

**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
PROGRAMI**

**STRESLE BAŞA ÇIKMA İLE PSİKOLOJİK YARDIM
ALMA TUTUMU İLİŞKİSİNDE ÖZNEL SIKINTILARI
AÇMANIN ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EDANUR ARI

**ANKARA
ARALIK, 2023**



**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
PROGRAMI**

**STRESLE BAŞA ÇIKMA İLE PSİKOLOJİK YARDIM
ALMA TUTUMU İLİŞKİSİNDE ÖZNEL SIKINTILARI
AÇMANIN ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EDANUR ARI

DANIŞMAN: PROF. DR. METİN PİŞKİN

**ANKARA
ARALIK, 2023**

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Edanur ARI adlı öğrencinin hazırladığı “Stresle Başa Çıkma İle Psikolojik Yardım Alma Tutumu İlişkisinde Öznel Sıkıntıları Açmanın Aracı Rolü” başlıklı bu çalışma Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı’nda jüri üyelerince oy birliği ile **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

	<u>Jüri Üyeleri</u>	<u>İmza</u>
Başkan	Prof. Dr. Metin PİŞKİN	
Üye	Prof. Dr. Mehmet GÜVEN	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Nesime CAN	

ONAY

Bu tez Ankara Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Öğretim Yönetmeliği’nin ilgili maddeleri uyarınca, jüri üyeleri tarafından 27.12.2023 tarihinde, Enstitü Yönetim Kurulu tarafından ise .../.../20... tarihinde kabul edilmiştir.

.....
Prof. Dr. Mehmet İkbāl YETİŞİR
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgileri akademik yazım kurallarına uygun biçimde raporlaştırdığımı ve bunları etik ilkelere (atıfta bulunulan tüm yapıtlara kaynaklarda yer verilmesi, tezde kullanılan bilgi ve belgelere resmî yollarla ulaşılması ve bunların aslı bozulmadan kullanılması vb.) uygun olarak elde ettiğimi ve sunduğumu bildiririm.

Edanur ARI

ÖZET

STRESLE BAŞA ÇIKMA İLE PSİKOLOJİK YARDIM ALMA TUTUMU İLİŞKİSİNDE ÖZNEL SIKINTILARI AÇMANIN ARACI ROLÜ

ARI, Edanur

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Metin PİŞKİN

Aralık, 2023, xv + 80 Sayfa

Bu araştırmanın genel amacı; üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları arasındaki ilişkide öğrencilerin öznel sıkıntılarını açma eğilimlerinin aracı rolünü belirlemektir. Çalışma, 2022-2023 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde, Türkiye Cumhuriyeti'nin 54 farklı üniversitesinin çeşitli fakültelerinde yer alan ön lisans, lisans, yüksek lisans ve doktora programlarındaki öğrenciler ile yürütülmüştür. Araştırma grubu 161 (%59.85) kadın, 108 (%40.15) erkek olmak üzere toplam 269 öğrenciden oluşmaktadır. Veriler, Öznel Sıkıntılarını Açma Ölçeği (ÖSAÖ), Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği – Kısa Formu (PYTÖ-K) ve Stresle Başa Çıkma Ölçeği – SBÖ aracılığıyla toplanmıştır.

Araştırmanın bulgularına göre üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzı ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları arasındaki ilişkide öznel sıkıntılarını açma eğiliminin problem odaklı stresle başa çıkmada tam aracı, sosyal destek aramada kısmi aracı rolü olduğu saptanmıştır. Araştırmanın ön şartlarını yerine getirmediği için stresle başa çıkmada kaçınma tarzının aracı rolü analize tabi tutulmamıştır.

Çalışmada araştırılan değişkenlerin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin öznel sıkıntılarını açma eğilimi, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ve stresle başa çıkmada “kaçınma” tarzı bakımından erkek ve kadınlar arasında manidar farklılıkların olduğu belirlenmiştir. Bulgulara göre kadınların öznel sıkıntılarını açma eğilimlerinde “kendini açma”, erkeklerin ise “kendini gizleme” eğilimlerini daha sık sergiledikleri saptanmıştır. Bulgular ayrıca, kadınların yardım almaya ilişkin tutumlarının erkeklerden daha olumlu olduğunu ortaya koymuştur. Bulgulara göre kadınların stresle başa çıkmada “kaçınma” tarzı puanları

erkeklere göre daha yüksek iken, “problem odaklı” ve “sosyal” boyutlarda katılımcıların cinsiyeti açısından anlamlı bir fark gözlenmemiştir.

Anahtar Sözcükler: Üniversite öğrencileri, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum, stresle başa çıkma, öznel sıkıntıları açma eğilimi.



ABSTRACT

THE MODERATING ROLE OF SUBJECTIVE DISTRESS DISCLOSURE IN THE RELATIONSHIP BETWEEN COPING WITH STRESS AND SEEKING PSYCHOLOGICAL HELP

ARI, Edanur

Master's Degree, Department of Education

Supervisor: Prof. Dr. Metin Pişkin

December 2023, xv + 80 Pages

The aim of this research is to determine the moderator role of students' distress disclosure index in the relationship between students' styles of coping and the attitudes towards seeking psychological help. The sample consists of 269 students who studied in 54 different universities, departments, and grade levels in the spring semester of the 2022-2023 academic year in Türkiye. 161 students (59,85%) are females and the rest, 108 students (40,15%) are males. The data of this research was collected using the Distress Disclosure Index, Attitudes Towards Seeking Psychological Help Scale – Short Form and the Coping with Stress Scale.

According to the findings of the study, it was determined that the tendency to disclose subjective distress has a full mediator role in coping with “problem-focused” stress and a partial mediator role in seeking “social support” in the relationship between university students' style of coping with stress and their attitudes towards seeking psychological help. Since it did not meet the prerequisites of the research, the mediating role of “avoidance style” in coping with stress was not analyzed.

When we examined whether the variables investigated in the study differed according to gender, it was revealed that there was a significant difference between gender, the tendency of university students to reveal their subjective distress, their attitudes towards seeking psychological help, and their "avoidance" style in coping with stress. According to these results, it was determined that women exhibited the tendency of "self-disclosure" more frequently in their tendency to reveal their subjective distress, while men exhibited the tendency of "hiding themselves" more frequently. In the attitude

towards seeking psychological help, it was seen that female participants got higher scores, thus they had more positive attitudes, and finally, it was revealed that women had higher "avoidance" style scores in coping with stress than men. There was no difference in terms of the gender of the participants in the "problem-focused" and "social" ways of coping with stress.

Key Words: University students, attitude towards seeking psychological help, coping with stress, tendency to open subjective distress.



ÖNSÖZ

Her şeyden önce beni hayatım boyunca ve özellikle eğitim hayatımda destekleyen ve her daim yanımda olan anneme, babama, ablama ve abime ve beni her zorlandığımda neşelendiren yeğenime sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Çalışma süreci boyunca beni cesaretlendiren ve her zaman yardımını teklif eden sevgili nişanlım Deniz YEŞİL ve sevgili arkadaşım Uzm. Psk. Dan. İpek Süeda ASLAN'a çok teşekkür ederim.

Danışman hocam Prof. Dr. Metin PİŞKİN'e teşekkürlerimi sunarım.

Katılımcı bulmama çok yardımcı olan Dr. Öğr. Üyesi Hakan ASLAN, Ümmü Gülsüm DÖNMEZ ve buna ek olarak tezimin üstünden geçip kontrol eden sevgili Öğr. Gör. Niyazi SEZEN'e teşekkür ederim.

Tez süresince kıymetli önerilerini sunan DR. Öğr. Üyesi Nesime CAN ve buna ek olarak veri analizi kısmında da bana yardımcı olan Prof. Dr. Nükhet Müge KART ve Doç. Dr. Seher YALÇIN'a teşekkürlerimi sunarım.

Stresli geçen sürecimde bana aniden destek çıkıp beni motive eden Doç. Dr. Cengiz ASLAN'a teşekkür ederim.



Sevdiklerime...

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
ÖNSÖZ.....	viii
İÇİNDEKİLER.....	x
TABLolar DİZİNİ.....	xiii
ŞEKİLLER DİZİNİ	xiv
KISALTMALAR	xv
BÖLÜM 1	1
GİRİŞ.....	1
Problem.....	1
Amaç.....	4
Önem.....	6
Sınırlılıklar	8
Tanımlar.....	8
BÖLÜM 2.....	9
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	9
Stresle Başa Çıkma ile İlgili Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar	9
Stresle Başa Çıkma Modeli.....	9
Stresle Başa Çıkma ile İlgili Araştırmalar	10
Öznel Sıkıntıları Açma ile İlgili Kavramsal Çerçeve ve Araştırmalar	12
Kendini Açmanın İlişkilere Etkisi.....	12
Kendini Açmanın Amacı.....	13
Kendini Açmaya Dayalı Kuramlar.....	13
Sosyal Nüfuz Kuramı	13
Joharry Penceresi:.....	14
Öznel Sıkıntılarını Açma ile İlgili Araştırmalar.....	17
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Konusundaki Kuramsal Çerçeve ve Araştırmalar	19
Bireylerin Yardım Alma Süreci	19
Psikolojik Yardım Alma Tutumunu Etkileyen Faktörler.....	20
Demografik Faktörler:.....	20
Psikolojik Faktörler:	20
Sosyal Faktörler:.....	20
Yardım Servisleri ile İlgili Faktörler:	21
Erişebilirlikle İlgili Faktörler:	21
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar ile İlgili Yapılan Araştırmalar	22

BÖLÜM 3	25
YÖNTEM	25
Araştırmanın Modeli	25
Çalışma Grubu	26
Verilerin Toplanması	26
Veri Toplama Araçları	27
Öznel Sıkıntıların Açma Ölçeği (ÖSAÖ)	27
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği – Kısa Formu (PYTÖ-K).....	28
Stresle Başa Çıkma Ölçeği – SBÖ	28
Verilerin Analizi	29
BÖLÜM 4.....	32
BULGULAR VE YORUMLAR	32
Değişkenlerin Normal Dağılım İncelemeleri.....	32
Öznel Sıkıntıların Açma Puanları için Normal Dağılım Sayıltısının Sınanması .	32
Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanları İçin Normal Dağılım Sayıltısının Sınanması	34
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Puanları İçin Normal Dağılım Sayıltısının	38
Sınanması	38
Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Analizleri	39
Model Sınama (Aracı Değişken) Analizi Bulguları: Sonuçları	40
MODEL 1: Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Problem Odaklı	
Tarzının Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Üzerindeki Etkisinde Öznel	
Sıkıntıları Açma Eğiliminin Aracı Etkisi	41
MODEL 2: Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Sosyal Yardım	
Arama Tarzının Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Üzerindeki Etkisinde	
Öznel Sıkıntıları Açma Eğilimin Aracı Etkisi	44
MODEL 3: Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Kaçınma Tarzının	
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Üzerindeki Etkisinde Öznel	
Sıkıntıları Açma Eğilimi Düzeyinin Aracı Etkisi	47
Gruplar Arası Fark Analizi Bulguları	49
Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlarının	
Cinsiyete Göre Farklılaşması	49
Üniversite Öğrencilerinin Öznel Sıkıntıların Açma Eğilimlerinin Cinsiyete Göre	
Farklılaşması	51
Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Cinsiyete Göre	
Farklılaşması	53
BÖLÜM 5	57
SONUÇLAR VE ÖNERİLER	57
Sonuçlar	57
Öneriler	59

KAYNAKLAR.....	62
EKLER	71
EK 1. Öznel Sıkıntıların Açma Ölçeği	72
EK 2. Stresle Başa Çıkma Ölçeği	73
EK 3. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği	74
EK 4. Ölçek Sahiplerinden Kullanım Onayı	75
EK 5. Etik Kurul Onayı	76
EK 6. Aydınlatılmış Onam Formu.....	77
BENZERLİK BİLDİRİMİ	79
ÖZGEÇMİŞ.....	80



TABLolar DİZİNİ

Tablo	Sayfa
Tablo 1. Öznel Sıkıntılarını Açma Eğilimi Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler	32
Tablo 2. Stresle Başa Çıkma ‘‘Kaçınma’’ Tarzına İlişkin Betimsel İstatistikler	34
Tablo 3. Stresle Başa Çıkma ‘‘Problem Odaklı’’ Tarzına İlişkin Betimsel İstatistikler	35
Tablo 4. Stresle Başa Çıkma ‘‘Sosyal Destek Arama’’ Tarzına İlişkin Betimsel İstatistikler	36
Tablo 5. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler	38
Tablo 6. Araştırma Değişkenleri Arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonları	40
Tablo 7. SBÇ-PO Tarzın PYAİT Üzerindeki Toplam, Doğrudan ve Dolaylı Etki	43
Tablo 8. SBÇ-SDA Tarzın PYAİT Üzerindeki Toplam, Doğrudan ve Dolaylı Etki	46
Tablo 9. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanlarının Cinsiyete Göre t-Testi Sonuçları.....	49
Tablo 10. Öznel Sıkıntılarını Açma Puanlarının Cinsiyete Göre t-Testi Sonuçları	51
Tablo 11. Stresle Başa Çıkma ‘‘Kaçınma’’ Tarzı Puanlarının Cinsiyete Göre t-Testi Sonuçları	53
Tablo 12. Stresle Başa Çıkma ‘‘Problem Odaklı’’ Tarzı Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları	54
Tablo 13. Stresle Başa Çıkma ‘‘Sosyal Destek Arama’’ Tarzı Puanlarının Cinsiyete Göre t-Testi Sonuçları.....	55

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil	Sayfa
Şekil 1. Aracı Etki Kavramsal Modeli	5
Şekil 2. Aracı Etki Kavramsal Modeli	5
Şekil 3. Aracı Etki Kavramsal Modeli	6
Şekil 4. Kendini Açma Ve Sosyal Nüfuz Süreci Arasındaki İlişki	14
Şekil 5. Joharry Penceresi.....	15
Şekil 6. Kişiler Arası İlişkilerde Başlangıç Durumu	16
Şekil 7. Kişiler Arası İlişkilerde Yakınlaşma Durumu.....	16
Şekil 8. Öznel Sıkıntıların Açma Eğilim Puanlarının Histogram Grafiği	33
Şekil 9. Stresle Başa Çıkmada “Kaçınma” Tarzı Puanlarının Histogram Grafiği.....	35
Şekil 10. Stresle Başa Çıkmada “Problem Odaklı” Tarzı Puanlarının Histogram Grafiği	36
Şekil 11. Stresle Başa Çıkmada “Sosyal Destek Arama” Tarzı Puanlarının Histogram Grafiği	37
Şekil 12. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanlarının Histogram Grafiği	39
Şekil 13. SBÇ-PO Tarzın PYAİT’a Toplam Etkisi.....	41
Şekil 14. SBÇ-PO ile PYAİT’da ÖSAE’nin Aracı Etkisi	42
Şekil 15. SBÇ-SDA’nın PYAİT Üzerindeki Toplam Etkisi	44
Şekil 16. SBÇ-SDA ile PYAİT’da ÖSAE’nin Aracı Etkisi	45
Şekil 17. SBÇ-K’nın PYAİT Üzerindeki Toplam Etkisi	47
Şekil 18. SBÇ-K ile PYAİT’da ÖSAE’nin Aracı Etkisi	48

KISALTMALAR

ÖSAÖ	Öznel Sıkıntılarını Açma Ölçeği
PYTÖ-K	Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği
SBÖ	Stresle Başa Çıkma Ölçeği
SBÇ-PO	Stresle Başa Çıkmada Problem Odaklı Tarz
SBÇ-SDA	Stresle Başa Çıkmada Sosyal Destek Arama Tarzı
SBÇ-K	Stresle Başa Çıkmada Kaçınma Tarzı
ÖSAE	Öznel Sıkıntıları Açma Eğilimi
PYAİT	Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problemi, amaçları ve önemi açıklanmış, ayrıca çalışmanın sınırlıkları ile tanımlarına yer verilmiştir.

Problem

Üniversiteye başlayan bireyler birçok yeni durumla karşı karşıya kalmaktadır. Bu yeni durumlar arasında yeni bir şehre yerleşme, aileden ayrılma, kendi ayaklarının üstünde durabilme, yurt hayatına uyum sağlamaya çalışma, yeni sorumluluklar üstlenme, maddi sıkıntılar yaşama, yeni arkadaşlar edinme, yeni bir eğitim ve ders çalışma sistemine uyum sağlama sayılabilir. Bu yeni durumlara ek olarak beliren yetişkinlik döneminin gerektirdiği gelişim görevlerinin yerine getirilmesi de önemlidir. Üniversite eğitimlerini almak için ailelerinden ayrılan öğrenciler, kendilerini birdenbire farklı bir şehirde bulabilmektedir. Buna ek olarak akademik ve sosyal çevrelerinde farklılıklar ve yenilikler yaşayabilmektedirler. Kendilerini yeni bir yaşam içinde bulan bireylerin eğitim yaşantıları, insan ilişkileri ve sosyal yaşamları eskisine oranla farklılaşabilmektedir. Bu süreçte öğrenciler bireysel yaşam sorumluluklarını kendi başlarına üstlenmek durumunda kalabilmekte, alışkın oldukları aile ve yakın arkadaş desteği aniden azalmış veya tamamen kesilmiş olabilmektedir (Karahan vd., 2005). Her değişiklik uyum sürecini beraberinde getirmektedir. Öğrencilerin bir grubun üyesi olma, meslek sahibi olma ve geleceğe yönelik idealleri ile yeni bir okula, yeni bir şehre ve onlara yabancı olan bir çevreye uyum sağlama çabaları bu değişiklikler arasında yer almaktadır. Bu değişiklikler öğrencilerde uyum sorunlarının ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Aktaş, 1997). Üniversitede öğrencilik yılları çalkantılı gelişim dönemlerinden biridir. Bu dönem, ergenliğin son evresi olarak kabul edilmekte, sosyal ve biyolojik açıdan bir geçiş dönemi olarak nitelendirilmektedir. Ergenlik dönemindeki yaygın karmaşa, evden ve aileden ayrılma süreci, arkadaş ve sosyal çevre seçimi, meslek seçimine yönelik belirsizlikler ve iş bulma zorluklarıdır (Özdel ve ark., 2002). Ergenler, bedensel gelişimle ilgili konularda cevap bulma zorlukları, sınav stresi, aşırı çalışmanın getirdiği yorgunluk, kişiler arası

ilişkilerde güçlükler, özellikle karşı cinsle ilişki kurma zorlukları, kaygı, depresyon, aile ve memleket özlemi, anne-babaya aşırı bağımlılık, akademik ve mesleki sorunlar ile sosyal uyum sorunları yaşayabilirler (Kutlu, 2004). Yeni bir sosyal çevre edinmeye çalışan bireyler bir yandan da karşılaştıkları sorunları çözmeye çalışmaktadır. Eğitim ve sosyal hayattaki bu değişikliklere bazı bireyler kolay uyum sağlarken bazı bireyler zorlanmakta ve kaygı duyabilmektedirler.

Bunların yanı sıra ekonomik sorunlar da gençlerin en büyük stres faktörleri arasında yer almaktadır. Ekonomik sorunlar hemen hemen her devirde gençlerin karşı karşıya kaldığı önemli sorunlar arasındadır. Nitekim Şahin ve arkadaşlarının (2009) yaptığı araştırmada, öğrencilerin en büyük üç sorununu sıralarken ilk sırada ekonomik zorluklar ve temel gereksinimleri karşılayamama sorunu ön plana çıkmaktadır. Buna ek olarak eğitimlerini sürdürebilmek için yeterli miktarda maddi kaynağa sahip olamama, maddi açıdan zorluk yaşama, düşük burs miktarı ve burs alma olanağının azlığı, barınma, ulaşım, beslenme ve sağlık ile ilgili konularda sorunlar dile getirilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %44,6'sı ekonomik sorunlar ve temel gereksinimleri karşılayamama problemini ilk sırada, %33,4'ü ikinci sırada, %22,2'si de üçüncü sırada göstermiştir. Bu araştırmanın bulguları öğrencilerin sosyal, psikolojik ve akademik sorunlar yaşadıklarını ortaya koymuştur.

Üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları sorunlarla etkin bir biçimde baş edebilmeleri için stresle başa çıkma tarzlarını etkili bir şekilde kullanmaları ve gerektiğinde psikolojik yardım almaları beklenir. Ancak yardım alabilmek için öğrencilerin yardım almaya ilişkin tutumları önem kazanmaktadır. Sadece Türkiye'de değil, dünyanın değişik ülkelerinde de gençlerin ve yetişkinlerin %70'inden fazlasının ruh sağlığı uzmanlarından yardım almadığı rapor edilmektedir (Thornicroft, 2007). Türkiye'de Erkan vd. (2012) ile Topkaya ve Meydan (2013) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalarda, bu öğrencilerin ruh sağlığı uzmanlarından psikolojik yardım almaya yönelik niyetlerinin yeterince güçlü olmadığı belirlenmiştir. Koydemir ve arkadaşları (2010) bu durumun, bireylerin psikolojik yardım hizmetlerini yalnızca önemli sorunlarla karşılaştıklarında başvurulması gereken yerler olarak algılanmasından kaynaklandığını öne sürmektedir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları ile niyetlerinin incelendiği bir çalışmada, kadınların psikolojik yardım alma konusundaki tutumlarının erkeklere kıyasla daha olumlu olduğu tespit edilmiştir (Altundağ, Kılıç ve Biçer, 2021). Bu bulgulara ek olarak Erkan, Özbay, Cihangir-Çankaya ve Terzi (2012) tarafından yine üniversite öğrencileri üzerinde

yürütülen bir başka araştırmada 1. sınıf öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının 4. sınıf öğrencilerine göre daha olumsuz olduğu saptanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin var olan sorunlarına son yıllarda ortaya çıkan küresel salgın ve ekonomik krizin sebep olduğu sorunların da eklenmesinin onların stres düzeylerini etkilemiş olması ve bu sorunlara karşı öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarında bir farklılığın ortaya çıkması olasıdır. Günümüzde üniversite öğrencileri, eğitim sürecinde karşılaştıkları çeşitli stres faktörleriyle baş etmeye çalışırken, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik yardım alma tutumları önemli bir rol oynamaktadır. Ancak, bu iki değişken arasındaki ilişkiyi anlamak kadar, öznel sıkıntıları açma eğiliminin bu ilişkideki aracı rolü, henüz yeterince araştırılmamış bir alandır. Öğrencilerin kendini açma düzeylerinin, stresle başa çıkma tarzı ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları arasındaki ilişkide çeşitlilik yaratabileceği beklenmektedir. Bu üç değişkenin birlikte ele alınması, öğrencilerin zorluklarına bütüncül bir bakış açısıyla yaklaşmak için önemli unsurlardır. Üniversite bulunan psikolojik sağlık hizmetlerinin daha etkili bir şekilde geliştirilmesine yardımcı olabilir. Buna ek olarak öğrencilere daha etkili destek sağlamak için hizmetlerin geliştirilmelerine yardımcı olabilir. Bu hizmetlerde öğrencilere stresle başa çıkma becerilerini geliştirmeleri, kişilerarası iletişimi geliştirmeleri ve psikolojik yardım hizmetlerini daha etkin bir şekilde kullanmaları konusunda destek sağlayabilir. Bu bağlamda, bu tez, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları arasındaki ilişkide öznel sıkıntıları açma eğiliminin nasıl bir aracı rol oynadığını inceleyerek, bireylerin bu stresli süreçleri karşısında hangi stresle başa çıkma tarzlarını benimsediklerini, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını ve öznel sıkıntıları açma eğilimlerini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Buna ek olarak bu çalışmada incelenen değişkenler ile önceki araştırmalardan elde edilen veriler göz önüne alındığında, cinsiyete bağlı olarak değişkenler arasında farklı sonuçlara ulaşıldığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda, birçok araştırmada kadınların stresle başa çıkma tarzları açısından sosyal destek arama eğiliminde oldukları ve erkeklerin ise daha çok problem odaklı bir yaklaşım benimsedikleri saptanırken, diğer çalışmalarda sadece sosyal destek arama tarzında anlamlı bir fark bulunduğu ve kadınların bu stresle başa çıkma yöntemini daha yoğun bir şekilde tercih ettikleri ortaya çıkmıştır. Ayrıca, yapılan başka araştırmalarda cinsiyet temelinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve öznel sıkıntılar açma eğilimi değerlendirildiğinde, bazı çalışmalarda cinsiyetin belirgin bir etkisinin olduğu görülürken; diğer araştırmalarda ise cinsiyet temelinde anlamlı bir

fark saptanamamıştır. Bu nedenle, bu araştırma bağlamında değişkenlerin cinsiyet açısından gösterdiği farklılıkların belirlenmesi, çalışmanın önemli bir hedefini oluşturmaktadır.

