desteklenip geliştirilmesi, yapısal engeller ve güçlükler ile ilgili farklı etmenleri incelemeyi ve ele almayı gerektirmektedir (Barker vd., 2005). Mevcut araştırma kapsamında ortaya çıkacak olan bulguların, niversite öğrencilerin ruh sağlıkları için yardım hizmetine ulaşmalarını engelleyen etmenlerin belirlenmesi ve bu engellerin ortadan kaldırılması sürecinde önemli bilgiler sağlayabileceği öngörülmektedir.

Genç yetişkinlerin yaşadıkları sorunlar karşısında öncelikli olarak profesyonel psikolojik yardım almaya ilişkin davranışlarını artırmak açısından, yardım alma/arama davranışına yönelik bu etmenlerin çeşitli boyutlarıyla değerlendirilmesi önemle vurgulanmaktadır (Chang, 2007; Vogel vd., 2007). Bu doğrultuda özellikle psikolojik yardım alma tutumlarını ve yardım alma tutumuyla ilişkili diğer değişkenlerin birlikte ele alınıp değerlendirilmesinin psikolojik yardım almaya ilişkin davranışları artırmaya yönelik anlamlı katkılar sunacağı düşünülmektedir. Çalışma kapsamında, niversite

öğrencilerinin psikolojik yardım alma davranışlarının desteklenmesi ve geliştirilmesi sürecinde, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını etkileyen bu faktörlerin belirlenmesinin ve aralarındaki ilişkileri değerlendirmenin kritik bir öneme sahip olduğu söylenebilir. Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin profesyonel yardım arama/alma davranışlarını artırma temelinde uygulamaya yönelik önerilerin ortaya konulması beklenmektedir. Bütün bunlarla birlikte araştırmadan elde edilen bulguların, psikolojik yardım hizmeti sunan kurumların strateji, yaklaşım ve program oluşturma stillerini geliştirmelerine de yol gösterici olması öngörülmektedir.

Yukarıdaki bilgiler bir bütün olarak değerlendirilecek olursa, psikolojik yardım alma tutumuna yönelik gerçekleştirilmiş araştırmalarda şema başa çıkma biçimleri olarak ele alınmamış alanlara odaklanılması, ayrıca Türkiye’de mevcut olmayan bir ölçme aracının Türkçeye kazandırılması çalışma açısından önemli görülmektedir. Bununla birlikte, daha önce Türkiye’deki alanyazında kültürel bağlamda yer alan, ancak benlik yapıları bağlamında çok fazla incelenmemiş olan kültürel öğelerin de psikolojik yardım alma tutumu açısından ele alması bu çalışmanın önemli bir boyutunu oluşturmaktadır. Bütün bunlarla birlikte, yeni araştırma konularının çalışılması anlamında psikolojik yardım sürecini çalışan araştırmacılar için bir zemin oluşturabileceği; ayrıca hem psikolojik yardım hizmetini sunan uygulayıcılara hem de psikolojik yardım alan bireylere, psikolojik yardım alma davranışı konusunda farkındalığı artırmasıyla alanyazına önemli katkılar sağlaması beklenmektedir.

1.4. Sınırlılıklar

Bu araştırma öz bildirime dayalı ölçekler temelinde gerçekleştirilmektedir. Öz bildirim ölçeklerinin doğası gereği söz konusu olan sosyal istenirlik bazı ölçümlerde daha yüksek ya da daha düşük puanların oluşmasına neden olabilir. Bireylerin sorunlarla başa çıkma biçimleri ile birlikte özellikle psikolojik yardım alma tutum ve deneyimlerinin değerlendirilmesinde bireylerin daha çok subjektif (öznel) değerlendirmelerinin olabileceği göz önünde bulundurulacak olursa, bu durumun araştırma açısından önemli bir sınırlılık olarak ortaya çıkacağı söylenebilir. Araştırmada çalışma grubu Anadolu Üniversitesinde 2017-2018 akademik yılında öğrenim gören örgün lisans programındaki öğrencilerden oluşmaktadır. Sonuçların tüm üniversite öğrencilerine genellemesi anlamında da araştırmanın sınırlılıklar barındırdığı dikkate alınmalıdır.

1.5. Tanımlar

- **Yardım Alma Davranışı:** Kişinin sorunlarıyla baş etmesi için sosyal çevresi ve kişilerarası ilişkilerini kullanarak başvurduğu baş etme yöntemlerinden biri olarak tanımlanmaktadır (Rickwood vd., 2005).
- **Psikolojik Yardım Alma Tutumu:** Bireyin ruh sağlığını tehlike altında görmesi durumunda, profesyonel psikolojik yardım veren kaynaklardan yardım almaya yönelik bilişsel, duyuşsal ve davranışsal eğilimlerinin tamamını ifade etmektedir (Kushner ve Sher, 1991).
- **Başa Çıkma:** Birey tarafından algılanan ve bireysel kaynaklarını aşan belli içsel ve dışsal talepleri ve çatışmaları kontrol altına almak, azaltmak veya tolere etmek için işe koşulan sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984).
- **Şema Başa Çıkma Biçimleri:** Bireylerin sorun yaşamalarına neden olduğu düşünülen erken dönem uyum bozucu şemalarıyla nasıl baş ettiğini belirlemek için kullanılmaktadır. Şema başa çıkma biçimleri, uyum bozucu şemalar karşısında bireylerin ‘şema teslimi’, ‘şema aşırı telafisi’ ve ‘şema kaçınması’ olarak ortaya koyduğu işlevsel olmayan başa çıkma biçimlerini ifade etmektedir (Rafaeli vd., 2011).
- **Benlik:** Bireyin gereksinimlerini, yeteneklerini, güdülerini ve haklarını içeren içsel (bireye ait) özelliklerden oluşan bir kavramı ifade etmektedir (Geertz, 1975).
- **Benlik Yapısı:** Kişinin kendine dair algısını, kendisiyle ilgili farkındalığını ve sosyal etkileşimler sonucu oluşturduğu bir yapıyı ifade etmektedir (Kağıtçıbaşı, 2010).

2. ALANYAZIN

Bu bölümde, araştırmanın bağımlı değişkeni olan psikolojik yardım alma tutumu ile birlikte bağımsız değişkenler olarak; şema başa çıkma biçimleri, psikolojik yardım alma deneyimi ve benlik yapıları ile ilgili kuramsal bilgiler ve ayrıca ilgili değişkenlere ilişkin araştırma sonuçları yer almaktadır.

2.1. Yardım Alma Davranışı

Yardım alma/arama davranışı Fischer ve Turner (1970) tarafından, varlığını tehdit eden bir sorunla karşılaşan bireyin, bu sorunun üstesinden gelebilmek amacıyla kendi içsel başa çıkma kaynaklarının yetersiz olduğunu değerlendirmesi ve destek almak için dışsal kaynaklara yönelmesi olarak tanımlanmaktadır. Başka bir tanımda yardım alma davranışı, bireylerin üstesinden gelmekte zorlandığı kişisel veya duygusal sorunlarla başa çıkmak amacıyla ilgili profesyonel ya da profesyonel olmayan kaynaklardan destek istemesi olarak ifade edilmektedir (Husaini, Moore ve Cain, 1994). Sorun yaşayan bireyler bu sorunları çözmek için çeşitli yollar izlerler. Bu yollardan biri de yardım almaktır. Genel anlamıyla yardım alma, *“kamu ya da özel sektörde sağlık kurumları, gençlik merkezleri, resmi sosyal kurumlar ya da profesyonel bakım uzmanları tarafından sunulan profesyonel desteklerin kullanılmasını”* ifade etmektedir (Barker vd., 2005; s. 316). Bir başka tanımda ise yardım alma, *“kişinin sorunlarıyla baş etmesi için sosyal çevresi ve kişilerarası ilişkilerini kullanarak yönettiği baş etme stratejilerinden biri”* olarak tanımlanmaktadır (Rickwood vd., 2005, s. 26).

Yardım alma davranışı, sorunların çözümüne yönelik bir tür başa çıkma biçimi olarak değerlendirilmektedir (Ercan, 2010; Koydemir-Özden, 2010; Koydemir-Özden ve Erel, 2010). Diğer taraftan yardım arama/alma davranışı, bireyleri derinden etkileyen üzücü, endişe verici veya stres yaratan kişisel veya duygusal problemler karşısında bireylerin ne yaptıklarını veya yardım için kime ne zaman başvurdıklarını ortaya koyan tepkiler olarak görülmekte (Husaini vd., 1994) ve bu anlamda yardım alma tepkileri, profesyonel yardım kaynaklarına; arkadaş ve aile gibi profesyonel olmayan yardım kaynaklarına ve kendi başa çıkma becerilerine göre üç farklı kategoride sınıflandırılmaktadır.

Yardım alma/arama davranışları ile ilgili yapılan araştırmalarda, araştırmaya katılan katılımcıların profesyonel bir yardım alma konusundaki niyet ve davranışlarının düşük bir seviyede olduğu ve profesyonel yardım kaynaklarını ancak birincil destek

sistemleri tükendikten sonra, son çare olarak kullanabilecekleri belirtilmektedir (Ayele, 2011; Klimkowska, 2013; Özbay vd., 2011). Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin de hem akranlarının profesyonel yardım kaynaklarından daha yararlı olabileceğini düşünmeleri hem de güven, gizlilik gibi sebeplerden dolayı, yardım almak için akranlarını ve ailelerini daha ön plana çıkarabildikleri görülmektedir (Atik ve Yalçın, 2011; Erkan vd., 2012a; Koydemir-Özden ve Erel, 2010; Özdemir, 2012). Bu anlamda ruh sağlığı sorunu yaşayan genç yetişkinlerin psikolojik yardım alma davranışlarının incelendiği birçok araştırma sonucuna göre, bu bireylerin ruh sağlığı çalışanları gibi profesyonel yardım kaynakları yerine öncelikle aile ve arkadaş gibi profesyonel olmayan yardım kaynaklarına başvurdukları gözlenmektedir (Klimkowska, 2013; Koydemir vd., 2010; Oliver, Pearson, Coe ve Gunnel, 2005; Özbay vd., 2011; Rao vd., 2010; Reavley, Yap, Wright ve Jorm, 2011; Reavley ve Jorm, 2011; Salim, 2010; Topkaya ve Meydan, 2013).

Yardım alma sürecinin kendi içerisinde belli başlı aşamalardan oluştuğu belirtilmektedir. Örneğin, Rickwood ve diğerleri (2005) yardım alma sürecinin; problemin fark edilmesi, var olan belirtilerin ve durumdan hareketle bir desteğe ihtiyaç duyulduğunun ifade edilmesi, ulaşılabilir ve uygun yardım alma kaynaklarının araştırılıp hangisinden yardım alınacağına karar verilmesi ve yardım almanın kabul edilmesi olarak dört aşamadan oluştuğunu ifade etmektedirler. Yardım almaya karar veren bireylerin bu aşamadan sonra profesyonel yardım kaynaklarına yönelebildikleri gibi aile, arkadaş veya herhangi bir yakın kişi gibi profesyonel olmayan yardım kaynaklarına da başvurabildikleri ve bir anlamda profesyonel psikolojik yardım alma davranışından kaçınabildikleri gözlenmektedir (Bilican, 2013; Erkan vd., 2012). Bunlarla birlikte, üniversite döneminde bulunan öğrencilerin kişisel-sosyal eğitsel ve mesleki alanlardaki gelişimsel sorunlarının yanı sıra artık daha ciddi düzeydeki klinik yardım gerektiren patolojik sorunları da yoğun olarak yaşadıkları bilinmektedir (Gallagher, 2012b). Bu bireylerin ihtiyaç duymaları halinde psikolojik yardım almaya ilişkin istekli oldukları (Şensoy vd., 2018) ve psikolojik yardım almaya ilişkin isteksizlikleri söz konusu olsa dahi, yardım alabilecekleri kaynaklara ilişkin bilgilendirme sağlanması, bir uzmana güvenebilme gibi koşullar oluştuğunda öğrencilerin profesyonel yardım almaya açık olduğu da ifade edilmektedir (Rickwood vd., 2005; Vanheusden vd., 2008). Bu bilgiler, üniversite öğrencilerinin farklı gelişim alanlarında yaşadıkları sorunlar ve bu sorunlarla başa çıkma konusunda karşılaştıkları güçlükler üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım hizmetlerinin profesyonel düzeyde sunulmasını gündeme getirmektedir.

2.1.1. Profesyonel/psikolojik yardım alma

Bireylerin gelişimsel süreçte üstesinden gelmeleri gereken çeşitli sorunlarıyla baş edebilmelerinde psikolojik yardım hizmetleri işe koşulmaktadır. Bu sunulan hizmetler aracılığıyla, bireylerin günlük yaşamlarında uyumlarını tehdit eden güçlüklerle başa çıkmalarını kolaylaştırmaya yönelik olarak; mesleki, akademik, sosyal ve duygusal uyumlarını arttırmak ve kişilik gelişimlerini olumlu yönde sürdürmelerine katkıda bulunmak amaçlanmaktadır (Gizir, 2010; Gizir, 2015; Türküm, 2007). Günümüzde üniversite öğrencileri için de psikolojik yardım hizmetleri, üniversiteler bünyesinde bulunan araştırma hastaneleri, mediko-sosyal merkezleri, öğrenci gelişim merkezleri ya da psikolojik danışma ve rehberlik merkezleri aracılığıyla sunulmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin, karşılaştıkları sorunlarla baş etmelerinde üniversite psikolojik danışma ve rehberlik merkezleri tarafından sunulan bireyle ya da grupla psikolojik danışma hizmetlerinin, üniversite öğrencilerinin gelişimsel görevlerine destek olmada ve yaşadıkları psikolojik sorunların üstesinden gelmelerinde önemli bir rolü bulunmaktadır (Erkan vd., 2011; Sharkin, 1997; Yurtseven ve Paker, 2015). Hali hazırda üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alabilecekleri merkezler bulunmakta ve bunların sayısı da her geçen gün artmaktadır (Erkan vd., 2011; Gizir, 2015; Türküm, 2007; Yerin-Güneri, 2006). Ancak tüm bu gelişmelerle beraber, her ne kadar üniversite öğrencilerinin yardım alma tutum ve davranışlarında bir gelişme gözlenmiş olsa da bu durumun henüz yeterli bir düzeyde olmadığı da görülmektedir. Hatta bazı araştırma sonuçları, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının zaman içerisinde önemli ölçüde daha olumsuz bir hale geldiğini de ortaya koymaktadır (Mackenzie vd., 2014).

Hyun ve diğerleri (2006), üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı ihtiyaçlarını ve psikolojik danışma merkezi kullanım düzeylerini değerlendirmiş oldukları bir çalışmada, yükseköğretim öğrencileri arasında ruh sağlığı ihtiyaçlarının yaygınlığının oldukça yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları psikolojik rahatsızlıkların da zaman içerisinde önemli ölçüde artış gösterdiğine ilişkin araştırma bulguları da mevcuttur (Brunner vd., 2014; Gallagher, 2012a; 2013; 2014; Kay, 2010; Kitzrow, 2009; Twenge, vd., 2010). Bununla birlikte, yardım almak için üniversite psikolojik danışma merkezlerine başvuran öğrencilerin psikolojik rahatsızlıklarının yoğunluğu ve şiddetinin de artmış olduğu görülmektedir (Barr, Krylowicz, Reetz, Mitstler ve Rando, 2011; Benton, Robertson, Tseng, Newton ve Benton, 2003; Benton,

Benton, Newton, Benton ve Robertson, 2004; Gallegher 2012b; Kitzrow, 2009; Mistler, Reetz, Krylowicz ve Barr, 2012; Rudd, 2004).

Ruhsal rahatsızlıklar, eğer üstesinden gelinmezse gençlerin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilmekte ve akademik başarısızlık, sosyal dışlanma ve yüksek psikolojik sıkıntı gibi sorunlar yaşanmasına neden olabilmektedir (Patel, Flisher, Hetrick ve McGorry, 2007). Bütün bunlar, üniversite öğrencilerinin mevcut sorunların çözümü için ihtiyaç duydukları yardımı profesyonel düzeyde almalarının önemini ortaya çıkarmaktadır. Bu anlamda üniversite döneminde bulunan genç yetişkinlerin yaşamış oldukları sorunlarıyla profesyonel bir düzeyde başa çıkmaları önemli olmasına rağmen, yeterli bir düzeyde profesyonel bir yardım almadıkları da görülmektedir. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerinin akademik, ilişkisel, duygusal ve kariyer gibi önemli alanlarda psikolojik yardıma/danışmaya gereksinim duyarken (Atik ve Yalçın, 2010; Karataş ve Gizir, 2013; Vogel vd., 2007b) “nasıl oluyor da profesyonel düzeyde yardım alma davranışında bulunmuyorlar?” sorusunu gündeme getirmekte ve bu anlamda yardım alma davranışları üzerinde farklı etmenlerin etkili olabileceği konusunu ortaya çıkarmaktadır.

Bireylerin, ruh sağlığı hizmetlerinden yararlanmaları sürecinde bazı kolaylaştırıcı ya da engelleyici etmenler ile karşı karşıya kaldıkları bilinmekte (Koydemir vd., 2010; Vanheusden vd., 2008; Rothi ve Leavey, 2006; Vogel, vd., 2007a; Yerin-Güneri, 2006) ve bu anlamda profesyonel yardım alma konusunda bu etmenlerin önemli bir rolü söz konusu olabilmektedir. Profesyonel yardım alma sürecini olumsuz olarak etkileyen etmenler, yaş, cinsiyet gibi demografik, etnik ve kültürel özellikler açısından sosyal ve çevresel etmenler olmakla birlikte yardım almaya ilişkin olumsuz duygu ve düşünceler olarak farklı kategoriler altında toplanabilir (Rothi ve Leavey, 2006). Bu anlamda diğer etmenler ile birlikte özellikle psikolojik yardım almaya yönelik tutumların ruh sağlığı hizmetlerinin kullanılmasında bir kolaylaştırıcı veya önemli bir engelleyici olarak bireylerin psikolojik yardım alma davranışlarında çok önemli bir rolü olduğu vurgulanmaktadır (Atik ve Yalçın, 2011; Eisenberg vd., 2007; Mackenzie vd., 2014; Vanheusden vd., 2008).

2.1.2. Psikolojik yardım alma tutumu

Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum, “bireyin ruh sağlığını tehlike altında görmesi durumunda, profesyonel psikolojik yardım veren kaynaklardan yardım almaya yönelik bilişsel, duyuşsal ve davranışsal eğilimlerinin tamamını” ifade etmektedir

(Kushner ve Sher, 1991, s.21). Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar olumlu veya olumsuz olarak sınıflandırılmakta ve bireylerin ihtiyaç duymalarına rağmen yardım almaktan kaçınmaları olumsuz; yardım alma girişiminde bulunmaları ise olumlu psikolojik yardım alma tutumu olarak değerlendirilmektedir (Özbay vd., 2011).

Yapılan araştırmalar psikolojik yardım alma tutumunun psikolojik yardım alma davranışı ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Elhai vd., 2008; Erkan, Özbay, Cihangir-Çankaya ve Terzi, 2012b; Kahn ve Williams, 2003; Mackenzie vd., 2014; Meydan ve Lüleci, 2013). Olumlu psikolojik yardım alma tutumuna sahip olan bireylerin yardım almaya ilişkin daha fazla gönüllü oldukları vurgulanmaktadır (Cramer, 1999; Karalp, 2009; Leech, 2007). Benzer biçimde yapılan çalışmalar, psikolojik yardım almaya yönelik tutumların psikolojik yardım alma niyetiyle de ilişkili olduğunu göstermektedir (Elhai, Schweinle ve Anderson, 2008; Seyfi, vd., 2013; Topkaya, 2014b; Vogel, Wester, Wei ve Boysen, 2005). Koçyiğit ve Pamukçu (2018) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışmada, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun, kendini açma ve kabul, kolaylaştırıcılık ve yönlendiricilik beklentisini olumlu yönde anlamlı bir biçimde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik yardım almaya yönelik tutumların, bireylerin ihtiyaç duydukları psikolojik/profesyonel alma davranışlarında etkili olan önemli bir etmen olduğu görülmektedir.

Bununla birlikte, psikolojik yardım alma davranışına benzer şekilde psikolojik yardım almaya yönelik tutumların da kişisel, sosyo-kültürel, çevresel ve diğer birçok etmenden etkilendiği belirtilmektedir (Atik ve Yalçın, 2011; Odacı ve Kınık, 2018; Özbay vd., 2011; Türküm, 2001). Yapılan araştırmalarda bireylerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları demografik değişkenlerden özellikle cinsiyet açısından incelenmiş ve psikolojik yardım alma tutumuna göre kadınların erkeklerden daha olumlu yardım alma tutumuna sahip oldukları ortaya konmuştur (Ang vd., 2004; Hatchett ve Han, 2006; Kakhnovets, 2011; Komiya ve Eells, 2001; Serim ve Cihangir-Çankaya, 2015; Topkaya, 2014a; Vogel vd., 2007b). Diğer kültürlerle benzer bir biçimde, Türk kültürüne yönelik üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmalarda da kadınların erkeklere göre daha olumlu psikolojik yardım alma tutumuna sahip oldukları ve yardım alma davranışının da daha yüksek olduğu gözlenmektedir (Atik ve Yalçın, 2011; Erkan vd., 2012a; Çebi, 2009; Keklik, 2009; Topkaya ve Meydan, 2013, Türküm, 2005).

Ayrıca konuyla ilgili olarak gerçekleştirilen araştırmalarda, psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar ile problem çözme becerileri arasında anlamlı bir ilişkinin

olduğu görülmektedir (Ayaydın ve Özbay, 2003; Radziwon, 2009). Başka bir ifadeyle, işlevsel ve sağlıklı problem çözme becerilerine sahip bireylerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının daha olumlu olduğu görülmektedir. Bu anlamıyla profesyonel/psikolojik yardım alma bir problem çözme becerisi olarak; problem çözme becerisi de işlevsel bir başa çıkma yöntemi olarak değerlendirilmektedir. Problem çözme becerileri yükseldikçe, psikolojik yardım almaya yönelik tutumunun daha olumlu olduğu ve problem çözme becerileri daha yüksek ve süreçte aktif olan olan bireylerin, sorunların çözülmesinde daha gönüllü oldukları gözlenmektedir (Ercan, 2010).

Algılanan damgalanma ve olumsuz kişisel deneyimlerin tıp fakültesi öğrencilerinin yardım alma davranışları üzerindeki etkisine yönelik gerçekleştirilen bir araştırmanın sonuçları, ciddi bir ruh sağlığı sorunu yaşayan öğrencilerin sadece üçte birinin bir profesyonel yardıma başvurduğunu ve katılımcılarının kendi fakülteleri ile ilişkili bir merkezdeki ruh sağlığı uzmanları ile birlikte, daha çok ailelerinden, arkadaşlarından yardım aldıklarını göstermektedir (Dyrbye vd., 2015). Chew-Graham ve diğerleri (2003) tarafından tıp fakültesi öğrencilerinin ruh sağlığı sorunları için yardım alma deneyimlerine yönelik olarak gerçekleştirilen çalışmanın sonucuna göre, araştırmaya katılan tüm katılımcıların arkadaşlarıyla ve aileleriyle konuşmayı önemli bir başa çıkma stratejisi olarak kullandıkları görülmektedir. Yine diğer öğrencilerin sorunlardan uzak durmak amacıyla sinemaya gitmek, yemek yemek, egzersiz yapmak veya ailelerinin yanına geri dönmek gibi çoğu kaçınma davranışını içeren bu yöntemleri bir başa çıkma stratejisi olarak kullandıkları ortaya çıkarılmıştır. Ayrıca, bazı öğrenciler tarafından bir başa çıkma davranışı olarak, alkol ve uyuşturucu kullanımına veya maneviyata yönelmenin olduğu gözlenmiştir. Hong Kong'daki sosyal hizmet öğrencilerinin yardım alma deneyimlerinin incelenmiş olduğu diğer bir çalışmada (Rudowicz ve Au, 2001), psikolojik yardım almayı gerektiren sorun yaşadığı tespit edilen 190 öğrencinin 167'sinin başkalarından yardım istediği görülürken, geriye kalan öğrencilerin ise, kendilerini bu gergin durumla baş başa bırakarak, ağlayarak, sorunu bastırarak veya ilahi bir kaynaktan yardım isteyerek sorunu çözme davranışlarında bulunduğu saptanmıştır.

Baş çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutum ve davranışı arasındaki ilişkiye yönelik yapılan araştırmalarda da benzer şekilde etkin ve işlevsel başa çıkma becerilerini kullanan bireylerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının daha olumlu olduğu, diğer taraftan işlevsel olmayan başa çıkma yöntemleri ile yardım alma tutumlarının daha olumsuz olduğu dikkati çekmektedir (Rickwood vd., 2005; Sheu ve

Sedlacek, 2002; Sheu ve Sedlacek, 2004; Türküm, 2001; Türküm vd., 2004). Yardım almaktan kaçınmayı içeren etmenlerin, yardım alma niyetindeki azalmayı ve olumsuz yardım alma tutumunu yordadığı belirtilmektedir (Vogel ve Wester, 2003). Kaçınma faktörleri, bireylerin yardım alma niyetlerini etkileyen bu anlamda ihtiyaç duydukları yardım alma davranışlarını azaltan ve dolayısıyla psikolojik yardım sürecinden kaçınmaları için önderlik eden faktörler olarak değerlendirilmektedir (Kushner ve Sher, 1989; Vogel ve Wester, 2003; Vogel vd., 2005; Vogel vd., 2007a). Bireylerin başa çıkma becerileri ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının incelendiği araştırmalarda sorunlarla uğraşmaktan kaçınmak gibi işlevsel olmayan başa çıkma becerilerine sahip olan bireylerin, problem çözme, uzman yardımına başvurma ve sosyal destek alma gibi işlevsel başa çıkma becerilerine sahip olanlara göre psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumsuz tutumlara sahip olduğu vurgulanmaktadır (Ayaydın ve Özbay, 2003; Ercan, 2010; Radziwon, 2009).

Bireylerin başa çıkma biçimleri (becerileri) ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının incelendiği araştırmalarda, işlevsel başa çıkma becerilerine sahip olan bireylerin, işlevsel olmayan başa çıkma becerilerine sahip olanlara göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve niyetlerinin daha olumlu olduğunu ortaya koymaktadır (Radziwon, 2009; Ward-Ciesielski, vd., 2019). Diğer taraftan psikolojik sorunlarla başa çıkmak konusunda kendilerini yeterli gören (Bilican, 2013; Cage vd., 2018) veya kendine aşırı güvenen (Freedenthal ve Stiffman, 2007) bireylerin de yardım arama olasılıklarının daha düşük olduğu değerlendirilmektedir. Bu doğrultuda gençlerin kendi kendine yeterli olmaları gerektiği inancının ruh sağlığı için yardım almanın önündeki önemli engellerden biri olduğu vurgulanmaktadır.

Diğer taraftan öğrencilerin başa çıkma biçimleri ile psikolojik rahatsızlık düzeyleri arasında da anlamlı ilişkilerin olduğu gözlenmektedir (Barker vd., 2005; Ersado ve Sorsa, 2016; Seiffge-Krenke, 1993). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma biçimlerinin yalnızlık düzeyleriyle ilişkisinin incelenmiş olduğu bir araştırmada (Odacı, 2004), öğrencilerin yalnızlık düzeyleriyle sosyal destek arama ve soruna yönelme düzeyleri arasında negatif bir ilişki bulunurken, sorunlarla uğraşmaktan kaçınma düzeyleri ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bilgiler doğrultusunda, sorunlarla başa çıkma biçimlerinin bireylerin psikolojik yardım alma süreçlerinde önemli bir rolünün olduğu değerlendirilmektedir.

2.2. Başa Çıkma Biçimleri

Başa çıkma aslında var olan bir sorun ve stres anında mevcut sorunun çözümüne yönelik yapılan davranış biçimlerini ifade etmektedir (Wong ve Wong, 2006). Lazarus ve Folkman (1984, s. 141) başa çıkmayı, *“birey tarafından algılanan ve bireysel kaynaklarını aşan belli içsel ve dışsal talepleri ve çatışmaları kontrol altına almak, azaltmak veya tolere etmek için sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalar”* olarak tanımlamaktadır. Diğer bir ifadeyle başa çıkma tepkileri, stresli bir durumu, zarar veya tehditi önleme ya da azaltma çabaları olarak ifade edilmektedir (Carver ve Connor-Smith, 2010). Başa çıkma davranışları ve yöntemleri geleneksel olarak sorun odaklı, duygu odaklı, işlevsel ve işlevsellikten uzak gibi kategorilere ayrılmıştır (Wong ve Wong, 2006). İşlevsel başa çıkma, aktif ve içsel başa çıkmayı içerip, destek arayışında, somut eylemlerde bulunarak veya olası çözümlere yansiyarak sorunlarla başa çıkma girişimlerini ifade etmektedir. İşlevsel olmayan başa çıkma ise, geri çekilmeyi içerir ve inkar veya baskıya, duyguları kontrol etmeye ve kadenci bir tutum sergilemeyi işaret etmektedir (Seiffge-Krenke, 1993).

Gerginlikten kurtulmak, çatışmadan kaçınmak veya geri çekilmek (örneğin, zor, rahatsız edici veya hoş olmayan insanlardan, durumlardan veya uyarılardan kaçınmak) olumsuz sonuçlara yol açması beklenen negatif başa çıkma yöntemleri olarak belirtilmiştir (Colomba, Santiago ve Rossello, 1999). Araştırmalar eylem odaklı başa çıkmanın pozitif psikolojik sonuçlar ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu (Monzai vd., 2015; Nelis vd., 2011) inkârcı, kaçınmacı ve duygu odaklı olumsuz yöntemlerin ise olumsuz ruh sağlığıyla ilişkili olma eğiliminde olduğunu göstermektedir (Folkman, Lazarus, Gruen ve DeLongis, 1986; Lazarus ve Folkman, 1984; Mackay, Charles, Kemp ve Heckhausen, 2011; Seiffge-Krenke, 1993). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada (Pritchard, Wilson ve Yamnitz, 2007), olumsuz başa çıkma yöntemleri ve mükemmeliyetçiliğin, olumsuz ruhsal ve fiziksel sağlık için; iyimserlik ve benlik saygısının ise, olumlu fiziksel ve ruhsal sağlık sonuçları için anlamlı birer yordayıcı olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde duygusal farkındalık ve başa çıkma becerileri olarak duygusal yeterliliğin daha olumlu gelişim ve sağlıklı ilişkilerle ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Zaff vd., 2016). Aktif başa çıkma yöntemleri, mevcut koşulları iyileştirme ve problem çözme açısından da daha avantajlı görülmektedir (Carver ve Connor-Smith, 2010).

Üniversite öğrencilerinin zorlayıcı yaşam olayları karşısında problem çözme becerilerine bağlı olarak farklı yöntemler ortaya koyma konusunda farklılaştıkları ve problem çözme becerileri yükseldikçe karşılaştıkları sorunların üstesinden gelmek için farklı yardım kaynaklarına yöneldikleri gözlenmektedir (Türküm vd., 2005). Bireylerin sorun çözme becerilerine ilişkin algılarıyla (kendi başa çıkma becerilerine yönelik algılarıyla) problem davranışlar ve psikolojik rahatsızlıkları arasında da güçlü bir ilişkinin olduğu görülmektedir (Chew-Graham vd., 2003; Kilinc ve Granello, 2011; Reavley vd., 2011; Vanheusden vd., 2008). Diğer taraftan, bireylerin yaşanan sorunlar karşısındaki umut düzeyleri ile problem çözme yetenekleri ve stresli yaşam olaylarıyla başa çıkma becerileri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu belirtilmektedir (Chang, 1998). Öğrencilerin önemli psikolojik rahatsızlıklara sahip olmalarıyla, bireysel başa çıkma becerileri (Chiang, Hunter ve Yeh, 2004; Givens ve Tija, 2002; Guille vd., 2010; Gulliver vd., 2012) ve başa çıkma konusundaki başarısızlıkları/güçlükleri (Chew-Graham vd., 2003; Rudowicz ve Au, 2001; Tom, 2015; Türküm, vd., 2005; Vogel ve Wester, 2003) arasında da anlamlı ilişkilerin olduğu gözlenmektedir.

Bland, Melton, Welle ve Bigham (2012) üniversite öğrencileri arasında yüksek ya da düşük stres toleransı ile yaşam tarzı alışkanlıklarını ve baş etme yöntemlerini incelemiş oldukları çalışmalarında, öğrencilerin sıklıkla akademik stresin etkilerini şiddetlendirebilecek uyumsuz başa çıkma yöntemleri ve yaşam tarzı alışkanlıkları kullandıklarını ve yüksek öğrenim kurumlarında öğrenciler arasında stresle baş etmenin daha uyumlu biçimlerini teşvik eden müdahalelere ihtiyaç duyulduğunu ileri sürmektedirler. Bu doğrultuda etkili başa çıkma yöntemlerinin kullanılmasının, olumsuz tutumların gelişmesi ve problemlerden kaçınmayla sonuçlanan işlevsel olmayan başa çıkma biçimlerini ve uyum bozucu başa çıkma mekanizmalarını işlevsiz hale getirebileceği söylenebilir. Bu anlamda bireylerin problem çözebilme becerilerini geliştirme ve sorunlarıyla işlevsel bir biçimde başa çıkabilmelerine yardımcı olma anlamında profesyonel yardım hizmetlerinin önemli bir işlevinin olduğu düşünülmektedir. Diğer taraftan hem yardım alma hem de baş etme davranışlarının yaşantılarla öğrenildiği ve gençlerin ebeveynleri ve çevrelerindeki diğer yetişkinlerin baş etme biçimlerini gözlemleyerek içselleştirdikleri de vurgulanmaktadır (Frydenberg, 1997'den akt. Barker vd., 2005). Bu bağlamda son yıllarda işlevsel olmayan başa çıkma biçimleri açısından, erken dönem olumsuz yaşantılarla ilişkilendirilen ve uyum bozucu etkileri olduğu düşünülen şema başa çıkma biçimlerinin ön plana çıktığı görülmektedir.

2.2.1. Şema başa çıkma biçimleri

Genel anlamıyla zor veya tehditkâr durumlar karşısında bireyler tarafından gösterilen başa çıkma çabalarına ve sergilenen tepkilere "başa çıkma biçimleri" denir (Jacob, van Genderen and Seebauer, 2015). Başa çıkma biçimleri, farklı kuramlar açısından ele alınmış olup, Şema Terapi modeli açısından da erken dönem uyum bozucu şemalar ile işlevsel olmayan şema başa çıkma biçimlerinin birleşimi olarak, ruhsal rahatsızlıkların kavramsal çekirdeğini oluşturmaktadır. Şema Terapi modeline göre, erken dönem uyum bozucu şemaların zamanla bireylerin hayatlarında önemli alanlarda bozulmalara ve de sorunlar yaşamalarına kaynaklık ettiği ve bu sorunlar karşısında da genellikle işlevsel olmayan başa çıkma davranışlarının sergilendiği belirtilmektedir (van Vreeswijk, Broarsen ve Nadort, 2012). Şema başa çıkma biçimleri hayatta kalma stratejileri veya zor ya da tehdit edici durumlarıyla "başa çıkma tarzları" olarak adlandırılmaktadır (Bernstein, 2005). Bu anlamıyla uyumsuz şema başa çıkma biçimlerinin, bireylerin sorun yaşamalarına neden olan erken dönem yaşantılarıyla nasıl baş ettiğini ve bu şemaların bireylerin yaşantılarında nasıl görünür olduğunu betimlemek için kullanıldığı ifade edilebilir.

Şema başa çıkma biçimleri, yaşanan sorunla etkin bir şekilde baş etmeyi sağlayan işlevsel başa çıkma tepkilerini yansıtmamaktadır. Aksine bu başa çıkma tepkileri, sorunlara çözüm üretmekten öte, yardım alma önündeki bir engel olarak tanımlanmakta ve şema terapi modeli açısından uyum bozucu (maladaptive) başa çıkma davranışları olarak değerlendirilmektedir (Rafaeli vd., 2011). Şema başa çıkma biçimleri, bireylerin şemalarıyla mücadele etmesine yardımcı oluyor olarak görülse de aslında bu başa çıkma yöntemleri iyileştirici ve de uzun vadede işlevsel değildir. Bu kapsamda şema başa çıkma biçimleri, şemaların devamlılık sürecindeki önemli öğeler olarak rol oynamaktadırlar (Young vd., 2003). Sonuç olarak şema başa çıkma biçimleri, bireylerin kısa süreli olarak güvende hissetmelerini sağlamış olsa da kaçınma davranışında olduğu gibi uzun vadede var olan sorunların devam etmesine neden olmaktadır (Rafaeli vd., 2011).

Şema ile başa çıkma kavramı, psiko-dinamik bir kavram olan savunma düzenekleri ile de yakından ilişkili görülmektedir (Arntz ve Jacob, 2016). Örneğin, Karen Horney Kuramında zorlayıcı ve tehditkâr olaylar karşısında bireylerin nevrotik eğilimlere karşı, 'insanlara yönelmek', 'insanlara karşı olmak' ve 'insanlardan uzaklaşmak' olmak üzere üç tür baş etme yöntemi geliştirdiklerini belirtmektedir (Schultz ve Schultz, 2001). Bu baş etme yöntemleri, sırasıyla Şema Terapi Kuramı'ndaki 'şemaya teslim olma',

‘şemanın aşırı telafisi’ ve ‘şemadan kaçınma’ başa çıkma biçimleri ile bir anlamda örtüşmektedir (Rafaeli vd., 2011). Bununla birlikte Young ve diğerleri (2003), teslim, kaçınma ve aşırı telafi olarak tanımlanan bu başa çıkma biçimlerinin temelini insanların ve diğer canlıların bir tehdit veya bir tehlike karşısında, ‘donakalma’, ‘savaşma’ ve ‘kaçma’ (freeze, fight, flight) olarak gösterilen tepkileri içerecek şekilde, bir anlamda bu başa çıkma biçimlerinin genetik mirasımızdan alınıyor olabileceği fikrini de öne sürmektedir.

Şema teslimi, şema kaçınması ve şema aşırı telafisi olarak üç farklı şekilde tanımlanan işlevsel olmayan bu başa çıkma biçimlerinden şema teslimi başa çıkma biçimi, kişinin şemalarına boyun eğmesini ve onları onaylayan bir biçimde hareket etmesini ifade ederken; şema kaçınması, kişinin şemalarını tetikleyecek kişi, durum ve ortamlardan kaçınmasını; şema aşırı telafisi ise, kişinin şemalarının tam tersini yapmasını ifade etmektedir (Rafaeli vd., 2011). Başa çıkma biçimleri, şema terapinin temel öğelerinden birini oluşturmakta ve insanların çocukken olumsuz yaşantılarla mücadele etmek için gerçekleştirdiği davranışlar olarak ele alınmaktadır. Bu durum olumsuz, istenmeyen rahatsız edici durumlara karşı ‘ne yapıyorum?’ sorusunun yanıtıyla ifade edilmektedir (Young ve Klosko, 1993).

Bireyler şemalarının tetiklenmesiyle, diğer bir ifadeyle olumsuz duyguları harekete geçiren şema yaşantılarıyla çok farklı şekillerde başa çıkmaya çalışmaktadırlar. Tüm bu yaşantılar belki bir noktaya kadar işe yarar olarak değerlendirilmekte, ancak bu davranış biçimleri uzun vadede bireylerin hayatlarını daha da zorlaştırarak olumsuz olarak etkileyebilmektedir (Young ve Klosko, 1993). Bununla birlikte bu uyumsuz baş etme biçimlerinin, bireylerin uyum bozucu şemalarının devamlılığına neden olduğu da belirtilmektedir (Rafaeli vd., 2011; van Vreeswijk, Broarsen ve Nadort, 2012). Bu anlamıyla, bu baş etme biçimlerinin geçici olarak olumsuz duyguları azalttığı belirtilse de bunların uzun vadede uyum bozucu şemaları kuvvetlendiren bir etkiye sahip olmakla beraber sürecin değişmesi için de aslında bir engelleyici işlevi olduğu ifade edilmektedir (Young, 1999). Bu bağlamda sorunların bireyler açısından görmezden gelinmesi veya kısa vadeli ve geçici olarak çözülmüş olduğu algısı, bu bireylerin gereksinim duydukları profesyonel yardımı almaları önünde engelleyeci bir etken olarak rol oynayabilmektedir. Bu anlamda şema başa çıkma biçimleri olarak kaçınma, teslim ve aşırı telafi gibi işlevsel olmayan başa çıkma biçimlerinin, bireylerin psikolojik yardım alma tutumuyla

ilişkisinden hareketle, psikolojik yardım alma sürecinde önemli bir değişken olabileceği düşünülmektedir.

Genel olarak değerlendirilecek olursa, şema başa çıkma biçimleri, mevcut sorunu çözme ve ortadan kaldırmak yerine, kaçınma davranışında olduğu gibi sorunların sürmesine neden olacak şekilde işlevsiz/uyumsuz (maladaptive) şema başa çıkma biçimlerini kullanmayı ifade etmektedir. Bu doğrultuda sorun yaşayan bireyler tarafından profesyonel bir yardım almak veya etkin başa çıkma becerilerini kullanmak yerine tercih edilen işlevsel olmayan bu şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu ve davranışları arasında bir ilişkinin varlığından söz edilebilir. Diğer taraftan uygun müdahale yöntemleri ile bireylerin sorunlar karşısında uyumsuz başa çıkma biçimleri yerine daha işlevsel başa çıkma davranışlarında bulunmaları söz konusu olabilir.

2.3. Profesyonel/Psikolojik Yardım Alma Deneyimi

Alanyazında farklı değişkenlerin psikolojik yardım tutumları ile ilişkili olarak, bireylerin psikolojik yardım alma/arama davranışlarını etkileyen önemli etmenler bağlamında değerlendirildiği bilinmektedir. Bu değişkenler arasında özellikle daha önceki profesyonel/psikolojik yardım deneyimlerinin ve yaşantılarının da psikolojik yardım alma tutumları ve niyetleri üzerinde etkili olan önemli bir değişken olduğu görülmektedir (Chang, 2008; Çebi, 2009; Çebi ve Demir, 2019; Fleisman-Pogach, 2008; Gürsoy, 2014; Karalp, 2009; Kumcagiz, 2013; Meydan ve Lüleci, 2013; Odacı ve Kınık, 2018; Özdemir, 2012; Sezer ve Gülleroğlu, 2016; ten Have vd., 2010; Vogel vd., 2007b). Konuyla ilgili olarak yapılan çalışmalarda, psikolojik yardım alma deneyiminin özellikle bireylerin yardım alma sürecine yönelik olan bilinmezlik ve belirsizlikleri azalttığı ve bu anlamda gerçek bir terapötik ortamı görmelerini sağladığı için, yardım almaya yönelik olumlu tutumların ortaya çıkmasında etkili olduğu belirtilmektedir (Çebi, 2009; Kakhnovets, 2011; Masuda vd., 2005; Odacı ve Kınık, 2018; Özdemir, 2012).

Daha önce profesyonel bir yardım alan ve bu anlamda bir psikolojik yardım alma deneyimine sahip olan genç bireylerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının daha olumlu olduğu ve gelecekte psikolojik yardım almaya ilişkin daha istekli oldukları görülmektedir (Kahn ve Williams, 2003; Pugh, 2000; Rickwood vd., 2005; Watsford, 2013; Wilson ve Deane, 2012). Bununla birlikte, yardım alma ile birlikte daha çok olumlu olarak nitelendirilen bir psikolojik yardım alma deneyimine sahip olmanın, psikolojik yardım alma tutumunu olumlu etkilediği ve gelecekteki yardım alma niyetinde

kolaylaştırıcı bir rol oynadığı, diğer taraftan olumsuz olarak değerlendirilen psikolojik yardım alma deneyimlerinin ise, psikolojik yardım alma tutumunu olumsuz etkilediği ve profesyonel yardım alma önünde bir engel olabildiği de görülmektedir (Koydemir-Özden ve Erel, 2010; Rickwood vd., 2005; Türküm, 2005).

