

T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



PSİKOLOJİK YARDIM ALMA TUTUMU İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA
YÖNTEMLERİ, DENETİM ODAĞI VE BENLİK SAYGISI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Huriye Özge DİNÇBAŞ

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

AĞUSTOS 2023

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



**PSİKOLOJİK YARDIM ALMA TUTUMU İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA
YÖNTEMLERİ, DENETİM ODAĞI VE BENLİK SAYGISI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Huriye Özge DİNÇBAŞ
(201287006)**

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Hakan DUMAN

AĞUSTOS 2023



T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Yüksek Lisans Tez Onay Belgesi

Enstitümüz, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı (201287006) numaralı öğrencisi Huriye Özge DİNÇBAŞ'ın "Psikolojik Yardım Alma Tutumu İle Stresle Başa Çıkma Yöntemleri, Denetim Odağı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tez çalışması 02/08/2023 tarihinde yapılan tez savunma sınavında aşağıdaki jüri tarafından *Oy Birliği* ile *Yüksek Lisans Tezi* olarak *Kabul* edilmiştir.

Öğretim Üyesi Adı Sovadı

Tez Savunma Tarihi: 02.08.2023

- 1) Tez Danışmanı:** Dr. Öğr. Üyesi Hakan DUMAN
- 2) Jüri Üyesi:** Dr. Öğr. Üyesi Nurgül YAVUZER
- 3) Jüri Üyesi:** Dr. Öğr. Üyesi Zeynep KÜÇÜK

YEMİN METNİ

"Psikolojik Yardım Alma Tutumu ile Stresle Başa Çıkma Yöntemleri, Denetim Odağı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı Yüksek Lisans tezi çalışmasının proje aşamasından sonuçlandırılmasına kadar olan süreçte, bilimsel ahlaka ve geleneklere uygun olarak yazıldığını ve kaynaklardan yararlanırken ilgili eserlere atıf yapıldığını onurumla beyan ederim. Tezde yer alan kaynaklar Bibliyografya bölümünde belirtilmiştir. (02/08/2023)

Huriye Özge DİNÇBAŞ

ÖNSÖZ

Tez sürecinde sabır ve sakinlikle bana yol gösteren kıymetli danışmanın Sayın Dr. Hakan Duman'a teşekkür ederim.

Bu hayattaki en büyük destekçim ve rehberim olan, daima beni cesaretlendiren, sevgisiyle yücelten sevgili annem Leymune Dinçbaş'a; varlığıyla güven ve güç veren, her zaman bana inanan sevgili babam Abdurrahman Dinçbaş'a; üyesi olduğum için onur duymamı sağlayan ailemin fertleri Mehmet Dinçbaş, Serdar Dinçbaş, Gözde Kuzu Dinçbaş ve Didem Avcı Dinçbaş'a minnettarlığımı belirtmek isterim.

Zor zamanlarımda yanımda hissettiğim, hayatımı renklendiren ve tez döneminde desteklerini gördüğüm çok değerli dostlarım Psk. Çağnur Denişik'e, Psk. Burcu Yanıkova'ya, Psk. Sevide Targıt'a ve Psk. Fatma Başeğmez'e teşekkür ederim.

Bu tezi, psikoloji biliminin hala yeterli düzeyde anlaşılammış ve psikolojik rahatsızlıkların tabu olduğu bir dünyada ruh sağlığı problemleri ile mücadelede eden, ayrımcılığa maruz bırakılan tüm insanlara ithaf ediyorum.

Ağustos 2023

Huriye Özge DİNÇBAŞ

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖNSÖZ	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	viii
ÇİZELGE LİSTESİ	ix
ÖZET	x
ABSTRACT	xi
1. GİRİŞ	1
1.1 Araştırmanın Konusu.....	1
1.2 Araştırmanın Amacı	1
1.3 Araştırmanın Problemi	2
1.4 Araştırmanın Hipotezleri	2
1.5 Araştırmanın Önemi	3
1.6 Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4
1.7 Araştırmanın Ön Kabulleri	4
1.8 Araştırmanın Değişkeni Olan Kavramlar	4
1.9 Ulusal ve Uluslararası Çalışmalar	5
2. GENEL BİLGİLER	10
2.1 Psikolojik Yardım Alma	10
2.2 Psikolojik Yardım Alma Tutumu	11
2.2.1 Psikolojik yardım alma tutumu için kuramsal modeller	12
2.2.2 Psikolojik yardım alma tutumunu ile ilgili değişkenler	14
2.2.2.1 Cinsiyet	14
2.2.2.2 Yaş	16
2.2.2.3 Eğitim düzeyi	16
2.2.2.4 Psikolojik yardım alma deneyimi	17
2.2.2.5 Kendini açma	17
2.2.2.6 Damgalama	18
2.3 Stresle Başa Çıkma	19
2.3.1 Stres	19
2.3.2 Stresle başa çıkma yöntemleri.....	23
2.4 Denetim Odağı	25
2.5 Benlik Saygısı.....	28
2.5.1 Benlik kavramı.....	28
2.5.2 Benlik saygısı	29
3. YÖNTEM	33
3.1 Araştırmanın Modeli	33
3.2 Evren ve Örneklem	33
3.3 Veri Toplama Araçları	34
3.3.1 Demografik bilgi formu	34
3.3.2 Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeği.....	35

3.3.3 Stresle başa çıkma yöntemleri ölçeği	35
3.3.4 Kontrol odağı ölçeği	36
3.3.5 Rosenberg benlik saygısı ölçeği.....	37
3.4 Verilerin Analizi.....	37
4. BULGULAR.....	39
4.1 Katılımcıların Demografik Değişkenlerine Göre Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum, Stresle Başa Çıkma Yöntemleri, Denetim Odağı ve Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	39
4.1.1 Cinsiyet değişkenine göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutum, stresle başa çıkma yöntemleri, kontrol odağı ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi	39
4.1.2 Yaş değişkenine göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutum düzeylerinin incelenmesi	42
4.1.3 Eğitim durumu değişkenine göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutum düzeylerinin incelenmesi	42
4.1.4 Profesyonel psikolojik destek alma geçmişi değişkenine göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutum düzeylerinin incelenmesi.....	43
4.2 Kontrol Odağı, Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	44
4.2.1 Kontrol odağı ölçeği alt boyutları ile benlik saygısı arasındaki korelasyonun incelenmesi	44
4.2.2 Benlik saygısı ile başa çıkma yöntemleri alt boyutları arasındaki korelasyonun incelenmesi.....	45
4.2.3 Kontrol odağı ölçeği alt boyutları ile stresle başa çıkma yöntemleri altboyutları arasındaki korelasyonun incelenmesi.....	46
4.3 Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumun Yordayıcılarına İlişkin Bulgular.....	48
4.3.1 Stresle başa çıkma yöntemleri ölçeği alt boyutlarının psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu yordama durumunu incelemek için yapılan regresyon analizi	48
4.3.2 Kontrol odağı ölçeği alt boyutlarının psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu yordama durumunu incelemek için yapılan regresyon analizi	49
4.3.3 Benlik saygısı ölçeğinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumuyordama durumunu incelemek için yapılan regresyon analizi	50
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	51
5.1 Tartışma.....	51
5.1.1 Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum, denetim odağı, benlik saygısı ve stresle başa çıkma yöntemlerinin demografik bilgilere göre tartışılması.....	51
5.1.2 Denetim odağı alt boyutları ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin tartışılması	55
5.1.3 Stresle başa çıkma yöntemleri'nin alt boyutları ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin tartışılması.....	56
5.1.4 Denetim odağı alt boyutları ile stresle başa çıkma yöntemleri altboyutları arasındaki ilişkinin tartışılması.....	58
5.1.5 Stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutlarının psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu yordama ilişkisinin tartışılması	61
5.1.6 Denetim odağı alt boyutlarının psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu yordama ilişkisinin tartışılması.....	64
5.1.7 Benlik saygısının psikolojik yardım almaya ilişkin tutumuyordama ilişkisinin tartışılması.....	66
5.2 Sonuç.....	68

6. KISITLIKLIKLAR VE ÖNERİLER.....	71
6.1 Araştırmacılara Yönelik Öneriler	71
6.2 Ruh Sağlığı Çalışanlarına ve Politika Geliştiricilere Yönelik Öneriler	72
KAYNAKÇA	74
EKLER.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
ÖZGEÇMİŞ.....	99



KISALTMALAR

Akt	: Aktaran
Ark	: Arkadaşları
PYAİTÖ	: Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği
KOÖ	: Kontrol Odağı Ölçeği
F	: F İstatistiği
Var. K.	: Varyansın Kaynağı
GA	: Gruplar arası
Gİ	: Grup içi
KT	: Kareler Toplamı
KO	: Kareler Ortalaması
N	: Gözlem Sayısı
Ort.	: Ortalama
P	: p Değeri
SD	: Serbestlik Derecesi
R2	: Determinasyon Katsayısı
SH	: Standart Hata
Std. B	: Standardize beta
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
Std. Olm. B	: Standardize Olmayan Beta
T	: T-test istatistiği
SS	: Standart Sapma

ÇİZELGE LİSTESİ

	Sayfa
Çizelge 3.1: Sosyodemografik Bilgiler Çizelgesi.....	34
Çizelge 3.2: Normallik Varsayımı Analizi ve Güvenilirlik Analizi.....	38
Çizelge 4.1: Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği 'ne göre Cinsiyet Değişkeni T-Test Tablosu	39
Çizelge 4.2: Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği Alt Boyutlarına göre Cinsiyet Değişkeni T-Test Tablosu	40
Çizelge 4.3: Kontrol Odağı Ölçeği Alt Boyutlarına göre Cinsiyet Değişkeni T-Test Tablosu	41
Çizelge 4.4: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği 'ne göre Cinsiyet Değişkeni T-Test Tablosu	41
Çizelge 4.5: Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği 'ne göre Yaş Değişkeni Tek Yönlü Anova Analizi	42
Çizelge 4.6: Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği'ne Göre Eğitim Durumu Değişkeni Tek Yönlü Anova Analizi.....	43
Çizelge 4.7: Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği 'ne göre Profesyonel Psikolojik Destek Arama Geçmişi Değişkeni T-Test Tablosu.....	43
Çizelge 4.8: Kontrol Odağı Ölçeği Alt Boyutları İle Benlik Saygısı Arasındaki Korelasyon Tablosu.....	44
Çizelge 4.9: Benlik Saygısı Ölçeği ile Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Tablosu	45
Çizelge 4.10: Kontrol Odağı Ölçeği Alt Boyutları ile Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Tablosu.....	46
Çizelge 4.11: Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği Alt Boyutlarının Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumu Yordama Durumunu İncelemek İçin Yapılan Regresyon Analizi Tablosu.....	48
Çizelge 4.12: Kontrol Odağı Alt Boyutlarının Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumu Yordama Durumunu İncelemek İçin Yapılan Regresyon Analizi Tablosu	49
Çizelge 4.13: Benlik Saygısı Ölçeğinin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumu Yordama Durumunu İncelemek İçin Yapılan Regresyon Analizi Tablosu	50

PSİKOLOJİK YARDIM ALMA TUTUMU İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ, DENETİM ODAĞI VE BENLİK SAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu araştırmanın amacı; bireylerin psikolojik yardım arama tutumlarının stresle başa çıkma biçimleri, denetim odağı ve benlik saygısı ile ilişkisini incelemektir. Araştırmanın örneklemini ratsgele olmayan kolaylı örnekleme tekniği ile seçilmiş 18- 65 yaş arası 385 yetişkin birey oluşturmaktadır. Araştırmada, veri toplama araçları olarak “Demografik Bilgi Formu”, “Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği- Kısa Formu”, “Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği”, ve “Kontrol Odağı Ölçeği” ve “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkinin yönünü ve derecesini bulguları elde etmek için Pearson Korelasyon Analizi, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerindeki etkisini ve yönünü tespit edebilmek için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ve sosyodemografik değişkenler arasındaki farklılıkları incelemek için 2 gruplu değişkenlerde bağımsız örneklem t-test, 3 ve daha fazla gruplu değişkenlerde tek yönlü ANOVA analizi kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; stresle başa çıkma yöntemleri, denetim odağı ve benlik saygısı arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Bununla birlikte değişkenlerin demografik özelliklere göre farklılıklar gösterdiği ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda psikolojik yardım almaya ilişkin tutumunun denetim odağı ve benlik saygısı tarafından yordandığı, profesyonel destek arama boyutu dışında stresle başa çıkma yöntemleri tarafından yordanmadığı saptanmıştır. Araştırma bulguları ilgili literatür ışığında değerlendirilerek tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: *Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum, Stresle Başa Çıkma Yöntemleri, Denetim Odağı, Benlik Saygısı*

**EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN
PSYCHOLOGICAL HELP-SEEKING ATTITUDES, METHODS
OF COPING WITH STRESS, LOCUS OF CONTROL AND SELF-ESTEEM**

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between individuals' psychological help-seeking attitudes and their coping styles with stress, locus of control and self-esteem. The sample of the study consists of 385 adult individuals between the ages of 18-65 selected by non-random convenience sampling technique. In the study, "Demographic Information Form", The Attitudes Towards Seeking Psychological Help Scale of Short Form", "Coping Response Inventory", "Locus of Control Scale" and "Rosenberg Self-Esteem Scale" were used as data collection tools. Pearson Correlation Analysis was used to determine the direction and strength of the relationship between variables, Multiple Linear Regression Analysis was used to determine the effect and direction of independent variables on dependent variables, independent sample t-test was used for variables with 2 groups and one-way ANOVA analysis was used for variables with 3 or more groups to examine the differences between sociodemographic variables. According to the results of the research; it was seen that there were significant relationships between stress coping methods, locus of control and self-esteem. However, it was revealed that the variables showed differences according to demographic characteristics. At the same time, it was found that the attitude towards seeking psychological help was predicted by locus of control and self-esteem, but not by stress coping methods except for the dimension of seeking professional support. The research findings were evaluated and discussed in the light of the relevant literature.

Keywords: *Psychological Help-seeking Attitudes, Methods of Coping With Stress, Locus of Control, Self-Esteem*

1. GİRİŞ

1.1 Araştırmanın Konusu

İnsanlar, yaşamları boyunca çeşitli zorluklarla karşılaşmakta ve bu zorlukların üstesinden gelebilmek için farklı yollar izlemektedir. Problemler hakkındaki bakış açıları bireylerin problemle mücadele biçimini belirlemektedir. Kişiler, sorunlarıyla başa çıkarken bazen kendi başlarına yeterli olabilirken, diğer durumlarda başkalarının yardımına ihtiyaç duyabilirler. (Kalkan ve Odacı, 2005). İlk olarak aileden ve arkadaş çevresinden aldıkları destekle çözüm bulmaya çalışmakta, başarısızlık durumunda ise “son seçenek” olarak profesyonel psikolojik yardım kanallarına başvurabilmektedir (Hinson ve Swanson, 1993). Yardım arama davranışı, bireyin sorununu çözmek için kendisini ve yardım alacağı kaynakları içeren çok yönlü bir davranış kalıbını ifade eder. Bu süreç genellikle şu adımlardan oluşur: İlk olarak, bireyler problemlerinin farkına varır ve sorunun hayatlarına nasıl etki ettiğini anlarlar. Daha sonra, destek ihtiyacı duyduklarını kabul ederler ve kimden ve nereden yardım alacaklarına karar vermeye çalışırlar. Bu adımda, uygun bir kaynak bulmak ve güvenilir bir yardım sağlayıcısı seçmek önemlidir. Son olarak, bireyler yardım almayı kabul ederler ve sorunlarını açıkça ifade ederler (Şimşek, 2017). Bu aşamada, bireylerin kendilerine yardım etmek için açık ve dürüst bir iletişim kurmaları ve yardım sağlayıcısına güvenmeleri önemlidir. Bu süreç, bireylerin problemlerini çözmelerine yardımcı olabilir ve yaşamlarındaki olumsuz etkileri azaltabilir (Rickwood ve ark., 2005).