Amaç

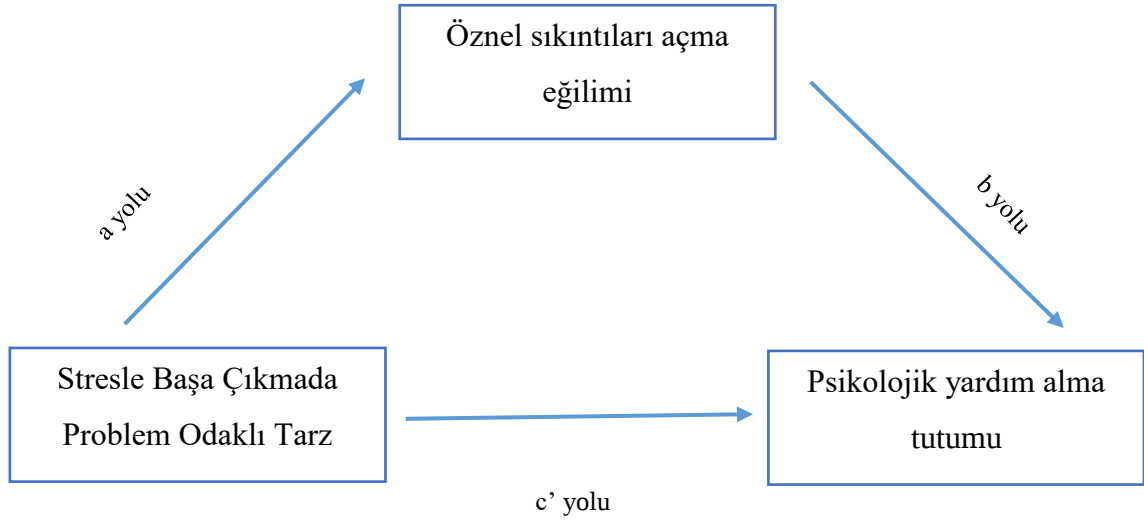
Bu araştırmanın genel amacı, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardıma ilişkin tutumlarını, öznel sıkıntılarını açma eğilimlerini ve stresle baş etme tarzlarını belirlemek ve bu değişkenler arasındaki ilişkileri incelemektir.

Araştırmada daha özgül olarak aşağıdaki dört ana araştırma sorusunun yanıtlanması amaçlanmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardıma ilişkin tutumları ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide bireylerin kendini açma düzeylerinin aracı rolü var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardıma ilişkin tutumları cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin öznel sıkıntılarını açma eğilimleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin stresle baş etme tarzları cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

Bu amaçlar çerçevesinde oluşturulan modellere ilişkin araştırma hipotezleri izleyen bölümde sunulmuştur.

MODEL 1: Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkmada problem odaklı tarz ile psikolojik yardıma ilişkin tutumlar üzerindeki etkisinde öznel sıkıntıları açma eğiliminin aracı etkisi olup olmadığını sınamaya yöneliktir. Aracı Etki Kavramsal Modeli Şekil 1’de sunulmuştur:



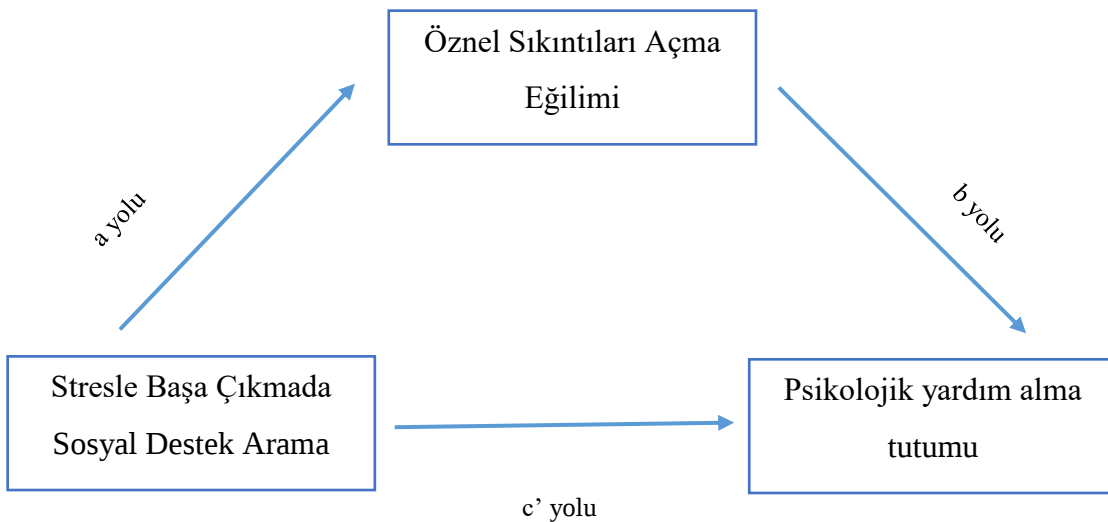
Şekil 1. Aracı Etki Kavramsal Modeli

Bu modele ilişkin araştırma hipotezleri şu şekilde ifade edilebilir:

H1. Stresle başa çıkma problem odaklı tarz ile öznel sıkıntıları açma eğilimi düzeyi arasında anlamlı ilişkiler vardır.

H2. Öznel sıkıntıları açma eğilimi, stresle başa çıkma problem odaklı tarz ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiye aracılık eder.

MODEL 2: Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma sosyal destek arama tarzının psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar üzerindeki etkisinde öznel sıkıntılarını açma eğiliminin aracı etkisi olup olmadığını sınamaya yöneliktir. Aracı Etki Kavramsal Modeli Şekil 2’de sunulmuştur:



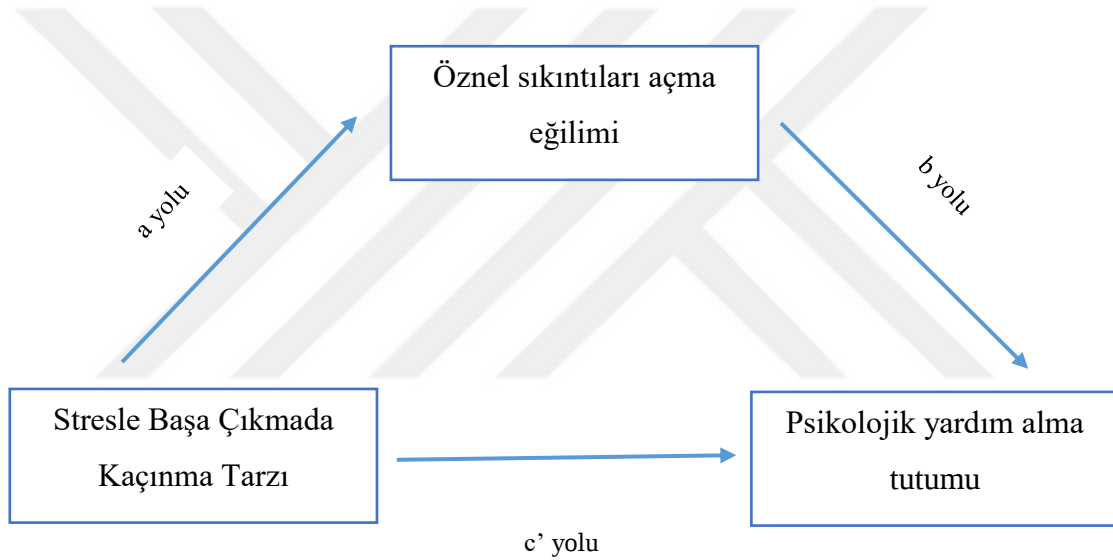
Şekil 2. Aracı Etki Kavramsal Modeli

Bu modele ilişkin araştırma hipotezleri şu şekilde ifade edilebilir:

H1. Stresle başa çıkmada sosyal destek arama tarzı ile öznel sıkıntıları açma eğilimi arasında anlamlı ilişkiler vardır.

H2. Öznel sıkıntıları açma eğilimi, stresle başa çıkmada sosyal destek arama tarzı ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiye aracılık eder.

MODEL 3: Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkmada kaçınma tarzı ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar üzerindeki etkisinde öznel sıkıntıları açma eğilimi düzeyinin aracı etkisi olup olmadığını sınamaya yöneliktir. Aracı Etki Kavramsal Modeli Şekil 3'te sunulmuştur:



Şekil 3. Aracı Etki Kavramsal Modeli

Bu modele ilişkin araştırma hipotezleri şu şekilde ifade edilebilir:

H1. Stresle başa çıkmada kaçınma tarzı ile öznel sıkıntıları açma eğilimi düzeyi arasında anlamlı ilişkiler vardır.

H2. Öznel sıkıntıları açma eğilimi, stresle başa çıkmada kaçınma tarzı ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiye aracılık eder.

Önem

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları, öznel sıkıntıları açma eğilimleri ve stresle baş etme tutumları arasındaki ilişki

incelenmiştir. Araştırma, öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarını ve psikolojik yardım ara tutumları arasındaki ilişkiyi derinlemesine incelerken, aynı zamanda öznel sıkıntıları açma eğiliminin bu süreçteki aracı rolünü saptamaya odaklanmıştır. Bu durumda hangi stresle başa çıkma tarzlarının ve öznel sıkıntıları açma eğiliminin psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutumu arttırdığını ve belirlemek önemli görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları birçok araştırmaya konu olmuştur. Bu araştırmalarda öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Türkçe literatür incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının cinsiyet ve cinsiyet rolleri (Çebi, 2009; Özbay, Terzi, Erkan ve Cihangir-Çankaya, 2011; Türküm, 2005), algılanan sosyal destek (Çebi, 2009), stres kaynakları (Bahar, 2010), daha önce psikolojik yardım alma deneyimleri (Koydemir-Özden ve Erel, 2010), kendini damgalama ve sosyal damgalama (Topkaya, 2014) değişkenleri bakımından incelendiği görülmüştür. Alan yazında üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının farklı değişkenler bakımından incelendiği ancak stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide bireylerin kendini açma eğiliminin aracı rolünün incelenmediği saptanmıştır. Bu nedenle bu çalışmanın literatürdeki bu boşluğu kısmen de olsa doldurması beklenmektedir. Bu değişkenler arasındaki ilişkiler ve aracı etkilerin belirlenmesinin bireylerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının daha iyi anlaşılmasına ışık tutması beklenmektedir.

Bireylerin öznel sıkıntılarını açma eğilimlerinin bağımlı değişken olarak kullanıldığı ve diğer değişkenler ile olan ilişkisinin araştırıldığı çalışmalar (Altan Sarıkaya vd. 2022; Gürsoy, 2014; Gürsoy ve Gizir, 2018) olmasına karşın, bu çalışmada geçmiş çalışmalardan farklı olarak üniversite öğrencilerinin öznel sıkıntılarını açma eğilimi aracı değişken olarak ele alınmış ve böylece iki değişken arasındaki ilişkideki etkisi araştırılmıştır. Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tutumlarının psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar ile ilişkili olup olmadığı farklı çalışmalarda incelenmiştir. Fakat sözü edilen bu iki değişken arasındaki ilişkideki aracı etkisi incelenmemiştir. Bu çalışmanın alan yazındaki bu eksikliği doldurması ve üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının daha iyi anlaşılmasına katkı sunması beklenmektedir. Buna göre araştırmanın bulguları, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma becerilerini ve kişilerarası iletişimi artırmak ve psikolojik destek hizmetlerine daha etkili bir şekilde erişim sağlamak amacıyla müdahale stratejileri tasarlanması açısından kritik bir rol oynayabilir. Üniversitelerin psikolojik sağlık hizmetlerini araştırmadan elde edilen sonuçlara göre bu hizmetlerin öğrencilerin stresle başa çıkma, öznel sıkıntıları

açma eğilimi ve psikolojik yardım alma süreçlerine daha iyi uyarlanmasına yönelik değerli ipuçları sunabilir. Aynı zamanda, elde edilen bulguların üniversitelerdeki eğitim programları ve rehberlik hizmetlerini etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu bilgiler, öğrencilere stresle başa çıkma becerileri, öznel sıkıntıları açma eğilimi ve psikolojik yardım alma tutumları konusunda daha kapsamlı bir eğitim sunmak amacıyla programların revize edilmesine katkı sağlayabilir. Araştırma, stresle başa çıkma, psikolojik yardım alma ve öznel sıkıntıları açma konularındaki farkındalığı artırarak, genç yetişkinler arasında bu konulardaki tabuların ve önyargıların azaltılmasına katkıda bulunabilir. Sonuç olarak elde edilen bulgular, genç yetişkinlerin yaşam kalitesini arttırmak, toplumsal farkındalığı güçlendirmek ve psikolojik sağlık hizmetlerini geliştirmek amacıyla üniversitelerin psikolojik hizmet sunan idari bölümler için önemli bir kaynak olabilir.

Sınırlılıklar

Bu araştırma pandemi sonrası ve ekonomik kriz sırasında gerçekleşmiştir, dolayısıyla elde edilen bulguların, dönemin özel koşullarından etkilenme olasılığı bulunmaktadır. Buna ek olarak araştırma, Türkiye’yi derinden etkileyen 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş merkezli depremlerden sonra gerçekleştirilmiştir, dolayısıyla elde edilen bulguların bu hüznü olaydan etkilenme olasılığı yüksektir.

Son olarak bu araştırma öznel sıkıntıları açma eğilimi, stresle baş etme tarzları ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutum gibi özelliklerin ölçüldüğü ölçme araçlarıyla sınırlıdır.

Tanımlar

Öznel Sıkıntıların Açma/Kendini Açma: Bireyin kişisel sorunlarını diğer bireyler ile konuşurken sergilediği rahatlık düzeyidir (Vogel ve Wester, 2003).

Stresle Başa Çıkma: Kişinin stresli durumlarla başa çıkabilmek için gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabadır (Folkman ve Lazarus, 1988).

Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum: Bireylerin, duygu durumu gerektiğinde bir ruh sağlığı uzmanından yardım almaya yönelik eğilimlerini ifade eden bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Fischer ve Farina, 1995).

BÖLÜM 2

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümünde araştırma kapsamında stresle başa çıkmanın ne olduğuna, öznel sıkıntılarını açma eğilimi ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutuma ilişkin kuramsal açıklamalara ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

Stresle Başa Çıkma ile İlgili Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Çalışmanın bu bölümünde stresle başa çıkma ile ilgili kavramsal açıklamalara ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

Stresle Başa Çıkma Modeli

Folkman ve Lazarus (1988) tarafından geliştirilen stresle başa çıkma modeli, bireylerin stres faktörlerine nasıl tepki verdiklerini açıklayan teorik bir çerçeve sunmaktadır. Modele göre insanların stresli bir durumla karşılaştıklarında kullandıkları iki başa çıkma stratejisi vardır. Bu stratejiler duygu odaklı başa çıkma ve problem odaklı başa çıkma olarak adlandırılmıştır. Duygu odaklı başa çıkma; sosyal destek arama, olumlu yeniden değerlendirme ve kaçma/kaçınma gibi stresli durumların duygusal etkilerini düzenlemeyi amaçlamaktadır. Problem odaklı başa çıkma ise problemi planlı bir şekilde çözme, yüzleşmeyle başa çıkma ve sorumluluk alma gibi stres kaynaklarının nedenlerini ele almayı ve bunların üzerine gitmeyi amaçlamaktadır. Folkman ve Lazarus (1988) bu iki stratejinin birbirlerini dışlamadığını, çünkü bazı başa çıkma stratejilerinin, ortaya çıktıkları psikolojik bağlama bağlı olarak hem duygu odaklı hem de problem odaklı olabildiklerini öne sürmektedirler.

Lazarus (1993) problem odaklı başa çıkmanın, psikolojik stres koşullarını daha iyi hale getirmek için çevre ile ilişkileri değiştirerek harekete geçmeyi içerdiğini ifade etmektedir. Duygu odaklı başa çıkma ise olup bitenlere dikkat etme ve yorumlama şeklimizi değiştirmeyi amaçladığını ifade etmektedir.

Bu modele göre başa çıkma stratejileri kişilik özellikleri, sosyal destek ve kültürel normlar gibi kişisel ve çevresel faktörlerden etkilenmektedir. Burada, stresle başa çıkma tepkisini şekillendirmede kişi ve çevre arasındaki etkileşimi anlamının önemi vurgulanmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1988).

Stresle Başa Çıkma ile İlgili Araştırmalar

Bu bölümde, son beş yıl içinde üniversite öğrencileri ile stresle başa çıkma hakkında yapılan araştırmalara yer verilmiştir. Detaylı bir şekilde açıklanan araştırmalar Türkiye ve yurtdışında yapılan araştırmalardan oluşmaktadır.

Baltacı, Aktaş ve Akbulut (2022), dünya genelinde yaşanan pandeminin ardından, üniversite öğrencilerinin pandemi dönemindeki psikolojik iyilik hallerini belirlemek amacıyla Covid-19 korkusu, stresle başa çıkma ve ailedeki koruyucu etkenlerin rolünü incelemiştir. Araştırmaya 2020-2021 akademik yılı bahar döneminde Türkiye’deki farklı devlet üniversitelerinden toplam 539 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların 406’sı kadın, 133’ü erkektir. Öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarını saptamak için Türküm (2002) tarafından geliştirilen Stresle Başa Çıkma Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin pandemi döneminde sahip oldukları mental iyi oluş hallerinin düzeyi ile stresle başa çıkma düzeyleri arasında orta düzeyde anlamlı ilişki belirlenmiştir. Bulgular öğrencilerin mental iyi oluş düzeyleri ile kaçınmacı tarz ve sosyal destek odaklı tarz puanları arasında pozitif yönde ancak düşük düzeyde ilişkinin olduğunu, buna karşın problem odaklı başa çıkma düzeyleri ile orta düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Başka bir deyişle öğrencilerin stresle başa çıkma düzeyleri arttığında pandemi döneminde mental iyi oluş düzeylerinin de yükseldiği saptanmıştır.

Şimşir ve Hamarta 2019 yılında üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarını günlük hissedilen manevi deneyim ve yaşamın anlamı bakımından incelemiştir. Bu araştırmaya Konya’da bulunan devlet üniversitelerinde öğrenim gören 497 öğrenci katılmıştır. Bu katılımcıların 297’si kadın, 200’ü erkektir. Araştırma kapsamında öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarını saptamak için Türküm’ün (2002) geliştirdiği Stresle Başa Çıkma Ölçeği kullanılmıştır. Bu araştırmada stresle başa çıkmanın alt boyutlarını oluşturan kaçınma, probleme yönelme ve sosyal destek arama tarzları ayrı ayrı ele alınmıştır. Araştırma sonuçlarına göre kaçınma tarzı ile manevi

deneyim, mevcut anlam ve aranan anlam arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde problem odaklı başa çıkma tarzı ile manevi deneyim, mevcut anlam ve aranan anlam arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Sosyal destek arama başa çıkma tarzında ise biraz farklı bir sonuç elde edilmiştir. Buna göre sosyal destek arama başa çıkma tarzı ile manevi deneyim ve aranan anlam arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır. Buna karşın sosyal destek arama tarzı ile mevcut anlam arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bulgulara göre öğrencilerin manevi deneyimi ve aranan anlamın kaçınma başa çıkma tarzını anlamlı düzeyde yordadığı, ek olarak manevi deneyim ve mevcut anlamın problem odaklı başa çıkma tarzını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Araştırmanın özet sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin manevi deneyimleri ile yaşamlarını daha anlamlı algılama düzeyleri arttıkça stresle başa çıkma düzeyleri de artmaktadır.

Covid-19 pandemisinin ikinci dalgasında Polonyalı üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma ile ilgili stratejiler, yapı ve psikolojik iyi olma haliyle olan ilişkisi 2022 yılında Guszowska ve Dabrowska-Zimakowska tarafından araştırılmıştır. Çalışmanın örneklemini Polonya'nın Varşova kentindeki Jozef Pilsudski Beden Eğitimi Üniversitesi'nde öğrenim gören, yaşları 18 ile 30 arasında değişen 1330 öğrenci oluşturmuştur. Katılımcıların 767'si kadın (%57,7) öğrenciler oluştururken 563'ü erkek (%42,3) öğrencilerinden oluşmaktadır. Bu çalışmada öğrencilerin Covid-19 salgının ikinci dalgası sırasında başa çıkma stratejilerini ve psikolojik refahlarını değerlendirmek için iki ölçek kullanılmıştır. İlk ölçek 14 başa çıkma stratejisini değerlendiren 28 maddelik Başa Çıkma Envanteri Kısa Formudur (Brief COPE Inventory). Bu 14 başa çıkma stratejileri sırasıyla kendi dikkatini dağıtma, aktif başa çıkma, inkar, madde kullanımı, duygusal desteğin kullanılması, araçsal desteğin kullanımı, davranışsal kopukluk, havalandırma (olumsuz duyguların ifade edilmesi), olumlu yeniden çerçeveleme, planlama, mizah, kabul, din ve kendini suçlamadır. İkinci ölçek ise öğrencilerin öznel psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçen ve altı maddeden oluşan Psikolojik Genel İyilik Endeksi'nin (Psychological General Well-Being Index) kısa versiyonudur. Araştırmanın sonucuna göre Polonyalı üniversite öğrencileri en çok kabullenme, aktif başa çıkma, fiziksel aktivite ve olumlu yeniden çerçeveleme stratejilerine başvurmuşlardır. Kabullenme, başka bir şey yapmama ve aktif başa çıkma stratejileri ile öğrencilerin uyum stratejileri kullandıkları ortaya çıkmıştır. En sık kullanılan stratejiler arasında yer alan aktif başa çıkma, planlama ve olumlu yeniden çerçeveleme stratejilerinde cinsiyet açısından bir farklılaşma bulunmamıştır. Yüksek

lisans öğrencileri planlama, aktif başa çıkma, kabullenme, olumlu yeniden çerçeveleme, duygusal destek arama ve dine yönelme stratejilerini daha sık kullanırken, lisans öğrencileri inkara daha sık başvurmuşlardır. Küçük bir kasabada okuyan öğrenciler ise inkar ve dine yönelme stratejisini daha sık kullanırken, büyük şehirdeki öğrenciler kabul stratejisini önemli ölçüde daha sık kullanmışlardır. Genel olarak çalışmanın örnekleminde yer alan öğrencilerim uyum sağlayıcı başa çıkma stratejilerini daha sık kullanmışlardır. Araştırmalar değerlendirildiğinde öğrencilerin stresle başa çıkma düzeyinin genel psikolojik iyilik durumuyla ilişkili olduğunu, öğrencilerin manevi deneyimlerinin, stresle başa çıkma tarzlarını etkileyebileceğini ve son olarak öğrencilerin uyum sağlama ve olumlu başa çıkma gibi stresle başa çıkma tarzları tercih ettiği söylenebilir.

Öznel Sıkıntıları Açma ile İlgili Kavramsal Çerçeve ve Araştırmalar

Bu kısımda öznel sıkıntıları açma ile ilgili kavramsal çerçeve ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

Kendini Açmanın İlişkilere Etkisi

Birçok kişinin kendini açmanın ilişkilere olan etkisi hakkında çeşitli açıklamaları olmuştur. Spherer gelişen ilişkilerde kendini açmanın doğasını incelemiştir. Bu incelemelere göre kendini açmanın artışı ilişki gelişiminde etkili olmaktadır. Kişilerin verdiği veya aldığı açılma miktarı, ilişkide geçen sürenin bir göstergesi olduğunu da belirtmiştir. Ayrıca samimiyet, risk, karşılıklı durum ve ilişki derecesinin kişinin açılma miktarı ile bağlantılı olduğu ifade edilmiştir (Dallinger ve Prisbbell, 1991). Kulaksızoğlu ise (2000) kendini açmanın bireylerin derin ve yakın ilişkilerin geliştirmesini sağladığını ifade etmiştir. Nur Şahin (2011) ise bireylerin karşındaki insandan alacağı tepkiye göre kendisini karşıdaki insanlara açıp açmayacağını belirtmiştir ve bireylerin birbirlerine kendilerini açıp açmamaları onların ne derece yakın kişiler arası ilişki geliştireceğini etkileyebileceğini söylemiştir.. Dallinger ve Prisbbell (1991) Wheelless'in bu konu hakkındaki düşüncelerini aktarmış ve Wheelless'in kişinin kendini açma düzeyinin ilişkideki derinlik, niyet ve olumluluk boyutlarını etkilediğini söylediğini belirtmiştir.

Kendini Açmanın Amacı

Derlega (1987) kendini açmanın amaçlarını beş maddede toplamıştır. Ona göre kendini açmanın beş amacı şunlardır:

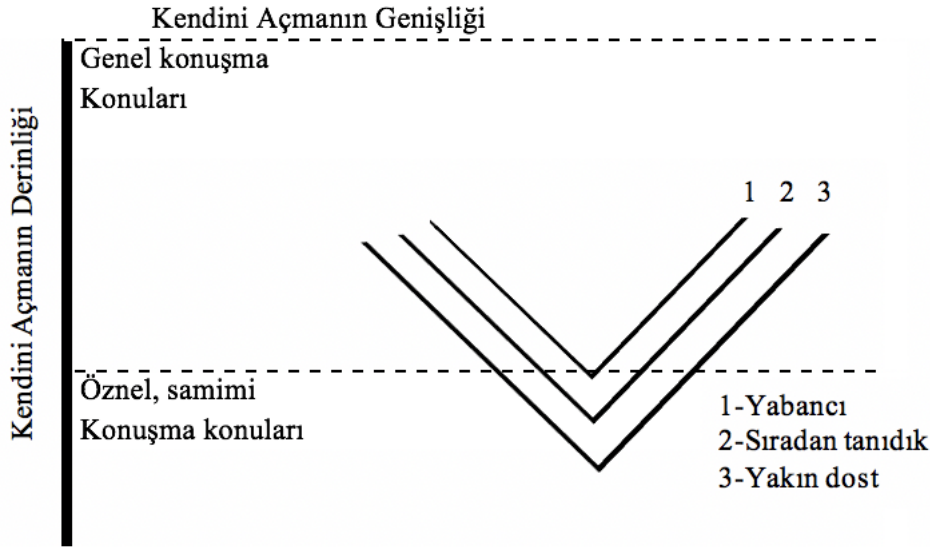
1. Anlatım: Bireyin kendini ifade etmesini sağlamaktadır.
2. Bireysel-İşsel Açıklık: Kişisel durumu, inançları ve düşünceleri paylaşarak açıklama yapmayı ifade eder.
3. Sosyal Gerçeklik: Diğer insanlardan alınan dönütleri incelemeyi içinde barındırır.
4. İlişki Gelişimi: Gelişmiş olan yakın bir ilişkide kişisel bilgi paylaşımının gerçekleşmesidir.
5. Sosyal Kontrol: Gizliliği düzenleme, diğerlerine ait kişisel bilgilerin akışını kontrol etme ve riski azaltma çabalarıdır.