Gençlik ruh sağlığı servisinden yardım alan gençlerin beklentileri, tercihleri ve deneyimleri ile klinik sonuç, hizmet kullanımı ve gelecekteki yardımı alma niyetleri arasındaki ilişkinin incelenmiş olduğu bir çalışmada (Watsford, 2013), olumsuz terapi deneyimine sahip olan gençlerin, daha az sayıda seansa katıldıkları, daha olumsuz bir klinik sonuca sahip oldukları ve gelecekte yardım almaya yönelik olan niyetlerinin ise daha düşük olduğu ortaya konulmuştur. Diğer taraftan gençlerin terapi çıktılarına yönelik olumlu deneyimleri ne kadar yüksekse; psikolojik sıkıntıların büyük ölçüde azaldığı, hizmet kullanım seviyesinin arttığı ve gelecekteki yardım alma niyetlerinin ise söz konusu olduğu gözlenmiştir.

Doğrudan sahip olunan yardım alma deneyimi dışında bireylerin dolaylı olarak deneyimlemiş oldukları yardım alma deneyimlerinin de psikolojik yardım alma tutumları üzerinde etkili olduğu görülmektedir (Fleisman-Pogach, 2008). Vogel ve diğerleri de (2007b), ruh sağlığı uzmanlarından yardım almaya yönelik üniversite öğrencileri ile gerçekleştirmiş oldukları araştırmalarında, yakınları tarafından yardım almaları önerilen, yardım alma deneyimi olan birini tanıyan veya kendileri yardım alma deneyimine sahip olan bireylerin terapiyle ilgili inançlarının ve yardım almaya ilişkin tutumlarının daha olumlu olduğunu ortaya koymuşlardır. Lise öğrencilerinin de psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarında rehberlik servisinden yararlanma durumlarıyla birlikte aileden birisinin daha önce bir psikolojik yardım alma durumunun ilişkili olduğu saptanmıştır (Kırımlı, 2007). Aydın (2007) çalışmasında, bireylerin psikolojik yardım alma gönüllülük düzeylerinin ailesinde daha önce bir psikolojik yardım deneyimi olma durumuna göre farklılaştığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde başka bir çalışmada (Rougier, 2011), ailesinde psikolojik yardım deneyimine sahip bir üyenin olması psikolojik yardım alma davranışıyla ilişkili olarak bulunmuştur. Arslantaş ve diğerleri (2011), yetişkinlerde psikolojik yardım alma tutumlarının değerlendirildiği araştırmalarında, eğitim düzeyi daha yüksek, ekonomik durumu daha iyi ve ailesinden biri daha önce psikolojik yardım almış kişilerin psikiyatriste başvurma eğiliminin daha yüksek olduğunu ifade etmektedir.

Önceki yardım alma deneyimlerinin psikolojik yardım alma davranışının yanı sıra bireylerin profesyonel/psikolojik yardıma ilişkin sahip oldukları beklentileriyle de ilişkili

olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir çalışmada (Vogel vd., 2005), önceki terapi yaşantılarının psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar ile ilişkili olduğu ve bireylerin farklı sorun alanlarına yönelik yardım alma niyetlerini yordadığı saptanmıştır. Benzer şekilde Pamukçu ve Meydan (2019), tarafından gerçekleştirilen araştırmada, daha önce yardım arama deneyimleri olan öğrencilerin, bu deneyimi olmayan öğrencilere kıyasla daha yüksek düzeyde kendini açma ve kabul etme ile birlikte kolaylaştırıcı beklentilere sahip oldukları bulunmuştur. Konu ile ilgili olarak yapılan çalışmalar, daha önceki profesyonel/psikolojik yardım alma deneyimlerinin, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar, niyet ve davranışlar ile beklentiler gibi önemli yardım alma davranışlarının belirleyicileri ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir.

2.4. Kültürel Etmenler

Kültür ve kültür ile ilişkili etmenlerin psikolojik yardım alma tutum ve davranışında önemli bir rolünün olduğu vurgulanmaktadır. Kültürel kavramlar içerisinde özellikle bireycilik (individualism) ve toplulukçuluk (collectivism) kavramlarının çalışmalarda en sık araştırılan ve tartışılmaya devam eden kültür boyutlarını oluşturduğu görülmektedir (Triandis, 1995; Wong, Wong ve Scott, 2006). Bireycilik-toplulukçuluk olarak ele alınan kültürel boyutlar, bireylerin sosyal olarak yaşamlarını temelde nasıl yaşadıkları ile ilgilidir ve bireylerin bireyci ya da bir grup üyesi olarak daha kolektif olduklarına inanmalarına dayanmaktadır. Geert Hofstede'nin kültürel boyut teorisinin ayrılmaz bir parçası olan bu kavram, kültürler arasındaki kültürel eğilimler veya bireylerin sosyal düşünme biçimleri karşılaştırılmak istendiğinde kullanılmaktadır (Hofstede vd., 2005).

Bireycilik ve toplulukçuluk Doğu ve Batı kültürlerine dair genel kıyaslamaların içerisinde yer almaktadır. Bireycilik-toplulukçuluk boyutu, bireyin özerkliği, kişilerin kararlarında ne kadar bağımsız olacağı ve diğer bireylerle ilişkilerinde ne derece uyum ve ayrışma ihtiyacı hissettiği ile ilgili değer boyutudur. Buna göre, bireyciliğin yüksek olduğu toplumlarda çoğu birey uyuma karşın özerklik ve ayrışmaya daha fazla önem atfederken, toplulukçuluğun ağır bastığı toplumlarda sayıca daha fazla birey yakın çevreyle ve toplumla uyuma önem vermektedir (Karabatı, 2012). Diğer bir ifadeyle bireycilik, bireyler arasındaki bağların genel olarak koptuğu toplumlarla ilgilidir ve bu toplumlarda herkesin kendine ve yakın ailesine bakması beklenir. Karşıtlığı olarak toplulukçuluk (kolektivizm), doğuştan itibaren insanların güçlü ve tutarlı gruplar içinde bütünleştiği toplumlarla ilgilidir ve bu da insanların yaşamları boyunca sorgulanmayan

bir sadakat karşılığında onları korumaya devam etmesi anlamını taşır (Hofstede vd., 2005; Kim, Triandis, Kagitcibasi, Shoi ve Yoon, 1994). Bunlarla birlikte, toplulukçu kültürlerde benlik diğer insanlarla ilişkili iken, bireyci kültürlerde bireyseldir ve gruptan bağımsızdır. Bunlardan bireyin kendi özellik ve davranışlarına odaklanılan benliğe kişisel benlik, başkalarının birey hakkındaki izlenimlerine odaklanılan benliğe ise toplumsal benlik denilmektedir. Kişisel benlik bireycilikle ilişkiliyken, toplumsal benlik toplulukçulukla ilişkilidir (Oyserman, 1993).

Benlik kavramı, kişiliğin temelinde bulunan ve bireyin kendisiyle ilgili algılarının, yüklemelerinin, duygu ve düşüncelerin bir bütünü olarak tanımlanır. Benlik, bireyin kendisine yönelik bakışını ve kendisini zihninde temsil ediş biçimini ifade etmektedir. Bireyin gereksinimlerini, yeteneklerini, güdülerini ve haklarını içeren içsel özelliklerden oluşan bir durum olarak görülmüş ve her bireyin bu özelliklere sahip olarak farklı sosyal ortamlarda düşünce ve davranışlarını yönlendirmede kullandığı belirtilmiştir (Geertz, 1975). Genel anlamıyla, kişinin kendisini nasıl algıladığının, neyi neden yapmak istediğinin bir ifadesidir (Aydın, 1996). Benlik, hem bireylerin yaşantılarının bir sonucu/ürünü hem de yaşantılarındaki davranışların bir şekillendiricisi olarak görülmektedir (Oyserman, Elmore ve Smith, 2012). Ayrıca benliğin, insan motivasyonu, duygu, biliş ve kimlikte ayrılmaz bir rol oynadığı belirtilmektedir (Sedikides ve Spencer, 2007). Bireylerin farklı bağlamlarda seçim yapmak için benliği kullandıkları ifade edilmektedir (Oyserman vd., 2012). Benliğin nasıl ele alındığı ve yorumlandığı konusunda önemli bir kavram olarak kültür ön plana çıkmakta, kültürün benlik bilgisinde yarattığı işlev değerler benlik kurgusu olarak adlandırılmaktadır (Gezici ve Güvenç, 2003). Benlik kavramı ile ilişkili olarak benlik kurgusu, kişinin kendine dair algısını, kendisiyle ilgili farkındalığını sosyal etkileşimler sonucu oluşturduğu bir yapı olarak tanımlanmakta ve kültürel boyutlar ile birlikte, birçok alanda bireylerin tercihlerinin önemli bir belirleyicisi olarak görülmektedir (Kağıtçıbaşı, 2010). Başka bir şekilde ifade etmek gerekirse, benlik ve benlik yapılarının hayatın her alanında bireylerin almış olduğu kararlarını etkileyen en önemli sosyo-kültürel değişkenlerden birini oluşturduğu düşünülmektedir.

2.4.1. Benlik yapıları

Benlik yapısı (kurgusu), birçok farklı tanımlamaya sahip bir kavram olmakla birlikte, kişinin kendine dair algısı, kendisiyle ilgili farkındalığı ve sosyal etkileşimler

sonucu oluşturduğu bir yapı olarak ifade edilebilir (Kağıtçıbaşı, 2010). Kağıtçıbaşı (2014), benlik kurgusu kavramını ilişkisel benlik ve özerk (ayrık) benlik olarak ele almış, bu kavramlara sosyo-ekonomik gelişmeler sonucu ortaya çıkan aile değişimlerinin, özerklik ve ilişkiselliği bir araya getiren "özerk-ilişkisel benlik" boyutunu da ekleyerek kurgu kavramına daha geniş bir bakış sunmuştur. Farklı disiplinlerde sıklıkla konu edinilen benlik ve benlik yapılarının, psikolojik yardım alma sürecinde de etkili olabileceği düşünölmektedir. Bu anlamda araştırmacılar tarafından son yıllarda psikolojik yardım alma tutumu ve psikolojik yardım alma davranışı ile benlik yapıları arasındaki ilişkilere yönelik olarak çalışmaların gerçekleştirilmiş olduğu görölmektedir.

Profesyonel psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumların yordanmasında benlik kurgusunun rolünün incelenmiş olduğu bir araştırmada (Yalçın, 2016), bireyci benlik kurgusu ve toplulukçu benlik kurgusunun, bireylerin psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlarını yordadığı bulunmuştur. Bu anlamda psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumları bireyci benlik kurgusunun pozitif yönde, toplulukçu benlik kurgusunun ise negatif yönde yordadığı saptanmıştır. Diğer bir araştırmada (Yelpaze, 2016), toplulukçu benlik kurgusunun bireylerin profesyonel psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Bir başka çalışmada (Koydemir-Özden, 2010) ise hem ilişkisel hem de bireysel benliğe sahip katılımcıların, toplulukçu (kolektif) benliğe sahip katılımcılara göre psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutumlara sahip olduklarını ortaya konmuştur.

Bireylerin yaşamlarının birçok alanında etkili olduğu gibi, psikolojik yardım almaya yönelik tutumları üzerinde de benlik yapıları gibi sahip olunan kültürel özelliklerinin ve değerlerin önemli rol oynadığı görölmektedir. Bu anlamda alanyazında yapılan araştırmalar incelendiğinde, çalışmalarda daha çok bireyci kültür (individualism), toplulukçu kültür (collectivism) gibi kültürel özellikler ile psikolojik yardım alma tutumu üzerine odaklanılmış olduğu gözlenmektedir (Choi ve Miller, 2014; Goldston vd., 2008; Helmes ve Gallou, 2014; Kim ve Omizo, 2003; Kim, 2007; Najar, 2013; Tata ve Leong, 1994; Yalçın, 2016; Yelpaze, 2016). Konuyla ilgili gerçekleştirilen çalışmalar değerlendirildiğinde, psikolojik yardım alma sürecinde kültür boyutlarının ve benlik yapıların önemli bir rolü olduğu ve bu kültürel özelliklerin daha çok kültürel değerler ve kültür boyutları bağlamında psikolojik yardım alma davranışını etkilediği görölmektedir.

Kim ve Omizo (2003), Asya kültürel değerlerinin, önceki psikolojik danışma deneyimi de dahil olmak üzere ilgili demografik değerşkenlerden daha önemli olarak,

psikolojik yardım alma tutumu ve bir yardım alma davranışına ilişkin istekli olma ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde Asya kökenli Amerikalı üniversite öğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının incelendiği bir çalışmada (Kim, 2007) toplulukçu kültürün Asya kültürü değerleri ile profesyonel yardım arama tutumu arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Bu anlamda çalışma Asya kültürel değerlerine bağlılığın önceki psikolojik danışma deneyiminin ötesinde, profesyonel psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlar ile olumsuz yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğunu göstermektedir. Diğer taraftan özellikle başta Asya ülkeleri olmak üzere daha çok toplulukçu bir kültürden gelip, daha bireyci bir kültüre katılım gösterip, bu açıdan kültürleşme sürecini yaşayan bireylerin de yardım almaya ilişkin tutumlarında önemli değişimler olduğu görülmektedir (Frey ve Roysircar, 2006; Tata ve Leong, 1994; Ponterotto vd. 2001; Ting ve Hwang, 2009; Wang ve Kim, 2010). Bu bağlamda kültürleşmenin bireylerin yardım almaya ilişkin gönüllülüklerine ve yardım kaynaklarını kullanma davranışlarına olumlu etkileri söz konusu olmaktadır. Diğer bir ifadeyle, psikolojik yardım alma sürecinde kültürel değerler ve etkenlerin, yardım alma tutum ve davranışı üzerinde zaman zaman diğer etmenlerden daha ön plana çıkabildiği gözlenmektedir.

Yardım alma tutumuna yönelik konuyla ilgili olarak yapılan araştırmalar, kültürel değerlerin özellikle damgalanma konusunda endişeler ile birlikte kendini açma davranışında önemli bir etmen olduğunu göstermektedir (Abdullah ve Brown, 2011; Choi, 2012; Choi ve Miller, 2014; Freedenthal ve Stiffman, 2007; Goldston vd., 2008; Papadopoulos, 2009; Helmes ve Gallou, 2014; Pasupuleti, 2013; Rastogi vd., 2014; Ting ve Hwang, 2009). Örneğin, ruh sağlığı sorunu olan insanlara yönelik damgalama konusunda bireyci ve toplulukçu kültürler arasında farklılıklar olduğu görülmektedir (Papadopoulos, 2009). Bazı kültürlerde bireyler damgalanma kaygısı nedeniyle profesyonel yardım hizmetlerini almayı tercih etmemekte veya ruh sağlığı hizmetlerinin kültürel değerlere aykırı olacağı endişesini taşıyabilmektedirler. Güney Asya kökenli Amerikalı bireyler arasında ruhsal hastalıklara karşı tutum ve yardım arama davranışlarının incelenmiş olduğu bir çalışmada (Rao vd., 2010), bireylerin ruhsal hastalığının tıbbi bir sorun olduğu yönündeki yaygın algılarına rağmen, sosyal damgalanma ve ruh sağlığı hizmetlerine güvenmeme ve duygusal sorunları özel tutma ihtiyacı gibi nedenlerle, profesyonel yardım almak yerine sadece yakın arkadaş ve aile üyelerinden yardım almayı tercih ettikleri önemli bir bulgu olarak bulunmuştur. Benzer

şekilde Freedenthal ve Stiffman (2007), Hint kökenli Amerikalı gençler arasında, damgalanma ve utanmanın yardım almanın önünde bir engelleyici etmen olarak intihar davranışlarına yönelik hem formal hem de informal yardım almaktan kaçınma davranışları ile ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu anlamda alanyazında yapılan çalışmalarda farklı kültürdeki bireyler için kültürel özelliklerin, değer ve inançların yardım alma tutumlarında ve davranışlarında önemli bir etken olduğu görülmektedir.

Bazı kültürlerde damgalanma ile birlikte aşırı katılımcı ebeveynlerin ve ailesel etkenlerin de yardım alma tutumlarında önemli bir etkisinin olduğu vurgulanmaktadır (Goldston vd., 2008; Rastogi vd., 2014). Örneğin, yakın zamanlarda Amerika'ya göç etmiş olan Latin ve Asya kökenli ailelerin sağlık bakım sistemlerine fazla aşina olmadıkları veya intihar davranışları gibi sorunların profesyonel ruh sağlığı hizmetleri yerine aile veya inanç topluluğu tarafından ele alınması gerektiğine inandıkları rapor edilmiştir (Goldston vd., 2008). Günümüz ebeveynlerinin çocuklarının sorunlarına müdahale etmek ve çözmek için her an hazır olduğunu tanımlamak için kullanılan “Helikopter Ebeveynlik” olarak ifade edilen bu kavramın (Bland vd., 2012, s.364), özellikle bireylerin özerkliğini olumsuz yönde etkileyen önemli bir ebeveyn tutumu olduğu bilinmektedir. Diğer taraftan bireylerin sorunlarını özellikle aile ve yakın çevreleriyle özellikle paylaşmak istemeleri, ülkemiz gibi daha çok toplulukçu kültürel değerlerin grup yaşantıları içerisinde ön plana çıktığı toplumların bir özelliği olarak görülmektedir (Kağıtçıbaşı, 1996). Toplulukçu kültür içerisinde yer alan bireylerin daha çok grup odaklı ve yönelimli olduğu vurgulanmaktadır (Triandis, 1999).

Kültürel etmenler ile ilgili gerçekleştirilen çalışmalar değerlendirildiğinde, bireylerin benlik yapıları ile psikolojik yardım alma tutumlarının değerlendirilmesine yönelik çalışmaların görece sınırlı olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalarda psikolojik yardım alma tutumu ve davranışı ile kültür boyutları ile birlikte benlik yapıları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu, benlik yapılarının daha çok kültürel değerler bağlamında psikolojik yardım alma davranışının önemli bir belirleyicisi olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda bireylerin benlik yapıları ile psikolojik yardım alma tutum ve davranışları arasındaki ilişkinin, özellikle bireylerin başa çıkma davranışları, psikolojik yardım alma davranışını etkileyen damgalanma, sorunun öznel olduğu algısı veya sadece aile ve arkadaş yakın görülen kişilerle paylaşma isteği gibi önemli etmenler üzerinden değerlendirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

2.5. İlgili Araştırmalar

Bu kısımda araştırmanın değişkenleri ile ilgili gerçekleştirilen çeşitli araştırmalara yer verilmiştir. Ayrıca araştırmada oluşturulan düzenleyici model ile doğrudan ya da dolaylı ilişkili olan çalışmalar da bu bölümde ele alınmıştır.

2.5.1. Psikolojik yardım alma tutumu ile ilgili araştırmalar

Alanyazında psikolojik yardım almaya ilişkin tutumların, psikolojik yardım alma davranışı ile yakından ilişkisi olduğuna yönelik olarak birçok çalışmanın yapılmış olmasının yanı sıra (Bohon vd., 2016; Eisenberg vd., 2007; Erkan vd., 2012b; Kahn ve Williams, 2003; Mackenzie vd., 2014; Meydan ve Lüleci, 2013; Pugh, 2000; Vanheusden vd., 2008), psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar ile ilişkili değişkenlerin incelenmiş olduğu çalışmaların da olduğu görülmektedir (Ang vd., 2004; Elhai vd., 2008; Hatchett ve Han, 2006; Kakhnovets, 2011; Vogel vd., 2005; Vogel vd., 2007b). Bununla birlikte, Türkiye’de üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ile ilişkili olan etmenlerin incelenmiş olduğu çok sayıda çalışmanın gerçekleştirildiği de dikkati çekmektedir (Atik ve Yalçın, 2011; Bilican, 2013; Gürsoy, 2014; Keklik, 2009; Koçyiğit ve Pamukçu, 2018; Koydemir-Özden, 2010; Koydemir-Özden ve Erel, 2010; Koydemir vd., 2010; Meydan ve Lüleci, 2013; Odacı ve Kınık, 2018; Özbay vd., 2011; Özdemir, 2012; Serim ve Cihangir-Çankaya, 2015; Topkaya ve Meydan, 2013; Topkaya, 2014a; 2014b; Türküm, 2001). Gerçekleştirilen çalışmalarda üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının bireysel, sosyal-kültürel, çevresel ve diğer yardım alma süreci ile ilgili değişkenler ile yakından ilişkili olduğu ortaya konulmuştur.

Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışmada (Bohon vd., 2016), depresyon yaşayan öğrencilerin ruh sağlığı merkezlerinden yardım alma niyetlerinin potansiyel yordayıcıları ve ruh sağlığı bakımının muhtemel engelleyicileri Planlı Davranış Teorisi (Ajzen ve Fishbein, 1980) açısından incelenmiştir. Çalışma sonucunda, ruh sağlığı yardımı almaya ilişkin olumlu tutumların, ruh sağlığı merkezlerinden yardım almaya ilişkin yüksek düzeydeki niyetin önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Cramer (1999)’in geliştirdiği modele göre, psikolojik yardım almaya yönelik tutumları olumlu olanların psikolojik yardım alma davranışında bulunma olasılıkları daha yüksektir. Leech (2007) de çalışmasında, Cramer’in bu modelini psikolojik danışma alma girişiminde bulunan üniversite öğrencileri örnekleminde test etmiştir. Çalışmanın sonucunda elde edilen bulgulara göre, psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutuma

sahip olan öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin gönüllülük düzeyleri daha yüksek olarak bulunmuştur.

Vogel ve diğerleri (2005) tarafından profesyonel yardım almaya karar verme davranışı üzerinde yardım alma tutumlarının ve sonuç beklentilerinin rolünün incelenmiş olduğu çalışmada, psikolojik servislerden yardım almanın yordayıcıları incelenmiştir. Çalışmanın sonuçları, psikolojik etmenler ile psikolojik sorunlar için yardım alma niyeti arasındaki ilişkide psikolojik yardım alma tutumlarının aracı bir rolünün olduğunu göstermiştir. Çalışmada ayrıca, psikolojik etmenlerin ve yardım alma tutumlarının kişilerarası problemler için yardım alma niyetindeki varyansın %62'sini ve madde kullanımı için ise %18'ini açıkladığını ortaya koymuştur.

Algılanan sosyal damgalanma ile psikolojik yardım almaya ilişkin gönüllülük arasındaki ilişkide kendini damgalama ve psikolojik yardım almaya yönelik tutumların aracı rollerinin incelenmiş olduğu çalışmada (Vogel, Wade ve Hackler, 2007a), 676 lisans öğrencisinden elde edilen veriler ile yapısal eşitlik analizi gerçekleştirilmiştir. Yapısal eşitlik analizi sonuçlarına göre, sosyal damgalanma ile psikolojik yardım alma isteği arasındaki ilişkide kendini damgalamanın ve yardım almaya ilişkin tutumların tam aracı rolünün olduğu ortaya çıkmıştır. Çalışmada ayrıca, ruhsal ve kişilerarası sorunlar için psikolojik yardım almaya yönelik isteklilikte açıklanan varyansın %34'ü ve yardım almaya yönelik tutumlarda ise açıklanan varyansın %57'si önerilen model kapsamında hesaplanmıştır.

Üniversite öğrencisi örnekleminde ruh sağlığı merkezlerinin kullanım düzeyinin ve yardım arama davranışıyla ilişkili çeşitli etmenlerin incelenmesi amacıyla 2785 katılımcı ile gerçekleştirilen başka bir çalışmada (Eisenberg vd., 2007), depresyon ve kaygı bozukluğu tanısı almış olan öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun yardım arama davranışında bulunmadığı saptanmıştır. Çalışma kapsamında ruh sağlığı hizmeti almamanın yordayıcıları incelenmiş ve gerçekleştirilen analiz sonucunda; algılanan ihtiyaç eksikliği, sunulan hizmetlerin farkında olmama, düşük sosyo-ekonomik düzey, Asyalı ya da Pasifik Adalı olmanın ve tedavinin etkililiği konusunda sahip olunan kuşku ve şüphecilğin, yardım almama davranışının önemli birer yordayıcıları olduğu görülmüştür.

Genç yetişkinlerin ruh sağlığı merkezlerinden yardım alma davranışlarının önündeki engellerin incelenmiş olduğu diğer bir çalışmada (Vanheusden vd., 2008), 19-32 yaşları arasında değişen 2258 katılımcıdan veriler toplanmıştır. Gerçekleştirilen

çalışmada, ciddi düzeyde psikolojik rahatsızlığa sahip olduğu belirlenen 362 katılımcıdan 267'sinin profesyonel bir yardım almadığı belirlenmiştir. Bununla birlikte, yardım almayan genç yetişkinlerin öne sürdüğü nedenler olarak problemin inkâr edilmesi (%36), problemin ciddi olarak değerlendirilmemesi (%37) ve terapinin yardımcı olmayacağına inanma gibi olumsuz yardım alma tutumlarının (%24) en önemli yardım alma engelleyicileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Erkan ve diğerleri (2012b) çalışmalarında, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllü olma düzeylerini yordayan değişkenleri Türkiye'de 11 farklı üniversitede öğrenim gören 5829 katılımcı üzerinden incelemiştir. Çalışma kapsamında gerçekleştirilen hiyerarşik analiz sonucunda, bağımsız değişkenler olarak kendini saklamanın, algılanan sosyal desteğin, cinsiyet rollerinin ve psikolojik yardım aramaya yönelik tutumların, psikolojik yardım aramaya gönüllük düzeylerini anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Çalışmada olumlu psikolojik yardım alma tutumu değişkeninin, öğrencilerin psikolojik yardım aramaya gönüllük düzeylerinin en önemli yordayıcısı olduğu görülmüştür.

Türkiyedeki üniversite öğrencilerinin ruh sağlığına ilişkin yardım alma tutum ve davranışlarının incelenmiş olduğu bir diğer çalışmada (Bilican, 2013), psikolojik yardım almamanın nedenleri ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Çalışmada profesyonel olmayan yardım kaynaklarına başvurmanın ve psikolojik sorunları inkâr etmenin psikolojik yardım alma davranışının önündeki önemli engelleyiciler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada elde edilen bulgulara göre, damgalanmanın beklenenin aksine en önemli psikoterapiden kaçınma nedeni olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kahn ve Williams (2003) tarafından üniversite öğrencilerinin üniversite psikolojik danışma merkezi kullanımlarını yordayan değişkenleri incelemek amacıyla gerçekleştirilen çalışmada, kendini gizleme, sosyal destek, psikolojik rahatsızlık düzeyi ve psikolojik yardım alma değişkenleri ele alınmıştır. Çalışma sonucunda gerçekleştirilen analizlerle, psikolojik yardım arama/alma tutumlarının üniversite psikolojik danışma merkezinin aktif kullanımını anlamlı bir biçimde yordadığı ortaya konulmuştur. Konuyla ilgili yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde, psikolojik yardım alma tutumları olarak alanyazında yer alan olumlu ya da olumsuz olarak ifade edilen yardım almaya ilişkin inanç ve tutumların psikolojik yardım alma davranışıyla yakından ilişkili olduğu görülmektedir.

Thompson ve diğerleri tarafından (2004), Avustralya klinik örnekleminde ruh sağlığı sorunları için yardım aramada gecikme nedenleri özellikle depresyon ve anksiyete bozukluğu yaşayan 233 hasta üzerinden incelenmiştir. Bu doğrultuda çalışmada, ruh sağlığı hizmetlerinin önündeki engeller, sorunun kendiliğinden ortadan kalkacağı şeklinde yardım alma sürecine yönelik eksik bilgilerin olması gibi “bilgiye dayalı”; ekonomik, ulaşım ve ruh sağlığı servislerinin mevcudluğu gibi “yapısal”; damgalanma, utanç duyma, sorunları kendi başına ele alması gerektiği inancı ve bir hizmetin bir sorunun çözülmesine yardımcı olma olasılığına ilişkin inançlar gibi “tutumsal engeller” olarak sınıflandırılmıştır.

Amerika Birleşik Devletleri, Ontario (Kanada) ve Hollanda'da ruh sağlığı hizmetlerinin kullanımına ilişkin algılanan engellerin incelenmiş olduğu diğer bir çalışmada (Sareen vd., 2007), veriler metodolojik olarak benzer üç yöntemden elde edilmiş ve yetişkinlerle gerçekleştirilen nüfus temelli anketlerin sonuçları karşılaştırılmıştır. Çalışma sonucunda, ruh sağlığı hizmetlerini kullanımının önündeki engellerin benzer bir yapıda olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu engeller arasından özellikle ‘sorunun kendi başına daha iyi olacağı düşüncesi’ veya ‘sorunu kendi başıma çözmek istedim’ gibi “tutumsal engeller” ve randevu alamama, ekonomik zorluklar şeklinde “yapısal engellerin” daha yaygın olduğu belirlenmiştir.

Benzer şekilde Jagdeo, Cox, Stein ve Sareen (2009) tarafından Amerika Birleşik Devletleri (ABD) ve Kanada'dan olmak üzere iki farklı nüfus anketi temelli gerçekleştirilen çalışma ile ruhsal sorunlar için yardım almaya yönelik tutumlar büyük bir örneklem üzerinden incelenmiştir. Çalışma sonucunda, genel örneklem düzeyinde yardım almaya yönelik olumsuz tutumların Kanada için %18, ABD için %24 olduğu saptanmıştır. Çalışmada ayrıca, 15-24 yaşları arasında yer alan gençlerin olumsuz psikolojik yardım alma tutumları Kanadalı’lar için %25 olarak bulunmuşken; bu oran genç Amerikalı’lar için %35 olarak bulunmuştur.

Ruh sağlığı hizmeti almaya ilişkin tutumların ruh sağlığı hizmetlerinin kullanımıyla ilişkili olup olmadığının incelenmiş olduğu başka bir çalışma (ten Have vd., 2010), Belçika, Fransa, Almanya, İtalya, Hollanda ve İspanya olmak üzere altı ülkeyi kapsayan Avrupa Ruhsal Bozukluklar Epidemiyolojisi Çalışmasının sonuçlarına dayalı olarak toplam 8796 veri üzerinden gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda, ankete katılanların neredeyse üçte birinin, ciddi duygusal sorunlarla karşı karşıya kaldıklarında, profesyonel yardım almanın, yardım almamadan daha kötü veya ona eşit olduğu görüşünü taşıdığı

sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, çalışma kadın cinsiyetinin, 65 yaşından küçük olmanın, yüksek gelirin ve önceki ruh sağlığı hizmeti kullanımının ruh sağlığı yardımı almaya yönelik olumlu tutumlar ile ilişkili olduğunu göstermiştir.

Wilson ve Deane (2012) tarafından 1037 ergenden oluşan bir örneklemde gerçekleştirilen bir çalışmada, profesyonel ruh sağlığı hizmeti almanın önündeki inanç temelli engeller ile yardım arama niyetleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda ‘bir sorunum olsaydı kendim zerdim’ veya ‘kendi sorunlarımı kendimin zmem gerektiğini düşünüyorum’ olarak “zerkliğe duyulan ihtiyacın” profesyonel ruh sağlığı hizmeti almanın önündeki gl bir engel olduğu önemli bir bulgu olarak bulunmuştur. Çalışmada ayrıca, algılanan özerkliğe duyulan ihtiyacın düşük olması ve önceki ruh sağlığı bakımının yardımcı olduğuna inanmanın, gelecekteki profesyonel ruh sağlığı bakımı için daha yüksek düzeyde niyetlerle önemli ölçüde ilişkili olduğu da saptanmıştır.

Ruh sağlığı hizmetleri almaya yönelik tutumların zaman içerisinde değişip değişmediğini ortaya koymak amacıyla Mackenzie ve diğerleri (2014) tarafından gerçekleştirilen bir meta-analiz çalışmasında, Fischer ve Turners (1970) tarafından geliştirilen Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutum leği (ATSPPHS) kullanılarak 1968- 2008 yılları arasında 6796 niversite ğrencisi ile gerçekleştirilen, 44 farklı çalışma ele alınmıştır. Çalışmadan elde edilen sonuçlardan biri olarak, niversite ğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının zaman içerisinde önemli ölçüde daha olumsuz bir hale geldiği bulgusu, önemli bir bulgu olarak ortaya konulmuştur.

Alanyazında psikolojik yardım alma tutumlarının yardım alma davranışı ile yakından ilişkili olduğunu gösteren birçok çalışmanın yer aldığı görülmektedir. Bu konuda yapılan çalışmalarda, psikolojik yardım alma tutumlarının psikolojik yardım alma sürecinde bir kolaylaştırıcı veya engelleyici etmen olarak rol oynadığı özellikle söylenebilir. Bir bütün olarak yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları etkileyen değişkenleri ortaya koymak için çok farklı değişkenler ile ilişkisinin ele alınmış olduğu görülmektedir. Ayrıca, psikolojik yardım alma tutumlarının özellikle yardım alma davranışını etkileyen etmenler bağlamında ele alınıp irdelendiği görülmektedir. Bununla birlikte, gerçekleştirilen araştırmalarda psikolojik yardım alma tutumlarının daha çok yordanan değişken (sonuç değişkeni) olarak yer aldığı dikkati çekmektedir.

2.5.2. Başa çıkma biçimleri ile ilgili araştırmalar

Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma biçimleri, iyimserlik düzeyleri ve psikolojik yardım alma tutumları arasındaki ilişkilerin incelenmiş olduğu bir çalışmanın sonuçları (Türküm, 2001), iyimserlik, bilişsel çarpıtma ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun stresle başa çıkma ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Çalışmada cinsiyetin, bilişsel çarpıtmanın ve stresle başa çıkmanın psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun anlamlı birer yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ile kendilerini açmaya ilişkin eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmiş olduğu bir çalışmada (Türküm, 2000), psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile kendini açma eğilimi arasında yüksek düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Çalışma kapsamında gerçekleştirilen regresyon analizi psikolojik yardım almaya ilişkin tutumların; kendini açma eğilimi, cinsiyet, cinsel konularda kendini açma, karşı cinse ve danışmana açılma ve psikolojik yardım alma deneyimine sahip olma değişkenleriyle yordandığını ortaya koymuştur. Vogel ve Wester (2003), tarafından psikolojik yardım alma veya almama davranışında kendini açmanın risklerinin değerlendirildiği başka bir çalışmada ise potansiyel bir danışanın yardım alma olasılığının azalmasıyla ilişkili olan etmenlerden özellikle kaçınma faktörlerinin rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma üniversite öğrencilerinden oluşan iki çalışma başlığı altında farklı çalışma grupları (n=209 ve n=268) ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonuçları, yardım almaktan kaçınmayı içeren etmenlerin, yardım alma niyetindeki azalmanın yanı sıra olumsuz yardım alma tutumlarını anlamlı bir biçimde yordadığını göstermiştir.

Gençlerin ruhsal sorunları için yardım arama davranışlarını etkileyen kolaylaştırıcı ve engelleyici etmenlerin incelenmiş olduğu çalışma (Rickwood vd., 2005), 14-24 yaşları arasında değişen 2721 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonuçları, eksik duygusal yeterliliğin (duygusal yetkinlik ve duygu odaklı başa çıkmanın), yardım alma ile ilgili olumsuz tutumların/inançların ve damgalanma korkusunun psikolojik yardım alma davranışında önemli engelleyici etmenler olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, duygusal yeterliliğin, etkin başa çıkma becerilerinin, ruh sağlığı konusundaki farkındalığının, destekleyici sosyal etkilerin ve olumlu geçmiş psikolojik yardım deneyimlerinin ruh sağlığı merkezlerinin kullanımında önemli rol oynadığı ortaya konmuştur. Benzer biçimde yardım alma tutumları, psikolojik belirtiler, duygusal yeterlik ve yardım alma niyeti arasındaki ilişkilerin incelenmiş olduğu lisans öğrencileri ile

gerçekleştirilen başka bir çalışmada (Ward-Ciesielski vd., 2019), duygu odaklı baş etme yöntemlerinin öğrencilerin yardım alma niyetlerini yordadığı bulunmuştur. Çalışmada ayrıca, duygusal baş etme yöntemlerinin psikolojik belirti düzeyi ile intihar düşüncesi için yardım alma niyeti arasındaki ilişkide düzenleyici bir etkiye sahip olduğu da ortaya konulmuştur.

Psikolojik sağlıkla ilişkili faktörlerin incelenmiş olduğu başka bir çalışmada (Gök, 2012) ise psikolojik belirtilerin şema başa çıkma biçimlerinden kaçınma başa çıkma biçimi ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte telafi başa çıkma biçimi yaşam doyumu ile olumlu yönde anlamlı ilişkili olarak bulunmuştur. Çalışmada ayrıca şema başa çıkma biçimlerinin şema alanları ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide aracı değişken rolüne sahip olduğu ortaya konulmuştur. Bununla birlikte Körük (2017) tarafından riskli davranışlar üzerinde telafi başa çıkma biçimlerinin etkisinin incelenmiş olduğu çalışmada, telafi başa çıkma biçimlerinin üniversite öğrencilerinin riskli davranışlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Çalışmada, öğrencilerinin sahip oldukları şema telafilerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği sonucuna da ulaşılmıştır.

Diğer taraftan gerçekleştirilen çalışmalarda başa çıkma becerilerinin bireylerin sorunlar karşısındaki umut düzeyleriyle de ilişkili olduğu değerlendirilmiştir. Chang (1998), 211 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirmiş olduğu çalışmada, yüksek ve düşük umutların problem çözme yeteneklerine ve stresli akademik ve kişilerarası durumlar karşısındaki başa çıkma becerilerine etkisini incelemiştir. Çalışmada yüksek umutlu öğrencilerin düşük umutlu öğrencilere göre daha fazla problem çözme yeteneklerine sahip oldukları bulunmuştur. Ayrıca yüksek umutlu öğrencilerin stresli akademik durumlarla başa çıkabilmeleri için düşük umutlu öğrencilere göre kaçınma veya bırakma gibi işlevsel olmayan başa çıkma yöntemlerini daha az kullandıkları bulunmuştur. Başa çıkma biçimleri ile gerçekleştirilen başka bir çalışmada (Fidan, Ceyhun ve Kırkpınar, 2011) intihar girişimi olan ve olmayan gençlerin başa çıkma biçimleri ele alınıp değerlendirilmiştir. Çalışma sonucunda, intihar girişiminde bulunan gençlerin problem çözme, aktif başa çıkma gibi işlevsel başa çıkma yöntemlerini intihar girişiminde bulunmayan gençlere göre daha az kullandıkları saptanmıştır.

Gerçekleştirilen başka bir çalışmada (Khan, 2015), yetişkin bireylerin yaşadıkları sorunlar karşısındaki başa çıkma biçimleri yardım alma davranışlarını kapsayacak şekilde incelenmiştir. Bu kapsamda çalışmada, aile içi şiddete maruz kalan kadınların başa çıkma

yöntemleri olarak daha çok dikkati dağıtma, başka şeylere odaklanma veya uğraş bulma gibi kaçınma içeren yöntemler ile birlikte karşı saldırı veya ortamı terk etme gibi yöntemleri kullandıkları ve bir başa çıkma biçimi olarak yardım alma davranışında bulunmayı genellikle tercih etmedikleri görülmektedir. Yardım alma davranışında bulunanların ise, daha çok informal yardım kaynaklarına yöneldikleri; ancak bu desteklerin de genellikle kısa süreli rahatlama sağladığı, sorunu azaltmadığı ve önemli sonuçlarının olmadığı saptanmıştır.

Araştırmalar incelendiğinde, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile işlevsel olmayan/uyumsuz başa çıkma biçimleri arasındaki ilişkinin psikolojik yardım alma davranışının önündeki en önemli engellerden birini oluşturduğu görülmektedir. Başka bir deyişle, araştırmalarda işlevsel olmayan başa çıkma biçimlerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumla olumsuz yönde bir ilişkisinin olduğu ortaya konulmuştur. Ancak bazı çalışmalarda işlevsel olmayan başa çıkma ile birlikte aslında işlevsel olduğu algılanan başa çıkma davranışlarına sahip olmanın da yardım alma davranışında önemli bir etken olduğu görülmektedir. Örneğin, Cage ve diğerleri (2018), üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı konularında desteğe erişimlerinin önündeki engelleri incelemiş oldukları çalışmalarında, yardım alma niyeti ve davranışları açısından muhtemel engelleyiciler olarak damgalanma, kendini açma, mevcut psikolojik belirtiler ve başa çıkma davranışlarını ele almışlardır. Çalışma sonucunda, kendini damgalama yardıma ulaşma konusunda en önemli engelleyici etmen olarak bulunmuşken, işlevsel/olumlu başa çıkma davranışları ile yardım alma niyeti ve yardım alma davranışları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

2.5.3. Psikolojik yardım alma deneyimi ile ilgili araştırmalar

Psikolojik yardım alma sürecinde sahip olunan önceki yaşantıların bireylerin daha sonraki psikolojik yardım alma davranışları üzerinden önemli bir etkisinin olduğu değerlendirilmektedir. Üniversite öğrencilerinin yardım alma davranışlarının incelenmiş olduğu bir çalışmada (Pugh, 2000), yardım almaya ilişkin korkuların, önceki deneyimlerin ve kişilik özelliklerinin, öğrencilerin yardım alma tutumları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Toplam 281 lisans düzeyindeki öğrenci ile gerçekleştirilen çalışmada, yardım almayı düşünenlerin, yardım aramayı düşünmeyenlere göre daha fazla sıkıntı ve daha olumlu yardım alma tutumuna sahip oldukları bulunmuştur. Bununla birlikte, öğrencilerden geçmişte olumlu bir terapi deneyimine sahip olanların, psikolojik

yardım arama konusunda bu deneyimi olmayanlara ve/veya olumsuz bir terapi deneyimine sahip olanlara göre daha fazla olumlu tutuma sahip oldukları da saptanmıştır.

Komiya ve Eells (2001) tarafından uluslararası öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumun yordayıcılarını incelemek amacıyla 121 öğrenci ile eposta üzerinden alınan anket sorularına verilen cevaplar doğrultusunda bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonuçları, kadın olmanın, duyguları ifade etmeye açıklığın ve daha önce bir psikolojik danışma deneyimine sahip olmanın psikolojik danışma almaya yönelik olumlu tutumların önemli yordayıcıları olduğunu göstermektedir. Çalışma kapsamında yardım deneyimi açısından, önceden psikolojik danışma almış olan öğrencilerin, daha önce böyle bir yardım almamış olan öğrencilere göre psikolojik yardım almaya yönelik daha olumlu tutumlara sahip oldukları bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin üniversite psikolojik danışma merkezi kullanımlarını yordayan değişkenler üzerinde önceki psikolojik danışma deneyimlerinin etkisinin incelenmiş olduğu bir çalışmada (Kahn ve Williams, 2003), önceki psikolojik danışma deneyiminin, rahatsız edici bilgileri gizlemenin, sosyal desteğin, psikolojik sıkıntı düzeyi ve psikolojik yardım alma tutumlarının daha önce psikolojik yardım alan ve almayan üniversite öğrencileri açısından farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışma kapsamında gerçekleştirilen yol analizleri ile daha önce psikolojik danışmada bulunmamış veya şu an bulunmayan üniversite öğrencileri için kişinin rahatsız edici bilgileri gizleme eğilimlerinin, sosyal desteğin, psikolojik sıkıntıların ve yardım arama tutumlarının psikolojik danışma merkezini kullanma niyetlerini yordadığı bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen bulguların özellikle kampüs içi sosyal yardım programları ve danışanlar ile yürütülecek psikolojik danışma süreçleri için önemli etkilerinin olacağı belirtilmiştir.