Yardım arama davranışlarını etkileyen birçok faktör vardır ve bunların arasında en öncelikli olanı yardım arama tutumlarıdır (Özbay ve ark., 2011). Yardım arama tutumları, insanların yardım almaya yönelik genel bakış açılarını ve yardım alma isteklerini yansıtır. Tutumlar, kişinin başvurabileceği kaynaklar hakkındaki bilgisi, önceki yardım arama deneyimleri ve kültürel faktörler gibi birçok etkene bağlı olarak şekillenebilir. Bu nedenle, yardım arama tutumları, bireyin yardım arama davranışlarını doğrudan etkiler ve bireyin başa çıkmakta zorlandığı durumlarda yardım almaya yönelik eğilimini belirler. Bireylerin profesyonel yardıma

yönelik duygusal, davranışsal ve bilişsel eğilimlerinden oluşan bir dizi tutum, yardım alma tutumlarını temsil eder (Özbay ve ark., 2011). Literatürde psikolojik yardım alma tutumunu ilk çalışanlardan olan Fischer ve Turner (1970), bu tutumu bireyin varlığına karşı bir tehdit oluşturan problemle baş edebilmek için var olan içsel kaynaklarını değerlendirmek olarak tanımlamışlardır. Daha sonra gelişecek olası problemleri önlemek ve baş etme yöntemlerini güçlendirmek için psikolojik destek mekanizmalarının önemi akademik çalışmalar tarafından kabul edilse de sorun yaşayan birçok insan profesyonel destek almaktan kaçınmaktadır (Corrigan, 2004). Alanyazında psikolojik yardım alma tutumunu yordayan faktörleri incelemiş birçok çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalarda “kendini damgalama, cinsiyet, sosyal destek, tedaviye yönelik korkular, psikolojik sıkıntı düzeyi, benlik saygısı” faktörlerinin yardım arama tutumu ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Araştırmalarda psikolojik yardım arama tutumları üzerindeki etkisi incelenen bir diğer değişken de stresle başa çıkma tarzıdır. Türküm (2001) yaptığı çalışmada, kişilerin cinsiyetleri, stresle başa çıkma biçimlerinden sorun üzerine yoğunlaşma ve sosyal destek aramayı ağırlıklı olarak kullanmaları psikolojik yardıma ilişkin tutumlarını yordadığını belirtmektedir. Stresle başa çıkma kavramı ilk olarak “kişinin problem çözme yeterliliğini zorlayan veya aşan dışsal ve içsel ihtiyaçlarını yönlendirmede benimsediği bilişsel ve davranışsal çabalar” şeklinde açıklanmıştır (Lazarus ve Folkman, 1984 akt Ballı, 2016). Julal (2013), kişisel zorlukların sıklığı ile sorunla başa çıkma mekanizmaları, psikolojik destek hizmetlerini kişisel olarak kullanmaları ve psikolojik sıkıntı arasında bir ilişki bulmuştur. Çalışmada, tepkisel başa çıkma mekanizmasını kullanan bireylerin psikolojik yardım almaya yönelik istekleri etkisiz başa çıkma mekanizmasını kullanan bireylere göre daha yüksektir.

Denetim odağı kavramı, başlangıçta Rotter (1967) tarafından geliştirilen bir kavramdır ve bireyin etkilendiği olayları kendi özellikleri ve davranışlarının sonuçları ya da şans, başkaları veya kader gibi dış etmenlerin sonucu olarak algılaması eğilimini ifade etmektedir. Polonyalı genç yetişkinler ile yapılan çalışmada denetim odağı ve psikolojik yardım alma tutumu arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür. İçsel yönelimli denetim odağı yüksek olan bireylerin dışsal yönelimli denetim odağı bireylere göre daha olumlu tutum sergilemektedir (Perenc ve Radochonski, 2016). Bireylerin iç denetim odaklı olması, stresle başa çıkmada

problem odaklı (aktif) davranışlar sergileme açısından olumlu ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu gözlemlenmiştir (Erdem, 2016). Türkiye’de yapılan bir yüksek lisans tezinde denetim odağı-şansa inanma değişkenlerinin bireylerin stresle başa çıkma yöntemleri toplam skorunun anlamlı yordayıcıları olduğu saptanmıştır. Durumların denetim edilemez olduğunu düşünen dış denetim odaklı bireyler stresle baş etmede kaçınma ve sosyal destek arama yöntemlerini daha fazla kullanmışlardır (Aktalay, 2009).

Benlik saygısı, literatürde psikolojik yardım alma tutumunu yordayan kavramlar arasındadır. Benlik saygısı, kişinin kendine değer verme ve kendini kabul etme durumunun bir değerlendirmesidir (Rosenberg 1965). Sezer ve Gülleroğlu (2016) ile Shalaby ve meslektaşları (2014) da benzer bir bulguya ulaşarak, üniversite öğrencilerinde yüksek özsaygının psikolojik yardım arama tutumunu olumlu yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Bu bulgulara göre yüksek benlik saygısına sahip olan öğrenciler, psikolojik yardım almaya daha yatkın ve bu konuda daha pozitif bir tutum sergilemişlerdir. Bu çalışmada ise psikolojik yardım alma tutumlarının stresle başa çıkma yöntemleri, benlik saygısı ve denetim odağı ile ilişkisi incelenecektir.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, bireylerin psikolojik yardım arama tutumlarının stresle başa çıkma biçimleri, denetim odağı ve benlik saygısı tarafından anlamlı düzeyde yordama ilişkisinin belirlenmesidir. Profesyonel yardım almaları durumunda ruhsal sorunları olan bireylerin ruh sağlıklarının iyileşmesinde önemli bir rol oynadığı göz önüne alındığında, bu kişilerin gerektiğinde destek alabilme imkanına sahip olmaları son derece önemlidir. Ruh sağlığı uzmanları, psikolojik yardım önündeki engelleri azaltmak için bu engellerin kaynaklarını tespit etmek durumundadırlar. Böylelikle hizmet edilemeyen kitle için uygun eğitim programları ve yaklaşımlar geliştirilebilmektedir (Vogel ve ark., 2007). Türkiye’de psikolojik yardım alma tutumu ile ilgili yapılan çalışmalar üniversite öğrencileri üzerine yoğunlaşmıştır. Ülkemizde yardım alma tutumu konusunda yetişkin bireylerde yapılmış çok az çalışma bulunmaktadır. Bu sebeple bu çalışmada yetişkinlerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumunu bunu etkileyen durumların incelenmesi amaçlanmıştır. Bu çalışmada yaş grubunun geniş aralıkta tutulması, yaşın etkisini

görmekte katkı sağlayacaktır. Bununla birlikte, ilgili değişkenler arasındaki bağlantılar Türkiye’de ilk kez bu çalışma kapsamında incelenecektir.

1.3 Araştırmanın Problemi

Araştırma kapsamında aşağıdaki sorulara yanıt aranmaktadır:

1. Bireyin stresle başa çıkma yöntemleri psikolojik yardım almaya ilişkin tutumunu yordamakta mıdır?
2. Algılanan denetim odağı psikolojik yardım almaya ilişkin tutumunu yordamakta mıdır?
3. Bireyin benlik saygısı düzeyi psikolojik yardım almaya ilişkin tutumunu yordamakta mıdır?
4. Bireyde psikolojik yardım almaya ilişkin tutum, stresle başa çıkma yöntemleri, benlik saygısı ve denetim odağı cinsiyet, yaş gibi sosyodemografik özelliklere göre farklılaşmakta mıdır?
5. Benlik saygısı düzeyi, stresle başa çıkma yöntemleri ve denetim odağı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Geçmişteki psikolojik yardım deneyimin psikolojik yardım alma tutumuyla ilişkisi var mıdır?

1.4 Araştırmanın Hipotezleri

- Stresle başa çıkma yöntemleri psikolojik yardım almaya ilişkin tutumunu yordamaktadır.
- Benlik saygısı düzeyi yöntemleri psikolojik yardım almaya ilişkin tutumunu yordamaktadır.
- Algılanan denetim odağı psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu yordamaktadır.
- Benlik saygısı, denetim odağı ve stresle başa çıkma yöntemleri arasında anlamlı derecede ilişki vardır.

- Psikolojik yardım alma tutumu, stresle başa çıkma yöntemleri denetim odağı ve benlik saygısı katılımcıların sosyodemografik özelliklerine göre değişkenlik göstermektedir.

1.5 Araştırmanın Önemi

Psikolojik yardım arama davranışı, yaşanan zorlukların üstesinden gelmek için atılan önemli bir adımdır. Bu davranış, kişinin içinde bulunduğu problemleri çözmesine yardımcı olabilir ve gerektiği zaman uzman ruh sağlığı birimlerine başvurarak zamanında müdahale alınabilir. Araştırmalar dünya genelinde gençlerin ve yetişkinlerin %70 ila %80'inin ihtiyaç duydukları ruh sağlığı hizmetini alamadıklarını göstermektedir (Gulliver ve ark., 2010). Patel ve arkadaşlarının (2010), yaptığı çalışma Dünya Psikiyatri Birliği üyeleri aracılığıyla 60 farklı ülkeden toplanan verileri kullanarak dünya genelinde ruhsal tedavi hizmetlerinin açığını incelemiş ve %50 oranında bir tedavi hizmeti açığı olduğunu göstermiştir. Bu açık, düşük gelirli ülkelerde %90'a kadar çıkmaktadır. İnsanların psikolojik destek ihtiyaçlarını anlamak, yardım alma davranışlarını ve engellerini ortaya çıkarmak ve bu konuda farkındalık yaratmaktır. Ayrıca psikolojik yardım alma tutumu araştırmaları, toplumda yaygın olan olumsuz tutum ve inanışları ele alarak, psikolojik yardım arayışını arttırmak ve bu hizmetlerin daha erişilebilir hale gelmesini sağlamak için stratejiler geliştirmeye yardımcı olur. Yardım arama konusunda daha iyi bir teorik altyapı geliştirmek düşük davranışsal bozukluk oranlarını da hafifletmeyi ve toplum içindeki ruh sağlığına bağlı problemleri azaltmayı da sağlayacaktır (Benuto ve ark., 2020). Bu nedenle, psikolojik yardım alma tutumunu araştırmak, insanların daha iyi bir psikolojik sağlık ve refah seviyesine sahip olmalarını sağlamak için önemlidir.

Sorunlarla karşılaşan kişiler, bazen kendi çabalarıyla ya da yakın çevrelerinin desteğiyle sorunlarına çözüm ararken, bazen de profesyonel psikolojik yardım ihtiyacı hissedebilirler. Bu nedenle, bireylerin sorunlarına yaklaşım şekilleri, hangi başa çıkma stratejilerini seçeceklerini de belirleyebilir ve doğru müdahaleyle sorunların çözümüne yardımcı olabilir (Güç ve Yalçın, 2015).

1.6 Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu çalışma, 18-65 yaş aralığındaki 385 katılımcı tarafından doldurulan ölçeklerlesınırlıdır.
2. Bu araştırmanın verileri, katılımcıların ölçeklere verdikleri yanıtlarla sınırlıdır.
3. Veriler online ortamda toplandığı için internete erişimi kısıtlı olan bireylerinçalışmaya dahil olamaması da çalışmanın sınırlılıklarından biridir.

1.7 Araştırmanın Ön Kabulleri

1. Katılımcılar, veri toplama araçlarına dürüst yanıtlar vermiştir.
2. Bu araştırmada kullanılan ölçekler, elde etmek istenen verileri ölçmek için uygunözelliklere sahiptir.

1.8 Araştırmanın Değişkeni Olan Kavramlar

Psikolojik Yardım Alma Tutumu: Kişinin, ruh sağlığının tehlikede olduğunu fark ettiğinde, profesyonel psikolojik destek kaynaklarından yardım alma eğilimini gösteren bilişsel, duygusal ve davranışsal yönelimlerini içerir (Kushner ve Sher, 1989).

Stresle Başa Çıkma Yöntemleri: Bireyin içsel ve dışsal ihtiyaçları yönlendirmek için kullandığı bilişsel ve davranışsal çabalar, problem çözme yeteneklerini zorlayan veya aşan durumlarla başa çıkma sürecini ifade eder (Lazarus ve Folkman, 1984).

Denetim Odağı: Rotter (1967) tarafından bireyin etkilendiği olayları kendi özellik ve davranışlarının sonuçları ya da şans, öteki, kader gibi kendi dışındaki etmenlerin sonucu algılaması eğilimi şeklinde tanımlanmıştır.

Benlik Saygısı: Kişinin kendine değer verme ve kendini kabul etme durumunun bir değerlendirmesidir (Rosenberg 1965). Benlik saygısı düşük olan bireyler insanların vereceği geribildirimlerden olumsuz yönde etkilenebilir ve bunu önlemek amacıyla kendilerini saklayabilirler.

1.9 Ulusal ve Uluslararası Çalışmalar

Kömür (2018) tarafından yapılan araştırma, üniversite öğrencileri arasında bilişsel esneklik ile stresle baş etme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçları, özgüvenli ve iyimser yaklaşımların, sosyal destek aramanın ve alternatif ve denetim alt boyutlarına odaklanmanın, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yeteneklerini olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir.

Madenoğlu'nun (2010) çalışması, stresle başa çıkma tarzları olarak özgüvenli yaklaşım veya iyimser yaklaşımın artan ortalama değerlerinin benlik saygısı düzeyini artırdığını göstermektedir. Ayrıca, güvensiz tutum, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arayışı gibi faktörlerin artan ortalama değerleriyle benlik saygısı düzeyinin yükseldiği görülmektedir.

Bektaş ve Karagöz (2017) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, mesleki okul öğrencileri üzerinde stresle başa çıkma tarzlarının yalnızlık üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonucunda, stresle başa çıkma tarzlarından biri olan çaresizlik yaklaşımının, mesleki okul öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile pozitif yönde ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Sezer ve Gülleroğlu (2016) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada, kişinin kendini damgalama düzeyi, benlik saygısı seviyesi ve cinsiyetin psikolojik yardım arama tutumlarını anlamlı bir düzeyde yordadığı tespit edilmiştir.

Çakar ve İkiz'in 2016 yılında psikolojik danışman adayları ile yaptıkları çalışmada benlik saygısının psikolojik iyi oluşu ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu desteklediği ortaya çıkmıştır.

Alkal ve arkadaşlarının (2018) sosyal yetkinlik, benlik saygısı ve özbilincin psikolojik yardım almaya yönelik tutum ile ilişkisini inceledikleri çalışmada benlik saygısı ve özbilincin tutum üzerine etkisi olduğu görülmüştür.

Tel ve Ertekin Pınar (2012) ayaktan tedavi gören psikiyatri hastalarındaki damgalanma, benlik saygısını çalışmış ve değişkenlerin yardım alma önündeki önemli engeller olduğunu tespit etmişlerdir.

Gürsoy ve Gizir'in (2018) çalışmasında psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar, benlik saygısı, damgalanma ve öznel sıkıntıları açma değişkenlerinin ilişkileri

incelenmiş ve benlik saygısının yardım alma tutumuna bir etkisi olmadığı bulgulanmıştır.

Razı ve arkadaşları (2009) gençlerdeki iletişim becerileri, benlik saygısı ve stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki bağlantıya baktıklarında katılımcıların düşük benlik saygısının boyun eğici başa çıkma yöntemlerini etkilediği ortaya çıkmıştır.

Hamarta ve arkadaşlarının (2009) araştırmasında benlik saygısı, akılcı olmayan inanışlar ve stresle baş etme yöntemleri arasındaki ilişki incelenmiş ve benlik saygısının stresle baş etme biçimleri ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Demir ve Akoğlu (2023) Alzheimer hastalarına bakım veren bireylerin stresle başa çıkma yöntemlerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu yordadığını tespit etmiştir.

