

PSİKOLOJİK YARDIM ALMA TUTUMLARI, İŞLEVSEL OLMAYAN TUTUMLAR VE BENLİK SAYGISI İLİŞKİSİ**Klinik Psikolog Murat Temiz*****Psikolog Büşra Özdoğan******Prof. Dr. Gökben Hızlı Sayar*******Öz**

Psikolojik yardım alma, bireyin içinde bulunduğu ve üstesinden gelemediği sorunları için profesyonel ya da profesyonel olmayan kaynaklardan destek istemesidir. Bireyin yardım almaya ilişkin düşünce ve davranışları, kısacası tutumları karşılaşılan zorluklarda profesyonel yardım alınmasında belirleyici bir role sahiptir. Benlik saygısı, bireyin kendisi ile uyum içinde olması ve kendi yaptıklarından hoşnut olması duygusu olarak açıklanabilir. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının, işlevsel olmayan tutumlar ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu korelasyonel çalışmaya, 150 üniversite öğrencisi dâhil edilmiştir. Veriler; Öğrenci Bilgi Formu, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, İşlevsel Olmayan Tutumlar Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri ile toplanmıştır. Yapılan çalışmada yaş, sınıf, en çok yaşanan yer, ebeveyn eğitim durumu, algılanan aile gelir durumu gibi sosyodemografik özelliklerin; anksiyete, depresyon, somatizasyon gibi semptomlardan alınan puanların artması ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte benlik saygısı ile semptom puanları ve fonksiyon olmayan tutumlar arasında pozitif, psikolojik yardım almaya dair tutum arasında ise negatif bir korelasyon vardır. Ulaşılan sonuçlara göre, gençlerin psikolojik yardım almalarını kolaylaştırabilmek amacıyla aileleri ve okuldaki öğretmenleri de kapsayacak şekilde geniş çaplı eğitim programları düzenlenmesine ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Benlik Saygısı, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar, Psikolojik Yardım Alma.

THE RELATIONSHIP BETWEEN HELP-SEEKING ATTITUDES, DYSFUNCTIONAL ATTITUDES, AND SELF-ESTEEM**Abstract**

Getting psychological help is seeking professional or non-professional sources for the individual's problems and cannot overcome them. Individuals' thoughts and behaviors about seeking help, in short, their attitudes play a decisive role in seeking professional help in the difficulties encountered. Self-esteem can be explained as being in harmony with the individual and being content with what he/she does. This research aimed to examine the association among attitudes towards seeking psychological help by self-esteem and dysfunctional attitudes. 150 undergraduate and graduate pupils did include in this correlational research. Data were obtained utilizing the Information Form, including those Socio-Demographic Characteristics of Students developed by the researcher, the Scale for Attitudes towards Receiving Psychological Help, Rosenberg Self-Esteem Scale, Non-Functional Attitudes Scale, and the Brief Symptom Inventory. In the present study, the results revealed that socio-demographic characteristics such as age, the place an individual

*Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, ORCID ID: 0000-0001-8354-4182, murattemiz71@gmail.com

**Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, ORCID ID: 0000-0002-2449-9147, busra.ozdogan@st.uskudar.edu.tr

***Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, ORCID ID: 0000-0002-2514-5682, gokben.hizlisayar@uskudar.edu.tr

Araştırma Makalesi

Sayfa Sayısı:1056-1078

Makale Geliş Tarihi:26.05.2021

Makale Kabul Tarihi: 13.07.2021

Makale Yayın Tarihi: 05.08.2021

had lived chiefly; educational status of parents, perceived family income status increased the scores obtained from the symptoms such as anxiety, depression, and somatization. Nevertheless, there was a positive association among self-confidence and symptom scores, non-functional attitudes, and a negative relationship between attitudes towards receiving psychological help. According to the results obtained, large-scale education programs should include parents and teachers to enable the young to receive psychological help.

Keywords: Non-Functional Attitudes, Receiving Psychological Help, Self-Esteem

1. GİRİŞ

Yaşamı boyunca birey birçok zorlayıcı durumla karşılaşabilmektedir. Bu zorlayıcı durumların bir kısmı ile başa çıkabilmekte ancak bir kısmıyla başa çıkmakta zorlanmaktadır. Zorlandığını hisseden birey başa çıkma yöntemleri geliştirmektedir. Bu çabaların işe yaramadığı ya da bireyin savunma düzeneklerinin zayıfladığı durumlarda yardım almak kaçınılmaz bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır.

Psikolojik yardım arama, bireyin içinde bulunduğu ve üstesinden gelemediği psikolojik sorunlarıyla başa çıkabilmek amacıyla ilgili profesyonel ya da profesyonel olmayan kaynaklardan destek istemesidir. Bireyin ihtiyaç duyduğunda profesyonel kaynaklardan yardım alabilmesi psikolojik sağlığına kavuşmasında önemli bir rol oynamaktadır (Özdemir, 2012). Psikolojik yardım arama davranışında bulunmayı bazı tutumlar etkilemektedir. İhtiyaçları olmasına karşın bireylerin damgalanma ile ilgili kaygıları, utanma, geçmişi tekrar gündeme getirme konusundaki endişeleri, yardım arama ve yardım alma davranışından uzak durmalarına neden olabilmektedir (Karaalp, 2009). Psikolojik yardım alma literatürde sosyal destek, yaşam doyumu gibi farklı psikolojik değişkenlerle ilişkilendirilmiştir (Topkaya ve Kavas, 2015: 984). Bu araştırmada psikolojik yardım alma ile benlik saygısı ve işlevsel olmayan tutumların ilişkisi incelenecektir. Bu çerçevede benlik saygısı, bireyin kendisi ile uyum içinde olması ve kendi yaptıklarından hoşnut olması duygusu olarak açıklanabilir (Demirbaş, 2009). İşlevsel olmayan tutumlar ise bireyin diğer kişilerle kurduğu iletişim sonucu ortaya çıkan, kişinin kendisine, diğer kişilere ve yaşadığı çevre ile dünyaya dair geliştirdiği genellikle olumsuz olan inançlar olarak tanımlanmaktadır (Beck, 2014). İşlevsel olmayan inanç ve tutumlar ise, sıklıkla çocukluk döneminden köken alan, görece süreğen ve kalıcı düşünce ve tutumlardır. Kişi nedensellik sorgulaması yapmadığı için bu düşünceler kafasını sürekli meşgul eder (Yalçın ve Koçak, 2012: 162).

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya dair tutumlarının, benlik saygısı ve işlevsel olmayan tutumlar ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın hipotezleri “psikolojik yardım almaya dair tutumların, benlik saygısı ile ilişkisi vardır” ve “psikolojik yardım almaya dair tutumların işlevsel olmayan tutumlar ile ilişkisi vardır” olarak belirlenmiştir. Böylelikle kişilerin iyilik hallerini arttıran ve rahatsızlık veren duygularından kurtulmasını sağlayan psikolojik yardım almanın önündeki bariyerlerin tespit edilmesine katkıda bulunulması amaçlanmıştır.

2. YÖNTEM

Bu korelasyonel çalışmaya kartopu örnekleme yöntemi ile 150 üniversite öğrencisi dâhil edilmiştir. Planlanan örneklem büyüklüğüne ulaşılan kadar yapılan araştırma duyurularına cevap veren 172 üniversite öğrencisine veri toplama paketi ulaştırılmıştır. Araştırmaya dâhil olma kriterleri 18 yaş ve üzerinde olmak, üniversite öğrencisi olmak, araştırma veri paketinde yer alan

ölçek ve anketleri doldurmaya engel bedensel ya da mental sorunu bulunmamak olarak belirlenmiştir. Anket ve ölçeklerin ulaştırıldığı öğrencilerden 13'ü geri dönüş yapmamış, 9'unun ise ölçekleri tam olarak ya da uygun biçimde doldurmadıkları görüldüğü için analize dâhil edilmemişlerdir. Böylece örneklem büyüklüğü 150 kişiye ulaşmıştır.

Bu araştırma desenini ve içeriğini Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu onaylamıştır.

2.1. Veri Toplama Araçları

Veriler; Öğrenci Bilgi Formu, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri ile toplanmıştır.