Kendini Açmaya Dayalı Kuramlar

Aşağıda ele alınacak kuramlar kendini açma davranışını açıklamaya dönük kuramlardır. Burada Sosyal Nüfuz Kuramı ve Joharry Penceresi açıklanmıştır.

Sosyal Nüfuz Kuramı. Irwin Altman ve Dalmas Taylor (1968) bu kuramı geliştirmiştir. Kuram geliştirilirken kendini açıklama, samimiyet ve beğenin gelişimi dikkate alınmıştır. Bu kurama göre kendini açma davranışının kişiler arası ilişkilerin oluşumunda ve gelişiminde kritik bir etkiye sahip olduğu vurgulanır. Sosyal Nüfuz Kuramında, ilişkilerin gelişimindeki olaylar analiz edilmektedir. Böylelikle yabancılıktan tanıdıklığa, yakın arkadaşlığa ve hatta daha ileri seviyelere ilerleyen ilişkilerin gelişimi detaylı bir şekilde incelenmektedir. Kuramın süreç olarak ele alınması, insanların birbirleri hakkındaki düşünceleri, duygusal deneyimleri, ilişkiyi nasıl şekillendirdikleri, besledikleri ve sonuç olarak ilişkilerini nasıl sonlandırdıkları gibi konuları analiz etmeyi içermektedir. Altman ve Dalmas’a göre kendini açma davranışı derinlik ve genişlik olarak iki boyut şeklinde değerlendirilmektedir. Kendini açmanın özel ve samimi konuşmaları ne kadar içerdiği “derinlik” kavramı ile bağlantılıdır. Genişlik ise bilgi alış-veriş oranını gösterir (Altman ve Dalmas, 1973). Buna göre kendini açma geniş olduğunda aynı zamanda derin de olmaktadır. Bunun tersine, kendini açma dar olduğunda yüzeysel bir

ilişki ortaya çıkmaktadır. Bunun nedeni, kendini açmanın derinliğinin artmasıyla konuşmanın içeriğinde değişim olmasıdır. Eğer kendini açma düzeyi yüzeysel ise, konuşmalar da genel ve yüzeysel olma eğilimindedir. Ancak kendini açma düzeyi daha derin ise, bireyler daha yakın ilişkiler kurma ve konuları daha derinlemesine konuşma eğilimindedirler (Selçuk, 1989).



Şekil 4. Kendini Açma ve Sosyal Nüfuz Süreci Arasındaki İlişki (Avşaroğlu ve Üre, 2005)

Joharry Penceresi: Joharry Penceresi ise Joe Luft ve Harry Ingham tarafından geliştirilmiştir. İnsanlar hayatları boyunca kendilerini tanımaya çalışır ve kendileri hakkında keşifler yapar. Bundan dolayı insanların kendileri hakkında bildiği ve bilmediği bilgiler vardır. Buna ek olarak insanların kendileri hakkında başkalarının da bildikleri ve bilmedikleri vardır. Bu kurama göre kişilerin kendisi ve/veya başkalarının bilinen bilgiler açık alanda yer almaktadır. Bunun tersine ise kişilerin kendisi ve/veya başkalarının bilinmeyen bilgiler kapalı alanda bulunmaktadır (Çetinkaya, 2010). Açık alan ve kapalı alana ek olarak gizli alan ve kör alan vardır. Gizli alan başkaları tarafından bilinmeyen ama kişinin kendisi hakkında bildikleridir. Kör alan ise kişinin kendisi hakkında bilmediği ama başkalarının kişi hakkında bildikleridir. Modelin kavramları hakkında kısa açıklamalar aşağıda sunulmuştur (Çetinkaya, 2017).

Açık Alan: Bilinçli olarak gerçekleştirilen davranışlar ve ifadeler hem kendimiz hem de başkaları tarafından bilinen kişisel özelliklerimizi yansıtmaktadır.

Kör Alan: Burada bireyin farkında olmadığı ancak başkalarının fark ettiği ve bildiği nitelikler yer alır. Kıskançlık, alınganlık ve savunma mekanizmaları gibi özellikler bu kategoriye girebilir.

Gizli Alan: Kendimizle ilgili, başkalarının bilmediği ancak bizim farkında olduğumuz duygular, düşünceler, özelemler ve deneyimlerdir.

Karanlık/Kapalı Alan: Bireyin hem kendisi hem de başkaları tarafından bilinmeyen niteliklerdir. Bu, bilinçaltında yatan ve henüz keşfedilmemiş yönleri ifade eder.

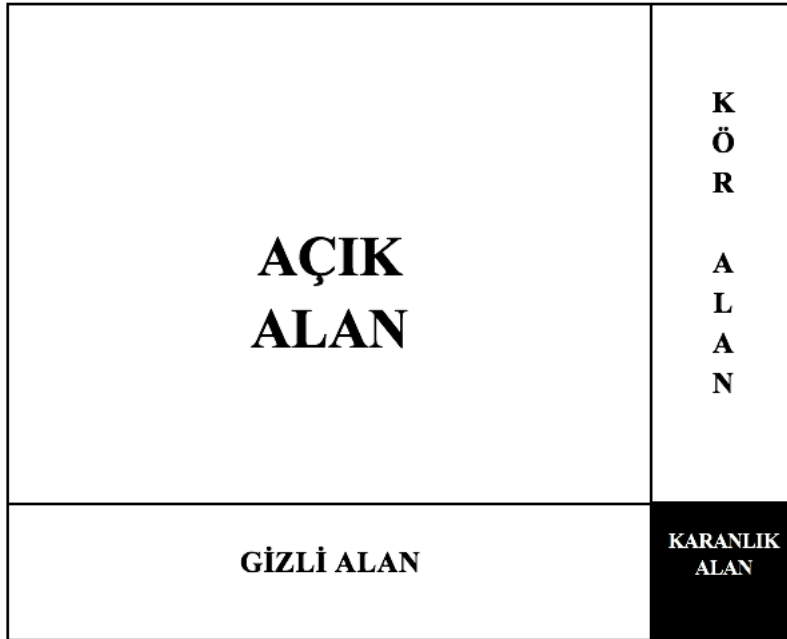
		KENDİNİZCE BİLİLENLER	KENDİNİZCE BİLİNMEYENLER
BAŞKALARINCA BİLİNENLER		(Kendiniz ve Diğerlerince Bilinen Alan) Açık Alan	(Diğerlerince Bilinen, Kendinizce Bilinmeyen Alan) Kör Alan
	BAŞKALARINCA BİLİNMEYENLER	(Diğerlerince Bilinmeyen, Kendinizce bilinen Alan) Gizli Alan	(Kendiniz ve Diğerlerince Bilinmeyen Alan) Karanlık Alan

Şekil 5. Joharry Penceresi (Luft ve Ingham, 1995)

Kişiler arası ilişkilerin başlangıcında veya sınırlandırıldığı durumlarda, kişilerin birbirlerine açılma düzeyleri düşük olma eğilimindedir. Bu durumda, bireylerin açık alanları en küçük düzeydeyken, kendisi ve başkalarınca bilinmeyen karanlık/kapalı alanlar en büyük düzeydedir. Ancak ilişki ilerledikçe ve samimiyet arttıkça, durum tam tersine dönmeye başlar (Çetinkaya, 2017).



Şekil 6. Kişiler Arası İlişkilerde Başlangıç Durumu (Çetinkaya, 2017)



Şekil 7. Kişiler Arası İlişkilerde Yakınlaşma Durumu (Çetinkaya, 2017)

Öznel Sıkıntılarını Açma ile İlgili Araştırmalar

Bu bölümde üniversite öğrencileri ve öznel sıkıntılarını açma eğilimleriyle ilgili son beş senede yapılan araştırmalara yer verilmiştir. Türkçe araştırmaları yanı sıra yurt dışında yürütülen bir araştırmaya da yer verilmiştir.

Altan, Sarıkaya, Osman ve Erol (2022) üniversite hemşirelik bölümünde okuyan öğrencilerin öznel sıkıntılarını açma eğilimleri ile sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu araştırmaya hemşirelik bölümüne kayıtlı 384 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin öznel sıkıntılarını açma eğilimini saptamak için Kahn ve Hesslin'in geliştirdiği ve Gürsoy ve Gizir tarafından Türkçeye çevrilip uyarlanan Öznel Sıkıntılarını Açma Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek bireylerin kendini gizleme ve kendini açma eğilimlerini ölçmektedir. Araştırmada öğrencilerin öznel sıkıntılarını açma eğilimleri ile genel sosyal destek algısı arasında düşük düzeyde pozitif yönde ilişki saptanmıştır. Sosyal desteğin alt boyutları dikkate alındığında, katılımcıların özel insan sosyal destek algıları ve arkadaş sosyal destek algıları ile öznel sıkıntılarını açma eğilimleri arasında zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Üniversite öğrencilerin aile sosyal destek algısı ile öznel sıkıntılarını açma eğilimi arasında ise çok güçlü ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Özetle ifade edilecek olursa, bu araştırmada katılımcıların öznel sıkıntılarını açma eğilimlerinin orta düzeyin üzerinde olduğu, öznel sıkıntılarını açma eğilimleri ile sosyal destek algıları arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişki olduğu, başka bir deyişle, öğrencilerin sosyal destek algıları zayıfladığında, kendilerini gizleme eğilimlerinin de arttığı belirlenmiştir.

Gürsoy ve Gizir (2018) tarafından yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal damgalanma, kendini damgalama, öznel sıkıntıları açma, benlik saygısı ve cinsiyetin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını ne derece yordadığı incelenmiştir. Toplam 1013 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen bu çalışmada, öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ile öznel sıkıntılarını açma eğilimleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna ek olarak öznel sıkıntıları açma eğilimlerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin öznel sıkıntılarını açma eğilimlerinin yükseliş göstermesi, psikolojik yardım almaya yönelik daha olumlu bir tutum sergilemelerinde önemli bir rol oynamaktadır. Bir başka ifade ile öğrencilerin öznel sıkıntılarını açmaktan kaçınmaları, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını olumsuz bir şekilde etkilemektedir.

Jaradat (2020) Ürdün'deki üniversite öğrencileriyle kendini açmada cinsiyetin fark ortaya çıkarıp çıkarmayacağını araştırmıştır. Çalışmanın örneklemini Ürdün'deki bir devlet üniversitesinde lisansta öğrenim gören 762 öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcıların 334'ü erkek öğrencilerden, geriye kalan 418'i de kadın öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin yaşları 18 ile 27 arasında değişmektedir. Araştırmacı bu çalışmada Jourard Kendini Açma Anketinin değiştirilmiş bir versiyonunu kullanmıştır. Bu ölçekte üç hedef kişinin (baba, anne, aynı cinsiyetten arkadaş) her birine altı ana konu başlığında kendini açmayı ölçen 50 madde bulunmaktadır. Bu altı ana konu sırasıyla tutum ve görüşler, zevkler ve ilgi alanları, çalışma, para, kişilik ve kişisel gelişimdir. Araştırmanın sonuçlarına göre, kadın üniversite öğrencilerinin erkek öğrencilere kıyasla annelerine ve hemcinslerine kendilerini açma konusunda önemli ölçüde daha istekli oldukları belirlenmiştir. Buna ek olarak kadın öğrenciler erkek öğrencilerine kıyasla kendini açmanın her altı ana konusunda annelerine daha fazla kendini açmışlardır. Bunun tersine erkek öğrenciler tutum ve görüşler, kişilik ve beden alt ölçeklerinde babalarına kadın öğrencilere göre daha fazla kendilerini açmışlardır. Tutum, görüş ve para alt ölçeklerinde erkek öğrenciler kendi hemcinslerine, kadın öğrencilere göre daha fazla bahsederlerken kadın öğrenciler hemcinslerine zevk ve ilgi alt ölçeğinde kendilerini daha fazla açmaktadırlar. Her iki cinsiyeti göz önünde bulundurduğumuzda öğrenciler tutumlar ve düşünceler, zevk, ilgili alanı ve çalışma alt ölçekleri ile ilgili bilgileri açıklama eğilimindeyken, para, beden ve kişilikleri hakkında daha az konuşmaktadır ve kadın öğrenciler annelerine kendini açmayı tercih ederken erkek öğrenciler de babalarına kendini açmayı tercih etmektedirler. Genel olarak Ürdün'de okuyan üniversite öğrencileri arasında kendini açma konularında cinsiyete göre farklılıklar olduğu söylenebilir.

Ele alınan araştırmalar değerlendirildiğinde öznel sıkıntıları açma eğilimlerinin orta düzeyin üzerinde olması, duygusal içerikli zorlukları ifade etmeye yönelik bir eğilime yol açtığını ve sosyal destek mekanizmalarının öğrencilerin zorluk yaşadıkları konu ile başa çıkmalarında etkili olabileceği söylenebilir. Buna ek olarak öğrencilerin zorluklarıyla başa çıkmada psikolojik yardımın önemli olduğu ifade edilebilir. Son olarak cinsiyetin kendini açma eğilimlerinde önemli bir rol oynadığı ve kendini açma eğiliminin cinsiyetten etkilendiği söylenebilir.

Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Konusundaki Kuramsal Çerçeve ve Araştırmalar

Burada psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile ilgili kuramsal çerçeve ve araştırmalara yer verilmiştir.

Bireylerin Yardım Alma Süreci

Rickwood, Deane, Wilson ve Ciarrochi'e (2005) göre bireylerin yardım alma süreci dört aşama ile tanımlanabilir. Bunlar sırasıyla; problemin fark edilmesi, var olan belirtilerin ve desteğe gereksinim duyulduğunun ifade edilmesi, ulaşılabilir ve uygun yardım alma kaynaklarının varlığı, kimden ve nereden yardım alınacağına karar verilmesi ve yardım kaynaklarına sorunun ifade edilmesi aşamalarını içermektedir. Aşağıda bu aşamalar hakkında kısa bilgiler sunulmuştur (Rickwood, Deane, Wilson ve Ciarrochi, 2005):

1. *Problemin Fark Edilmesi:* İlk aşama, bireyin bir sorun olduğunun farkına varması, sorunun belirtilerinin tespit edilmesi ve bu nedenle dış destek gereksinimi olduğunu anlamasıdır.
2. *Var Olan Belirtiler İçin Desteğe Gereksinim Olduğunun İfade Edilmesi:* Bu aşamada birey, düşünce veya davranışlarında meydana gelen değişikliklerin farkında olup, bu değişikliklerden rahatsızlık duyduğunu ve bu durumu aşmak için desteğe ihtiyacı olduğunu dile getirir.
3. *Ulaşılabilir ve Uygun Yardım Alma Kaynaklarının Olması Kimden ve Nereden Yardım Alınacağına Karar Verilmesi:* Desteğe ihtiyacı olduğunu kabul eden birey, bu destekleri sağlayabilecek kaynakları araştırır ve kaynaklardan birinden yardım almaya karar verir.
4. *Sorunu Yardım Alma Kaynaklarına Açmanın Kabul Edilmesi:* Bu son aşamada, bireyin ulaştığı kaynaktan yardım almayı ve sorununu açık bir şekilde ifade etmeyi kabul etmesi öngörülmektedir.

Psikolojik Yardım Alma Tutumunu Etkileyen Faktörler

Demografik Faktörler: Demografik özellikler, bir toplumun, bireylerin veya belirli bir grup insanı tanımlayan bazı özelliklerdir. Buna göre bireylerin cinsiyet, yaş, sosyoekonomik düzey, eğitim düzeyi ve buna benzer özellikleri içinde barındırmaktadır. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar demografik özellikler bakımından ele alındığında farklı sonuçların elde edildiği dikkati çekmektedir. Örneğin birçok araştırmada psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun cinsiyet açısından farklılık gösterdiği gözlenmiştir. Bu araştırmalarda çoğunlukla kadınların erkeklere göre yardım almaya daha istekli oldukları tespit edilmiştir (Atik ve Yalçın, 2011; Aydın, 2017; Cihangir-Çankaya ve Terzi, 2012; ; Topkaya ve Meydan, 2013; Türküm, 2005) Bireylerin eğitim düzeylerinin de psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarında farklılık yarattığı görülmüştür. Andrews, İssakidis ve Carter (2001) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada bireylerin eğitim düzeyi yükseldikçe psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının daha olumlu olduğu belirlenmiştir.

Psikolojik Faktörler: Bulgular etiketleme ve/veya damgalanma kaygısı yaşayan kişilerin psikolojik yardım alma tutumlarının daha olumsuz olduğunu ortaya koymaktadır. Ek olarak literatürde sosyal çevrenin önemi de vurgulanmaktadır. Vogel, Wade, Wester, Larson ve Hackler (2007) psikolojik yardım almayı düşünen bireyler çevreleri tarafından dışlanacakları korkusunu yaşadıklarında, yardım almaya karşı olumsuz bir tutum sergilediklerini belirtmektedirler. Bazı araştırmalarda erkeklerin yardım aramaya yönelik tutumlarının kadınlara göre daha az olumlu olması, erkeklerin damgalanma süreçlerinden duygusal veya psikolojik olarak daha fazla etkilenmeleriyle ilişkilendirilmektedir (Komiya, Good ve Sherrod, 2000; Mackenzie, Gekoski ve Knox, 2006).

Sosyal Faktörler: Bir problemle karşılaşan bir birey, problemin üstesinden gelebilmesi için destek arar. Bu durumda olan bazı bireyler yakın çevrelerinde yer alan bireylerin yardımına, yani sosyal destek kaynaklarına başvurumaktadırlar. Koydemir-Özden ve Erel'in (2010) araştırmasına göre sosyal çevresi yetersiz olan bireylerin psikolojik danışma merkezlerinden yardım almaya daha istekli oldukları belirlenmiştir. Aynı araştırmada, sosyal çevrenin yardım almaya yönelik tutumu olumsuz olduğunda,

bireylerin yardım almaya ilişkin tutumlarının da olumsuz olduğu gözlemlenmiştir. Bazı araştırmalarda, psikolojik sorunlar yaşayan öğrencilerin bu sorunu arkadaşlarıyla tartışmayı tercih ettikleri saptanmıştır (Kilinç ve Granello, 2003; Oliver, Reed, Katz ve Haugh, 1999). Atik ve Yalçın'ın (2011) yaptığı araştırmanın sonuçlarına göre üniversite öğrencileri sorunlarını en çok akranlarıyla paylaşmayı tercih ederken, psikolojik yardım sunan profesyonellerden yardım alma tercihi dördüncü sırada yer almaktadır.

Yardım Servisleri ile İlgili Faktörler: Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarda bireyin duygu ve düşünceleri de önemli bir rol oynamaktadır. Buna göre psikolojik desteğin kendi beklentilerini karşılayacağına inanan bireylerin yardım almaya yönelik tutumları da olumlu olmaktadır (Tinsley, 2008). Bireylerin daha önce psikolojik yardım alma deneyimlerinin olup olmaması da psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını etkilemektedir. Literatürde geçmişte psikolojik yardım almış bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının da daha olumlu olduğunu ortaya koyan çalışmalar vardır (Atik ve Yalçın, 2011; Türküm, 2005; Vogel ve Wester, 2003). Ergen ve üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiş çalışmalarda da geçmişte yardım almış olmanın bu gençlerin gerek duyulduğunda tekrar yardım arama eğilimini arttırdığı belirlenmiştir (McGrath 1995; Moran, 2007 akt. Atik ve Yalçın, 2011). Kakhnovets'in 2011'de yaptığı araştırmada, daha önce psikolojik danışmanlık deneyimi olan lisans öğrencilerinin daha olumlu psikolojik yardım alma tutumu sergiledikleri görülmüştür. Aynı çalışmada geçmişte iyi bir danışmanlık hizmeti ile karşılaşan bireylerin tutumunun daha olumlu olduğu görülmüştür. Bu çalışmaların aksine, Atik ve Yalçın'ın (2011) de yaptığı araştırmada daha önce psikolojik danışma veya terapi deneyimi olan öğrencilerin yardım arama tutumları ile ilgili bir katkıda bulunmadığı saptanmıştır.

Erişebilirlikle İlgili Faktörler: Bireylerin psikolojik danışma hizmeti sunan profesyonellere ulaşımı farklıdır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik hizmetlere yönelik olumlu tutumlarının, kampüste sunulan hizmetler hakkında bilgi sahibi olmalarıyla ilişkili olduğu görülmüştür (Atik ve Yalçın, 2011). Benzer şekilde psikolojik danışma hizmetleri hakkında çok fazla bilgi sahibi olmayan bireylerin bu hizmetlerden yeterince yararlanmadığı da görülmüştür (Demir ve Aydın, 1996; Erkin, 1994). Erişebilirlik ile ilgili sorunlardan biri de ekonomik imkanlardır. Ekonomik olarak düşük bir gelire sahip olan bireylerin psikolojik yardım hizmeti alma imkanları zorlaşmaktadır (Kim, 2007).

Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Bu kısımda psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar ile ilgili yapılan araştırmalara yer verilmiştir. Bu araştırmaların son beş yıl içinde yapılmasına özen gösterilmiştir. Buna ek olarak sadece üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmalar dahil edilmiştir. Türkçe araştırmaların yanı sıra yurt dışında yapılan bir araştırma da yer almaktadır.

Altundağ, Kılıç ve Biçer (2021) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve psikolojik yardım alma niyeti cinsiyet, fakülte türü, sınıf düzeyi, romantik ilişki durumu, daha önce psikolojik yardım alma, yardım alınan uzman türü ve yardımın yararlılığı değişkenleri bakımından incelenmiştir. Araştırmaya 2019-2020 öğretim yılında Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesinde eğitime devam eden 884 katılımcı katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutumların cinsiyete göre farklılaştığı, kadınların psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının erkeklerden daha olumlu olduğu belirlenmiştir. Buna ek olarak romantik ilişkisi olan katılımcıların psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının, ilişkisi olmayan bireylere göre daha olumlu olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada ayrıca, geçmişte psikolojik destek almış öğrencilerin böyle bir deneyimi olmayan öğrencilere göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının daha olumlu olduğu belirlenmiştir. Ayrıca geçmişte aldığı psikolojik yardımı yararlı gören veya kararsız olan öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının faydasız olarak niteleyenlere göre daha olumlu olduğu saptanmıştır. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumların fakültelere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde ise eğitim fakültesinde ve fen edebiyat fakültesinde yer alan öğrencilerin tutumlarının mimarlık ve mühendislik fakültesinde öğrenim gören öğrencilere göre daha olumlu olduğu görülmüştür. Son olarak öğrencilerin sınıf düzeyleri dikkate alındığında, 4. Sınıfta okuyan öğrencilerin tutumun 1. Sınıftaki öğrencilere göre daha olumlu olduğu saptanmıştır.

Bir başka araştırma ise 2021 yılında Temiz, Özdoğan ve Hızlı Sayar tarafından yapılmış ve Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi yayımlanmıştır. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları, işlevsel olmayan tutumlar ve benlik saygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 150 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların %40,7'si kadınlardan oluşurken, %59,3'ü erkeklerden oluşmaktadır. Veriler öğrenci bilgi formu, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar

ölçeği, Rosenberg benlik saygısı ölçeği, fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeği ve kısa semptom envanteri ile toplanmıştır. Sonuçlara göre öğrencilerin psikolojik yardım almaya dair tutum ile anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite, rahatsızlık ciddiyeti indeksi, belirti toplam indeksi ve semptom rahatsızlık indeksi arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Psikolojik yardım alma tutumu cinsiyete göre incelendiğinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Bu durum öğrencilerin fonksiyonel olmayan tutumları ile psikolojik yardım alma tutumları arasındaki ilişkide de ortaya çıkmıştır. Buna ek olarak örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin aile yapılarına göre bu değişkenlerde puanların farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Burada çekirdek ailede yetişmiş öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik tutum puanları daha yüksek olarak saptanmıştır. Buna göre çekirdek ailede yetişen öğrencilerin psikolojik yardım almaya daha gönüllü oldukları söylenebilir. Son olarak öğrencilerin anne ve babalarının eğitim durumu ile değişkenlerde anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı araştırılmıştır. Sonuçlara göre babası yüksekokul ve üzeri eğitim seviyesine sahip olan öğrencilerde psikolojik yardım alma puanları lise mezunu olanlardan sonra ikinci yüksek korelasyona sahip olarak bulunmuştur. Son olarak araştırmaya katılan öğrencilerin ailenin algılanan gelir durumu ile değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Gelir durumu orta düzeyde olan ailelerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları yüksek bulunmuştur.