Güç ve Yalçın'ın (2015) kendini damgalama, stresle başa çıkma ve psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasındaki korelasyona baktığı çalışmalarında stresle başa çıkma tarzlarının sadece sosyal desteğin tutumu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Arslandaş ve arkadaşlarının (2011) psikolojik yardım almaya yönelik tutumunu etkileyen faktörleri araştırdığı çalışmasında stresle başa çıkma yöntemlerini etkili bir şekilde kullananların tutumunun daha olumlu olduğu ortaya çıkmıştır.

Türküm'ün (2001) iyimserlik, stresle başa çıkma biçimi, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım alma tutumunu incelediği araştırmasında başa çıkma yöntemlerinin tutumları yordadığı tespit edilmiştir.

Özdemir'in (2016) benlik saygısı, problem çözme davranışının yardım alma tutumu üzerindeki etkisini incelediği lisans tez çalışmasında problem çözme becerisinin psikolojik yardım almayı yordamadığı ancak benlik saygısının tutumları etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Yelpaze'nin (2016) doktora tezi çalışmasında da kaçınma ve sosyal destek dışındaki başa çıkma stratejilerinin yardım alma tutumuna etkisi olmadığı ortaya çıkmıştır.

Çoruh (2003) tarafından üniversite öğrencileri arasında yapılan bir araştırmada, kontrol odağı ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, dış denetim odaklı bireyler, iç denetim odaklı bireylere göre çevresel destek arama davranışını daha fazla sergilemektedirler.

Chang ve arkadaşlarının (2020) etnik azınlıkta olan öğrencilerin stresle başa çıkma ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada başa çıkma yöntemleri ile tutumlar arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Pascoe ve arkadaşlarının (2021) araştırmasında Avustralyalı gençlerin stresle baş etme yöntemleri ve yardım alma türlerini incelemiş ve kaçınma davranışlarının tutumu olumsuz yönde etkilediği sonucuna varılmıştır.

Julal (2013) tarafından yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin başa çıkma biçimleri, kişisel zorluk deneyimleri, psikolojik problemleri ve öğrenci destek hizmetlerinden faydalanmaları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada, zorluklarla karşılaşan ve tepkisel başa çıkma tarzını benimseyen öğrencilerin profesyonel hizmetleri aramaya ve kullanmaya daha eğilimli olduğunu ve etkisiz başa çıkma tarzlarını kullanan bireylerin daha yüksek düzeyde psikolojik sıkıntı yaşadıkları görülmüştür.

Ciarrochi ve arkadaşları (2003) tarafından yapılan çalışma, yüksek düzeyde sosyal desteğe sahip bireyler arasındaki yardım arama niyetini incelemiştir. Araştırmanın bulguları, bu bireyler arasında yardım arama niyetinin göreceli olarak daha düşük olduğunu ortaya koymuştur.

Spendelow ve Jose (2010) iyimserlik önyargısı yani psikolojik belirtilerin küçük problemler olduğuna ve hemen geçeceğine inanan gençlerin daha az yardım alma eğiliminde olduğunu belirtmişlerdir.

Oladipo ve Oyenuga (2013) Nijerya'da üniversite öğrencileri arasında kontrol odağı, benlik saygısı ve psikolojik yardım arama tutumları arasındaki ilişkiyi araştırmak için 325 öğrenciyi kapsayan bir çalışma yürütmüştür. Araştırmacılar, bu faktörlerin bağımsız olarak psikolojik yardım arama olasılığına katkıda bulunduğunu belirtmişler.

Perenc ve Radochonski (2016) tarafından yürütülen çalışma, kontrol odağı ile yardım arama tutumları arasındaki ilişkiye değerli bilgiler katmaktadır. Bulguları, iç kontrol odağına sahip olma ile yardım aramaya yönelik olumlu tutumlar arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Adrian (2005) da Latin Hristiyanlarla yürüttüğü çalışmasında dış kontrol odağına sahip olanların ve dini inancı yüksek kişilerin psikolojik destek arama tutumlarının daha olumsuz olduğunu keşfetmiştir.

Pietkiewicz ve Bachryj (2016), Roma'daki Katolik rahiplerin stresle başa çıkma yöntemlerini araştırdığı çalışmasında kişilerin dua etme, sorunu Tanrı'ya bırakma gibi dini başa çıkma yöntemlerini kullandıklarını ve son çare olarak psikolojik destek almayı tercih ettiklerini belirtmişlerdir.

Bacrem ve arkadaşlarının (2023) araştırmasında da kişinin yardım almaya önündeki en büyük engellerin kadercilik ve kaçınma davranışları olduğu görülmüştür.

Chipperfield ve Greenslade (1999) da yaptıkları çalışmada iç denetim odağına sahip bireylerin sağlık hizmetlerinden daha az yararlandığını bulgulamışlardır.

Vogel ve arkadaşlarının (2007) yaptığı çalışmada benlik saygısı yüksek kişilerin problemlerini kendilerinin halledebileceği düşüncesi ile psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutum sergilediklerini belirtmişlerdir.

Shalaby ve arkadaşları (2014) psikiyatri hastaları ile yaptığı çalışmasında düşük benlik saygısının damgalamaya ve olumsuz yardım alma tutumuna yol açtığını ortaya koymuştur.

Al-Darmaki'nin (2003) çalışması, yüksek özsaygı ile psikolojik yardım arama tutumu arasında olumlu bir ilişki olduğunu vurgulamaktadır.

Bjørkløf ve arkadaşlarının (2015) 60 yaş üzeri katılımcılarla yürüttüğü araştırmasına göre yatarak tedavi gören depresif hastaların dış kontrol odağı yönelimi daha yüksektir ve problem odaklı başa çıkma stratejilerini depresif olmayan gruba göre daha az kullanmaktadırlar.

Lench ve Chang (2007) kişilerin Adil Olmayan Dünya İnancı ile başa çıkma tarzlarının ilişkisini incelediği çalışmada adil olmayan dünya inancına sahip kişilerin daha karamsar ve daha depresif olduklarını, pasif başa çıkma tarzlarını belirlediklerini ortaya koymuştur.

Fleishman, (1984) çalışmasında yüksek benlik saygısına sahip bireylerin sorunlara karşı aktif bir yaklaşım gösterdiklerini ve onları çözmek için çaba sarf ettiklerini belirtmiştir.

Ozolins ve Stenstrom (2003) tarafından yapılan bir araştırmada, içsel kontrol odaklı bireylerin şansa olan inancın daha az olduğu ve aynı zamanda kendilerini daha sağlıklı hissettikleri bulunmuştur. Ayrıca, bu bireylerin başa çıkma becerilerinin daha yüksek olduğu ortaya konmuştur.

Lee ve arkadaşlarının (2014) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmasında sosyal destek arama ile yüksek benlik saygısı arasında ilişki olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca benlik saygısı yüksek katılımcıların stresörleri olumlu değerlendirmiş ve depresif belirtileri benlik saygısı düşük olan katılımlara göre daha az gözlenmiştir.



2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde öncelikli olarak psikolojik yardım alma, psikolojik yardım arama tutumu, stresle başa çıkma stratejileri, denetim odağı ve benlik saygısı hakkında genel bir bilgi sunulmuştur. Ardından, bu araştırma konusuyla ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılmış bazı önemli çalışmalar özetlenmiştir.

2.1 Psikolojik Yardım Alma

"Yardım alma" kavramı, bireylerin kendileriyle başa çıkamadıkları durumlarla karşılaştıklarında, başkalarından destek talep etmelerini ifade eder. Bu durum, psikolojik sorunlarla karşılaşan bireyler için de geçerlidir. Psikolojik yardım alma davranışı, bu bireylerin kaygı ve sıkıntı yaratan psikolojik sorunlarla başa çıkmak için formal veya informal kaynaklardan yardım talep etmesini ifade eder (Wilson ve Deane, 2000). Dubois ve arkadaşları (1994), yapılan çalışmaların sonuçlarına göre, yardım alma eyleminin bireylerin stresle başa çıkma becerilerini arttırdığını ortaya koymuştur. Yardım arama davranışı, bir kişinin bir sorunu ele almak için çeşitli kaynaklardan yardım istediği karmaşık bir süreçtir. Bu süreçteki aşamalar genellikle şunları içerir: İnsanlar önce sorunlarını kabul eder ve bunların hayatlarını nasıl etkilediğini anlamak için çaba sarf eder. Daha sonra ihtiyaç duydukları yardımı kabul ederler ve yardım isteyecekleri kaynakları seçmeye çalışırlar. Bu noktada iyi bir kaynak bulmak ve güvenilir bir yardım sağlayıcı edinmek en önemli öncelikleridir. Bireyler sonunda yardımı kabul eder ve sorunlarını samimiyetle tartışırlar (Şimşek, 2017). Czuchta ve Mc Cay'in (2001) aktardığı gibi, Freidson (1960) yardım arama sürecinin öncelikle yakın aile üyeleriyle danışarak başladığını, daha sonra uzak veya konuyla ilgisi olmayan biriyle devam ettiğini ve son olarak profesyonel bir yardım sağlayıcıya başvurulduğunu belirtmektedir. Bazı bireylerin resmi yardım arayışını zorlayıcı ve hatta aşağılayıcı bir deneyim olarak algılaması (Kushner ve Sher, 1989) sık karşılaşılan bir durumdur. Bazı durumlarda, bireyler yardıma ihtiyaç duyduklarını kabul etmenin kişisel başarısızlık veya zayıflık işareti olduğunu düşünebilir. Ayrıca, bireyler yargılanmaktan, damgalanmaktan veya özerkliklerini kaybetmekten

korkabilecekleri için resmi kaynaklardan yardım isteme süreci riskli veya tehlikeli olarak görülebilir (Carnevale ve ark, 2001).

Dünya genelinde yetişkinlerin %70' inden fazlası bir ruh sağlığı uzmanının psikolojik yardımına başvurmamaktadır (Thornicroft, 2007). 18 yaşın üzerindeki Amerikalıların yılda 43,8 milyonu psikolojik bir rahatsızlık yaşamaktadır. Ancak bu kişilerin sadece %40'ı, psikolojik yardım sağlayan bir merkeze başvurmaktadır (Greenwell, 2019). Porcari (2009) ve Vogel ve arkadaşlarının (2005) çalışmalarına göre, psikolojik yardıma duyulan ihtiyaç ile gerçekten alınan psikolojik yardım arasındaki uyumsuzluğun anlaşılmasında, bazı demografik, bireysel ve çevresel faktörlerin rol oynadığı belirlenmiştir. Profesyonel yardım hizmetlerine erişiminde karşılaşılan sınırlılıklar ve yüksek maliyet gibi faktörler nedeniyle yardım alma davranışının önündeki engellerden olabilmektedir. Ayrıca, toplum içinde profesyonel yardım hizmetlerine ve süreçlerine ilişkin bilgi eksikliği de yaygın bir sorun olmaktadır (Kutuk ve ark 2016). Arora, Metz ve Carlson'ın (2016) belirttiği gibi, psikolojik rahatsızlıkların belirtileri dahil olmak üzere bireyin çevresi tarafından bir zayıflık olarak algılanabildiği bilinmektedir. Bir başka çalışmanın bulguları, bu hizmetlerin erişilebilir olsa bile, tipik olarak yalnızca gerçekten ciddi sorunlar için kullanılması gereken yerler olarak görülmeleri nedeniyle tam potansiyelleriyle kullanılmadıklarını göstermektedir (Koydemir ve ark, 2010). İçinde bulunulan sorunların çözüme kavuşturulması için zamanında ve etkili bir şekilde psikolojik yardım almaya yönelik adım atmak son derece önemlidir. Bu yüzden Psikolojik yardıma yönelme davranışının ve bu davranışı etkileyen değişkenlerin araştırılması gerekmektedir (Bicil, 2012).

2.2 Psikolojik Yardım Alma Tutumu

Bireyin psikolojik yardımın değerine ilişkin görüşleri psikolojik yardım almaya yönelik tutumunu yansıtmaktadır (Fisher ve Turner, 1970) Yapılan araştırmalar, psikolojik yardım alma davranışını en güçlü şekilde yordayan değişkenin bu tutum olduğunu ortaya koymaktadır. İnsanların yaşadıkları olaylar karşısında baş edemedikleri durumlarda, psikolojik destek almaya yönelik tutumları, yardım alıp almayacakları konusunda önemli bir etkiye sahiptir. Bu tutumlar, genellikle bilişsel, duyuşsal ve davranışsal faktörlere dayanmaktadır (Türküm, 2001).

Tutum, kişinin psikolojik bir nesneye karşı düşüncelerini duygularını ve davranışlarını düzenleyen eğilimdir. Bu tutumlar bir kişinin davranışını ve o şeye ilişkin öznel algısını şekillendirmektedir. Bu tutumlar, bir kişinin önceki deneyimleri, değerleri ve inançları gibi faktörlerden etkilenebilmektedir (Dilek, 2010). Fishbein ve Ajzen (1977) tutumun üç temel yönünü vurgulamıştır. Bunlar tutumun öğrenilebilir, davranışlarla ilişkilendirilebilir ve olumlu-olumsuz yönünün olmasıdır. Yardım arama tutumu, yardım isteyen kişinin problemi nasıl algıladığı ve yardım alacağı kaynağın niteliği ile yakından ilgilidir. Kişinin problemi hakkında ne kadar bilgi sahibi olduğu, problemi çözmek için ne kadar çaba gösterdiği ve yardım arama sürecinde tutumu, bu tutumun belirlenmesinde etkili olabilmektedir (Arslantaş, 2005).

2.2.1 Psikolojik yardım alma tutumu için kuramsal modeller

Sounders ve Bowersox'un (2007) yedi basamaklı süreç tanımı, kişinin psikolojik yardım alma tutumunu anlamak için kullanılan bir modeldir. Bu süreç şu adımlardan oluşur:

1. Farkındalık: Kişi, kendisinde bir problem olduğunu fark eder ve bu problemin ne olduğunu tanımlar.
2. Analiz: Kişi, problemini analiz etmeye başlar ve nedenlerini, sonuçlarını ve etkilerini düşünür.
3. İnkâr: Kişi, problemini kabul etmek yerine inkar etme yoluna girebilir. Bu aşamada kişi, sorunun ciddiyetini ya da yardım almanın gerekliliğini reddedebilir.
4. Ertelenme: Kişi, değişim için enerjisini farklı yönlere yönlendirir ve değişim çabasını erteleme eğiliminde olabilir. Bu aşamada kişi, yardım almanın kendisi için gerekli olabileceğini düşünse bile, yardım aramak için gerekli motivasyona sahip olmayabilir.
5. Karar: Kişi, psikolojik sorununa yardım almaya karar verir.
6. Arayış: Kişi, yardım almak için uygun bir profesyonel kişi arar.
7. Başlangıç: Kişi, psikolojik yardım almaya başlar ve tedavi sürecine girer.

Bu süreç, kişilerin psikolojik yardım alma tutumunu anlamak için kullanılan bir modeldir ve herkes için aynı şekilde geçerli değildir. Ancak, bu süreç, insanların psikolojik yardım alma konusunda farklı aşamalardan geçebileceğini ve bu sürecin farkında olmanın yardımcı olabileceğini gösterir.

Ajzen (1991) tarafından geliştirilen model, Theory of Planned Behavior (Planlı Davranış Teorisi) olarak bilinmektedir. Bu teori, insanların davranışlarının şekillenmesinde üç faktörün etkili olduğunu öne sürmektedir: kişisel tutum, öznel normlar ve davranış denetim. Bu teorinin psikolojik yardım alma tutumuna yansımaları da açıklamada belirtildiği gibidir: Bireyin psikolojik yardım alma konusunda olumlu bir tutum sergilemesi (kişisel tutum), yakın çevresindeki insanların psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumları (kişisel norm) ve psikolojik yardım alma konusunda kontrol hissetmesi (algılanan davranışsal kontrol) kişinin psikolojik yardım alma davranışını artırıcı etkiler gösterebilir.