2.2. Öğrenci Bilgi Formu

Bu form katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, aile yapısı gibi sosyodemografik özelliklerini soruşturmak amacı ile araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

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

Yapılan bu çalışmada, Türküm tarafından 1997 yılında geliştirilen PYTKÖ'nün yeniden gözden geçirilmiş versiyonu kullanılmıştır. Ölçek geçerli ve güvenilir bir araçtır. Ölçeğin tamamı için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı .90'dır (Türküm, 2004).

PYTÖ-K, 18-90 arasında puan veren, beşli Likert tipi bir ölçektir ve daha yüksek puanlar psikolojik yardıma dair olumlu tutumun yüksekliği ile ilişkilidir (Türküm, 2004). Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ):

RBSÖ'nün Türkiye geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını 1986'da Çuhadaroğlu yapmıştır. Ölçek 12 alt bölümden oluşmaktadır. Ölçeğin "Benlik Saygısı" alt ölçeğinde katılımcıların verdikleri yanıtlar 0-6 puan arasında değerlendirilmektedir.

2.4. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği Kısa Formu (FOTÖ-KF)

Weissman ve Beck (1978), tarafından geliştirilen, 40 maddeden oluşan FOTÖ-KF, 7'li likert tipindedir. Ölçeğin, Türkiye geçerlik ve güvenilirlik çalışması 2016 yılında Şahin ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Puan aralığı 40-280 arasında olan ölçekte daha yüksek puanlar fonksiyonel olmayan tutumların daha yoğun olması ile ilişkilidir.

2.5. Kısa Semptom Envanteri (KSE)

KSE, Derogotis (1992), tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin, Türkiye geçerlik ve güvenilirlik çalışması bulunmaktadır. 5'li likert tipi bir envanterdir. Anksiyete, Somatizasyon, Hostilite, Depresyon, Olumsuz Benlik şeklinde beş alt testi bulunmaktadır. Ölçeğin maddeleri azdan çoğa doğru 0 - 4 puan arasında derecelendirilmiştir. Ölçekten alınabilecek puan 0 ile 212 arasında değişmektedir (Şahin ve Durak, 1994: 50).

... Araştırma sonucunda veriler, SPSS 22.0 paket programı ile analiz edilmiştir. Analizlerde, t-test, tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) ve korelasyon analizi kullanılmıştır. ANOVA testinden sonra grupların birbirinden farklı olup olmadığını tespit etmek için post-hoc analizi olarak Scheffe testi tercih edilmiştir.

3. BULGULAR

Bu araştırmada örneklemin %40,7'si kadınlardan, %59,3'ü ise erkeklerden oluşmaktadır. Örneklemin “fonksiyon olmayan tutumlar” ortalaması 135,500±37,234 (Min=79; Maks=229), “psikolojik yardım almaya dair tutum” ortalaması 65,147±13,460, “benlik saygısı” ortalaması 2,340±1,921 (Min=0; Maks=6), “anksiyete” ortalaması 16,920±7,706, “depresyon” ortalaması 17,113±7,553, “olumsuz benlik” ortalaması 15,980±7,032, “somatizasyon” ortalaması 9,600±4,696, “hostilite” ortalaması 9,340±3,774, “rahatsızlık ciddiyeti indeksi” ortalaması çok zayıf 1,301±0,521, “belirti toplam indeksi” ortalaması 36,607±14,035, semptom rahatsızlık indeksi” ortalaması zayıf 1,824±0,358 olarak saptanmıştır.

Yaşa göre; depresyon (F = 3,123; p = 0,028), olumsuz benlik (F = 4,625; p = 0,004), somatizasyon (F = 6,929; p = 0,000), hostilite (F = 4,650; p = 0,004), rahatsızlık ciddiyeti indeksi (F = 3,001; p = 0,0330,05), belirti toplam indeksi (F = 6,651; p = 0,000) ve semptom rahatsızlık indeksi (F=2,705; p=0,048<) anlamlı farklılık göstermektedir. Semptom puanlarının yaşlara göre dağılımları Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Semptom Puanlarının Yaşa Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	SS	F	p	Fark
Anksiyete	21 ve Altı	64	17,328	6,066	1,404	0,244	
	22-23	14	17,929	3,832			
	24-25	48	17,542	10,983			
	26 ve üzeri	24	14,000	4,273			
Depresyon	21 ve Altı	64	18,047	7,403	3,123	0,028	
	22-23	14	21,357	5,943			2>3
	24-25	48	15,688	8,523			2>4
	26 ve üzeri	24	15,000	5,365			
Olumsuz Benlik	21 ve Altı	64	17,078	6,462	4,625	0,004	1>3
	22-23	14	20,357	3,342			2>3
	24-25	48	13,542	8,580			2>4
	26 ve üzeri	24	15,375	4,633			
Somatizasyon	21 ve Altı	64	10,016	3,765	6,929	0,000	1>4
	22-23	14	12,286	4,648			2>4

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)							
	24-25	48	10,000	5,750			3>4
	26 ve üzeri	24	6,125	2,542			
Hostilite	21 ve Altı	64	10,406	3,567	4,650	0,004	1>3
	22-23	14	10,286	3,245			2>3
	24-25	48	7,979	4,431			1>4
	26 ve üzeri	24	8,667	1,810			
Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi	21 ve Altı	64	1,375	0,453	3,001	0,033	2>3
	22-23	14	1,551	0,310			1>4
	24-25	48	1,222	0,693			2>4
	26 ve üzeri	24	1,116	0,246			
Belirti Toplam İndeksi	21 ve Altı	64	39,781	13,219	6,651	0,000	1>3
	22-23	14	44,929	5,091			2>3
	24-25	48	30,313	16,626			2>4
	26 ve üzeri	24	35,875	8,034			
Semptom Rahatsızlık İndeksi	21 ve Altı	64	1,822	0,265	2,705	0,048	3>4
	22-23	14	1,825	0,277			
	24-25	48	1,909	0,499			
	26 ve üzeri	24	1,658	0,205			

Katılımcıların anksiyete puanları yaşa göre anlamlı oranda bir farklılık göstermemektedir. Yaşa göre; fonksiyon olmayan tutumlar ($F = 16,711$; $p = 0,000$), psikolojik yardım almaya dair tutum ($F = 3,592$; $p = 0,015$) ve benlik saygısı ($F = 4,709$; $p = 0,004$), anlamlı farklılık göstermektedir.

Tablo 2. Semptom Puanlarının Cinsiyete Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	SS	t	p
Anksiyete	Kadın	61	15,754	7,558	-1,541	0,125
	Erkek	89	17,719	7,746		
Depresyon	Kadın	61	17,295	8,415	0,243	0,808
	Erkek	89	16,989	6,949		

...						
Olumsuz Benlik	Kadın	61	15,984	7,820	0,005	0,996
	Erkek	89	15,978	6,484		
Somatizasyon	Kadın	61	9,377	4,927	-0,480	0,632
	Erkek	89	9,753	4,553		
Hostilite	Kadın	61	9,164	4,282	-0,472	0,638
	Erkek	89	9,461	3,401		
Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi	Kadın	61	1,275	0,576	-0,508	0,612
	Erkek	89	1,319	0,483		
Belirti Toplam İndeksi	Kadın	61	37,541	16,106	0,674	0,502
	Erkek	89	35,966	12,476		
Semptom Rahatsızlık İndeksi	Kadın	61	1,713	0,359	-3,245	0,001
	Erkek	89	1,900	0,339		

Katılımcıların cinsiyete göre semptom rahatsızlık indeksi puanları anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t(148)=-3.245$; $p=0.001$). Erkek katılımcıların semptom rahatsızlık indeksi puanları ($\bar{x}=1,900$), kadın katılımcıların semptom rahatsızlık indeksi puanlarından ($\bar{x}=1,713$) yüksek bulunmuştur. Katılımcıların belirti toplam indeksi puanları, anksiyete, hostilite, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve rahatsızlık ciddiyeti indeksi, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Katılımcıların cinsiyete göre fonksiyon olmayan tutumlar puanları anlamlı farklılık göstermektedir ($t(148)=2.600$; $p=0.016$). Kadınların fonksiyon olmayan tutumlar puanları ($\bar{x}=144,869$), erkeklerin fonksiyon olmayan tutumlar puanlarından ($\bar{x}=129,079$) yüksek bulunmuştur. Katılımcıların psikolojik yardım almaya dair tutum ve benlik saygısından aldıkları puanlar cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Tablo 3. Semptom Puanlarının Şu Ana Kadar En Uzun Yaşanan Yere Göre