Conceicao, Rothes ve Gusmao (2022) üniversite öğrencilerinde depresyon ile ilgili damgalayıcı tutumlar ile psikolojik yardım arama tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırmaya Porto'nun 14 farklı üniversitesinin 4493 birinci sınıf öğrencileri katılmıştır. Öğrencilerin depresyonda kendini damgalama, psikolojik yardım arama tutumlarını ve zihinsel sağlık semptomlarını değerlendirme için çeşitli ölçekler kullanılmıştır. Depresyona yönelik damgalayıcı tutumu ölçmek için Depresyon Damgalama Ölçeği (Depression Stigma Scale), psikolojik yardım almaya yönelik tutum için Yardım Arama Anketi (Help-Seeking Questionnaire), ruh sağlığı belirtileri ölçmek için Hasta Sağlık Anketi (Patient Health Questionnaire-9) ve Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 (Generalized Anxiety Disorder-7) ölçekleri kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre depresyona yönelik damgalayıcı tutumun üniversite öğrencileri arasında daha düşük psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarıyla ilişkili olduğu saptanmıştır. Çıkan bu sonucun cinsiyet, daha önce psikolojik yardım alma ve semptomatoloji gibi faktörlerden etkilendiği ortaya çıkmıştır. Daha önce psikolojik yardım almayan ve depresyon ve anksiyete belirtilerinin daha yüksek düzeyde olan erkek öğrencilerin depresyona yönelik damgalayıcı tutumları onaylama olasılıklarının daha yüksek

olduğunu ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının daha düşük olduğu oraya çıkmıştır. Daha önce psikolojik yardım alma deneyimin psikolojik yardım almaya dair tutum üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Araştırmalar değerlendirildiğinde öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının cinsiyet, romantik ilişki durumu, geçmiş psikolojik yardım alma deneyimi ve fakülte gibi faktörlerden etkilendiği görülmektedir. Öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumları arttıkça anksiyete, depresyon ve düşük benlik saygısı düzeyleri azalmaktadır. Buna göre psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutumun bu değişkenler üzerinde olumlu bir etki gösterdiği söylenebilir. Buna ek olarak aile içi desteğin, bireyin psikolojik yardım arama eğilimini arttırdığı söylenebilir. Son olarak depresyona yönelik damgalayıcı tutuma sahip öğrencilerin, psikolojik yardım alma konusundaki tutumları daha düşük olabileceği söylenebilir.

BÖLÜM 3

YÖNTEM

Yöntem bölümünde bu çalışmada kullanılan araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ve verilerin çözümlenmesinde kullanılan istatistiksel yöntemler hakkında bilgi verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını, stresle başa çıkma tarzlarını ve öznel sıkıntılarını açma eğilimi açısından inceleyen bu araştırma nicel araştırma yöntemlerinden olan ilişkisel tarama modeline göre hazırlanmıştır. Tarama modellerinin temel amacı, araştırmaya konu olan olayı, bireyi ya da nesneyi, kendi içinde var olduğu şekliyle ve koşullarıyla betimlemektir (Karasar, 2005). İlişkisel tarama modelleri, araştırma konusu olan olayı, bireyi veya nesneyi kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlamayı amaçlar. Bu modellerde değişkenler herhangi bir şekilde değiştirilmez veya etkilenmez. Ayrıca bu modelde iki veya daha fazla değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi hedefleyen araştırma modelidir (Karasar, 1998). Tarama modelleri kendi içinde genel tarama modeli ve örnek olay modeli olarak ikiye ayrılmaktadır. Araştırmada genel tarama modeli kullanılmıştır, bu modelde evrende yer alan çok sayıda kişiden hareketle genel bir yargıya ulaşmak hedeflenmektedir. Evrenin tümü veya belirli bir gruptan alınan örneklem üzerinden yapılan taramalar genel tarama modellerine dahil edilir. Aynı zamanda genel tarama modelleri, tekli tarama modeli ve ilişkisel tarama modeli olarak da sınıflandırılmaktadır (Karasar, 2005). Bu araştırmada ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. İlişkisel tarama modeli iki ya da daha fazla değişken arasında birlikte değişimin varlığını veya derecesini belirlemeyi hedefler. İlişkisel çözümleme, korelasyon türü ilişkiler ve karşılaştırma yoluyla elde edilen ilişkiler olmak üzere iki farklı şekilde gerçekleştirilebilir. Bu araştırmada değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Korelasyon Katsayısı ile hesaplanmıştır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları, öznel sıkıntılarını açma eğilimleri ve stresle baş etme tarzlarının katılımcıların cinsiyetine

göre farklılaşıp farklılaşmadığı ise T-testi ile incelenmiştir. İlişkisel araştırmalarda, değişkenlerin birlikte değişip değişmediğine bakılmaktadır. Buna ek olarak birlikte bir değişme var ise bu değişimin nasıl olduğu saptanmaya çalışılır (Karasar, 2005). Bu araştırmada ikiden fazla değişkenin birbirleriyle olan ilişkisinin derecesini saptamak hedeflenmiştir. Tespit edilen ilişkilerde neden-sonuç ilişkisiyle ilgili yorum yapılamamaktadır ve sadece neden-sonuç ilişkisine yönelik bir fikir edinilebilir. Bu yöntem bir bulguyu ve olayı açıklamak ve tahmin etmek amacıyla kullanılır (Burmaoğlu, Polat ve Meydan, 2013; Büyüköztürk vd., 2015).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu 2022-2023 eğitim öğretim yılı Bahar Dönemi'nde Türkiye Cumhuriyeti'nin 54 farklı üniversitelerinin çeşitli fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Çalışmaya katılan en genç öğrenci 17 yaşındayken, en yaşlısı 60 yaşındadır. Bu iki katılımcının yaşı hariç yaş aralığı 18-48'dir. Bu durumda yaş aralığının ortalaması 22,61 olarak saptanmıştır. Bu çalışmaya ön lisans, lisans, yüksek lisans ve doktora programlarında öğrenim gören 275 öğrenci katılmıştır. Veri analizinde sadece 269 katılımcının cevapları kullanılmıştır. Bunun nedeni ise katılımcılardan iki kişinin lise öğrencisi olması, bir kişinin yurtdışından katılması ve üç kişinin gönüllü katılıp katılmadığı sorusuna “hayır” cevabını işaretlemesidir.

Verilerin Toplanması

Bu araştırmada Öznel Sıkıntıların Açma Ölçeği, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği – Kısa Formu ve Stresle Başa Çıkma Ölçeği – SBÖ kullanılmıştır. Çalışma grubunda yer alan katılımcıların okudukları üniversite, okudukları bölüm, sınıf düzeyi, cinsiyet ve yaş, ile ilgili bilgiler, oluşturulan kişisel bilgi formu ile toplanmıştır. Ölçeklerin uygulanması öncesinde, ilgili ölçek sahiplerinden E-posta yolu ile ölçekleri uygulamak için izin istenmiştir. Ölçek sahiplerinden alınan kullanım izinleri doğrultusunda, ölçeklerin uygulanması 2022-2023 öğretim yılı bahar döneminde gerçekleştirilmiştir. Ölçeklerin uygulanmasına dair onaylar Ek 4'te sunulmuştur. Ölçekler online anket yolu ile öğrencilere ulaştırılmıştır. Bunun için online anket, farklı üniversitelerin öğretim görevlileri ve öğrencileri tarafından gruplarda paylaşılmıştır.

Buna ek olarak ulaşım sağlanabilen üniversite kampüslerine ve kütüphanelere araştırmacı bizzat gitmiş ve QR-Kod ile online anket öğrenciler ile paylaşmıştır. Soru formunun başında uygulamanın amacı, soruların doğru veya yanlış cevabının bulunmadığı katılımcıların görüşünün önemli olduğu, gizlilik ilkesi ve maddeleri cevaplandırmaları için gönüllülüğün esas olduğu açıklanmıştır. Aşağıda kullanılan ölçme araçları hakkında bilgilere yer verilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Bu kısımda çalışmada kullanılan veri toplama araçları ayrıntılı bir şekilde açıklanmıştır. Ölçeklere ait bilgilere her bir ölçeğin altında yer verilmiştir. Bu bilgiler arasında ölçek sahibi/sahipleri, ölçeğin geliştirildiği yıl, Türkçeye uyarlayan kişiler, madde sayısı gibi bilgiler yer almıştır.

Öznel Sıkıntıları Açma Ölçeği (ÖSAÖ)

Öznel Sıkıntıları Açma Ölçeği (Distress Disclosure Index) Kahn ve Hessling (2011) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek ile bireylerin öznel sıkıntılarını açma ya da gizleme eğilimleri belirlenmektedir. Ölçek 12 madde ve iki boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin 2., 4., 5. 8. 9. ve 10 nolu maddeleri ters puanlanmaktadır. İki alt boyuttan oluşan bu ölçeğin birinci boyutu “kendini açma”, ikincisi ise “kendini gizleme” olarak belirlenmiştir. Her biri boyutta 6 madde vardır. Maddeler 5’li Likert tipi derecelendirme ölçeğine göre puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 12 iken, en yüksek puan 60’tır. Ölçekten alınan yüksek puan bireyin öznel sıkıntılarını açma eğiliminde olduğuna işaret ederken, alınan düşük puan bireyin öznel sıkıntılarını gizleme eğiliminde olduğunu göstermektedir. Test tekrar test güvenilirliğini saptamak için ölçek, iki ay ara ile uygulanmıştır ve güvenilirlik katsayısı .80 olarak ortaya çıkmıştır (Khan ve Hessling, 2001). Öznel Sıkıntıları Açma Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması Gürsoy ve Gizir (2017) tarafından yapılmıştır. Bu ölçeğe dair bazı maddelere EK 1’de yer verilmiştir. Üniversite öğrencileriyle yapılan uyarlama çalışmasında güvenilirlik çalışmaları için hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .91 olarak saptanmıştır. Gürsoy ve Gizir’in üç hafta ara ile uyguladığı ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği .85 olarak saptanmıştır. Yapılan bu çalışmada ise Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .88 olarak belirlenmiştir.

Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği – Kısa Formu (PYTÖ-K)

Türküm (1997) tarafından psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ortaya koymak için geliştirilmiştir. Ölçekte 5’li Likert tipinde 18 madde bulunmaktadır. Ölçekten en az 18, en fazla 90 puan alınmaktadır. Ölçekten alınan puanın yüksekliği psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutumun yüksekliğini ifade etmektedir (Türküm, 2004). Faktör analizi ile 18 maddenin iki faktörde toplandığı ortaya çıkmıştır. İlk faktör psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutum olarak belirlenmişken, ikinci faktör olumsuz tutum olarak adlandırılmıştır. Psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu görüşleri içinde barındıran birinci faktörün iç tutarlık katsayısı .92 iken, ikinci faktör olan psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz görüşlerin iç tutarlık katsayısı .77’dir. Ölçeğin tamamına ilişkin iç tutarlık katsayısı .90 olarak saptanmıştır. Test-Tekrar-Test tekniği ile güvenirlik katsayısı .77 olarak belirlenmiştir. Bu araştırmada ise ölçeğin tamamına ilişkin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .91 olarak belirlenmiştir. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğine dair bazı örnek maddelere EK 3’te yer verilmiştir.

Stresle Başa Çıkma Ölçeği – SBÖ

Stresle Başa Çıkma Ölçeği Türküm tarafından 2002 yılında geliştirilmiştir. Ölçek 23 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar; sosyal destek arama, problem odaklı ve sorunla uğraşmaktan kaçınma olarak adlandırılmıştır. Ölçeğin sosyal destek arama boyutunda 7 madde, problem odaklı boyutunda 8 madde ve sorunla uğraşmaktan kaçınma boyutunda ise 8 madde bulunmaktadır. Ölçekte bulunan maddeler 5’li Likert tipinde cevaplanmakta olup, 10, 17 ve 20 numaralı maddeler ters puanlamaktadır. Alt ölçeklerden alınan yüksek puan bireyin başa çıkma biçimlerinin daha yoğun olarak kullandığına işaret etmektedir. Üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmada toplam 23 maddenin iç tutarlık katsayısı .78 olarak belirlenmiştir. “sosyal destek arama”, “soruna yönelme” ve “sorunla uğraşmaktan kaçınma” başlıklı üç alt ölçeğin iç tutarlık katsayıları sırasıyla, .85, .80 ve .65 olarak belirlenmiştir. Alt ölçekler için madde toplam korelasyonların ortalaması yine aynı sırayla .61, .48 ve .34 olarak belirlenmiştir. On hafta ara ile yapılan test tekrar test korelasyon katsayısı .85 bulunmuştur. Bu çalışmada ise ölçeğin toplam maddelerinin güvenirlik çalışmaları için hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .81 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin alt boyutları olan stresle başa çıkmada problem odaklı tarz, sosyal destek arama tarzı ve kaçınma tarzına ilişkin Cronbach Alpha

iç tutarlık katsayıları sırasıyla .82, .83 ve .65 olarak saptanmıştır. Bu ölçeğe ait bazı maddeler EK 2’de yer almaktadır.

Verilerin Analizi

Araştırma için toplanılan verilerin istatistiksel analizi için SPSS 23 paket programından yararlanılmıştır. Verileri analiz etmek için kullanılan teknikler parametrik testler olduğu için parametrik koşullarının sağlanması gerekmektedir. Bunun için her bir değişkenin normal dağılması önemlidir. Bundan dolayı değişkenlerin betimsel istatistik hesaplamaları yapılmıştır. Bunun için değişkenlerin aritmetik ortalamaları, ortanca ve mod değerleri karşılaştırılmıştır. Eğer her bir değer birbirine yakın ise normal dağılım olduğu söylenebilmektedir. Normalliği kanıtlamak için bu yöntem ek olarak çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplanıp incelenmiştir. Eğer çarpıklık ve basıklık katsayıları -1 ve +1 arasında yer alırsa normalliğin sağlandığı söylenebilir (Büyüköztürk, 2007). Buna ek olarak histogram grafiğinde normal dağılım eğrisi çizilerek ve değerlerin normal dağılım eğrisine göre nasıl dağıldığı değerlendirilmiştir. Son olarak örneklem büyüklüğü 30’dan büyük olduğu için Kolmogorov- Smirnov normallik testi puanların normalliğe uygunlu incelemede kullanılmaktadır (Büyüköztürk, 2007) uygulanmıştır.

Tezin amaç kısmında belirtilen araştırma sorularını tek tek yanıtlamak üzere değişkenler arasındaki korelasyonlar Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizi ile incelenmiştir. Bağımsız değişken ile bağımlı değişkenin arasındaki ilişkinin üzerinde aracı değişkenin etkisini incelemek için Baron ve Kenny’nin yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada yer alan değişkenler arasındaki doğrusal ilişkiyi göstermek için öncelikle korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Özetle araştırmada Baron ve Kenny’nin analizi, Bağımsız Değişkenler için T-Testi ve Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır.

Çalışmada gruplar arası fark çözümlemeleri için Bağımsız Örneklem İçin T-Testi kullanılmıştır. Bu teknikte değişkenlerden birinin sürekli ve en az aralık düzeyinde olması gerekirken diğer değişkenin de cinsiyet gibi ikili kategorili gerçek süreksiz bir değişken olması gerekir. T-Testi yapıldıktan sonra Levene testi sonucuna bakıp varyansların homojen olup olmadıklarına bakılmıştır. Eğer F testi sonucu anlamlı değilse ($p>0.05$), varyansların homojen olduğu kabul edilir ve ilk satırdaki değerler kullanılır. Ancak, eğer

F testi sonucu anlamlı ise ($p < 0.05$), varyansların homojen olmadığı kabul edilir ve t-testi yorumlanırken ikinci satırdaki değerler dikkate alınarak yorumlanır.

Bu çalışmada kritik araştırma sorunsalı, üniversite öğrencilerinde stresle başa çıkmanın psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar üzerindeki etkilerinde öznel sıkıntıları açma eğiliminin aracı etkisi olup olmadığının belirlenmesidir.

Bunun için Baron ve Kenny'nin (1986) ölçütleri göz önüne alınmıştır. Baron ve Kenny (1986) bu adımları şöyle açıklamışlardır:

1. Bağımsız değişken bağımlı değişkeni manidar bir şekilde yordar ($H_0: c=0$).
2. Bağımsız değişken aracı değişken olduğu iddia edilen değişkeni manidar bir şekilde yordar ($H_0: a=0$).
3. Bağımsız değişkenin etkisi kontrol edildiğinde, aracı değişkenler bağımlı değişkeni manidar bir şekilde yordar ($H_0: b=0$).
4. Aracı değişkenin etkisi kontrol edildiğinde, bağımsız değişkenler ile bağımlı değişken arasındaki ilişkinin miktarında manidar bir azalma olur ya da ilişki artık manidar olmaz ($H_0: c=0$).

Baron ve Kenny tarafından belirlenen ilk üç ölçütün araştırma değişkenleri açısından karşılanıp karşılanmadığının belirlenmesi amacıyla değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarına bakılmıştır. Bunun için üniversite öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ile stresle başa çıkma ve öznel sıkıntıları açma eğilimi arasında doğrusal ilişkinin derecesini belirlemek gerekmektedir. Böylelikle burada Person Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı iki değişken arasında manidar bir ilişkinin var olup olmadığını ölçmektedir. Yapılan hesaplamalar sonucunda korelasyon katsayısı -1 ve +1 arasında bir değer alır ise manidar bir ilişkinin varlığından bahsedilebilir. Eğer korelasyon katsayısı -1 ise tam negatif doğrusal bir ilişkinin var olduğu söylenebilir. Korelasyon katsayısı +1 ise tam pozitif doğrusal bir ilişki vardır ve korelasyon katsayısı 0 ise iki değişken arasında bir ilişkinin olmadığı söylenebilir. Köklü ve arkadaşlarına (2006) göre korelasyon katsayısı 0.00 ise ilişkinin olmadığı söylenebilir. Eğer korelasyon katsayısı 0.01-0.29 arasında yer alırsa değişkenler arasında düşük düzeyde bir ilişkiden bahsedilebilir. 0.30-0.70 arasında değer alan korelasyon katsayısı orta düzeyde bir ilişkinin varlığını kanıtlamaktadır. Korelasyon katsayısı eğer 0.71-0.99 arasında bir değer alıyorsa

yüksek düzeyde bir ilişkinin olduğu söylenebilir. Mükemmel bir ilişkinin olduğunu söyleyebilmek için korelasyon katsayısının 1.00 olması gerekmektedir. Dördüncü aşamada ise aracı değişkenin etkisini değerlendirmek için aracı değişken modele dahil edilmiştir. Bunun için öncelikle aracı değişkenler ile bağımsız değişkenin çarpılması ile yeni bir değişkenin (etkileşim değişkeni) elde edilmesi gerekmektedir. Bu çalışmada etkileşim değişkenlerini hesaplamak için öznel sıkıntıların açma eğilimi ile stresle başa çıkma çarpılmıştır. Eğer etkileşim değişkeni anlamlı ise, aracı etkinin var olduğu ifade edilebilmektedir. Aracı etki analizini gerçekleştirmek için Andrew Hayes tarafından geliştirilen ‘‘PROCESS’’ isimli makro (www.afhayes.com) kullanılmıştır. Bu makro, SPSS paket programı alt yapısı ile çalışmaktadır. Aracı değişken analizi yapıldığı için Hayes’in geliştirdiği modellerden Model 4 kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, c katsayısındaki azalma ne kadar büyük olursa, aracılık derecesinin de o kadar büyük olduğu görülmektedir (Baron ve Kenny, 1986). Aracı değişken analize dahil edildiğinde bağımsız ve bağımlı değişken arasındaki ilişki azaldığında, bir başka deyiş ile doğrudan etkinin (c’yolu) anlamlılığı azaldığında kısmı aracılıktan bahsedilmektedir. Fakat bağımsız ve bağımlı değişken arasındaki ilişki tamamen kaybolduğunda, yani doğrudan etkinin anlamlılığı tamamen ortadan kalkıyorsa aracı değişkenin tam aracı değişkeni olduğu söylenmektedir (Pardo ve Moran, 2013).

BÖLÜM 4

BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde çalışmada belirtilen amaçlar doğrultusunda yapılan istatistiksel analizlerin bulgularına yer verilmiştir.

Değişkenlerin Normal Dağılım İncelemeleri

Araştırmanın alt amaçlarını yanıtlayabilmek için parametrik testler kullanılmıştır. Parametrik testler kullanabilmek için verilerin dağılımının normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığı kontrol edilmiştir. Bunun için her bir değişken için alınan puanlarına ait betimsel istatistikler ve normal dağılım eğrisi incelenmiştir.

Burada sırasıyla, öznel sıkıntılarını açma eğilim puanları, stresle başa çıkma tarzları puanları ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puanlarının normallik incelemeleri yer alacaktır.

Öznel Sıkıntılarını Açma Puanları için Normal Dağılım Sayıltısının Sınanması

Öğrencilerden elde edilen öznel sıkıntılarını açma puanlarına ilişkin betimsel istatistikler ve normal dağılım eğrisi incelenmiştir. Öznel Sıkıntılarını Açmaya ait betimsel istatistikler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1

Öznel Sıkıntılarını Açma Eğilimi Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

N	269
Aritmetik Ortalama	33,8
Ortanca	34
Tepedeğer	32
Standart Sapma	9,5
Çarpıklık	,009
Çarpıklık Standart Hatası	,149

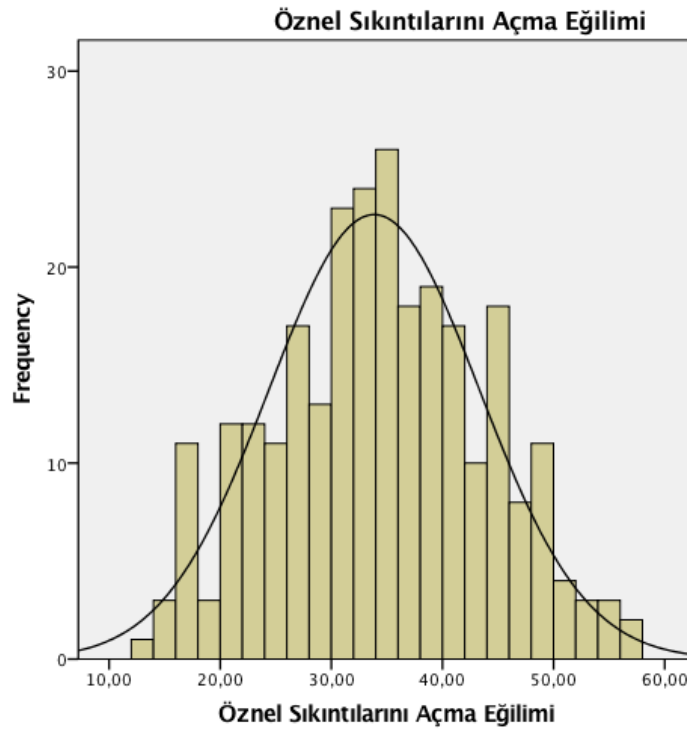
(Devam ediyor)

Tablo 1 (Devam)

Öznel Sıkıntılarını Açma Eğilimi Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Basıklık	-,498
Basıklığın Standart Hatası	,296
Minimum	13
Maksimum	56

Tablo 1’de gösterildiği üzere, merkezi eğilim ölçüleri birbirine yakın değerler sergilemektedir. Aritmetik ortalama, ortanca ve tepedeğerin birbirine yakın olmasının yanı sıra çarpıklık ve basıklık katsayısı sırasıyla,009 ve -,498 olarak bulunmuştur. Böylelikle değerler +/- 1 arasında yer almış olup öznel sıkıntılarını açma eğiliminin puanlarının normal dağıldığı söylenebilir. Buna ek olarak öznel sıkıntılarını açma eğilimi puanlarına ait histogram grafiği Şekil 8’de verilmiştir.



Şekil 8. Öznel Sıkıntılarını Açma Eğilim Puanlarının Histogram Grafiği

Öznel Sıkıntılarını Açma eğilimi puanlarına ait histogram grafiğini, normal dağılım eğrisiyle karşılaştırıldığında, puanların normale yakın olduğu söylenebilir. Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda çıkan değeri ele alındığında, puanların dağılımının, normale uygun olduğu ($p > 0.05$; $p = ,200$) söylenebilmektedir.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanları İçin Normal Dağılım Sayıltısının Sınanması

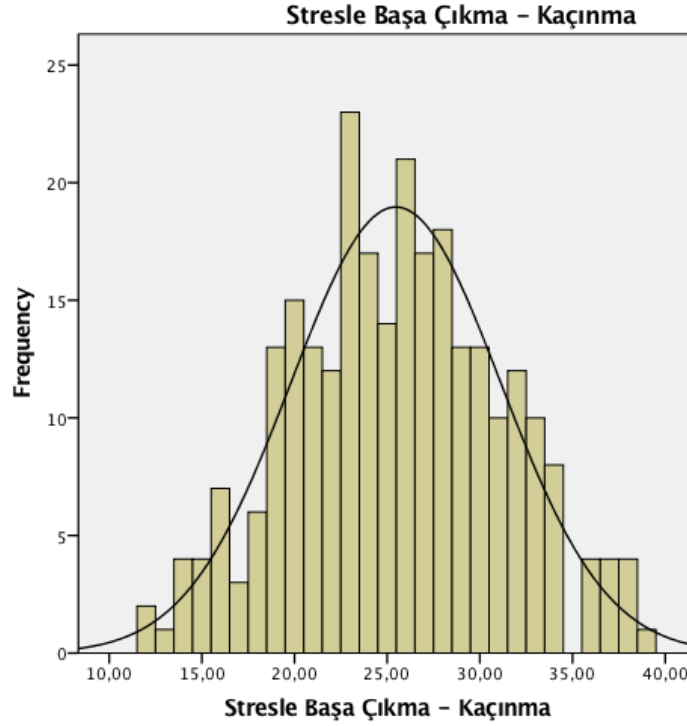
Stresle başa çıkma tarzı puanlarının normal dağılıp dağılmadığını saptamak için her bir tarz ayrı bir şekilde incelenmiştir. Bundan dolayı “Kaçınma”, “Problem Odaklı” ve “Sosyal” puanları ayrı ayrı ele alınmıştır. Bunun için üç tarz için betimsel istatistikler ve normal dağılım eğrisi incelenmiştir.