Fischer ve Turner (1970) yardım arama davranışını dört boyutta açıklamaktadır:

- a. Psikolojik yardım ihtiyacının farkında olma: Bu boyut, bireyin bir sorunu olduğunun ve bu sorunun kendi başına çözülemeyeceğinin farkına varması ile ilgilidir.
- b. Reddedilme korkusunun üstesinden gelme: Bu boyut, bireyin psikolojik yardım arama konusundaki direncinin, isteksizliğinin ve ertelemesinin en büyük nedenlerinden biri olan reddedilme korkusunun üstesinden gelmesiyle ilgilidir (Gürsoy, 2014).
- c. Kişilerarası açıklık: Bu boyut bireyin kendini açma becerisi ile ilgilidir ve psikoterapinin başarısı için önemli bir faktördür. Birey duygu ve düşüncelerinin farkında olmalı, kendini tanımalı ve bunları ifade edebilme becerisine sahip olmalıdır (Özdemir, 2016).
- d. Terapistte olan inanç ve güven: Bu boyut, bireyin psikiyatrik terapi almak için danışmana güvenmesi ve inanması ile bağlantılıdır. Bireyler, yardım alma sürecine başlamak veya devam etmek için danışmana güvenmelidir (Çınar, 2008).

Cramer (1999) psikiyatrik yardım arama tutumlarını açıklamak için bir model oluşturmuştur. Bu model şunları önermektedir:

Kendini gizlemek daha az sosyal destekle sonuçlanır: Kişisel endişelerini başkalarına ifade etmekten kaçınan kişiler çok az sosyal yardım alır ya da hiç almaz. Bu durum sıklıkla bireyin başkalarından yardım kabul etmeyi reddetmesinden kaynaklanmaktadır.

1. Daha az psikolojik ıstırap, daha yüksek sosyal destek düzeyleriyle ilişkilidir: Daha güçlü sosyal destek sistemine sahip olan bireyler, genellikle daha az psikolojik rahatsızlık deneyimlemektedirler.
2. Kendini gizlemek daha fazla psikolojik soruna neden olur: İnsanlar psikolojik sıkıntılarını gizlemeye daha yatkın hale geldikçe, yaşadıkları zorlukların şiddeti de artmaktadır.
3. Öznel sıkıntılarını gizleme eğiliminde olan bireyler psikolojik danışma sürecine şüpheyle yaklaşabilir. Sonuç olarak, bireyler psikiyatrik yardım alma konusunda olumsuz tutumlara sahip olabilmektedir.
4. Psikolojik ıstırapın yoğunluğu psikolojik danışma arama şansını artırır: Bir kişinin psikolojik zorlukları şiddetli acıya neden oluyorsa, psikolojik tedavi arama olasılığı daha yüksektir.
5. Psikolojik tedavi almaya ilişkin olumlu görüşler psikolojik danışma alma şansını artırmaktadır: Bireyler, psikolojik danışmanlar hakkında iyi bir tutuma sahiplerse veya psikolojik danışma prosedürünün yararlı ve değerli olduğuna inanıyorlarsa, psikolojik tedavi almaya daha hazır olabilmektedir.

2.2.2 Psikolojik yardım alma tutumunu ile ilgili değişkenler

Vogel ve arkadaşlarının (2005) çalışması, kişilerin psikolojik yardım alma tutumlarını etkileyen olası faktörlerin çok yönlü, doğrudan, birbirleriyle ilişkili ve eşzamanlı olarak ele alınması gerektiğini vurgulamaktadır.

2.2.2.1 Cinsiyet

Cinsiyet farklılıklarının psikolojik yardım arama davranışları üzerindeki etkisi araştırılmış ve erkeklerin kadınlara göre daha fazla sorun yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır (Erkan ve Özbay, 2012). Ayrıca, kadınların erkeklere göre psikolojik yardım aramaya daha olumlu bir tutum sergiledikleri sıkça belirtilmektedir (Fisher ve

Turner, 1970; Lvent ve Ronald, 1990; Komiya, Good ve Sherrod, 2000; Türküm, 2004; Topkaya ve Meydan, 2013; Çankaya ve Terzi, 2012).

Cheng ve arkadaşlarının (2018) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve ruh sağlığı okuryazarlığı arasındaki bağlantıyı inceledikleri çalışmalarında da kadınların erkeklere göre daha olumlu tutuma sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Chang'ın (1998) çalışmasında, her üç kadından birinin psikolojik yardım için başvurduğu, altı erkekten birinin ise yardım için başvurduğu bildirilmiştir. Rogler ve Cortes'in (1993) çalışmasına göre, kadınların erkeklere oranla daha fazla tedavi arayışında bulunmalarının nedeni, daha fazla psikolojik zorluk yaşamaları değil, erkeklerin kadınlardan daha az yardım kabul etme ve arama eğiliminde olmalarıdır. Erkekler, ataerkil toplumda yardım aramak konusunda tereddüt edebilmektedirler (Tarsuslu, 2018). Bunun nedeni ise erkek rolü, aile dışında yardım aramaya tahammül etmeyen bir rol olarak görülmektedir (Türküm, 2001). Erkeklerin yardım arama tutumlarındaki düşüklük, problemlerini ortaya çıkarmakta zorlanmalarından ve mevcut problemleri kabul etme konusunda güçlük çekmelerinden kaynaklanmaktadır (Levant, 1990). Erkekler, güçlü ve bağımsız görünme ihtiyacı ile benliklerini koruma düşüncesi gibi etkenler nedeniyle yardım almaktan kaçınabilmektedirler (Kalkan ve Odacı, 2005). Winnerman (2005) ise erkeklerin, geleneksel cinsiyet normlarının öğrenilmesi sonucu duygusal yönlerini gizlemeyi öğrendiğini belirtmektedir. Levant ve Polack (1990) ise bu farkın, erkeklerin duygusal olarak daha sınırlı ve mantıklı olmasıyla da açıklanabileceğini savunmaktadırlar. Literatüre bakıldığında cinsiyet değişkeni bakımından az da olsa farklı sonuçlar da elde edildiği görülmektedir. Zhang ve Dixon (2003) 170 Asyalı öğrenci arasında kültür ve psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar arasındaki bağlantıyı araştırmış ve cinsiyetin yardım almaya yönelik tutumlar üzerinde bir etkisi olmadığını bulgulamışlardır. Benuto ve arkadaşlarının (2020) araştırmasında da cinsiyetler arası anlamlı bir fark bulunamamıştır. Karalp (2009), 1045 lise öğrencisi ile cinsiyet faktörünün de dahil edildiği çeşitli faktörlerin psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki etkisini incelemiştir ve erkek öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumunun daha olumlu olduğunu bildirmiştir. Annaberdiyev (2006) tarafından yapılan araştırmada, öğrencilerin yardım arama tutum skorlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür.

2.2.2.2 Yaş

Alanyazında yaş ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişki bakımından fikir birliği olmamakla birlikte çoğu çalışma yaş artışının yardım almayı ile olumlu yönde yordadığını ortaya koymuştur. Oliver ve arkadaşları (2005), ruhsal sağlık problemleri olan bireylerle çalışma yürütmüştür. Yaşlı erkeklerin, genç erkeklere göre daha az yardım arama davranışı sergilediği gözlenmiştir. Aynı şekilde, yaşlı kadınların da genç kadınlara göre daha az yardım arama davranışı gösterdiği tespit edilmiştir. Mackenzie ve ark. (2006) tarafından yapılan çalışma, yaşla birlikte yardım aramaya ilişkin olumlu tutumun arttığını göstermektedir. Koydemir-Özden ve Ereli'nin (2010) araştırmasında ise yardım alma tutumu çeşitli demografik faktörlere göre incelenmiştir ve 24-28 yaş grubunun 17-19 yaş grubundan daha olumlu tutuma sahip olduğu belirtilmektedir. Mutlu'nun (2020) yardım alma tutumu ile narsistik kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında ise yaşa bağlı olarak tutumun arttığı ifade edilmiştir. Berger ve arkadaşlarının (2005) 253 erkekle yaptığı çalışmada yaşın psikolojik yardım alma tutumu ile ilişkili olmadığı bulunmuştur.

2.2.2.3 Eğitim düzeyi

Araştırmacılar, bireylerin eğitim düzeyi yükseldikçe ruh sağlığı hizmetlerinden faydalanma oranının arttığını tespit etmişlerdir (Knipscheer ve Kleber, 2001; Arslantaş ve ark, 2011). Horng (1994), yetişkin psikiyatri hastalarıyla yaptığı araştırmada, eğitim seviyesi yükseldikçe profesyonel destek alma oranının arttığını, eğitim seviyesinin düşük olduğu gruplarda ise daha geleneksel ya da kendi kendine tedavi yöntemlerine başvurduklarını ortaya koymuştur. İran'dan Amerika'ya göç eden kadınlarla yapılan çalışmada ise yaş, eğitim, kültürel farklılıklar ve algılanan sosyal destek ile profesyonel yardım arama tutumu arasındaki bağı incelenmiştir. Araştırması sonucunda, eğitim seviyesi yüksek olan yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutumlarının da aynı derecede arttığı bulunmuştur (Khoie, 2002). Komiya ve arkadaşlarının (2000) çalışması da eğitim seviyesi ile yardım alma tutumu arasındaki ilişkiyi desteklemektedir. Thao (2004) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, 61 erkek ve 72 kadın olmak üzere yetişkinlerin psikolojik yardım alma tutumu incelenmiştir. Bu araştırmanın sonucunda, eğitim seviyesinin psikolojik yardım alma tutumunu etkilemediği görüşüne varılmıştır.

2.2.2.4 Psikolojik yardım alma deneyimi

Psikolojik yardım alma deneyimi, bireylerin önceden yaşadıkları psikolojik sorunlar nedeniyle profesyonel yardım almış olmalarını ifade eder. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, Türküm (2005) psikolojik yardım almış öğrencilerin, psikolojik yardım almamış öğrencilerle karşılaştırıldığında, psikolojik yardım almaya daha olumlu bir tutum sergilediklerini bulmuştur. Çebi (2009) 417 lisans öğrencisiyle yaptığı tezinde, psikolojik yardım alma geçmişlerinin, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Utanç duygusu ve toplulukçu bakış açısının psikolojik yardım almaya yönelik tutum ile psikopatolojiye yönelik inançlar arasındaki ilişkideki rollerini inceleyen bir başka çalışmada geçmiş psikolojik destek alma deneyimini faydalı bulma düzeyi ile psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Atılğan, 2022). Elde edilen sonuçlar, daha önce psikolojik yardım almış bireylerin, psikolojik yardım alma niyetlerinin bu deneyimi yaşamamış kişilere kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Yurt dışında gerçekleştirilen araştırmalar da bu bulguyu desteklemektedir (Vogel ve Wester, 2003; Biddle ve ark., 2003).

2.2.2.5 Kendini açma

Alanyazın incelendiğinde, yardım almaya yönelik tutumda kendini açma değişkenine oldukça sık rastlanmaktadır. (Cramer, 1999; Kelly ve Achter, 1995). Literatürde kendini açma davranışı, bireyin problemlerini çevresi ile paylaşmadaki rahatlığı olarak bilinmektedir. Kendini açma eğiliminin, olumlu duygusal kişilik özelliği, psikolojik sağlamlık algısı, benlik saygısı, kişiler arası ilişkilerde uyum gibi birçok değişkenle ilişkili olduğu (Kahn ve Hessling, 2001). Seamon (2003) tarafından yürütülen araştırmanın sonuçlarına göre, özsaygının kendini açma davranışının en önemli belirleyicisi olduğu ortaya konulmuştur. Kadınların genellikle erkeklerden daha fazla kendilerini açtıkları ve bu nedenle daha yakın ilişkiler kurdukları tespit edilmiştir. Bireylerin kendini daha az gizlediği veya açık davrandığı durumlarda, ruh sağlığı hizmetlerine karşı daha olumsuz tutumlar sergileme eğiliminde oldukları ve sonuç olarak da psikolojik destek almaktan kaçındıkları gözlemlenmiştir (Vogel ve Wester, 2003). Kendini saklama eğilimi gösteren bireyler, daha az sosyal destek almaktadır ve daha fazla psikolojik sıkıntı yaşamalarına rağmen psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutumlar sergilemektedirler (Cramer, 1999). Bir başka

çalışmada ise kendini gizleme düzeyi yüksek olan bireylerin daha fazla yardım alma davranışı gösterdikleri belirtilmektedir (Cepeda-Benito ve Short, 1998). Kendini gizleme düzeyi yüksek olan bireylerin, kendilerine yardım etmesi için başkalarına ihtiyaç duydukları ve bu nedenle daha fazla yardım istedikleri görülmüştür. Bununla birlikte, kendini gizleme düzeyi yüksek olan bireylerin yardım alma davranışının altında yatan sebepleri anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

2.2.2.6 Damgalama

Yardım almanın önündeki en önemli engellerden biri damgalanmadır (Vogel, Shechtman, ve Wade, 2010; Çamaş, 2017). Bireyler, bu engelin bir sonucu olarak damgalanmaktan korktukları için psikolojik destek almakta tereddüt edebilmektedirler. Sosyolog Erving Goffman tarafından 1963 yılında ortaya atılan bir terim olan damgalama, bireyin ruh sağlığı bozukluğu, bağımlılık gibi deneyimlerinden veya din, dil, etnik köken gibi kişisel özelliklerinden kaynaklanan "stigma" olarak adlandırılan bir içeriğe sahiptir. Toplumsal damgalama ve kendine damgalama, stereotip, önyargı ve ayrımcılık gibi üç bileşenle açıklanabilir (Corrigan ve Watson, 2002). Etiketleme teorisi ise, kişilerin zihinsel sağlıkla ilgili kültürel stereotipleri, kendi hastalık durumlarından önce içselleştirdiklerini öne sürer (Link, 1987). Gureje ve arkadaşları (2005), toplumun akıl hastalığı olan yetişkinlere karşı olumsuz tutumlarını ve sosyal mesafe uygulamalarını rapor etmişlerdir. Bu rapora göre, genel nüfus, akıl hastalığı olan kişilerin zihinsel engelli, kamusal bir sorun ve tehlikeli olduğuna inanmaktadır. Katılımcıların yarısından azı, bu kişilerin hastane dışında tedavi edilebileceğine inanırken, sadece %25'i düzenli işlerde çalışabileceklerine inanmıştır. Ayrıca, katılımcılar arasında akıl hastalıkları hakkında yetersiz bilgi yaygındı. %83'ü, akıl hastalığı olan kişilerle sosyal etkileşimden korkacaklarını, %78'i aynı iş yerinde çalışmaktan rahatsız olacaklarını veya üzüleceklerini, %81'i aynı odayı paylaşmayacaklarını ve %83'ü ailelerinden birine akıl hastalığı teşhisi konulduğunu öğrenmeleri durumunda utanç duyacaklarını belirtmiştir. Sadece %17'si, ruhsal hastalığı olan bir kişiyle arkadaşlık kurabileceklerini bildirmiştir. Vogel, Wade ve Kaplan ve diğer araştırmacıların (2011) yaptığı çalışmalara göre, psikolojik yardım almaya karşı olumsuz tutumlar öncelikle sosyal damgalama ile başlar ve daha sonra bireyler bu damgalamayı içselleştirerek kendilerini de olumsuz etiketlerle tanımlayabilirler. Benzer şekilde, Vogel ve meslektaşlarının (2010) çalışmaları da bu bulguları desteklemektedir.