Ortalamaları

	Grup	N	Ort	SS	F	p	Fark
Anksiyete	Köy	28	13,571	4,459	3,735	0,026	3>1
	İlçe	33	16,727	4,389			

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)							
	İl	89	18,045	9,087			
Depresyon	Köy	28	12,321	6,645	9,308	0,000	2>1
	İlçe	33	16,303	5,016			3>1
	İl	89	18,921	7,940			
Olumsuz Benlik	Köy	28	10,357	4,556	12,747	0,000	2>1
	İlçe	33	17,152	4,678			3>1
	İl	89	17,315	7,552			
Somatizasyon	Köy	28	7,429	2,847	10,865	0,000	3>1
	İlçe	33	7,697	3,414			3>2
	İl	89	10,989	5,080			
Hostilite	Köy	28	7,893	2,250	8,535	0,000	2>1
	İlçe	33	11,485	3,650			2>3
	İl	89	9,000	3,899			
Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi	Köy	28	0,974	0,340	7,835	0,001	2>1
	İlçe	33	1,309	0,321			3>1
	İl	89	1,401	0,585			
Belirti Toplam İndeksi	Köy	28	25,071	8,309	13,648	0,000	2>1
	İlçe	33	39,849	6,360			3>1
	İl	89	39,034	15,666			
Semptom Rahatsızlık İndeksi	Köy	28	2,013	0,309	5,549	0,005	1>2
	İlçe	33	1,732	0,231			1>3
	İl	89	1,798	0,391			

Tablo 3'e göre katılımcıların şu ana kadar en uzun yaşadıkları yere göre anksiyete puanları ($F = 3,735$; $p = 0,026$), depresyon puanları ($F = 9,308$; $p = 0,000$), olumsuz benlik puanları ($F = 12,747$; $p = 0,000$), somatizasyon puanları ($F = 10,865$; $p = 0,000$), hostilite puanları ($F = 8,535$; $p = 0,000$), rahatsızlık ciddiyeti indeksi puanları ($F = 7,835$; $p = 0,001$), belirti toplam indeksi puanları ($F = 13,648$; $p = 0,000$), semptom rahatsızlık indeksi ($F = 5,549$; $p = 0,005$), fonksiyon olmayan tutumlar puanı ($F = 14,579$; $p = 0,000$), psikolojik yardım almaya dair tutum ($F = 4,116$; $p = 0,018$) ve benlik saygısı puanı ($F = 7,206$; $p = 0,001$) anlamlı farklılık göstermektedir.

Tablo 4. Semptom Puanlarının Aile Yapısına Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	SS	t	p
Anksiyete	Çekirdek	54	12,352	8,061	-6,064	0,000
	Geniş	96	19,490	6,192		
Depresyon	Çekirdek	54	13,778	9,115	-4,286	0,000
	Geniş	96	18,990	5,767		
Olumsuz Benlik	Çekirdek	54	13,889	8,981	-2,793	0,017
	Geniş	96	17,156	5,355		
Somatizasyon	Çekirdek	54	7,463	6,139	-4,434	0,000
	Geniş	96	10,802	3,083		
Hostilite	Çekirdek	54	7,593	4,905	-4,523	0,000
	Geniş	96	10,323	2,490		
Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi	Çekirdek	54	1,040	0,657	-4,965	0,000
	Geniş	96	1,448	0,353		
Belirti Toplam İndeksi	Çekirdek	54	30,093	16,969	-4,534	0,000
	Geniş	96	40,271	10,519		
Semptom Rahatsızlık İndeksi	Çekirdek	54	1,639	0,458	-5,145	0,000
	Geniş	96	1,928	0,231		

Tablo 4’de görüldüğü gibi katılımcılar aile yapısına göre gruplandıklarında, anksiyete, depresyon, olumsuz benlik puanı, somatizasyon, hostilite, rahatsızlık ciddiyeti puanları ve toplam belirti puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır Buna göre geniş aile yapısı olanların anksiyete, depresyon, olumsuz benlik puanı, somatizasyon, hostilite, rahatsızlık ciddiyeti puanları ve toplam belirti puanları çekirdek aile yapısı olanlara kıyasla anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların aile yapısına göre depresyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($t(148)=-4.286$; $p = 0.000$). Geniş aile yapısı olanların depresyon puanları ($\bar{x}=18,990$), çekirdek aile yapısı olanların depresyon puanlarından ($\bar{x}=13,778$) yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların aile yapısına göre olumsuz benlik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($t(148)=-2.793$; $p = 0.017$). Geniş aile yapısı olanların olumsuz benlik

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

puanları ($\bar{x}=17,156$), çekirdek aile yapısı olanların olumsuz benlik puanlarından ($\bar{x}=13,889$) yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların aile yapısına göre somatizasyon puanları anlamlı farklılık göstermektedir ($t(148)=-4.434$; $p = 0.000<$). Geniş aile yapısı olanların somatizasyon puanları ($\bar{x}=10,802$), çekirdek aile yapısı olanların somatizasyon puanlarından ($\bar{x}=7,463$) yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların aile yapısına göre hostilite puanları anlamlı farklılık göstermektedir ($t(148)=-4.523$; $p = 0.000$). Geniş aile yapısı olanların hostilite puanları ($\bar{x}=10,323$), çekirdek aile yapısı olanların hostilite puanlarından ($\bar{x}=7,593$) yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların aile yapısına göre rahatsızlık ciddiyeti indeksi puanları anlamlı farklılık göstermektedir ($t(148)=-4.965$; $p = 0.000$). Geniş aile yapısı olanların rahatsızlık ciddiyeti indeksi puanları ($\bar{x}=1,448$), çekirdek aile yapısı olanların rahatsızlık ciddiyeti indeksi puanlarından ($\bar{x}=1,040$) yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların aile yapısına göre belirti toplam indeksi puanları anlamlı farklılık göstermektedir ($t(148)=-4.534$; $p = 0.000$). Geniş aile yapısı olanların belirti toplam indeksi puanları ($\bar{x}=40,271$), çekirdek aile yapısı olanların belirti toplam indeksi puanlarından ($\bar{x}=30,093$) yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların aile yapısına göre semptom rahatsızlık indeksi puanları anlamlı farklılık göstermektedir ($t(148)=-5.145$; $p = 0.000$). Geniş aile yapısı olanların semptom rahatsızlık indeksi puanları ($\bar{x}=1,928$), çekirdek aile yapısı olanların semptom rahatsızlık indeksi puanlarından ($\bar{x}=1,639$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 5. Semptom Puanlarının Baba Eğitim Durumuna Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	SS	F	p	Fark
Anksiyete	İlkokul	28	15,464	6,052	44,174	0,000	4>1
	Ortaokul	12	1,250	4,330			1>2
	Lise	80	17,425	3,771			3>2
	Yüksekokul ve üzeri	30	23,200	8,942			4>2 4>3
Depresyon	İlkokul	28	15,214	9,231	38,238	0,000	3>1
	Ortaokul	12	1,167	4,041			4>1
	Lise	80	19,725	3,701			1>2 3>2
	Yüksekokul ve üzeri	30	18,300	6,428			4>2
Olumsuz Benlik	İlkokul	28	14,964	8,235	37,795	0,000	4>1

...							(akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)						
	Ortaokul	12	1,083	3,753			1>2						
	Lise	80	17,175	4,071			3>2						
	Yüksekokul ve üzeri	30	19,700	5,421			4>2						
Somatizasyon	İlkokul	28	9,179	4,473	18,593	0,000	4>3						
	Ortaokul	12	1,500	1,732			1>2						
	Lise	80	10,425	2,959			3>2						
	Yüksekokul ve üzeri	30	11,033	6,195			4>2						
Hostilite	İlkokul	28	9,071	3,054	37,884	0,000	4>1						
	Ortaokul	12	1,083	3,753			1>2						
	Lise	80	10,175	2,661			3>2						
	Yüksekokul ve üzeri	30	10,667	2,796			4>2						
Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi	İlkokul	28	1,206	0,544	48,752	0,000	3>1						
	Ortaokul	12	0,115	0,332			4>1						
	Lise	80	1,414	0,219			1>2						
	Yüksekokul ve üzeri	30	1,565	0,499			3>2						
Belirti Toplam İndeksi	İlkokul	28	32,357	13,084	57,569	0,000	4>2						
	Ortaokul	12	3,750	9,526			3>1						
	Lise	80	41,688	8,192			4>1						
	Yüksekokul ve üzeri	30	40,167	9,330			1>2						
Semptom Rahatsızlık İndeksi	İlkokul	28	1,947	0,271	37,175	0,000	3>2						
	Ortaokul	12	1,069	0,238			4>2						
	Lise	80	1,825	0,219			1>3						
	Yüksekokul ve üzeri	30	2,007	0,392			4>3						

Tablo'daki verilere göre katılımcılar babalarının eğitim durumuna göre gruplandıklarında, anksiyete, depresyon, olumsuz benlik puanı, somatizasyon, hostilite, rahatsızlık ciddiyeti puanları ve toplam belirti puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır.