Tablo 2

Stresle Başa Çıkma “Kaçınma” Tarzına İlişkin Betimsel İstatistikler

N	269
Aritmetik Ortalama	25,46
Ortanca	26
Tepedeğer	23
Standart Sapma	5,65
Çarpıklık	,040
Çarpıklık Standart Hatası	,149
Basıklık	-,399
Basıklığın Standart Hatası	,296
Minimum	12
Maksimum	39

Tablo 2’de görüldüğü gibi, merkezi eğilim ölçüleri birbirine yakınlık göstermektedir. Aritmetik ortalama, ortanca ve tepedeğerin birbirine yakın olmasına ek olarak çarpıklık ve basıklık katsayısını da normalliği yorumlarken kullanılmaktadır. Bu çalışmada puanlarına ait çarpıklık katsayısı ,040 ve basıklık katsayısı ise -,399 olarak bulunmuştur. Böylelikle değerlerin +/- 1 arasında yer aldığı, bir başka deyiş ile “Kaçınma” tarzının puanlarının normal dağıldığı söylenebilir. Buna ek olarak puanlarının histogram grafiği Şekil 9’da verilmiştir.



Şekil 9. Stresle Başa Çıkma'da ‘‘Kaçınma’’ Tarzı Puanlarının Histogram Garfığı

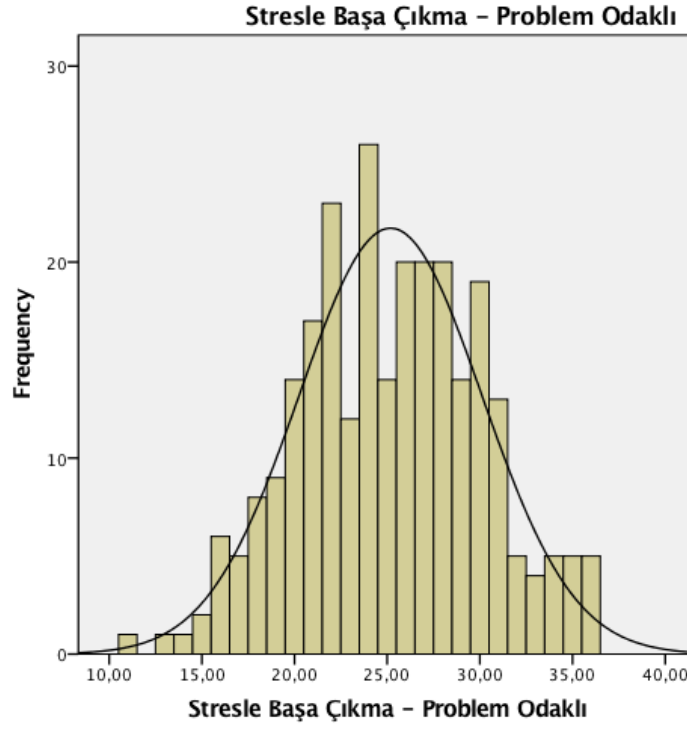
Stresle başa çıkma'da kaçınma tarzının puanlarına ilişkin histogram grafiği Şekil 9'da gösterilmiştir. Puanları normal dağılım eğrisiyle karşılaştırıldığında puanların normale yakın olduğu söyleyebilir. Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda hesaplanan test istatistiği değeri, puanların dağılımının, normale uygun olduğu ($p>0.05$; $p=,083$) yönünde yorumlanabileceği göstermektedir.

Tablo 3

Stresle Başa Çıkma ‘‘Problem Odaklı’’ Tarzına İlişkin Betimsel İstatistikler

N	269
Aritmetik Ortalama	25,17
Ortanca	25
Tepedeğer	24
Standart Sapma	4,93
Çarpıklık	-,020
Çarpıklık Standart Hatası	,149
Basıklık	-,354
Basıklığın Standart Hatası	,296
Minimum	11
Maksimum	36

Tablo 3'te görüldüğü gibi, merkezi eğilim ölçüleri birbirine çok yakın değerler göstermektedir. Bu çalışmada puanlarına ait çarpıklık katsayısı $-,020$ ve basıklık katsayısı ise $-,354$ olarak bulunmuştur. Böylelikle “Problem Odaklı” tarzının puanlarının normal dağıldığı söylenebilir. Buna ek olarak puanlarının histogram grafiği Şekil 10'da verilmiştir.



Şekil 10. Stresle Başa Çıkma “Problem Odaklı” Tarzı Puanlarının Histogram Grafiği

Stresle başa çıkmada problem odaklı tarzının puanlarına ilişkin histogram grafiği, normal dağılım eğrisiyle karşılaştırıldığında, puanların dağılımının normale yakın olduğu ifade edilebilir.

Tablo 4

Stresle Başa Çıkma ‘Sosyal Destek Arama’ Tarzına İlişkin Betimsel İstatistikler

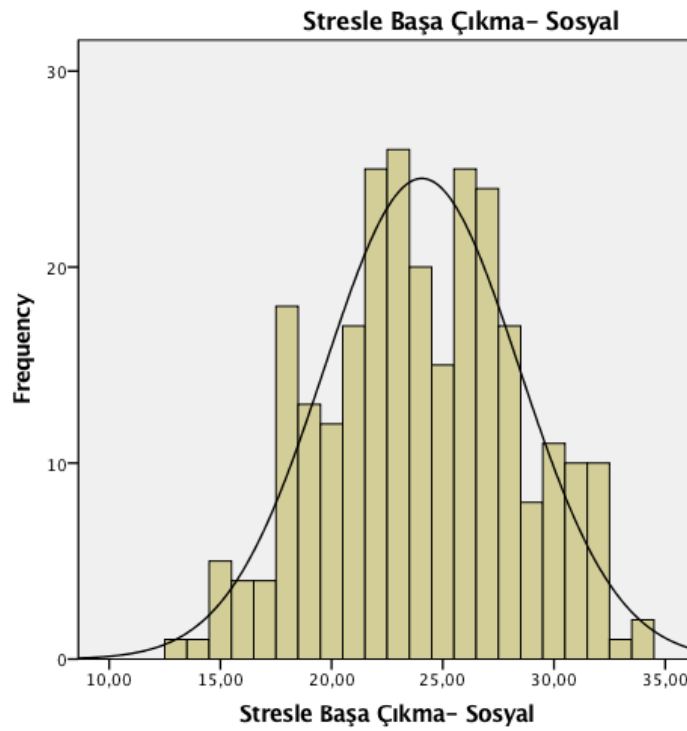
N	269
Aritmetik Ortalama	24,06
Ortanca	24
Tepedeğer	23
Standart Sapma	4,38
Çarpıklık	-,030

(Devam ediyor)

Tablo 4 (Devam)

<i>Stresle Başa Çıkma ‘‘Sosyal Destek Arama’’ Tarzına İlişkin Betimsel İstatistikler</i>	
Standart Hatası	,149
Basıklık	-,563
Basıklığın Standart Hatası	,296
Minimum	13
Maksimum	34

Tablo 4’te görüldüğü gibi, stresle başa çıkmada sosyal destek arama tarzının merkezi eğilim ölçülerinin birbirine yakın değerler göstermektedir. Çarpıklık ve basıklık katsayıları ele alındığında çarpıklık katsayısı $-,030$ ve basıklık katsayısı ise $-,563$ olarak bulunmuştur. Böylelikle değerlerin ± 1 arasında yer aldığı görülür. Buna ek olarak puanlarının histogram grafiği Şekil 11’de verilmiştir.



Şekil 11. Stresle Başa Çıkma ‘‘Sosyal Destek Arama’’ Tarzı Puanlarının Histogram Grafiği

Stresle başa çıkmada sosyal destek arama tarzının puanlarına ilişkin histogram grafiği, normal dağılım eğrisiyle karşılaştırıldığında, puanların aşırı sapma göstermediği ve böylelikle normale yakın olduğu söylenebilir.

Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Puanları İçin Normal Dağılım Sayıltısının Sınanması

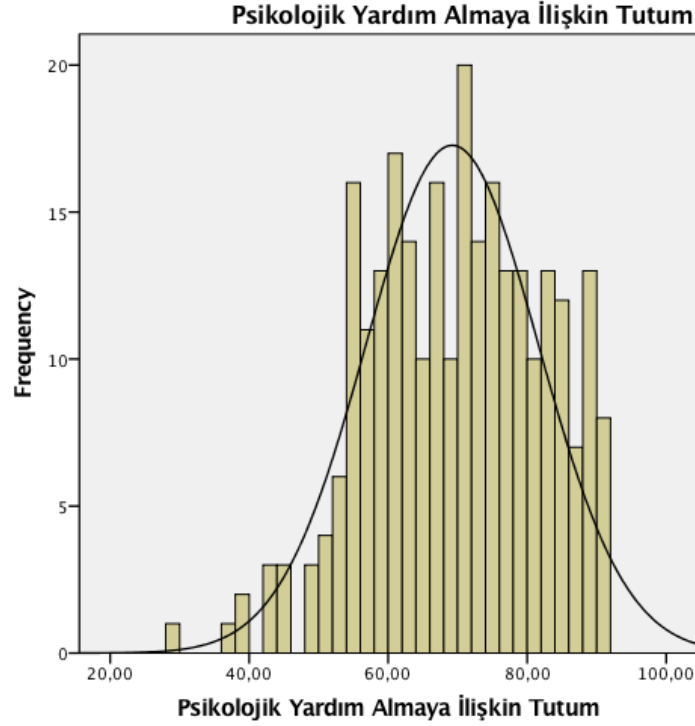
Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puanlarına ait betimsel istatistikler ve normal dağılım eğrisi incelenmiştir. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puanlarına ilişkin betimsel istatistikler Tablo 5'te yer almaktadır.

Tablo 5

Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

N	269
Aritmetik Ortalama	69,2
Ortanca	70
Tepedeğer	54
Standart Sapma	12,42
Çarpıklık	-,292
Çarpıklık Standart Hatası	,149
Basıklık	-,374
Basıklığın Standart Hatası	,296
Minimum	29
Maksimum	90

Tablo 5'te görüldüğü gibi, merkezi eğilim ölçüleri birbirinden biraz farklı sonuçlar verse de değerlerin birbirine benzer olduğu söylenebilir. Çarpıklık katsayısı -,292 ve basıklık katsayısı ise -,374 olarak bulunmuştur. Böylelikle değerlerin +/- 1 arasında yer aldığı ve psikolojik yardım almaya ilişkin puanlarının normallik gösterdiği söylenebilir. Buna ek olarak psikolojik yardım almaya ilişkin puanlarına ait histogram grafiği Şekil 12'de verilmiştir.



Şekil 12. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanlarının Histogram Grafiği

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puanlarına ilişkin histogram grafiği, normal dağılım eğrisiyle karşılaştırıldığında, birkaç sapma olduğu halde puanların normale yakın olduğu yorumu yapılabilir. Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda hesaplanan test istatistiği değeri, puanların dağılımının, normale uygun olduğu ($p > 0.05$; $p = ,078$) yönünde yorumlanabileceği göstermektedir.

Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Analizleri

Araştırmada yer verilen değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi sonuçları aynı zamanda aracı model analizine de hazırlık olarak da kullanılacaktır. Sonuçlar aracı değişken analizinin ön koşulların sağlanıp sağlanmadığını saptamak için de önem taşımaktadırlar. Bu analizin sonuçlarına Tablo 6' da yer verilmiştir.

Tablo 6

Araştırma Değişkenleri Arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonları

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
SBC-K	1				
SBC-PO	.610**	1			
SBC-SDA	.624**	.776**	1		
ÖSAE	.108	.511**	.478**	1	
PYAİT	.036	.157**	.315**	.385**	1

(1)SBC-K=Stresle Başa Çıkmada Kaçınma Tarzı, (2)SBC-PO=Stresle Başa Çıkmada Problem Odaklı Tarz, (3)SBC-SD=Stresle Başa Çıkmada Sosyal Destek Arama Tarzı, (4)ÖSAE=Özel Sıkıntıları Açma Eğilimi, (5)PYAİT=Psikolojik yardım Almaya İlişkin Tutum, **p<0.01 (2-taâled)

Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde stresle başa çıkmada kaçınma tarzı puanlarının, stresle başa çıkmada problem odaklı tarzı puanları ($r = .610$, $p < 0.01$) ve stresle başa çıkmada sosyal destek arama tarzı puanları ($r = .624$, $p < 0.01$) ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Stresle başa çıkmada problem odaklı tarzın puanları ile stresle başa çıkmada kaçınma tarzı puanları ($r = .610$, $p < 0.01$), stresle başa çıkmada sosyal destek tarzı puanları ($r = .776$, $p < 0.01$), özel sıkıntıları açma eğilimi puanları ($r = .511$, $p < 0.01$) ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puanları ($r = .157$, $p < 0.01$) ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Stresle başa çıkmada sosyal destek arama puanları ile stresle başa çıkmada kaçınma ve problem odaklı tarzı puanları dışında özel sıkıntıları açma eğilimi puanları ($r = .478$, $p < 0.01$) ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puanları ($r = .315$, $p < 0.01$) arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Özel sıkıntıları açma eğilimi puanlarının stresle başa çıkmada problem odaklı ($r = .511$, $p < 0.01$) ve sosyal destek arama tarzı ($r = .478$, $p < 0.01$) puanları ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ($r = .385$, $p < 0.01$) arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Son olarak psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puanları ile stresle başa çıkmada problem odaklı ($r = .157$, $p < 0.01$) ve sosyal destek arama tarzı ($r = .315$, $p < 0.01$) ve özel sıkıntıları açma eğilimleri puanları arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

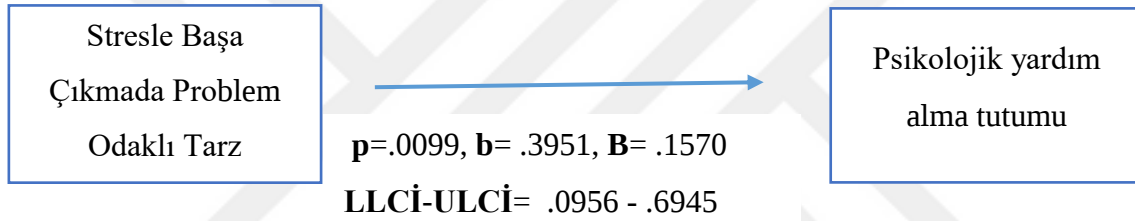
Model Sınama (Aracı Değişken) Analizi Bulguları: Sonuçları

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzının psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasındaki ilişkide özel sıkıntıları açma eğilimin aracı değişken analizinin sonuçları yer alacaktır. Sırasıyla stresle başa çıkmanın alt tarzları ile

psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasındaki ilişkisi üzerinde öznel sıkıntıları açma eğiliminin aracı değişken analizi sonuçları gösterilecektir.

MODEL 1: Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Problem Odaklı Tarzının Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Üzerindeki Etkisinde Öznel Sıkıntıları Açma Eğiliminin Aracı Etkisi

Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma problem odaklı tarz ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasındaki ilişkide öznel sıkıntıların açma eğiliminin aracı etkisini tespit etmek amacıyla Hayes Process makrosu kullanılmıştır. Elde edilen bulgular ise Şekil 13, Şekil 14 ve Tablo 7’de gösterilmiştir.



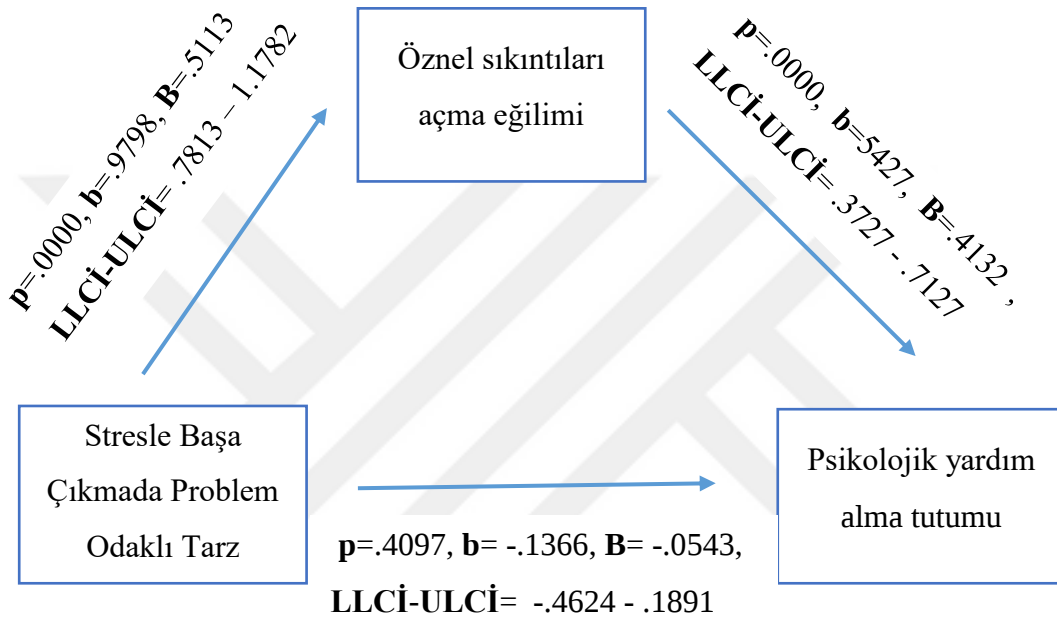
Şekil 13. SBÇ-PO Tarzın PYAİT’a Toplam Etkisi

LLCİ=%95 güvenlik aralığında alt sınır, ULCİ=%95 güvenlik aralığında üst sınır

Şekil 13’te bağımsız değişken olan stresle başa çıkma problem odaklı tarz ile bağımlı değişken olan psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki etki gösterilmiştir. Problem odaklı tarzın psikolojik yardım alma tutumu üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi bulunmaktadır ($b=.3951, p<0.01$). Bu durumda problem odaklı tarzın psikolojik yardım alma tutumunu arttırdığı söylenebilir.

Bu bulguya benzer bir sonuç Türküm (2001) tarafından yapılan araştırmada ortaya çıkmıştır. Buna göre stresle başa çıkma problem odaklı tarzın psikolojik yardım almaya ilişkin tutum varyansının %16 açıkladığı saptamıştır. Buna ek olarak Çuhadar (2020) tarafından yapılan araştırmada ise aktif başa çıkmanın psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutumu pozitif düzeyde (%12,5) ve olumsuz tutumu da düşük bir düzeyde (%1.8) yordadığı belirtilmiştir. Stresle başa çıkma problem odaklı tarz, var olan bir sorunu çözmeye yönelik harekete geçmeyi içerir. Bundan dolayı problemin ortadan kalkması için profesyonel psikolojik yardım arayışı ortaya çıkabilir. Böylelikle psikolojik yardım

almaya ilişkin olumlu tutum ve stresle başa çıkmada problem odaklı tarz var olan problemi çözmeyi amaçlamaktadır. Başka bir deyişle, her iki değişken de sorunun çözümünü amaçladığı için stresle başa çıkmada problem odaklı tarzın, psikolojik yardım alma tutumunu yordaması beklen bir durum olarak değerlendirilebilir. Bireyler problem odaklı stresle başa çıkma tarzı ile sorunlarını çözebileceğine inandığı için, aynı zamanda psikolojik yardım alma konusunda da olumlu bir tutum sergileyebilir.



Şekil 14. SBC-PO ile PYAİT’da ÖSAE’nin Aracı Etkisi

LLCI=%95 güvenlik aralığında alt sınır, ULCI=%95 güvenlik aralığında üst sınır

Şekil 14’de görüldüğü gibi bağımlı değişkenlerin bağımsız değişkenler üzerindeki etkiler verilmiştir. Kullanılan modele uygun olarak üç farklı yol oluşturulmuştur. A yolunda stresle başa çıkmada problem odaklı tarzın öznel sıkıntıları açma eğilimi üzerindeki etkiler analiz edilmiştir. Sonuçlara göre stresle başa çıkmada problem odaklı tarzın aracı değişken olan öznel sıkıntıları açma eğilimi üzerindeki etkisi anlamlı ve pozitifdir ($b=.9798, p<0.001$). Böylelikle problem odaklı stresle başa çıkma tarzının öznel sıkıntıları açma eğilimini arttırdığı söylenebilmektedir. Bu durumda problem odaklı stresle başa çıkma tarzını kullanan bir öğrencinin öznel sıkıntıları açma eğiliminde olduğu söylenilebilir. Öznel sıkıntıları açma eğiliminin bağımsız değişken olan psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki etkisi b yolunda gösterilmiştir. Öznel sıkıntıları

açma eğilimi psikolojik yardım alma tutumunu pozitif ve anlamlı bir şekilde etkilemiştir ($b=.5427$, $p<0.001$). Katılımcıların öznel sıkıntıları açma eğilimi arttıkça, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları da artıyor. Bir başka deyişle öznel sıkıntılarını açma eğilimi gösteren birinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu da olumludur. Bu sonuç daha önce yapılan araştırmalardaki bulgularla benzerlik göstermiştir (Gürsoy ve Gizir, 2017; Greenidge ve Daire, 2010; Volgel ve Wester, 2003). Gürsoy ve Gizir'in (2017) araştırmasında öznel sıkıntıları açma eğilimin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu yordayan üçüncü değişken olduğu saptanmıştır. Buna ek olarak öznel sıkıntıları açma eğilimin artması daha olumlu bir tutuma yol açtığını belirtmişlerdir. Buna duygu, düşünce ve davranışı başkasına açıklama ihtiyacı hissetmenin, psikolojik yardım arayışının temelini oluşturması neden olabilmektedir (Jourard, 1964). Koydemir ve arkadaşları (2010) ise psikolojik yardım aramanın önündeki engellerden birinin kendini açma isteksizliği olarak belirtmiştir. Bağımsız değişken olan stresle başa çıkmada problem odaklı tarzı ile aracı değişken olan öznel sıkıntıları açma eğilimin birlikte bağımlı değişken olan psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki etkisi ise c' yolunda verilmiştir. Buradaki sonuçlar ele alındığında etkinin anlamsız ve negatif olduğu söylenebilir ($b= -.1366$, $p>0.05$). Bu bulguya göre aracı değişken olan öznel sıkıntıları açma eğilimi stresle başa çıkmada problem odaklı tarz ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasındaki ilişkiye dahil edildiğinde problem odaklı başa çıkmanın psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu artık yordamadığı kanısına varılmaktadır.

Tablo 7

SBC-PO Tarzın PYAİT Üzerindeki Toplam, Doğrudan ve Dolaylı Etki

Etki	b	β	SH	Alt Sınır	Üst Sınır
Toplam Etki	.3951	.1570	.1521	.0956	.6945
Doğrudan Etki	-.1366	-.0543	.1654	-.4624	.1891
Dolaylı Etki	.5317	.1089	.2113	.3272	.7518

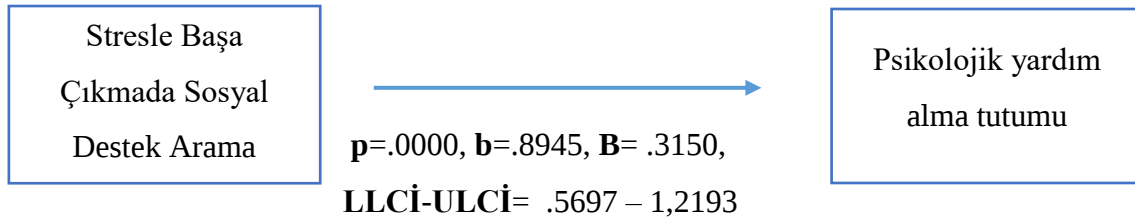
SBC-PO=Stresle başa çıkmada problem odaklı tarz, PYAİT=Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum

Aracılık analizi sonucunda bağımsız değişkenin bağımlı değişken ile ilişkisinde aracı değişkenin etkisi Tablo 7'de gösterilmiştir. Daha önce de ele alındığı gibi stresle başa çıkmada problem odaklı tarzın psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki etkisi, bir başka deyiş ile toplam etki pozitif ve anlamlıdır ($b=.3951$, CI [.0956 – .6945]). Fakat analize aracı değişken olan öznel sıkıntıları açma dahil edildiğinde bağımsız değişkenin

psikolojik yardım almaya ilişkin tutum üzerindeki doğrudan etkinin anlamsızlaştığı ve negatif olduğu görülmüştür ($b=-.1366$, $[-.4624 - .1891]$).

Bu bulguları ele alındığında aracı değişken analizi sonucunda aracı değişken olan öznel sıkıntıları açma eğiliminin stresle başa çıkmada problem odaklı tarz ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasındaki ilişkiye aracılık ettiği saptanmıştır. Bağımsız değişken bağımlı değişkene etki ederken, aracı değişkenin katılmasıyla birlikte bu etkinin anlamsızlaşması durumunda aracı değişkenin tam aracı etki sağladığı söylenebilir. Böylelikle problem odaklı tarzın psikolojik yardım almaya ilişkin tutum üzerindeki etkinin öznel sıkıntıları açma eğilimi aracılığıyla gerçekleştiği söylenilebilmektedir. Problem odaklı başa çıkma tarzı, bireylerin duygusal durumlarını, yaşadıkları problemleri durumları anlamalarına ve bu durumları daha iyi ifade etmelerine yardımcı olabilir. Bundan dolayı bireyler öznel sıkıntılarını daha iyi anlayarak psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu bir tutum geliştirebilirler.