Hacker (2007) tarafından belirtildiği gibi, damgalanan kişiler, duygusal olarak istikrarsız ve karakter olarak zayıf olduklarına dair toplumsal önyargılardan olumsuz etkilenmektedir. Bu nedenle, “akıl hastalığı” etiketiyle ya da damgasıyla anılmaktan çekinenler uzman yardımına başvurmayabilirler (Cooper ve ark., 2003). Kendini damgalama, kişinin kendisi hakkında olumsuz ve eleştirel fikirlerin yanı sıra değersizlik duygusunun ortaya çıkmasıdır. Bu olumsuz fikirler sıklıkla bireye yakın kişilerin görüşlerinden kaynaklanır ve kişiye yönelik önyargılar ve stereotiplerle beslenir (Corrigan, 1998). Ruhsal sağlığında sorun yaşayan kişiler ve aileleri üzerinde yapılan bir çalışmada kendini damgalamanın benlik saygısının azalmasına yol açan bir faktör olduğu belirtilmiştir (Wahl, 2012). Araştırmalar kişinin kendini etiketlemesinin, psikolojik yardım alma tutumları üzerinde sosyal damgalama etkisine göre daha büyük bir etkiye sahip olduğunu belirtmektedir (Kim ve ark., 2011). Çin’de yapılan kendini damgalama ölçeği uyarlama çalışmasında ise benlik saygısı, özyeterlik ve psikososyal tedavi uyumu ile olan ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçları, kendini damgalamanın benlik saygısı, özyeterlik ve psikososyal tedavi uyumu ile negatif bir ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur. Bu da kendini damgalamanın, bireylerin iyileşme sürecinde önemli bir engel olabileceğine işaret etmektedir (Fung, Tsang, Corrigan, Lam ve Cheng, 2007). Öz-yeterlilik algısı, bireylerin davranışsal hedeflerine ulaşmalarında önemli bir rol oynamaktadır ve bu hedeflere ulaşma konusunda bireylerin kendilerine olan güvenini zayıflatabilmektedir (Corrigan, 2006).

Vauth ve arkadaşlarının (2013) şizofreni tanısı olan 172 katılımcıyla yürüttüğü çalışmada kendini damgalama değişkeninin kaçınmacı başa çıkma tarzı, benlik saygısı ve yaşam doyumu ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Kendini damgalama ile yaşam doyumu ve benlik saygısı arasında da negatif bir ilişki bulunmuştur. Bu nedenle, kendini daha çok damgalayan insanlar benlik saygısı daha düşük ve daha az yaşamdan memnun olmaktadır.

2.3 Stresle Başa Çıkma

2.3.1 Stres

Stres konusu doğası ve etkileriyle birlikte birçok araştırma alanı tarafından incelenmiştir. "Stres" kelimesi hem popüler kültürde hem de bilim camiasında

yaygın olarak kullanılmaktadır (Aldwin, 2007). Eski Fransızca "estrace" ve Fransızca Latince "estrica" terimleri, stres kelimesinin kökenleridir ve sırasıyla basınç, gerinim ve gerilimi ifade ederler. İlk olarak 17. yüzyılda trajedi, üzüntü, ıstırap ve sefalet anlamında kullanılmışlardır. Ancak, "stres" terimi 18. ve 19. yüzyıllarda, nesnelere, insanlar, organlar veya ruhsal yapılar için güç, baskı ve zorluk anlamlarında kullanılmaya başlanmıştır (Baltaş 1987). Bir fizikçi olan Robert Hooke, 1600'lerde stresin bilimsel açıdan ilk tanımını yapmıştır. Hooke, stresi, elastik bir maddenin dış bir kuvvete maruz kalan ve bu kuvvetin etkisi altında değişime uğrayan bölge olarak tanımlamıştır. Bu tanım, stresin bilimsel anlamda ilk kez açıklanmasını sağlamıştır. Daha sonraki yıllarda, stresin tanımı farklı bilim alanlarında değişiklik göstermiştir. Fizyoloji, psikoloji, sosyoloji gibi disiplinlerde, stres kavramıyla ilgili farklı yaklaşımlar geliştirilmiştir. Ancak Hooke'un tanımı, stresin etkileri ve mekanizmaları üzerinde önemli bir etkiye sahip olmuştur (Lazarus, 1993). Stresin tıbbi durumlarla ilişkilendirilmesi ve fizyolojik tepkiler olarak anlaşılması 19. yüzyılda ortaya çıkmıştır. Bu dönemde stres, basitçe vücudun fizyolojik veya fiziksel bir tepkisi olarak görülmüştür. Cannon, stresi düşük kan şekeri, düşük oksijen seviyeleri veya aşırı soğuk gibi faktörlerin vücudun dengesini bozarak ortaya çıkardığı bir durum olarak tanımlamıştır. Bu tanımıyla Cannon, savaş ya da kaç tepkisini tetikleyen ilk kişilerden biri olarak kabul edilir (Köknel, 1989).

Stresle ilgili en erken çalışmalardan biri, Hans Selye (1956) tarafından yapılan ve "Genel Adaptasyon Sendromu" terimini tanımlayan çalışmadır. Selye, canlıların stresli koşullara tepkilerinin üç aşamalı bir süreç olduğunu ortaya koymuştur. Bu süreçte, canlılar stresle başa çıkma için üç farklı aşamadan geçerler: "Alarm tepkisi", "direnc tepkisi" ve "tükenme" (Balcı, 2000).

1. Alarm Aşaması: İlk aşamada, bir kişi potansiyel olarak stresli bir durumla karşılaştığında, sempatik sinir sistemi aktive olur ve "savaş ya da kaç" tepkisi olarak bilinen bir yanıt ortaya çıkar. Bu tepki, vücudun fiziksel ve fizyolojik olarak değişmesine neden olur. Bu değişiklikler, kişinin stres faktörüyle başa çıkmaya hazır hale gelmesini sağlar. Alarm aşamasının sonunda, stresli durumun üstesinden gelinirse, vücut sistemleri normale döner. Ancak, stresli durum devam ederse veya başarılı bir şekilde ele alınamazsa, kişi direnc aşamasına geçer.

2. Direnç Aşaması: Bu aşamada, kişi stresle başa çıkmak için uyum sağlamaya çalışır. Vücut, stresin etkilerine karşı direnç göstermeye çalışır ve dengeleyici kaynaklarını mümkün olduğunca etkili bir şekilde kullanır. Direnç süreci devam ettikçe, vücudun sistemleri zayıflamaya başlar ve fizyolojik bütünlük korunamadığı için içsel yıkım başlar. Vücut sistemleri, sistemleri yeniden yapılandırmak ve dirençle kaybedilen enerjiyi geri kazanmak için çaba sarf eder. Ancak, bu aşama uzun süre devam ederse veya stres faktörü ortadan kalkmazsa, kişi tükenme evresine girer.
3. Tükenme Aşaması: Stresin süresi ve yoğunluğu azaltılmadığında, vücudun kaynakları tükenir ve işlevselliğini kaybetmeye başlar. Stresle başa çıkma süreci, kişinin enerjisini tüketir. Bu süreçte kişi, başa çıkma becerilerinde azalma yaşar ve sonuç olarak yüksek düzeyde bedensel ve psikolojik acılara maruz kalır (Baltaş, 2013).

Psikanalitik düşünceye göre üç tür kaygı vardır: nesnel kaygı, travmatik kaygı ve ahlaki kaygı. Nesnel kaygı, yakın tehdidi algılayan doğal bir kaygı türüdür.

Travmatik kaygı, çocuklar için acı çekme sonuçlarının beklentisine dayanan bir kaygıdır. Ahlaki huzursuzluk ise bir kişinin ahlaki ilkelerine uygun olmayan davranışlardan kaynaklanır. Savunma mekanizmaları, insanların endişeyle başa çıkmak için kullandığı stratejilerdir. Ancak savunma mekanizmalarının uzun vadede kişinin ruh sağlığına olumsuz etkisi olabilir (Akman, 2004). Psikanalitik teori, Sigmund Freud tarafından geliştirilen bir teoridir ve stresle başa çıkma sürecinde ego savunma mekanizmalarının rolüne vurgu yapar. Bu teoriye göre, kişinin içsel çatışmalarını önlemek ve dış çevresine uyum sağlamak için ego, çeşitli savunma mekanizmalarını devreye sokar. Ego savunma mekanizmaları, bilinç dışı düzeyde çalışan psikolojik süreçlerdir ve kişinin stresli durumlarla başa çıkmak için kullandığı stratejilerdir. Bu mekanizmalar, gerçekliği değiştirme, bastırma, inkâr, yansıtma, kurmaca oluşturma gibi çeşitli şekillerde ortaya çıkabilir. Bu savunmalar, kişinin zorlu durumları tolere etmesine, duygusal gerilimi azaltmasına ve psikolojik dengeyi korumasına yardımcı olur (Corey, 2015).

Bilişsel teoriye göre stres, bir kişinin yaşamındaki olayları zihinsel olarak nasıl yorumladığına bağlı bir şekilde ortaya çıkan bir zihinsel gerginlik durumudur. Bireyin bilişsel süreçleri, bu stres durumunu anlamak ve yönetmek için kullanılır. Bu bilişsel süreçlere otomatik düşünceler, bilişsel çarpıtmalar, inançlar ve şemalar

dahildir. Otomatik düşünceler, kişinin olayları hızla ve otomatik olarak yorumlama eğiliminde olduğu düşüncelerdir. Bilişsel çarpıtmalar ise gerçekleri yanlış veya abartılı bir şekilde değerlendirme eğilimimizi temsil eder. İnançlar ve şemalar ise bireyin dünya hakkındaki genel inançları ve kalıplarıdır (Demir, 2015). Algıdaki farklılıkların kaynakları, insanların motivasyonları ve zihinsel süreçlerini anlamak için incelenebilir. Bu bağlamda, artık uyarıcıların önemi azalmaktadır; asıl önemli olan, bireylerin uyarıcıyı nasıl algıladıkları, nasıl yorumladıkları ve uyarıcıya verdikleri anlamdır. (Akman, 2004).

Bu teori, bireysel farklılıkları dikkate alan bir yaklaşım olarak geliştirilmiştir. Her bireyin stresle başa çıkma sürecinde çeşitli faktörlerin etkili olduğunu öne sürer. Bu teoriye göre, stresli olaylar veya durumlar herkes için aynı derecede stresli olmak zorunda değildir. Bunun yerine, bireylerin bu olayları nasıl değerlendirdiği, algıladığı ve yorumladığı önemlidir. Bireylerin kişisel özellikleri, deneyimleri, inançları ve hedefleri gibi faktörler, stresle başa çıkma sürecinde farklılıklar yaratabilir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Lazarus (1966) tarafından öne sürülen görüşe göre, stres bir kişinin çevresiyle etkileşiminin bir sonucudur ve kişi yalnızca stresli bir olayı stresör olarak tanımlarsa gerçekleşir. İnsanların stresi nasıl algıladığı, olaylara verdikleri önemden etkilenir. Bu algılama sürecinde birincil ve ikincil değerlendirme aşamaları önemli bir rol oynar. Birincil değerlendirme aşamasında, kişi olaya atfettiği önemi düşünür ve durumu tehdit edici, kayba neden olan veya zarar verici olarak etiketleyebilir. Bu değerlendirme, kişinin olayın ne kadar önemli olduğunu, kişisel değerleriyle uyumlu olup olmadığını ve kendisine ne gibi sonuçlar doğurabileceğini değerlendirmesini içerir. Örneğin, bir kişi için bir iş teklifi, kariyer hedeflerine uygun bir fırsat olarak değerlendirilebilirken, başka bir kişi için finansal belirsizlik ve zaman baskısı yaratan bir stresör olabilir. Eğer bu durumu verici bir durum olarak algırsa, hemen ikincil değerlendirme süreci devreye girer. Bu aşamada kişi, kendi kapasitesini, yeteneklerini ve kaynaklarını değerlendirerek, durumla başa çıkabilmek için yeterli olup olmadığını belirlemeye çalışır. Eğer kişi durumu üstesinden gelebileceğine inanıyorsa, stres tepkisi göstermeyebilir; ancak başa çıkma konusunda yetersiz olduğunu düşünüyorsa, stres tepkisi kendini gösterebilir (Şahin, 2011).

2.3.2 Stresle başa çıkma yöntemleri

Uzun süreli stresli durumlar, bireyler için zorlayıcı olabilir ve psikolojik sağlıklarını riske atabilir. Bu durumda, bireylerin etkili başa çıkma mekanizmalarını incelemek ve onları uygun başa çıkma stratejileri konusunda eğitmek son derece önemlidir (Yıldırım, 1991). Stresle ilişkili bir kavram olan “başetme” ya da “başa çıkma” (coping) sözcüğü ise kökenlerini, eski Yunanca’da “çarpmak” anlamında kullanılan “kolaphos” kelimesinden gelmektedir ve Türk Dil Kurumu Genel Türkçe Sözlükte ise, başa çıkmak, bir şeye gücü yetmek şeklinde açıklanmaktadır (Endler ve Parker,1990; TDK, 2019). Stresle başa çıkma, stresi tamamen ortadan kaldırmak yerine etkili bir şekilde yönetmek ve dengelemek olarak tanımlanmaktadır (Şimşek, 2005). Bu tanım, stresin hayatımızda tamamen ortadan kalkması mümkün olmasa da sağlıklı bir şekilde başa çıkmanın ve stres düzeyini denetim altında tutmanın önemini vurgular. Başa çıkma konusunda çeşitli kavramsal bakış açıları mevcuttur.

Moos ve Billings (1982) tarafından üç aşamalı bir başa çıkma sınıflandırması önerilmiştir. Bu sınıflandırma aşağıdaki şekildedir:

1. Kişinin zorlu bir durumu veya tehditi en aza indirmek veya düzenlemek için bilişsel çabalara dayalı girişimler,
2. Olumsuz duyguyu azaltmak, ifade etmek veya karşı koymak için duygusal çabalar
3. Tehlike veya sorunu ele almak veya çözmek için pratik çabalara dayalı çabalar. Moos (1993), başa çıkma tekniklerinin yaşam krizleriyle sağlık üzerindeki etkileri arasında aracı bir rol oynadığı işlevsel bir model geliştirmiştir. Bu çift yönlü model, ilgili değişkenler arasındaki karşılıklı geri bildirimleri dikkate almaktadır. Moos, başa çıkma konusunda farklı bakış açılarını bir araya getirerek çok boyutlu bir model oluşturmuştur. Bu model, başa çıkmanın odak ve yöntemini vurgular. Odak, bireyin soruna yönelik tutumunu ifade ederken, yöntem bireyin stresi azaltmak için kullandığı bilişsel veya davranışsal faaliyetleri ifade eder. Odak bakış açısına sahip bireyler aktif girişimlerde bulunarak sorunları çözmeye ve stresli durumlara uyum sağlamaya çalışırlar (yaklaşım) ya da sorundan kaçınarak ve duygusal tepkileri yöneterek stresle başa çıkmaya çalışırlar (kaçınma). Teknik bakış açısına göre, insanlar stresi azaltmak veya stresle yüzleşmek için bilişsel veya

davranışsal eylemler kullanabilirler. Bu iki faktörün (odak ve yaklaşım) birleşimi dört farklı başa çıkma grubunu ortaya çıkarır (Akt Ballı ve Kılıç, 2016).

Yaklaşma Başa Çıkma Stratejileri

Mantıksal Analiz: Stres kaynağı durumu anlamak ve zihinsel olarak hazırlanmak için bilişsel adımlar atmak.

Pozitif Yeniden Değerlendirme: Mevcut sorunun gerçekliğini kabul ederek ve sorunu olumlu bir şekilde yeniden oluşturmak için bilişsel çabalar sarf etmek.

Problem Çözme: Sorunu doğrudan ele almak için davranışsal adımlar atmak.

Kaçınma Başa Çıkma Stratejileri

Bilişsel Kaçınma: Sorunla yüzleşmek yerine, ondan uzak durma veya önemsememe

Kabul veya istifa: Sorun yaratan durumu kabul etmek

Alternatif Ödüller Yaratma: Yeni tatmin kaynakları oluşturmak için girişimlerde bulunmak

Duygusal Boşalma: Olumsuz duyguları ifade ederek stresi azaltmaya çalışmak (Ballı ve Kılıç, 2016).