Tablo 6. Semptom Puanlarının Anne Eğitim Durumuna Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	SS	F	p	Fark
Anksiyete	İlkokul ve Altı	21	17,810	5,819	7,212	0,000	1>2
	Ortaokul	24	12,708	7,664			3>2
	Lise	76	19,224	6,281			3>4
	Yüksekokul ve üzeri	29	13,724	9,852			
Depresyon	İlkokul ve Altı	21	20,667	6,887	11,971	0,000	1>2
	Ortaokul	24	13,542	8,262			3>2
	Lise	76	19,224	5,921			1>4
	Yüksekokul ve üzeri	29	11,966	7,734			3>4
Olumsuz Benlik	İlkokul ve Altı	21	17,476	8,250	11,424	0,000	1>2
	Ortaokul	24	11,875	7,110			3>2
	Lise	76	18,434	4,881			1>4
	Yüksekokul ve üzeri	29	11,862	7,694			3>4
Somatizasyon	İlkokul ve Altı	21	11,857	3,525	7,344	0,000	1>2
	Ortaokul	24	7,875	4,132			3>2
	Lise	76	10,500	4,486			1>4
	Yüksekokul ve üzeri	29	7,035	5,018			3>4
Hostilite	İlkokul ve Altı	21	10,524	3,855	5,191	0,002	1>2
	Ortaokul	24	7,667	4,613			3>2
	Lise	76	10,105	2,254			1>4
	Yüksekokul ve üzeri	29	7,862	5,174			3>4
Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi	İlkokul ve Altı	21	1,478	0,485	10,943	0,000	1>2
	Ortaokul	24	1,013	0,571			3>2
	Lise	76	1,462	0,366			1>4
	Yüksekokul ve üzeri	29	0,990	0,621			3>4

...							
(akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)							
Belirti Toplam İndeksi	İlkokul ve Altı	21	39,381	11,964	12,408	0,000	1>2
	Ortaokul	24	28,667	15,835			3>2
	Lise	76	41,737	9,641			1>4
	Yüksekokul ve üzeri	29	27,724	16,677			3>4
Semptom Rahatsızlık İndeksi	İlkokul ve Altı	21	1,982	0,271	4,153	0,007	1>2
	Ortaokul	24	1,704	0,421			3>2
	Lise	76	1,868	0,270			1>4
	Yüksekokul ve üzeri	29	1,694	0,485			3>4

Anne eğitim durumuna göre puan ortalamaları, standart sapmaları Tablo 6’da verilmiştir. Katılımcılar annelerinin eğitim durumuna göre gruplandıklarında, anksiyete, depresyon, olumsuz benlik puanı, somatizasyon, hostilite, rahatsızlık ciddiyeti puanları ve toplam belirti puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır.

Tablo 7. Semptom Puanlarının Algılanan Aile Gelir Durumuna Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	SS	F	p	Fark
Anksiyete	İyi	23	26,609	7,152	29,799	0,000	1>2
	Orta	88	15,080	7,284			1>3
	Kötü	39	15,359	3,815			
Depresyon	İyi	23	20,565	5,384	5,370	0,006	1>3
	Orta	88	17,432	8,288			2>3
	Kötü	39	14,359	5,869			
Olumsuz Benlik	İyi	23	20,478	5,884	12,351	0,000	1>2
	Orta	88	16,500	7,465			1>3
	Kötü	39	12,154	4,289			2>3
Somatizasyon	İyi	23	13,261	5,207	9,742	0,000	1>2
	Orta	88	9,205	4,913			1>3
	Kötü	39	8,333	2,321			
Hostilite	İyi	23	11,348	2,854	6,851	0,001	1>2
	Orta	88	8,477	3,815			3>2

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)							
	Kötü	39	10,103	3,611			
Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi	İyi	23	1,742	0,425	11,963	0,000	1>2
	Orta	88	1,258	0,558			1>3
	Kötü	39	1,138	0,313			
Belirti Toplam İndeksi	İyi	23	41,913	9,199	5,633	0,004	1>3
	Orta	88	37,796	15,920			2>3
	Kötü	39	30,795	9,390			
Semptom Rahatsızlık İndeksi	İyi	23	2,150	0,327	29,435	0,000	1>2
	Orta	88	1,670	0,326			3>2
	Kötü	39	1,978	0,232			1>3

Tablo 7'ye göre katılımcılar algıladıkları aile gelir durumuna göre iyi-orta-kötü olarak gruplandıklarında, anksiyete, depresyon, olumsuz benlik puanı, somatizasyon, hostilite, rahatsızlık ciddiyeti puanları ve toplam belirti puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır.

Tablo 8: Fonksiyon Olmayan Tutumlar, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum, Benlik Saygısı ve Semptom Puanları Arasında Korelasyon Analizi

		Anksiyete	Depresyon	Olumsuz Benlik	Somatizasyon	Hostilite	Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi	Belirti Toplam İndeksi	Semptom Rahatsızlık İndeksi	Fonksiyon Olmayan Tutumlar	Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum	Benlik Saygısı
Anksiyete	r	1,000										
	p	0,000										
Depresyon	r	0,758**	1,000									
	p	0,000	0,000									
Olumsuz Benlik	r	0,765**	0,866**	1,000								
	p	0,000	0,000	0,000								
Somatizasyon	r	0,756**	0,833**	0,700**	1,000							
	p	0,000	0,000	0,000	0,000							
Hostilite	r	0,714**	0,669**	0,694**	0,609**	1,000						
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000						
Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi	r	0,907**	0,938**	0,918**	0,870**	0,799**	1,000					
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000					

(akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

...												
Belirti Toplam İndeksi	r	0,797**	0,898**	0,906**	0,758**	0,731**	0,927**	1,000				
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
Semptom Rahatsızlık İndeksi	r	0,706**	0,611**	0,523**	0,637**	0,665**	0,696**	0,440**	1,000			
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
Fonksiyon Olmayan Tutumlar	r	0,419**	0,487**	0,483**	0,481**	0,369**	0,505**	0,555**	0,105	1,000		
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,200	0,000		
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum	r	-0,355**	-0,433**	-0,367**	-0,366**	-0,483**	-0,439**	-0,325**	-0,430**	-0,151	1,000	
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,065	0,000	
Benlik Saygısı	r	0,750**	0,512**	0,443**	0,627**	0,614**	0,652**	0,479**	0,567**	0,467**	-0,597**	1,000
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000

Somatizasyon, anksiyete, hostilite, depresyon, olumsuz benlik, belirti toplam indeksi, rahatsızlık ciddiyeti indeksi, semptom rahatsızlık indeksi, fonksiyon olmayan tutumlar, psikolojik yardım almaya dair tutum ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye bakıldığında, depresyonla anksiyete arasında $r=0.758$ pozitif ($p = 0,000$), olumsuz benlik ile anksiyete arasında $r=0.765$ pozitif ($p = 0,000$), ilişki bulunmuştur.

Olumsuz benlik ile depresyon arasında $r=0.866$ pozitif ($p = 0,000$), Somatizasyon ile anksiyete arasında $r=0.756$ pozitif ($p = 0,000$), depresyon arasında $r=0.833$ pozitif ($p = 0,000$), olumsuz benlik arasında $r=0.7$ pozitif ($p = 0,000$), ilişki bulunmuştur.

Hostilite ile anksiyete arasında $r=0.714$ pozitif ($p = 0,000$), depresyon arasında $r=0.669$ pozitif ($p = 0,000$), olumsuz benlik arasında $r=0.694$ pozitif ($p = 0,000$), somatizasyon arasında $r=0.609$ pozitif ($p = 0,000$), ilişki bulunmuştur.