MODEL 2: Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkmada Sosyal Yardım Arama Tarzının Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Üzerindeki Etkisinde Öznel Sıkıntıları Açma Eğilimin Aracı Etkisi

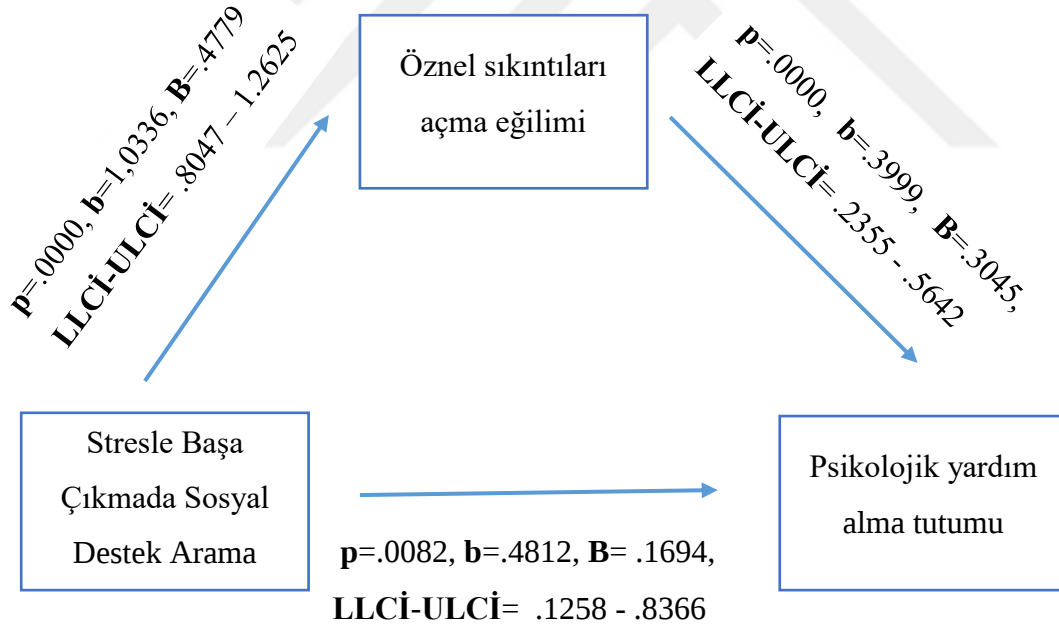


Şekil 15. SBC-SDA'nın PYA'İT Üzerindeki Toplam Etkisi

LLCI=%95 güvenlik aralığında alt sınır, ULCI=%95 güvenlik aralığında üst sınır

Şekil 15'te stresle başa çıkmada sosyal destek arama tarzının psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki etki gösterilmiştir. Sosyal destek aramanın psikolojik yardım alma tutumu üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkinin olduğu saptanmıştır ($b=.8945$, $p<0.001$). Buna göre sosyal destek arama tarzını benimseyen bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının daha olumlu olduğu şeklinde yorumlanabilir. Buna benzer bir sonuç yine Türküm (2001) tarafından yapılan bir araştırmada görülmüştür. Buna göre

sosyal destek arama tarzı psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun varyansının %12'sini açıklamaktadır. Güç'ün (2015) araştırmasına göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutum sadece sosyal destek arama tarzı tarafından pozitif yönde yordanmıştır. Son olarak benzer bir sonuç ise Gümüş, Demir ve Akoğlu (2023) tarafından saptanmıştır. Buna göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu en iyi açıklayan değişken stresle başa çıkmada sosyal destek tarzı olarak ortaya çıkmıştır. Sosyal destek arama tarzı ile psikolojik yardım alma, bireylerin duygusal rahatlama, stresle başa çıkma ve yaşadıkları sorunları çözme amacına hizmet etmektedir. Bundan dolayı sosyal destek arama tarzını benimseyen bir bireyin psikolojik yardım alma tutumunu arttıracakı öngörülen bir sonuçtur. Sosyal destek arama, bireyin yaşamdaki zorluklarla başa çıkmasına yardımcı olabilir. Bireyin çevreden aldığı bu destek, bireyin kendini daha anlaşılmış, güvende ve değerli hissetmesine katkıda bulunabilir. Bu olumlu deneyim, bireyin psikolojik yardım aramaya daha istekli olmasına neden olabilir.



Şekil 16. SBÇ-SDA ile PYAİT’da ÖSAE’nin Aracı Etkisi

LLCI=%95 güvenlik aralığında alt sınır, ULCI=%95 güvenlik aralığında üst sınır

Bu çalışmada kullanılan değişkenler arasındaki etkiler şekil 16’da verilmiştir. Sosyal destek aramanın öznel sıkıntıları açma eğilimi üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi bulunmaktadır ($b=10336$, $p<0.001$). Bu nedenle sosyal destek aramanın öznel sıkıntıları

açma eğilimini arttırdığını söylenebilir. Buna ek olarak öznel sıkıntıları açma eğiliminin psikolojik yardım alma tutumu üzerinde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($b=.3999$, $p<0.001$). Bir başka deyişle öznel sıkıntıların açma eğiliminde olan bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları daha olumlu olmaktadır. Son olarak aracı değişken ilişkiye dahil edildiğinde stresle başa çıkmada sosyal destek arama tarzın psikolojik yardım almaya ilişkin tutum üzerindeki etkinin pozitif ve anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır ($b=.4812$, $p<0.01$). Buna göre aracı değişken ilişkiye dahil edildiğinde de sosyal destek arama tarzı artış gösterdiğinde psikolojik yardım almaya ilişkin tutum artış göstermektedir.

Tablo 8

SBC-SDA Tarzın PYAİT Üzerindeki Toplam, Doğrudan ve Dolaylı Etki

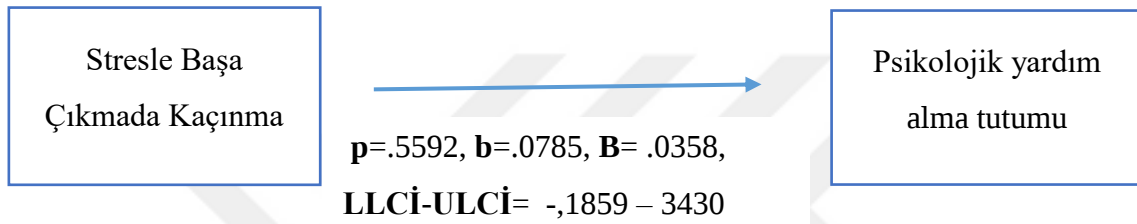
Etki	b	β	SH	Alt Sınır	Üst Sınır
Toplam Etki	.8945	.3150	.1650	.5697	1,2193
Doğrudan Etki	.4812	.1694	.1805	.1258	.8366
Dolaylı Etki	.4133	.1455	.1049	.2136	.6282

SBC-SDA=Stresle başa çıkmada sosyal destek arama, PYAİT=psikolojik yardım almaya ilişkin tutum

Tablo 8’de aracı değişken analizi sonunda ortaya çıkan etkiler gösterilmiştir. Buradaki toplam etki sonuçları stresle başa çıkmada sosyal destek arama tarzının psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki etkisini kapsamaktadır. Sosyal destek aramanın psikolojik yardım alma tutumu üzerinde pozitif ve anlamlı bir etki olduğu saptanmıştır ($b=.8945$, [$.5697 - 1.2193$]). Analize aracı değişken olan öznel sıkıntıları açma eğilimi dahil edildikten sonra sosyal destek aramanın psikolojik yardım alma tutumu üzerinde yine pozitif ve anlamlı bir etki olduğu görülmüştür. Bir başka deyişle doğrudan etkinin de pozitif ve anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır ($b=.4812$, [$.1258 - .8366$]). Fakat etkide bir azalmanın olduğu saptanmıştır ($b=.8945$, $b=.4812$). Bu bulgulara göre stresle başa çıkmada sosyal destek arama tarzı ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasındaki ilişkide öznel sıkıntıları açma eğiliminin kısmı aracılık etkisinde olduğu saptanmıştır. Böylelikle öznel sıkıntıları açma eğiliminin bağımsız değişken olan stresle başa çıkmada sosyal destek aramanın psikolojik yardım almaya ilişkin tutum üzerindeki etkisini azalttığı söylenebilir. Stresle başa çıkmada sosyal destek arama tarzı ve öznel sıkıntıları açma eğilimi de psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu yordayan önemli bir değişkendir (Gürsoy ve Gizir, 2018; Türküm, 2001). Her iki

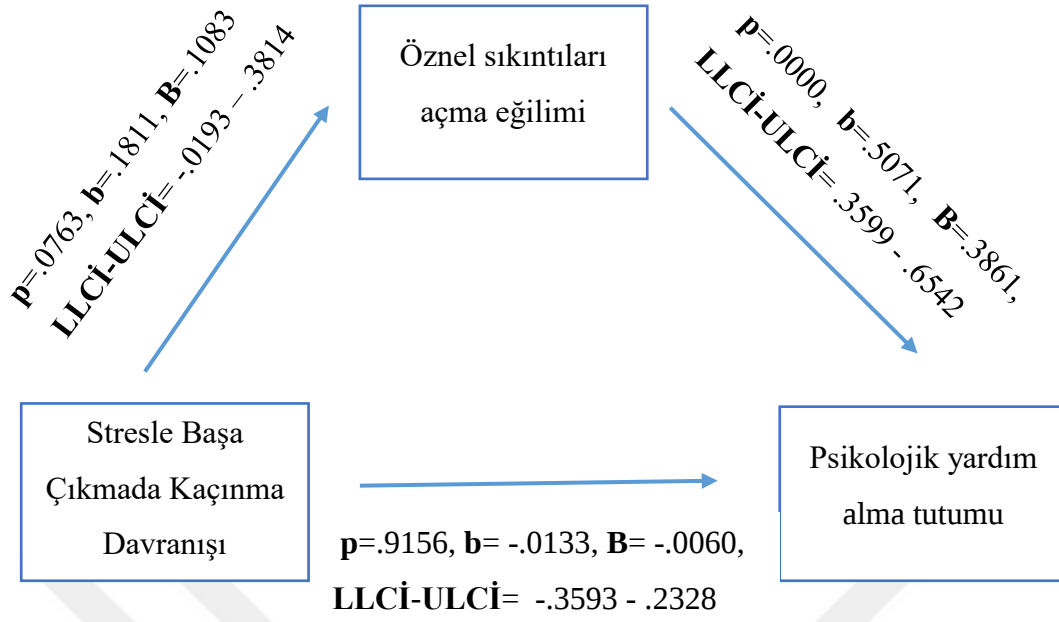
değişkenin puanlarının artması, bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu da arttırmaktadır. Bir başka deyişle, stresle başa çıkmada sosyal destek aramayı benimseyen bir bireyin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu daha olumlu olmaktadır. Buna ek olarak öznel sıkıntıları açma eğilimi de psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutumu arttırmaktadır.

MODEL 3: Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkmada Kaçınma Tarzının Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Üzerindeki Etkisinde Öznel Sıkıntıları Açma Eğilimi Düzeyinin Aracı Etkisi



Şekil 17. SBÇ-K'nın PYAİT Üzerindeki Toplam Etkisi
LLCİ=%95 güvenlik aralığında alt sınır, ULCİ=%95 güvenlik aralığında üst sınır

Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkmada kaçınma tarzının psikolojik yardım almaya ilişkin tutum üzerindeki etki Şekil 17'de gösterilmiştir. Elde edilen verilere göre stresle başa çıkmada kaçınmanın psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu bir şekilde yordamadığı saptanmıştır. Baron ve Kenny'nin (1986) belirlediği ön koşulları göz önünde bulundurulduğunda ilk ölçüt olarak yer alan bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni anlamlı bir şekilde yordaması, bu durumda geçerli değildir ($p>0.05$).



Şekil 18. SBC-K ile PYAİT’da ÖSAE’nin Aracı Etkisi

LLCI=%95 güvenlik aralığında alt sınır, ULCI=%95 güvenlik aralığında üst sınır

Aracı değişken analizi yapıldığında ön şartlar olarak bağımsız değişkenin aracı değişken üzerinde ve aracı değişkenin bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir etkinin bulunması gerekir. Şekil 18’deki sonuçları ele alındığında bağımsız değişken olan stresle başa çıkmada kaçınma davranışının aracı değişkeni anlamlı bir şekilde yordamadığı saptanmıştır ($p>0.05$). Bu durum aracı değişken olan öznel sıkıntıları açma eğiliminin bağımlı değişken olan psikolojik yardım alma tutumu üzerinde aynı etki yarattığı ortaya çıkmıştır ($p>0.05$). Bundan dolayı stresle başa çıkmada kaçınma davranışının psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile olan ilişkisinde öznel sıkıntıları açma eğiliminin aracı etkisi analizden çıkartılmıştır.

Gruplar Arası Fark Analizi Bulguları

Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlarının Cinsiyete Göre Farklılaşması

Cinsiyetin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ile farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak için bağımsız değişkenler için t-testi yapılmıştır. Bu sonuçlara Tablo 9’da yer verilmiştir.

Tablo 9

<i>Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanlarının Cinsiyete Göre t-Testi Sonuçları</i>						
Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S _s	sd	t	p
Kadın	161	72,32	11,63	267	5.25	.000
Erkek	108	64,57	12,17			

Kadın katılımcıların psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının ortalamaları 72,31 iken, erkek katılımcıların puanları 64,57’dir. Bu sonuçlara göre kadın katılımcıların puanlarının ortalamalarının erkeklerinkine göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

T-tesi yapıldıktan sonra ortaya çıkan Levene testin sonucu bu çalışmada F=,088 olarak çıkmıştır. Sonuca bakınca psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puanların homojen olduğu söylenebilir. Cinsiyet ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puanların arasında manidar bir fark ortaya çıkmıştır ($p<0.05$, $p=,000$). Çıkan değer pozitif olduğu için kadın ve erkeklerin puan ortalamaları arasında pozitif yönde anlamlı bir fark olduğu söylenebilir. Buna göre kadınların psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puanları, erkeklerinkine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Sonuç olarak kadınların erkeklere göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının daha olumlu olduğu saptanmıştır.

Altundağ, Kılıç ve Biçer (2021) tarafından yapılan ve 884 üniversite öğrencisinin katılım sağladığı çalışmada ise psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puanları cinsiyete göre anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. Buna göre kadınların psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının erkeklerden daha olumlu olduğu saptanmıştır. Yine 2021 yılında üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada öğrencilerin profesyonel psikolojik yardım alma davranışının bireysel ve çevresel değişkenler bakımından

karşılaştırdıkları araştırmaya 441 kadın, 320 erkek öğrenci ve 25 tane cinsiyete dayalı bildirmede bulunmayan toplam 741 öğrenci katılmıştır. Bu araştırmada aynı şekilde kadın öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek düzeyde psikolojik yardım alma tutumuna sahip oldukları ortaya çıkmıştır (Ülken ve Odacı, 2021). Aynı sonuç Özbay ve arkadaşlarının (2012) toplam 5829 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmada da saptanmıştır. Araştırmaya katılan 2988 kadın öğrencinin psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutum puanların ortalaması 3.79 iken, katılan 2841 erkek öğrencinin puan ortalaması 3.30 olarak belirlenmiştir. Gürsoy ve Gizir'in (2018) araştırması, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının çeşitli değişkenlerle olan ilişkisini ortaya çıkartmaya yönelik olarak, 660 kadın ve 252 erkek öğrencinin katıldığı bir çalışmayı içermektedir. Bu çalışmanın bulgularına göre kadın üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının erkek öğrencilere oranla daha olumlu olduğu belirtilmiştir. Buna karşın Temiz, Özdoğan ve Hızlı Sayar tarafından 2021 yılında yapılmış olan araştırmaya 150 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların %40,7'si kadın öğrencilerden oluşurken, %59,3'ü erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Bu araştırmada psikolojik yardım alma tutumu cinsiyete göre incelendiğinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını etkileyen birbirinden farklı faktörler mevcuttur. Bunlardan bazıları demografik özellikler ve sosyal faktörlerdir. Demografik özellikler arasında yer alan cinsiyetin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumda farklılıklar gösterdiği birçok araştırmada gözlemlenmiştir. Bu araştırmalarda kadınların erkeklere göre yardım almaya daha istekli oldukları tespit edilmiştir (Atik ve Yalçın, 2011; Aydın, 2017; Cihangir Çankaya ve Terzi, 2012; Topkaya Meydan, 2013; Türküm, 2005). Sosyal faktörlerde ise problemle karşı karşıya kalan bireyin, problemin üstesinden gelebilmesi için destek aramakta olduğu ortaya çıkmıştır. Bundan dolayı bazı bireyler yakın çevrelerinde yer alan bireylerin yardımına, bir başka deyişle sosyal destek kaynaklarına başvurumaktadırlar. Özden ve Erel'in (2010) araştırmasına göre, sosyal çevresi yetersiz kalan bireylerin psikolojik danışma merkezlerinden yardım almaya daha istekli oldukları belirlenmiştir. Birtakım araştırmalarda psikolojik sorunlar yaşayan öğrencilerin bu sorunu arkadaşlarıyla tartışmayı tercih ettikleri saptanmıştır (Kılıç ve Granello, 2003; Oliver vd., 1999). Buna benzer bir sonuç Atik ve Yalçın'nın (2011) araştırmasında da çıkmıştır. Bu araştırmaya göre üniversite öğrencileri sorunlarını en çok akranlarıyla paylaşmayı tercih etmektedir, psikolojik yardım sunan profesyonel yardım alma tercihi dördüncü sırada yer almıştır.

Mackenzie ve diğer araştırmacıların (2006) bulgularına göre, kadınların yardım arama konusundaki olumlu tutumları, psikolojik olarak kendilerini ifade edebilme yetenekleri ile ilişkilidir. Cinsiyet rolleri de bu konuda etkili bir faktördür. Erkekler, cinsiyet rollerinden kaynaklanan nedenlerle yaşadıkları bir problem veya psikolojik yardım alma ihtiyacıyla yüzleştiklerinde, kendilerini damgalama korkusuyla karşılaşırlar. Bu damgalama algısı, erkeklerin duygusal olarak daha kapalı olmalarına ve yardım almaya karşı olumsuz bir tutum sergilemelerine neden olmaktadır (Pederson ve Vogel, 2007). Türk üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırma, erkek cinsiyet rolüne sahip öğrencilerin yardım arama konusundaki olumsuz tutuma sahip olduğunu ortaya koymuştur. Türk toplumunda erkeklere yöneltilen güçlü olma, duygusal açıdan kendini ifade etmeme ve benzeri beklentiler, erkeklerin duygusal ifade konusundaki olumsuz tutumlarını etkilemektedir (Nebizade, 2004). Cinsiyet temelli toplumsal stereotipleri ele alındığında, erkeklerin güçlü olma, acıya dayanma, kontrol altında olma ve başkalarına ihtiyaç duymama gibi geleneksel rolleri benimsemeye yönlendikleri görülmektedir; bu kalıplar, erkeklerin olumsuz bir bakış açısına sahip olmalarına neden olmaktadır (Berger vd., 2005). Goleman'a (1998) göre, kadınlar sorunlarını paylaşmaya daha açık ve duygusal ifade konusunda daha yetenekli olabilirken, erkeklerin kendilerini açmakta zorluk çekmeleri ve bir problemi kabul etmekte güçlük yaşamaları, psikolojik yardım alma konusundaki tutumlarını olumsuz etkilemektedir (Levant, 1990).

Üniversite Öğrencilerinin Öznel Sıkıntılarını Açma Eğilimlerinin Cinsiyete Göre Farklılaşması

Üniversite öğrencilerinin öznel sıkıntılarını açma puanlarında cinsiyet açısından farkın olup olmadığını saptamak için bağımsız değişkenler için t-testi yapılmıştır. Öznel sıkıntıları açma puanların cinsiyete göre farklılaşma gösterip göstermediğine dair sonuçlara Tablo 10'da yer verilmiştir.

Tablo 10

Öznel Sıkıntılarını Açma Puanlarının Cinsiyete Göre t-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S _s	sd	t	p
Kadın	161	35.37	9.30	267	3.26	.001
Erkek	108	31.60	9,30			

Tablo 10'da görüldüğü gibi kadın katılımcıların öznel sıkıntılarını açma puanlarının ortalamaları 35,36 iken, erkek katılımcıların puanları 31,59'dur. Bu sonuçlara göre kadın katılımcıların puanlarının ortalamalarının erkeklerininkine göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

T-tesi yapıldıktan sonra ortaya çıkan Levene testin sonucu bu çalışmada $F=,001$ olarak belirlenmiştir. Bu sonuca göre öznel sıkıntılarını açma puanlarının homojen dağılmadığı söylenebilir. Buna göre cinsiyet ile öznel sıkıntıları açma puanları arasında manidar bir fark ortaya çıkmıştır ($p<0.05$, $p=,001$). Çıkan değer pozitif olduğu için kadın ve erkeklerin puan ortalamaları arasında pozitif yönde anlamlı bir fark olduğu söylenebilir. Buna göre kadınların öznel sıkıntılarını açma düzeylerinin, erkeklerin öznel sıkıntılarını açma düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ve böylelikle kadınların erkeklere göre öznel sıkıntılarını daha çok açtıkları saptanmıştır.

Bozkan'nın 2020 yılında yaptığı çalışmada madde kullanma eğilimlerinde öznel sıkıntıları açma ve duygusal öz farkındalığın etkisini araştırmıştır. Bu araştırmaya 240 kadın ve 133 erkek katılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre kadın katılımcıların ortalaması erkek katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksek çıkmıştır. Erkeklerin öznel sıkıntıları açma puanlarının ortalaması 38.82 iken, kadınların ortalaması 41.65'tir. Böylelikle kadınların kendilerini daha fazla açtıklarını söylenebilir. 2011 yılında Nur Şahin tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerin karşılaştırılması ele alınmıştır. Araştırmaya Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 199 kadın, 113 erkek olmak üzere 312 öğrenci katılmıştır. Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerin kendini açma puanlarının cinsiyete göre farklılaştığı görülmektedir. Kendini açma envanterinin alt alanların hepsinde kadın öğrencilerin kendini açma puanlarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Böylelikle kadınların erkeklere göre kendilerini daha fazla açtıkları söylenebilir. Bunun tersine Çitli Gürel (2015) tarafından yapılan araştırmada cinsiyetin kendini açma boyutu üzerinde etkili olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Bu araştırmada kişilerarası kendini açma ve özsayı ilişkisi incelenmiştir. Araştırmaya 82 erkek ve 179 kadın katılmıştır. Erkek katılımcıların puan ortalamaları 79.82 iken, kadın katılımcıların puan ortalamaları 81.31'dir. Bu, kadın ve erkek katılımcıların kendini açma konusunda benzer düşüncelere sahip oldukları ve kendini açma seviyelerinin benzer olduğundan kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Kendini açma eğiliminin cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadığı konusunda birbirinden farklı sonuçların elde edilmesinin farklı sebepleri olabilir. Erken dönemde yapılan cinsiyet farklılıklarının kendini açma üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalar genellikle sosyal olarak öğrenilmiş cinsiyet rollerine odaklanmıştır. Bu bağlamda, Jourard (1971), kadınların genellikle erkeklere nazaran daha özgür bir şekilde kendilerini ifade etme eğiliminde olduklarını belirtmiştir. Bu durum, toplumsal normların erkekleri daha katı ve tarafsız bir tutum benimsemeye yönlendirmesinden kaynaklanmaktadır. Buhrmester ve Prager'ın (1995) ifade ettiği gibi, ergenlik döneminin erken başlaması, kadınlarda daha genç yaşlarda arkadaşlarına karşı artan bir kendini ifade etme eğilimini kısmen açıklamaktadır.

Kültürel faktörler de bireylerin kendini açma eğilimini etkileyen önemli faktörler arasında yer almaktadır. Bu bağlamda, toplumda genellikle erkeklerin sınırlı konularda kendilerini ifade etmeyi öğreten bir norm bulunmaktadır. Türk toplumunda genel olarak, erkeklerin daha az konuşması ve duygularını açıkça ifade etmemesi beklenir ve bu davranış şekli olumlu karşılanmaz. Bu durum, kadınların konuşma becerileri, düşünce ve görüş ifade etme yetenekleri konusunda erkeklerden daha başarılı olmalarına yol açabilir. Kadınların, arkadaşlarına ve psikolojik danışmanlara daha açık olmalarının sebepleri arasında, erkeklerin duygularını bastırma ve sınırlı konularda düşünce ve duygularını paylaşma alışkanlıklarını öğrenmeleri de yer alabilir.

Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Cinsiyete Göre Farklılaşması

Üniversite öğrencilerin cinsiyeti ile stresle başa çıkmada kaçınma tarzı açısından farkın olup olmadığını saptamak için bağımsız değişkenler için t-testi yapılmıştır. Sonuçlara Tablo 11’de yer verilmiştir.

Tablo 11

<i>Stresle Başa Çıkmada ‘Kaçınma’ Tarzı Puanlarının Cinsiyete Göre t-Testi Sonuçları</i>						
Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S _s	sd	t	p
Kadın	161	25.85	5.09	193.89	1.31	.192
Erkek	108	24.89	6.39			

Tablo 11’de görüldüğü gibi erkek katılımcıların stresle başa çıkmada kaçınma tarzı puanlarının ortalaması 24,88 iken, kadın katılımcıların puan ortalamaları 25,85’dir. Bu sonuçlara göre erkek katılımcıların puanlarının ortalamalarının kadınların puan ortalamalarına göre daha düşük olduğu söylenebilir.

T-tesi yapıldıktan sonra ortaya çıkan Levene testin sonucuna göre öznel sıkıntıları açma puanlarının varyansların homojen olup olmadığına bakıldığında varyansların homojen dağıldığı ortaya çıkmıştır. Buna göre cinsiyet ile stresle başa çıkmada kaçınma tarzı arasında manidar bir fark ortaya çıkmamıştır ($p < 0.05$, $p = .172$). Bir başka deyiş ile erkeklerin stresle başa çıkmada kaçınma tarzı puanlarının, kadın öğrencilerin puanlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark saptanmamıştır.

Üniversite öğrencilerin cinsiyeti ile stresle başa çıkmada problem odaklı tarz açısından kadın ve erkek katılımcılar arasında farkın olup olmadığını saptamak için bağımsız değişkenler için t-testi yapılmıştır. Bu analize dair sonuçlara Tablo 12’de yer verilmiştir.