Türk üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama konusundaki tutumlarındaki farklılıkların ve cinsiyet ile cinsiyet rollerinin yardım arama deneyimlerine etkilerinin incelendiği bir çalışmanın (Türküm, 2005) sonuçları, kız ve erkek öğrencilerin yardım aramaya yönelik tutumlarında farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Çalışmada, öğrencilerin cinsiyet rolleri ve yardım aramaya yönelik tutum puanları için ise anlamlı bir etkileşim bulunamamıştır. Bununla birlikte çalışmada, yardım alan öğrencilerin böyle bir deneyimi olmayanlara göre daha olumlu tutumlar gösterdiği bulunmuştur.

Ruh sağlığı uzmanlarından yardım alma davranışı üzerinde bir sosyal ağın etkisinin incelenmiş olduğu çalışmada (Vogel vd., 2007c), yardım alan veya yardım almayı öneren bir tanıdığa sahip olmanın psikolojik yardım alma davranışını kolaylaştırıcı etmenler arasında yer aldığı vurgulanmaktadır. Bu doğrultuda iki aşamada gerçekleştirilen çalışmanın sonuçları, yardım almayı öneren veya yardım alan bir yakının olmasının hem ruh sağlığı hizmetleriyle ilgili hem de psikolojik yardım alma tutumlarına yönelik olumlu beklentiler ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Çalışmada, psikolojik yardım alanların %75'ine yardım almayı birisinin önerdiği ve %94'ünün ise yardım alan bir tanıdığa sahip olduğu görülmüştür.

Chang (2008) tarafından niversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmada, önceki psikolojik danışma deneyimi, sorun türlerinden bağımsız olarak profesyonel yardım arama davranışı ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olarak bulunmuştur. Bununla birlikte çalışmada, yardım alma tutumlarının da kişisel/duygusal problemler için hem profesyonel hem de profesyonel olmayan yardım arama/alma davranışıyla pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu önemli bir bulgu olarak ortaya çıkarılmıştır.

Belçika, Fransa, Almanya, İtalya, Hollanda ve İspanya olmak üzere altı ülkeyi kapsayan çalışmada (ten Have vd., 2010), ruh sağlığı yardımı almaya ilişkin tutumların ruh sağlığı hizmetlerin kullanımı ile olan ilişkisi incelenmiştir. Çalışma sonucunda katılımcıların önemli bir kısmının profesyonel ruh sağlığı almaya yönelik tutumlarının olumsuz olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte çalışmada, kadın olmanın, 65 yaşından küçük olmanın, yüksek gelirin ve önceki ruh sağlığı deneyiminin ruh sağlığı almaya ilişkin tutumların önemli yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Üniversite ğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının kişilik özellikleri ve demografik etmenler açısından incelenmiş olduğu bir çalışmada (Atik ve Yalçın, 2011), ğrencilerin büyük çoğunluğunun yaşadıkları sorunları ilk olarak akranlarıyla paylaşmayı tercih ettikleri bulgusuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, kadın olmanın ve kampüste yer alan psikolojik servisler hakkında bilgi sahibi olmanın psikolojik yardım alma tutumunun önemli yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Ancak, nceki psikolojik danışma/terapi deneyimlerinin öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarını anlamlı olarak yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kişilik, psikolojik danışma sürecinden beklentiler ve psikolojik yardım alma tutumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla Kakhnovets (2011) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, 411 genç yetişkin birey ile çalışılmıştır. Çalışmanın

sonuçları, kişilik etmenlerinin psikolojik yardım alma tutumlarıyla ilişkili olduğunu ve bu ilişkilerde danışma sürecinden beklentilerin düzenleyici bir rol oynadığını göstermiştir. Bununla birlikte, çalışmada önceki psikolojik yardım deneyimlerinin psikolojik yardım almaya yönelik daha olumlu tutumlar ile ilişkili olduğu sonucuna da ulaşılmıştır. Analiz sonuçlarına göre ayrıca, daha önce psikolojik yardım alanların psikolojik yardım alma tutum puanları ile almayanların tutum puanları arasında yardım alanlar lehine anlamlı bir fark bulunmuştur.

Ergenlerin profesyonel ruh sağlığı yardımı alma niyetleri ile ilişkili algılanan engellerin incelenmiş olduğu bir çalışmada (Wilson ve Deane, 2012), önceki ruh sağlığı yardımının yararlı olduğuna dair inancın, gelecekte ruh sağlığı yardımı almaya ilişkin daha yüksek düzeyde niyetler ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada ayrıca, algılanan özerkliğe duyulan ihtiyacın düşük olması da profesyonel ruh sağlığı yardımı için daha yüksek niyetlerle ilişkili olarak bulunmuştur.

Eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarını yordayan değişkenlerin incelenmiş olduğu bir çalışmada (Meydan ve Lüleci, 2013), öğrencilerin yardım alma tutumları, yalnızlık, algılanan sosyal destek ve önceki yardım alma deneyimleri açısından ele alınmıştır. Analiz sonuçları, öğrencilerin önceki yardım alma deneyimleri kontrol edildiğinde, yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeylerinin psikolojik yardım alma tutumlarını anlamlı bir biçimde yordadığını göstermiştir. Ayrıca çalışmada, öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin psikolojik yardım alma tutumlarını negatif yönde yordadığı; algılanan sosyal destek düzeylerinin ise yardım alma tutumlarını pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının farklı fakültelerde öğrenim gören 376 öğrenci ile bazı demografik değişkenler açısından incelenmiş olduğu başka bir çalışmada (Odacı ve Kınık, 2018), öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının psikolojik yardım deneyimine göre farklılaştığı bulunmuştur. Gerçekleştirilen analizler sonucunda bu farklılaşmanın, daha önce yardım alanlar lehine anlamlı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Çalışmada ayrıca, üniversite öğrencilerinin psikolojik hizmet alma konusundaki tutumlarının, öz kontrol ve öz saygı ile pozitif yönde anlamlı ilişki gösterdiği görülmüştür.

Psikolojik yardım alma deneyimine yönelik olarak gerçekleştirilen çalışmalar değerlendirildiğinde, önceki yardım deneyimlerinin özellikle psikolojik yardım alma tutumu, yardım almaya yönelik gönüllülük, gelecekte yardım alma niyeti ve bunlarla

ilişkili olarak psikolojik yardım alma davranışıyla ilişkili olarak ele alındığı görülmektedir. Çalışmalarda yardım deneyimine sahip olma genellikle daha olumlu psikolojik yardım alma tutumları ile ilişkilendirilmekle birlikte, yardım alma deneyiminin niteliksel olarak değerlendirilmesine dayanan memnuniyet/hoşnutluk durumlarına göre bireylerin yardım alma tutumlarında farklılıklar olduğu gözlenmektedir. Bununla birlikte, psikolojik yardım alma tutumlarının, yardım deneyimlerinin niteliğine göre incelenmesinin daha çok yurtdışındaki araştırmalarda ele alındığı, ülkemizde ise bu konuda yapılan çalışmaların yalnızca deneyime sahip olup olmama durumlarıyla sınırlı kaldığı dikkati çekmektedir.

2.5.4. Kültürel etmenler ve benlik yapıları ile ilgili araştırmalar

Kültürel etmenlerin ve kültürü oluşturan değerlerin bireylerin yaşamlarının diğer birçok alanında olduğu gibi psikolojik yardım alma davranışları üzerinde de etkili olduğu bilinmektedir. İlgili alanyazında kültürel etmenler ve bunlardan birini oluşturan benlik yapıları ve kültürel boyutlar ile psikolojik yardım alma davranışları arasındaki ilişkiye yönelik çok sayıda çalışmanın gerçekleştirilmiş olduğu görülmektedir. Örneğin, Scheppers ve diğerleri (2006), etnik azınlıkların ruh sağlığı hizmetlerini kullanmalarının önündeki potansiyel engelleri belirlemek amacıyla gerçekleştirmiş oldukları bir inceleme çalışmasında, 1990-2003 yılları arasındaki 54 farklı çalışmayı ele almışlardır. Çalışma sonucunda, potansiyel yardım alma engelleri; bireysel, hizmet sağlayıcılar ve sistemsel kaynaklı engeller başlıkları altında toplamıştır. Diğer bir ifadeyle, potansiyel engeller hasta düzeyinde, sağlayıcı düzeyinde ve sistem düzeyinde olmak üzere üç farklı düzeyde belirlenmiş ve bireysel engellerin; demografik değişkenler, sosyal yapı değişkenleri, sağlık inançları ve tutumları, kişisel ve toplumsal kaynaklar, algılanan hastalıklar ve kişisel sağlık uygulamaları olarak yer aldığı saptanmıştır. Çalışmada ayrıca, sosyal yapı değişkenleri olarak kültürel değerlerin ve düşük seviyedeki kültürleşmenin hem sorunların fark edilip kabul edilmesinde hem de ruh sağlığı hizmetleri için yardım alma davranışlarında önemli engelleyici etmenler olduğu ortaya konulmuştur.

Psikolojik yardım almayı engelleyen etmenlerin, psikolojik danışmadan kaçınma açısından incelenmiş olduğu çalışmada (Vogel vd., 2007b), belirgin kaçınma etmenleri kişisel, sosyal ve kültürel özellikler başlıkları altında incelenmiştir. Çalışmada kültürel değerlerin, inançların ve normların profesyonel sağlık hizmetlerinin kullanımını etkileyen önemli engelleyici etmenlerden biri olduğu vurgulanmaktadır. Özellikle damgalama,

utanç duyma, sorunlarla başa çıkmak için sorunu düşünmekten kaçınmayı önemseyen toplumlar veya sorunların yalnız yakın birine paylaşılması inancı ile ailenin yardım alma konusundaki tutum ve yönlendirmeleri gibi kültürel özelliklerin yardım alma davranışından kaçınmayı etkileyen önemli rolü olduğu belirtilmektedir.

Ergen intiharı önleme ve psikososyal tedavide kültürel etmenlerin incelenmiş olduğu başka bir çalışmada ise (Goldston vd., 2008) ailenin, toplulukçu kültürün, damgalanmanın, kültürel güvensizliğin ve din ile maneviyatın farklı etnik azınlıklar arasındaki yardım alma ve ruh sağlığı hizmetlerini yetersiz kullanmada temel kültürel değişkenler olduğu bulunmuştur. Çalışmada kültürel değerlerin hem intihar davranışının değerlendirilmesinde hem de buna yönelik yardım alma davranışının her aşamasında etkili olan önemli bir etmen olduğu ortaya konulmuştur. Bir diğer çalışmada (Porrett, 2010), İngiltere’de farklı kültürlerden gelen kadınların pelvik taban rahatsızlıkları ile başa çıkma davranışları incelenmiş ve çalışma sonucunda kişisel ve kültürel özelliklerin başa çıkma davranışları ile yardım alma davranışında önemli rol oynadığı bulunmuştur. Çalışmada, kadınların daha çok kaçınma davranışında bulunarak sorunlarını saklamaya çalıştıkları ve genellikle yardım alma davranışından bulunmadıkları da saptanmıştır.

Türk üniversite öğrencilerinde benlik yapılarının, algılanan sosyal desteğin ve cinsiyetin, psikolojik yardım alma tutumları üzerindeki rolünün incelenmiş olduğu çalışmadan elde edilen bulgular (Koydemir-Özden, 2010), aileden ve arkadaştan alınan sosyal desteğin ve bireysel benlik ile ilişkisel benliğin olumlu psikolojik yardım alma tutumlarını anlamlı bir biçimde yordadığını göstermiştir. Bu doğrultuda algılanan sosyal desteğin ve bireysel benlik ile ilişkisel benliğin yardım alma sürecinin kolaylaştırıcıları olduğu değerlendirilmektedir. Bununla birlikte, kadınların psikolojik yardım almaya karşı erkeklerden daha olumlu tutumlara sahip oldukları bulunmuştur. Çalışmada ayrıca hem ilişkisel hem de bireysel benliğe sahip katılımcıların, toplulukçu (kolektif) benliğe sahip katılımcılara göre psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutumlara sahip oldukları ortaya konulmuştur.

Miller ve diğerleri (2011) tarafından Asya kökenli Amerikalı üniversite öğrencilerinin ruh sağlığına ve profesyonel psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını incelemek amacıyla 296 üniversite öğrencisiyle bir çalışma yürütülmüştür. Çalışma sonucunda, öğrencilerin ruh sağlığı ve profesyonel psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarında, kültürleşmenin, diğer bir ifadeyle kendi kültüründen farklı bir kültür ile kültürleşmenin önemli bir yordayıcı faktör olduğu ortaya konulmuştur. Kültürel

etmenlerin yardım alma tutumları üzerindeki etkisine yönelik olarak üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen diğer bir çalışmada (Pasupuleti, 2013), kültürel etmenler, damgalama, stres ve psikolojik yardım alma tutumları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ruh sağlığı yardımı almaya yönelik tutumların yordayıcıları olarak kültürel ve psikolojik etmenlerin rolünün ele alınmış olduğu bu çalışma sonucunda, damgalanmanın, kültürlenme ve ruh sağlığı yardımı almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkide önemli bir aracı değişken olarak yer aldığı bulunmuştur.

Bohon ve diğerleri (2016), Planlı Davranış Kuramına (Ajzen ve Fishbein, 1980) dayalı olarak gerçekleştirmiş oldukları araştırmalarında, üç çalışma altında ruh sağlığı hizmeti alma niyeti ile tutumlar, sosyal normlar ve algılanan davranışsal kontrol ilişkisini ve bu bağlamda ruh sağlığı hizmeti almanın önündeki engelleri incelemişlerdir. Çalışma sonucunda, “ruh sağlığı hizmeti alırsam, çevremdeki insanlar beni desteklemez” veya “eğer ruh sağlığım hakkında bir profesyonel ile konuşursam, ailem benimle gurur duymaz” gibi ruh sağlığı hizmeti almaya ilişkin algılanan sosyal destekleri içeren sosyal normların yardım alma tutumlarıyla ilişkili olarak yardım alma niyetini anlamlı olarak yordadığı ortaya konulmuştur. Araştırmanın sonucunda, psikoterapi ve temel sağlık hizmetlerine erişimin olduğu bir ortamda, belirgin ruhsal rahatsızlığı olan öğrencilerinin çoğunun tedavi almadığı vurgulanmaktadır. Bu doğrultuda öğrencilerin ruh sağlığı hizmetlerine erişimini geliştirme girişimlerinin, ruh sağlığı ve bununla ilgili sonuçlar açısından önemli yararlar sağlama potansiyeline sahip olduğu belirtilmektedir.

Psikolojik yardım almaya ilişki tutumların kültürel özellikler açısından yetişkin örnekleminde incelenmiş olduğu çalışmada (Helses ve Gallou, 2014), bireyci kültür düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının anlamlı derecede daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benlik kurgusunun ve algılanan sosyal desteğin profesyonel psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumların yordanmasındaki rollerinin incelenmiş olduğu başka bir araştırma (Yalçın, 2016), üniversite mezunu 229 genç yetişkin katılımcı ile gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda, genç yetişkinlerin yaşadıkları sorunlar karşısında yardım almak için temel destek kaynakları olarak ailelerine, eşlerine veya arkadaşlarına başvurdıkları belirlenmiştir. Bununla birlikte çalışmada bireyci benlik kurgusu ve toplulukçu benlik kurgusu ile arkadaştan alınan sosyal desteğin bireylerin profesyonel psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlarını anlamlı yordadığı bulunmuştur. Bu bağlamda bireyci benlik

kurgusunun psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumları pozitif yönde, toplulukçu benlik kurgusunun ise negatif yönde yordadığı saptanmıştır.

Diğer bir araştırmada (Yelpaze, 2016) ise üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları, kişilik özellikleri, otomatik düşünceleri, kültürel özellikleri ve stresle başa çıkma yöntemleri açısından incelenmiştir. Çalışmada ayrıca ilgili değişkenlerin psikolojik yardım alma tutumlarını yordayıcılıkları daha önce psikolojik yardım alan ve almayan gruplar açısından da değerlendirilmiştir. Çalışma lisans düzeyinde öğrenim gören 1284 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda farklı kişilik özelliklerinin, stresle başa çıkma yöntemlerinden kendini saklamanın, sosyal destek almanın ve kaçınmanın, cinsiyet ile toplulukçu kültür özelliğinin bireylerin profesyonel psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının anlamlı birer yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda toplulukçu kültürün öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarını pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

İlgili alanyazında benlik yapıları ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkiye yönelik birçok çalışmanın olmasıyla birlikte, konuyla ilgili olarak Türkiye’de benlik yapıları ve psikolojik yardım alma konusunda gerçekleştirilmiş çalışmaların sayısının görece sınırlı olduğu görülmektedir. Gerçekleştirilen bu çalışmalarda psikolojik yardım alma tutumuna yönelik benlik yapılarının etkisinin kültürümüzde farklı sonuçlar ile kendini ortaya koyduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, benlik yapılarının psikolojik yardım alma tutumları üzerindeki etkisine yönelik Türk kültürüne yönelik bir değerlendirmenin yeterince yapılmadığı söylenebilir. Yine alanyazında kültürel özelliklerin ve kültürleşme, kültürlenme gibi kültürel etkileşim ve değişimlerin yardım alma tutumuyla ilişkisinde genel olarak farklı kültürlerdeki etnik azınlık gruplarına odaklanıldığı ve genel nüfusa yönelik çalışmaların ise ihmal edildiği gözlenmektedir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmanın çalışma grubu, araştırma verilerinin toplanma süreci, veri toplamada kullanılacak araçlar ve verilerin hangi yöntemlerle analiz edileceği ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Üniversite öğrencilerinde şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide, önceki yardım alma deneyimlerinin ve benlik yapılarının düzenleyici rolünü inceleyen bu çalışma, ilişkisel tarama modelindedir. Tarama modelleri, bir evren içerisinde seçilen bir örneklem üzerinden yapılan çalışmalar yoluyla evren genelinde eğilim, görüş ve tutumların nicel olarak betimlenmesini sağlayan modellerdir (Creswell, 2014). Korelasyonel (ilişkisel) araştırmalar ise *“iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri belirlemek ve neden-sonuç ile ilgili ipuçları elde etmek amacıyla yapılan araştırmalardır”* (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2013). Çalışma kapsamında üniversite öğrencilerinde şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide, yardım alma deneyimlerinin ve benlik yapılarının düzenleyici (moderatör) rolünün değerlendirmesi nedeniyle, araştırmanın modeli ilişkisel tarama modelidir. Araştırmanın değişkenleri incelendiğinde, şema başa çıkma biçimleri bağımsız değişken, psikolojik yardım alma tutumu bağımlı değişken, önceki psikolojik yardım alma deneyimi ve benlik yapıları ise bağımsız/düzenleyici değişkenlerdir.

3.2. Katılımcılar

Araştırmanın çalışma grubu 2017-2018 öğretim yılında Anadolu Üniversitesinin örgün lisans programlarına devam eden üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırma kapsamında veriler, ölçek uyarlama süreci ve ana çalışma verileri olmak üzere iki farklı çalışma grubundan toplanmıştır. Araştırmada psikolojik yardım alma deneyimini daha iyi yansıtmak ve örneklem çeşitliliğini sağlamak amacıyla Anadolu Üniversitesinin farklı fakültelerinde ve sınıf düzeylerinde öğrenim gören 773 lisans öğrencisinden veri toplanmıştır. Ancak eksik, gelişigüzel yanıt verildiği veya eksik-hatalı işaretleme yapıldığı tespit edilen veriler ile birlikte uç değer olduğu belirlenen toplam 30

katılımcı çalışma dışında tutulmuş ve bu doğrultuda analiz işlemleri için geriye kalan 743 veri ile devam edilmiştir.

Çalışma kapsamında araştırma amaçlarına ulaşılabilmesi için bir ölçek uyarlama çalışması da gerçekleştirilmiştir. Bu ölçeğin aracının Türkçeye uyarlama çalışmaları kapsamında da üniversite öğrencilerinden oluşan bir katılımcı grubu ile çalışılmıştır. Ölçek uyarlama çalışmaları için Anadolu Üniversitesinin farklı fakültelerinde öğrenim gören 367 lisans öğrencisinden veri toplanmıştır. Yine bu grupta da gelişigüzel yanıt veren katılımcılar ile birlikte uç değer olan 23 kişi veri setinden çıkarılmıştır. Bununla birlikte, ölçüt geçerliği kapsamında da 47 lisans öğrencisinden veri elde edilmiştir. Araştırmanın çalışma grubuna ilişkin betimsel istatistikler Tablo 3.1’de sunulmuştur.

Tablo 3.1. Çalışma grubunun özelliklerine ilişkin betimsel istatistikler

		n	%
Cinsiyet	Kadın	387	52.1
	Erkek	356	47.9
Fakülte	Eğitim Fakültesi	154	19.9
	Edebiyat Fakültesi	95	12.8
	Eczacılık Fakültesi	102	13.7
	Hukuk Fakültesi	107	14.4
	İdari ve İkt. Bil. Fakültesi	148	20.7
	Mühendislik Fakültesi	137	18.5
Sınıf	1	185	24.9
	2	193	25.9
	3	176	23.7
	4	136	18.3
	5	53	7.1
Daha önce psikolojik yardım alma	Alan	266	35.8
	Almayan	477	64.2
Toplam		743	100

Tablo 3.1’de görüldüğü üzere araştırma katılımcılarının 387’si kadın (% 52.1) ve 356’sı ise (% 47.9) erkektir. Katılımcıların öğrenim gördükleri fakülteleri dikkate alındığında en çok katılımcının eğitim fakültesinden (n=154) olduğu ve fakülteye göre katılımcıların dengeli bir dağılım gösterdiği ifade edilebilir. Sınıf düzeyine göre ise beşinci sınıf dışında (n=53) katılımcıların dengeli bir dağılıma sahip oldukları söylenebilir. Bununla birlikte katılımcılardan 266’sı (% 35.8) daha önce psikolojik yardım alma deneyimine sahiptir. Katılımcıların yaşları 17-30 arasında değişmekte olup, yaş ortalaması ise 21.82’dir ($Ss \pm 1.87$).

Tablo 3.2. Psikolojik yardım deneyimine sahip olan grubun özelliklerine ilişkin betimsel istatistikler

		n	%
Yardım deneyimi	Daha önce	207	77.8
	Şimdi	59	22.2
Başvuru şekli	Kendi isteğiyle	164	61.6
	Aile önerisiyle	18	6.8
	Arkadaş önerisiyle	37	13.9
	Öğrt. Üyesi önerisiyle	12	4.5
	Doktor yönlendirmesiyle	13	4.9
	Diğer	22	8.3
Yardım alınan profesyonel	Sosyal çalışmacı	9	3.4
	Psikolojik danışman	136	51.1
	Psikolog	57	21.4
	Psikiyatrist	59	22.2
	Diğer	5	1.9
Sürece düzenli devam etme durumu	Evet	203	76.3
	Hayır	63	23.7
Toplam		266	100

Tablo 3.2’de görüldüğü üzere araştırma katılımcıları arasından psikolojik yardım deneyimine sahip olanların 207’si (% 77.8) daha önce bir deneyimine sahipken, 59’u ise (% 22.2) güncel olarak bir yardım deneyimi içerisinde. Bununla birlikte yardım alanların daha çok kendi isteğiyle (% 61.6) yardıma başvurduğu, daha çok psikolojik danışmandan yardım aldığı (% 51.1) ve sürece düzenli olarak devam ettikleri (% 76.3) görülmektedir.

3.3. Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması için ilk aşamada gerekli ölçme araçlarının kullanım izinlerinin alınması planlanmıştır. Bu kapsamda ölçeğin geliştiricisi veya uyarlayıcısı olan yazar/yazarlara e-posta yolu ile ulaşılarak gerekli izinler sağlanmıştır. Verilerin toplanabilmesi için Anadolu Üniversitesi’nden de etik ve yasal izinler alınmıştır. Anadolu Üniversitesi Etik Kurulu’ndan alınan Etik Kurul İzni Ek 5’de sunulmuştur. Veri toplama sürecinde gerek araştırmanın amaç ve içeriğine ilişkin bilgilerin yer aldığı gerekse tüm katılımcıların araştırmaya gönüllü katılımlarını sağlamak için hazırlanan bilgilendirilmiş onam formu da (Ek-6) veri toplama aracına eklenmiştir. Verilerin toplanması amacıyla ölçme araçları ile birlikte demografik bilgi formu da kullanılmıştır. Bu verilerin toplanmasının yaklaşık olarak 15-20 dakika sürdüğü gözlenmiştir.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada belirlenen değişkenlere ilişkin verilerin toplanmasında; *Demografik Bilgi Formu* (Ek-1) ile birlikte *Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-R* (PYTÖ-R) (Ek-2), *Şema Başa Çıkma Ölçeği (ŞBÇÖ)* (Ek-3b) ve *Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği (ÖİBÖ)* (Ek-4) kullanılmıştır. Veri toplama araçlarına ilişkin ayrıntılı bilgilere aşağıda yer verilmiştir. Araştırma kapsamında bu ölçme araçlarından Şema Başa Çıkma Ölçeği'nin Türkçeye uyarlama çalışması da gerçekleştirilmiştir. Ayrıca araştırma kapsamında toplanan verilerden, kullanılan ölçme araçlarının güvenirlik değerleri de incelenmiştir ve elde edilen bulgulara da yer verilmiştir.

3.4.1. Demografik bilgi formu

Araştırma kapsamında katılımcıların demografik bilgilerini toplamak ve psikolojik yardım alma deneyimleri hakkında bilgi elde etmek için '*Demografik Bilgi Formu*' kullanılmıştır. Bu form, çalışma grubunda yer alan öğrencilerin cinsiyet, yaş, sınıf ve öğrenim gördükleri lisans programı olarak demografik bilgilerin belirlenmesinin yanı sıra, katılımcıların mevcut ve daha önceki psikolojik yardım deneyimlerine ilişkin bilgilerin elde edilmesi ve önceki yardım deneyiminin niteliğini değerlendirmek amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur. Demografik bilgi formu Ek-1'de sunulmuştur.

3.4.2. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeği-R

Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ölçmeyi amaçlayan bu araç, '*Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği*'nin (PYTÖ) revizyondan geçirilmiş biçimidir. PYTÖ-R, 18 maddeden oluşmakta, maddeler "kesinlikle katılmıyorum (1)" ile "tamamen katılıyorum (5)" arasında işaretlenmekte ve ölçekten 18-90 arasında bir puan alınmaktadır. Ölçekten alınan puanın yüksekliği, psikolojik yardıma ilişkin olumlu tutumun yüksekliğine işaret etmektedir (Türküm, 2001b).

PYTÖ'nün ilk biçiminin taşıdığı psikometrik özellikler, ölçeğin geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu göstermektedir (Türküm, 1997). Ölçeğin revizyon çalışmasında ise 481 üniversite öğrencisinden toplanan verilere uygulanan faktör analizi sonuçları, 18 maddenin iki faktörde toplandığı ve toplam varyansın %52,6'sını açıkladığını göstermiştir. İlk faktör psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu görüşleri içeren 12 maddeden oluşup, içtutarlılık katsayısı .92, madde-toplam korelasyonları ortalaması .67'dir. İkinci faktör ise, psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz görüşleri içermektedir.

ve içtutarlılık katsayısı .77, madde-toplam korelasyonları ortalaması .54'tür. Ölçek bütünü için hesaplanan içtutarlılık katsayısı .90'dır (Türküm, 2001b).

Ölçeğin bütünü ve iki alt ölçekten aldıkları puanlar açısından kız ve erkek öğrenciler karşılaştırıldığında, her üç karşılaştırmada kızlar lehine anlamlı farklılıklar olduğu, kızların tutumlarının erkeklerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeklerinin geliştirilme çalışmalarına benzer olarak ölçeğin ayırt edici geçerliğini incelemek amacıyla psikolojik yardım alma deneyimine sahip olan ve olmayan öğrencilerin PYTÖ'den aldıkları puanlar t-testi ile karşılaştırılmış ve aralarında yardım alma deneyimi olanlar lehine anlamlı fark bulunmuştur. Benzer biçimde, yardım almış ve bu yardımdan hoşnut kalmış öğrenciler ile hoşnut olmayanlar karşılaştırıldığında da hoşnut olanlar lehine anlamlı fark bulunmuştur. Bu sonuçlar, aracın ayırt edici geçerliğini destekler niteliktedir. Ölçeğin 50 öğrenciye 10 hafta arayla iki kez uygulanması yoluyla elde edilen korelasyon katsayısı .77'dir. Bu çalışma kapsamında gerçekleştirilen güvenirlik analizi sonucunda PYTÖ-R'nin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısının tüm ölçek için .93; alt boyutlar bazında ise olumlu psikolojik yardım alma tutumu için .95, olumsuz psikolojik yardım alma tutumu için de .88 bulunmuştur. Ölçeğe ait örnek maddeler Ek 2'de sunulmuştur.

3.4.3. Özerk-ilişkisel benlik ölçeği

Benlik kurgularını ölçmek amacıyla Kağıtçıbaşı (2007) tarafından üniversite öğrencilerine yönelik olarak geliştirilen “Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği (ÖİBÖ)” 27 maddelik bir ölçektir. Ölçek 27 puan ile 135 puan arasında bir puan üretmektedir. Özerk-ilişkisel benlik kurgusu için puanlar düştükçe olumsuz, puanlar arttıkça olumlu sonuç vermektedir. Ölçekte 3 alt boyut bulunmaktadır; özerk benlik, ilişkisel benlik ve özerk-ilişkisel benlik. ÖİBÖ'nde 1-9. sorular özerk benlik, 10-18. sorular arası ilişkisel benlik ve 19-27. sorular arası ise özerk-ilişkisel benlik alt boyutlarına ait sorulardır. ÖİBÖ ters maddeler de içermektedir. Özerk Benlik Kurgusu (ÖBK)'nin ters maddeleri; 4 ve 9 arasındaki tüm maddelerdir. İlişkisel Benlik Kurgusu (İBK)'nin ters maddeleri; 11, 12, 15 ve 18. maddelerdir. Özerk-İlişkisel Benlik Kurgusu (ÖİBK)'nin ters maddeleri; 21, 23, 24 ve 26. maddelerdir. Katılımcılar, ölçekte beşli dereceleme ölçeğini işaretleyerek o ifadeye ne kadar katıldıklarını ifade etmektedirler.

Özerk benlik kurgusu alt boyutunun Cronbach Alfa değeri .74, ilişkisel benlik kurgusu alt boyutunun .78 ve özerk-ilişkisel benlik kurgusunun ise .84'tür. Bu çalışma

kapsamında hesaplanan iç tutarlık katsayıları ise özerk benlik için .83, ilişkisel benlik için .80 ve özerk-ilişkisel benlik için ise .85 olarak bulunmuştur. Ölçeğe ait örnek maddeler Ek 4’de sunulmuştur.

3.4.4. Şema başa çıkma ölçeği

Şema başa çıkma ölçeği, şema başa çıkma yöntemlerini (şema kaçınması, şema aşırı telafisi ve şema teslimi) değerlendirmek için geliştirilmiş bir ölçme aracıdır. Şema başa çıkma ölçeği 16 maddeden oluşmakta olup 3 alt boyuta sahiptir. Bu alt boyutlar; şema kaçınması, şema teslimi ve şemanın aşırı telafisi şeklinde tanımlanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, her üç alt ölçeğin de iç tutarlılığı yeterli bulunmuştur (Cronbach Alfa katsayısı aralığı=.72-.76). Ölçek 1-6 arasında Likert türü bir derecelendirmeye sahiptir. Ölçekten alınan puanların değerlendirilmesiyle ilgili olarak; alt ölçek toplam puanlarının yüksek olması, tanımlanan şema başa çıkma davranışının arttığına işaret etmektedir (van Vreeswijk ve Broersen, 2006).

Şema Başa Çıkma Ölçeği’nin, şema başa çıkma biçimlerinin ölçülmesine yönelik geliştirilmiş olan ve Türkçeye uyarlaması gerçekleştirilen diğer ölçeklerden (Young-Rygh Kaçınma Ölçeği (Soygüt, 2007), Young Telafi ölçeği (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2008) şema başa çıkma biçimlerini ayrı olarak değil de üç tür başa çıkma biçimini tek bir ölçme aracı olarak içermesi açısından daha işlevsel olduğu değerlendirilmektedir. Bununla birlikte, ölçeğin diğer şema başa çıkma ölçeklerine göre nispeten daha az madde içermesi de kullanışlılık açısından bir avantaj olarak ifade edilebilir. Bu doğrultuda araştırma kapsamında ŞBÇÖ’nün Türkçeye uyarlama çalışması gerçekleştirilmiştir. Ölçme aracının Türkçeye uyarlanmasına yönelik gerçekleştirilen geçerlik ve güvenirlik çalışmalarına ilişkin süreç aşağıda yer almaktadır.

3.4.4.1. İşlem (Maddelerin Türkçeye çevrilmesi)

ŞBÇÖ’nün Türkçeye uyarlanması sürecinde öncelikle ölçeği geliştiren araştırmacılardan gerekli izin alınmıştır. Daha sonra ölçeğin Türkçeye çevirisine geçilmiştir. Ölçeğin Türkçeye çeviri çalışması iki aşamalı olarak gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda ilk olarak hem Türkçeye hem de İngilizce’ye hâkim Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR) alanından iki akademisyen iki doktorant ve Yabancı Diller bölümünden bir uzman tarafından ölçeğe ait maddelerin birbirlerinden bağımsız olarak çevirisi yapılmıştır. Çevirileri yapılan ölçek maddelerine ilişkin Şema Terapi alanında kuramsal

ve süpervizyon eğitimine sahip olan üç farklı uzmanın da görüşlerine başvurulmuştur. Bu aşamada gerçekleştirilen çevirilerin karşılaştırılması yapılmış ve söz konusu ölçek maddelerini en iyi ifade ettiği düşünülen çeviriler belirlenmiştir. Daha sonra araştırmacı ve danışman tarafından ölçeğin Türkçe formunun son halinde uzlaşmış ve ölçeğe dil geçerliği çalışması için son şekli verilmiştir.

Son şekli verilen ölçek ile birlikte orijinal ölçek iki hafta aralıklarla Eğitim Fakültesi İngilizce Öğretmenliği bölümü 4. sınıfta öğrenim görmekte olan 44 lisans öğrencisine uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre ölçeğin Türkçe ve İngilizce formu arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r = .86$, $p < .001$). Bu sonuca göre ölçeğin Türkçe ve İngilizce formlarının eşdeğer olduğu değerlendirilmiş ve ölçek uyarlama kapsamında geçerlik ve güvenirlik çalışmalarına geçilmesine karar verilmiştir.

3.4.4.2. Katılımcılar

ŞBÇÖ'nün geçerlik ve güvenirlik çalışması kapsamında veriler, Anadolu Üniversitesinin farklı örgün lisans programlarına devam eden üniversite öğrencilerinden toplanmıştır. Türkçe çevirisi ve dil geçerliliği yapılan ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi (DFA) Anadolu Üniversitesinin farklı fakültelerinde öğrenim gören 367 (%57.2 kadın, %42.8 erkek) üniversite öğrencisi üzerinden gerçekleştirilmiştir. Bununla birlikte ölçeğin test-tekrar güvenirliği için veriler 58 (%53.4 kadın, %46.6 erkek), ölçüt bağıntılı geçerlilik kapsamında ise 47 (%38.3 kadın, %61.7 erkek) lisans öğrencisinden elde edilmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların yaş aralığı 18-29 arasında ve yaş ortalaması 22.15'tir ($Ss \pm 3.02$). Çalışma grubuna ilişkin betimsel istatistikler Tablo 3.3'te verilmiştir.

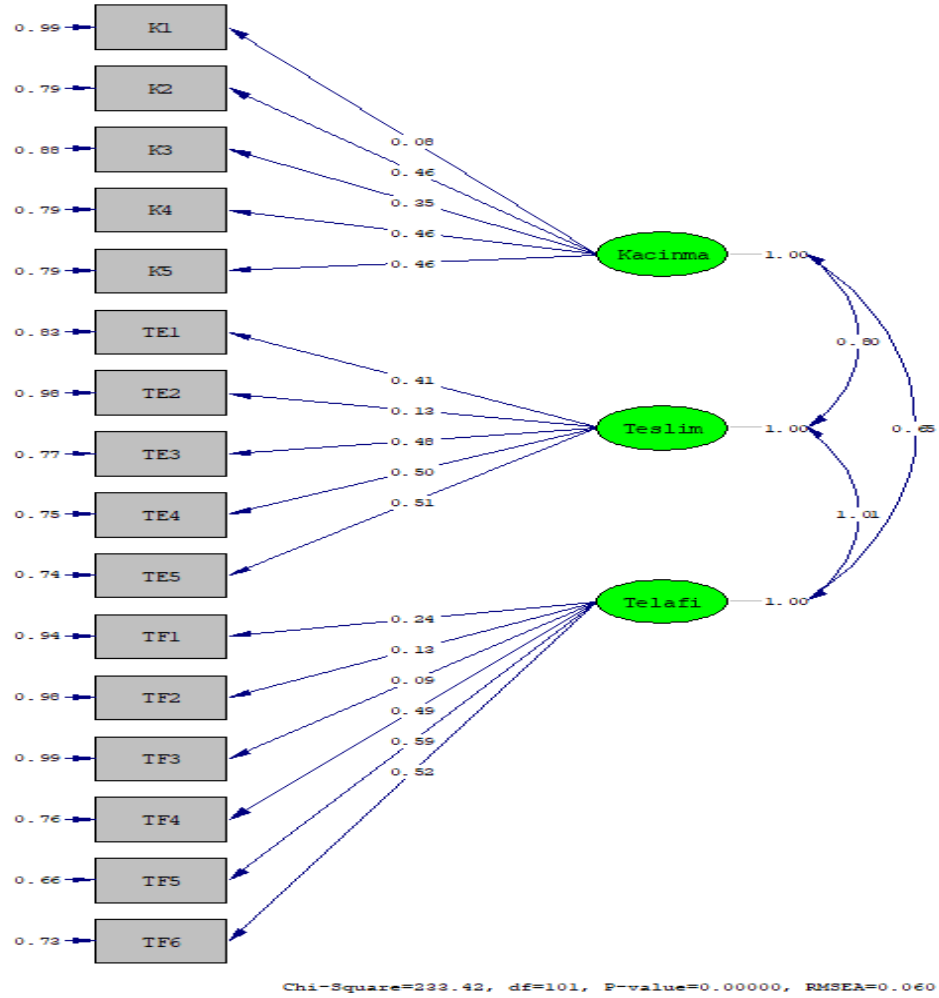
Tablo 3.3. ŞBÇÖ uyarlama çalışması çalışma grubuna ilişkin betimsel istatistikler

		n	%
Cinsiyet	Kadın	210	57.2
	Erkek	157	42.8
Fakülte	Eğitim Fakültesi	102	27.8
	Hukuk Fakültesi	87	23.7
	İdari ve İkt. Bil. Fakültesi	93	25.3
	Mühendislik Fakültesi	85	23.1
Sınıf	1	104	28.3
	2	86	23.4
	3	98	26.7
	4	79	21.5
Toplam		367	100

Tablo 3.3'te görüldüğü üzere, katılımcıların 210'u kadın (%57.2) ve 157'si ise (%42.8) erkeklerden oluşmaktadır. Katılımcıların öğrenim gördükleri fakülteleri dikkate alındığında en çok katılımcının eğitim fakültesinden (n= 102) ve sınıf düzeyine göre ise birinci sınıftan (n= 104) oldukları görülmektedir. Genel olarak, fakültelere ve sınıf düzeyine göre katılımcıların dengeli bir dağılıma sahip oldukları söylenebilir.

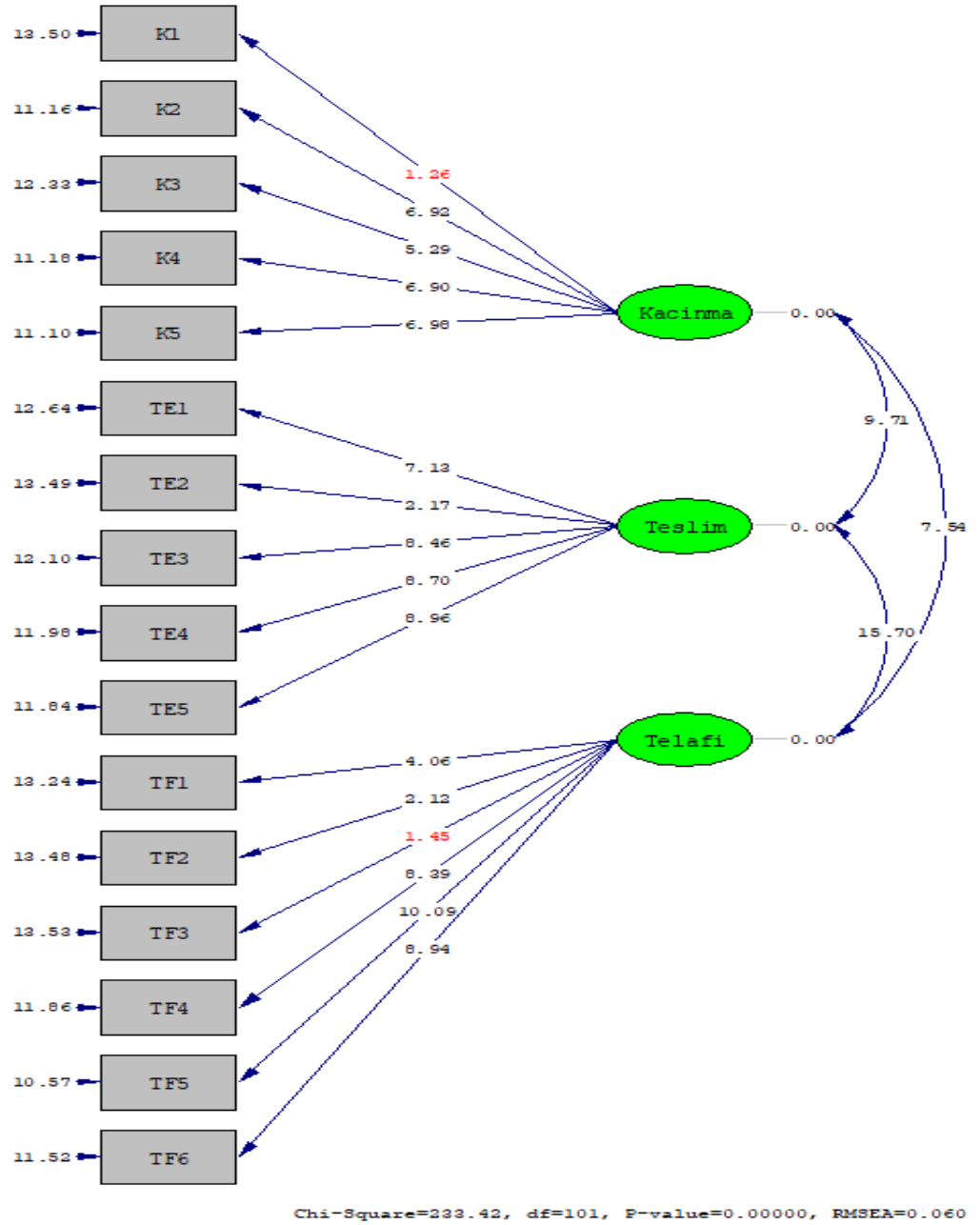
3.4.4.3. Yapı geçerliği (Doğrulayıcı faktör analizi)

ŞBÇÖ'nün model uyumu Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yöntemi ile test edilmiştir. DFA için uyum indeksleri kullanılmıştır. Bu doğrultuda orijinal ölçekte olduğu gibi 16 madde ve üç faktörlü yapı test edilmiş ve gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonuçları Şekil 3.1 ve Şekil 3.2'de verilmiştir.