Rahatsızlık ciddiyeti indeksi ile anksiyete arasında $r=0.907$ pozitif ($p = 0,000$), depresyon arasında $r=0.938$ pozitif ($p = 0,000$), olumsuz benlik arasında $r=0.918$ pozitif ($p = 0,000$), somatizasyon arasında $r=0.87$ pozitif ($p = 0,000$), hostilite arasında $r=0.799$ pozitif ($p = 0,000$), ilişki bulunmuştur.

Belirti toplam indeksi ile anksiyete arasında $r=0.797$ pozitif ($p = 0,000$), depresyon arasında $r=0.898$ pozitif ($p = 0,000$), olumsuz benlik arasında $r=0.906$ pozitif ($p = 0,000$), somatizasyon arasında $r=0.758$ pozitif ($p = 0,000$), hostilite arasında $r=0.731$ pozitif ($p = 0,000$), rahatsızlık ciddiyeti indeksi arasında $r=0.927$ pozitif ($p = 0,000$), ilişki bulunmuştur.

Semptom rahatsızlık indeksi ile anksiyete arasında $r=0.706$ pozitif ($p = 0,000$), depresyon arasında $r=0.611$ pozitif ($p = 0,000$), olumsuz benlik arasında $r=0.523$ pozitif ($p = 0,000$), somatizasyon arasında $r=0.637$ pozitif ($p = 0,000$), hostilite arasında $r=0.665$ pozitif ($p = 0,000$), rahatsızlık ciddiyeti indeksi arasında $r=0.696$ pozitif ($p = 0,000$), belirti toplam indeksi arasında $r=0.44$ pozitif ($p = 0,000$), korelasyon saptanmıştır.

Fonksiyon olmayan tutumlarla anksiyete arasında $r=0.419$ pozitif ($p = 0,000$), depresyon arasında $r=0.487$ pozitif ($p = 0,000$), olumsuz benlik arasında $r=0.483$ pozitif ($p = 0,000$), somatizasyon arasında $r=0.481$ pozitif ($p = 0,000$), hostilete arasında $r=0.369$ pozitif ($p = 0,000$), rahatsızlık ciddiyeti indeksi arasında $r=0.505$ pozitif ($p = 0,000$), belirti toplam indeksi arasında $r=0.555$ pozitif ($p = 0,000$), korelasyon saptanmıştır.

Psikolojik yardım almaya dair tutum ile anksiyete arasında $r=-0.355$ negatif ($p = 0,000$), depresyon arasında $r=-0.433$ negatif ($p = 0,000$), olumsuz benlik arasında $r=-0.367$ negatif ($p = 0,000$), somatizasyon arasında $r=-0.366$ negatif ($p = 0,000$), hostilete arasında $r=-0.483$ negatif ($p = 0,000$), rahatsızlık ciddiyeti indeksi arasında $r=-0.439$ negatif ($p = 0,000$), belirti toplam indeksi arasında $r=-0.325$ negatif ($p = 0,000$), semptom rahatsızlık indeksi arasında $r=-0.43$ negatif ($p = 0,000$), ilişki bulunmuştur.

Benlik saygısı ile anksiyete arasında $r=0.75$ pozitif ($p = 0,000$), depresyon arasında $r=0.512$ pozitif ($p = 0,000$), olumsuz benlik arasında $r=0.443$ pozitif ($p = 0,000$), somatizasyon arasında $r=0.627$ pozitif ($p = 0,000$), hostilete arasında $r=0.614$ pozitif ($p = 0,000$), rahatsızlık ciddiyeti indeksi arasında $r=0.652$ pozitif ($p = 0,000$), belirti toplam indeksi arasında $r=0.479$ pozitif ($p = 0,000$), semptom rahatsızlık indeksi arasında $r=0.567$ pozitif ($p = 0,000$), fonksiyon olmayan tutumlar arasında $r=0.467$ pozitif ($p = 0,000$), psikolojik yardım almaya dair tutum arasında $r=-0.597$ negatif ($p = 0,000$) korelasyon saptanmıştır. Diğer değişkenlerle arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır.

4. Tartışma

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya dair tutumlarının, benlik saygısı ve işlevsel olmayan tutumlar ile ilişkisinin incelenmesi hedeflenmiştir. Böylelikle kişilerin iyilik hallerini arttıran ve rahatsızlık veren duygularından kurtulmasını sağlayan psikolojik yardım almanın önündeki bariyerlerin tespit edilmesine katkıda bulunulması amaçlanmıştır.

Yapılan bu araştırmada, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin yaş gruplarına göre bakıldığında, çoğunluk olarak 22-23 yaş grubunda olanların; depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilete, rahatsızlık ciddiyeti indeksi, belirti toplan indeksi ve semptom rahatsızlık indeksi puanlarının anlamlı derecede farklılık gösterdiği saptanmıştır.

Hunt ve Eisenberg'a (2010:5) göre, mental problemler daha çok çocukluk çağlarında başlarken, psikolojik problemler ergenlik ve genç yetişkinlikte başlamaktadır. McCaly'a (2015) göre, yaş aralıkları psikolojik değişim açısından önemli bir faktördür ve araştırmasında, genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin depresyona yakalanma seviyesinin anlamlı olduğunu saptamıştır. Yine üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada, gençleri tehdit eden en büyük psikolojik rahatsızlığın depresyon olduğu bildirilmiştir (Özdel vd., 2002: 157). Yapılan diğer bir araştırmada, 19-23 yaş aralığındaki bireylerin anksiyete bozukluğu açısından risk taşıdıkları ifade edilmiştir (Jong de, 2002: 507). Bozkur (2004)'a göre, üniversite döneminin ilk yılları,

...

(akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

gençlerin kendilerine özgü psiko-sosyal özellikleri ile tanımlanan ergenlik döneminin son evrelerine rastlamaktadır. Bu dönemde gençlerin kaygı ve kaygı belirtilerinin en yoğun yaşadığı dönemlerden biridir (Bozkur, 2004: 54).

Üniversite yılları gençlerin erişkinliğe geçiş yıllarıdır. Bu dönemde gençlerinin ilişkilerinin çok hızlı değişim gösterdiği bilinmektedir. Yapılan bu çalışmada çoğunlukla 22-23 yaş grubundaki öğrencilerin; depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite, rahatsızlık ciddiyeti indeksi, belirti toplan indeksi ve semptom rahatsızlık indeksi puanlarının anlamlı derecede farklılık göstermesinin nedenlerine baktığımızda; gençler, üniversiteyi kazanmış olmanın sevincinin yanı sıra ilk kez aileden uzakta kalma, yeni çevre ve arkadaşlara alışma, yalnız kalma korkusu, ekonomik zorluklar, yurt ya da yeni bir ev hayatına alışma, gelecekteki mesleği ve çalışma hayatı ile ilgili kaygılar gibi birçok sorunla karşı karşıya kalabilir. Tüm bu sosyodemografik ve kültürel sorunlar gençleri olumsuz etkilemektedir.

Toplumda kadın ve erkek rollerine verilen sorumluluk ve davranış kalıpları farklılık göstermektedir. Bu farklılıklardan ötürü sorunları algılayış biçimlerinin de cinsiyete göre değişmesi beklenmektedir. Yapılan bu çalışmada, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin cinsiyete göre semptom rahatsızlık indeksi anlamlı derecede farklılık göstermektedir. Erkeklerin semptom rahatsızlık indeksi puanları kadınların semptom rahatsızlık indeksinden yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite, rahatsızlık ciddiyeti indeksi ve belirti toplam indeksi cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermemektedir. Aynı şekilde psikolojik yardım alma ve benlik saygısı puanları da cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

Literatür araştırıldığında bazı kaynaklarda psikolojik yardım alma ve benlik saygısının kadın cinsiyeti yönünde pozitif anlamlı farklılıklar olabileceği üzerinde durulmasına karşın, bazı kaynaklarda da erkek cinsiyeti üzerine pozitif anlamlı farklılıklar olabileceği üzerinde durulmuştur (Topkaya, 2014: 480; Yıldırım vd., 2014: 90). Bazı kaynaklarda ise anlamlı farklılık bulunamamıştır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının cinsiyetin dahil olduğu farklı değişkenler açısından incelemiş ve psikolojik yardım alma tutumunun cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır (Metin, 2017). 400 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada, cinsiyet değişkeniyle yardım alma tutumları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucu bildirilmiştir (Akaydın, 2002).