Lazarus ve Folkman başa çıkma kavramını "kişinin karşılaştığı zorlayıcı veya aşırıduşsal ve içsel gereksinimleri yönlendirmede kullanılan bilişsel ve davranışsal çabalar" olarak tanımlanmaktadır. Folkman ve Lazarus (1984), başa çıkmayı problemodaklı ve duygu odaklı olmak üzere iki ana kategoriye ayırmıştır. Problem odaklı başa çıkma, bireylerin sorunlarına doğrudan müdahale ederek çözüm bulma çabası olarak tanımlanırken; duygu odaklı başa çıkma ise stresin yol açtığı zorlayıcı ve hoş olmayan duyguları en aza indirme veya azaltma amacını taşımaktadır. Problem odaklı başa çıkma aktif çözüm yolları bulmayı, çevresel koşulların etkilerini denetim altında tutmaya çalışmayı ve güçlü bir şekilde yönlendirici olmayı içerebilmektedir. Duygu odaklı başa çıkma tarzına sahip bireyler ise kaçınma, sorunu kabullenme, olumsuz olayların olumlu unsurlarını algılamaya çalışma ve mesafe koyma gibi başa çıkma taktiklerini kullanmaktadırlar. Bu yaklaşım tehditten kaçınmayı veya hoş olmayan bir durumun gerçekliğini etkilemeden yeniden değerlendirmeyi gerektirebilmektedir. Her iki yöntemin de avantajları ve dezavantajları vardır. Sorun odaklı başa çıkma yöntemleri, çözümün mümkün olduğu

stresli durumlarda daha uygunken; duygu odaklı başa çıkma yöntemleri özellikle zor denetim edilebilen stres faktörleri ve kabullenme gerektiren koşullarla baş etmede faydalıdır (Biggs ve ark, 2017; Baltaş, 1993).

Kişisel özellikler, başa çıkma davranışlarını etkileyen faktörler arasında yer almaktadır. İlgili araştırmalar, iyimserlik ve kötümserlik gibi kişisel özelliklerin başa çıkma tarzlarını etkilediğini göstermektedir. İyimser kişiler, geleceğe dair umutlu düşünceler beslerler ve karşılaştıkları herhangi bir senaryoda bile en iyi şekilde mücadele etmeye çalıştıkları için aktif başa çıkma stratejilerine daha fazla başvururlar (Carver ve ark., 1989). Ayrıca, problem odaklı başa çıkma, yüksek özsaygıya sahip iyimser bireyler arasında daha yaygın olarak görülmektedir (Hamarta ve ark., 2009). Araştırmalar, yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerin stresle daha aktif ve olumlu başa çıkma stratejileri kullandıklarını göstermektedir (Sadeghi, 2021). Aynı şekilde, içsel denetim odaklı bireyler, dışsal denetim odaklı bireylere kıyasla daha etkin başa çıkma stratejileri geliştirme ve uygulama eğilimindedirler (Carver ve ark., 1989). Başarılı ve özgüven sahibi bireylerin, depresif kişiler gibi kendilerini zayıf ve güçsüz hissetmek yerine aktif bir şekilde sorunlarını çözmek için çaba göstermektedirler (Parmaksız ve Avşaroğlu, 2012).

Stres seviyeleri arttıkça, insanlar genellikle çözümlenemedikleri ve üstesinden gelemeyecekleri sorunlarla karşılaşabilmekte ve bu nedenle, yardım arayışına yönelebilmektedirler (Demirdögen, 2013). Bireylerin stresi değerlendirme ve başa çıkma biçimleri, psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını da şekillendirmektedir. Literatüre bakıldığında aktif başa çıkma yöntemlerini kullanan kişilerin yardım alma tutumlarının daha olumlu olduğu görülmektedir (Chang ve ark, 2020; Pascoe ve ark., 2021; Demir ve Akoğlu, 2023).

2.4 Denetim Odağı

Rotter (1966) tarafından öne sürülen denetim odağı kavramı, bireylerin davranışlarının sonuçlarını gözlemleyerek bu sonuçların davranışlarının pekiştirilmesine katkıda bulunmasını ifade eder. Genelleştirilmiş beklentiler ise davranışlarla ceza veya pekiştirme arasında ilişki kurarak, bireylerin yeni durumlarda bu varsayımları kullanmalarını sağlar. Pekiştirme, Rotter'in (1954) sosyal öğrenme teorisine dayanır. Bu teoriye göre, ödül benzer bir davranışa karşılık verildiğinde, bu

davranışın pekiştirilme gücünü artırır ve gelecekte tekrarlanmasını sağlar. Bireyler, ödül ve kendi davranışları arasında nedensel bir bağlantı kurarak, pekiştirmenin kendi eylemlerini nasıl etkilediğini daha iyi anlayabilirler. Denetim odağı, bireylerin elde ettikleri sonuçlara yükledikleri anlamla ilişkilidir. Bazı insanlar, kendi davranışlarıyla elde ettikleri sonuçların arasında bir nedensellik olduğunu ve pekiştireçlerin davranışlarını denetim ettiğini varsayarken, diğerleri pekiştireçlerin dışsal faktörler tarafından denetim edildiğine inanmaktadır. Bu farklı algılar, insanların eylemleri ve sonuçları arasındaki ilişkiye dair farklı bakış açılarına yol açar (Weiner, 1972). Denetim odağı, farklı araştırmacılar tarafından farklı şekillerde tanımlanmıştır. Katerndahl (1991), bunun başa çıkma stratejilerini şekillendiren bir kişilik özelliği olduğunu belirtir. Bazı insanlar, eylemleri ile sonuçları arasında nedensel bir ilişki olduğunu düşünerek, pekiştireçlerin kendi davranışları tarafından denetim edildiğine inanırken, diğerleri pekiştireçlerin dış bir güç tarafından denetim edildiğini düşünür. Bu farklı görüşler, insanların eylemleri ile sonuçları arasındaki ilişkiye dair farklı algılarının bir yansımasıdır. Dış denetim odağına sahip kişiler, durumlardan kaderin, şansın veya kendileri dışındaki diğer faktörlerin sorumlu olduğuna inanırlar İç denetim odağına sahip kişiler ise eylemleri için sorumluluk hisseder ve pekiştireçleri etkileyebileceklerine inanırlar (Rotter, 1954). Çalışmalar, zamanla bireylerin ana denetim odağındaki değişiminin mümkün olduğunu göstermektedir (Wolinsky vd., 2010; Wu vd., 2015; Özbezek, 2018). Araştırmalar, insanların yaşlandıkça içsel denetim odağına doğru bir kayma yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Bu değişimin nedeni, yaşlandıkça artan sorumluluklar, ailelerinden bağımsız yaşama isteği ve dış kaynaklara olan bağımlılıklarının azalmasıdır. Kağıtçıbaşı'nın 1973 tarihli çalışmasına göre, belirli sosyoekonomik statü, cinsiyet, etnik köken, yaşam tarzı ve eğitim seviyesi gibi faktörlere sahip olan bireyler, daha düşük bir içsel denetim odağına sahip olma eğilimindedirler. Bu bireyler, hayatlarında daha fazla dışsal faktörlerin etkisi altında olduklarını düşünürler ve çevrelerindeki olayların neden ve sonuçlarına daha az kendilerinin etki ettiğini düşünürler. Ayrıca, geleneksel toplumlarda yaşayanlar daha çok kaderci düşünceleri benimserler ve dışsal faktörlerin hayatlarındaki etkisine daha fazla inanırlar. İnsanların çeşitli durumlara farklı denetim odakları kullanarak yanıt verebildiği bilinmektedir (Fournier ve Jeanrie, 2003). Örneğin, öğrenciler akademik kariyerlerinde yüksek test sonuçları elde ettiklerinde bunu kişisel başarılarının bir

kanıtı olarak görürler. Aynı insanlar terminal bir hastalığa sahip olduklarında ise, tedavi aramaları da dahil olmak üzere hiçbir şeyin etkisi olmayacağına inandıkları için ve dış denetim odaklarına uygun davranarak tıbbi hizmetlerden kaçınabilirler (Varıncıer, 2019). Morry (2003) denetim odağı ve kişilerarası ilişkiler arasındaki ilişkiyi araştırmak için bir çalışma yürütmüştür. Çalışma, iç denetim odağına sahip bireylerin ilişki zorluklarıyla karşılaştıklarında proaktif problem çözme davranışlarına daha yatkın olduklarını, dış denetim odağına sahip olanların ise daha pasif bir yaklaşım benimseme eğiliminde olduklarını ortaya koymuştur. İç denetim odaklı kişiler, kendi hayatlarından sorumlu olduklarını ve denetimi ellerinde tuttuklarını hissederler. Bu nedenle, risk alarak yeni fırsatlar yaratmakta, kararlı ve girişimci davranmakta, bu davranışlarıyla başarı ve etkililik elde etmektedirler (Loosemore ve Lam 2004). Öngen'in (2003) araştırması, kendini kabul ve iç denetim odağı arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Kendini yeterli görme ve davranışların sorumluluğunu üstlenme boyutlarına sahip olan bireylerin iç denetim odağı daha yüksektir. Bu sonuçlar, kendi yetkinliklerine inanan ve eylemlerinin sorumluluğunu üstlenen bireylerin hayatlarında daha yüksek bir denetim hissi yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ashby ve diğerleri (2002) ve Yeşilyaprak'a (2000) göre bireylerin dış denetim odaklı olması daha yüksek düzeyde kaygı, stres ve depresyona yol açmaktadır. Ayrıca, daha fazla duygudurum bozukluğu ile birlikte, benlik algıları da ciddi şekilde etkilenebilir ve öz saygı düzeyleri düşük kalabilir (Ordu, 2019). İç denetim odaklı bireylerin olumlu benlik algısı ve yüksek iç motivasyonu olduğu (Žitný ve Halama, 2011; Nwankwo ve ark., 2012) ve iç denetim odaklı kişilerin dış denetim odaklı kişilere kıyasla kendilerini daha fazla ifade etme eğiliminde oldukları bulguları, dış denetim odaklı bireylerin kendilerini açma eğiliminde daha az olduğunu gösteren (Ashby ve ark., 2002; Çoruh, 2003) araştırmalarla uyumludur. İç denetim odaklı kişiler, dış denetim odaklı kişilere kıyasla ilişkilerinde daha fazla başarı elde ederler ve yüksek düzeyde sosyal becerilere sahiptirler (Martin ve ark, 2005). Diğer yandan, dış denetim odaklı kişiler kişilerarası etkileşimlerde daha az yetkin ve daha düşük düzeyde sosyal becerilere sahip olma eğilimindedirler. Büyükşahin ve Hovardaoğlu'nun (2005) yaptığı çalışmaya göre, ilişkide yer alan bireylerin iç denetim odaklarının yüksek olması, kişiler arası ilişkileri daha olumlu değerlendirilmesi arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Araştırmalar, iç denetim odaklı bireylerin dış denetim odaklı

bireylere göre daha yüksek seviyede yaşam tatmini deneyimlediklerini ortaya koymuştur (Abu-Bader ve ark., 2002). Öte yandan, dış denetim odaklı bireylerin yaşam tatmini seviyelerinin daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Chan ve arkadaşları (2019) yaptığı çalışmada ise, zorlu yaşam olaylarıyla başa çıkmak için duygu odaklı baş etme stratejileri kullanan bireylerin, yaşam olaylarına dair beklentilerinin dış denetim odağı eğiliminde olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar, duygu odaklı baş etme stratejilerinin sıklıkla pasif ve etkisiz bir şekilde kullanıldığını ve kişinin yaşam olaylarına karşı denetimsiz hissettiği durumlarda ortaya çıktığını göstermektedir. Şahin ve diğerlerinin (2009) yaptığı bir çalışmada, kişilerarası çatışmalar sırasında iç denetim odaklı bireylerin yüzleşme davranışlarını benimsedikleri, dış denetim odaklı bireylerin ise kaçınma davranışları sergiledikleri bulunmuştur. Araştırmalar, denetim odağı ile psikolojik destek arayışı arasındaki bağlantıyı da ele almaktadır (Kavas ve ark., 2014). Bicil (2012) ise yetişkinler üzerinde yürüttüğü bir araştırmada, öz yeterlilik ile psikolojik yardım arama niyeti arasında zayıf ancak anlamlı bir pozitif ilişki olduğunu bulmuştur. Adrian (2005) psikolojik yardım arama tutumu ile denetim odakları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında ise, dış denetim odaklı bireylerin daha olumsuz psikolojik yardım arama tutumuna sahip olduklarını belirlemiştir.

2.5 Benlik Saygısı

2.5.1 Benlik kavramı

Benlik kavramı, insan düşüncesinin tarihsel sürecinde felsefenin ilk konularından biri olmuştur. Felsefi düşüncelerde, benliğin doğası ve varoluşu üzerine pek çok tartışma yapılmıştır. Ancak 19. yüzyılın sonlarına doğru, psikolojinin gelişmesiyle birlikte benlik kavramı psikolojinin de çalışma konularından biri haline gelmiştir (Rhodewalt ve Peterson, 2008). Bu dönemde, benlik kavramı üzerine yapılan araştırmalar, insan davranışlarının anlaşılması ve açıklanması için önemli bir kaynak haline gelmiştir. Psikolojik teorilerde benlik kavramı, insan davranışlarını anlamak ve açıklamak için temel bir unsur olarak kabul edilmiştir. Bu nedenle, psikolojide benlik kavramı üzerine yapılan çalışmalar, insan davranışları ve psikolojik süreçleri anlamak için önemli bir araçtır. Benlik kavramı, kişinin kendine ilişkin inanç ve düşüncelerinin bütünüdür. Bu inançlar, kişinin kendini tanıma, kendisi hakkındaki değerlendirmeleri ve farkındalığı gibi unsurları içerir (Baumeister, 1999). Higgins (1987) tarafından

yapılan çalışmada, benlik kavramı üç boyutlu olarak ele alınmıştır. Gerçek benlik, kişinin kendisi hakkındaki gerçekçi kanılarını yansıtmaktadır. Bu kanılar, kişinin kendisine ve hayata dair algılarına, yeteneklerine, davranışlarına ve özelliklerine ilişkin farkındalığını içermektedir. İdeal benlik, kişinin kendisi için arzuladığı benlik özelliklerini yansıtmaktadır. Bu özellikler, kişinin kendisini nasıl görmek istediği, nasıl davranmak istediği, nasıl hissetmek istediği gibi idealleri ifade eder. Olması gereken benlik ise kişinin inandığı ve sahip olması gerektiğini düşündüğü benlik tipidir. Bu benlik tipi, kişinin içinde bulunduğu toplumsal, kültürel ve ailevi normlar, beklentiler ve değerler gibi dışsal etkenler tarafından şekillenir. Freud, yapısal kişilik teorisi bağlamında üç farklı benlik kavramını tanımlamıştır: alt benlik, üst benlik ve benlik. Alt benlik, tamamen bilinçaltındaki dürtü ve arzulardan oluşurken, üst benlik bireyin aile, toplum ve değerlerini içeren bir yapıdır. Benlik ise alt benlik ile dış dünya arasında bir aracı görevi üstlenir (Freud, 1999). Eric Fromm, benlik gelişiminde bireyin içinde yaşadığı toplumsal yapının ve kültürün önemli bir etkisi olduğunu vurgular. İnsan, benliğini oluşturma sürecinde temel gereksinimleri ile toplumsal beklentiler arasında bir denge kurmaya çalışır. Bu dengeyi sağlamak için, insanlar sosyal yapıyı ve kültürü de göz önünde bulundurarak benliklerini şekillendirirler (Oğurlu, 2006). Özer'e (2013) göre benlik gelişimi doğumdan itibaren başlamaktadır ve çocukların sağlıklı bir fiziksel ve psikolojik gelişimi, benlik gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. İyi bir iletişim kurulması, karşılıklı güven ve sevginin sağlanması, çocuğun kendisini değerli hissetmesini ve benlik saygısının gelişmesini sağlar. Ebeveynlerin duygusal durumları ve çocukların ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi, çocuğun olumlu duygularının gelişiminde belirleyici bir etkiye sahiptir. Bu nedenle, ebeveynlerin çocukların fiziksel ihtiyaçlarını karşılamaları son derece önemlidir. Bu, çocuğun temel güven duygusunun oluşmasına yardımcı olur ve dolayısıyla benlik gelişimini olumlu yönde etkiler.