K: Şema kaçırması TE: Şema teslimi TF: Şema telafisi

Şekil 3.1. ŞBÇÖ doğrulayıcı faktör analizi standart yük değerleri



K: Şema kaçınması TE: Şema teslimi TF: Şema telafisi

Şekil 3.2. ŞBÇÖ doğrulayıcı faktör analizi t değerleri

Yapılan doğrulayıcı faktör analiz ile 16 maddelik üç faktörlü modelinin uyum indeksleri incelenmiş ve analizlere bağlı olarak ortaya çıkan uyum indeksleri Tablo 3.4'te verilmiştir.

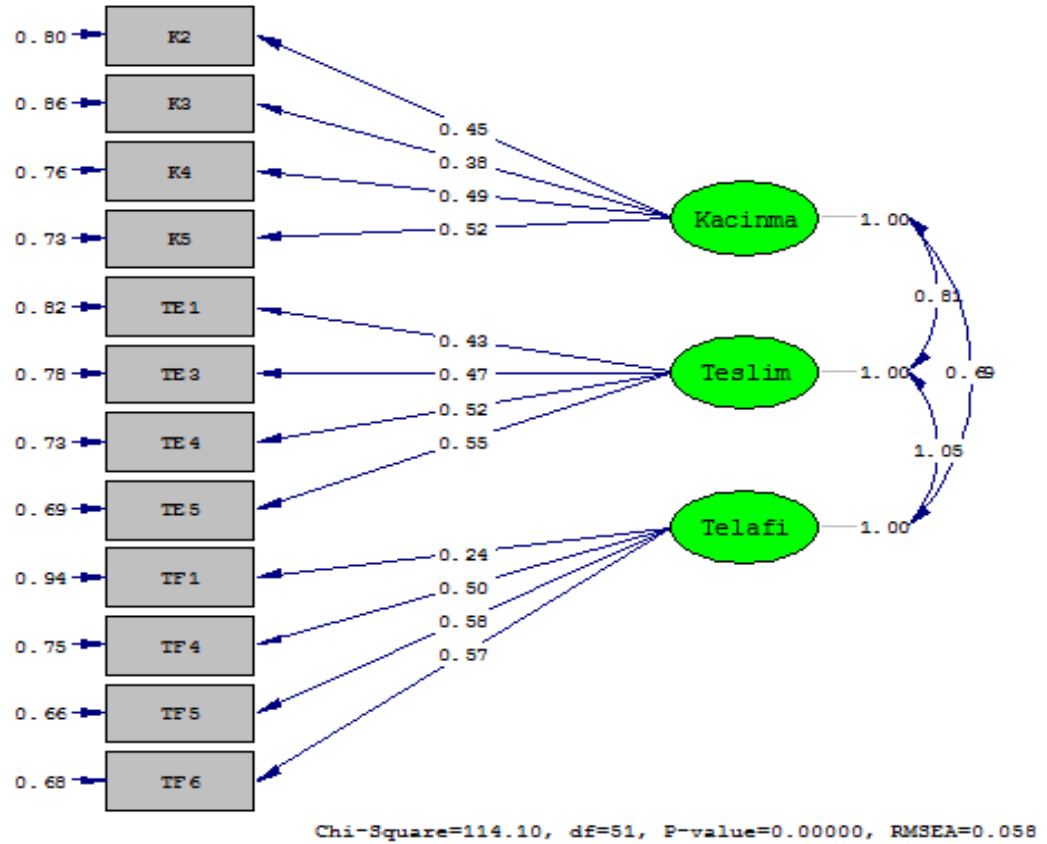
Tablo 3.4. ŞBÇÖ'nün birinci düzey doğrulayıcı faktör analizine ilişkin bulgular

İndeks	Mükemmel Uyum Ölçütü	Kabul Edilebilir Uyum Ölçütü	Araştırma Bulgusu	Kaynak
χ^2/df	≤ 3	≤ 5	2.31	Tabachnick ve Fidell (2013)
RMSEA	$\leq .05$	$\leq .08$	.06	Hu ve Bentler (1999); Sümer (2000)
SRMR	$\leq .05$	$\leq .08$	.07	Brown (2006); Bryne (1994)
CFI	$\geq .95$	$\geq .90$	.91	Hu ve Bentler (1999); Sümer (2000)
NNFI	$\geq .95$	$\geq .90$	.90	Schumacker ve Lomax (1996)
AGFI	$\geq .90$	$\geq .85$	.89	Marcholudis ve Schumacher (2001)

Modelin istatistiksel uygunluğunu gösteren bazı referans değerleri kullanılmaktadır. Bu çalışmada; sıklıkla kullanılan ki-karenin serbestlik derecesine bölümünden elde edilen değer (χ^2/df), Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (Root Mean Squared Error of Approximation; RMSEA), Standardize Edilmiş Artık Ortalamaların Karekökü (Standardized Root Mean Square Residual; SRMR), Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (Comperative Fit Index; CFI), Normlaştırılmamış Uyum İndeksi (Non-Normed Fit Index; NNFI) ve Düzeltilmiş Uyum İyiliği İndeksi (Adjusted Goodness-of-Fit Index; AGFI) ölçütlerinden yararlanılmıştır. Model uyumunda ki-karenin serbestlik derecesine bölümünden çıkan sonucun 5'ten küçük olması yeterli görülürken, 3'den küçük olması modelin mükemmel uyumunun işareti olarak kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bir modelin iyi uyum göstermesi için RMSEA değerinin ise .08'den küçük olması beklenmektedir, ancak bu değer .05'ten küçük olması mükemmel uyumu göstermektedir (Hu ve Bentler, 1998; Sümer 2000). Ayrıca, CFI ve NNFI değerlerinin .90'ın üzerinde çıkması kabul edilebilir olduğu, .95 ile 1.00 arasında olması ise modelin mükemmel uyum gösterdiği anlamına gelmektedir (Hu ve Bentler, 1999; Schumacker ve Lomax, 1996). Bu bilgiler doğrultusunda Tablo 1'deki sonuçlar incelendiğinde, uyum indekslerinin genel olarak kabul edilebilir sınırlar içerisinde yer aldığı görülmektedir.

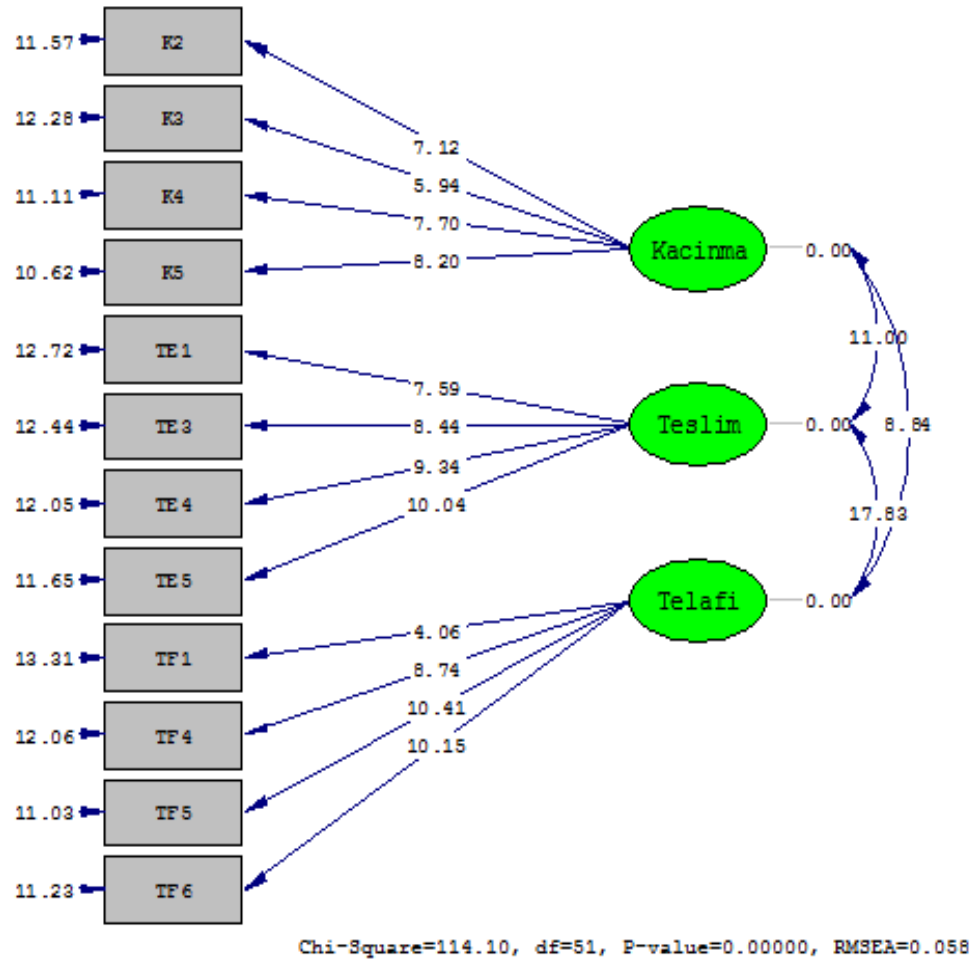
Bununla birlikte, Şekil 3.1 ve Şekil 3.2'deki diyagramları incelendiğinde, yapılan ölçüm modeli sonucunda ölçme modelinde yer alan göstergelere ait t değerlerinin 1.26 ile 10.09 arasında, madde faktör yüklerinin ise .09 ile .59 arasında değiştiği belirlenmiş ve bu değerlerden bazılarının .05 düzeyinde anlamlı olmadıkları tespit edilmiştir. Diyagramlar ayrıntılı olarak incelendiğinde, anlamlı olmayan t değerlerine sahip maddeler (**K1**: 'Acı, üzüntü ve öfke duygusundan kaçınmaya çalışırım', **TF3**: 'Bir şeyleri başkalarının yardımını almaksızın kendi başıma yapmayı tercih ederim') ile birlikte düşük faktör yük değerlerine ve yüksek hata varyanslarına sahip olan maddeler (**TE2**:

'Başkalarının düşüncelerinin, duygularının ve eylemlerinin iç yüzünü iyi anlayabildiğime inanıyorum', **TF2**: 'Tükendiğim anlarda bile çok çalışırım') olduğu görülmüştür. Dolayısıyla analiz sonucunda, ölçeğin kaçınma alt boyutu (**K1**) ve teslim alt boyutundan (**TE2**) birer madde; telafi alt boyutundan ise iki madde (**TF2**) ve (**TF3**) olmak üzere toplam dört maddenin çıkarılmasına karar verilmiştir. İlgili maddelerin şema sürdürücü işlevsel olmayan başa çıkma biçimlerinden farklı olarak olumlu ve istenilen bir davranış şekli olarak algılandığı düşünülmektedir. Bu anlamda ilgili bu maddelerin kültürel olarak toplumumuzda geçerli olmayan şema başa çıkma biçimlerini yansıttığı söylenebilir. Şema Terapi alanında kuramsal ve süpervizyon eğitimine sahip olan alan uzmanlarının görüşleri de alınmış ve bu doğrultuda söz konusu maddeler çıkarılarak ölçüm modeli yeniden test edilmiştir. Ölçeğin 12 madde ve üç faktörlü yapısının model uyumu doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiş ve elde edilen bulgular Şekil 3.3 ve Şekil 3.4'te verilmiştir. Test edilen ölçüm modeline ilişkin uyum iyiliği değerleri ise Tablo 3.5'te verilmiştir.



K: Şema kaçınması TE: Şema teslimi TF: Şema telafisi

Şekil 3.3. ŞBÇÖ 3 boyutlu model doğrulayıcı faktör analizi standart yük değerleri



K: Şema kaçırması TE: Şema teslimi TF: Şema telafisi

Şekil 3.4. ŞBÇÖ 3 boyutlu model doğrulayıcı faktör analizi t değerleri

Tablo 3.5. ŞBÇÖ'nün doğrulayıcı faktör analizine ilişkin bulgular

İndeks	Mükemmel Uyum Ölçütü	Kabul Edilebilir Uyum Ölçütü	Araştırma Bulgusu	Kaynak
χ^2/df	≤ 3	≤ 5	2.23	Tabachnick ve Fidell (2013)
RMSEA	$\leq .05$	$\leq .08$	.06	Hu ve Bentler (1999); Sümer (2000)
SRMR	$\leq .05$	$\leq .08$	.05	Brown (2006); Bryne (1994)
CFI	$\geq .95$	$\geq .90$	.94	Hu ve Bentler (1999); Sümer (2000)
NNFI	$\geq .95$	$\geq .90$	.94	Schumacker ve Lomax (1996)
AGFI	$\geq .90$	$\geq .85$	.93	Marcholudis ve Schumacher (2001)

Yapılan doğrulayıcı faktör analizi ile ŞBÇÖ'nün Türkçe formunun üç faktörlü modelinin uyum indeksleri incelenmiştir. DFA sonuçlarına göre 12 madde ve üç alt boyuttan oluşan Şema Başa Çıkma Ölçeğinin uyum indekslerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu görülmüştür.

3.4.4.4. Benzer ölçek geçerliği

ŞBÇÖ'nün benzer ölçek geçerliğini değerlendirmek amacıyla Carver, Scheier ve Weintraub (1989) tarafından geliştirilen ve Ağargün ve diğerleri (2005) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan COPE (Başa Çıkma Tutumları Ölçeği) kullanılmıştır. Her iki ölçeğin alt boyutlarına ilişkin korelasyonlar Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile hesaplanmıştır. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 3.6'da verilmiştir.

Tablo 3.6. Şema Başa Çıkma Ölçeği (ŞBÇÖ) ile Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (COPE) arasındaki korelasyonlar

	1	2	3	4	5
1. ŞBÇÖ-Kaçınma	-				
2. ŞBÇÖ-Teslim	.50**	-			
3. ŞBÇÖ-Aşırı Telafi	.49**	.58**	-		
4. Toplam ŞBÇÖ	.82**	.83**	.83**	-	
5. COPE-İşlevsel olmayan başa çıkma	.39*	.49*	.62**	.56*	-

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

Tablo 3.6 incelendiğinde, ŞBÇÖ ile COPE ölçeğinin alt boyutlarından işlevsel olmayan başa çıkma boyutu arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = .56$, $p < .05$). COPE alt boyutlarından olan işlevsel olmayan başa çıkma boyutu, ŞBÇÖ'nün alt boyutları olan kaçınma ($r = .38$, $p < .05$), teslim ($r = .49$, $p < .05$) ve aşırı telafi ($r = .62$, $p < .01$) ile anlamlı bir ilişki göstermektedir. İşlevsel olmayan başa çıkma alt boyutunda puan arttıkça bireylerin uyum bozucu başa çıkma yöntemlerini daha çok tercih ettiği ifade edilebilir. Bu durumun ŞBÇÖ'nün alt boyutları olan kaçınma, teslim ve aşırı telafi ile de ilişkili olduğu görülmektedir.

3.4.4.5. Güvenirlilik analizi sonuçları

ŞBÇÖ'nün güvenirliliği değerlendirmek amacı ile Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ve testi yarılama (eşdeğer yarılar) yöntemleri kullanılmıştır. Gerçekleştirilen analizlere ilişkin bulgular Tablo 3.7'de verilmiştir.

Tablo 3.7. ŞBÇÖ'nün iç tutarlık ve iki yarı güvenirlilik yöntemiyle hesaplanan güvenirlilik katsayıları

Boyutlar	İç Tutarlılık	Testi Yarılama Güvenirliliği
ŞBÇÖ-Kaçınma	.67	.63
ŞBÇÖ-Teslim	.73	.74
ŞBÇÖ-Aşırı Telafi	.69	.71
ŞBÇÖ-Toplam	.78	.78

3.4.4.6.Yapı güvenirliği sonuçları

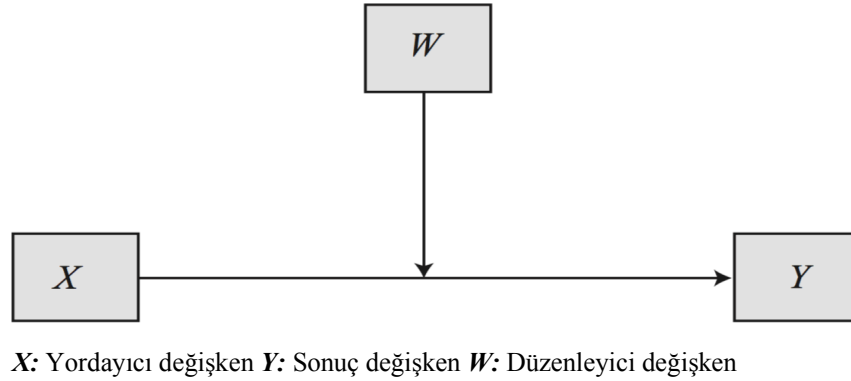
Doğrulamalı faktör analizi kapsamında ŞBÇÖ'nün yapı güvenirliği için Çıkarılan Ortalama Varyans (Average Variance Extracted-AVE) ve Birleşik Güvenirlik (Composite Reliability-CR) değerlerinden yararlanılmıştır. AVE değerinin .50'nin üzerinde olması beklenmekte (Fornell ve Larcker, 1981) ancak .40 üzerindeki değerlerin de kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu belirtilmektedir (Psaila ve Wagner, 2007'den aktaran Şencan, 2016). Birleşik Güvenirlik değerleri için ise .60 üzeri değerlerin kabul edilebilir olduğu ifade edilmektedir (Hair vd., 2010). Elde edilen göre, kaçınma alt boyutu için AVE= .31 (%31) ve CR= .61, teslim alt boyutu için AVE= .34 (%34) ve CR= .66 ve aşırı telafi alt boyutu için AVE=.34 (%34) ve CR= .64 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar ŞBÇÖ'nün sahip olduğu değerlerin benzeşme geçerliği açısından kabul edilebilir sınırlar içerisinde yer aldığını göstermekte ve bu durum bir sınırlılık olarak değerlendirilmektedir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma sürecinde öncelikle ölçme aracı uyarlama sürecine ilişkin analizler yapılmıştır. Bu çerçevede katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin betimsel istatistikler, ölçme araçlarının güvenirlik değerleri için güvenirlik analizleri, model uyumlarını incelemek üzere DFA, ölçme araçlarının benzer ölçek geçerliğini incelemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizlerinden yararlanılmıştır.

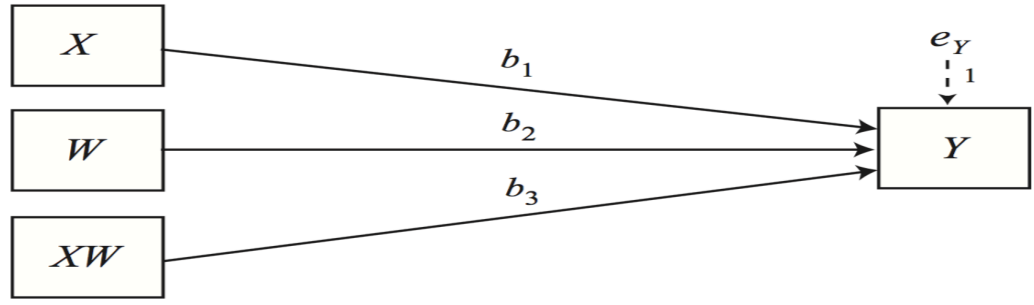
Araştırmada verilerin analizi sürecinde ise öncelikle betimleyici istatistiklerden yararlanılmış, kullanılan analiz yönteminin sayıtlarından olan tek değişkenli ve çok değişkenli normallik, doğrusallık, homojenlik sayıtları incelenmiş, çoklu bağlantılılığa neden olan katılımcılar belirlenmiştir. Bu sayıtları karşılamayan 30 katılımcı araştırma dışında tutulmuş ve analize kalan 743 veri ile devam edilmiştir. Daha sonra araştırmada kullanılan her bir ölçme aracının güvenirlik değerleri incelenmiştir. Model kurmanın gereklerinden biri olan değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Katsayısı ile incelenmiştir. Son olarak, araştırma kapsamında test edilen modellerin düzenleyicilik etkilerinin anlamlılığının önemli olup olmadığı SPSS 24.0 paket programı üzerinden <http://processmacro.org/index.html> adresinden indirilen PROCESS v3.3 makrosu yöntemi ile incelenmiştir (Hayes, 2018; <http://www.afhayes.com/>). Bu doğrultuda, şema başa çıkma biçimlerinin psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki etkisinde yardım alma deneyimlerinin ve benlik yapılarının düzenleyici rolünü test etmek

amacıyla yapılan analizler, Hayes (2018; syf.584-585) tarafından önerilen “Moderation Model 1” (simple moderation model) ve “Moderation Model 3” (moderated moderation model) düzenleyici etki (moderation effect) modelleri ile gerçekleştirilmiştir. Analizlerde değişkenler arasındaki olası çoklu doğrusallık (multicollinearity) sorununu azaltmak amacıyla önerildiği şekilde (Aiken ve West, 1991) tüm değişkenler için merkezi ortalama puanlar kullanılmıştır. Bununla birlikte Bootstrapping yönteminde yeniden örnekleme sayısı için genellikle 5000 örneklem kullanılması önerildiğinden (Preacher ve Hayes, 2008; Thompson, 2004) araştırma kapsamında test edilen modellerin düzenleyici etkilerinin anlamlılığının önemli olup olmadığı 5000 bootstrap örnekleme üzerinden incelenmiş ve %95 Güven Aralığında (GA) değerlendirilmiştir. Araştırmanın amaçları doğrultusunda, test edilen temel düzenleyicilik modeline ilişkin kavramsal ve istatistiksel diyagramlar “Moderation Model 1” için sırasıyla Şekil 3.5 ve Şekil 3.6’da “Moderation Model 3” için ise Şekil 3.7 ve Şekil 3.8’de verilmiştir.



Şekil 3.5. Temel düzenleyicilik modeline ilişkin şematik gösterim (Hayes, 2018, s. 221)

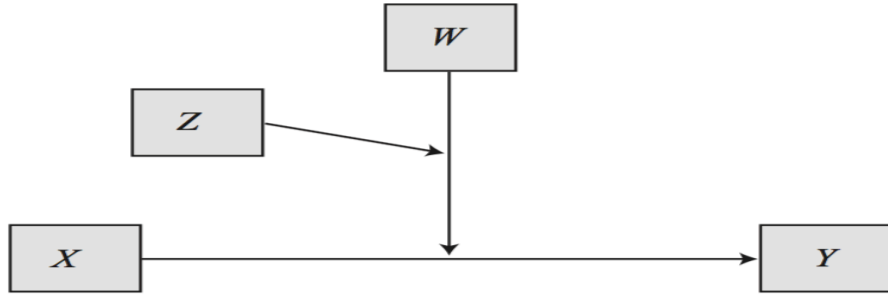
Şekil 3.5’te yer alan şematik gösterim, düzenleyici (moderation) kavramını grafiksel olarak göstermektedir. Bu şekilde, W ’yi X ’in Y üzerindeki etkisine bağlayan ok, X ’in Y üzerindeki etkisinin bir şekilde W ’ye bağlı olduğunu belirtir. Burada yordayıcı değişken olan X değişkeninin sonuç değişkeni olan Y üzerindeki etkisinin, düzenleyici değişken olan W ’den etkilendiği veya buna bağlı olarak değiştiği bir süreç temsil edilmektedir. Başka bir ifadeyle, X ’in Y üzerindeki etkisinin büyüklüğü veya işareti W ile (ye göre) değişirse, X ’in Y üzerindeki etkisinin W tarafından düzenlendiği (yönetildiği) ifade edilir (Hayes ve Rockwood, 2017).



X : Yordayıcı değişken Y : Sonuç değişken W : Düzenleyici değişken XW : Etkileşim değişkeni

Şekil 3.6. Temel düzenleyicilik modeline ilişkin istatistiksel gösterim (Hayes, 2018, s. 227)

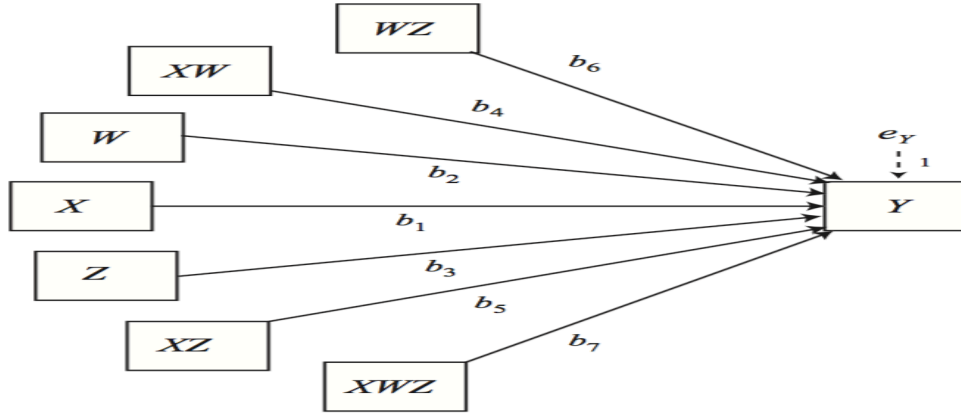
Şekil 3.6’da gösterilen modelde ise, sonuç değişkenine yönelen diğer bir ifadeyle Y ’yi etkileyebilecek söz konusu üç yol (path) söz konusudur. İstatistiksel diyagramda verilen yordayıcı değişken (X) ile sonuç değişken (Y) arasındaki ilişkide düzenleyici değişkenin (W) etkisinin olduğunu gösteren böyle bir temel düzenleyicilik modeline göre, ‘yol b_1 ’, yordayıcı değişken X ’in sonuç değişken olan Y üzerindeki etkisini; ‘yol b_2 ’, W ’nin sonuç değişken Y üzerindeki etkisini ve “yol b_3 ” ise yordayıcı değişken ile düzenleyici değişken arasındaki etkileşimin (XW) sonuç değişken olan Y üzerindeki etkisini göstermektedir.



X : Yordayıcı değişken Y : Sonuç değişken W : Birincil düzen. değişken Z : İkincil düzen. Değişken

Şekil 3.7. Moderated moderation modeline ilişkin şematik gösterim (Hayes, 2018, s. 331)

Şekil 3.7’de yer alan şematik gösterim, yordayıcı değişken olan X değişkeninin sonuç değişkeni olan Y üzerindeki etkisinin, düzenleyici değişken olan W ’den etkilendiği, W ’nin bu ilişkideki etkisinin dışında başka bir düzenleyici değişken (Z) tarafından da bu ilişkinin düzenlendiğini veya buna bağlı olarak değiştiğini ifade eden bir süreci temsil etmektedir.



X: Yordayıcı değişken *Y*: Sonuç değişken *W*: Birincil düzen. değişken *Z*: İkincil düzen. değişken *XW*: Etkileşim değişkeni *WZ*: Etkileşim değişkeni *XZ*: Etkileşim değişkeni *XWZ*: Üç yönlü etkileşim değişkeni

Şekil 3.8. *Moderated moderation modeline ilişkin istatistiksel gösterim (Hayes, 2018, s. 331)*

Şekil 3.8’de gösterilen modelde, sonuç değişkenine yönelen diğer bir ifadeyle *Y*’yi etkileyebilecek farklı yollar (path) vardır. İstatistiksel diyagramda verilen yordayıcı değişken (*X*) ile sonuç değişken (*Y*) arasındaki ilişkide düzenleyici değişkenin (*W*) etkisinin dışında başka bir değişken (*Z*) tarafından da düzenlendiğini gösteren böyle bir moderated moderation modeline göre; ‘yol *b*₁’, yordayıcı değişken *X*’in sonuç değişken olan *Y* üzerindeki etkisini; ‘yol *b*₂’, *W*’nin sonuç değişken *Y* üzerindeki etkisini ve “yol *b*₃” ise *Z*’nin sonuç değişken *Y* üzerindeki etkisini göstermektedir. Diğer taraftan “yol *b*₄”, yordayıcı değişken ile birincil düzenleyici değişken arasındaki etkileşimin (*XW*) sonuç değişken olan *Y* üzerindeki etkisini, “yol *b*₅”, yordayıcı değişken ile ikincil düzenleyici değişken arasındaki etkileşimin (*XZ*) sonuç değişken olan *Y* üzerindeki etkisini, “yol *b*₆” ise birincil düzenleyici değişken ile ikincil düzenleyici değişken arasındaki etkileşimin (*WZ*) sonuç değişken olan *Y* üzerindeki etkisini; bu iki yönlü etkileşimler dışında kalan “yol *b*₇” ise yordayıcı değişken ile birincil düzenleyici değişken ve birincil düzenleyici değişken arasındaki üç yönlü etkileşimin (*XWZ*) sonuç değişken olan *Y* üzerindeki etkisini ifade etmektedir (Hayes, 2018, s. 331).

Düzenleyici etki genel olarak etkileşim (interaction) olarak da bilinir. *X*’in *Y* üzerindeki etkisi *W* ile düzenleniyorsa (yönetilirse), o zaman *X* ve *W*’nin etkileşim içine girdiği kabul edilir. Araştırma kapsamında da Hayes’in (2018, s. 219) önerdiği temel düzenleyicilik analizi aracılığıyla, şema başa çıkma biçimlerinin psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki etkisi ve bu ilişkideki yardım alma deneyimleri ve benlik yapılarıyla etkileri birlikte incelenmiştir. Genel anlamıyla düzenleyici değişken, cinsiyet, ırk, sınıf

ya da ödöl gibi nicel bir değişkendir. Bu değişken yordayıcı değişken ile ölçüt değişken arasındaki ilişkinin yönünü ve/veya gücünü etkileyen nicel veya nitel üçüncü bir değişken olarak tanımlanmaktadır. Bununla birlikte düzenleyici etki (moderatör effect) ise iki değişken arasındaki ilişkinin üçüncü bir değişkenin düzeylerinde farklılaşmasını ifade etmektedir (Baron ve Kenny, 1986, s.1174).

İki değişken arasındaki ilişkide düzenleyici bir etki söz konusu olduğunda ise olabilecek üç tür etkileşim tanımlanmıştır. Bunlar; düzenleyici değişkenin, yordayıcı ve sonuç değişkeni arasındaki ilişkide daha güçlü bir etkiyi ortaya çıkardığı, “*zenginleştirici (enhacing) etkileşimler*”; düzenleyici değişkenin, yordayıcı değişkenin sonuç değişkeni üzerindeki etkisini azalttığı, “*tampon (buffering) etkileşimler*” ve son olarak da düzenleyici değişkenin, yordayıcı değişken ile sonuç değişkeni arasındaki ilişkide ters yönde bir etkiye sahip olduğu, “*uzlaşmaz (antagonistic) etkileşimler*” olarak ifade edilmektedir (Cohen vd., 2003, s. 285; Dardas ve Ahmad, 2015, s. 625). Gerçekleştirilen analizler sonucunda, şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide, yardım alma deneyimlerinin ve benlik yapılarının bir tampon (buffer) görevi üstlenerek düzenleyici bir etkisinin olacağı öngörülmektedir.

Araştırmada anlamlılık düzeyi olarak .05 olarak alınmıştır. Araştırmanın verilerinin analizinde, SPSS 24 paket programı kullanılmıştır. PROCESS makro eklentisi olarak da v3.3 kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın genel amacı ve alt amaçları ile ilişkili olarak, düzenleyici (moderating) modele dayalı olarak gerçekleştirilen analizlerden elde edilen bulgular ve yorumlar yer almaktadır. Ayrıca, araştırma değişkenlerine ait betimsel istatistiklere, değişkenler arası korelasyon analizine ve psikolojik yardım alma tutumu için cinsiyetin olası kontrol değişkeni olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan t-testinin sonuçlarına yer verilmiştir.

4.1. Değişkenler Arasındaki İlişkilere İlişkin İstatistikler

Araştırma kapsamında ele alınan değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu kullanılarak incelenmiştir. Bununla birlikte değişkenlere ilişkin betimleyici istatistikler de belirlenmiştir. Analiz sonuçlarına ilişkin bulgular Tablo 4.1’de yer almaktadır.

Tablo 4.1. *Araştırma değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler*

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Psikolojik yar. alma tut.	-							
2. Kaçınma	-.28**	-						
3. Teslim	-.11**	.50**	-					
4. A. telafi	-.34**	.49**	.58**	-				
5. Şema başa çıkma	-.30**	.82**	.83**	.83**	-			
6. Özerk benlik	.38**	-.21**	-.07	-.26**	-.22**	-		
7. İlişkisel benlik	.08**	-.10**	-.06	-.07	-.05	-.07**	-	
8. Özerk-ilişkisel benlik	.59**	-.17**	-.13**	-.23**	-.21**	.19**	.14**	-
Aritmetik ortalama	63.02	16.21	15.30	14.79	46.31	26.99	30.80	33.01
Standart sapma	17.39	4.15	3.77	3.70	9.60	6.81	6.50	7.22
Çarpıklık	-.85	-.19	-.06	-.10	-.23	-.17	-.53	-.68
Basıklık	-.01	-.54	-.30	-.19	-.31	.14	.08	.46

** $p < .01$

Tablo 4.1’deki sonuçlar incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir ($r = -.30, p < .01$). Benzer şekilde, psikolojik yardım alma tutumu ile şema başa çıkma biçimlerini oluşturan kaçınma ($r = -.28, p < .01$), teslim olma ($r = -.11, p < .01$) ve aşırı telafi ($r = -.34, p < .01$) arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Ayrıca, psikolojik yardım alma tutumu ile özerk benlik ($r = .38, p < .01$), ilişkisel benlik ($r = .08, p < .001$) ve özerk-ilişkisel benlik ($r = .59, p < .001$) arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler mevcuttur.

Ayrıca, şema başa çıkma biçimleri ile özerk benlik ($r = -.22, p < .001$) ve özerk-ilişkisel benlik ($r = -.21, p < .001$) arasında da negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Bu ilişkiler değerlendirildiğinde, ilişkisel benlik yapısı dışında tüm değişkenlerin birbirleriyle anlamlı ilişkiler gösterdikleri ifade edilebilir. Diğer taraftan, Tablo 4.1’de yer alan betimsel istatistikler de değişkenlere ilişkin dağılımların normal dağılım sınırları içerisinde yer aldığını göstermektedir. Bunlarla birlikte, psikolojik yardım alma tutumunun cinsiyet açısından anlamlı bir farklılaşmaya sahip olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan t testi analizi sonucunda, psikolojik yardım alma tutumunda cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu gözlenmiştir. Buna göre erkekler ($n = 356, \bar{X} = 58.94, S_s = 17.80$) ile karşılaştırıldığında kadınların ($n = 387, \bar{X} = 67.45, S_s = 15.81$) daha yüksek düzeyde psikolojik yardım alma tutumuna sahip oldukları bulunmuştur ($t = 6.81, p < .001$).

4.2. Düzenleyici Modellere İlişkin Bulgular

Şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide psikolojik yardım alma deneyimlerinin ve benlik yapılarının düzenleyici rolü regresyon analizi temelli bootstrapping yöntemi ile test edilmiştir. Bu kapsamda yapılan analizler, Hayes (2018, s. 584-585) tarafından önerilen “*Moderation Model 1*” ve “*Moderation Model 3*” düzenleyici etki (moderation effect) olarak da adlandırılan modeller kapsamında çok yönlü regresyon analizleri ile gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda gerçekleştirilen analizlerde şema başa çıkma biçimleri (kaçınma, teslim, telafi) yordayıcı değişken (X), psikolojik yardım alma tutumu sonuç değişkeni (Y), yardım alma deneyimleri, önceki yardımın algılanan niteliği ve benlik yapıları (özerk, ilişkisel, özerk-ilişkisel) ise düzenleyici değişken (W) olarak analize sokulmuştur. Cinsiyet değişkeni ise test edilen tüm hipotetik modellere sonuçları etkileme olasılığı nedeniyle kontrol değişkeni (covariate variable) olarak dâhil edilmiştir.

Bütün değişkenlerin ortalamaları merkezileştirilmiş, cinsiyet 0 (erkek) ve 1 (kadın); yardım deneyimi açısından da 0 (yardım almayanlar) ve 1 (yardım alanlar) olarak kodlanmıştır. Araştırma kapsamında şema başa çıkma biçimleri (kaçınma, teslim, aşırı telafi) ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide psikolojik yardım alma deneyiminin, önceki yardım deneyimine ilişkin algılanan niteliğin, özerk benlik, ilişkisel benlik ve son olarak özerk-ilişkisel benlik kurgusunun düzenleyici bir rolü olup

olmadığına ilişkin bulgular yer almaktadır. Araştırmada ele alınan modellere ilişkin analiz sonuçlarına sırasıyla yer verilmiştir.

4.2.1. Şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide psikolojik yardım deneyiminin düzenleyici rolüne ilişkin analizler

Şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide psikolojik yardım alma deneyiminin düzenleyici bir rolünün olup olmadığının belirlenmesi için regresyon analizi temelli gerçekleştirilen düzenleyicilik modeline ilişkin bulgular Tablo 4.2’de sunulmuştur.

Tablo 4.2. Psikolojik yardım alma deneyiminin şema başa çıkma biçimleri ile yardım alma tutumu arasındaki rolüne ilişkin düzenleyici model

Değişken	B	SH	t	%95GA	R ²	F _(4, 738)
(sabit)	59.22	.76	77.58**	57.73 – 60.72		
Cinsiyet	7.82	1.10	7.09**	5.66 – 9.99		
Şema başa çıkma	-.48	.05	-8.41**	-.60 – -.37	.26	64.91
Yardım deneyimi	11.84	1.14	10.31**	9.58 – 14.09		
Şema X yardım deneyimi	.47	.12	3.72**	.22 – .71		

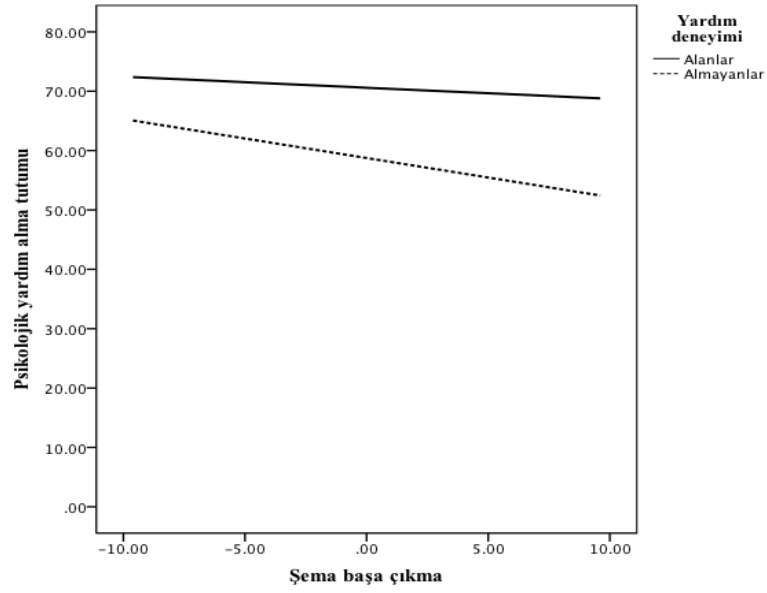
Not 1. ** $p < .01$

Not 2. Değişkenler arası standardize olmamış katsayılar (B) sunulmuştur

Gerçekleştirilen analiz sonucunda ortaya çıkan modelin anlamlı olduğu ($F_{(4,738)} = 61.62, p < .01$) ve varyansın %26’sını açıkladığı bulunmuştur. Şema başa çıkma biçimleri ve yardım deneyimi arasındaki etkileşimin ise açıklanan varyansa %014 oranında katkıda bulunduğu saptanmıştır ($F_{(1,738)} = 13.91, p < .01$).

Tablo 4.2 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları üzerinde şema başa çıkma biçimleri ve yardım alma deneyimi arasındaki iki-yönlü etkileşimin (şema X yardım deneyimi) anlamlı olduğu görülmektedir ($B = .47, t = 3.72, p < .01, \%95GA [.22 - .71]$)

Gerçekleştirilen regresyon analizinde şema başa çıkma biçimleri ve yardım alma deneyimi ortak etkisi anlamlı çıktığı için etkileşimin hangi düzeyinde psikolojik yardım alma tutumunun farklılaştığını belirlemek amacıyla basit eğim analizinden (simple slope analysis) yararlanılmış ve görsel olarak Şekil 4.1’de sunulmuştur.



Şekil 4.1. Şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide yardım alma deneyiminin düzenleyici etkisi

Şekil 4.1’de görüldüğü üzere, şema başa çıkma biçimlerinin bireylerin psikolojik yardım alma tutumları üzerindeki etkisi önceki yardım alma deneyiminin düzenleyici etkisine bağlı olarak değişmektedir. Başka bir ifadeyle, şema başa çıkma davranışının psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki etkisi, daha önce yardım almayan grup için anlamlıdır ($B = -.65$, $t = -9.64$, $p \leq .01$, %95GA $[-.79 - -.52]$). Daha önce yardım alanlar için ise bu etki anlamlı bulunmamıştır ($B = -.18$, $t = -1.74$, $p = .081$, %95GA $[-.86 - .06]$). Psikolojik yardım alma tutumunun yordanan değişken olduğu durumda, yardım alma deneyimine sahip olunmadığında şema başa çıkma davranışı arttıkça psikolojik yardım almaya yönelik tutum azalmaktadır. Yardım alma deneyimi olduğu durumda ise şema başa çıkma davranışı ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu bulgular, şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide önceki psikolojik yardım alma deneyiminin düzenleyici bir rolü olduğunu göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, psikolojik yardım alma deneyiminin, şema başa çıkma davranışının psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki olumsuz etkisini azaltıcı bir tampon (buffer) işleve sahip olduğu görülmektedir.

Şema başa çıkma biçimlerinin hangi alt boyutları ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide psikolojik yardım alma deneyiminin düzenleyici bir rolü olduğunun değerlendirilmesi için her bir başa çıkma davranışı ayrı olarak ele alınmış ve bu bulgulara sırasıyla aşağıda yer verilmiştir.

4.2.1.1. Kaçınma başa çıkma davranışı ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide psikolojik yardım deneyiminin düzenleyici rolüne ilişkin analizler

Kaçınma başa çıkma davranışı ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide psikolojik yardım alma deneyiminin düzenleyici bir rolünün olup olmadığının belirlenmesi için regresyon analizi temelli gerçekleştirilen düzenleyicilik modeline ilişkin bulgular Tablo 4.3'te sunulmuştur.

Tablo 4.3. Psikolojik yardım alma deneyiminin kaçınma başa çıkma davranışları ile yardım alma tutumu arasındaki rolüne ilişkin düzenleyici model

Değişken	B	SH	t	%95GA	R ²	F _(4, 738)
(sabit)	59.10	.76	76.96**	57.79 – 60.61		
Cinsiyet	8.30	1.10	7.48**	6.12 – 10.47		
Kaçınma	-1.08	.13	-8.10**	-1.35 – -.37	.25	61.62
Yardım deneyimi	11.51	1.15	9.95**	9.24 – 13.78		
Şema X yardım deneyimi	1.06	.29	3.71**	.50 – 1.62		

Not 1. ** $p < .01$

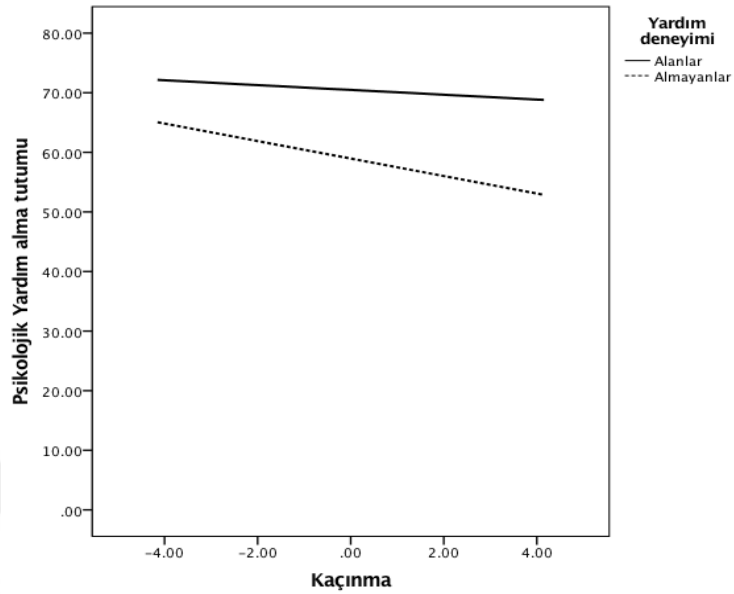
Not 2. Değişkenler arası standardize olmamış katsayılar (B) sunulmuştur.