Yapılan bu çalışmada, literatürden farklı olarak cinsiyet değişkeninin psikolojik yardım alma tutumları ve benlik saygısı açısından anlamlı derecede farklılık oluşturmadığı sonucu dikkate değerdir. Bununla birlikte fonksiyonel olmayan tutumlarda cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmuş olup, kadınların fonksiyonel olmayan tutumları erkeklerin fonksiyonel olmayan tutumlarından yüksektir.

Yapılan bu çalışmada, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin en uzun yaşadıkları yere göre semptom puanlarında ve fonksiyonel olmayan tutumlar, psikolojik yardım alma tutumu ve benlik saygısında anlamlı bir farklılık olup olmadığı bakılmıştır. Semptom puanlarının genel itibarıyla köy değişkeni üzerinde olumlu değere sahip olduğu görülmektedir.

...

(akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

Depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite puanları köyde yaşamış olan öğrencilerde daha düşük çıkmışken, bu puanlar il ve ilçe merkezlerinde yaşamış olan öğrencilerde daha yüksek çıkmıştır. Köyde yaşamış, hayatının büyük çoğunluğunu köyde geçirmiş öğrencilerin depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite gibi psikolojik rahatsızlıklara daha düşük oranda yakalanıyorken, il ve ilçe merkezlerinde yaşamış öğrenciler daha fazla oranda yakalanmaktadır. Paralel olarak köyde yaşamış öğrencilerin fonksiyonel olmayan tutumları, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ve benlik saygısı il ve ilçe merkezinde yaşayanlara oranla anlamlı derecede farklılık göstermektedir.

Literatüre bakıldığında köyde yaşayan bireylerin ilçe ya da şehirde yaşayanlara göre daha depresif olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur (Erözkan, 2004:10). Bir başka çalışmada da kırsalda yaşayan katılımcıların %32,2'sinde depresyon bulunmaktayken kentte yaşayan yaşlıların %18,7'sinde depresyon bulunduğu saptanmıştır (Yasemin, 2017).

Bu araştırmada, literatürden farklı olarak hayatının büyük çoğunluğunu il ve ilçe merkezlerinde yaşamış öğrencilerde; depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite puanlarının daha fazla saptanmış olmasının nedeni eğitim sürecinde yaşadıkları maddi sıkıntılar, barınma ve beslenme problemlerinin olduğu düşünülmüştür.

Yapılan bu araştırmada, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin, aile yapısı değişkenine göre semptom puanlarında anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakıldığında, anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite, rahatsızlık ciddiyeti indeksi, belirti toplan indeksi ve semptom rahatsızlık indeksinin anlamlı derecede farklılık gösterdiği saptanmıştır. Aynı zamanda geniş aile yapısında büyümüş olan öğrencilerin, çekirdek ailede büyümüş olanlara oranla semptomlara yakalanma oranı daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, geniş aile yapısına sahip bireylerin kendilerini ifade etme olanaklarının daha kısıtlı olması ile açıklanabilir. Ayrıca Türk toplumunda çocuk eğitiminde, anneanne, babaanne ya da dede gibi aile büyüklerinin müdahalesinin yanı sıra, ikinci derece akrabalar olan dayı, hala, amca gibi aile yakınlarının da çocuk yetiştirme sürecine müdahaleleri söz konusudur. Bu ortamda yetişen çocuk kendini ifade sorunları yaşarken, aynı zamanda da iki uçlu mesajlarla karşı karşıya kalır. Kendi ebeveynleri disipline etmek isterken, aile büyükleri ve diğer akrabalar daha gevşek bir eğitim modelini benimseyebilirler. Böylelikle çocuk evden ayrılana kadar iki uçlu eğitim modeliyle karşı karşıya kalması sonucunda semptomlara yakalanma riski çekirdek ailede yetişmiş olanlardan daha yüksek olması anlamlı bir sonuç oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin, aile yapılarına göre fonksiyonel olmayan tutumları, psikolojik yardım alma tutumları ve benlik saygısı puanları anlamlı derecede farklılık göstermektedir. Geniş ailede büyümüş öğrencilerin fonksiyonel olmayan tutumları, çekirdek ailede büyümüş öğrencilerin puanından yüksek bulunmuştur. Fonksiyonel olmayan tutumlar depresyonlar ilintili olduğundan bu puanın geniş aile yönünden büyük olması anlamlı bir sonuç oluşturmaktadır. Benzer olarak psikolojik yardım almaya yönelik tutum puanları çekirdek ailede yetişmiş öğrencilerde yüksek bulunmuştur. Bulunan sonuç çekirdek ailede yetişen öğrenciler psikolojik yardım almaya daha gönüllü ve hazır olduklarını göstermektedir. Aile yapısını göre benlik yapıları incelendiğinde ise, geniş aile yapısına sahip olanların benlik saygısı çekirdek aile yapısına sahip olanlardan yüksek bulunmuştur.

...

(akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

Literatürde, Sivas il merkezinde sosyoekonomik düzeyi farklı üç ilköğretim okulunda yapılan bir çalışmada benlik saygısı ile aile yapısı arasında negatif önde bir ilişki bulunmuşken, Kore’de yapılan başka bir çalışmada benlik saygısının aile yapısından etkilendiği bildirilmiştir (Çetinkaya vd., 2006:118; Han ve Kim., 2006).

Örnekleme grubunu oluşturan öğrencilerin anne ve babalarının eğitim durumu değişkeni ile semptomlar arasındaki ilişki incelendiğinde, babanın eğitim durumuna göre semptomlarda anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Babası, yüksekokul ve üzeri eğitim seviyesine sahip olan öğrencilerde; depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite, rahatsızlık ciddiyet indeksi, belirti toplam indeksi ve semptom belirti indeksi yüksek olarak bulunmuştur. Buna karşın fonksiyonel olmayan tutumlar, psikolojik yardım alma ve benlik saygısının anlamlı derecede farklı olduğu sonucuna varılmıştır. Babası lise mezunu olanların fonksiyonel olmayan tutum puanları anlamlı derecede yüksek olarak bulunmuşken, babası yüksekokul ve üzeri mezunu öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumları lise mezunu olanlardan sonra ikinci yüksek korelasyona sahip olarak bulunmuştur. Babası yüksekokul ve üzeri mezun olan öğrencilerin benlik saygısı ise diğerlerine oranla görece olarak yüksek bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen bu sonuç, babanın eğitim seviyesinin yükselmesiyle birlikte hassasiyet, bilinçlilik ve entelektüel seviyenin artması, öğrencilerin bu semptomlara karşı daha duyarlı hale gelmesine neden olması ile açıklanabilir.

Bu çalışmada, annenin eğitim seviyesinin düşük olmasıyla semptomlar ve tutumlarda artan bir hassasiyet tablosu ortaya çıktığı saptanmıştır. İki değişken zıt yönde birbirini etkiliyor durumdadır. Babalarda yüksek eğitim seviyesi öğrenciyi semptomlara ve olumsuz tutumlara açık hale getirirken, annelerde düşük eğitim seviyesi öğrenciyi semptom ve tutumlara daha hassas hale getirmektedir. Literatürde anne ve babanın eğitim seviyesinin semptomları ve tutumları etkilemediğine ilişkin araştırmalar bulunurken, bazı araştırmalarda annenin ve bazı araştırmalarda ise babanın eğitim düzeyinin öğrencinin semptomlarını ve tutumlarını anlamlı derecede etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu noktadan hareketle, anne ve babanın eğitim seviyesinin araştırıldığı çalışmalarda tek bir yönde anlamlı sonuçlar bulunamadığı yargısına varılmıştır. Akaydın’ın (2002) üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada, annenin eğitim seviyesi düştükçe, öğrencilerin psikolojik yardım arama tutumlarında azalma olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Şahin-Ayaydın ve Özbay’ın (1996) üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada da annenin eğitim seviyesi yükseldikçe öğrencilerin yardım arama davranışlarının arttığı bulunmuştur. Karaalp (2009) araştırmasında, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumların anne ve babanın eğitim seviyesine göre anlamlı düzeyde değişmediği sonucuna varırken; Akaydın (2002) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin yardım arama davranışlarını belirli değişkenlere göre incelemiş, eğitim düzeyi yüksek olan annelerin çocuklarının, eğitim düzeyi düşük olan annelerin çocuklarına oranla daha fazla yardım arama davranışı içinde olduklarını, ancak bu davranışın babanın eğitim düzeyine bağlı olmadığını belirtmiştir.