Tablo 12

Stresle Başa Çıkmada “Problem Odaklı” Tarzı Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S_s	sd	T	p
Kadın	161	25.25	4.89	267	.309	.758
Erkek	108	25.06	5.02			

Tablo 12’de görüldüğü gibi kadın katılımcıların stresle başa çıkmada problem odaklı tarz puanlarının ortalaması 25,25 iken, erkek katılımcıların puan ortalamaları 25,06’tir. Bu sonuçlara göre kadın katılımcıların puanlarının ortalamaları ile erkek katılımcıların puan ortalamalarının birbirine çok yakın olduğu söylenebilir.

Stresle başa çıkmada problem odaklı tarz puanların cinsiyete göre manidar bir fark ortaya çıkmadığı ($p < 0.05$, $p = .758$) saptanmıştır. Böylelikle erkek katılımcılar ile kadın katılımcıların stresle başa çıkmada problem odaklı tarzının puanlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farkın saptanmadığı söylenebilir. Bunun tersine Türküm’ün çalışmasında (1999) kadın öğrencilerin bu stresle başa çıkmada problem odaklı tarzı erkek öğrencilerinden daha çok kullandıkları ortaya çıkmıştır.

Üniversite öğrencilerin stresle başa çıkmada sosyal destek arama tarzı puanların cinsiyete göre farkın olup olmadığını saptamak için bağımsız değişkenler için t-testi yapılmıştır. Bu sonuçlar Tablo 13'te yer almıştır.

Tablo 13

Stresle Başa Çıkmada "Sosyal Destek Arama" Tarzı Puanlarının Cinsiyete Göre t-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S _s	sd	t	p
Kadın	161	24.28	4.38	267	1.00	.315
Erkek	108	23.73	4.36			

Tablo 13'te görüldüğü gibi kadın katılımcıların stresle başa çıkmada problem odaklı tarz puanlarının ortalaması 24,28 iken, erkek katılımcıların puan ortalamaları 23,73'tir. Bu sonuçlara göre kadın katılımcıların puanlarının ortalamalarının erkek katılımcıların puan ortalamalarına göre çok az bir fark ile daha yüksek olduğu söylenebilir.

Cinsiyet ile stresle başa çıkmada kaçınma tarzı arasında manidar bir fark ortaya çıkmamıştır ($p < 0.05$, $p = .315$). Buna göre erkek katılımcılar ile kadın katılımcıların stresle başa çıkmada problem odaklı tarz puanlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farkın olmadığı söylenebilir. Bazı araştırmalarda cinsiyetler arasında fark bulunurken, bu araştırmadaki sonuç gibi cinsiyete göre anlamlı farkın saptanmadığı araştırmalarda da görülmüştür (Dağ, 1990; Uçman, 1990; Gökçakan ve Yanılmaz, 1998).

Balcı Çelik (2008) tarafından yapılan araştırmada Türkiye Cumhuriyeti öğrencileri ile Orta Asya Türk Cumhuriyetlerinden gelen öğrencilerin stresle başa çıkma stratejileri karşılaştırılmıştır. Bu araştırmada stresle başa çıkma stratejileri ile kadın ve erkek öğrenciler arasında bir farkın olup olmadığı araştırılmıştır. Türküm (2002) tarafından geliştirilen ölçeğin sonuçlarına göre sosyal destek arama tarzı cinsiyet açısından anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p < 0.05$). Fakat problem odaklı ve kaçınma başa çıkma tarzında cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir fark bulunamamıştır. Aşçı ve arkadaşları (2015) üniversite son sınıf öğrencileri ile yaptıkları araştırmada erkek ve kadın öğrencileri arasındaki stresle başa çıkma tarzları açısından farka bakılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre kadın öğrencilerin sosyal destek alt ölçeğinden aldıkları puanlar erkek öğrencilere göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($p < 0.05$). Bu sonuca göre stresle başa çıkmada kadın öğrenciler erkek öğrencilere kıyasla sosyal destek almayı daha

çok tercih etmekteledir. Stresle başa çıkmada problem odaklı baş etme ve kaçınma yöntemlerinde kadın ve erkek öğrenciler açısından bir fark bulunamamıştır. Bir başka deyişle kadın ve erkek öğrencilerin bu başetme stratejileri benzer olarak kullandıkları söylenebilir. Aynı sonuç Özkubat ve Çakmak (2017) tarafından yapılan araştırmada da ortaya çıkmıştır. 191 üniversite öğrencisinin katılım sağladığı bu araştırmada öğrencilerin stresle başa çıkma yöntemleri incelenmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyete göre kaçınma ve problem odaklı başa çıkma alt boyutlarına ait puanlar arasında anlamlı bir fark görünmezken, sosyal destek alt boyutunda puanlar arasında fark anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Buna göre kadın öğrencilerin sosyal destek alt ölçeği puan ortalamaları erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Stresle başa çıkma süreçlerini etkileyen unsurlardan biri, cinsiyet faktörüdür. Folkman ve Lazarus'un 1980 yılında yaptığı bir çalışmada, kadın ve erkeklerin farklı sosyal rolleri üstlendikleri vurgulanmıştır. Bu rollerin üstlenilmesi, bireylerin maruz kaldıkları stres etmenlerini etkilemekte ve başa çıkma davranışlarını sınırlamaktadır. Başa çıkma ve cinsiyeti ele alan modeller, sosyalleşme kuramı ve rol kısıtlama kuramı çerçevesinde incelenmektedir. Sosyalleşme kuramına göre, kadınlara pasif davranma ve duygularını açıkça ifade etme öğretilirken, erkeklere probleme odaklanma ve aktif olma eğitimi verilmektedir. Rol kısıtlama kuramına göre ise bireyler, belirli toplumsal rolleri üstlenmektedir. Eğer bireyler, cinsiyet ayrımı olmaksızın aynı sosyal rolü üstlenirse, başa çıkma stratejilerinde cinsiyet farklılıklarının ortadan kalkacağı öngörülmektedir (Sigmon vd., 1995). Kadınların sosyal destek alt ölçeğinden daha yüksek puanlar alması, kadınların stresle başa çıkabilme, çevrelerindeki diğer bireylerden destek alma ve onları strese sokan durumları, var olan problemleri paylaşma isteklerinin erkeklere oranla daha fazla olduğunu düşündürmektedir.

BÖLÜM 5

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu bölümde çalışmadan elde edilen sonuçlara kısa bir şekilde değinilmiştir ve sonrasında önerilere yer verilmiştir.

Sonuçlar

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları arasındaki ilişkiyi değerlendirmekte ve öznel sıkıntıları açma eğiliminin bu ilişkide aracı bir rol oynayıp oynamadığını, ayrıca bu değişkenlerin cinsiyete göre nasıl farklılaştığını incelemektedir. İstatistiksel analizlerden elde edilen bulgulara göre, aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

1. Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkmada problem odaklı tarz puanları ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puanları arasındaki ilişkide öznel sıkıntıları açma eğiliminin anlamlı aracı rolü olduğu saptanmıştır. Stresle başa çıkmada problem odaklı tarzın psikolojik yardım almaya ilişkin tutum üzerindeki etkisi anlamlı iken ($p < 0.01$) aracı değişken olan öznel sıkıntıları açma eğilimi eklendikten sonra etkinin anlamlılığı tamamen ortadan kalkmıştır ($p > 0.05$) ve böylelikle öznel sıkıntıları açmanın bu ilişkide tam aracı etkisi olduğu belirtilmiştir. Bu durum ise problem odaklı stresle başa çıkma ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasındaki ilişkinin tamamının öznel sıkıntıları açma eğilimi değişkeni üzerinden sağlandığını göstermektedir. Problem odaklı stresle başa çıkmanın psikolojik yardım almaya ilişkin tutum üzerindeki etkisinin öznel sıkıntıları açma eğilimi üzerinden dolaylı olarak sağlandığını ve bundan dolayı problem odaklı stresle başa çıkmanın doğrudan etkisi olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Böylelikle araştırmanın hipotezleri olan “Stresle başa çıkmada problem odaklı tarz ile öznel sıkıntıları açma eğilimi arasında anlamlı ilişkiler vardır” ve “Öznel sıkıntıları açma eğilimi, stresle başa çıkmada problem odaklı tarz ve psikolojik

yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiye aracılık eder” hipotezler doğrulanmıştır.

2. Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkmada sosyal destek arama tarzı değerleri ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları arasındaki ilişkide öznel sıkıntıları açma eğiliminin anlamlı aracı rolü olduğu ortaya çıkmıştır. Stresle başa çıkmada sosyal destek arama tarzının psikolojik yardım almaya ilişkin tutum üzerindeki etki daha önce .4812 iken aracı değişken olan öznel sıkıntıları açma eğilimi eklendiğinde az da olsa azalmıştır ($b=.4133$). Bundan dolayı öznel sıkıntıları açma eğiliminin bu durumda kısmi aracılık etkisi yarattığını söylenebilir. Böylelikle üniversite öğrencinin stresle başa çıkmada sosyal destek arama tarzını kullandığında öznel sıkıntıları açma eğilimi artmaktadır, bu durum ise psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu arttırmaktadır. Bu durumda da araştırmanın hipotezleri olan “Stresle başa çıkmada sosyal destek arama tarzı ile öznel sıkıntıları açma eğilimi arasında anlamlı ilişkiler vardır” ve “Öznel sıkıntıları açma eğilimi, stresle başa çıkmada sosyal destek arama tarzı ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiye aracılık eder” hipotezleri doğrulanmıştır.
3. Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkmada kaçınma tarzı değerleri ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasındaki ilişkide öznel sıkıntıları açma eğiliminin anlamlı aracı rolünün olup olmadığı analiz edilememiştir. Bunun sebebi ise bu analizin ön şartlarının sağlanamamasıdır. Bu durumda bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde anlamı bir etki bulunamamıştır ($p>0.05$). Böylelikle araştırmada yer alan “Stresle başa çıkmada kaçınma tarzı ile öznel sıkıntıları açma eğilimi arasında anlamlı ilişkiler vardır” ve “Öznel sıkıntıları açma eğilimi, stresle başa çıkmada kaçınma tarzı ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiye aracılık eder” hipotezler doğrulanmamıştır.
4. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumların cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre kadın katılımcıların erkeklere göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının daha olumlu olduğu saptanmıştır.
5. Üniversite öğrencilerinin öznel sıkıntılarını açma eğilimlerinin cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermektedir. Böylelikle kadın katılımcıların öznel sıkıntılarını açma düzeylerinin, erkek katılımcılarınkine göre istatistiksel olarak

anlamalı düzeyde daha yüksek çıkmıştır. Sonuç olarak, kadın katılımcılar “kendini açma” eğilimini daha sık gösterirken, erkek katılımcılar “kendini gizleme” eğilimine daha çok sahip oldukları görülmüştür.

6. Son olarak üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarında cinsiyete göre manidar bir farkın olup olmadığı incelenmiştir ve manidar bir farkın olmadığı ortaya çıkmıştır.

Öneriler

Araştırmanın sonuçlarına dayalı olarak geliştirilen öneriler, ilgili konuda araştırma yapacak olanlara yönelik aşağıda sunulmuştur. Sunulan bu önerileri göz önünde bulundurarak araştırma ve çalışmalar yapıldığında bunların alan yazına büyük katkıları olacağı düşünülmektedir.

1. Üniversite öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları arasındaki ilişkide öznel sıkıntılarını açma düzeylerinin bazı başa çıkma tarzlarında aracı etkisi olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara göre öznel sıkıntılarını açma eğilimlerin olumlu olması psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun da olumlu olmasını sağlıyor, bir başka deyiş ile öznel sıkıntılarını açma eğilimi arttıkça, psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu bir tutum sergileme olasılığı da artmaktadır. Öğrencileri öznel sıkıntılarını açmaları için eğitim programları geliştirilebilir. Bu durum öğrencilerin öznel sıkıntılarını daha etkili bir şekilde ifade etmelerine ve psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu bir şekilde yaklaşmalarına yardımcı olabilir.
2. Stresle başa çıkmada problem odaklı tarz ile sosyal destek arama tarzın öznel sıkıntılarını açma eğilimi üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkinin olduğu saptanmıştır. Problem odaklı tarz ve sosyal destek arama tarzı arttıkça öznel sıkıntılarını açma eğilimi de artmaktadır. Buna göre öğrencilerin öznel sıkıntılarını açma eğilimlerini arttırmak için özellikle problem odaklı başa çıkma tarzı ve sosyal destek arama tarzına odaklanan çalışmaların yapılması önemli olabilir. Gelecek araştırmacılar bireylerin problem odaklı başa çıkma tarzını ve sosyal destek arama eğilimini artırmaya yönelik müdahale programları inceleyebilirler.

- Böylelikle öğrencilerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirmede yardımcı olabilir ve sosyal destek ağları güçlendirebilir.
3. Bu araştırma deprem sonrası uzaktan eğitim karar alındığında yapılmıştır, bundan dolayı birbirinden çok farklı öğrenim düzeyleri ve bölümler katılmıştır. Böylelikle bölümler arası veya öğrenim düzeyleri arasında bir farkın ortaya çıkıp çıkmayacağı araştırılamamıştır. Yüz yüze eğitime geçtikten sonra belirli fakülte ve sınıf düzeyi ile bu araştırma tekrar yapılırsa, farklı sonuçlar elde edilebilir. Bu da hangi bölümdeki ve sınıftaki öğrencilerin daha çok desteklenmesi gerektiğini ortaya çıkarabilir.
 4. Türkiye’de stresle başa çıkma ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasındaki ilişkide daha çeşitli değişkenlerin (örn. Kişisel özellikler, psikolojik yardım alma deneyimi, sınıf düzeyi, fakülte türü vb.) aracı rolü araştırılırsa daha sonra yapılacak olan çalışmalara ışık tutabilir. Böylelikle öğrenciler arasındaki farklılıkları ve bu farklılıkların stresle başa çıkma ve psikolojik yardım almaya yönelik tutumları nasıl etkilediğini anlaşılır hale getirmek için yardımcı olabilir. Bu, öğrencilerin daha iyi desteklenmesi ve ihtiyaçlarına uygun hizmetlerin geliştirilmesi açısından önemli.
 5. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve öznel sıkıntıları açma eğilimi gibi cinsiyet göre anlamlı düzeyde farkı çıkan değişkenler göz önünde bulundurarak bu farkların nedeni araştırılabilir ve bu nedenlerin ortadan kalkması için öğrenciler ile çalışmalar yapılabilir. Bunun için öncelikle erkek öğrencilerin puan ortalamalarının kadın öğrencilere göre neden daha düşük olduğu araştırılabilir. Erkek öğrencilerin psikolojik yardım alma konusundaki tabuların ve ön yargıların kırılması için bilinçlendirme seminerleri düzenlenebilir. Buna ek olarak özellikle erkek öğrenciler için iletişim stratejilerini geliştirmek adına çalışmalar yapılabilir ve böylelikle psikolojik yardım alma konusundaki çekinceleri daha etkili bir şekilde ele alınabilir.
 6. Bu çalışma üniversite öğrencileri ile sınırlıdır. Farklı yaş grupları veya eğitim-öğretim düzeyleri ile yeni çalışmalar yapılabilir. Farklı yaş grupların ele alınması, bireylerin yaşam deneyimleri, gelişimsel özellikleri ve karşılaştıkları stres faktörleri açısından farklılık gösterir bundan dolayı yaş grupları arasındaki bu farklılıkları anlamak, daha etkili destek stratejilerini geliştirmeye katkı sağlayabilir. Öğrencilik dönemi boyunca öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ve öznel sıkıntıları açma eğilimleri

değişikliğe uğrayabilir. Bunun nedenleri farklı eğitim öğretim düzeylerinde birbirinden çeşitli beklentilerin olmasından kaynaklı olabilir. Bundan dolayı farklı eğitim-öğretim düzeylerindeki bireyleri kapsayan çalışmalar, bu dinamikleri daha iyi anlamaya yardımcı olabilir.



KAYNAKLAR

- Akkoyun, F. (2019). *Psikolojik Danışmanlık ve Psikoterapi Kuramları*. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
- Aktaş, Y. (1997). Üniversite öğrencilerinin uyum düzeylerinin incelenmesi: Uzunlamasına bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(13).
- Alkal, A., Korkmaz, O., & Akça, M. Ş. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Öz Saygı, Öz Bilinç ve Sosyal Yetkinliğinin Psikolojik Yardım Alma Tutumu Üzerindeki Yordayıcılığının İncelenmesi. *Researcher*, 6(3), 1-19.
- Altundağ, Y., Kılıç, Z. H., & Biçer, O. (2021). Üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun ve psikolojik yardım alma niyetinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 1933-1950.
- Aslan, A., & Doğan, B. Ö. (2017). Çevrimiçi şiddet: Bir siber zorbalık alanı olarak "Potinss" örneği. *Marmara İletişim Dergisi*, (27), 95-119.
- Aşçı, Ö., Hazar, G., Kılıç, E., & Korkmaz, A. (2015). Üniversite öğrencilerinde stres nedenlerinin ve stresle başa çıkma biçimlerinin belirlenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(4), 213-232.
- Atik, G., & 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.
- Aydın, K. B., & Öner, U. (2006). *Stresle başa çıkma*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Aydın, M. (2017). Lisans öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllülüklerinin incelenmesi. *Yıldız Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(1), 76-94.
- Bahar, M. (2010). *Kredi ve yurtlar kurumu yurtlarında barınan öğrencilerin stres kaynakları, madde kullanım düzeyleri ve psikolojik yardım arama davranışları*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Baron, R. M., & 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.
- Baykul, Y. (2000). Eğitimde ve Psikolojide Ölçme: Klasik Test Teorisi ve Uygulaması. Ankara: ÖSYM Yayınları.
- Bayraktar, E. (1992). Geç Luteal Faz Disforik Bozukluğu. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*. c, 2, 3.

- Beck, J. S., & Wright, J. H. (1997). Cognitive therapy: Basics and beyond. *J. Psychother. Pract. Res*, 6, 71-80.
- Berger, J. M., Levant, R., McMillan, K. K., Kelleher, W. ve Sellers, A. (2005). Impact of gender role conflict, traditional masculinity ideology, alexithymia, and age on men's attitudes toward psychological help-seeking. *Psychology of Men & Masculinity*, 6(1), 73-78.
- Bozkan, K. (2020). *Üniversite öğrencilerinin madde kullanma eğilimlerinde öznel sıkıntıları açma ve duygusal öz farkındalık etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Briscoe, R. (in press). Egocentric spatial representation in action and perception. *Philosophy and Phenomenological Research*. Retrieved from <http://cogprints.org/5780/1/ECSRAP.F07.pdf>
- Budak, S. (2005). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Buhrmester, D. & Prager, K., (1995). Patterns And Functions of Self-Disclosure During Childhood and Adolescence. Disclosure Processes In Children And Adolescents, Edit. Ken., J, Rotenberg, Cambridge University Press.
- Bütüner, S. Ö. (2008). Büyüköztürk, Ş.(2007), *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı*, Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Chamberlin, J., Novotney, A., Packard, E., & Price, M. (2008, May). Enhancing worker well-being: Occupational health psychologists convene to share their research on work, stress, and health. *Monitor on Psychology*, 39(5), 26–29.
- Conceição, V., Rothes, I., & Gusmão, R. (2022). The association between stigmatizing attitudes towards depression and help seeking attitudes in college students. *PloS one*, 17(2), e0263622.
- Connor, J. (2017). Psychometric evaluation of the Professional Moral Courage (PMC) Scale in a nurse executive population (Unpublished doctoral dissertation). Molloy College, New York, United States.
- Cüceloğlu, D. (1994) *İnsan ve Davranışı*. Psikolojinin Temel Kavramları. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D.(2005). *İnsan ve Davranışı*, İstanbul: Remzi Kitabevi A.Ş.
- Çebi, E. (2009). University students' attitudes toward seeking psychological help: Effects of perceived social support, psychological distress, prior help-seeking experience and gender. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Çebi, E. (2009). University students' attitudes toward seeking psychological help: Effects of perceived social support, psychological distress, prior help-seeking experience and gender. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

- Çelik, S. (2008). Orta Asya Türk cumhuriyetlerinden gelen öğrenciler ile Türkiye cumhuriyeti öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin karşılaştırılması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(3), 125-132.
- Çınar, K. (2015). Attitude Towards Seeking Professional Psychological Help in a Sample of Preservice Teachers (Bir Öğretmen Adayı Örnekleminde Profesyonel Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum. *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 4(1), 224-234.
- Çitil Gürel, E. (2015). *Kişilerarası iletişimde kendini açma ve özsaygı ilişkisi*[Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.
- Çokluk Bökeoğlu (Ed.), Karma Yöntemler Araştırması - Alana Yönelik Bir Kılavuz (ss. 105-133). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Çokluk, Ö. ve Yılmaz, K. (2005). Üniversite Öğrencilerinin Eleştirel Düşünmeye Yönelik Tutumları ile Araştırma Kaygıları Arasındaki İlişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 41, 47-67. Erişim adresi: <http://www.kuey.net>
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu G. ve Büyüköztürk, Ş. (2012). Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve LISREL Uygulamaları (5. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Çuhadar, F. M. (2020). *Ergenlerin başa çıkma stratejileri ile psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Demir, Z. G., & Akoğlu, B. (2023). Alzheimer Hastalarına Bakım Verenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzlari, Öz Yeterlilik Ve Psikolojik Yardım Arama Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(1), 6-40.
- Derlega, V. J., Winstead, B. A., Wong, P. T., & Greenspan, M. (1987). Self-disclosure and relationship development: An attributional analysis.
- Dilek, C. (2010). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi*(Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Döş, G., & Çakır, M. A. (2019). Öznel sıkıntıları açma ölçeğinin lise öğrencileri için geçerlik ve güvenirlik çalışması.
- Ergene, T. (2015). Psikolojik Danışma Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları 8 Baskıdan Güncellenmiş Çeviri.
- Erkan, S., Özbay, Y., Çankaya, Z. C., & Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164).
- Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2010). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma ve başa çıkma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 381-397.

- Folkman S. ve Lazarus, R.S.(1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3): 21.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of personality and social psychology*, 54(3), 466.
- Freud, S. (1964a). New introductory lectures on psycho-analysis. In J. Strachey (Ed. and Trans.), The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud, Vol. 22 (pp.3–182). London: Hogarth. (Original work published 1933)
- Gilbert, D. G., McClernon, J. F., Rabinovich, N. E., Sugai, C., Plath, L. C., Asgaard, G., Botros, N. (2004). Effects of quitting smoking on EEG activation and attention last for more than 31 days and are more severe with stress, dependence, DRD2 A1 allele, and depressive traits. *Nicotine and Tobacco Research*, 6, 249-267. doi:10.1080/14622200410001676305
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. Bantam.
- Guo, S., June, B., May, F., Day, S. Bird, S., Tyro, B., & Bate, B. (2009). Effects of small group process on personal goal setting. *Group Work*, 12(3), 1-7.
- Guszkowska, M., & Dąbrowska-Zimakowska, A. (2022). Coping with stress during the second wave of the COVID-19 pandemic by Polish university students: Strategies, structure, and relation to psychological well-being. *Psychology Research and Behavior Management*, 339-352.
- Güç, E. (2015). *Üniversite öğrencilerinin kendini damgalama, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik yardım arama tutumlarının incelenmesi*[Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Gürsoy, O., & Gizir, C. A. (2017). Öznel sıkıntıları açma ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(2), 557-575.
- Gürsoy, O., & Gizir, C. A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları: Sosyal damgalanma, kendini damgalama, öznel sıkıntıları açma, benlik saygısı ve cinsiyetin rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 8(49), 137-155.
- Haybron, D. M. (2008). Philosophy and the science of subjective well-being. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), The science of subjective well-being (pp. 17–43). New York, NY: Guilford Press.
- Hayes, A. F. (2013). Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach. The Guilford Press, New York
- Işık, Ş. (2021). *Psikolojiye Giriş*. Ankara: Pegem Akademi.
- Jaradat, A. M. (2020). An exploratory study of gender differences in self-disclosure: The case of college students in Jordan. *North American Journal of Psychology*, 22(3), 363-372.

- Jourard, S. M. (1964). *The transparent self: Self-disclosure and well-being*. New York: Van Nostrand.
- Jourard, S. M. (1971). *Self-Disclosure: An Experimental Analysis Of The Transparent Self*. New York, NY: Wiley-Interscience.
- Kahn, J. H., & Hessling, R. M. (2001). Measuring the tendency to conceal versus disclose psychological distress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(1), 41.
- Karahan, T. F., Sardoğan, M. E., ÖZKAMALI, E., & DİCLE, A. N. (2005). Üniversite 1. sınıf öğrencilerinin üniversiteye uyum düzeylerinin sosyo-kültürel etkinlikler açısından incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(30), 63-71.
- Karaman Kepenekci, Y. (2005). A study of effectiveness of human rights education in Turkey. *Journal of Peace Education*, 2(1), 53-68. doi: 10.1080/1740020042000334091
- Karasar, N. (1998). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (15. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (14. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Katz, I., Gabayan, K., & Aghajan, H. (2007). A multi-touch surface using multiple cameras. In J. Blanc-Talon, W. Philips, D. Popescu, & P. Scheunders (Eds.), *Lecture Notes in Computer Science: Vol. 4678. Advanced Concepts for Intelligent Vision Systems* (pp. 97–108). doi:10.1007/978-3-540-74607-2_9
- Kaya, Ö. S., & Demir, E. (2017). Kendini toparlama gücü ve stresle başa çıkma stratejilerinin mutluluk düzeyini yordama gücü. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (33), 18-33.
- Koç, F., Şahin, N. K., & Özbek, V. (2014). Hizmet hataları ve algılanan kalite arasındaki ilişki üzerinde değiştirme maliyetinin düzenleyici etkisi: küçük işletmeler ve hizmet satın aldıkları muhasebecilere yönelik bir uygulama. *Pazarlama ve Pazarlama Araştırmaları Dergisi*, 14, 21-46.
- Koçyiğit, M., & Pamukçu, B. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Danışmadan Beklentileri: Cinsiyet, Psikolojik Yardım Alma Deneyimi, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ve Kişilik Özelliklerinin Rolü. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2148-2171.
- Koydemir, S., Erel, Ö., Yumurtacı, D. ve Şahin, G. N. (2010). Psychological help-seeking attitudes and barriers to help-seeking in young people in Turkey. *International Journal*
- Köklü, N., Büyüköztürk, Ş., & Çokluk-Bökeoğlu, Ö. (2007). Sosyal Bilimler İçin.
- Kulaksızoglu, A. (2000). **Ergenlik Psikolojisi**. 3. Basım, İstanbul: Remzi Kitapevi.