Gerçekleştirilen analiz sonucunda ortaya çıkan modelin anlamlı olduğu ($F_{(4,738)} = 61.62$, $p < .01$) ve varyansın %25'ini açıkladığı bulunmuştur. Kaçınma başa çıkma davranışı ve yardım deneyimi arasındaki etkileşimin ise açıklanan varyansa %014 oranında katkıda bulunduğu saptanmıştır ($F_{(1,738)} = 13.78$, $p < .01$). Tablo 4.3 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları üzerinde, kaçınma başa çıkma davranışları ve yardım alma deneyimi arasındaki iki-yönlü etkileşimin (kaçınma X yardım deneyimi) anlamlı olduğu görülmektedir ($B = 1.06$, $t = 3.71$, $p < .01$, %95GA [.50 – 1.62]).

Gerçekleştirilen regresyon analizinde kaçınma başa çıkma davranışı ve yardım alma deneyimi ortak etkisi anlamlı çıktığı için, elde edilen bulgular üzerinden yordayıcı değişkenin düzenleyici değişkenin düşük ve yüksek düzeyleri ile etkileşiminin işaret ettiği katsayılar ile regresyon eğrileri çizilmiş ve görsel olarak (basit eğim analizi/simple slope analysis) Şekil 4.2'de sunulmuştur.

Şekil 4.2'de görüldüğü üzere, kaçınma başa çıkma davranışının bireylerin psikolojik yardım alma tutumları üzerindeki etkisi önceki yardım alma deneyiminin düzenleyici etkisine bağlı olarak değişmektedir. Başka bir ifadeyle, kaçınma başa çıkma davranışının psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki etkisi, daha önce yardım almayan grup için anlamlıdır ($B = -1.46$, $t = -9.06$, $p < .01$, %95GA [-1.78 – -1.14]). Daha önce

yardım alanlar için ise bu etki anlamlı bulunmamıştır ($B = -.40$, $t = -1.70$, $p = .088$, %95GA [-.86 – .06]).



Şekil 4.2. Kaçınma başa çıkma davranışları ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide yardım alma deneyiminin düzenleyici etkisi

Psikolojik yardım alma tutumunun yordanan değişken olduğu durumda görüldüğü üzere, yardım alma deneyimine sahip olunmadığında, kaçınma başa çıkma davranışı arttıkça psikolojik yardım almaya yönelik tutum azalmaktadır. Yardım alma deneyimi olduğu durumda ise kaçınma başa çıkma davranışı ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Bu bulgular, kaçınma başa çıkma davranışı ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide önceki psikolojik yardım alma deneyiminin düzenleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, önceki yardım alma deneyiminin, kaçınma başa çıkma davranışının psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki olumsuz etkisini azaltıcı bir tampon (buffer) işlevi sergilediği görülmektedir.

4.2.1.2. Teslim başa çıkma davranışı ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide psikolojik yardım deneyiminin düzenleyici rolüne ilişkin analizler

Teslim başa çıkma davranışı ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide psikolojik yardım alma deneyiminin düzenleyici rolünün olup olmadığının belirlenmesi için, regresyon analizi temelli gerçekleştirilen düzenleyicilik modeline ilişkin bulgular Tablo 4.4’te sunulmuştur.

Tablo 4.4. Psikolojik yardım alma deneyiminin teslim başa çıkma davranışları ile yardım alma tutumu arasındaki rolüne ilişkin düzenleyici model

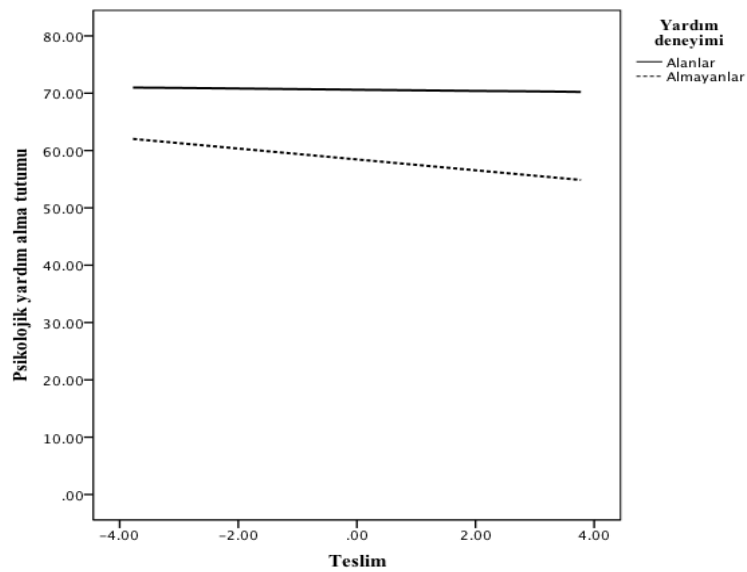
Değişken	B	SH	t	%95GA	R ²	F(4, 738)
(sabit)	58.85	.80	73.14**	57.27 – 60.43		
Cinsiyet	8.23	1.15	7.14**	5.97 – 10.50		
Teslim	-.64	.15	-4.16**	-.94 – -.34	.19	43.95
Yardım deneyimi	12.15	1.21	9.97**	9.76 – 14.54		
Şema X yardım deneyimi	.84	.33	2.55*	.19 – 1.49		

Not 1. * $p < .05$, ** $p < .01$

Not 2. Değişkenler arası standardize olmamış katsayılar (B) sunulmuştur.

Gerçekleştirilen analiz sonucunda ortaya çıkan modelin anlamlı olduğu ($F_{(4, 738)} = 43.95, p < .01$) ve toplam varyansın %19'unu açıkladığı bulunmuştur. Teslim başa çıkma davranışı ve yardım deneyimi arasındaki etkileşimin ise açıklanan varyansa %007 oranında katkıda bulunduğu saptanmıştır ($F_{(1, 738)} = 6.54, p < .01$). Tablo 4.4 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları üzerinde teslim başa çıkma davranışları ve yardım alma deneyimi arasındaki iki-yönlü etkileşimin (teslim X yardım deneyimi) anlamlı olduğu görülmektedir ($B = .84, t = 2.55, p < .05, \%95GA [.19 - 1.49]$).

Gerçekleştirilen regresyon analizinde teslim başa çıkma davranışı ve yardım alma deneyimi ortak etkisi anlamlı çıktığı için etkileşimin hangi düzeyinde psikolojik yardım alma tutumunun farklılaştığını belirlemek amacıyla basit eğim analizinden (simple slope analysis) yararlanılmış ve görsel olarak Şekil 4.3'te sunulmuştur.



Şekil 4.3. Teslim başa çıkma davranışları ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide yardım alma deneyiminin düzenleyici etkisi

Şekil 4.3'te görüldüğü üzere, teslim başa çıkma davranışının bireylerin psikolojik yardım alma tutumları üzerindeki etkisi önceki yardım alma deneyiminin düzenleyici etkisine bağlı olarak değişmektedir. Başka bir ifadeyle, teslim davranışının psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki etkisi, daha önce yardım almayan grup için anlamlıdır ($B = -.94, t = -5.08, p \leq .01, \%95GA [-1.31 - -.58]$). Daha önce yardım alanlar için ise bu etki anlamlı bulunmamıştır ($B = -.10, t = -.36, p = .71, \%95GA [-.63 - .43]$). Başka bir ifadeyle, *yardım alma deneyimi olanlarda teslim başa çıkma davranışı ile psikolojik yardım alma tutumu arasında anlamlı bir ilişki gözlenmezken; daha önce yardım almayanlarda ise teslim başa çıkma davranışı arttıkça psikolojik yardım almaya yönelik tutumun azaldığı görülmektedir.*

Bu bulgular, teslim başa çıkma davranışı ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide, önceki psikolojik yardım alma deneyiminin düzenleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, önceki yardım alma deneyiminin, teslim başa çıkma davranışının psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki olumsuz etkisini azaltıcı bir tampon (buffer) işlevi sergilediği görülmektedir.

4.2.1.3. Aşırı telafi başa çıkma davranışı ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide psikolojik yardım deneyiminin düzenleyici rolüne ilişkin analizler

Aşırı telafi başa çıkma davranışı ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide psikolojik yardım alma deneyiminin düzenleyici bir rolünün olup olmadığının belirlenmesi için regresyon analizi temelli gerçekleştirilen düzenleyicilik modeline ilişkin bulgular Tablo 4.5'te sunulmuştur.

Tablo 4.5. Psikolojik yardım alma deneyiminin aşırı telafi başa çıkma davranışları ile yardım alma tutumu arasındaki rolüne ilişkin düzenleyici model

<i>Değişken</i>	<i>B</i>	<i>SH</i>	<i>t</i>	<i>%95GA</i>	<i>R²</i>	<i>F_(4, 738)</i>
(sabit)	59.68	.76	76.26**	58.18 – 61.17		
Cinsiyet	7.28	1.10	6.61**	5.12 – 9.44		
A.Telafi	-1.34	.14	-9.01**	-1.64 – -1.05	.27	67.36
Yardım deneyimi	11.21	1.14	9.78**	8.96 – 13.46		
Şema X yardım deneyimi	1.26	.31	3.96**	.64 – 1.89		

Not 1. ** $p < .01$

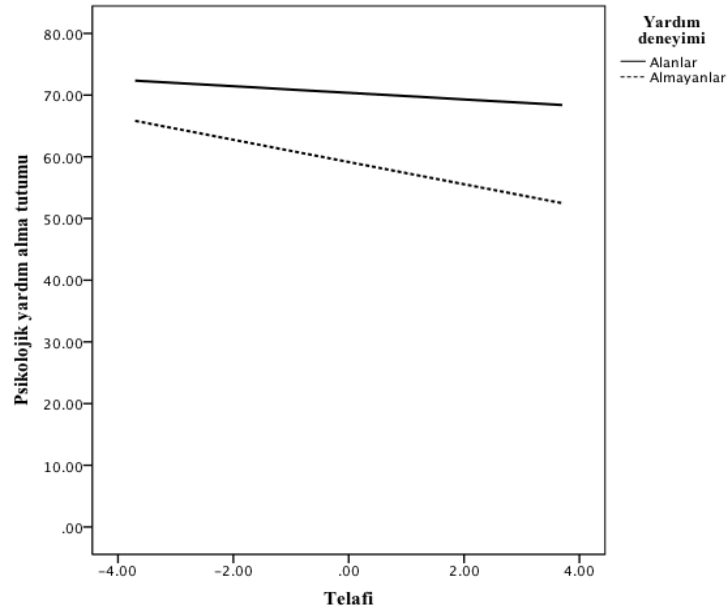
Not 2. Değişkenler arası standardize olmamış katsayılar (B) sunulmuştur.

Gerçekleştirilen analiz sonucunda ortaya çıkan modelin anlamlı olduğu ($F_{(4,738)} = 61.62, p < .01$) ve varyansın %27'sini açıkladığı bulunmuştur. Aşırı telafi başa çıkma

davranışı ve yardım deneyimi arasındaki etkileşimin ise açıklanan varyansa %016 oranında katkıda bulunduğu saptanmıştır ($F_{(1,738)}=15.75, p<.01$).

Tablo 4.5 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları üzerinde aşırı telafi başa çıkma davranışları ve yardım alma deneyimi arasındaki iki-yönlü etkileşimin (telafi X yardım deneyimi) anlamlı olduğu görülmektedir ($B= 1.26, t= 3.96, p<.01, \%95GA [.64 - 1.89]$).

Gerçekleştirilen regresyon analizi sonucunda aşırı telafi başa çıkma davranışı ve yardım alma deneyimi ortak etkisi anlamlı çıktığı için ortaya çıkan model doğrultusunda elde edilen bulgular üzerinden yordayıcı değişkenin düzenleyici değişkenin düşük ve yüksek düzeyleri ile etkileşiminin işaret ettiği katsayılar ile regresyon eğrileri çizilmiş ve görsel olarak (basit eğim analizi) Şekil 4.4’de sunulmuştur.



Şekil 4.4. Aşırı telafi başa çıkma davranışları ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide yardım alma deneyiminin düzenleyici etkisi

Şekil 4.4’de görüldüğü üzere, aşırı telafi başa çıkma davranışının bireylerin psikolojik yardım alma tutumları üzerindeki etkisi önceki yardım alma deneyiminin düzenleyici etkisine bağlı olarak değişmektedir. Başka bir ifadeyle, kaçınma başa çıkma davranışının psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki etkisi, hem daha önce yardım alan grup ($B= -.55, t= -2.01, p\leq .05, \%95GA [-1.05 - -.013]$) için hem de daha önce yardım almayan grupta anlamlıdır, ancak bu etki yardım almayan grup için daha güçlü olarak bulunmuştur ($B= -1.80, t= -10.01, p\leq .01, \%95GA [-2.15 - -1.44]$). Psikolojik yardım

alma tutumunun yordanan değişken olduğu durumda Şekil 4.4’de görüldüğü üzere, yardım alma deneyimine sahip olunmadığında aşırı telafi başa çıkma davranışı arttıkça, psikolojik yardım almaya yönelik tutum azalmaktadır. Yardım alma deneyimi olduğu durumda ise aşırı telafi başa çıkma davranışı ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı olsa da bu etkinin daha düşük olduğu görülmektedir.

Bu bulgular, aşırı telafi davranışı ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide, önceki psikolojik yardım alma deneyiminin düzenleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, önceki yardım alma deneyiminin, telafi başa çıkma davranışının psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki olumsuz etkisini azaltıcı bir tampon (buffer) işlevi sergilediği görülmektedir.

4.2.1.4. Şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide cinsiyet ve psikolojik yardım deneyiminin birlikte düzenleyici rolüne ilişkin analizler

Şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide cinsiyetin ve yardım alma deneyiminin birlikte düzenleyici bir rolünün olup olmadığının belirlenmesi için regresyon analizi temelli gerçekleştirilen düzenleyicilik modeline ilişkin bulgular Tablo 4.6’da sunulmuştur.

Tablo 4.6. Cinsiyet ve yardım alma deneyiminin şema başa çıkma biçimleri ile yardım alma tutumu arasındaki rolüne ilişkin düzenleyici model

Değişken	B	SH	t	%95GA	R ²	F _(7, 735)
(sabit)	63.06	.55	114.63**	61.98 – 64.14		
Şema başa çıkma	-.50	.05	-8.60**	-.62 – -.38		
Yardım deneyimi	11.90	1.14	10.36**	9.64 – 14.15		
Şema X yardım deneyimi	.42	.12	3.28**	.17 – .67	.27	38.26
Cinsiyet	7.81	1.10	7.09**	5.65 – 9.97		
Şema X cinsiyet	.27	.11	2.31*	.04 – .49		
Yardım deneyimi X cinsiyet	-2.96	2.29	.19	-7.47 – 1.54		
Şema X y.deneyimi X cinsiyet	.12	.25	.48	-.37 – .62		

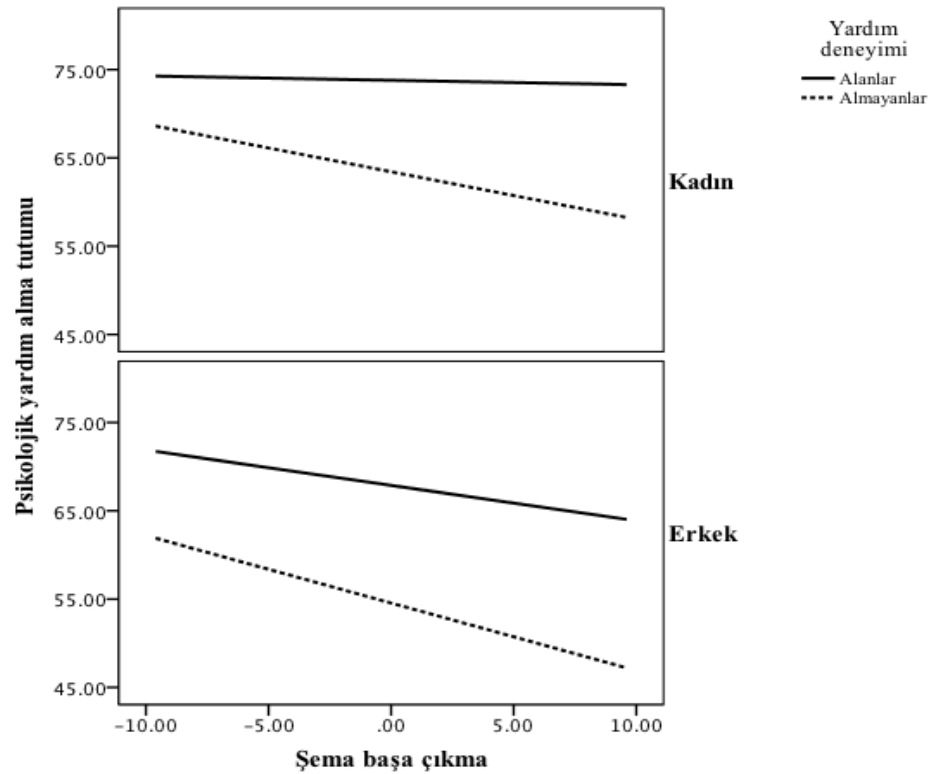
Not 1. * $p < .05$, ** $p < .01$

Not 2. Değişkenler arası standardize olmamış katsayılar (B) sunulmuştur.

Gerçekleştirilen analiz sonucunda ortaya çıkan modelin anlamlı olduğu ($F_{(7, 735)} = 38.26, p < .01$) ve varyansın %27’sini açıkladığı bulunmuştur. Şema başa çıkma biçimleri ve yardım deneyimi arasındaki etkileşimin açıklanan varyansa %012 ($F_{(1, 737)} = 12.28$,

$p<.01$); şema başa çıkma biçimleri ve cinsiyet arasındaki etkileşimin ise %005 oranında katkıda bulunduğu saptanmıştır ($F_{(1, 737)} = 4.98, p<.05$). Tablo 4.6 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları üzerinde şema başa çıkma biçimleri ve yardım alma deneyimi arasındaki etkileşimin (şema X yardım deneyimi) anlamlı olduğu görülmektedir ($B = .42, t = 3.28, p<.01, \%95GA [.17 - .67]$). Benzer şekilde, psikolojik yardım alma tutumları üzerinde şema başa çıkma biçimleri ve cinsiyet arasındaki etkileşimin (şema x cinsiyet) de anlamlı olduğu görülmektedir ($B = .27, t = 2.31, p<.05, \%95GA [.04 - .49]$).

Ancak, hem yardım deneyimi X cinsiyet arasındaki iki yönlü etkileşimin ($B = -2.96, t = .19, p = .958, \%95GA [-7.47 - 1.54]$) hem de şema başa çıkma X yardım deneyimi X cinsiyet arasındaki üç-yönlü etkileşimin anlamlı olmadığı saptanmıştır ($B = .12, t = .48, p = .628, \%95GA [-.37 - .62]$). Gerçekleştirilen analiz sonucunda ortaya çıkan model doğrultusunda elde edilen bulgular üzerinden düzenleyici değişkenin düşük ve yüksek düzeyleri ile etkileşiminin işaret ettiği katsayılar ile regresyon eğrileri çizilmiş ve görsel (basit eğim analizi) olarak Şekil 4.5’de sunulmuştur.



Şekil 4.5. Şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide cinsiyetin ve yardım alma deneyiminin düzenleyici etkisi

Şekil 4.5’de görüldüğü üzere, şema başa çıkma biçimlerinin bireylerin psikolojik yardım alma tutumları üzerindeki etkisi önceki yardım alma deneyiminin ve cinsiyetin düzenleyici etkisine bağlı olarak değişmemektedir. Buna göre, şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma deneyimi arasındaki etkileşim hem kadınlar hem de erkekler için anlamlıdır. Bu doğrultuda, şema başa çıkma biçimlerinin psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki etkisi, kadınlar için daha önce yardım almayan grup bazında anlamlı olarak bulunmuşken ($B = -.33$, $t = -2.67$, $p \leq .05$, %95GA $[-.58 - -.09]$), yardım alma deneyimine sahip olan kadınlar için ise bu etki anlamlı olarak bulunmamıştır ($B = -.08$, $t = -.70$, $p = .482$, %95GA $[-.30 - .14]$). Benzer şekilde, şema başa çıkma biçimlerinin psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki etkisi, erkekler için de daha önce yardım alan gruba göre ($B = -.52$, $t = -5.83$, $p \leq .01$, %95GA $[-.70 - .34]$) daha önce yardım deneyimine sahip olmayanlarda ($B = -.78$, $t = -8.88$, $p \leq .001$, %95GA $[-.95 - -.60]$) daha güçlü olarak bulunmuştur.

Bu bulgulara göre, *psikolojik yardım alma tutumunun yordanan değişken olduğu durumda hem kadın hem de erkeklerde yardım alma deneyimine sahip olunmadığında şema başa çıkma biçimleri arttıkça psikolojik yardım almaya yönelik tutum azalmaktadır. Yardım deneyiminin, şema başa çıkma biçimlerinin, psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki düzenleyici etkisi kadınlarda daha fazla olmakla birlikte, bu etki istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.*

Bu bulgular, şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide önceki psikolojik yardım alma deneyiminin cinsiyetten bağımsız olarak düzenleyici bir role sahip olduğunu göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, önceki yardım alma deneyiminin, şema başa çıkma davranışının psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki olumsuz etkisinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

4.2.2. Şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide algılanan psikolojik yardım deneyimi niteliğinin düzenleyici rolüne ilişkin analizler

Şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide algılanan psikolojik yardım deneyiminin düzenleyici bir rolünün olup olmadığının belirlenmesi amacıyla regresyon analizi temelli gerçekleştirilen düzenleyicilik modeline ilişkin bulgular Tablo 4.7’de sunulmuştur.

Tablo 4.7. Algılanan psikolojik yardım alma deneyiminin şema başa çıkma biçimleri ile yardım alma tutumu arasındaki rolüne ilişkin düzenleyici model

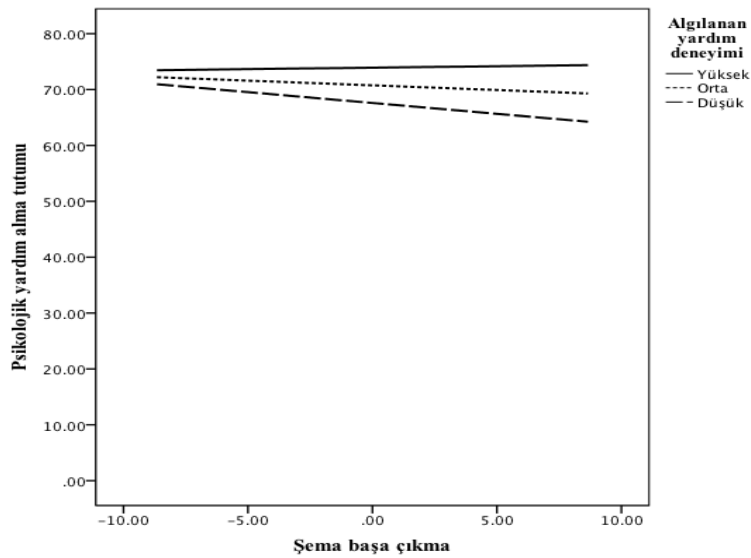
Değişken	B	SH	t	%95GA	R ²	F(4, 261)
(sabit)	67.99	.92	73.63**	66.17 – 69.81		
Cinsiyet	5.64	1.32	4.27**	3.04 – 8.25		
Şema başa çıkma	-.16	.07	-2.19*	-.31 – -.01	.20	16.29
Alg. yardım deneyimi	2.55	.54	4.65**	1.47 – 3.63		
Şema X alg. yardım deneyimi	.17	.06	2.70*	.04 – .30		

Not 1. * $p < .05$, ** $p < .01$

Not 2. Değişkenler arası standardize olmamış katsayılar (B) sunulmuştur.

Gerçekleştirilen analiz sonucunda ortaya çıkan modelin anlamlı olduğu ($F_{(4,261)} = 16.29, p < .01$) ve varyansın %20'sini açıkladığı bulunmuştur. Şema başa çıkma biçimleri ve algılanan yardım deneyimi arasındaki etkileşimin ise açıklanan varyansa %022 oranında katkıda bulunduğu saptanmıştır ($F_{(1,261)} = 7.30, p < .05$). Tablo 3.7 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları üzerinde şema başa çıkma biçimleri ve algılanan yardım deneyimi arasındaki iki-yönlü etkileşimin (şema X algılanan yardım deneyimi) anlamlı olduğu görülmektedir ($B = .17, t = 2.70, p < .05, \%95GA [.04 - .30]$).

Gerçekleştirilen regresyon analizinde şema başa çıkma davranışı ve algılanan yardım deneyimi ortak etkisi anlamlı çıktığı için etkileşimin hangi düzeyinde psikolojik yardım alma tutumunun farklılaştığını belirlemek amacıyla basit eğim analizinden (simple slope analysis) yararlanılmış ve görsel olarak Şekil 4.6'da sunulmuştur.



Şekil 4.6. Şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide algılanan yardım alma deneyiminin düzenleyici etkisi

Şekil 4.6’da görüldüğü üzere, şema başa çıkma biçimlerinin bireylerin psikolojik yardım alma tutumları üzerindeki etkisi, algılanan yardım alma deneyiminin düzenleyici etkisine bağlı olarak değişmektedir. Başka bir ifadeyle, şema başa çıkma biçimlerinin psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki etkisi, alınan yardımın niteliğinin değerlendirilmesinin düşük düzeyde ($B = -38$, $t = -3.42$, $p \leq .01$, %95GA [-.61 – -.16]) ve orta düzeyde ($B = -.16$, $t = -2.19$, $p \leq .05$, %95GA [-.31 – -.01]) olduğu zaman anlamlı olduğu, yardımın niteliğinin değerlendirilmesinin yüksek düzeyde olduğunda ise bu etkinin anlamlı olmadığı bulunmuştur ($B = -.05$, $t = -.47$, $p = .637$, %95GA [-.16 – .26]). *Psikolojik yardım alma tutumunun yordanan değişken olduğu durumda Şekil 4.6’da görüldüğü üzere, alınan yardımın niteliğinin değerlendirilmesi düştüğünde, şema başa çıkma biçimleri arttıkça psikolojik yardım almaya yönelik tutum azalmaktadır. Ancak alınan yardımın niteliğinin değerlendirilmesi yüksek olduğunda, şema başa çıkma biçimlerinin psikolojik yardım alma tutumları üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır.*

Bu bulgular, şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide algılanan psikolojik yardım deneyimi niteliğinin düzenleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, algılanan yüksek düzeydeki yardım deneyiminin, şema başa çıkma biçimlerinin psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki olumsuz etkisini azaltıcı bir tampon (buffer) işlevi sergilediği görülmektedir.

Şema başa çıkma biçimlerinin hangi alt boyutları ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide algılanan yardım deneyimi niteliğinin düzenleyici bir rolü olduğunun değerlendirilmesi için her bir başa çıkma davranışı ayrı olarak ele alınmış ve bu bulgulara aşağıda yer verilmiştir.

4.2.2.1. Kaçınma başa çıkma davranışı ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide algılanan psikolojik yardım deneyimi niteliğinin düzenleyici rolüne ilişkin analizler

Kaçınma başa çıkma davranışı ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide algılanan psikolojik yardım deneyiminin düzenleyici bir rolünün olup olmadığının belirlenmesi amacıyla regresyon analizi temelli gerçekleştirilen düzenleyicilik modeline ilişkin bulgular Tablo 4.8’de sunulmuştur.

Tablo 4.8. Algılanan psikolojik yardım alma deneyiminin kaçınma başa çıkma davranışları ile yardım alma tutumu arasındaki rolüne ilişkin düzenleyici model

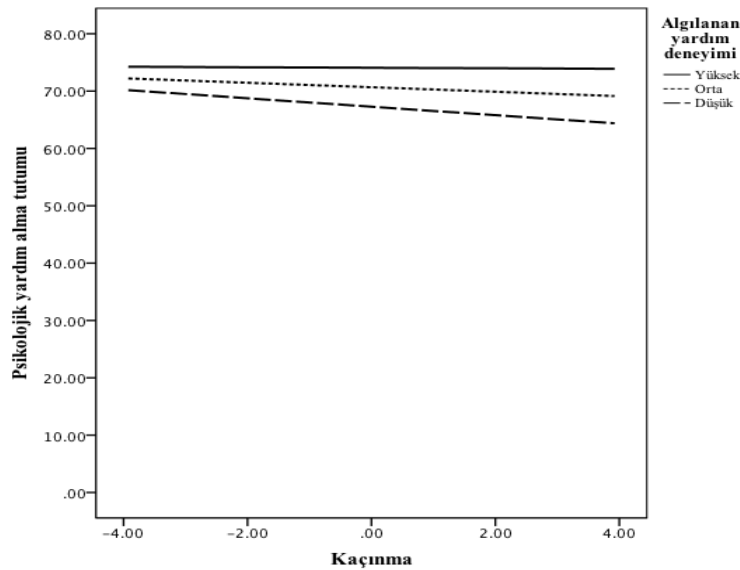
Değişken	B	SH	t	%95GA	R ²	F _(4, 738)
(sabit)	67.89	.92	73.09**	66.06 – 69.72		
Cinsiyet	5.68	1.32	4.28**	3.07 – 8.30		
Kaçınma	-.39	.16	-2.30*	-.72 – -.05	.19	15.19
Yardım deneyimi	2.74	.54	5.02**	1.67 – 3.82		
Kaçınma X yardım deneyimi	.28	.15	2.02*	.58 – .02		

Not 1. * $p < .05$, ** $p < .01$

Not 2. Değişkenler arası standardize olmamış katsayılar (B) sunulmuştur.

Gerçekleştirilen analiz sonucunda ortaya çıkan modelin anlamlı olduğu ($F_{(4, 738)} = 15.19$, $p < .01$) ve varyansın %19'unu açıkladığı bulunmuştur. Kaçınma başa çıkma davranışı ve yardım deneyimi arasındaki etkileşimin ise açıklanan varyansa %01 oranında katkıda bulunduğu saptanmıştır ($F_{(1, 261)} = 3.34$, $p < .05$). Tablo 3.8 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları üzerinde kaçınma başa çıkma davranışları ve algılanan yardım deneyimi arasındaki iki-yönlü etkileşimin (kaçınma X yardım deneyimi) anlamlı olduğu görülmektedir ($B = .28$, $t = 2.02$, $p < .05$, %95GA [.58 – .02]).

Gerçekleştirilen regresyon analizinde kaçınma başa çıkma davranışı ve algılanan yardım deneyiminin ortak etkisi anlamlı çıktığı için etkileşimin hangi düzeyinde psikolojik yardım alma tutumunun farklılaştığını belirlemek amacıyla basit eğim analizinden (simple slope analysis) yararlanılmış ve görsel olarak Şekil 4.7'de sunulmuştur.



Şekil 4.7. Kaçınma başa çıkma davranışları ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide algılanan yardım alma deneyiminin düzenleyici etkisi

Şekil 4.7 incelendiğinde, kaçınma başa çıkma davranışının bireylerin psikolojik yardım alma tutumları üzerindeki etkisinin algılanan yardım alma deneyiminin düzenleyici etkisine bağlı olarak değiştiği görülmektedir. Başka bir ifadeyle, kaçınma başa çıkma davranışının psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki etkisi, alınan yardımın niteliğinin değerlendirilmesinin düşük düzeyde ($B = -.73$, $t = -2.80$, $p \leq .05$, %95GA [-1.25 – -.22]) ve orta düzeyde ($B = -.39$, $t = -2.30$, $p \leq .05$, %95GA [-.72 – -.05]) olduğu zaman anlamlı olduğu; yardımın niteliğinin değerlendirilmesinin yüksek düzeyde olduğunda ise bu etkinin anlamlı olmadığı bulunmuştur ($B = -.04$, $t = -.17$, $p = .858$, %95GA [-.52 – .44]). *Şekil 4.7’de görüldüğü üzere, psikolojik yardım alma tutumunun yordanan değişken olduğu durumda, alınan yardımın niteliğinin değerlendirilmesi yüksek olduğunda, kaçınma başa çıkma davranışının düşük ya da yüksek olmasından bağımsız olarak psikolojik yardım alma tutumları düşük düzeydedir. Ancak alınan yardımın niteliğinin değerlendirilmesi düştüğünde, kaçınma başa çıkma davranışı arttıkça psikolojik yardım almaya yönelik tutum azalmaktadır.*

Bu bulgular, kaçınma başa çıkma davranışı ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide algılanan psikolojik yardım deneyimi niteliğinin düzenleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, algılanan yüksek düzeydeki yardım deneyiminin, kaçınma başa çıkma davranışının psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki olumsuz etkisini azaltıcı bir tampon (buffer) işlevi sergilediği görülmektedir.

4.2.2.2. Teslim başa çıkma davranışı ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide algılanan psikolojik yardım deneyimi niteliğinin düzenleyici rolüne ilişkin analizler

Teslim başa çıkma davranışı ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide algılanan psikolojik yardım deneyiminin düzenleyici bir rolünün olup olmadığının belirlenmesi için regresyon analizi temelli gerçekleştirilen düzenleyicilik modeline ilişkin bulgular Tablo 4.9’da sunulmuştur.

Gerçekleştirilen analiz sonucunda ortaya çıkan modelin anlamlı olduğu ($F_{(4, 738)} = 13.47$, $p < .01$) ve varyansın %17’sini açıkladığı bulunmuştur. Tablo 4.9 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları üzerinde teslim başa çıkma davranışları ve algılanan yardım deneyimi arasındaki iki-yönlü etkileşimin (teslim x yardım deneyimi) ise anlamlı olmadığı görülmektedir ($B = .28$, $t = 1.49$, $p = .135$, %95GA [.07 – .56]).

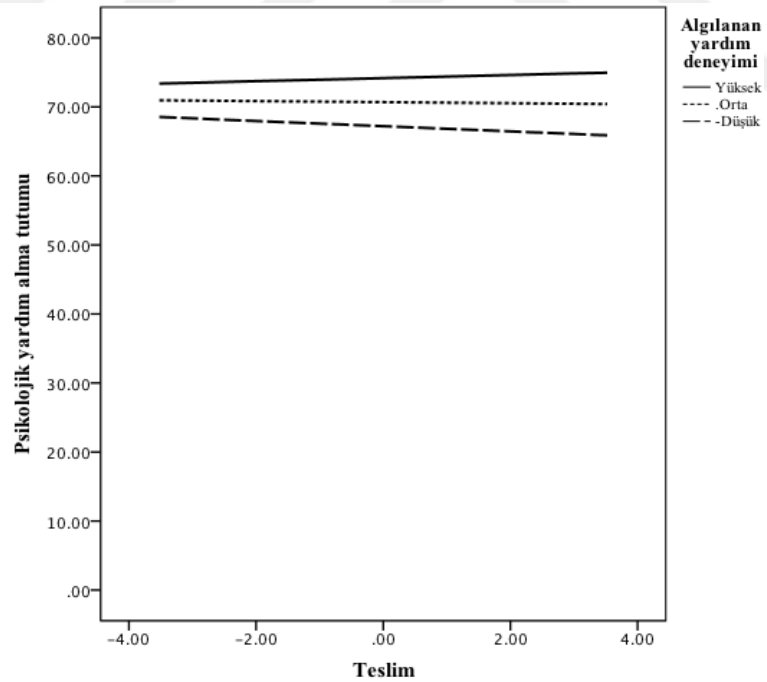
Tablo 4.9. Algılanan psikolojik yardım alma deneyiminin teslim başa çıkma davranışları ile yardım alma tutumu arasındaki rolüne ilişkin düzenleyici model

Değişken	B	SH	t	%95GA	R ²	F(4, 738)
(sabit)	67.79	.93	72.14**	65.94 – 69.64		
Cinsiyet	5.92	1.35	4.37**	3.25 – 8.58		
Teslim	-.07	.19	-.39*	-.45 – -.30	.17	13.47
Yardım deneyimi	2.81	.55	5.08**	1.72 – 3.90		
Şema X yardım deneyimi	.28	.15	1.49	.07 – .56		

Not 1. * $p < .05$, ** $p < .01$

Not 2. Değişkenler arası standardize olmamış katsayılar (B) sunulmuştur.

Bu bulgular, teslim başa çıkma davranışı ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide algılanan psikolojik yardım deneyiminin düzenleyici bir rolü olmadığını göstermektedir. Analiz sonucunda ortaya çıkan model doğrultusunda elde edilen bulgular üzerinden yordayıcı değişkenin düzenleyici değişkenin düzeyleri ile etkileşiminin işaret ettiği katsayılar ile çizilen regresyon eğrilerinde (Şekil 4.8) teslim X algılanan yardım deneyiminin anlamlı bir düzenleyici etkisinin olmadığı görülmektedir.



Şekil 4.8. Teslim başa çıkma davranışları ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide algılanan yardım alma deneyiminin düzenleyici etkisi

Şekil 4.8’de görüldüğü üzere, teslim başa çıkma davranışının bireylerin psikolojik yardım alma tutumları üzerindeki etkisi algılanan yardım deneyimi niteliğinin

düzenleyici etkisine bağlı olarak değişmemektedir. Diğer bir ifadeyle, teslim başa çıkma davranışı ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide algılanan psikolojik yardım deneyimi niteliğinin düzenleyici bir rolü bulunmamaktadır.

4.2.2.3. Aşırı telafi başa çıkma davranışı ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide algılanan psikolojik yardım deneyimi niteliğinin düzenleyici rolüne ilişkin analizler

Aşırı telafi başa çıkma davranışı ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide algılanan psikolojik yardım deneyiminin düzenleyici bir rolünün olup olmadığının belirlenmesi amacıyla regresyon analizi temelli gerçekleştirilen düzenleyicilik modeline ilişkin bulgular Tablo 4.10’da sunulmuştur.

Tablo 4.10. Algılanan psikolojik yardım alma deneyiminin aşırı telafi başa çıkma davranışları ile yardım alma tutumu arasındaki rolüne ilişkin düzenleyici model

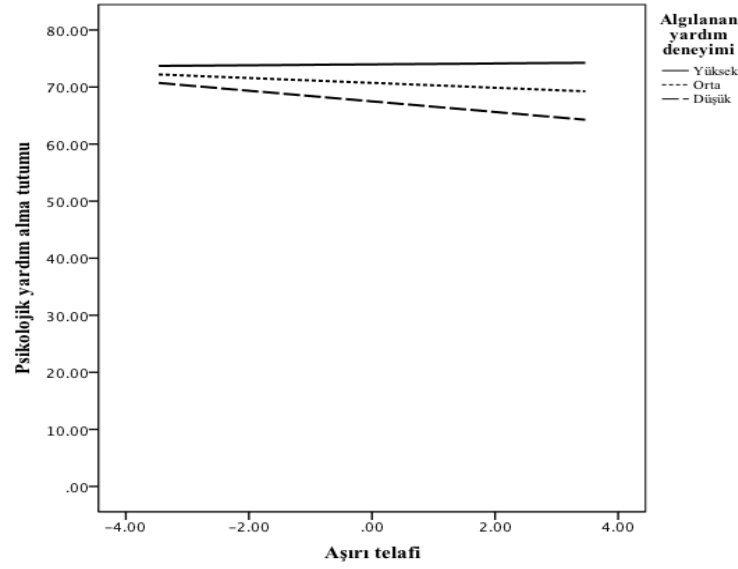
Değişken	B	SH	t	%95GA	R ²	F _(4, 261)
(sabit)	67.99	.92	73.83**	66.18 – 69.81		
Cinsiyet	5.59	1.31	4.25**	3.00 – 8.18		
Aşırı telafi	-.42	.19	-2.23*	-.80 – -.05	.20	16.81
Yardım deneyimi	2.62	.54	4.83**	1.55 – 3.68		
Şema X yardım deneyimi	.40	.14	2.73*	.11 – .70		

Not 1. * $p < .05$, ** $p < .01$

Not 2. Değişkenler arası standardize olmamış katsayılar (B) sunulmuştur.

Gerçekleştirilen analiz sonucunda ortaya çıkan modelin anlamlı olduğu ($F_{(4, 261)} = 16.81$, $p < .01$) ve varyansın %20’sini açıkladığı bulunmuştur. Aşırı telafi başa çıkma davranışı ve algılanan yardım deneyimi arasındaki etkileşimin ise açıklanan varyansa %.022 oranında katkıda bulunduğu saptanmıştır ($F_{(1, 261)} = 7.45$, $p < .05$). Tablo 4.10 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları üzerinde aşırı telafi başa çıkma davranışları ve algılanan yardım deneyimi arasındaki iki-yönlü etkileşimin (A. telafi X algılanan yardım deneyimi) anlamlı olduğu görülmektedir ($B = .40$, $t = 2.73$, $p < .05$, %95GA [.11 – .70]).

Gerçekleştirilen regresyon analizinde aşırı telafi başa çıkma davranışı ve algılanan yardım deneyimi ortak etkisi anlamlı çıktığı için etkileşimin hangi düzeyinde psikolojik yardım alma tutumunun farklılaştığını belirlemek amacıyla basit eğim analizinden (simple slope analysis) yararlanılmış ve görsel olarak Şekil 4.9’da sunulmuştur.



Şekil 4.9. *Aşırı telafi başa çıkma davranışları ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide algılanan yardım alma deneyiminin düzenleyici etkisi*

Şekil 4.9’da görüldüğü üzere, aşırı telafi başa çıkma davranışının bireylerin psikolojik yardım alma tutumları üzerindeki etkisi algılanan yardım alma deneyiminin düzenleyici etkisine bağlı olarak değişmektedir. Başka bir ifadeyle, aşırı telafi başa çıkma davranışının psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki etkisi, alınan yardımın niteliğinin değerlendirilmesinin düşük düzeyde ($B = -.92$, $t = -3.65$, $p < .01$, %95GA [-1.43 – -.42]) ve orta düzeyde ($B = -.42$, $t = -2.30$, $p < .05$, %95GA [-.80 – -.05]) olduğu zaman anlamlı olduğu; yardımın niteliğinin değerlendirilmesinin yüksek düzeyde olduğunda ise, bu etkinin anlamlı olmadığı bulunmuştur ($B = -.07$, $t = -.28$, $p = .776$, %95GA [-.46 – .62]).

Psikolojik yardım alma tutumunun yordanan değişken olduğu durumda, alınan yardımın niteliğinin değerlendirilmesi yüksek olduğunda, aşırı telafi başa çıkma davranışının düşük ya da yüksek olmasından bağımsız olarak psikolojik yardım alma tutumları düşük düzeydedir. Ancak alınan yardımın niteliğinin değerlendirilmesi düştüğünde, aşırı telafi başa çıkma davranışı arttıkça psikolojik yardım almaya yönelik tutum azalmaktadır.

Bu bulgulara göre, aşırı telafi başa çıkma davranışı ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide algılanan psikolojik yardım deneyimi niteliği düzenleyici bir rol oynamaktadır. Diğer bir ifadeyle, algılanan yüksek düzeydeki yardım deneyiminin, aşırı telafi başa çıkma davranışının psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki olumsuz etkisini azaltıcı bir tampon (buffer) işlevi sergilediği görülmektedir.