Yapılan bu araştırmada anne-babanın eğitim seviyesiyle benlik saygısı arasında anlamlı bir farklılık olduğu anlaşılmıştır. Anne-babasının eğitim seviyesinin artmasıyla benlik saygısı puanı arasında pozitif bir korelasyonun varlığı anlaşılmıştır. Alp Özdemir (2016)’nın araştırması da bu sonucu doğrular niteliktedir. Alp Özdemir’e (2016) göre, anne-babanın eğitim

...

(akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

düzeyindeki artış ile öğrencinin benlik saygısı arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Ankara’da lise öğrencileri ile yapılan bir araştırmada da yüksek eğitim seviyesine sahip anne ve babaların çocuklarının, eğitim seviyesi düşük anne-babaların çocuklarına oranla daha avantajlı oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Alp Özdemir, 2016). Eğitim seviyesi yüksek olan, çocuklarına karşı demokratik tutum sergileyen ailelerde çocuklar daha fazla desteklenmekte bu durum da çocukların benlik saygılarının yükselmesine olanak tanımaktadır. Benlik saygısının yüksek olması ile depresyon ve diğer semptomlar arasında ters bir korelasyon söz konusudur. Depresyon ve diğer semptom puanları yükseldikçe benlik saygısının düşmesi beklenir ancak eğitimi yüksek ailelerde anksiyete, depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklara karşı hassasiyet daha fazla olabileceği ve bu tür ailelerde yetişen çocukların nispeten eğitim seviyesi düşük ailelerde yetişen çocuklara oranla hayatla baş edebilme yetilerinin daha düşük olması yapılan bu araştırmada sonucun bu yönde çıkmasına neden olmuş olabilir. Diğer bir neden de, üniversite öğrencileri içinde buldukları akademik ortam gereği psikolojik semptomlar hakkında daha fazla farkındalığa sahiptirler. Eğitimli ailelerden gelen öğrenciler kendi aileleri içerisinde de bu semptomlar hakkında farkındalık geliştirmişken, üniversite ortamının da etkisiyle farkındalık düzeyleri artmış olması araştırma açısından olumlu sonuçlar doğurmuştur. Bu sebepten ötürü eğitim seviyesi yüksek ailelerde yetişen öğrencilerin benlik saygısı yüksek olsa da semptomlara karşı görece olarak daha savunmasız ve farkındalıklarının daha yüksek olması, semptomlara yakalanma puanları ile benlik saygısı arasındaki ters korelasyonu açıklanabilir hale getirmektedir.

Örnekleme grubunu oluşturan öğrencilerin algıladıkları aile gelir durumu ile semptomlar arasındaki ilişkiye bakıldığında; algılanan aile gelir durumu ile anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite, rahatsızlık ciddiyet indeksi ve belirti toplan indeksi ve semptom rahatsızlık indeksi anlamlı düzeyde farklı çıkmıştır. Algılanan aile gelir durumu iyi olanların anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite, rahatsızlık ciddiyet indeksi ve belirti toplan indeksi ve semptom rahatsızlık indeksi puanları yüksek bulunmuştur. Literatürde ailenin algılanan gelir düzeyi ile ilgili çeşitli sonuçlara rastlanmıştır. Bunlardan bir kısmı aile gelir durumu ya da ailenin sosyo-ekonomik durumunun semptomlara etkisinin olmadığını gösteren araştırmalar, tam tersini bulgulayan araştırmalar da mevcuttur. Bilgin (2001:40), algılanan aile gelir durumunun semptomlar ve değerler üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını ileri sürmüştür. Özbay ve arkadaşları ise (2011:60) sosyo-ekonomik düzey ile yardım arama davranışları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu savunmaktadırlar. Araştırmayı doğrular nitelikte olan çalışmalar da mevcuttur. Erkan ve arkadaşları (2012:102), yüksek gelir düzeyine sahip ailelerde büyüyen öğrencilerin, düşük ve orta gelir düzeyine sahip ailelerde büyüyen öğrencilere oranla daha fazla probleme sahip oldukları sonucuna ulaşımlardır. Bu durum üst gelir düzeyine sahip ailelerden gelen çocukların ve onların ailelerinin diğerlerine oranla daha yüksek beklentilere sahip olmalarıyla açıklanabilir. Bozkurt (2004)’ün çalışması da araştırmamızı doğrular niteliktedir. Bozkurt (2004)’ün araştırmasında, sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan öğrencilerin depresyon düzeyleri, sosyo-ekonomik düzeyi düşük olanlardan daha yüksek bulunmuştur. Bu durum algılanan gelir seviyesi yüksek ailelerin çocuklarına her türlü imkânı sağlaması, dolayısıyla çocuklara yönelik beklentilerin yüksek olması çocuğun depresyon düzeyinin artmasına neden olur şeklinde yorumlanmıştır.

Ailenin algılanan gelir durumu ile fonksiyonel olmayan tutumları, psikolojik yardım alma tutumları ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye bakıldığında, gelir durumu orta olan ailelerin fonksiyonel olmayan tutumları ve psikolojik yardıma ilişkin tutumları yüksek bulunmuşken, gelir durumu iyi olanların benlik saygısı yüksek bulunmuştur. Bu durum da sosyo-ekonomik durumu orta ve altı olan ailelerde yetişen çocukların ailelerinin yeterli imkânı sunamaması, ilgilenememesi ya da eşit fırsatlardan yararlandıramaması sonucu geliştirmiş oldukları tutumlar olarak düşünülebilir. Araştırmada bu değişkeni ailenin eğitim durumu ile de karşılaştırmak mümkündür. Eğitim düzeyi yüksek ve sosyo-ekonomik durumu iyi olan ailelerde yetişen çocukların semptomlara yakalanma riski yüksekken, bu ailelerde yetişen çocukların benlik saygısı da yüksek bulunmuştur. Gelir düzeyinin yüksek olması ile benlik saygısının yükselmesi arasında olumlu bir korelasyon söz konusudur.

Üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumları ile psikolojik yardıma dair tutumları arasındaki ilişkiye bakıldığında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Fonksiyonel olmayan tutumlar ile benlik saygısı arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bir fark bulunmuştur. Benlik saygısı düştükçe depresyon ve diğer semptom risklerinin artması beklenirken, literatürde ve araştırmamızda görüldüğü üzere ebeveynlerin eğitim seviyesi ve sosyo-ekonomik seviyeleri arttıkça benlik saygısının arttığı, buna bağlı olarak da depresyon, anksiyete ve diğer semptomların da arttığı görülmüştür.

Eğitilmiş ve algılanan aile gelirleri iyi olan aile yapısı içerisinde yetişmiş çocukların benlik saygısının yüksek olması beklenen bir sonuçtur. Ancak benlik saygısıyla ters orantılı olması beklenen depresyon ve diğer semptomların puanlarının da anlamlı düzeyde yükseldiği görülmüştür. Bu durum nedeni olarak da eğitilmiş ve sosyo-ekonomik seviyesi yüksek olan ailelerin, çocukları için yüksek beklentileri olması, bu ortamda büyüyen çocukların depresyon ve diğer semptom puanlarının da yüksek çıkmasına neden olarak gösterilebilir. Bununla birlikte eğitilmiş ve iyi gelire sahip ailelerde yetişen çocukların benlik saygıları, ailelerin onları yeterince desteklemeleri, demokratik ve kendini daha iyi ifade edebileceği bir ortam sağlamaları nedeniyle yükselmektedir. Literatürde ve araştırmamızda benlik saygısı yükseldikçe eğitilmiş ve sosyo-ekonomik olarak daha iyi ailelerin çocuklarında depresyon ve diğer semptom puanlarının arttığı, paralelinde de, depresyon ve diğer semptomlarla ilgili olan fonksiyonel olmayan tutumların da puanının arttığı görülmektedir. Ancak bu durumun psikolojik yardım alma tutumunu anlamlı derecede etkilemediği görülmüştür. Araştırma fonksiyonel olmayan tutumlarının benlik saygısı üzerine etkisi açısından literatürü doğrular niteliktedir.