2.5.2 Benlik saygısı

Bireyler, farkındalık kazandıkları nesnelere karşı tutum oluştururlar. Bu eğilimler, nesne odaklı duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkilerin belirleyicisi haline gelmektedir. Birey, diğer benliklere yönelik tutum oluşturduğu gibi kendi benliğine ilişkin de tutum geliştirir. Bireyin öz benliğine yönelik tutumu "benlik saygısı" olarak adlandırılır (Yörükoğlu,1985). Türkçe'de "kendine saygı", "öz saygı" veya "benlik değeri" gibi terimler kullanılmaktadır. İngilizce'de ise bu kavram için self-

esteem ve self-respect kavramlarının yanı sıra bazen self-confidence ve self-regard terimleri de kullanılabilir (Kımtır, 2008). Yavuzer (1996) tarafından ifade edildiği üzere, insanın gerçekte kim olduğu ile kim olmak istediği arasındaki farkın yarattığı hisler benlik saygısını belirler. Benlik saygısı, bireyin kendisi hakkında oluşturduğu değerlendirmedir ve kendi benlik kavramına duyduğu beğeni, onaylama ve memnuniyet duygusudur. Kişinin yaşadığı olaylara ya da durumlara göre hızlı bir şekilde değişkenlik göstermeyen, uzun süreli genel bir kişilik özelliğidir (Işın, 2015). Fleming ve Courtney'e (1984) göre, benlik saygısı hem genel hem de özel durumlarda kullanılabilir. Bu bağlamda, bireyin duygusal, akademik, sosyal ve fiziksel boyutlarda benlik saygısı alt kategorileri bulunur. Kohut'a (1971) göre, benlik saygısı üç temel ögeden oluşur. İlk öge, başkalarının saygısıdır. Bireyin, başkalarının kendisine nasıl baktığına dair algısı, benlik saygısının oluşumunda becerileri konusunda güvenmesi, başarılarına değer vermesi ve bu başarıları hedeflerine ulaşmak için kullanması, benlik saygısının oluşumuna katkı sağlar.

Üçüncü öge ise kendilik duygusudur. Bireyin, kendisiyle ilgili olumlu bir benlik kavramı geliştirmesi, kendini tanıması ve kabul etmesi, benlik saygısının oluşmasında önemlidir. Çevresel faktörlerden etkilendiği kadar aynı zamanda çevreyi de etkileyebilen bir yapıya sahiptir. Bireyin kendisini önemli hissetme algısı, toplum içindeki davranışlarını ve tepkilerini etkileyen ve olaylara karşı nasıl yaklaşacağını belirleyen önemli bir süreçtir (Arthur, 1968).

Benlik saygısı, yüksek ve düşük şeklinde açıklanabilmektedir. Rosenberg'e göre, birey kendisini olumlu bir tutumla değerlendirirse benlik saygısı yüksek, ancak olumsuz bir tutum içinde değerlendirirse benlik saygısı düşük olur. Yüksek benlik saygısına sahip olan kişi, kendine saygı duyar ve toplumda değerli bir birey olarak hisseder. Düşük benlik saygısı ise kaygı verici sonuçlara neden olabilir. Rosenberg (1979), yüksek benlik saygısına sahip olan bireyin kendisini diğerleriyle kıyaslamadığını, kendi değerinin farkında olduğunu ve becerilerini geliştirmek için çaba gösterdiğini belirtmiştir. Yüksek benlik değerine sahip birey değerli bir insan olarak kendini kabul ederken; düşük benlik değerine sahip birey kendisine saygı duymaz, kendini değersiz ve eksik görmektedir. Yüksek benlik saygısı, bireyleri olumlu olaylara yönelterek onları olumsuz olayların etkilerinden korur ve böylece olumlu psikolojik durumları devam ettirmelerine yardımcı olur (D'zurilla ve ark., 2002). Benlik saygısının yüksek olması, bireyin kendine ve başkalarına karşı pozitif

bir tutum sergilemesi, cesurca risk almaya ve rekabet etmeye hazır olması, karşılaştığı zorluklarla mücadele etme gücüne sahip olması ve hayatın anlamını keşfetme eğilimi göstermesi ile ilişkilendirilebilir (Yörükoğlu, 1990). Benlik saygısı düzeyleri yükseldikçe, bireyler daha aktif bir yaklaşım sergileyerek stresle başa çıkmak için daha fazla adım atarlar ve yardım almaktan daha az çekinirler. Ayrıca, benlik saygısı arttıkça, bireyler genellikle kendilerini soyutlamak yerine, sorunu kabul eder ve bilişsel olarak yeni çözüm yolları aramaya çalışırlar (Kalender, 2021). Bu nedenle, Sonuç olarak, benlik saygısı arttıkça, bireyler sorunu görmezden gelme veya başka objelerle meşgul olma eğilimlerini azaltır ve problemle yüzleşmeye daha yatkın hale gelirler (Yiğit, 2012). Galanakis ve arkadaşlarına (2016) göre, yüksek benlik değerine sahip bireyler, karşılaştıkları zorlukları aşabilmek için stres faktörlerini azaltmaya veya etkilerini düşürmeye yönelik problem odaklı başa çıkma yöntemlerini sıklıkla kullanma eğiliminde olan bireylerdir.

Düşük benlik saygısı olan bireylerin sorunları aşmakta zorlandığı ve bu durumun önemli bir engel teşkil ettiği belirtilmektedir (Yıldız, 2012). Sahip oldukları yetenekleri önemsememe, kendine güven eksikliği, düşük özsaygı, başarılarını reddetme ve kendilerini korumak için başkalarıyla ilişki kurmaktan kaçınma eğilimindedirler (Byrne ve O'brien, 2014). Ichiyama ve meslektaşları (1993) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, kişinin kendini gizleme skorları yüksek olan bireylerin, olumsuz benlik değerlendirmesi de yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgu, kişinin kendisini gizlemesi, başkalarının olumsuz değerlendirmelerinden kaçınması ve benlik saygısı düşük olduğunda, kendini saklama eğiliminin artabileceğini göstermektedir.

Saadat ve arkadaşları (2012) tarafından gerçekleştirilen bir araştırma, yüksek benlik saygısı ve içten denetim odağı arasındaki ilişkiyi ele almaktadır. Araştırma sonuçları, yüksek düzeyde benlik saygısına sahip bireylerin aynı zamanda yüksek düzeyde içten denetim odağına sahip olduklarını göstermektedir. Buna karşın dış denetim odaklı bireyler, yaşamlarında karşılaştıkları zorlukları ve başarıları, çevresel faktörlere ve diğer insanlara bağlama eğilimindedirler (Yeşilyaprak, 2004). Bu nedenle, kendi yeterliklerine olan inançları zayıf olabilir ve kendilerini başarısız hissedebilmektedirler. Bireyin yetkinlik inancı, kendisi hakkında olumlu düşünceler geliştirmesine ve kendisine olan güvenini artırmasına yardımcı olmaktadır. Bu da benlik saygısının artmasıyla sonuçlanmaktadır (Bandura, 1999).

Öz saygı ile psikolojik yardım alma davranışı arasındaki bağı inceleyen çalışmalarda farklı sonuçlar elde edilmiştir. Al-Darmaki (2003) tarafından yapılan bir çalışmada, yüksek benlik saygısı ile psikolojik yardım alma tutumları arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Bir başka araştırmada ise yüksek benlik saygısı olan öğrencilerin, psikolojik yardım alma konusunda daha olumlu bir tutum sergiledikleri ve daha fazla yardım alma eğiliminde oldukları sonucuna varılmıştır (Sezer ve Gülleroğlu, 2016). Vogel ve arkadaşları (2007) yaptıkları araştırmada, yüksek benlik saygısına sahip bireylerin, kendi problemlerini kendi başlarına çözebileceklerine dair inançları nedeniyle, psikolojik destek almaya karşı olumsuz bir tutum sergileyebilecekleri sonucuna varmışlardır. Bu faktörün bireyin psikolojik yardım alma tutumunu etkileyen önemli bir faktör olduğu halde, ilgili alan yazında yeterli ilgiyi görmediği ifade edilmektedir. Bu nedenle, benlik saygısının psikolojik yardım arayışı üzerindeki etkisine dair daha fazla araştırmanın yapılması önemlidir.

3. YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Modeli

18-65 yaş arası yetişkin bireylerde, psikolojik yardım aramaya yönelik tutumu ile denetim odağı, benlik saygısı ve stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki sürekliliği araştıran bu çalışma, ilişkisel tarama modelinde taranmıştır. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arasındaki ilişkiyi anlamak ve bu ilişkinin nasıl gerçekleştiğini keşfetmek için kullanılan bir yöntemdir (Karasar, 2011).

3.2 Evren ve Örneklem

Çalışmanın katılımcı bütünlüğünü 18-65 yaş arası yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini çalışma evreninden rastgele olmayan örnekleme tekniklerinden kolaylı örnekleme yöntemi ile seçilmiş toplam 385 yetişkin katılımcı oluşturmaktadır. Kolaylı örnekleme, araştırmacının araştırma kriterlerine bağlı olarak belirlediği bir örneklem kesiminin ana kütlede seçildiği bir örnekleme yöntemidir. Araştırmacı, belirli kriterlere göre örnekleme seçerken, hedeflenen popülasyonun temsil edileceğine inandığı örnekleme oluşturur (Erkuş, 2011). Katılımcılar, kendilerine iletilmiş onam formunu kabul etme şartı ile araştırmaya katılabilmişlerdir. Katılımcıların kararlaştırılmış yaş aralığında olmaları, belirtilen anket sorularına doğru ve tam bir şekilde yanıt vermeleri ve bilgi verici formu kabul etmeleri gerekmektedir. Aksi takdirde katılımcılar araştırmanın dışında kalacaktır. Çalışma verileri anket yöntemi ile çevrimiçi ortamda toplanmıştır.

Çizelge 3.1: Sosyodemografik Bilgiler Çizelgesi

Değişken	Grup	Kişi	
		Sayısı(n)	Yüzde(%)
Cinsiyet	Kadın	234	%60,8
	Erkek	151	%39,2
Yaş	18-24	73	%19,0
	25-34	178	%46,2
	35-44	46	%11,9
	45-65	88	%22,9
Eğitim Durumu	İlköğretimLise Lisans	31	%8,1
	Yüksek Lisans-Doktor	89	%23,1
Psikolojik Destek Alm Geçmişi		196	%50,1
		69	%17,9
	Evet	176	%45,7
	Hayır	209	%54,3

Bu bölümde, araştırmanın örneklemini daha iyi anlayabilmek için katılımcıların demografik özellikleri ile psikolojik destek arama deneyimlerinin sayısal ve yüzdelik dağılımı incelenmiştir. Çizelge 1’de de görüldüğü gibi katılımcıların % 60.8’i (n=234) kendilerini kadın, %39.2’si (n=149) ise kendilerini erkek olarak tanımlamıştır. Yaşları 18-65 arasında olan örneklemin % 19’u (n=73) 18-24 yaş aralığında; % 46.2’si (n=178) 25-35 yaş aralığında; % 11.9’u 35-44 yaş aralığında; % 22.9’u (n=88) ise 45-65 yaş aralığında yer almaktadır. Katılımcıların % 8.1’i (n=31) ilköğretim mezunu; % 23.1’i (n=89) lise mezunu; % 50.1’i (n=196) lisans mezunu; 17.9’u (n=69) yüksek lisans-doktora mezunudur. Profesyonel psikolojik destek alma geçmişleri ile ilgili soruya ise % 45.7 (n=176) “evet”, % 54.3 (n=209) oranında “hayır” cevabı verilmiştir (bkz. Çizelge 3.1).

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak; Demografik Bilgi Formu Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Formu (PYAİTÖ-KF), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Kontrol Odağı Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1 Demografik bilgi formu

Demografik bilgi formunun içerisinde yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve profesyonel psikolojik destek alma geçmişine değinen çoktan seçmeli ve açık uçlu sorular bulunmaktadır.

3.3.2 Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeği

"Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Formu" (PYAİTÖ-KF), Fischer ve Farina tarafından 1995 yılında geliştirilmiş bir ölçektir. Bu ölçek, psikolojik yardım alma tutumlarıyla ilgili olarak Attitudes Toward Seeking Psychological Professional Help Scale'in (Fischer ve Turner, 1970) kısaltılmış bir versiyonudur. Orijinal ölçeğin 29 sorusundan oluşan bu kısa form, sadece 10 sorudan oluşmaktadır. Fischer ve Farina (1995) tarafından yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda, özgün ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı 0.84 olarak hesaplanmış ve bir ay arayla tekrar uygulandığında test-tekrar test güvenilirliği 0.80 olarak rapor edilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanma çalışması, Topkaya (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. 408 yetişkinin yer aldığı yaş ortalaması 36.7 olan bir örneklem üzerinde, ölçeğin yapı geçerliliği doğrulayıcı faktör analizi kullanılarak incelenmiştir. Türkçe formun Cronbach alfa ile belirlenen iç tutarlılık katsayısı 0.76 olarak rapor edilmiştir (Topkaya, 2011). PYAİTÖ-KF ölçeği, psikolojik yardım alma tutumlarını ölçmek için yeterli psikometrik özelliklere sahip olan maddelerden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe formu, on maddeden oluşan tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin maddeleri, 0'dan 3'e kadar değişen 4'lü Likert tarzında yanıtlanmaktadır. Ölçeğin 2, 8, 9 ve 10. maddeleri ters skorlanır. Ölçekten alınabilecek en düşük skor 1, en yüksek skor ise 37'dir. Yüksek skorlar, psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutumları göstermektedir.