4.2.2.4. Şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide cinsiyet ve algılanan psikolojik yardım deneyimi niteliğinin birlikte düzenleyici rolüne ilişkin analizler

Şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide cinsiyetin ve algılanan yardım deneyiminin birlikte düzenleyici bir rolünün olup olmadığının belirlenmesi için regresyon analizi temelli gerçekleştirilen düzenleyicilik modeline ilişkin bulgular Tablo 4.11’de sunulmuştur.

Tablo 4.11. Cinsiyet ve algılanan yardım alma deneyiminin şema başa çıkma biçimleri ile yardım alma tutumu arasındaki rolüne ilişkin düzenleyici model

<i>Değişken</i>	<i>B</i>	<i>SH</i>	<i>t</i>	<i>%95GA</i>	<i>R²</i>	<i>F_(7, 258)</i>
(sabit)	70.90	.65	107.85**	69.60 – 72.14		
Şema başa çıkma	-.19	.07	-2.52*	-.34 – .04		
Alg. yardım deneyimi	2.54	.54	4.65**	1.46 – 3.62		
Şema X alg. yardım deneyimi	.19	.06	2.86**	.06 – .32	.22	10.48
Cinsiyet	5.51	1.31	4.19**	2.92 – 8.10		
Şema X cinsiyet	.29	.15	2.13*	.01 – .60		
Alg. Yardım deneyimi X cinsiyet	-1.18	1.09	-1.08	-2.34 – .96		
Şema X y.deneyimi X cinsiyet	.14	.13	-1.48	-.41 – .12		

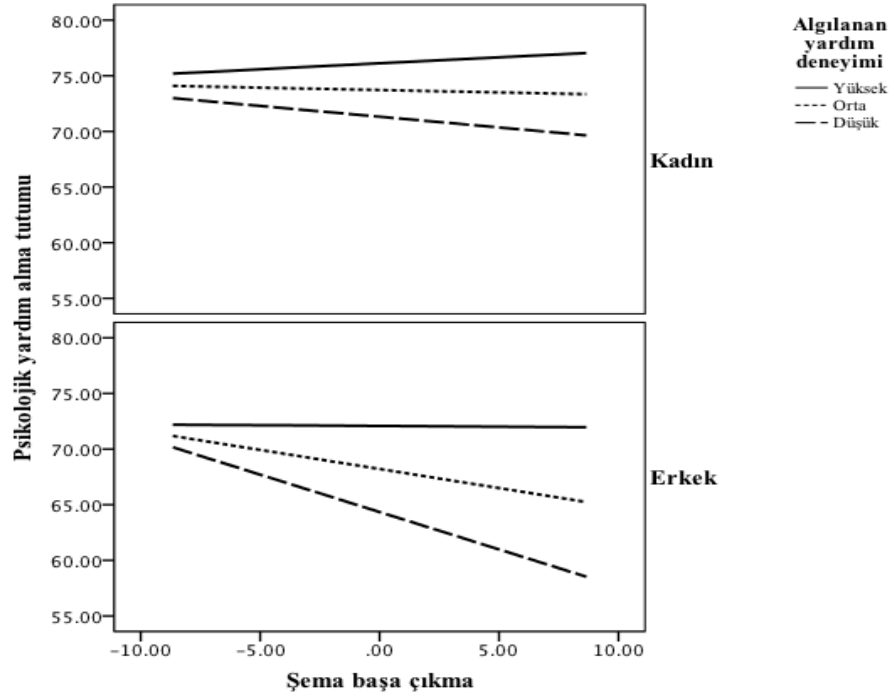
Not 1. * $p < .05$, ** $p < .01$

Not 2. Değişkenler arası standardize olmamış katsayılar (B) sunulmuştur.

Gerçekleştirilen analiz sonucunda ortaya çıkan modelin anlamlı olduğu ($F_{(7, 258)} = 38.26, p < .01$) ve varyansın %22’sini açıkladığı bulunmuştur. Tablo 4.11 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları üzerinde şema başa çıkma biçimleri ve algılanan yardım deneyimi niteliği arasındaki etkileşimin (şema X algılanan yardım deneyimi) anlamlı olduğu görülmektedir ($B = .19, t = 2.86, p < .01, \%95GA [.06 – .32]$).

Benzer şekilde, psikolojik yardım alma tutumları üzerinde şema başa çıkma biçimleri ve cinsiyet arasındaki etkileşimin (şema x cinsiyet) de anlamlı olduğu görülmektedir ($B = .29, t = 2.13, p < .05, \%95GA [.01 – .60]$). Ancak, hem algılanan yardım deneyimi X cinsiyet arasındaki iki yönlü etkileşimin ($B = -1.18, t = -1.08, p = .158, \%95GA [-2.34 – .96]$) hem de şema başa çıkma X alg. yardım deneyimi X cinsiyet arasındaki üç-yönlü etkileşimin ise anlamlı olmadığı saptanmıştır ($B = -.14, t = -1.06, p = .285, \%95GA [-.41 – .12]$).

Analiz sonucunda ortaya çıkan model doğrultusunda elde edilen bulgular üzerinden düzenleyici değişkenin düşük ve yüksek düzeyleri ile etkileşiminin işaret ettiği katsayılar ile regresyon eğrileri çizilmiş ve görsel olarak Şekil 4.10’da sunulmuştur.



Şekil 4.10. Şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide cinsiyetin ve algılanan yardım alma deneyiminin düzenleyici etkisi

Şekil 4.10’da görüldüğü üzere, şema başa çıkma biçimlerinin bireylerin psikolojik yardım alma tutumları üzerindeki etkisi algılanan yardım deneyim niteliğinin ve cinsiyetin birlikte düzenleyici etkisine bağlı olarak değişmemektedir. Buna göre, şema başa çıkma biçimleri ile algılanan psikolojik yardım deneyimi arasındaki etkileşim hem kadınlar hem de erkekler için anlamlıdır. Başka bir ifadeyle, şema başa çıkma biçimlerinin psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki etkisi, kadınlar için düşük psikolojik yardım deneyimi niteliği (PYDN) ($B = -.15, t = -1.97, p \leq .05, \%95GA [-.51 - -.01]$) olanlarda daha güçlüdür. Orta PYDN ($B = -.04, t = -.41, p = .676, \%95GA [-.23 - .15]$) ve yüksek PYDN’e sahip olanlar için ($B = .17, t = 1.39, p = .165, \%95GA [-.07 - .42]$) ise bu etki anlamlı bulunmamıştır. Yine benzer bir şekilde, şema başa çıkma biçimlerinin psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki etkisi, erkekler için düşük PYDN ($B = -.57, t = -3.96, p \leq .01, \%95GA [-.85 - -.28]$) ve orta PYDN’e ($B = -.35, t = -2.97, p \leq .05, \%95GA [-.59 - -.12]$) sahip olanlarda daha güçlüdür. Erkekler için de yüksek PYDN’e sahip

olanlarda ($B = -.14$, $t = -.96$, $p = .334$, %95GA [-.42 – .14]) ise bu etki anlamlı olarak bulunamamıştır.

Psikolojik yardım alma tutumunun yordanan değişken olduğu durumda Şekil 4.10'da görüldüğü üzere hem kadın hem de erkeklerde düşük algılanan yardım deneyimi niteliğinde şema başa çıkma biçimleri arttıkça, psikolojik yardım almaya yönelik tutum azalmaktadır. Her ne kadar algılanan yardım deneyimi niteliğinin şema başa çıkma biçimlerinin, psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki düzenleyici etkisi kadınlarda daha belirgin olsa bile bu farklılaşmanın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Bu bulgular, şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide algılanan psikolojik yardım deneyimi ile birlikte cinsiyetin düzenleyici bir role sahip olmadığını göstermektedir. Algılanan yardım deneyimi, cinsiyetten bağımsız olarak şema başa çıkma davranışı ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide düzenleyici bir rol oynamaktadır. Diğer bir ifadeyle, algılanan yardım alma deneyiminin, şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkideki etkisinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

4.2.3. Şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma arasındaki ilişkide özerk benlik yapısının düzenleyici rolüne ilişkin analizler

Şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide özerk benlik yapısının (OBY) düzenleyici bir rolünün olup olmadığının belirlenmesi için regresyon analizi temelli gerçekleştirilen düzenleyicilik modeline ilişkin bulgular Tablo 4.12'de sunulmuştur.

Tablo 4.12. Özerk benlik yapısının şema başa çıkma biçimleri ile yardım alma tutumu arasındaki rolüne ilişkin düzenleyici model

Değişken	B	SH	t	%95GA	R ²	F _(4, 738)
(sabit)	59.09	.77	76.05**	57.57 – 60.62		
Cinsiyet	8.90	1.10	8.05**	6.73 – 11.08		
Şema başa çıkma	-.37	.05	-6.34**	-.48 – -.25	.26	65.79
Özerk benlik	.87	.08	10.41**	.70 – 1.03		
Şema X özerk benlik	.02	.01	2.65*	.01 – .04		

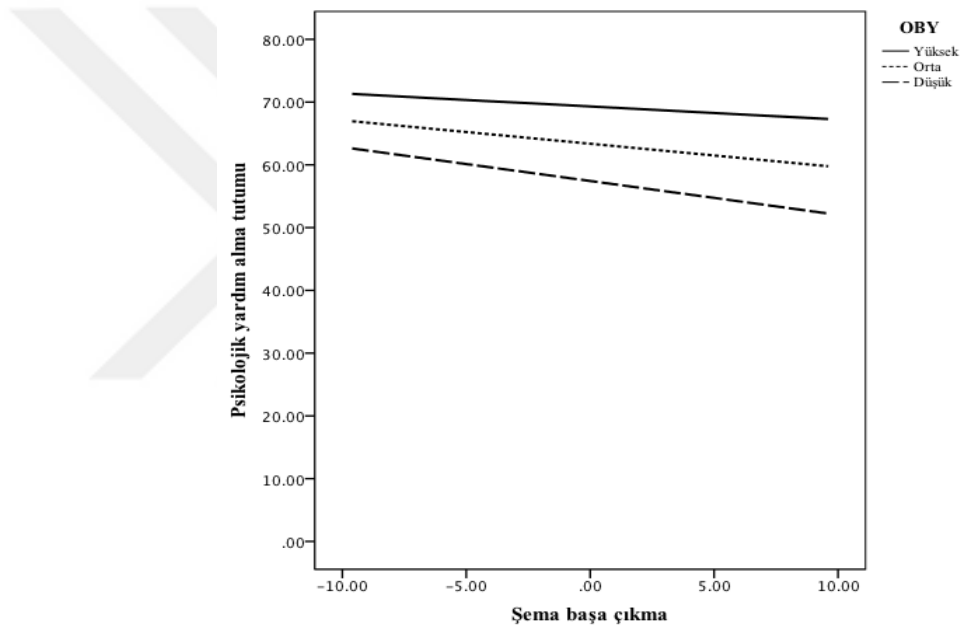
Not 1. * $p < .05$, ** $p < .01$

Not 2. Değişkenler arası standardize olmamış katsayılar (B) sunulmuştur.

Gerçekleştirilen analiz sonucunda ortaya çıkan modelin anlamlı olduğu ($F_{(4, 738)} = 65.79$, $p < .01$) ve varyansın %26'sını açıkladığı bulunmuştur. Şema başa çıkma biçimleri

ve özerk benlik yapısı arasındaki etkileşimin ise açıklanan varyansa %007 oranında katkıda bulunduğu saptanmıştır ($F_{(1, 738)} = 7.05, p < .05$). Tablo 4.12 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları üzerinde şema başa çıkma biçimleri ve özerk benlik yapısı arasındaki iki-yönlü etkileşimin (şema X özerk benlik) anlamlı olduğu görülmektedir ($B = .02, t = 2.65, p < .05, \%95GA [.01 - .04]$).

Gerçekleştirilen analiz sonucunda, şema başa çıkma davranışı ve özerk benlik yapısının ortak etkisi anlamlı çıktığı için etkileşimin hangi düzeyinde psikolojik yardım alma tutumunun farklılaştığını belirlemek amacıyla basit eğim analizinden (simple slope analysis) yararlanılmış ve görsel olarak Şekil 4.11’de sunulmuştur.



Şekil 4.11. Şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide özerk benlik yapısının düzenleyici etkisi

Şekil 4.11’de görüldüğü üzere, şema başa çıkma biçimlerinin bireylerin psikolojik yardım alma tutumları üzerindeki etkisi özerk benlik yapısının düzenleyici etkisine bağlı olarak değişmektedir. Diğer bir ifadeyle, şema başa çıkma biçimlerinin psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki etkisinin, özerk benlik yapısının düşük düzeyde ($B = -.53, t = -6.16, p \leq .01, \%95GA [-.71 - -.36]$) ve yine orta düzeyde ($B = -.37, t = -6.34, p \leq .01, \%95GA [-.48 - -.25]$) olduğu zaman daha güçlü olduğu; özerk benlik yapısı yüksek düzeyde olduğunda ise bu etkinin giderek zayıfladığı/azaldığı bulunmuştur ($B = -.20, t = -2.47, p \leq .05, \%95GA [-.37 - -.04]$). Psikolojik yardım alma tutumunun yordanan değişken olduğu

durumda Şekil 4.11’de görüldüğü üzere, özerk benlik yapısı düştüğünde, şema başa çıkma biçimleri arttıkça psikolojik yardım almaya yönelik tutum azalmaktadır. Ancak özerk benlik yapısı yüksek olduğunda, şema başa çıkma biçimlerinin düşük ya da yüksek olmasından bağımsız olarak psikolojik yardım alma tutumları düşük düzeydedir. Bu bulgular, şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide özerk benlik yapısının düzenleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, yüksek düzeydeki özerk benlik kurgusu, şema başa çıkma biçimlerinin psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki olumsuz etkisini azaltıcı bir tampon (buffer) işlevi sergilediği görülmektedir.

4.2.4. Şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma arasındaki ilişkide ilişkisel benlik yapısının düzenleyici rolüne ilişkin analizler

Şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide ilişkisel benlik yapısının (IBY) düzenleyici bir rolünün olup olmadığının belirlenmesi için regresyon analizi temelli gerçekleştirilen düzenleyicilik modeline ilişkin bulgular Tablo 4.13’te sunulmuştur.

Tablo 4.13. İlişkisel benlik yapısının şema başa çıkma biçimleri ile yardım alma tutumu arasındaki rolüne ilişkin düzenleyici model

Değişken	B	SH	t	%95GA	R ²	F _(4, 738)
(sabit)	58.73	.83	70.76**	57.10 – 60.36		
Cinsiyet	8.99	1.21	7.39**	6.60 – 11.38		
Şema başa çıkma	-.48	.06	-7.91**	-.61 – -.36	.15	33.68
İlişkisel benlik	-.32	.09	-3.47**	-.51 – -.14		
Şema X ilişkisel benlik	.01	.01	-.81	-.03 – .01		

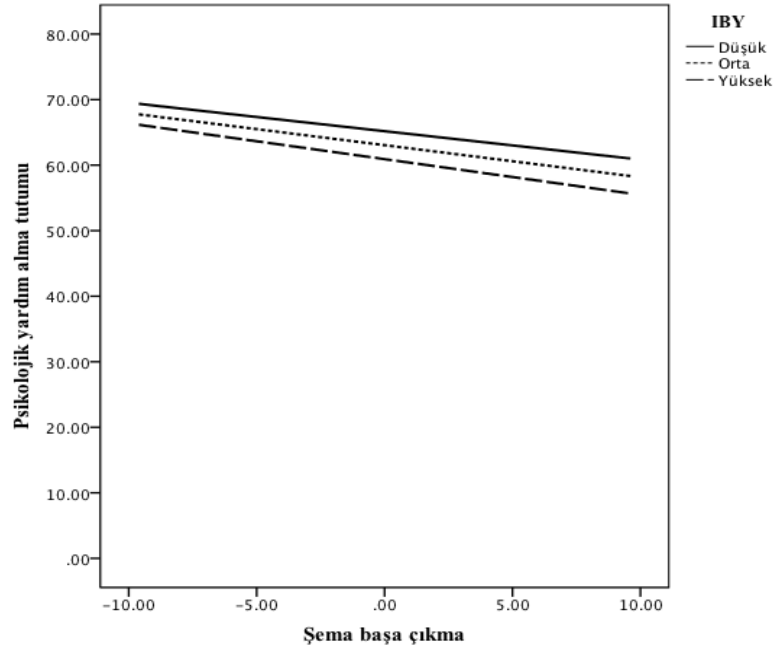
Not 1. ** $p < .01$

Not 2. Değişkenler arası standardize olmamış katsayılar (B) sunulmuştur.

Gerçekleştirilen analiz sonucunda ortaya çıkan modelin anlamlı olduğu ($F_{(4, 738)} = 33.68, p < .01$) ve varyansın %15’ini açıkladığı bulunmuştur. Tablo 4.13 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları üzerinde şema başa çıkma biçimleri ve ilişkisel benlik yapısı arasındaki iki-yönlü etkileşimin (şema X ilişkisel benlik) anlamlı olmadığı görülmektedir ($B = .01, t = -.81, p = .414, \%95GA [-.03 - .01]$).

Analiz sonucunda ortaya çıkan model doğrultusunda elde edilen bu bulgular, şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide ilişkisel benlik

yapısının düzenleyici bir rolünün olmadığını göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, ilişkisel benlik yapısının, şema başa çıkma biçimlerinin psikolojik yardım alma tutumu üzerinde bir etkisinin olmadığı söylenebilir. Analiz sonucunda ortaya çıkan model doğrultusunda elde edilen bulgular üzerinden yordayıcı değişkenin düzenleyici değişkenin düzeyleri ile etkileşiminin işaret ettiği katsayılar ile çizilen regresyon eğrilerinde şema X ilişkisel benlik etkileşiminin anlamlı bir düzenleyici etkisinin olmadığı görülmektedir.



Şekil 4.12. Şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide ilişkisel benlik yapısının düzenleyici etkisi

Şekil 4.12’de görüldüğü üzere, şema başa çıkma biçimlerinin bireylerin psikolojik yardım alma tutumları üzerindeki etkisi ilişkisel benlik yapısının düzenleyici etkisine bağlı olarak değişmemektedir. Diğer bir ifadeyle, şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide ilişkisel benlik yapısının düzenleyici bir rolü bulunmamaktadır.

4.2.5. Şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma arasındaki ilişkide özerk-ilişkisel benlik yapısının düzenleyici rolüne ilişkin analizler

Şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide özerk-ilişkisel benlik yapısının (OIBY) düzenleyici bir rolünün olup olmadığının belirlenmesi için regresyon analizi temelli gerçekleştirilen düzenleyicilik modeline ilişkin bulgular Tablo 4.14’de sunulmuştur.

Tablo 4.14. Özerk-ilişkisel benlik yapısının şema başa çıkma biçimleri ile yardım alma tutumu arasındaki rolüne ilişkin düzenleyici model

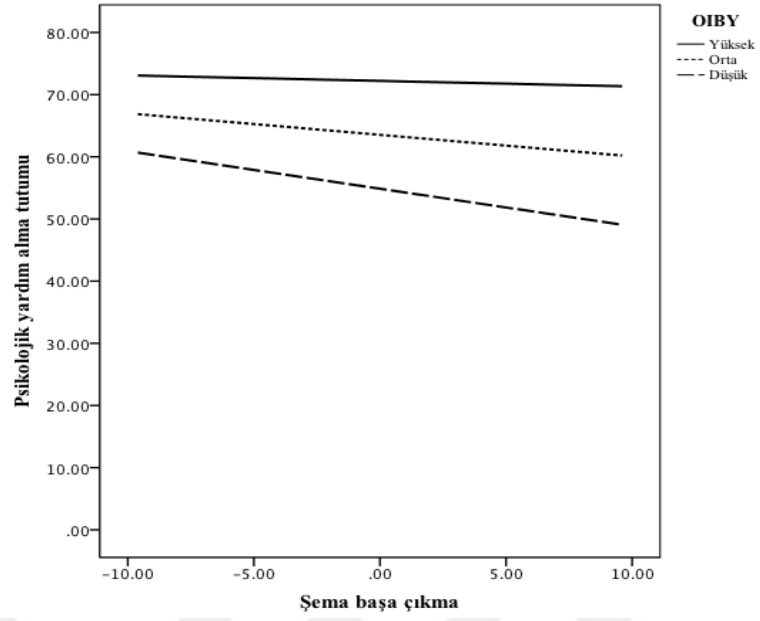
Değişken	B	SH	t	%95GA	R ²	F _(4, 738)
(sabit)	61.74	.69	88.45**	60.37 – 63.11		
Cinsiyet	3.74	1.01	3.69**	1.75 – 5.37		
Şema başa çıkma	-.34	.05	-6.58**	-.45 – -.24.	.41	128.31
Özerk-ilişkisel benlik	1.20	.07	16.41**	1.05 – 1.34		
Şema X özerk-ilişkisel benlik	.04	.01	4.96**	.02 – .05		

Not 1. * $p < .05$, ** $p < .01$

Not 2. Değişkenler arası standardize olmamış katsayılar (B) sunulmuştur.

Gerçekleştirilen analiz sonucunda ortaya çıkan modelin anlamlı olduğu ($F_{(4, 738)} = 128.31, p < .01$) ve varyansın %41'ini açıkladığı bulunmuştur. Şema başa çıkma biçimleri ve özerk benlik yapısı arasındaki etkileşimin ise açıklanan varyansa %20 oranında etkide bulunduğu saptanmıştır ($F_{(1, 738)} = 26.97, p < .01$). Tablo 4.14 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları üzerinde şema başa çıkma biçimleri ve özerk-ilişkisel benlik yapısı arasındaki iki-yönlü etkileşimin (şema X özerk-ilişkisel benlik) anlamlı olduğu görülmektedir ($B = .04, t = 4.96, p < .01, \%95GA [.02 - .05]$). Regresyon analizinde şema başa çıkma davranışı ve özerk-ilişkisel benlik yapısının ortak etkisi anlamlı çıktığı için etkileşimin hangi düzeyinde psikolojik yardım alma tutumunun farklılaştığını belirlemek amacıyla basit eğim analizinden (simple slope analysis) yararlanılmış ve görsel olarak şekil 4.13'te sunulmuştur.

Şekil 4.13'te görüldüğü üzere, şema başa çıkma biçimlerinin bireylerin psikolojik yardım alma tutumları üzerindeki etkisi özerk-ilişkisel benlik yapısının düzenleyici etkisine bağlı olarak değişmektedir. Diğer bir ifadeyle, şema başa çıkma biçimlerinin psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki etkisinin, özerk-ilişkisel benlik yapısının düşük düzeyde ($B = -.60, t = -7.80, p \leq .01, \%95GA [-.75 - -.45]$) ve yine orta düzeyde olduğu durumlarda ($B = -.34, t = -6.58, p \leq .01, \%95GA [-.48 - -.25]$) anlamlı olduğu; özerk-ilişkisel benlik yapısı yüksek düzeyde olduğunda ise, bu etkinin anlamlı olmadığı bulunmuştur ($B = -.08, t = -1.27, p = .202, \%95GA [-.22 - .02]$). Psikolojik yardım alma tutumunun yordanan değişken olduğu durumda Şekil 4.13'te görüldüğü üzere, özerk-ilişkisel benlik yapısı düştüğünde, şema başa çıkma biçimleri arttıkça psikolojik yardım almaya yönelik tutum azalmaktadır. Ancak özerk-ilişkisel benlik yapısı yüksek olduğunda, şema başa çıkma biçimlerinin düşük ya da yüksek olmasından bağımsız olarak psikolojik yardım alma tutumları düşük düzeydedir.



Şekil 4.13. Şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide özerk-ilişkisel benlik yapısının düzenleyici etkisi

Bu bulgular, şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide özerk-ilişkisel benlik yapısının düzenleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, yüksek düzeydeki özerk-ilişkisel benlik kurgusu, şema başa çıkma biçimlerinin psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki olumsuz etkisini azaltıcı bir tampon (buffer) işlevi sergilediği görülmektedir.

5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonuçlarına ilişkin olarak ortaya çıkan bulgular, ilgili alanyazında yer alan diğer araştırmalar çerçevesinde ele alınmış ve bu araştırma sonuçları bağlamında mevcut çalışmanın bulguları değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda hem araştırmacılara hem de profesyonel yardım sağlayıcılarına (ruh sağlığı uzmanlarına/ alan uygulayıcılarına) yönelik olarak araştırma sonuçları doğrultusunda öneriler sunulmuştur.

5.1. Şema Başa Çıkma Biçimlerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumunu Yordamasına Yönelik Tartışma

Mevcut araştırma kapsamında, şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide yardım alma deneyimlerinin ve benlik yapılarının düzenleyicilik rolü incelenmiştir. Öncelikle düzenleyici değişken analizinin gerçekleştirilmesi için yordayıcı değişken ile yordanan değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin olması beklenmektedir. Bu kapsamda gerçekleştirilen analizler sonucunda uyum bozucu/işlevsel olmayan şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Yine çalışmadan elde edilen bulgulara göre, şema başa çıkma biçimleri üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım alma tutumlarını doğrudan yordamaktadır. Bu doğrultuda işlevsel olmayan uyumsuz başa çıkma davranışlarının artmasıyla psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının azalabileceği; azalmasıyla da yardım almaya ilişkin tutumların artabileceği saptanmıştır. İlgili alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde, birçok çalışmanın bu bulguları destekleyecek nitelikte olduğu gözlenmektedir.

Kaçınma faktörleri, bireylerin yardım alma niyetlerini azaltan ve bu anlamda ihtiyaç duydukları yardım alma davranışlarını olumsuz etkileyen rolleriyle psikolojik yardım sürecinde engelleyici faktörler olarak değerlendirilmektedir (Kushner ve Sher, 1989). Örneğin, Vogel ve Wester (2003) tarafından gerçekleştirilen çalışmada danışanların psikolojik yardım alma olasılığının artmasıyla ilişkili olan değişkenler ile birlikte potansiyel bir danışanın yardım alma olasılığının azalmasıyla ilişkili olan faktörlerden özellikle kaçınma faktörlerine odaklanılmıştır. Çalışma sonuçları, yardım almaktan kaçınmayı içeren faktörlerin, olumsuz yardım alma tutumlarının yanı sıra yardım alma niyetindeki azalmayı da anlamlı bir biçimde yordadığını göstermiştir. Benzer biçimde farklı kültürlerden gelen üniversite öğrencilerini kapsayacak şekilde yapılan çalışmalarda, kaçınma başa çıkma davranışını kullanan bireylerin psikolojik

yardım almaya yönelik tutumlarının genel olarak daha olumsuz olduğu (Sheu ve Sedlacek, 2002; Sheu ve Sedlacek, 2004) ve yardım almaktan kaçınmayı içeren bu faktörlerin, yardım alma niyetindeki azalmayı ve olumsuz yardım alma tutumunu yordadığı belirtilmektedir (Vogel ve Wester, 2003). Bu bulgular dikkate alındığında, özellikle yardım almaya yönelik isteklilik ve niyetin psikolojik yardım alma tutumları üzerinden şekillendiğı göz önüne alınırsa (Ajzen ve Fisbein, 1980), başa çıkma davranışlarının tutumlar üzerinden yardım alma niyetini de etkileyen önemli bir rolünün olduğı söylenebilir. Örneğin, Ayele (2011) tarafından uyum sorunu yaşayan öğrencilerin yardım alma davranışların ve işlevsel başa çıkma biçimlerinin incelenmesi amacıyla yürütölen çalışmanın bulguları, öğrencilerin işlevsel olmayan başa çıkma davranışları ile yardım alma davranışları arasında negatif bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Sorunlar karşısında bireylerin yardım alma davranışında bulunmaları etkili, işlevsel bir başa çıkma yöntemi olarak görölmekte (Rickwood vd., 2005), ancak burada olduğı gibi işlevsel olmayan başa çıkma biçimlerine sahip olan öğrencilerin yardım almaktan kaçındıkları vurgulanmaktadır. Diğer taraftan bu bulgular, işlevsel olmayan başa çıkma yöntemlerine sahip olan bireylerin daha olumsuz psikolojik yardıma sahip olmasından hareketle yardım alma davranışını da tercih etmedikleri şeklinde de düşünölebilir.

Alanyazındaki çalışmalar, sorunlar karşısında bireylerin çözüm için işlevsel olmayan başa çıkma yöntemlerini kullandıklarını ve yardım arayışında olmadıklarını, bununla birlikte yardım arayışında olsalar bile profesyonel yardım kaynaklarına başvurmayı tercih etmediklerini göstermektedir. Örneğin, Dometita (2014) tarafından üniversite öğrencilerinin stres düzeyleri için başa çıkma ve yardım alma davranışlarının incelenmiş olduğı çalışmada, destek alma, problem odaklı olumlu başa çıkma yöntemlerine nazaran kaçınma içeren yöntemlerin daha fazla kullanıldığı ortaya konulmuştur. Benzer şekilde üniversite birinci sınıf öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışmada (Ersado ve Sorsa, 2016), uyum sorunu yaşayan öğrencilerin sorunlarının çözümü için profesyonel yardım alma davranışında bulunmadıkları rapor edilmiştir. Bunun yerine öğrencilerin arkadaşlarına veya deneyimli tanıdıklarına başvurdukları saptanmıştır. Çalışmada ayrıca, temel başa çıkma yöntemi olarak öğrencilerin, daha çok sigara ve/veya alkol kullanma gibi davranışlarda bulunduğı ve olumsuz duygularla yaşamaya çalıştıkları da önemli bir bulgu olarak rapor edilmiştir.

Roldan-Bau (2013) tarafından Kanada'daki Latin Amerika kökenli bireyler ile yürütölen çalışmada, kaçınmacı veya telafici başa çıkma yöntemlerine göre toplum

destekli işlevsel başa çıkma yöntemlerini kullanan yetişkinlerin daha olumlu psikolojik yardım alma tutumuna sahip oldukları bulunmuştur. Yetişkinler ile gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise (Khan, 2015), aile içi şiddete maruz kalan kadınların başa çıkma stratejileri olarak daha çok dikkati dağıtma, başka şeylere odaklanma veya uğraş bulma gibi kaçınma içeren yöntemler ile birlikte karşı saldırı veya ortamı terk etme gibi stratejileri kullandıkları ve bir başa çıkma biçimi olarak yardım alma davranışında bulunmayı genellikle tercih etmedikleri görülmektedir. Yardım alma davranışında bulunanların ise daha çok informal yardım kaynaklarına yöneldikleri, ancak bu desteklerin de genellikle kısa süreli geçici rahatlama sağladığı ve sorunu azaltmadığı hatta sorunların giderek daha da büyümesine yol açtığı saptanmıştır. Mevcut çalışma bulguları ve bu araştırmalardan elde edilen sonuçlar, sorundan kaçınma, soruna teslim olma veya aşırı tepki gösterme davranışlarının süreçteki işlevleri ile açıklanabilir. Örneğin, kaçınma başa çıkma biçiminde genellikle sorunla doğrudan uğraşmak yerine dikkati başka yere çekmek, başka şeylerle uğraşmak veya sorunu düşünmemek gibi davranışlar kullanılmaktadır (Nater, 2013). Psikolojik yardım alma davranışında bulunma veya yardım almaya yönelik olumlu bir tutuma sahip olma, kaçınma davranışının dışında gerçekleşecek bir eylem olarak değerlendirilebilir. Diğer taraftan sorun karşısından telafi edici karşı saldırı niteliğindeki aşırı düzeyde tepkilerde bulunma diğer başa çıkma yöntemlerine göre hem daha fazla kabul görmekte hem de daha işlevsel olarak değerlendirilmektedir (Gök, 2012, Rafaeli vd., 2011). Bununla birlikte, kaçınma ve aşırı telafi gibi şema sürdürücü başa çıkma biçimi kapsamında sergilenen davranışların kısa süreli bir rahatlatma sağlayabildiği (Young ve Klosko, 1993) de dikkate alındığında, bu başa çıkmaya sahip olanların yardım alma gereksinimi ya hiç duymayacakları ya da daha az duyacakları veya yardım alma davranışı için bir süreliğine yardım almayı erteleyebilecekleri söylenebilir. Başa çıkma biçimleri olarak işlevsel olmayan davranışların bu yönleriyle gereksinimlerin farkına varılması ve sürecin olumlu olarak değişmesi için bir engel oluşturduğu özellikle vurgulanmaktadır (Young, 1994). Bu doğrultuda sorunlar karşısında kaçınma gibi işlevsel olmayan çeşitli davranışlar sergilemenin, sorunun çözümünden daha çok devam etmesine neden olmaya yönelik olarak gerçekleştirilen bir başa çıkma biçimini yansıttığı ve işlevleri ve sonuçları etkisiyle psikolojik yardım alma tutumu ile yakından ilişkili olduğu dikkati çekmektedir.

Diğer taraftan, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının incelenmiş olduğu diğer bir çalışmada (Yelpaze, 2016), hem daha önce yardım almamış

hem de tüm katılımcılardan kaçınma başa çıkma yöntemine sahip olanların, psikolojik yardım almaya yönelik daha olumlu tutuma sahip oldukları bulunmuştur. Bu durum araştırmacılar tarafından, bireylerin sorunlarını çözmek adına bir davranış olarak değerlendirilmek dışında sorunlardan bir süreliğine uzaklaşmak amacıyla yardıma başvurabildikleri şeklinde değerlendirilmektedir. Aynı zamanda bu durum, bireylerin yardım hizmetlerine başvurmaya yönelik olumlu tutumlara sahip olmalarına rağmen henüz yardım alma davranışında bulunmamış olabilecekleriyle de açıklanmaktadır.

Bireylerin başa çıkma biçimleri problem çözme beceri ve algılanan başa çıkma yeterlilikleri ile ilişkili olarak değerlendirilmektedir. Bu çerçevede işlevsel başa çıkma becerilerine sahip olan öğrencilerin, işlevsel başa çıkma becerilerine sahip olmayanlara göre, daha fazla problem çözme becerilerine sahip oldukları söylenebilir. Bu bağlamda işlevsel olmayan başa çıkma davranışları düşük problem çözme becerileri ile ilişkili olarak psikolojik yardım alma tutumları açısından değerlendirilebilir. Üniversite öğrencilerinin problem çözme becerileri ile yardım almaya ilişkin tutumları arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmada (Ercan, 2010), etkili problem becerilerine sahip olan öğrencilerin yardım almaya yönelik tutumlarının daha olumlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine benzer konuda farklı bir örneklem olarak lise öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmanın sonucunda, problem çözme davranışının ve işlevsel başa çıkma yöntemlerini kullanan öğrencilerin yardım almaya ilişkin niyetlerinin daha olumlu olduğu ortaya konulmuştur (Radziwon, 2009). Bireylerin başa çıkma biçimleri (becerileri) ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının incelendiği araştırmalar da işlevsel başa çıkma becerilerine sahip olan bireylerin, işlevsel olmayan başa çıkma becerilerine sahip olanlara göre psikolojik yardım almaya ilişkin niyetlerinin daha olumlu olduğunu ortaya koymaktadır (Ward-Ciesielski vd., 2019).

Diğer taraftan, psikolojik sorunlarla başa çıkmak konusunda kendilerini yeterli gören (Bilican, 2013; Cage vd., 2018) veya kendine aşırı güvenen (Freedenthal ve Stiffman, 2007) bireylerin de yardım arama olasılıklarının daha düşük olduğu değerlendirilmektedir. Bu bağlamda gençlerin kendi kendine yeterli olmaları gerektiği inancının da yardım almaya ihtiyaç olmadığı algısını ortaya çıkarabilemesi bağlamında psikolojik yardım alma davranışı üzerinde önemli engellerden birini oluşturduğu düşünülmektedir. Genellikle başa çıkma davranışları olarak alanyazında yer alan ve işlevsel veya işlevsel olmayan yöntemleri kapsayan bu davranış kalıplarının ve yöntemlerin psikolojik yardım alma tutumuyla ilişkili olduğu gözlenmektedir.

Mevcut çalışmadan elde edilen bulgular alanyazındaki çalışmaların sonuçları da göz önüne alınarak değerlendirildiğinde, var olan sorunları çözmek yerine onları geçiştirmeye çalışmanın, görmezden gelmenin, bu sorunlar için geçici çözüm yöntemleri kullanmanın veya kendi başına sorunu telafi edici davranışlar sergilemenin, işlevsel olmayan başa çıkma biçimlerini yansıttığı ve profesyonel yardım alma sürecinde bireylerin tutum ve davranışını etkileyen önemli bir değişken olarak yer aldığı söylenebilir.

5.2. Şema Başa Çıkma Biçimleri ile Psikolojik Yardım Alma Tutumu İlişkisinde Yardım Alma Deneyimlerinin Düzenleyiciliğine İlişkin Tartışma

Mevcut çalışmanın alt amaçları doğrultusunda, şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumları arasındaki ilişkide psikolojik yardım alma deneyiminin ve algılanan psikolojik yardım deneyimi niteliğinin düzenleyici değişken rolleri ayrı ayrı incelenmiştir. Bu kapsamda yapılan düzenleyici değişken analizine göre, şema başa çıkma biçimleri yordayıcı değişken olduğunda psikolojik yardım alma deneyimine sahip olmanın ve algılanan yardım alma deneyimi niteliğinin olumlu değerlendirilmesinin psikolojik yardım alma tutumları üzerinde tampon (buffer) rolünde bir düzenleyici etkisinin olduğu görülmüştür.

Mevcut araştırma bulgusu doğrultusunda, yardım alma deneyimlerinin şema başa çıkma biçimleri ve psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide düzenleyiciliğine ilişkin, alanyazında herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak alanyazın incelendiğinde, başa çıkma davranışları ve psikolojik yardım alma tutumu açısından yardım alma deneyimleri ile ilişkili olarak ilgili literatürde bu bulguları destekleyecek birçok çalışmanın gerçekleştirilmiş olduğu görülmektedir. Örneğin, Niegocki (2010), üniversite öğrencilerin stres durumlarına yönelik başa çıkma davranışlarını ve yardım almaya yönelik tutumlarını incelemek amacıyla gerçekleştirdiği çalışmasında, katılımcıların önemli bir çoğunluğunun (%55) psikolojik yardım alma deneyimine sahip oldukları görülmektedir. Çalışmanın sonuçları da işlevsel başa çıkma yöntemlerini kullanan katılımcıların psikolojik yardım almaya yönelik daha olumlu tutumlara sahip olduğunu; diğer taraftan işlevsel olmayan/olumsuz başa çıkma yöntemlerine sahip olanların ise psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının daha olumsuz olduğunu göstermiştir. Psikolojik yardım alma tutum ve davranışları ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkilerin yetişkin örnekleminde incelenmiş olduğu diğer bir

çalışmada (Roldan-Bau, 2013), katılımcıların %32'sinin daha önce psikolojik yardım aldıkları belirtilmektedir. Çalışmadan elde edilen bulgularda, katılımcıların önemli bir kısmının önceki yardım deneyimlerini olumlu olarak değerlendirdikleri görülmektedir. Çalışmada ayrıca, yardım alma deneyimine sahip olanların olmayanlara göre daha işlevsel başa çıkma yöntemlerini kullandıkları ve bu doğrultuda yardım almaya ilişkin de daha olumlu tutuma sahip oldukları da ortaya konulmuştur. Bu sonuçların mevcut çalışma bulgusu olarak yardım deneyimlerinin başa çıkma davranışları ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide düzenleyici etkisini destekleyecek nitelikte olduğu düşünülmektedir. Bu durum psikolojik yardım alma deneyimine sahip olanların psikolojik yardım süreciyle hem yaşadıkları sorunlara yönelik içgörü kazanmış olabilmeleri beklentisiyle hem de soruna yönelik yapılan başa çıkma tarzlarının işlevselliği konusundaki farkındalıkların artmasıyla açıklanabilir. Yaşanılan sorunlar ve sorunlar karşısındaki davranışlara yönelik oluşan farkındalık ve kazanımların, bireylerin sergiledikleri başa çıkma biçimleri ile birlikte psikolojik yardım sürecine olan yaklaşımlarını da etki edebileceği düşünülmektedir. Diğer taraftan elde edilen sonuçlardan hareketle, daha önce yardım deneyimine sahip olanların böyle bir deneyimi olmayanlara göre psikolojik yardım almaya yönelik daha olumlu tutumlara sahip olması beklenmektedir.

Daha önce yardım deneyimine sahip olanların böyle bir deneyimi olmayanlara göre daha az kendini saklama (Kahn ve Williams, 2003) eğiliminde oldukları ve yardım almaya ilişkin daha yüksek düzeyde niyet (Gulliver vd., 2010; Rickwood, 2013; Wilson ve Deane, 2012) ve umut düzeyi (Chang, 1998) ile ilişkili olarak yardım almaya yönelik daha fazla istekli (Rickwood vd., 2005; Watsford, 2013) oldukları görülmektedir. Bu anlamda, psikolojik yardım alma deneyiminin, özellikle bireylerin yardım alma sürecine yönelik olan bilinmezlik ve belirsizlikleri azalttığı veya ortadan kaldırdığı bir psiko-eğitim niteliği taşıdığı (Gonzales, Tinsley ve Kreuder, 2002) ve gerçek bir terapötik ortamı deneyimlemelerine fırsat sağladığı için psikolojik yardım almaya yönelik daha olumlu tutumların ortaya çıkmasında etkili olabileceği belirtilmektedir (Çebi, 2009; Kakhnovets, 2011; Masuda vd., 2005; Odacı ve Kınık, 2018; Özdemir, 2012). Türküm (2005) çalışmasında, yardım alma davranışında bulunan öğrencilerin böyle bir deneyimi olmayanlara göre daha olumlu psikolojik yardım alma tutumu gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu doğrultuda olumlu yardım alma tutumları olan öğrencilerin yardım almaya devam etmeleri oldukça muhtemel olarak değerlendirilmekte

ve bununla birlikte olumlu tatmin edici deneyime sahip öğrencilerin tutumlarının bu deneyimden etkilenmiş olabileceği de değerlendirilmektedir.

Bununla birlikte, doğrudan sahip olunan yardım alma deneyimi ile birlikte bireylerin dolaylı olarak yakın çevrelerindeki bireyler üzerinden deneyimlemiş oldukları yardım alma deneyimlerinin de psikolojik yardım alma tutumları ile ilişkili olduğu gözlenmektedir. Örneğin, yetişkinlerde psikolojik yardım alma tutumlarının değerlendirildiği bir araştırmada (Arslantaş, vd., 2011), ailesinden biri daha önce psikolojik yardım almış kişilerin psikiyatriste başvurma eğiliminin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu konuda genç yetişkinler ile yapılmış çalışmalar incelendiğinde, ailesinden bir üyenin (Kırımlı, 2007; Rougier, 2011) veya yakın bir tanıdığın (Vogel vd., 2007c) daha önce psikolojik yardım almış olanların, psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının böyle bir deneyime sahip yakını olmayanlara göre daha olumlu olduğu ortaya çıkarılmıştır. Diğer taraftan doğrudan bir yardım alma deneyimine sahip olmayıp yakın çevresinden birisinin yardım alma deneyimine sahip olunmasının da bireylerin yardım alma tutumları ile ilişkili olduğu görülmektedir (Aydın, 2017).