Sonuç

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardıma dair tutumlarının, benlik saygısı ve işlevsel olmayan tutumlar ile ilişkisinin incelenmesi hedeflenmiştir. Böylelikle kişilerin iyilik hallerini arttıran ve rahatsızlık veren duygularından kurtulmasını sağlayan psikolojik yardım almanın önündeki bariyerlerin tespit edilmesine katkıda bulunulması amaçlanmıştır.

...

(akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

Bu çalışmada; yaş, sınıf, en çok yaşanan yer, anne ve babalarının eğitim durumu, algılanan aile gelir durumu gibi sosyo-demografik özelliklerin anksiyete, depresyon, somatizasyon gibi semptomlardan alınan puanları arttırdığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte benlik saygısı ile semptom puanları ve fonksiyon olmayan tutumlar arasında pozitif, psikolojik yardım almaya dair tutum arasında ise negatif bir ilişki vardır. Fonksiyon olmayan tutumlar ile olumsuz benlik algısı, somatizasyon, anksiyete, hostilite, depresyon, rahatsızlık ciddiyeti indeksi ve belirti toplam indeksi arasında pozitif ilişki bulunmuştur.

Öneriler

Araştırma üniversite öğrencileri ile sınırlıdır. Araştırma ülkenin genelinde uygulanarak daha büyük bir örneklem grubuna ulaşılabilir; böylece dataları daha iyi karşılaştırma yapma imkânı ortaya çıkmış olur. Farklı bir çalışmada aileler de çalışmaya dâhil edilebilir. Daha küçük sınıflardan itibaren benzer çalışmalar yapılması önerilmektedir. Böylece çocuğun gelişimsel süreci daha iyi gözlemlenebilir. Gençlerin benlik saygısının artırılabilmesi için düzenli eğitimler verilebilir. Okul psikolojik danışma ve rehberlik servisleri öğrencilerin gelişim süreçlerini dikkate alarak eğitim ve rehberlik hizmetlerini düzenlemeli ve öğrencilerin hem sosyal hem de kişilik gelişimi için aktif rol oynamalıdır. Fonksiyonel olmayan tutumlar genellikle başlangıç çocukluk döneminde olan, yaşam boyu gelişen, oldukça değişmez ve kalıcı özelliktedir. Fonksiyonel olmayan tutumlar bir kez harekete geçince birçok olumsuz otomatik düşünce ortaya çıkar. Bunu önlemek için aileler eğitilmeli, aile birey arasındaki iletişim artırılmalıdır.

KAYNAKÇA

- Akaydın, F. Ş. (2002). *Üniversite Öğrencilerinin Problem Alanları, Problemlik Düzeyleri, Problem Çözme Becerileri Ve Yardım Arama Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Alp Özdemir, B. (2016). *Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı İle Psikolojik Yardım Alma Tutum Ve Problem Çözme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Beck, J. S. (2014). *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temelleri Ve Ötesi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Bilgin, M. (2001). Üniversite Öğrencilerinin Değerlerinin Ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlarını Bazı Değişkenler Açısından İrdelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 8(8), 33-69.
- Bozkur, N. (2004). Bir grup üniversite öğrencisinin depresyon ve kaygı düzeyleri ile ilgili çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiler. *Eğitim ve Bilim*. 29(133), 52-59.
- Çetinkaya, S., Arslan, S., Nur, N., Özdemir, D., Demir, Ö. F., & Sümer, H. (2006). Sivas İl Merkezinde Sosyoekonomik Düzeyi Farklı Üç İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyi. *Klinik Psikiyatri*, 9(3), 116-122.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adölesanlarda Benlik Saygısı* (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi). Hacettepe Üniversitesi Tıp Fak, Psikiyatri ABD, Ankara.

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

- Erözkan, A. (2004). Lise Öğrencilerinin Sosyal Karşılaştırma Ve Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (13), 1-18.
- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir-Çankaya, Z., Terzi, Ş. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Karşılaştıkları Problemler Ve Psikolojik Yardım Alma Gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim Dergisi*. Cilt:37, Sayı: 164, 94-107.
- Jong de, P. J. (2002). Implicit Self-Esteem And Social Anxiety: Differential Self-Favouring Effects İn High And Low Anxious İndividuals. *Behaviour Research and Therapy*, 40(5), 501-508.
- Demirbaş, E. (2009). *Lise Öğrencilerinin Utangaçlık Ve Benlik Saygılarının Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Açısından İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Dilek, C. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Erarslan, Ö. (2014). *Üniversite Katılımcılarının Psikolojik Sağlık İle Depresif Belirtiler Ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkilerde Benlik Saygısı, Pozitif Dünya Görüşü Ve Umudun Aracı Rolünün İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Erkan, S., Özbay, Y., Çankaya, Z. C., & Terzi, Ş. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Yaşadıkları Problemler Ve Psikolojik Yardım Arama Gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 94-107.
- Han, S. S., & Kim, K. M.. (2006). Influencing Factors On Self-Esteem İn Adolescents. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 36(1), 37.
- Hunt, J., & Eisenberg, D. (2010). Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *Journal of adolescent health*, 46(1), 3-10.
- Jong de, J. P. (2002). Implicit Self-Estimm And Social Anxiety: Differential Self-Favouring Effect İn High And Low Anxious İndividual. *Behaviour Research And Therapp*. (40). 501-508. Netherland.
- Karaalp, A. (2009). *Lise Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- McClay, C. A. (2015). A community- based pilot randomised controlled study of life skill classes for İndividual with low mood and depression. *Journal of BMC Psychiarty*. 15-17. London.
- Metin, A. (2017). *Lise Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumlarının Kendini Damgalama Ve Sosyal Damgalanma Algısına Göre İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özbay, Y., Terzi, Ş., Erkan, S., Cihangir Çankaya, Z., (2011). Üniversite Öğrencilerinin Profesyonel Yardım Arama Tutumları, Cinsiyet Rollerı Ve Kendini Saklama Düzeyleri. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*. 1(4), 59-73.
- Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O., Oğuzhanoğlu, K. H. (200). üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 3:155-161.

- Özdemir, S., (2012). *Psikolojik Yardım Alma Tutumu İle Kişilik, Kendini Saklama Ve Cinsiyet Rollerini Arasındaki İlişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şahin, N., ve Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri (Brief Symptom Inventory-BSI): Türk Gençleri İçin Uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*. 9(31), 44-56.
- Şahin, N. H., & Batıgün, A. D. (2016). Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği Kısa Formu (FOTÖ-17) Uyarlama Çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 19(38), 91-99.
- Şahin-Ayaydın, F., & Özbay, Y. (2003). Üniversite Öğrencilerinin Problem Alanları, Problemlilik Düzeyleri, Problem Çözme Becerileri Ve Yardım Arama Davranışları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. VII. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 157- 158.
- Topkaya, N. (2014). Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumu Yordamada Cinsiyet, Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Kendini Damgalama Ve Sosyal Damgalanma. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(2), 471-487.
- Topkaya, N., & Kavas, A. B. (2015). Algılanan Sosyal Destek, Yaşam Doyumu, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ve Niyet Arasındaki İlişkiler: Bir Model Çalışması. *Electronic Turkish Studies*, 10(2). 979-996.
- Türküm, A. S. (2004). Developing A Scale Of Attitudes Toward Seeking Psychological Help: Validity And Reliability Analyses. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 26(3), 321–329.
- Ülken, E. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumlarının Bağlanma Stilleri, Kişilik Özellikleri Ve Bazı Sosyo Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Weissman, A. N., & Beck, A. T. (1978). Development And Validation Of The Dysfunctional Attitude Scale: A Preliminary Investigation.
- Yalçın, H., & Koçak, N. (2012). Fonksiyonel Olmayan İnanç Ve Uygulamalar Tutum Ölçeğinin Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *International Journal of Social and Economic Sciences*, 2(2), 157-163.
- Yasemin, B. (2017). Kır Ve Kent Yaşamında Depresyon Seviyesi. *Yaşlanma Çalışmaları Derneği Yayınları*, 54.
- Yıldırım, T., Atlı, A., & Çitil, C. (2014). Lise Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllülükleri İle Psikolojik Belirtileri Arasındaki İlişki/The Relationship Between High School Students' Willingness To Seek Psychological Help And Their Psychological Symptoms. *e-International Journal of Educational Research*, 5(2). 89-104.