- Levant, R. F. (1990). Psychological services designed for men: A psychoeducational approach. *Psychotherapy*, 27, 309-315.
- Linn, R., & Gronlund N. E. (1995). *Measurement assessment in teaching*. New Jersey: Prentice – Hall Inc.
- Liu, S. (2005, May). Defending against business crises with the help of intelligent agent based early warning solutions. Paper presented at the Seventh International Conference on Enterprise Information Systems, Miami, FL. Abstract retrieved from http://www.iceis.org/iceis2005/abstracts_2005.htm
- Livermore, S., Smith, L., Richman, D. F., Fraser, G., Gurr, M., Lawrence, Z., Zuckerman, G., ... Ercikan, K. (2010). *Handbook for teachers*. New York: NASW Press.
- Mackenzie, C.S., Gekoski, W.L., ve Knox, V.J. (2006). Age, Gender, And The Underutilization Of Mental Health Services: The Influence Of Help-Seeking Attitudes. *Aging And Mental Health*, 10(6): 574-582.
- May, R., & Yalom, I. (2005). Existential Psychotherapy. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current Psychotherapies* (7thed., pp. 269–298). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Merriam-Webster's collegiate dictionary (11th ed.). (2005). Springfield, MA: Merriam-Webster.
- Meydan, B., & PAMUKÇU, B. (2013). Eğitim fakültesi öğrencilerinde psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun yordayıcısı olarak önceki psikolojik yardım alma deneyimi, algılanan sosyal destek ve yalnızlık. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(4), 45-56.
- Morgan, G. (1997). *Imaginization: new mindsets for seeing, organizing, and managing*. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers.
- Nebizade, K. (2004). Türkiye’de yüksek öğrenim gören Orta Asyalı öğrencilerle Türk öğrencilerinin stresle başa çıkma tutumları ile yardım arama davranışlarının incelenmesi: KTÜ örneği (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Nowak-Fabrykowski, K., Dinçer, F. Ç., & Şen, M. (2016). The curricular expectations and practice of caring among girls and boys in the USA and Turkey. *Early Child Development and Care*, 186(9), 1357-1365. doi: 10.1080/03004430.2015.1092139
- Nur Şahin, G. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Kendini Açma, Öznel İyi Oluş Ve Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerinin Karşılaştırılması* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Örs Özgül, S. (2017). *Tekli ve çoklu aracılık modellerinde aracı değişken etkisinin BK, Sobel, Bootstrap yöntemleriyle karşılaştırılması (PISA 2012 matematik okuryazarlığı)*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi. Ankara.
- Özbaşaran-Dede, N. (2008, Kasım). Küresel İklim Savaşçıları: Solucanlar. *Bilim ve Teknik*, 492, 11-13.

- Özbay, Y., Terzi, Ş., Erkan, S., & Çankaya, Z. C. (2011). Üniversite öğrencilerinin profesyonel yardım arama tutumları, cinsiyet rolleri ve kendini saklama düzeyleri. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 1(4), 59-71.
- Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O., & Oğuzhanoğlu, N. K. (2002). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3(3), 155-161.
- Özdemir, L. (2022). *Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Özyeterlik Düzeyi Ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Belirlenmesi* (Doctoral Dissertation, Necmettin Erbakan University (Turkey)).
- Özdemir, S. (2012). *Psikolojik yardım alma tutumu ile kişilik, kendini saklama, cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiler*. Hacettepe Üniversitesi. Ankara.
- Özkan, S., & Yılmaz, E. (2010). Üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum durumları (Bandırma Örneği). *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 5(13), 153-171.
- Özkubat, S., & Çakmak, A. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (64), 286-295.
- Öztürk, M.O. (2001). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. Nobel Tıp Kitapevleri, Ankara.
- Öztürk, O. (2004), Ruh Sağlığı Ve Bozuklukları, Nobel Yayın Dağıtım, İstanbul.
- Pardo, A., and Román, M. (2013). Reflections on the Baron and Kenny model of statistical mediation. *Anales de Psicología*, 29(2), 614-623.
- Pederson, E. L., & Vogel, D. L. (2007). Male gender Role Conflict And Willingness To Seek Coun- Seling: Testing A Mediation Model On College-Aged Men. *Journal Of Counseling Psychology*, 54(4), 373.
- Piaget, J. (1988). Extracts from Piaget's theory (G. Gellerier & J. Langer, Trans.). In K. Richardson & S. Sheldon (Eds.), *Cognitive development to adolescence: A reader* (pp. 3- 18). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Plano Clark, V. L. ve Ivankova, N. V. (2018). Karma Yöntemler Araştırmaları Nasıl Kullanılır? Temel Kavramlar Yöntemler Desenlerini Anlama (S. Yalçın, Çev.) Ö.
- Prisbell, M., Dallinger, J. (1991). The Development Nature of Self-Disclosure. *Psychological Reports*. 68(1) S: 211-214
- Sahin, I., & Fırat, N. Ş. (2009). Üniversite öğrencilerinin sorunları. *Education Sciences*, 4(4), 1435-1449.
- Sarıkaya, N. A., Osman, B., & Damla, E. Hemşirelik öğrencilerinin öznel sıkıntılarını açma düzeyleri ile sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 10(2), 788-797.
- Sayar, K.(2006). Ruh Hali, İstanbul: Timaş Yayınları.

- Schwartz, J. (1993, September 30). Obesity affects economic, social status. *The Washington Post*, pp. A1, A4.
- Siegel, S. (1977). *Davranış Bilimleri İçin Parametrik Olmayan İstatistikler* (Y. Topsever, Çev.). Ankara: Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi Yayınları. (1956).
- Six sites meet for comprehensive anti-gang initiative conference. (2006, November/December). *OJJDP News @ a Glance*. Retrieved from http://www.ncjrs.gov/html/ojjdp/news_at_glance/216684/topstory.html
- Sigmon, S.T., Stanton, A.L. ve Snyder, C.R. (1995). Gender differences in coping: A further test of socialization and role constraint theories. *Sex Roles*, 33(9-10): 565–587.
- Tarhan, N., (2014) *Mutluluk Psikolojisi*, 22.Baskı, Timaş Yayınları, İstanbul.
- Tel, F. D. (2017). *Travma Yaşamış Üniversite öğrencilerin benlik saygıları ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki ilişkide stresle başa çıkmanın aracılık rolü*. Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Temiz, M., Özdoğan, B., & Hızlı, G. (2021). Psikolojik Yardım Alma Tutumları, İşlevsel Olmayan Tutumlar ve Benlik İlişkisi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(3), 1056-1078.
- Thornicroft, G. (2007). Most people with mental illness are not treated. *Lancet*, 370(9590), 807-808.
- Topkaya, N. (2014). Psikolojik yardım alma niyetini yordamada demografik, bireysel ve çevresel faktörler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 29(74), 1.
- Topkaya, N. & Meydan, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 25-37.
- Türküm, A. S. (2002). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları.
- Türküm, A. S. (2005). Who seeks help? Examining the differences in attitude of Turkish university students toward seeking psychological help by gender, gender roles, and help-seeking experiences. *The Journal of Men's Studies*, 13(3), 389-401.
- Türküm, A. S., KIZILTAŞ, A., & SARIYER, 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, S. (2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma.
- Ülken, E., & Odacı, H. (2021). Üniversite öğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım alma davranışının bireysel ve çevresel değişkenler bakımından karşılaştırılması. *Milli Eğitim Dergisi*, 50(229), 777-794.

- Van Deurzen, E. (2006). Existential counseling and therapy. In C. Feltham & I. E. Horton (Eds.), *The SAGE handbook of counseling and psychotherapy* (2nd ed., pp. 281–285). London: Sage.
- Veznedaroğlu, L. (2007). *Okulda ve Sınıfta Örtük Program: Bir Özel İlköğretim Okulu Örneği* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Vogel, D. L. ve Wester, S. R. (2003). To seek help or not to seek help: The risks of self-disclosure. *Journal of Counseling Psychology*, 50, 351-361.
- Vogel, D. L., Wade, G. N., Wester, S. R., Larson, L. & Hackler, A. H., (2007). Seeking help from a mental health professional: The influence of one's social network. *Journal of Clinical Psychology*, 63(3), 23-245.
- Wilson, C. J., Deane, F. P., Ciarrochi, J. V., & Rickwood, D. (2005). Measuring help seeking intentions: properties of the general help seeking questionnaire.
- Yelken, C., YAZICI, H., & ALTUN, F. (2020). YÖS ile Üniversiteye Yerleşen Yabancı Uyruklu Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Stilleri, Problem Çözme Becerileri ve Yardım Arama Davranışları. *Yükseköğretim Dergisi*, 10(1), 27-37.
- Yelpaze, İ. (2016). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının incelenmesi*. Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi. Eskişehir.
- Zekeriya, M. ve Kermenek, S. C. (Baskıda). *Suçlu Davranışların Kalıtsal Kökenleri Var mıdır? Çocuk Psikolojisi*.
- Zengin, B., & Şengel, Ü. (2020). Üniversite öğrencilerinin gelecekleriyle ilgili kaygı ve beklentilerinin belirlenmesi. *Optimum Ekonomi ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 435- 454.

EKLER

Ek 1, Ek 2, Ek 3 ve Ek 4'te ölçeklerin bazı maddelerine yer verilmiştir. Bunun amacı ölçeklerin izinsiz kullanımını engellemektir. Aynı zamanda okuyucuya ölçekler ile ilgili bir fikir sağlamaktadır.

Ek 3'teki Stresle Başa Çıkma ölçeğinin adı ölçek sahibi tarafından Yaşam Biçimi Ölçeğine çevrilmiştir. Ölçek sahibinin amacı daha sağlıklı veri toplamayı kolaylaştırmaktır.

Ek 5'teki Etik Kurul Onayındaki tez başlığı tez önerisinde belirleyen başlıktır, bu başlık tez savunma jürileriyle birlikte sonradan değiştirilmiştir.

EK 1. Özel Sıkıntılarını Açma Ölçeği

ÖZEL SIKINTILARI AÇMA ÖLÇEĞİ

Aşağıda bireylerin sıkıntılı oldukları dönemlerde kendilerini başkalarına açmalarına yönelik bazı ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir cümleyi dikkatle okuyup, bu ifadelere ne kadar katıldığınızı belirtiniz.

	Hiç Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Çok Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Kendimi üzgün hissettiğimde genellikle arkadaşlarıma açılırım.	1	2	3	4	5
2. Sorunlarım hakkında kimseyle konuşmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
3. Can sıkıcı şeyler yaşadığımda çoğu kez konuşacak birini ararım.	1	2	3	4	5
4. Beni üzen şeyleri genellikle kimseyle konuşmam.	1	2	3	4	5
5. Kendimi üzgün ya da depresif hissettiğimde, bu duyguları kendime saklamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5

EK 2. Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Yaşama Biçimi Ölçeği

AÇIKLAMA: Bu ölçek, kişilerin yaşamlarındaki güçlükler karşısında gösterdikleri tepkileri incelemek için hazırlanmıştır. Sizin için sıkıntı veya stres oluşturan olayları ve bunlar karşısında genellikle neler yaptığınızı düşünerek, aşağıdaki ifadelerin her birinin size uygunluk derecesini belirleyiniz.

Yanıtlarken her bir ifadeyi dikkatle okuyarak, sizi anlatma derecesine göre “Tamamen Uygun”, “Oldukça Uygun”, karar veremiyorsanız “Kararsızım”, “Biraz Uygun” veya “Hiç Uygun Değil” seçeneklerinden birini seçerek, o sütundaki paranteze (X) biçiminde çarpı işareti koyunuz. Tüm ifadeleri okuyup, eksik işaretleme yapmamaya özen gösteriniz.

Okuduğunuz cümlelerin doğru veya yanlış cevapları yoktur, önemli olan sizin kişisel görüşünüzdür. Bu nedenle okuduğunuz cümle üzerinde uzun süre düşünmeden, içinizden gelen ilk cevabı vermeniz beklenmektedir. İlginiz için teşekkür ederim.

A. Sibel TÜRKÜM

	Tamamen Uygun	Oldukça Uygun	Kararsızım	Biraz Uygun	Hiç Uygun Değil
1. Dikkatimi sorundan uzaklaştırmaya çaba gösteririm.	()	()	()	()	()
2. Bütün olası çözümleri aklımdan geçiririm.....	()	()	()	()	()
3. Olabildiğince bu konu/durumdan uzak durmaya çabalarım.....	()	()	()	()	()
4. Sıkıntılarımı paylaşacak birini ararım.....	()	()	()	()	()
5. Kendimi güçlü hissetmeye çabalarım.....	()	()	()	()	()
6. Sıkıntılarımı çözerken benzer durumların ortaya çıkmaması için de tedbirler alırım.....	()	()	()	()	()

EK 3. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği

PYTÖ-K

Açıklama: Aşağıda psikolojik yardımla ilgili, çeşitli cümleler yazılmıştır. Her bir cümleyi okuyarak, bu fikre ne ölçüde katıldığınızı yan taraftaki ilgili paranteze (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.

A.Sibel TÜRKÜM

	Tamamen Katılıyorum	Orduka Katılıyorum	Kararsızım	Pek Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1. Psikolojik rahatsızlığım kendiliğinden <u>geçmiyorsa</u> , psikolojik yardım almak benim için bir çözümdür.....	()	()	()	()	()
2. Danışacağım uzmanım benim ruh sağlığı bozuk bir kişi olduğunu düşünmesinden çekinirim.....	()	()	()	()	()
3. Psikolojik yardım alarak, ruhsal sıkıntılarımın nedenini anlayabilirim.....	()	()	()	()	()
4. Yakın bir arkadaşım, benden ruhsal problemi ile ilgili olarak fikrimi sorduğunda, psikolojik yardım almasını önerebilirim.....	()	()	()	()	()
5. Kendimi çok rahatsız hissedersen psikolojik yardım isteyebilirim.....	()	()	()	()	()
6. Gerekğinde, duygusal sorunların çözümüne yardımcı olması için, kişisel sınırlarımı bir uzmana açabilirim.	()	()	()	()	()
7. Kişi psikolojik yardım alarak, yıpratıcı duygularıyla nasıl baş edebileceğini öğrenebilir.....	()	()	()	()	()

EK 4. Ölçek Sahiplerinden Kullanım Onayı

öğrencileri depresyon, anksiyete, stres düzeyleri ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları arasındaki ilişkide öznel sıkıntıları açma eğilimleri ve stresle başa çıkma tutumların düzenleyici rolünü araştıracağım. Bundan dolayı 2017 yılında Cem Ali Bey ile birlikte Türkçeye uyarlamasını yaptığınız Öznel Sıkıntıları Açma Ölçeği'ni kullanmak isterim. Şimdiden ilginiz için teşekkür ederim. Size iyi çalışmalar diliyorum.

Saygılarımla.

Von meinem iPhone gesendet

Onur Gürsoy

an mich

Mo., 28. Nov., 18:41



Türkisch



Deutsch

Nachricht übersetzen

Deaktivieren für: Türkisch

Edanur Hocam selamlar ve saygılar. Güzel dilekleriniz için teşekkür ederim 😊

Sizin de geçmiş öğretmenler gününüz kutlu olsun. Sağlık problemlerinden dolayı ancak mailinizi okuyabildim gecikme için kusura bakmayın lütfen.

Öncelikle geliştirdiğimiz ölçeği çalışmaya değer bulduğunuz için teşekkür ederim.

Kullanma izni konusuna gelince akademik camiada yapılan çalışmaların bilime yapılan katkılar olduğunu, bunun da bizlerin görevi olduğunu düşünüyorum: O yüzden de bu izin alma konusuna şahsen karşıyım. Akademik çalışmalar kimsenin tek elinde bulunmamalıdır. Bir kimsenin bir konu üzerinde hak iddia etmesini, bunu yapanların da kendilerine bilim insanı demelerini komik buluyorum.

Özetle, çalışmalarınızda başarılarım dilerim. Ölçeği dilediğiniz gibi kullanabilirsiniz. Sizden tek ricam çalışmanız bitince ulaştığınız sonuçları benimle paylaşmanızdır.

Kolay gelsin. İyi çalışmalar, iyi akşamlar 😊

edanur arı

an asturkum

Do., 24. Nov., 20:06



İyi akşamlar Sibel Hanım,

Öncelikle öğretmenler gününüzü kutlamak isterim. Birçok alanda katkı sağlayıp bizlerin de önünü açtığınız için teşekkür ederim. Benim adım Edanur Arı. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda yüksek lisansını yapmaktayım. Yürüteceğim çalışma doğrultusunda izniniz olursa eğer geliştirdiğiniz iki ölçekten yararlanmak isterim. Tezim de üniversite öğrencileri depresyon, anksiyete, stres düzeyleri ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları arasındaki ilişkide öznel sıkıntıları açma eğilimleri ve stresle başa çıkma tutumların düzenleyici rolünü araştıracağım. Bundan dolayı sizin 1997 yılında geliştirdiğiniz Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği Kısa Formu ile 2002 yılında geliştirdiğiniz Stresle Başa Çıkma Ölçeğinizi kullanmak isterim. Şimdiden ilginiz için teşekkür ederim. Size iyi çalışmalar diliyorum.

Saygılarımla.

Von meinem iPhone gesendet

Ayşe Sibel TÜRKÜM

an mich

Do., 24. Nov., 21:37



Türkisch



Deutsch

Nachricht übersetzen

Deaktivieren für: Türkisch

Merhaba zarif ifadeleriniz için teşekkür ederim ölçeklerim ve ilgili dosyalar ektedir başarılar dilerim.

Prof.Dr. A.Sibel Türküm

EK 5. Etik Kurul Onayı

ANKARA ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ALT ETİK KURULU KARAR ÖRNEĞİ

Karar Tarihi : 09/01/2023
Toplantı Sayısı : 02
Karar Sayısı : 09

09- Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Fakültesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlığı Bilim Dalı, tezli yüksek lisans öğrencisi **Edanur ARI**'nin "Depresyon, Anksiyete ve Stress ile Psikolojik Yardım Alma İlişkisinde Öznel Sıkıntıları Açma ve Stressle Başa Çıkmanın Düzenleyici Rolü" başlıklı teziniz ile ilgili 03/01/2023 tarihli "İnsan Üzerinde Yapılan Klinik Dışı Araştırmalar Başvuru Formu" Etik Kurulumuzca incelendi.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Fakültesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlığı Bilim Dalı, tezli yüksek lisans öğrencisi **Edanur ARI**'nin "Depresyon, Anksiyete ve Stress ile Psikolojik Yardım Alma İlişkisinde Öznel Sıkıntıları Açma ve Stressle Başa Çıkmanın Düzenleyici Rolü" başlıklı teziniz ile ilgili araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

EK 6. Aydınlatılmış Onam Formu

Aydınlatılmış Onam Formu

Depresyon, Anksiyete ve Stres ile Psikolojik Yardım Alma ilişkisinde Öznel Sıkıntıları Açma ve Stresle Başa Çıkmanın düzenleyici rolü

Sayın gönüllü,

Yüksek Lisans Tezi Kapsamında planlanmış olan yukarıda adı yazılı araştırmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunuyorsunuz. Bu araştırmada yer almayı kabul etmeden önce, araştırmanın hangi amaçla yapılmak istendiğini anlamanız ve kararınızı bu bilgilendirme çerçevesinde özgürce vermeniz gerekmektedir. Aşağıdaki bilgileri lütfen dikkatlice okuyunuz, sorularınız olursa sorunuz ve açık yanıtlar isteyiniz.

Bu çalışmada üniversite öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları belirlenecektir. Çalışmanın amacı ise bu iki değişken arasındaki ilişkide bireylerin öznel sıkıntılarını açma eğilimi ve stresle başa çıkma tarzlarının düzenleyici rolünü ortaya çıkartmaktır. Böylelikle bir bireyin öznel sıkıntılarını açma eğilimi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, anksiyete ve stres ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun arasındaki ilişkiye olan etkisi saptanacaktır. Bu araştırmaya katılmak için Ankara Üniversitesi'nde lisans öğrencisi olmanız yeterlidir. Burada yaşıyor, cinsiyetiniz veya okuduğunuz bölümü açısından bir kısıtlama yoktur. Bunun tersine farklılıklar çalışmayı zenginleştirecektir. Bu araştırma kapsamında dört farklı ölçek uygulanacak ve cevaplanacaktır. Böylelikle bu araştırma için toplam 74 madde yanıtlanacaktır. Ölçeklerin her biri likert tipi olarak hazırlanmıştır. Bundan dolayı bu araştırmanın maddelerini yanıtlayabilmek için 30 – 40 dakikalık bir süre verilecektir. Ölçekler uygulandıktan sonra veriler çözümlenecektir. Araştırmaya Ankara Üniversitesi'nde okuyan en az 400 lisans öğrencinin katılması beklenmektedir. Çalışma için size ödeme yapılmayacak ve sizden ücret talep edilmeyecektir.

Bu araştırmada yer almak tümüyle sizin isteğinize bağlıdır. Araştırmada yer almayı reddedebilirsiniz ya da başladıktan sonra yarıda bırakabilirsiniz. Bu araştırmanın sonuçları bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Sizden elde edilen tüm bilgiler gizli tutulacak ve bilgilerinizin gizliliği korunacaktır.

''Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlamadan önce gönüllülere verilmesi gereken bilgileri içeren metni okudum. Eksik kaldığını düşündüğüm konularda sorularımı araştırmacılara sordum ve doyurucu yanıtlar aldım. Yazılı ve sözlü olarak tarafıma sunulan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anladığım kanısındayım. Çalışmaya katılmayı isteyip istemediğim konusunda karar vermem için yeterince zaman tanındı.

Bu koşullar altında araştırma kapsamında elde edilen şahsıma ait bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulmasını ve yayınlanmasını, hiçbir baskı ve zorlama altında kalmaksızın, kendi özgür irademle kabul ettiğimi beyan ederim.''

Araştırmama katılmak için vakit ayırdığınız için çok teşekkür ederim.

Ad, Soyad: (Baş harfleri yeterlidir)
İmza:

Edanur Arı
AÜ, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Rehberli ve Psikolojik Danışmanlık
Yüksek Lisans Öğrencisi

EK 7. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu

1. Bölümünüz: _____

2. Yaşınız: _____

3. Sınıfınız: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

4. Cinsiyetiniz: ☐ Kadın ☐ Erkek



BENZERLİK BİLDİRİMİ

“STRESLE BAŞA ÇIKMA İLE PSİKOLOJİK YARDIM ALMA TUTUMU İLİŞKİSİNDE ÖZNEL SIKINTILARI AÇMANIN ARACI ROLÜ” başlıklı tezimin ana bölümü (ön bölüm, kaynaklar ve ekler hariç) Turnitin İntihal Tespit Programı aracılığıyla incelenmiş ve ilgili rapor danışmanım tarafından da kontrol edilmiştir. Kontrol sırasında (1) “Yedi sözcükten daha az olan benzeşmeler” (2) “Kaynaklar” (3) “Doğrudan alıntılar” ve (4) “Lisansüstü tezim ile ilgili yapmış olduğum kendi yayınlarım ve yararlandığım mevzuat metinleri gibi kaynaklar” dışarıda tutulmuştur. Benzerlik kontrolüne ilişkin rapordan elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

Rapor Tarihi	: 23-Oca-2024
Gönderim Numarası	: 2276862959
Sayfa Sayısı	: 71
Sözcük Sayısı	: 14150
Karakter Sayısı	: 100622
Benzerlik Oranı	: % 10
Savunma Tarihi	: 27.12.2023

Yukarıda belirtilen sonuçları gösteren Turnitin İntihal Tespit Programı’na ilişkin orijinal raporu, sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmaksızın bu beyanım ekinde Enstitüye teslim ettiğimi, tezimin %10’dan fazla benzerlik oranı içerdiğinin, tek bir kaynakla eşleşme oranının ise %2’den fazla olduğunun belirlenmesi durumunda, bundan doğabilecek tüm yasal sorumluluğu kabul ettiğimi bildirir, saygılarımı sunarım.

Öğrencinin Adı Soyadı: Edanur Arı

Tarih: 23.01.2024

İmza:

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı ve Soyadı : Edanur Arı

E-Posta Adresi :

İş Deneyimi :

Unvan	Görev Yeri	Yıl
Kasiyer	Lecker Bäcker – Troisdorf (D)	2015-2016
Müşteri Danışmanı	Webhelp – Ankara	2022-2023

Akademik Bilgiler

Öğrenim Durumu:

Derece	Bölüm/Program	Üniversite	Yıl
Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Ankara Üniversitesi	2016 - 2020
Yüksek Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Ankara Üniversitesi	2020 - 2023

Yayınlar:

Arı, E (2018). “Almancı” (!) ya da “Ausländer” – Yabancı Hayat’. Doğan. İ (Der), Göç ve Kültür (262- 289).