Her ne kadar hem ilgili alanyazında hem de mevcut çalışmada önceki psikolojik yardım alma deneyimlerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve davranışı ile ilişkili olduğu bulunmuş olsa da önceki yardım deneyimleri ile yardım alma tutum ve davranışı arasında bir ilişkinin olmadığını gösteren araştırma bulguları da mevcuttur (Atik ve Yalçın, 2011; Aydın, 2017). Benzer şekilde Taşkın ve diğerleri (2014) çalışmalarında lise öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin gönüllülük düzeylerinin, öğrencilerin daha önce yardım alıp almama durumuna göre farklılaşmadığını ortaya koymuşlardır. Diğer taraftan daha önce psikolojik yardım almış olanlara göre yardım almayanların psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının daha olumlu olduğunu gösteren araştırma bulguları da mevcuttur. Örneğin, Karalp (2009) lise öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarını incelemiş olduğu çalışmasında, daha önce psikolojik yardım alan ve almayan öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını bulmuştur. Dahası çalışmada daha önce psikolojik yardım almayan öğrencilerin psikolojik yardım almak için daha çok başvurduklarını görülmektedir. Araştırmacılar bu durumu çalışma grubunun büyüklüğü ve çalışılan örneklemin niteliği ile birlikte, alınan psikolojik yardımın niteliğinin bireyler tarafından nasıl algılanıp değerlendirildiği ve bu anlamda psikolojik yardım alanların almış oldukları bu yardımdan memnuniyet duyma düzeyleri ile açıklamaktadırlar. Başka bir ifadeyle,

aslında bir yardım alma deneyimine sahip olmaktan çok, alınan yardımın niteliğinin değerlendirilmesinin, yardım alma niyeti ile birlikte yardım almaya ilişkin tutumlar üzerinde daha fazla ön plana çıktığı göz önünde bulundurulmaktadır.

Alanyazında yapılan çalışmalar incelendiğinde, mevcut araştırma bulgusunu destekleyecek nitelikte, geçmişte olumlu bir terapi deneyimine sahip olanların, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının olumsuz bir terapi deneyimine sahip olanlara göre daha olumlu olduğu görülmektedir (Komiya ve Eells, 2001; Kakhnovets, 2011; Pugh, 2000). Chang (2008) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmada, önceki psikolojik danışma deneyimi, sorun türlerinden bağımsız olarak profesyonel yardım arama davranışı ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olarak bulunmuştur. Bu durumun hem mevcut çalışma bulguları hem de ilgili alanyazın çerçevesinde ülkemiz için de geçerli bir durum olduğu söylenebilir.

Türkiyede üniversite öğrencileri örnekleminde psikolojik yardım alma tutumlarının yardım alma deneyimleri açısından incelenmiş olduğu çalışmalarda, yardım almış ve bu yardımdan memnun kalmış olan öğrencilerin memnun kalmayanlara göre tutum puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur (Türküm, 2001; Türküm, 2005). Bu bulgular yardım alma deneyimine sahip olma durumuna benzer şekilde sorunlar ve bunlarla başa çıkmak için yapılan davranışlar konusunda oluşan farkındalıklar ve psikolojik danışma sürecinin (deneyimlerinin) olumlu çıktıları bağlamında değerlendirilebilir. Önceki yardım alma deneyimini olumlu olarak algılayan bireylerin bu yardım sürecinden genel olarak fayda gördükleri ve olumlu kazanımlar elde ettikleri düşünülürse, bu kazanımlardan birisinin de yaşanan sorunlar karşısında sergilenen başa çıkma davranışlarına ilişkin içgörü düzeyinin artması ve daha işlevsel başa çıkma becerileri sergilemeleri olarak görülebilir. Örneğin, çalışma kapsamında başa çıkma biçimleri olarak ele alınan şema başa çıkma biçimlerinin kuramsal içeriğini oluşturulan Şema Terapi modelinde, bireylerin sahip olduğu işlevsel olmayan başa çıkma biçimlerine yönelik farkındalık kazanmaları ve bunların yerine daha işlevsel başa çıkma davranışları kazanmaları önemli bir amaçtır (Jacob vd., 2014; Rafaeli vd., 2011). Terapi sürecindeki bu amaçların psikolojik yardım süreçlerinde aslında benimsenen her terapi yaklaşımının ortak amaçlarından biri olduğu söylenebilir.

Yine olumlu yardım alma deneyimine sahip olanların gelecekte yardım almaya yönelik niyetlerinin (Watsford, 2013; Wilson ve Deane, 2012) daha yüksek olarak gelecekte yardım alma davranışında kolaylaştırıcı bir rol oynadığı vurgulanmaktadır.

Bütün bunlarla birlikte, psikolojik yardım alma davranışı üzerinde sosyal ilişkilerin etkisinin incelenmiş olduğu çalışmada (Vogel vd., 2007c), daha önceden profesyonel bir yardım alan ve yardım almayı öneren bir tanıdığa sahip olmanın psikolojik yardım alma davranışını kolaylaştırıcı faktörler arasında yer aldığı vurgulanmaktadır. Bu bulgular doğrultusunda, yardım alan ve bu yardım sürecinden memnun kalan bireylerin yakın çevresindeki bireyler için psikolojik yardım alma konusunda cesaretlendirici ve teşvik edici bir rollerinin olduğu söylenebilir.

Bulgular bir bütün olarak değerlendirildiğinde, doğrudan sahip olunan veya yakın çevreden hareketle dolaylı olarak deneyimlenen hem önceki yardım alma deneyimlerin hem de yardım deneyimlerinin algılanan niteliklerinin bireylerin başa çıkma davranışları ile birlikte yardım alma tutumları ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Bu anlamda yardım alma davranışı üzerinde yardım alma deneyimlerinin önemli bir kolaylaştırıcı bir işlevi olmakla beraber, duruma göre engelleyici bir rolünün de söz konusu olabileceği söylenebilir.

5.3. Şema başa çıkma biçimleri ile Psikolojik Yardım Alma Tutumu İlişkisinde Benlik Yapılarının Düzenleyiciliğine İlişkin Tartışma

Mevcut araştırma kapsamında şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide benlik yapılarının düzenleyicilik etkisi de incelenmiştir. Bu kapsamda yapılan düzenleyici değişken analizi sonucunda, şema başa çıkma biçimleri yordayıcı değişken olduğunda benlik kurgusu olarak özerk benlik yapısı ile özerk-ilişkisel benlik yapısının psikolojik yardım alma tutumları üzerinde düzenleyicilik rollerinin olduğu görülmüştür. İlgili alanyazın incelendiğinde, mevcut çalışmadaki bulguları destekleyecek şekilde hem doğrudan benlik kurguları ile başa çıkma davranışları ve psikolojik yardım alma davranışı arasında hem de dolaylı olarak kültürel özellikler ile psikolojik yardım alma davranışı arasında ilişki olduğuna dair birçok araştırma sonucuna ulaşılmıştır. Örneğin, Kim ve Omizo (2003), Asya kültürel değerlerinin psikolojik yardım alma tutumu ve bir yardım alma davranışına ilişkin istekli olma ile önceki psikolojik danışma deneyimi de dahil olmak üzere ilgili demografik değişkenlerden daha fazla ilişkili olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde Asya kökenli Amerikalı üniversite öğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının incelendiği bir çalışmada (Kim, 2007), toplulukçu kültür ile ilişkili olarak Asya kültürel değerleri ile profesyonel yardım arama tutumu arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Bu

anlamda çalışma Asya kültürel değerlerine bağlılığın önceki psikolojik danışma deneyiminin ötesinde, profesyonel psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarla ilişkili olduğunu göstermektedir.

Diğer taraftan özellikle başta Asya ülkeleri olmak üzere daha çok toplulukçu bir kültürden gelip daha bireyci bir kültüre katılım gösterip bu açıdan kültürleşme süreci yaşayan bireylerin de yardım almaya ilişkin tutumlarında önemli değişimler olduğu görülmektedir (Frey ve Roysircar, 2006; Ponterotto vd. 2001; Tata ve Leong, 1994; Ting ve Hwang, 2009; Wang ve Kim, 2010). Bu açıdan kültürleşmenin bireylerin yardım almaya ilişkin gönüllülüklerine ve yardım kaynaklarını kullanma davranışlarına olumlu etkileri olduğu söylenebilir. Kanada’da yaşayan Latin Amerikalı bireyler ile psikolojik stres üzerinde kültürleşmenin, aile ilişkilerinin, damgalama ve başa çıkma davranışlarının rolünün incelenmiş olduğu bir çalışmada (Roldan-Bau, 2013), başa çıkma davranışları üzerinde damgalamanın ve kültürleşmenin önemli rolü olduğu bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle, psikolojik yardım alma sürecinde kültürel değerler ve etkenlerin, yardım alma tutum ve davranışı üzerinden zaman zaman diğer etmenlerden daha ön plana çıkabildiği gözlenmektedir. Porrett (2010), İngiltere’de pelvik taban hastalığına sahip olan farklı kültürlerden gelen kadınların bu rahatsızlıkları ile başa çıkma davranışlarının incelemiş olduğu çalışmasında, kültürel özelliklerin başa çıkma davranışlarında ve yardım alma sürecinde önemli bir rolünün olduğunu bulmuştur. Bu anlamda çalışmada, kadınların daha çok kaçınma davranışında bulunarak sorunlarını saklamaya eğilimde oldukları saptanmıştır. Çalışmada ayrıca sosyal normlar, damgalanma kaygısı ve utanç duyma nedeniyle kadınların yardım alma davranışında bulunmadıkları belirtilmektedir.

Yardım alma tutumuna yönelik konuyla ilgili olarak yapılan araştırmalar, kültürel değerlerin özellikle damgalanma konusunda endişeler ile birlikte kendini açma davranışında önemli bir etmen olduğunu göstermektedir (Abdullah ve Brown, 2011; Choi, 2012; Choi ve Miller, 2014; Freedenthal ve Stiffman, 2007; Goldston vd., 2008; Helmes ve Gallou, 2014; Papadopoulos, 2009; Pasupuleti, 2013; Rastogi vd., 2014; Ting ve Hwang, 2009). Bazı kültürlerde damgalanma ile birlikte aşırı katılımcı ebeveynlerin ve ailesel etkenlerin yardım alma tutumlarında önemli bir etkisinin olduğu vurgulanmaktadır (Goldston vd., 2008; Rastogi vd., 2014). Örneğin, yakın zamanlarda Amerika’ya göç etmiş olan Latin ve Asya kökenli ailelerinin intihar davranışları gibi psikolojik sorunlarını, profesyonel ruh sağlığı hizmetleri yerine aile veya inanç topluluğu tarafından ele alınması gerektiğine inandıkları görülmektedir (Goldston vd., 2008).

Vogel ve diğerkleri (2007a) damgalanmanın, utanç duymanın, sorunlarla başa çıkmak için sorunu düşünmekten kaçınmayı önemseyen toplumların veya sorunların sadece yakın birine paylaşılması inancı ile birlikte, ailenin yardım alma konusundaki tutum ve yönlendirmeleri gibi kültürel özelliklerin, yardım alma davranışından kaçınmayı etkileyen önemli faktörler arasında yer aldığını belirtmektedirler. Benzer biçimde, Freedenthal ve Stiffman (2007) çalışmalarında, Hint kökenli Amerikalı gençler arasında, damgalanma ve utanmanın yardım almanın önünde bir engelleyici etmen olarak intihar davranışlarına yönelik hem formal hem de informal yardım almaktan kaçınma davranışları ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu bağlamda psikolojik yardım alma sürecinde kültürel özelliklerin özellikle ruh sağlığı hizmetlerini kullanma ve yardım alma davranışında bulunma önündeki engelleyiciler arasında yer aldığı gözlenmektedir. Örneğin, etnik azınlıkların ruh sağlığı hizmetlerini kullanmalarının önündeki potansiyel engelleri belirlemek amacıyla gerçekleştirilen diğerk bir çalışmada (Scheppers vd., 2006), potansiyel psikolojik yardım alma engelleri; bireysel, hizmet sağlayıcılar ve sistemsel kaynaklı engeller başlığı altında toplanmıştır. Çalışmada bireysel özellikler ile ilişkili olarak sosyal yapı değişkenleri arasında yer alan kültürel değerlerin ve düşük seviyeli kültürleşmenin hem sorunların fark edilip kabul edilmesinde hem de ruh sağlığı hizmetleri için yardım alma davranışlarında önemli engelleyici etmenler olduğu ortaya konulmuştur.

Psikolojik yardım almayı engelleyen faktörlerin, psikolojik danışmadan kaçınma açısından incelenmiş olduğu başka bir çalışmada (Vogel vd., 2007b), kültürel değerlerin, inançların ve normların profesyonel sağlık hizmetlerinin kullanımını etkileyen önemli engelleyici etmenlerden biri olduğu vurgulanmaktadır. Benzer biçimde ailenin, toplulukçu kültürün, damgalanmanın ve kültürel güvensizliğin psikolojik yardım alma ve ruh sağlığı hizmetlerini yetersiz kullanmada önemli kültürel değişkenler olduğu vurgulanmaktadır (Goldston vd., 2008). Planlı Davranış Kuramı'na (Ajzen ve Fishbein, 1980) dayalı olarak gerçekleştiren çalışmada (Bohon vd., 2016), ruh sağlığı hizmetinin engelleyicileri ruh sağlığı yardımı alma niyeti ile ilgili tutumlar, sosyal normlar ve algılanan davranışsal kontrolü değişkenleri açısından incelenmiştir. Çalışma sonucunda, ruh sağlığı hizmeti almaya ilişkin algılanan sosyal destekleri içeren sosyal normların yardım alma tutumlarıyla ilişkili olarak yardım alma niyetini anlamlı olarak yordadığı ortaya konulmuştur. Alanyazındaki bu çalışmaların sonuçlarından hareketle, kültürel özelliklerin bireylerin yaşamlarının birçok alanında etkili olduğu gibi psikolojik yardım

almaya yönelik tutum ve davranışları üzerinde de özellikle damgalama, kendini saklama, soruna ilişkin düşük farkındalık, ailesel faktörler, sorunların özel olduğu algısı ve yakınlarla paylaşılması gerektiği inancı gibi yardım alma davranışını engelleyici etmenler bağlamında önemli etkisinin olduğu değerlendirilmektedir.

Bireylerin yaşamlarının birçok alanında etkili olduğu gibi psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar üzerinde diğer kültürel özellikler dışında özellikle benlik yapılarının önemli rol oynadığı görülmektedir. Mevcut çalışma kapsamında da özerk benlik ile özerk-ilişkisel benliğin, şema başa çıkma davranışı ile psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar arasındaki ilişki açısından düzenleyici rolü söz konusudur. Bu durum benlik yapılarının, diğer kültürel özellikler için de geçerli olduğu gibi hem sorun karşısındaki başa çıkma yöntemleri ile ilişkisiyle hem de psikolojik yardım alma davranışına yönelik inanç ve tutumlar üzerindeki etkisiyle açıklanabilir. Bu anlamda bazı kültürlerin kaçınmayı teşvik etmesi (Vogel vd., 2007a) veya kendini gizleme (Goldston vd., 2008) ve damgalamaya yol açması (Choi, 2012; Choi ve Miller, 2014; Freedenthal ve Stiffman, 2007; Helmes ve Gallou, 2014) ile birlikte bazı toplumlarda sorunun kendine saklanması veya bireyin kendisinin çözmesi gerektiği inancı (Scheppers vd., 2006) ve toplum baskısı (Bohon vd., 2006) gibi etmenlerin bireylerin sorunlarla başa çıkma yöntemlerini etkileyebileceği sonucuna ulaşılabilir. Başka bir ifadeyle, kültürel etmenler ve özellikler bireyleri işlevsel olmayan daha bireysel başa çıkma yöntemlerini kullanmaya zorlayabilir veya bu yönde bireylerin yardım alma kararlarını (Goldston vd., 2008) veya yardım almaya karar verseler bile bu kez yardım alınacak kaynakların seçimini ve paylaşılacak bilgilerin ne düzeyde olacağını (Scheppers vd., 2006) etkileyebilir. Bu anlamda kültürel faktörlerin bireylerin psikolojik yardım alma sürecinin başından sonuna kadar her aşamasında etkili olduğu söylenebilir.

Türk üniversite öğrencilerinde benlik yapılarının psikolojik yardım alma tutumları üzerindeki rolünün incelenmiş olduğu çalışmanın sonuçlarına göre, bireysel benlik ile ilişkisel benlik yardım alma sürecinin kolaylaştırıcıları olarak değerlendirilmektedir (Koydemir-Özden, 2010). Gerçekleştirilen bu çalışma ile hem ilişkisel hem de bireysel benliğe sahip katılımcıların, toplulukçu benliğe sahip katılımcılara göre psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutumlara sahip olduklarını ortaya konulmuştur. Yetişkin örnekleminde psikolojik yardım almaya ilişkin tutumların kültürel özellikler açısından incelenmiş olduğu başka bir çalışmada (Helmes ve Gallou, 2014), bireyci kültür düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının anlamlı derecede

daha yüksek olduğu saptanmıştır. Diğer taraftan Yelpeze (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise, toplulukçu kültürün öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarını pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum daha çok toplulukçu kültürün özellikleri açıklanmaya çalışılmaktadır. Bu doğrultuda özellikle de bu kültürdeki bireylerin sosyal destek kaynaklarına ulaşma konusundaki çabalarının bir sonucu olarak psikolojik yardım almak için yardım servislerine de başvurabilecekleri şeklinde yorumlanmaktadır.

İlgili araştırmalardan elde edilen bu sonuçlar değerlendirilirken özerk-iilişkisel benliğin hem özerklik hem de ilişkisellik özelliği taşıması (Kağıtbaşı, 2014) göz önüne alındığında bu sonuçların mevcut araştırma bulgusunu da destekleyecek nitelikte olduğu değerlendirilmektedir. Önceden bireysel ve toplulukçu benlik veya kültür boyutları birbirlerinin zıttı olarak değerlendirilirken daha sonra bunlar zıt değer de birbirlerinden farklı yapılar olarak görülmeye başlanmıştır (Kim, 1994). Bu anlamda değerlendirildiğinde, yalnızca bireyci veya toplulukçu kültür zelliliğini taşıyan bireylerin değer, bu iki kültür zelliliğini de bir arada gösteren Kağıtbaşı'nın (2014) ifadesiyle özerklik ve ilişkiselliği bir araya getiren özerk-iilişkisel benlik boyutuna sahip olmanın daha olumlu psikolojik yardım tutumunda olmaları beklenen bir durum olarak değerlendirilebilir.

Profesyonel psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumların benlik kurguları açısından incelenmiş olduğu başka çalışmalarda da benlik yapılarına göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutumların farklılaştığı görülmektedir. Örneğin, (Yalçın, 2016) alışmasında mevcut çalışmadaki bulguyu destekleyecek şekilde bireyci benlik kurgusunun psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumları pozitif yönde, toplulukçu benlik kurgusunun ise negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu durum özellikle bireyci benlik kurgusunun özellikleriyle açıklanabilir. Bireyci benlik kurgusu, toplulukçu benlik kurgusundan farklı olarak bireylerin davranışlarında daha çok zgr oldukları ve toplumsal ilişkilerden daha az etkilendikleri bir yapıyı ifade etmektedir (Hofstede vd., 2005). Diğer bir ifadeyle, özerk benlik daha bireyci kültür özelliğini yansıtmakta ve bireyci kültürün özelliklerini de taşıyacak şekilde bu benlik türünde, başkalarının bireyler hakkındaki izlenimlerine daha çok odaklanan toplumsal benlikten farklı olarak, bireylerin kendi davranış ve özelliklerine odaklandığı gözlenmektedir (Oyserman, 1993). Bu çerçevede bireyci benlik kurgusuna sahip olan bireylerin damgalama (damgalama toleransı), kendini saklama ve sorunları gizleme gibi toplumsal etmenlerden veya

psikolojik yardım alma davranışlarını etkileyen diğer sosyal ve kültürel özelliklerden daha az etkileneceği öngörülmektedir. Bu doğrultuda bireyci benlik kurgusuna sahip olmanın psikolojik yardım alma davranışında bulunma açısından da olumlu bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Yapılan çalışmalar bir bütün olarak değerlendirildiğinde, kültürel boyutlar ile birlikte bu yapılar ile ilişkili olan benlik yapılarının da psikolojik yardım alma tutumlarıyla yakından ilişkili olduğu ve yardım alma davranışında önemli rol oynadığı görülmektedir. Bireyci kültür özelliğini taşıyan özerk benlik yapısı ile birlikte hem bireyci hem de toplulukçu özellikleri bir arada taşıyan özerk-ilişkisel benlik yapısının özellikle psikolojik yardım alma tutumları ile ilişkili olarak, sorunun fark edilip kabul edilmesinden, yardım alma davranışına karar verilip, uygun yardım alma kaynaklarının seçilmesine kadar değişen bir süreçte bireylerin hem formal hem de informal yardım alma davranışları üzerinde anlamlı bir rolü olduğu sonucuna ulaşılabilir.

5.4. Sonuç

Bu araştırma üniversite öğrencilerinde işlevsel olmayan başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide psikolojik yardım deneyiminin ve benlik yapılarının düzenleyici rollerinin olup olmadığını incelemek üzerine planlanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar, araştırmanın genel amacı ve bu amaca dayalı olarak belirlenen araştırma soruları çerçevesinde sırasıyla sunulmuştur.

Araştırma doğrultusunda gerçekleştirilen analizler sonucunda öncelikle şema başa çıkma biçimlerinin, benlik yapılarının, yardım alma deneyiminin ve yardım deneyiminin algılanan niteliğinin, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının anlamlı birer yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, yardım alma deneyiminin ve yardım alma deneyimi niteliğinin şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar arasındaki ilişkide farklı etki düzeylerinde olmak üzere düzenleyici birer rolünün olduğu görülmüştür. Çalışmada, kültürel özellikler açısından ele alınan benlik yapılarından özerk benlik ile özerk-ilişkisel benlik yapılarının da şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar arasındaki ilişkide düzenleyici rollerinin olduğu belirlenmiştir. İlişkisel benlik yapısının ise şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar arasındaki ilişkide düzenleyici bir rolünün olmadığı saptanmıştır.

Çalışma sonucunda elde edilen bulgulardan hareketle, bireylerin şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumları arasındaki ilişki, yardım alma deneyimine sahip olup olmama durumuna ve algılanan yardım alma deneyiminin niteliğinin düzenleyici etkisine bağlı olarak değişmektedir. Diğer bir ifadeyle, yardım alma deneyimine sahip olmanın ve algılanan yüksek düzeydeki yardım deneyiminin, şema başa çıkma davranışının psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki olumsuz etkisini azaltıcı bir tampon (*yordayıcı değişkenin sonuç değişkeni üzerindeki etkisini azalttığı etkileşim*) işlevi sergilediği ortaya koymaktadır. Benzer şekilde şema başa çıkma biçimlerinin bireylerin psikolojik yardım alma tutumları üzerindeki etkisinin özerk benlik ve özerk-ilişkisel benlik yapısının düzenleyici etkisine bağlı olarak değiştiği sonucuna ulaşılmıştır. Burada da yüksek düzeydeki özerk benlik kurgusu ile birlikte özerk-ilişkisel benlik kurgusunun, şema başa çıkma biçimlerinin psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki olumsuz etkisini azaltıcı bir tampon (buffer) işlevi sergilediği bulunmuştur.

Araştırmadan elde edilen bulgular bir bütün olarak değerlendirildiğinde, şema başa çıkma biçimlerinin psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki olumsuz etkisinin psikolojik yardım alma deneyimine sahip olanlar ile önceki psikolojik yardım deneyimini olumlu olarak algılayanlarda ve özerk ve özerk-ilişkisel benlik düzeyi yüksek olanlarda daha az olacağı çalışmada öngörüldüğü şekilde ortaya konulmuştur. Başka bir ifadeyle, yardım alma deneyimlerinin ve benlik yapılarının şema başa çıkma biçimlerinin psikolojik yardım alma tutumu ile olan ilişkisinde düzenleyici birer rolünün olduğu önemli bir bulgu olarak bulunmuştur.

5.5. Öneriler

Mevcut araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar ve araştırmanın sahip olduğu sınırlılıklar çerçevesinde hem ilgili alandaki araştırmacılara hem de profesyonel yardım hizmeti sunan uygulayıcılara yönelik olarak aşağıda yer alan öneriler sunulmuştur.

5.5.1. Araştırmacılara yönelik öneriler

- Araştırmanın sonuçları psikolojik yardım alma davranışına temel oluşturan yardım alma tutumlarının önemli bireysel ve kültürel değişkenlerden etkilendiğini göstermekle birlikte, yine de sonuçların üniversite öğrencilerinin yardım alma tutumlarını açıklamakta yeterli olmadığı görülmektedir. Bu doğrultuda yardım alma tutumlarıyla ilgili olarak, bireysel özellikler dışında özellikle sosyo-kültürel

ve çevresel etmenler ile birlikte yardım sürecinin tüm bileşenlerinin (yardım alan, hizmet sağlayıcılar ve sistem düzeyinde) bütüncül olarak ele alınmasıyla daha kapsamlı ve genellenebilir sonuçlara ulaşılabileceği düşünülmektedir.

- Psikolojik yardım alma davranışıyla ilişkili olduğu düşünülen engelleyici veya kolaylaştırıcı değişkenler, mevcut çalışmadaki regresyon temelli analizlerden farklı olarak, psikolojik yardım alma tutumuna yönelik bir model çerçevesinde yapısal eşitlik modeli gibi model analizleri ile farklı uygulamalar ve yöntemler kullanılarak test edilebilir.
- Mevcut çalışmada ölçme araçları kullanılarak nicel araştırma yöntemleri ile psikolojik yardım alma tutumları ve başa çıkma davranışları arasındaki ilişki ve bu ilişkide etkili olacağı düşünülen değişkenler ele alınmıştır. Özellikle üniversite öğrencilerinin sahip oldukları başa çıkma davranışları ile birlikte psikolojik yardım deneyimleri ve özellikle yardım sürecinden beklentileri hakkında daha ayrıntılı ve derinlemesine bilgiler elde edilmesi amacıyla nitel araştırma yöntemleri de kullanılarak karma desene dayalı çalışmalar gerçekleştirilebilir.
- Araştırma kapsamında bireylerin şema başa çıkma biçimlerini ortaya çıkarmak amacıyla, Şema Başa Çıkma Ölçeği'nin Türkçeye uyarlama çalışması gerçekleştirilmiş ve araştırmada veri toplamak amacıyla bu ölçme aracından yararlanılmıştır. Her ne kadar, uyum bozucu şema başa çıkma biçimlerini bir bütün olarak değerlendirebilecek bir ölçme aracı olarak gözüксе de bu ölçme aracının Türk kültüründeki bireylerin başa çıkma biçimlerini tam olarak yansıtmadığı söylenebilir. Bu doğrultuda, yapılacak çalışmalarda bireylerin şema başa çıkma biçimlerini belirlemek adına, Türk kültürüne daha uygun bir ölçme aracının kullanımı önerilebilir. Şema başa çıkma biçimlerine yönelik ölçme aracı geliştirmenin önemli bir gereksinimi karşılayacağı göz önünde bulundurulabilir.
- Araştırmanın çalışma grubu üniversite öğrencilerinden oluşturmakla birlikte daha çok önceden bir psikolojik yardım deneyimine sahip olmayan kişiler katılımcılarının önemli bir bölümünü oluşturmaktadır. Bu anlamda özellikle şema başa çıkma biçimleri açısından değerlendirildiğinde, daha güvenilir sonuçlara ulaşmak amacıyla, araştırmalar daha çok üniversite psikolojik danışma ve rehberlik merkezleri, mediko-sosyal merkezleri veya üniversite hastaneleri gibi sağlık merkezlerinden yardım alan bireyler ile gerçekleştirilebilir.

- Kültürel  zelliklerin ve değerlerin psikolojik danışma davranışı ile ilişkisine yönelik olarak, hangi kültürel özelliklerin ve etmenlerin bireylerin psikolojik yardım alma süreçlerinde rol oynadığına ilişkin derinlemesine bilgiler elde etmek amacıyla nitel araştırma yöntemlerine dayalı olarak çalışmalar yürütülebilir.
- Öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarını daha iyi yansıtmak ve örneklem çeşitliliğini sağlamak adına farklı  niversiteleri kapsayacak şekilde araştırmanın daha büyük bir örneklemde hem yardım alan hem de yardım almayan öğrencileri kapsayacak şekilde gerçekleştirilmesi önerilebilir.

5.5.2. Ruh sağlığı uzmanlarına yönelik  neriler

- Araştırmanın sonuçları bireylerin psikolojik yardım alma tutumlarında şema başa çıkma biçimlerinin önemli bir rolü olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda yapılacak psikolojik danışma süreçlerinde, özellikle bireylerin sahip oldukları bu başa çıkma davranışlarının belirlenmesi ve sonrasında da işlevsel başa çıkma becerileri kazandırma anlamında müdahale süreçleri yürütülmesi önemli bir psikolojik yardım süreci amacı olarak görülebilir.
- Sorunlarıyla ilgili psikolojik yardım alma davranışında bulunan bireylerin, psikolojik danışma sürecinde işlevsel olmayan başa çıkma becerileri ile ilgili farkındalık kazanmalarıyla birlikte bireylerin başa çıkma becerilerini daha işlevsel başa çıkma becerileriyle değiştirmeleri konusunda çalışmalar gerçekleştirilebilir.
- Yardım alma deneyimlerinin psikolojik yardım sürecindeki rolü bağlamında, bireylerin sorunları için profesyonel düzeyde ruh sağlığı hizmeti almaları için yardım alma davranışını etkileyen engelleyici veya kolaylaştırıcı faktörler dikkate alınabilir. Bu anlamda  niversite  ğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım alma davranışlarının artırılmasında bu faktörler göz önünde bulundurulabilir.
- İlgili alanyazın ile paralel olacak şekilde yardım alma deneyimine sahip olmanın psikolojik yardım alma tutumları ile yakından ilişkisi göz önünde bulundurulacak olursa,  niversite öğrencilerin profesyonel yardım hizmetleri hakkında bilgilendirmeye, ruh sağlığı merkezlerine erişimlerini ve yardım alma davranışında bulunmalarını teşvik etmeye yönelik çalışmalara devam edilmesi ve onları psikolojik yardım süreçlerine dahil olmaları için teşvik etmenin faydalı olacağı söylenebilir.

- Bireylerin psikolojik yardım alma davranışında bulunmaları ile birlikte yaşadıkları bu yardım sürecini nasıl değerlendirdikleri önemli olduğu için, yardım süreçlerinden bireylerin özellikle hoşnut ayrılması ve olumlu bir deneyim olarak değerlendirmelerini sağlamak için, yardım sürecinin yarıda bırakılması, düşük psikolojik danışma motivasyonu, öğrencilerin sürece aktif katılımın sağlanamaması ve düşük işbirliğiyle birlikte kontrol/izleme çalışmalarının yetersizliği gibi potansiyel engeller ile ilgili düzenlemeler yapılabilir. Bu çerçevede sürecin özellikle kontrol edilebilir değişkenleri üzerinden yardım sürecinin işlevsel bir yapıya sahip olması sağlanabilir.
- Kültürel özelliklerin ve değerlerin psikolojik danışma sürecinin her aşamasında olduğu gibi başa çıkma davranışları ile yardım alma tutumları arasındaki rolü de dikkate alınışında yürütülen psikolojik yardım süreçlerinde bu etmenlerin etkileri göz önünde bulundurulabilir.
- Gerçekleştirilecek psikolojik danışma süreçlerinde genç bireylerin sahip oldukları benlik yapılarını keşfedici yaşantılardan geçmeleri sağlanabilir. Yürütülecek süreçler ile benlik yapıları arasındaki farklar ve bu farkların ruh sağlığına yansımaları konusunda bireylerin farkındalıklarını artırmaya yönelik çalışmalar gerçekleştirilebilir.

KAYNAKÇA

- Abdullah, T. and Brown, T. L. (2011). Mental illness stigma and ethnocultural beliefs, values, and norms: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 934-948.
- Aiken, L. S. and West, S. G. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. Newbury Park, CA: Sage.
- Ajzen, I. and Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting behavior*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Allen, G. K., Kim, B. S., Smith, T. B., and Hafoka, O. (2016). Counseling attitudes and stigma among Polynesian Americans. *The Counseling Psychologist*, 44(1), 6-27.
- American Psychological Association (APA) (2011). 15 Eylül 2017 tarihinde <http://www.apa.org/news/press/releases/stress/2011/generations.aspx> adresinden alınmıştır.
- Andersson, L. M., Schierenbeck, I., Strumpher, J., Krantz, G., Topper, K., Backman, G., ... and Van Rooyen, D. (2013). Help-seeking behaviour, barriers to care and experiences of care among persons with depression in Eastern Cape, South Africa. *Journal of Affective Disorders*, 151(2), 439-448.
- Ang, R. P., Lim, K. M., and Tan, A. G. (2004). Effects of gender and sex role orientation on help-seeking attitudes. *Current Psychology*, 23(3), 203-214.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Arntz, A. and Jacob, G. (2016). *Uygulamada şema terapi / şema mod yaklaşımına giriş rehberi*. (Çev. G. Soygüt) Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Arslantaş, H., Dereboy, F. İ., Aştı, N. ve Pektekin, Ç. (2011). Yetişkinlerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ve bunu etkileyen faktörler. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 12(1), 17-23.
- Atik, G. and Yalçın, İ. (2010). Counseling needs of educational sciences students at the Ankara University. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 1520-1526.
- Atik, G. and Yalçın, Y. (2011). Help-seeking attitudes of university students: The role of personality traits and demographic factors. *South African Journal of Psychology*, 41(3), 328-338.

- Australian Bureau of Statistics (ABS) (2007). 22 Ağustos 2017 tarihinde <http://www.abs.gov.au/ausstats/abs@.nsf/mf/4326.0> adresinden alınmıştır.
- Ayaydın, F. Ş. ve Özbay, Y. (2003). *Üniversite öğrencilerinin problem alanları, problemlilik düzeyleri, problem çözme becerileri ve yardım arama davranışları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 9-11 Temmuz 2003, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Aydın, B. (1996). Benlik kavramı ve ben şemaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8(8), 41-47.
- Aydın, M. (2017). Lisans öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllülüklerinin incelenmesi. *Yıldız Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(1), 76-94.
- Ayele, K. (2011). Adjustment problems, help seeking behaviours and dysfunctional coping strategies of first year college students: The Ethiopian experience. *Centrepont Journal (Humanities Edition)*, 14(2), 185-207.
- Barker, G., Olukoya, A., and Aggleton, P. (2011). Young people, social support and help-seeking. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 17(4), 315-336. doi:10.1515/IJAMH.2005.17.4.315
- Baron, R.M. and Kenny, D.A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Barr, V., Krylowicz, B., Reetz, D., Mistler, B. J., and Rando, R. (2011). The association for university and college counseling center directors annual survey. http://files.cmcglobal.com/aucccd_directors_survey_monograph_2011.pdf adresinden 13 Mart 2018 tarihinde alınmıştır.
- Benton, S. A., Robertson, J. M., Tseng, W. C., Newton, F. B., and Benton, S. L. (2003). Changes in counseling center client problems across 13 years. *Professional Psychology: Research and Practice*, 34(1), 66-72.
- Benton, S. A., Benton, S. L., Newton, F. B., Benton, K. L., and Robertson, J. M. (2004). Changes in client problems: Contributions and limitations from a 13-year study. *Professional Psychology: Research and Practice*, 35(3), 317-319.
- Bernstein, D. P. (2005). Cognitive therapy for clients with personality disorders and comorbid Axis I psychopathology. In J. Reich (Ed.), *Personality disorders: Current research and treatments* (pp. 154–159). New York: Routledge.

- Bilgiz, Ş. ve Peker, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri ile psikolojik yardım ihtiyaçları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 1978-1990.
- Bilican, F. I. (2013). Help-seeking attitudes and behaviors regarding mental health among Turkish college students. *International Journal of Mental Health*, 42(2-3), 43-59.
- Bohon, L. M., Cotter, K. A., Kravitz, R. L., Cello Jr, P. C., and Fernandez y Garcia, E. (2016). The theory of planned behavior as it predicts potential intention to seek mental health services for depression among college students. *Journal of American College Health*, 64(8), 593-603.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Brunner, J. L., Wallace, D. L., Reymann, L. S., Sellers, J. J., and McCabe, A. G. (2014). College counseling today: Contemporary students and how counseling centers meet their needs. *Journal of College Student Psychotherapy*, 28(4), 257-324.
- Cauce, A. M., Domenech-Rodríguez, M., Paradise, M., Cochran, B. N., Shea, J. M., Srebnik, D., and Baydar, N. (2002). Cultural and contextual influences in mental health help seeking: A focus on ethnic minority youth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(1), 44-55.
- Carver, C. S. and Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61(1), 679-704.
- Chang, E. C. (1998). Hope, problem-solving ability, and coping in a college student population: Some implications for theory and practice. *Journal of Clinical Psychology*, 54(7), 953-962.
- Chang, H. (2007). Psychological distress and help-seeking among Taiwanese college students: Role of gender and student status. *British Journal of Guidance & Counselling*, 35(3), 347-355.
- Chang, H. (2008). Help-seeking for stressful events among Chinese college students in Taiwan: Roles of gender, prior history of counseling, and help-seeking attitudes. *Journal of College Student Development*, 49(1), 41-51.
- Chew-Graham, C. A., Rogers, A., and Yassin, N. (2003). 'I wouldn't want it on my CV or their records': medical students' experiences of help-seeking for mental health problems. *Medical Education*, 37(10), 873-880.

- Chiang, L., Hunter, C. D., and Yeh, C. J. (2004). Coping attitudes, sources, and practices among Black and Latino college students. *Adolescence*, 39(156) 793-815.
- 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*. Unpublished doctoral dissertation. Maryland: University of Maryland.
- Choi, N. Y. and 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.
- Cohen, J., Cohen, P., West, S. G., and Aiken, S. L. (2003). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences. (3rd Ed.)*. New Jersey: L. Erlbaum Associates.
- Costello, E.J., Foley, D. L., and Angold, A. (2006). 10-year research update review: The epidemiology of child and adolescent psychiatric disorders: II. Developmental epidemiology. *American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 45, 8-25. doi:10.1097/01.chi.0000184929.41423.c0
- Cramer, K. M. (1999). Psychological antecedents to help-seeking behavior: A reanalysis using path modeling structures. *Journal of Counseling Psychology*, 46(3), 381.
- Creswell, J. W. (2014). *Nitel, nicel araştırma deseni ve karma yöntem yaklaşımları*. (Çev. Ed. S.B. Demir). Ankara: Eğiten Kitap.
- Çebi, E. (2009). *University students' attitudes toward seeking psychological help: Effects of perceived social support, psychological distress, prior help-seeking experience and gender*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çebi, E. and Demir, A. (2019). Help-seeking attitudes of university students in Turkey. *International Journal for the Advancement of Counselling*. 1-11. <https://doi.org/10.1007/s10447-019-09385-7>
- DeCaro, P. A. (2013). Handout class lecture. Comm 680, Fall 2013. University of Alaska Fairbanks.
- Dew, S. E. and Bickman, L. (2005). Client expectancies about therapy. *Mental Health Services Research*, 7, 21-33. doi: 10.1007/s10488-011-0390-8
- Dometita, R. J. B. (2014). *Stress tolerance, coping, and help-seeking among college students*. Unpublished doctoral dissertation. Missouri: Saint Louis University.

- Dyrbye, L. N., Eacker, A., Durning, S. J., Brazeau, C., Moutier, C., Massie, F. S., ... and Shanafelt, T. D. (2015). The impact of stigma and personal experiences on the help-seeking behaviors of medical students with burnout. *Academic Medicine*, 90(7), 961-969.
- Eisenberg, D., Golberstein, E., and Gollust, S. E. (2007). Help-seeking and access to mental health care in a university student population. *Medical Care*, 45(7), 594-601. doi:10.1097/MLR.0b013e31803bb4c1
- Elhai, J. D., Schweinle, W., and Anderson, S. M. (2008). Reliability and validity of the attitudes toward seeking professional psychological help scale-short form. *Psychiatry Research*, 159(3), 320-329.
- Erkan, S., Cihangir Çankaya, Z., Terzi, Ş. ve Özbay, Y. (2011). Üniversite psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(22), 174-198.
- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir-Çankaya, Z. ve Terzi, Ş. (2012a). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 94-107.
- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir-Çankaya, Z. ve Terzi, S. (2012b). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeylerinin yordanması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(1), 25-42.
- 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.
- Ersado, E. W. and Sorsa, T. T. (2016). Major adjustment problems, help seeking behaviors and coping strategies of first year students in Wolaita Sodo University. *Research on Humanities and Social Sciences*, 6(13), 38-43.
- Fischer, E. H. and Turner, J. I. (1970). Orientations to seeking professional help: Development and research utility of an attitude scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35(1), 79-90.
- Freedenthal, S. and Stiffman, A. R. (2007). "They might think I was crazy": Young American Indians' reasons for not seeking help when suicidal. *Journal of Adolescent Research*, 22(1), 58-77.

- Frey, L. L. and Roysircar, G. (2006). South Asian and East Asian international students' perceived prejudice, acculturation, and frequency of help resource utilization. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 34(4), 208-222.
- Fischer, E. H. and Turner, J. I. (1970). Orientations to seeking professional help: Development and research utility of an attitude scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35(1), 79-90.
- Fleishman-Pogach, L. (2008). *College students' attitudes toward seeking professional psychological help*. Unpublished doctoral dissertation. Philadelphia: Chestnut Hill Collage.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., and DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571-579.
- Gallagher, R. P. (2012a). *National survey of college counseling*. Alexandria, VA: International Association of Counseling Services, Inc.
- Gallagher, R. P. (2012b). Thirty years of the national survey of counseling center directors: A personal account. *Journal of College Student Psychotherapy*, 26(3), 172-184.
- Gallagher, R. P. (2013). *National survey of college counseling*. Alexandria, VA: International Association of Counseling Services, Inc.
- Gallagher, R. P. (2014). *National survey of college counseling*. Alexandria, VA: International Association of Counseling Services, Inc.
- Geertz, C. (1975). On the Nature of Anthropological Understanding: Not extraordinary empathy but readily observable symbolic forms enable the anthropologist to grasp the unarticulated concepts that inform the lives and cultures of other peoples. *American Scientist*, 63(1), 47-53.
- Gezici, M. ve Güvenç, G. (2003). Çalışan kadınların ve ev kadınlarının benlik algısı ve benlik kurgusu açısından karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 1-14.
- Gizir, C. A. (2010). Üniversite Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezleri'nin rol ve işlevleri: Gelişmeler ve sınırlılıklar. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 11-25.
- Gizir, C. A. (2015). 21.yüzyılda üniversite PDR merkezleri. R. Özyürek, F. Korkut-Owen, D. W. Owen. (Ed.), *Gelişen psikolojik danışma ve rehberlik: Meslekleşme sürecindeki ilerlemeler içinde* (s. 177-216). Ankara: Nobel Yayıncılık.

- Givens, J. L. and Tjia, J. (2002). Depressed medical students' use of mental health services and barriers to use. *Academic Medicine*, 77(9), 918-921.
- Goldston, D. B., Molock, S. D., Whitbeck, L. B., Murakami, J. L., Zayas, L. H., and Hall, G. C. N. (2008). Cultural considerations in adolescent suicide prevention and psychosocial treatment. *American Psychologist*, 63(1), 14-31.
- Gonzalez, J. M., Tinsley, H. E. A., and Kreuder, K. R. (2002). Effects of psychoeducational interventions on opinions of mental illness, attitudes toward help seeking, and expectations about psychotherapy in college students. *Journal of College Student Development*, 43(1), 51-63.
- Gök, C. A. (2012). *Psikolojik sağlık ile ilişkili faktörler: Erken dönem uyumsuz şemalar, şema baş etme biçimleri ve ebeveynlik biçimleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Guille, C., Speller, H., Laff, R., Epperson, C. N., and Sen, S. (2010). Utilization and barriers to mental health services among depressed medical interns: a prospective multisite study. *Journal of Graduate Medical Education*, 2(2), 210-214.
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., and Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review. *BMC Psychiatry*, 10, 106-113. doi:10.1186/1471-244X-10-113
- Gulliver, A., Griffiths, K. M. and Christensen, H. (2012). Barriers and facilitators to mental health help-seeking for young elite athletes: a qualitative study. *BMC psychiatry*, 12(1), 157.
- 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*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Haley, M. (2004). Risk and protective factors. In D. Capuzzi (Ed.), *Suicide across the life span: Implications for counselors* (pp. 95-138). Alexandria: American Counseling Association.
- Hair, J.F., Black, W., Babin, B., and Anderson, R. (2010). *Multivariate Data Analysis*. (Seventh Edition). New Jersey: Pearson Prentice Hall.

- Hatchett, G. T. and Han, K. (2006). Development and evaluation of new factor scales for the expectations about counseling inventory in a college sample. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 1303-1318.
- Hayes, A. F. and Rockwood, N. J. (2017). Regression-based statistical mediation and moderation analysis in clinical research: Observations, recommendations, and implementation. *Behaviour Research and Therapy*, 98, 39-57.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Helmes, E. and Gallou, L. (2014). Culture and attitudes toward psychological help-seeking influence clients' self-disclosure. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 16(2), 163-176.
- Herrman, H. (2001). The need for mental health promotion. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 35(6), 709-715.
- Hisli-Şahin, N. ve Durak-Batıgün, A. (2009). Lise ve üniversite öğrencilerinde intihar riskini belirlemeye yönelik bir modelin sınanması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1) 28-36.
- Hofstede, G., Hofstede, G. J., and Minkov, M. (2005). *Cultures and organizations: Software of the mind* (Vol. 2). New York: McGraw-Hill.
- Hu, L.T. and Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indices in covariance structure analysis. *Structural Equation Modeling: A multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.
- Hyun, J. K., Quinn, B.C., Madon, T., and Lustig, S. (2006). Graduate student mental health: Needs assessment and utilization of counselling services. *Journal of College Student Development*, 47(3), 247-266.
- Ilgar, M. Z. (2002). Rehberliğin başlıca türleri (Ed.: G. Can). *Psikolojik danışma ve rehberlik içinde* (s. 29-47). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Ingwar, N. I. (2014). *Exploring relationships between employees' locus of control, individualism and collectivism orientation, and upward dissent message strategies*. Unpublished doctoral dissertation. Alaska: Fairbanks University.
- Jagdeo, A., Cox, B. J., Stein, M. B., and Sareen, J. (2009). Negative attitudes toward help seeking for mental illness in 2 population—based surveys from the United States and Canada. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 54(11), 757-766.
- Jacob, G., Van Genderen, H., and Seebauer, L. (2014). *Breaking negative thinking patterns: A schema therapy self-help and support book*. UK: John Wiley & Sons.

- Jennings, K. S., Goguen, K. N., Britt, T. W., Jeffirs, S. M., Wilkes, J. R. I, Brady, A. R., ... and DiMuzio, D. J. (2017). The role of personality traits and barriers to mental health treatment seeking among college students. *Psychological Services*, 14(4), 513-523.
- Jung, H., von Sternberg, K., and Davis, K. (2017). The impact of mental health literacy, stigma, and social support on attitudes toward mental health help-seeking. *International Journal of Mental Health Promotion*, 19(5), 252-267.
- Kahn, J. H. and Williams, M. N. (2003). The impact of prior counseling on predictors of college counseling center use. *Journal of College Counseling*, 6(2), 144-154.
- Kakhnovets, R. (2011). Relationships among personality, expectations about counseling, and help-seeking attitudes. *Journal of Counseling & Development*, 89(1), 11-19.
- Karalp, A. (2009). *Lise öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karabatı, S. (2012). Örgütsel davranışa giriş. Zeynep Cemalcılar (Ed.), *Psikoloji içinde* (s. 188- 215), Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Basımevi.
- Kay, J. (2010). The rising prominence of college and university mental health issues. In J. Kay and V. Schwartz (Eds.), *Mental Health Care in the College Community* (pp. 89-111). Chichester, UK: Wiley-Blackwell.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). The autonomous-relational self: A new synthesis. *European Psychologist*, 1(3), 180-186.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2014). *Günümüzde insan ve insanlar: Sosyal psikolojiye giriş*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Karataş, A. ve Gizir C. A. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik danışma gereksinimlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 250-265.
- Keklik, İ. (2009). Attitudes toward seeking professional psychological help: A comparative study of Turkish and American graduate students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 37, 159-173.
- Kessler, R. C., McGonagle, K. A., Zhao, S., and Nelson, C. B. (1994). Lifetime and 12-month prevalence of DSM-III—R psychiatric disorders in the United States: Results from the National Comorbidity Study. *Archives of General Psychiatry*, 51(1), 8-19.

- Kessler, R. C., Amminger, G. P., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Lee, S., and Utsun, T. B. (2007). Age of onset of mental disorders: A review of recent literature. *Current Opinion Psychiatry*, 20, 359-364. doi:10.1097/YCO.0b013e32816ebc8c
- 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.
- Kilinc, A. and Granello, P. F. (2003). Overall life satisfaction and help-seeking attitudes of Turkish college students in the United States: Implications for college counselors. *Journal of College Counseling*, 6(1), 56-68.
- Kim, U. E., Triandis, H. C., Kagitcibasi, C., Choi, S. C. E., and Yoon, G. E. (1994). *Individualism and collectivism: Theory, method, and applications*. California: Sage Publications, Inc.
- Kim, B. S. and Omizo, M. M. (2003). Asian cultural values, attitudes toward seeking professional psychological help, and willingness to see a counselor. *The Counseling Psychologist*, 31(3), 343-361.
- Kim, B. S. (2007). Adherence to Asian and European American cultural values and attitudes toward seeking professional psychological help among Asian American college students. *Journal of Counseling Psychology*, 54(4), 474-480.
- Kitzrow, M. A. (2009). The mental health needs of today's college students: Challenges and recommendations. *National Association of Student Personnel Administrators (NASPA) Journal*, 46(4), 646-660.
- Klimkowska, K. (2013). Students' Attitudes towards being Professionally Counselling. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 1275-1280.
- Kırımlı, F. (2007). *Lise öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarını etkileyen etmenler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Koçyiğit, M. ve Pamukçu, B. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik danışmadan beklentileri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2148-2171.
- Komiya, N. and Eells, G. T. (2001). Predictors of attitudes toward seeking counseling among international students. *Journal of College Counseling*, 4(2), 153-160.

- 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. and Erel, Ö. (2010). Psychological help-seeking: Role of socio-demographic variables, previous help-seeking experience and presence of a problem. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 688-693.
- Koydemir, S., Erel, Ö., Yumurtacı, D., and Şahin, G. N. (2010). Psychological help-seeking attitudes and barriers to help-seeking in young people in Turkey. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 32(4), 274-289.
- Körük, S. (2017). Üniversite öğrencilerinde riskli davranışların ortaya çıkmasında yordayıcı bir etken olarak uyumsuz şemaların telafileri. *Nesne Psikoloji Dergisi (NPD)*, 5(9), 55-69.
- Kumcagiz, H. (2013). Psychological help-seeking attitudes of helping professional candidates and factors influencing them. *Educational Research and Reviews*, 8(16), 1375-1382.
- Kushner, M. G. and Sher, K. J. (1991). The relation of treatment fearfulness and psychological service utilization: An overview. *Professional Psychology: Research and Practice*, 22(3), 196-203.
- Kuzgun, Y. (2000). *Rehberlik ve psikolojik danışma*. (6. –Genişletilmiş- Baskı). Ankara: ÖSYM Yayınları.
- Lazarus, R. S. and Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer publishing company.
- Leech, N. L. (2007). Cramer's model of willingness to seek counseling: A structural equation model for counseling students. *The Journal of Psychology*, 141(4), 435-448.
- Mackay, J., Charles, S. T., Kemp, B., and Heckhausen, J. (2011). Goal striving and maladaptive coping in adults living with spinal cord injury: Associations with affective well-being. *Journal of Aging and Health*, 23(1), 158-176.
- Marcoulides, G. A. and Schumacker, R. E. (2001). *New developments and techniques in structural equation modeling*. London: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Mackenzie, C. S., Erickson, J., Deane, F. P., and Wright, M. (2014). Changes in attitudes toward seeking mental health services: A 40-year cross-temporal meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 34(2), 99-106.

- McGorry, P. D., Parker, A., and Purcell, R. (2007). Youth mental health: A new stream of mental health care for adolescents and young adults. In G. Meadows, B. Singh and M. Grigg (Eds.), *Mental health in Australia: Collaborative community practice* (2nd ed., pp. 438-449). South Melbourne, VIC: Oxford University Press.
- Meydan, B. ve Lüleci, B. (2013). Eğitim fakültesi öğrencilerinde psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun yordayıcısı olarak önceki psikolojik yardım alma deneyimi, algılanan sosyal destek ve yalnızlık. *Pegem Journal of Education & Instruction*, 3(4), 45-56.
- Miller, M. J., Yang, M., Hui, K., Choi, N. Y., and 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.
- Mistler, B. J., Reetz, D. R., Krylowicz, B., and Barr, V. (2012). The association for university and college counseling center directors annual survey. https://files.cmcglobal.com/Monograph_2012_AUCCCD_Public.pdf adresinden 12 Mart 2018 tarihinde alınmıştır.
- Monzani, D., Steca, P., Greco, A., D'Addario, M., Cappelletti, E., and Pancani, L. (2015). The situational version of the Brief COPE: Dimensionality and relationships with goal-related variables. *Europe's Journal of Psychology*, 11(2), 295-310.
- Moran, P. (2007). Attachment style, ethnicity and help-seeking attitudes among adolescent pupils. *British Journal of Guidance & Counselling*, 35(2), 205-218.
- Möller-Leimkühler, A. M. (2002). Barriers to help-seeking by men: a review of sociocultural and clinical literature with particular reference to depression. *Journal of Affective Disorders*, 71(1-3), 1-9.
- Najar, N. S. (2013). *Predicting depression and help-seeking attitudes among Latinos: Acculturation and cultural values*. Unpublished master's thesis. Milwaukee: Marquette University.
- Nash, S., Sixbey, M., An, S., and Puig, A. (2017). University students' perceived need for mental health services. *Psychological Services*, 14(4), 502-512.
- Nelis, D., Kotsou, I., Quoidbach, J., Hansenne, M., Weytens, F., Dupuis, P., and Mikolajczak, M. (2011). Increasing emotional competence improves psychological and physical well-being, social relationships, and employability. *Emotion*, 11(2), 354-366.

- Odacı, H. (2004). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma biçimlerinin yalnızlık düzeyleri ile ilişkisi. *3P Dergisi*, 12(3), 217-224.
- Odacı H. ve Kınık Ö., (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının bazı demografik değişkenler, öz denetim ve benlik saygısı ile ilişkisi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science*, 8(3), 619-625. <https://doi.org/10.5961/jhes.2018.302>
- Oliver, M. I., Pearson, N., Coe, N., and Gunnell, D. (2005). Help-seeking behaviour in men and women with common mental health problems: cross-sectional study. *The British Journal of Psychiatry*, 186(4), 297-301.
- Oyserman, D., Elmore, K., and Smith, G. (2012). Self, self-concept and identity. In M.R. Lerner and J.P. Tangney. *Handbook of self and identity* (2nd Ed., pp. 69-104) New York: The Guilford Press.
- Özbay, Y., Terzi, Ş., Erkan, S., and Çankaya, Z. C. (2011). A primary investigation of professional help-seeking attitudes, self-concealment and gender roles of university students. *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, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Pamukçu, B. and Meydan, B. (2019). Turkish university students' expectations about counseling. *International Journal for the Advancement of Counselling*. 1-17. <https://doi.org/10.1007/s10447-019-09378-6>
- Pasupuleti, R. V. (2013). *Cultural factors, stigma, stress, and help-seeking attitudes among college students*. Unpublished doctoral dissertation. USA: Rhode Island University.
- Patel, V., Flisher, A. J., Hetrick, S., and McGorry, P. (2007). Mental health of young people: A global public-health challenge. *Lancet*, 369, 1302-1313. doi:10.1016/S0140-6736(07)60368-7.
- Ponterotto, J. G., Rao, V., Zweig, J., Rieger, B. P., Schaefer, K., Michelakou, S., ... and Goldstein, H. (2001). The relationship of acculturation and gender to attitudes toward counseling in Italian and Greek American college students. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 7(4), 362-375.

- Porrett, T. (2010). *Coping and help seeking behaviour in women with Pelvic Floor Dysfunction—the emic perspective*. Unpublished doctoral dissertation. UK: City University of London.
- Preacher, K. J. and Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891. doi: 10.3758/BRM.40.3.879
- Pritchard M.E., Wilson, G. S., and Yamnitz, B. (2007). What predicts adjustment among college students? A longitudinal panel study. *Journal of American College Health*, 56(1), 15-22.
- Pugh, J. S. (2000). *Help-seeking and personality among college students*. Unpublished doctoral dissertation. USA: Southern Illinois University.
- Radziwon, C. D. (2009). *Help-seeking intentions in adolescents: Links to attachment, distress, and coping*. Unpublished doctoral dissertation. USA: The Pennsylvania State University.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P., and Young, J. E. (2011). *Şema terapi: Ayırıcı özellikler*. (Çev: M. Şaşıoğlu). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Rafal, G., Gatto, A., and DeBate, R. (2018). Mental health literacy, stigma, and help-seeking behaviors among male college students. *Journal of American College Health*, 66(4), 284-291.
- Rao, V., Goga, J., Inscore, A., Kosi, R., Khushalani, S., Rastogi, P., ... and Jayaram, G. (2011). Attitudes towards mental illness and help-seeking behaviors among South Asian Americans: Results of a pilot study. *Asian Journal of Psychiatry*, 4(1), 76-77.
- Rastogi, P., Khushalani, S., Dhawan, S., Goga, J., Hemanth, N., Kosi, R., ... and Rao, V. (2014). Understanding clinician perception of common presentations in South Asians seeking mental health treatment and determining barriers and facilitators to treatment. *Asian Journal of Psychiatry*, 7, 15-21.
- Reavley, N. J. (2011). Mental Health Care in the College Community. *Early Intervention in Psychiatry*, 5(3), 267-267. doi:10.1111/j.1751-7893.2011.00283.x
- Reavley, N. J. and Jorm, A. F. (2011). Young people's recognition of mental disorders and beliefs about treatment and outcome: Findings from an Australian national survey. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 45(10), 890-898. doi:10.3109/00048674.2011.614215

- Reavley, N. J., Yap, M. B. H., Wright, A., and Jorm, A. F. (2011). Actions taken by young people to deal with mental disorders: Findings from an Australian national survey of youth. *Early Intervention in Psychiatry*, 5(4), 335-342. doi:10.1111/j.1751-7893.2011.00292.x
- Rickwood, D. J., Deane, F. P., Wilson, C. J., and Ciarrochi, J. V. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 218–251. <https://doi.org/10.5172/jamh.4.3.218>.
- Rickwood, D. J., Deane, F.P., and Wilson, C.J. (2007). When and how do young people seek professional help for mental health problems. *The Medical Journal of Australia*. 187(7), 35-39.
- Rickwood, D. J. (2013). *Seeking help online or in-person*. Paper presented at the Second International Association of Youth Mental Health Conference. Brighton UK, 2 October 2013.
- Roediger-Eckhard, J. (2015). *Şema terapi nedir?* (Çev. Ed. S. Ataman). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Roldan-Bau, A. E. (2013). *Seeking help for psychological distress: The role of acculturation, family relationships, coping, and stigma among Latin Americans in Canada*. Unpublished doctoral dissertation. Windsor: University of Windsor.
- Rothi, D. M. and Leavey, G. (2006). Mental health help-seeking and young people: A review. *Pastoral Care in Education*, 24(3), 4-13.
- Rougier, C. (2011). *Cultural values, religiosity and spirituality as predictors of professional psychological help-seeking behavior of black adults in the United States*. Unpublished doctoral dissertation. USA: Columbia University.
- Rudowicz, E. and Au, E. (2001). Help-seeking experiences of Hong Kong social work students: Implications for professional training. *International Social Work*, 44(1), 75-91.
- Rughani, J., Deane, F. P., and Wilson, C. J. (2011). Rural adolescents' help-seeking intentions for emotional problems: The influence of perceived benefits and stoicism. *Australian Journal of Rural Health*, 19(2), 64-69.
- Salim, S. (2010). Psychological help seeking attitudes among Malaysian College and university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 426-430.

- Sareen, J., Jagdeo, A., Cox, B. J., Clara, I., ten Have, M., Belik, S. L., ... and Stein, M. B. (2007). Perceived barriers to mental health service utilization in the United States, Ontario, and the Netherlands. *Psychiatric Services*, 58(3), 357-364.
- Scheppers, E., Van Dongen, E., Dekker, J., Geertzen, J., and Dekker, J. (2006). Potential barriers to the use of health services among ethnic minorities: a review. *Family Practice*, 23(3), 325-348.
- Schultz, D. P. and Schultz, S. E. (2001). *Modern Psikoloji Tarihi*. (Çev: Y. Aslay). İstanbul: Kaknüs Yayıncılık.
- Schumacker, R. E. and Lomax, R. G. (1996). *A beginner's guide to structural equation modeling*. Hillsdale, New Jersey, US: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Sedikides, C. and Spencer, S. J. (2007). Frontiers of social psychology. *The self*. New York, US: Psychology Press.
- Seiffge-Krenke, I. (1993). Coping behavior in normal and clinical samples: More similarities than differences? *Journal of Adolescence*, 16(3), 285-303.
- Seiffge-Krenke, I. and Gelhaar, T. (2008). Does successful attainment of developmental tasks lead to happiness and success in later developmental tasks? A test of Havighurst's (1948) theses. *Journal of Adolescence*, 31, 33-52.
- Serim, F. ve Çankaya, Z. C. (2015). Yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutumlarının yordanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 177-198.
- Seyfi, F., Poudel, K. C., Yasuoka, J., Otsuka, K., and Jimba, M. (2013). Intention to seek professional psychological help among college students in Turkey: influence of help-seeking attitudes. *BMC Research Notes*, 6(1), 519.
- Sezer, S. ve Gülleroğlu, D. (2016). Psikolojik yardım arama tutumlarını yordayan değişkenler: Kendini damgalama, özsaygı, psikolojik yardım almış olma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(1), 75-93.
- Sharkin, B. S. (1997). Increasing severity of presenting problems in college counseling centers: A closer look. *Journal of Counseling and Development*, 75(4), 275-281.
- Sheu, H. B. and Sedlacek, W. E. (2002). *Helping-seeking attitudes and coping strategies among college students by race*. Paper presented at the Annual Conference of the American Psychological Association, Chicago.
- Sheu, H. B. and 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), 130-143.

- Slade, T., Johnstone, A., Teesson, M., Whiteford, H., Burgess, P., Pirkis, J., and Saw, S. (2009). *The Mental Health of Australian's 2, Report on the 2007 National Survey of Mental Health and Wellbeing*. Department of Health and Aging, Canberra.
- Solberg, V. S., Ritsma, S., Davis, B. J., Tata, S. P., and Jolly, A. (1994). Asian-American students' severity of problems and willingness to seek help from university counseling centers: Role of previous counseling experience, gender, and ethnicity. *Journal of Counseling Psychology*, 41(3), 275-279.
- Şencan, H. (2016) *Yüksek lisans ve doktora öğrencileri için tez yazım kılavuzu*. [http://www.ders.es/yontembilim_02_21%20\(1\).doc](http://www.ders.es/yontembilim_02_21%20(1).doc) adresinden 20 Ocak 2018 tarihinde alınmıştır.
- Şensoy, G., Akıman, H., Balkan, K., Gül, Y. S., Kaval, A., Sevinç, A., ... ve Baş, A. U. (2018). Eğitim fakültesi akademisyen ve öğrencilerinin üniversite psikolojik danışma birimine yönelik görüşleri. *Journal of Higher Education & Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 8(1), 194-201.
- Tabachnick, B. G. and Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.), Boston: Allyn and Bacon.
- Tata, S. P. and Leong, F. T. (1994). Individualism-collectivism, social-network orientation, and acculturation as predictors of attitudes toward seeking professional psychological help among Chinese Americans. *Journal of Counseling Psychology*, 41(3), 280-287.
- ten Have, M., de Graaf, R., Ormel, J., Vilagut, G., Kovess, V., Alonso, J., and ESEMeD/MHEDEA 2000 Investigators. (2010). Are attitudes towards mental health help-seeking associated with service use? Results from the European Study of Epidemiology of Mental Disorders. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 45(2), 153-163.
- Thompson, B. (2004). *Exploratory and confirmatory factor analysis: Understanding concepts and applications*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Thompson, A., Hunt, C., and Issakidis, C. (2004). Why wait? Reasons for delay and prompts to seek help for mental health problems in an Australian clinical sample. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 39(10), 810-817.
- Ting, J. Y. and Hwang, W. C. (2009). Cultural influences on help-seeking attitudes in Asian American students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 79(1), 125-132.

- Topkaya, N. ve Kağnıcı, D. Y. (2012). Psikolojik yardım alma niyeti: Bir model testi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 27(69), 101-117.
- Topkaya, N. ve Meydan, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 25-37.
- Topkaya, N. (2014a). Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu yordamada cinsiyet, psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama ve sosyal damgalanma. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 14(2), 1-17.
- Topkaya, N. (2014b). Psikolojik yardım alma niyetini yordamada demografik, bireysel ve çevresel faktörler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 29(74), 1-11.
- Tom, R. F. (2015). *Adjustment experiences and coping strategies of first-year students at the University of Limpopo (Turfloop Campus)*. Unpublished doctoral dissertation. Sovenga: University of Limpopo.
- Triandis, H. C. (1999). Cross-cultural psychology. *Asian Journal of Social Psychology*, 2(1), 127-143.
- Türküm, A. S. (2000). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ve kendini açma eğilimleri. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(2), 205-220.
- Türküm, A.S. (2001a). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 1-16.
- Türküm, A. S. (2001b). Developing a scale of attitudes toward seeking psychological help: Validity and reliability analysis. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 26(3), 321-329.
- Türküm, A. S., Kızıldaş, A. ve Sarıyer, A. (2004). Anadolu Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi'nin hedef kitlesinin psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin ön çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (21), 15-27.
- Türküm, A. S., Kızıldaş, A., Bıyık, N. ve Yemenici, B. (2005). Üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ile sorunlar karşısında gösterdikleri tepkiler. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi*, 13(4), 267-273.

- 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. <https://doi.org/10.3149/jms.1303.389>
- Türküm, A. S. (2007). Üniversite gençliğine yönelik psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri. R. Özyürek, F. Korkut-Owen, D. W. Owen. (Ed.), *Gelişen psikolojik danışma ve rehberlik: Meslekleşme sürecindeki ilerlemeler içinde* (s. 201-219). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Twenge, J. M., Gentile, B., DeWall, C. N., Ma, D., Lacefield, K., and Schurtz, D. R. (2010). Birth cohort increases in psychopathology among young Americans: A cross-temporal meta-analysis of the MMPI. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 145-154.
- Vanheusden, K., Mulder, C. L., van der Ende, J., van Lenthe, F. J., Mackenbach, J. P., and Verhulst, F. C. (2008). Young adults face major barriers to seeking help from mental health services. *Patient Education and Counseling*, 73(1), 97-104.
- Van Genderen, H., Rijkeboer, M. and Arntz, A. (2012). Theoretical model: Schemas, coping styles, & modes. In Van Vreeswijk, M., Broersen, J., Nadort, M. (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of schema therapy: theory, research, and practice* (pp. 27-51). UK: John Wiley & Sons.
- Van Vreeswijk, M. and Broersen, J. (2006). *Schemagerichte therapie in groepen: cognitieve groeps psychotherapie bij persoonlijkheids problematiek*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum/Springer Media.
- Van Vreeswijk, M., Broersen, J., and Nadort, M. (Eds.). (2012). *The wiley-blackwell handbook of schema therapy: Theory, research, and practice*. UK: A John Wiley & Sons.
- Vidourek, R. A., King, K. A., Nabors, L. A., and Merianos, A. L. (2014). Students' benefits and barriers to mental health help-seeking. *Health Psychology and Behavioral Medicine: an Open Access Journal*, 2(1), 1009-1022.
- Vogel, D. L. and Wester, S. R. (2003). To seek help or not to seek help: The risks of self-disclosure. *Journal of Counseling Psychology*, 50(3), 351-361.
- Vogel, D. L., Wester, S. R., Wei, M. and Boysen, G. A. (2005). The role of outcome expectations and attitudes on decisions to seek professional help. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 459-470.

- Vogel, D. L., Wade, N. G., and Hackler, A. H. (2007a). Perceived public stigma and the willingness to seek counseling: The mediating roles of self-stigma and attitudes toward counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 54(1), 40-50.
- Vogel, D. L., Wester, S. R., and Larson, L. M. (2007b). Avoidance of counseling: Psychological factors that inhibit seeking help. *Journal of Counseling & Development*, 85(4), 410-422.
- Vogel, D. L., Wade, N. G., Wester, S. R., Larson, L., and Hackler, A. H. (2007c). Seeking help from a mental health professional: The influence of one's social network. *Journal of Clinical Psychology*, 63(3), 233-245.
- Ward-Ciesielski, E. F., Limowski, A. R., Kreper, S. N., and McDermott, M. J. (2019). Relationships between treatment attitudes, psychological symptoms, emotional competence, and help-seeking intentions. *Journal of Counseling & Development*, 97(3), 250-259.
- Watsford, C. R. (2014). *Young people's expectations, preferences and experiences of seeking help from a youth mental health service and the effects on clinical outcome, service use and future help-seeking intentions*. Unpublished doctoral dissertation. Australia: University of Canberra.
- Watsford, C. and Rickwood, D. (2014). Young people's expectations, preferences and experiences of seeking help from a youth mental health service and the effects on clinical outcome, service use and future help-seeking intentions. *Clinical Psychologist*, 18(1), 43-51.
- Wilson, C. J. and Deane, F. P. (2012). Brief report: Need for autonomy and other perceived barriers relating to adolescents' intentions to seek professional mental health care. *Journal of Adolescence*, 35(1), 233-237.
- Wong, P. T. and Wong, L. C. J. (2006). *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping*. New York: Springer Science & Business Media.
- Yalçın, İ. (2016). Profesyonel psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumların yordanmasında benlik kurgusu ve algılanan sosyal desteğin rolü. *Eğitim ve Bilim*, 41(183), 339-349.
- Yelpaze, İ. (2016). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Yerin-Güneri, O. (2006). Counseling services in Turkish Universities. *International Journal of Mental Health*, 35(1), 26–38.
- Young, J. E. and Klosko, J. S. (1993). *Hayatı yeniden keşfedin*. (Çev: S. Kohen ve E. Tuncer) İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Young, J. E. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Sarasota, FL: Professional Resource Exchange, Inc.
- Young, J. E., Klosko, J. S., and Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: Guilford Press.
- Yurtseven, F. ve Paker, M. (2015). *Üniversitede psikolojik danışmanlık el kitabı*. İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Zaff, J. F., Aasland, K., McDermott, E., Carvalho, A., Joseph, P., and Pufall Jones, E. (2016). Exploring positive youth development among young people who leave school without graduating high school: A focus on social and emotional competencies. *Qualitative Psychology*, 3(1), 26-45.

EKLER

- EK-1:** Kişisel Bilgi Formu
- EK-2:** Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-R (PYTÖ)
- EK-3:** Şema Başa Çıkma Ölçeği (ŞBÇÖ)
- EK-4:** Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği (ÖİBÖ)
- EK-5:** Etik Kurul Onay Belgesi
- EK-6:** Araştırma İzni
- EK-7:** Bilgilendirilmiş Onam Formu



EK-1: Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

2. Yaşınız:

3. Bölümünüz:

4. Sınıfınız:

5. Yaşamınızın herhangi bir döneminde **daha önce** bir **psikolojik yardım aldınız mı?**

Evet ()

Hayır () (*Yanıtınız HAYIR ise 6. soruya gidiniz*)

Yanıtınız EVET ise:

A. Aşağıdaki ifadelerden bu psikolojik yardım deneyiminizi en iyi yansıtan seçeneği işaretleyiniz.

A.1. Bu psikolojik yardıma nasıl başvurdunuz? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)

Kendi isteğimle ()

Aile önerisiyle ()

Arkadaş önerisiyle ()

Öğretim üyesi/Öğretmen önerisiyle ()

Doktor önerisiyle ()

Diğer (lütfen belirtiniz).....

A.2. Bu psikolojik yardımı kimden aldınız? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)

Sosyal Çalışmacı ()

Psikolojik Danışman ()

Psikolog ()

Psikiyatrist ()

Diğer (lütfen belirtiniz).....

A.3. Almış olduğunuz psikolojik yardım sürecini tahmini oturum sayısı veya süre olarak belirtiniz:

Oturum/Seans Sayısı olarak; (*Örneğin; 4 oturum*):

Süre olarak (*Örneğin 6 ay veya 1 yıl*):

A.4. Sürece düzenli olarak devam ettiniz mi? Evet () Hayır ()

A.4. Almış olduğunuz psikolojik yardım süreciniz nasıl sonlandırıldı?

Başka bir kurum veya kişiye yönlendirme () Ortak karar () Kendi kararım ()

A.5. Almış olduğunuz bu psikolojik yardımın niteliğini nasıl değerlendiriyorsunuz?
(Lütfen 1 ile 5 arasında puanlayınız)

Hiç faydalı bulmadım

Çok faydalı buldum

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

6. Şu an bir psikolojik yardım alıyor musunuz?

Evet ()

Hayır ()

(Yanıtınız **HAYIR** ise 7. soruya gidiniz)

Yanıtınız **EVET** ise:

B. Aşağıdaki ifadelerden bu psikolojik yardım deneyiminizi en iyi yansıtan seçeneği işaretleyiniz.

B.1. Bu psikolojik yardıma nasıl başvurdunuz?

Kendi isteğimle ()

Aile önerisiyle ()

Arkadaş önerisiyle ()

Öğretim üyesi/Öğretmen önerisiyle ()

Doktor önerisiyle ()

Diğer (lütfen belirtiniz).....

B.2. Bu psikolojik yardımı kimden almaktasınız?

Sosyal Çalışmacı ()

Psikolojik Danışman ()

Psikolog ()

Psikiyatrist ()

Diğer (lütfen belirtiniz).....

B.3. Almakta olduğunuz psikolojik yardım sürecini tahmini oturum sayısı/süre olarak belirtiniz:

Oturum/Seans Sayısı olarak; (Örneğin; 4 oturumdur):

Süre olarak (Örneğin 6 aydır veya 1 yıldır):

B.4. Sürece düzenli olarak devam ediyor musunuz?

Evet ()

Hayır ()

B.5. Almakta olduğunuz bu psikolojik yardımın niteliğini nasıl değerlendiriyorsunuz?

(Lütfen 1 ile 5 arasında puanlayınız)

Hiç faydalı bulmuyorum

Çok faydalı buluyorum

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

7. Aşağıdaki ifadelerden, gelecekteki psikolojik yardım alma niyetinizi en iyi yansıtan seçeneği işaretleyiniz.

7.1. Gelecekte ihtiyaç duyduğunuzda (veya yeniden) psikolojik yardım almayı ne kadar istersiniz? (Lütfen 1 ile 5 arasında puanlayınız)

Kesinlikle istemem

Kesinlikle isterim

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

7.2. Aile üyelerimden birisi/yakın bir arkadaşım kişisel veya duygusal bir sorun yaşadığında, ona psikolojik yardım almasını tavsiye ederim. (Lütfen 1 ile 5 arasında puanlayınız)

Hiç katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

EK-2: Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-R (PYTÖ) (Örnek Maddeler)

Açıklama: Aşağıda kişisel görüşlerin belirtildiği çeşitli cümleler yazılmıştır. Her bir cümleyi okuyarak, bu fikre ne ölçüde katıldığınızı yan taraftaki ilgili kısma (X) işareti koyarak belirtiniz. Cümlelerin tek bir doğru veya yanlış cevabı yoktur. Sizden beklenen kendi görüşlerinizi samimiyetle işaretlemenizdir. Bu çalışmanın sonuçları bilimsel bir araştırmada kullanılacaktır. Vakit ayırıp, özen göstererek destek sağladığınız için teşekkür ederim.		Tamamen Katılıyorum	Oldukça Katılıyorum	Kararsızım	Pek Katılmıyorum	Katılmıyorum
1.	Psikolojik rahatsızlığım kendiliğinden geçmiyorsa, psikolojik yardım almak benim için bir çözümdür.					
2.	Danışacağım uzmanım benim ruh sağlığı bozuk bir kişi olduğunu düşünmesinden çekinirim.					
4.	Yakın bir arkadaşım, benden ruhsal problemi ile ilgili olarak fikrimi sorduğunda, psikolojik yardım almasını önerebilirim.					
6.	Gerektiğinde, duygusal sorunların çözümüne yardımcı olması için, kişisel sınırlarımı bir uzmana açabilirim.					
7.	Kişi psikolojik yardım alarak, yıpratıcı duygularıyla nasıl baş edebileceğini öğrenebilir.					
12.	Hakkımda söyleneceklerden dolayı, psikolojik yardım almaktan çekinirim.					
14.	Bir uzmanla sorunlar hakkında konuşmak, duygusal çatışmalardan kurtulmanın etkili bir yoludur.					
18.	Eğer bir ruhsal bozukluğum olduğunu düşünürsem, ilk yapacağım şey, profesyonel yardım almak olacaktır.					

EK-3: Şema Başa Çıkma Ölçeği (ŞBCÖ) (Örnek Maddeler)

Açıklama: Aşağıda bireylere özgü bazı davranışları tanımlayan ifadeler yer almaktadır. Lütfen her cümleyi dikkatli bir şekilde okuyup, her bir ifadenin sizi ne derece yansıttığını, yan tarafta bulunan ilgili seçeneği (1-6 arasından uygun olan seçeneği) işaretleyerek belirtiniz.		1. Benim için hiç uygun değil	2. Benim için nadiren uygun	3. Benim için biraz uygun	4. Benim için genellikle uygun	5. Benim için oldukça uygun	6. Benim için tamamen uygun
1.	Başkaları tarafından eleştirildiğimde çoğu zaman savunmaya geçerim.						
3.	Ne zaman mutsuz veya kızgın hissetsem başkalarından uzaklaşıyorum.						
4.	Stres altındayken çoğu zaman fiziksel belirtiler yaşarım.						
8.	Kendimi eleştirme konusunda çok acımasızım ve bir şeylerin iyi gitmesi için sürekli çabalarım.						
9.	Endişe ettiğim her şeyin er ya da geç gerçekleşeceğine inanırım.						
12.	Ne zaman kendimi kötü hissetsem, genellikle uyurum ya da dikkatimi dağıtmaya çalışırım.						

EK-4: Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği (ÖİBÖ) (Örnek Maddeler)

Açıklama: Okuyacağınız ifadeleri " Kesinlikle Katılmıyorum " seçeneğinden, " Kesinlikle Katılıyorum " seçeneğine doğru dereceleyiniz.	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Kararlarımda yakınlarımin etkisi çok azdır.					
4. Hayatımı kendimi çok yakın hissettiğim kişilerin düşüncelerine göre yönlendiririm.					
5. Benimle ilgili bir konuda, çok yakın hissettiğim kişilerin fikirleri beni etkiler.					
10. Kendimi çok yakın hissettiğim insanların desteğine ihtiyaç duyarım.					
15. Yakınlarımin hakkımda ne düşündüğü benim için önemli değildir.					
18. Özel hayatımı, çok yakınıim olan birisiyle bile paylaşmam.					
20. Planlar yaparken yakınların önerileri dikkate alınsa bile, son karar kişiye ait olmalıdır.					
23. Yakınlarımin düşüncelerine önem vermek, kendi düşüncelerimi göz ardı etmek anlamına gelir.					
27. Bir kimse hem yakınlarına bağlı olabilir hem de fikirleri ayrı olduğunda fikrine saygı duyulmasını isteyebilir.					

EK-6: Etik Kurul Onay Belgesi

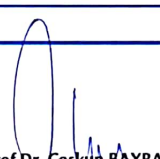
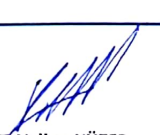
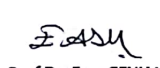
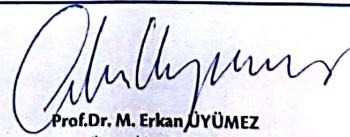
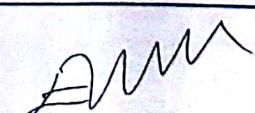
Evrak Kayıt Tarihi: 12.10.2017

Protokol No: 112376

Tarih: 27.10.2017



ANADOLU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERÎ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU
KARAR BELGESİ

ÇALIŞMANIN TÜRÜ:	BAP Projesi-Doktora Tez Çalışması
KONU:	Eğitim Bilimleri
BAŞLIK:	Şema Sürdürücü Başa Çıkma Davranışları ile Psikolojik Yardım Alma Tutumu Arasındaki İlişkide Yardım Alma Deneyimlerinin ve Benlik Yapılarının Düzenleyici Rolü
PROJE/TEZ YÜRÜTÜCÜSÜ:	Doç. Dr. Baki DUY
TEZ YAZARI:	Ferhat BAYOĞLU
ALT KOMİSYON GÖRÜŞÜ:	-
KARAR:	Olumlu
 Prof. Dr. Coşkun BAYRAK (Başkan-Eğitim Fak.)	
 Prof. Dr. T. Volkan YÜZER (Başkan Yardımcısı-Açıköğretim Fak.)	 Prof. Dr. Esra CEYHAN (Eğitim Fak.)
 Prof. Dr. Münevver ÇAKI (Güzel Sanatlar Fak.)	 Prof. Dr. M. Erkan ÜYÜMEZ (İkt. ve İdari Bil. Fak.)
 Prof. Dr. Handan DEVECİ (Eğitim Fak.)	 Prof. Dr. Emel ŞIKLAR (İkt. ve İdari Bil. Fak.)

Scanned by CamScanner

EK-6: Araştırma İzni

Ana. Üni. Evrak Tarih ve Sayısı: 22/11/2017-E.129796



T.C.
ANADOLU ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Genel Sekreterlik
Yazı İşleri Müdürlüğü



Sayı : 63784619-300
Konu : Ferhat BAYOĞLU

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 21/11/2017 tarihli ve 129191 sayılı yazınız.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programı öğrencisi Ferhat BAYOĞLU'nun, "Şema Sürdürücü Başa Çıkma Davranışları ile Psikolojik Yardım Alma Tutumu Arasındaki İlişkide Yardım Deneyimlerinin ve Benlik Yapılarının Düzenleyici Rolü" başlıklı Doktora tez çalışması kapsamında Üniversitemizde araştırma yapması Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi rica ederim.

e-imzalıdır

Prof. Dr. Aydın AYBAR
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Yunus Emre Kampüsü Tepebaşı/Eskişehir
Telefon No: +90 222 335 05 80/1352-1353 Faks No: +90 222 335 36 16
E-Posta: gensek@anadolu.edu.tr İnternet Adresi: www.anadolu.edu.tr

Bilgi İçin: Esra CENGİZ
Unvan: Memur

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.

EK-7: Bilgilendirilmiş Onam Formu

ARAŞTIRMA GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Bu çalışma, ‘Şema Sürdürücü Başa Çıkma Davranışları ile Psikolojik Yardım Alma Tutumu Arasındaki İlişkide Yardım Alma Deneyimlerinin ve Benlik Yapılarının Düzenleyici Rolü’ başlıklı bir tez çalışması olup; üniversite öğrencilerinde şema sürdürücü başa çıkma davranışları ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide, yardım alma deneyiminin ve benlik yapılarının düzenleyici rolünün incelenmesi amacını taşımaktadır. Çalışma, Doç. Dr. Baki DUY danışmanlığında, Uzm. Psikolojik Danışman Ferhat BAYOĞLU tarafından yürütülmekte ve sonuçları ile üniversite öğrencilerinde şema sürdürücü başa çıkma davranışları ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişki ve bu ilişkide yardım alma deneyimlerinin ve benlik yapılarının düzenleyici (moderator) rolünün ortaya çıkarılmasını amaçlamaktadır.

- Bu çalışmaya katılımınız gönüllülük esasına dayanmaktadır.
- Çalışmanın amacı doğrultusunda, ölçekler uygulanarak sizden veriler toplanacaktır.
- Sizlerden isminizi yazmanız ya da kimliğinizi açığa çıkaracak bir bilgi vermeniz istenmemektedir.
- Araştırma kapsamında toplanan veriler, sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacak, araştırmanın amacı dışında ya da bir başka araştırmada kullanılmayacak ve gerekmesi halinde, sizin (yazılı) izniniz olmadan başkalarıyla paylaşılmayacaktır.
- İstemeniz halinde sizden toplanan verileri inceleme hakkınız bulunmaktadır.
- Sizden toplanan veriler itina ile korunacak ve araştırma bitiminde beş yıl süreyle arşivlenerek sonrasında imha edilecektir.
- Veri toplama sürecinde/süreçlerinde size rahatsızlık verebilecek herhangi bir soru/talep olmayacaktır. Yine de katılımınız sırasında herhangi bir sebepten rahatsızlık hissederseniz çalışmadan istediğiniz zamanda ayrılabilirsiniz. Çalışmadan ayrılmanız durumunda sizden toplanan veriler çalışmadan çıkarılacak ve imha edilecektir.

Gönüllü katılım formunu okumak ve değerlendirmek üzere ayırdığınız zaman için teşekkür ederim. Çalışma hakkındaki sorularınızı Anadolu Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezinden Uzm. Ferhat BAYOĞLU’na ulaşarak yöneltebilirsiniz.

Uzm. Psikolojik Danışman Ferhat BAYOĞLU
Adres: Anadolu Üniversitesi PDRM
Tel:(222)3350580/1226-1227
e mail: fbayoglu@anadolu.edu.tr

Araştırmaya katılmayı kabul ediyorsanız, lütfen aşağıdaki kutucuğu (✓) ile işaretleyiniz. Araştırmaya katılmak istemiyorsanız ilgili kutucuğu lütfen boş bırakınız.

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

☐

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Ferhat BAYOĞLU
Yabancı Dil : İngilizce
Doğum Yeri ve Yılı : Erzurum/1988
E-Posta : fbayoglu@anadolu.edu.tr

Eğitim ve Mesleki Deneyim:

- 2013 – 2019 / Doktora / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programı, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir, Türkiye
- 2010 – 2013 / Y.Lisans / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum, Türkiye
- 2006 – 2010 / Lisans / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Lisans Programı, Atatürk Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Erzurum, Türkiye
- Eylül 2010 – Aralık 2013/ Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen / Erzurum-Pasinler Milli Eğitim Müdürlüğü
- Aralık 2013 – Mart 2018 / Uzman / Anadolu Üniversitesi
- Mart 2018 – - / Öğretim Görevlisi / Anadolu Üniversitesi

Akademik Çalışmalar ve Yayınlarından Bazıları:

- Özer, Ö., Altınok, A., Yöntem, M. K. ve **Bayoğlu, F.** (2017). Danışanlar için terapi motivasyonu ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(1), 13-30.
- Özer, Ö., Yıkılmaz, M., Altınok, A. ve **Bayoğlu, F.** (2016). Psikolojik danışmanların çevrimiçi (online) psikolojik danışmaya yönelik tutumlarının danışan perspektifinden incelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi*, 55, 549-559.
- **Bayoğlu, F.** ve Atlı, A. (2014). İnönü Evlilik Tutum Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik analizleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 15(2), 397-415.

Ödülleri/Bursları:

- 2013-Başarı Belgesi / Erzurum İl Milli Eğitim Müdürlüğü
- 2010-TÜBİTAK Genel Yurtiçi Yüksek Lisans Bursu
- 2013-TÜBİTAK Doğrudan Yurtiçi Doktora Bursu

Mesleki Dernek Üyelikleri:

- Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği, Ankara.