3.3.3 Stresle başa çıkma yöntemleri ölçeği

Moos (1993) tarafından geliştirilmiş olan Stresle Başa Çıkma Ölçeği, 24 maddeden oluşan bir ölçektir ve stresle başa çıkma düzeylerini ölçmek amacıyla kullanılır. Ölçek mantıksal analiz, pozitif değerlendirme, rehberlik ve destek arama, problem çözme olmak üzere dört farklı boyuttan oluşur. Ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Ballı ve Kılıç (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen açıklayıcı faktör analizi sonucunda, ölçek maddelerinin orijinal ölçekten farklı olarak beş farklı faktör altında toplandığı tespit edilmiştir. Uygun olmayan maddeler çıkarıldıktan sonra kalan 22 madde, beş faktör altında toplam varyansın %71,95'ini açıklamaktadır. Birinci faktör, toplam varyansın %45,17'sini açıklayan problem çözme faktörüdür. İkinci faktör, pozitif değerlendirme faktörü olarak adlandırılmakta ve toplam varyansın %9,61'ini açıklamaktadır. Üçüncü faktör,

mantıksal analiz faktörü olarak isimlendirilmiş ve toplam varyansın %7,08'ini açıklamaktadır. Dördüncü faktör, profesyonel destek arama faktörü olarak adlandırılmış olup toplam varyansın %5,43'ünü açıklamaktadır. Son olarak, beşinci faktör çevre desteği arama faktörü olarak adlandırılmakta ve toplam varyansın %4,67'sini açıklamaktadır. Ölçeğin güvenirlik katsayısı 0,93 olarak hesaplanmış olup alt boyutlar için Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları mantıksal analiz boyutu için 0,91; problem çözme boyutu için 0,91; pozitif değerlendirme boyutu için 0,91; profesyonel destek arama boyutu için 0,80; çevre desteği arama boyutu için ise 0,73 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4 Kontrol odağı ölçeği

Rotter (1966) tarafından geliştirilen ve 29 maddeden oluşan bir ölçektir. Bu 29 maddenin içinde 6 dolgu maddesi (1, 8, 14, 18, 24 ve 27. maddeler) bulunur ve bu maddeler ölçeğin skorlamasında dikkate alınmaz. Ölçeğin asıl formunun iki yarı güvenirlik katsayısı .65, Spearman Brown güvenirlik katsayısı .79 ve Kuder-Richardson güvenirlik katsayısı .69-.76 arasında bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirlik katsayısı .49 ile .83 arasında değişmektedir. Yüksek skorlar dışsal deneyim odağını, düşük skorlar ise içsel denetim odağını göstermektedir (Rotter, 1966). KOÖ, Dağ (2002) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir ve RİDKOÖ'ye kıyasla daha kapsamlıdır. Likert formatında 5 dereceli bir ölçek olan KOÖ'de, skora ve derecelendirme "hiç uygun değil (1)", "pek uygun değil (2)", "uygun (3)", "oldukça uygun (4)" ve "tamamen uygun (5)" şeklindedir. Toplam 47 maddeden oluşan ölçeğin skor aralığı 47-235'tir ve iki alt boyutu, iç denetim odağı ve dış denetim odağından oluşur. 42 madde doğru yönde, 38 madde ise ters yönde puanlanmıştır. Dış denetim odağı inancını yansıtan yüksek skorlar elde edilmesi durumunda, ölçeğin geçerlilik, güvenirlik ve geliştirme çalışmaları Hacettepe Üniversitesi öğrencileri ile yapılmıştır ve Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .92, test tekrar test güvenirlik katsayısı ise .88 olarak bulunmuştur. Denetim odağının sıklıkla kullanılan ölçütlerinden Rotter'in İç- Dış Kontrol Odağı Ölçeği (RİDKOÖ), diyabet yönetimi, alkol kullanımı gibi çeşitli alanlarda kullanım için uyarlanmış olmakla birlikte, bu çalışmada riskli davranışların bütünü ele alındığından genel denetim odağı algısı temel alınacaktır. RİDKOÖ'nün Türk kültürüne daha uygun ve farklı denetim odağı ölçeklerinin içeriğini kapsayacak biçimde, 17 yaş üstü kişiler için uyarlandığı çalışma sonucunda Kontrol Odağı Ölçeği (KOÖ) geliştirilmiştir (Dağ, 2002). 5'li

Likert tipindeki (1= Hiç uygun değil, 2 = Pek uygun değil, 3 = Uygun, 4 = Oldukça uygun, 5= Tamamen uygun) 47 maddeli ölçek puanında artış dışsal, düşük puanlar ise içsel denetim odağına işaret etmektedir. 5 faktörlü ölçeğin alt boyutları kişisel denetim ($\alpha = .87$), şansa inanma ($\alpha = .79$), çabalamanın anlamsızlığı ($\alpha = .76$), kadercilik ($\alpha = .74$), ve adil olmayan dünya inancıdır ($\alpha = .61$).

3.3.5 Rosenberg benlik saygısı ölçeği

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, 1965 yılında bireylerin kendilerine verdikleri saygı düzeyini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Bu ölçek, 63 maddeden oluşan 12 alt ölçeğe sahiptir. Her bir alt ölçek tek başına kullanılabilir. Benlik saygısı alt ölçeği ise 10 sorudan oluşur ve yarısı olumlu ifadeler, diğer yarısı ise olumsuz ifadeler içerir. Katılımcılar, her soru için "çok doğru, doğru, yanlış ve çok yanlış" seçeneklerinden birini işaretleyerek ölçeği yanıtlarlar. 1., 2., 4., 6. ve 7. sorulara puanlama yapılırken, "çok doğru" için 4, "doğru" için 3, "yanlış" için 2 ve "çok yanlış" için 1 puanı verilir. Diğer yandan, 3., 5., 8., 9. ve 10. sorular ters yönde puanlanır. Yüksek puanlar, yüksek benlik saygısı düzeyini temsil eder. Ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Çuhadaroğlu (1986) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması, Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmış olup, geçerlik katsayısı 0.71 ve güvenirlik katsayısı 0.75 olarak bulunmuştur.

3.4 Verilerin Analizi

Veriler SPSS-26 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Demografik sorular için frekans tablosu yapılmıştır.

Çizelge 3.2: Normallik Varsayımı Analizi ve Güvenilirlik Analizi

Ölçek	n	Ort.	SS	Çarpıklık	Basıklık	Cronbac's Alpha
PYAİTÖ	385	26,566	4,915	-,574	-,651	,812
Kişisel Kontrol	385	48,958	14,324	,189	-1,235	,799
Şansa İnanma	385	28,150	6,617	,434	,223	,798
Çabalamanın Anlamsızlığı	385	24,776	7,980	,204	-,981	,801
Kadercilik	385	7,836	2,674	,050	-,929	,786
Adil Olmayan Dünya İnanıcı	385	10,584	4,299	,226	-,794	,812
Kontrol Odağı Ölçeği	385	120,306	27,092	,530	-,730	,762
Rosenberg Benlik Saygısı	385	26,209	6,582	,057	-1,168	,779
Problem Çözme	385	18,659	4,121	,332	-,272	,792
Pozitif Değere Sahip Olma	385	19,618	3,523	,444	-,017	,776
Mantıksal Analiz	385	21,742	4,202	-,025	-,395	,779
Profesyonel Destek Arama	385	5,826	2,192	-,363	-,962	,820
Çevre Desteği Arama	385	7,280	7,280	-,215	-,507	,783
SBÇTÖ	385	80,322	11,982	-,071	-,322	,746

Çizelge 3.2’de normallik analizi ve güvenilirlik analizleri bulunmaktadır. Ölçeklerin güvenilirlikleri yüksek düzeydedir (Kalaycı, 2010). Ölçeklerin basıklık ve çarpıklık değerleri -2; +2 sınırını aşmadığından dolayı analizlerde parametrik testler kullanılmıştır. Grup ortalamaları arasındaki farklılıkları gözlemlemek için 2 gruplu değişkenlerde bağımsız örneklem t-testi, 3 veya daha fazla gruplu değişkenlerde ise tek yönlü ANOVA analizi yapılmıştır. Kontrol Odağı Ölçeği, Benlik Saygısı Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumun yordayıcılarını incelemek için ise Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Tüm analizler $\alpha=0,05$ seviyesinde gerçekleştirilmiştir.

4. BULGULAR

4.1 Katılımcıların Demografik Değişkenlerine Göre Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum, Stresle Başa Çıkma Yöntemleri, Denetim Odağı ve Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, profesyonel psikolojik destek alma geçmişi değişkenleri üzerinden psikolojik yardım almaya ilişkin tutum, kontrol odağı, benlik saygısı ve stresle başa çıkma yöntemleri düzeyleri analiz edilmiştir.

4.1.1 Cinsiyet değişkenine göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutum, stresle başa çıkma yöntemleri, kontrol odağı ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi

Cinsiyet değişkeni için katılımcıların Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum, Kontrol Odağı, Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği'nin alt boyut total puan ortalamaları arası fark Bağımsız Örneklem T-Testi ile incelenmiştir. Analizlerin sonucu Çizelge 4.1, Çizelge 4.2, Çizelge 4.3 ve Çizelge 4.4'de verilmiştir.

Çizelge 4.1: Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği 'ne göre Cinsiyet Değişkeni T-Test Tablosu

Ölçek	Grup n	\bar{x}	SS	t	Sd	p
PYAİTÖ	Kadın 234	27,316	4,724	3,229	383	,000*
	Erkek 151	25,404	5,440			

*p<0,05

Çizelge 4.1'e göre kadın ve erkek katılımcıların psikolojik yardım almaya ilişkin tutum için toplam puanları incelendiğinde, anlamlı derecede farklılaşma tespit edilmiştir ((t(383)= 3,229; p<0,05). Kadınların psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeği Puanı Ortalaması (\bar{x} =27,316), erkeklerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeği puanı ortalamasından (\bar{x} =25,404) anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür.

Çizelge 4.2: Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği Alt Boyutlarına göre Cinsiyet Değişkeni T-Test Tablosu

Ölçek Alt Boyutu	Grup	n	\bar{x}	SS	t	Sd	p
Problem Çözme	Kadın	234	18,927	4,104	1,589	383	,113
	Erkek	151	18,245	4,127			
Pozitif Değerlendirme	Kadın	234	19,901	3,501	1,973	383	,049
	Erkek	151	19,178	3,523			
Mantıksal Analiz	Kadın	234	22,047	3,843	1,757	383	,093
	Erkek	151	21,278	4,680			
Profesyonel Destek Arama	Kadın	234	6,252	2,059	5,095	383	,000
	Erkek	151	5,119	2,235			
Çevre Desteği Arama	Kadın	234	7,465	1,444	3,029	383	,003
	Erkek	151	6,993	1,568			

*p<0.05

Çizelge 4.2'ye göre kadın ve erkek katılımcıların stresle başa çıkma yöntemleri ölçeğinin problem çözme alt boyutu için toplam puanların ortalaması incelendiğinde, anlamlı seviyede farklılık tespit edilememiştir ($t(383)= 1,589$; $p>0,05$). Pozitif değerlendirme alt boyutunda ise cinsiyetler arası farklılaşma bulunmuştur ($t(383)= 1,973$; $p<0,05$). Kadınların pozitif değerlendirme alt boyutundaki puan ortalaması ($\bar{x} =19,901$) erkeklerin puan ortalamasından ($\bar{x} =19,178$) yüksektir. Mantıksal analiz alt boyutunda farklılaşma tespit edilememiştir ($t(383)= 1,757$; $p>0,05$). Profesyonel destek arama alt boyutu puan ortalamaları incelendiğinden kadınlar ile erkekler arasında anlamlı derecede farklılık tespit edilmiştir ($t(383)= 5,095$; $p<0,05$). Kadınların puan ortalamaları ($\bar{x} =6,252$) erkeklerin puan ortalamalarından ($\bar{x} =5,119$) farklı ve büyüktür. Çevre desteği arama alt boyutunda ise anlamlı derecede farklılaşma görülmektedir ($t(383)= 3,029$; $p<0,05$). Kadınların puan ortalamaları ($\bar{x} =10,170$) erkeklere ($\bar{x} =11,225$) göre anlamlı ölçüde daha yüksektir.

Çizelge 4.3: Kontrol Odağı Ölçeği Alt Boyutlarına göre Cinsiyet Değişkeni T-Test Tablosu

Ölçek Alt Boyutu	Grup	n	\bar{x}	SS	t	Sd	p
Kişisel Kontrol	Kadın	234	47,273	13,675	1,523	383	,004
	Erkek	151	51,569	14,949			
Şansa İnanma	Kadın	234	27,658	6,264	2,308	383	,077
	Erkek	151	28,913	7,085			
Çabalamanın Anlamsızlığı	Kadın	234	24,038	7,454	3,019	383	,029
	Erkek	151	25,920	8,635			
Kadercilik	Kadın	234	7,692	2,557	1,243	383	,199
	Erkek	151	8,059	2,840			
Adil Olmayan Dünya İnancı	Kadın	234	10,170	4,057	2,708	383	,022
	Erkek	151	11,225	4,590			

*p<0,05

Çizelge 4.3'e göre kadın ve erkek katılımcıların kontrol odağı ölçeğinin kişisel kontrol alt boyutu için toplam puanların ortalaması incelendiğinde, farklılık tespit edilmiştir ((t(383)= 1,523; p<0,05). Kadınların kişisel kontrol alt boyutundaki puan ortalamaları (\bar{x} =47,273) erkeklerin puan ortalamalarından (\bar{x} =51,569) farklı ve küçüktür. Şansa inanma alt boyutunda anlamlı derecede farklılaşma tespit edilememiştir ((t(383)= 2,308; p<0,05). Çabalamanın anlamsızlığı alt boyutunda ise cinsiyetler arası anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmuştur ((t(383)= 3,019; p<0,05). Kadınların puan ortalamaları (\bar{x} =24,038) erkeklerin puan ortalamalarından (\bar{x} =25,920) küçüktür. Kadercilik alt boyutunda anlamlı derecede farklılaşma tespit edilememiştir ((t(383)= 1,243; p>0,05). Adil olmayan dünya inancı alt boyutu için toplam puanları incelendiğinde, anlamlı derecede farklılık tespit edilmiştir ((t(383)= 2,708; p<0,05). Bu alt boyutta kadınlar (\bar{x} =10,170) erkeklere (\bar{x} =11,225) göre anlamlı derecede daha az puan almışlardır.

Çizelge 4.4: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği 'ne göre Cinsiyet Değişkeni T-Test Tablosu

Ölçek	Grup	n	\bar{x}	SS	t	Sd	p
Benlik Saygısı	Kadın	234	27,081	6,346	3,272	383	,001
	Erkek	151	24,860	6,734			

*p<0,05

Çizelge 4.4'e göre benlik saygısı ölçeğinde cinsiyetler arası anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($t(383)= 3,272$; $p<0,05$). Kadın katılımcıların benlik saygısı toplam puanlarının ortalaması ($\bar{x} =27,081$) erkek katılımcılara ($\bar{x} =24,860$) göre yüksektir.

4.1.2 Yaş değişkenine göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutum düzeylerinin incelenmesi

Yaş değişkeni için katılımcıların Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Ölçeği'nin alt boyut toplam puan ortalamaları arası fark daha fazla gruplu değişkenlerde One-Way ANOVA analizi ile incelenmiştir. Analizlerin sonucu Çizelge 4.5'te verilmiştir.

Çizelge 4.5: Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği 'ne göre Yaş Değişkeni Tek Yönlü Anova Analizi

Ölçek	Grup	n	\bar{x}	SS	Var.K	K.T.	SD	K. O.	F	p
PYAİTÖ	18-24	73	24,986	5,221	GA	492,429	3	164,143	6,561	,000
	25-34	178	25,988	4,902	GI	9531,348	381	25,017		
	35-44	46	27,434	4,991	Toplam	10023,777	384			
	45-65	88	28,147	5,020						

* $p<0,05$

Çizelge 4.5'e göre yaş grupları kategorileri incelemeye alındığında psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeği için toplam puanların ortalaması incelendiğinde, aralarında anlamlı derecede farklılaşma tespit edilmiştir ($F= 6,561$; $p<0,05$). Sonuçlara göre, 45-65 yaş aralığında olan kişilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeği puanların ortalaması ($\bar{x} =28,147$), 35-44 yaş aralığı ($\bar{x} =27,434$), 25-34 yaş aralığı ($\bar{x} =25,988$) ve 18-24 yaş aralığında ($\bar{x} =24,986$) olan kişilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeği puanların ortalamasından daha yüksektir.

4.1.3 Eğitim durumu değişkenine göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutum düzeylerinin incelenmesi

Eğitim durumu değişkeni için katılımcıların Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği'nin alt boyut toplam puan ortalamaları arası fark daha fazla gruplu değişkenlerde One-Way ANOVA analizi ile incelenmiştir. Analizlerin sonucu Çizelge 4.6'da verilmiştir.

Çizelge 4.6: Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği'ne Göre Eğitim Durumu Değişkeni Tek Yönlü Anova Analizi

Ölçek	Grup	n	\bar{x}	SS	Var.K	K.T.	SD	K.O.	F	p
PYAİTÖ	İlköğretim	31	22,774	4,507	GA	665,906	3	221,969	9,819	,000
	Lise	89	25,797	5,481	GI	8612,655	381	22,605		
	Lisans	196	27,045	4,499	Toplam	9278,561	384			
	Yüksek Lisans-Doktora	69	27,898	4,554						

*p<0.05

Çizelge 4.6'ya göre eğitim durumu kategorileri sonuçlandırıldığında psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeği için toplam puanların ortalaması incelendiğinde, aralarında anlamlı derecede farklılaşma tespit edilmiştir (F= 9,819; p<0,05). Sonuçlara göre, yüksek lisans-doktora mezunu olan kişilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeği toplam puanların ortalaması (\bar{x} =27,898), ilköğretim mezunu (\bar{x} =22,774), lise mezunu (\bar{x} =25,797) ve lisans mezunu (\bar{x} =27,045) olan kişilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeği toplam puanların ortalamasından daha yüksektir.

4.1.4 Profesyonel psikolojik destek alma geçmişi değişkenine göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutum düzeylerinin incelenmesi

Profesyonel psikolojik destek alma geçmişi değişkeni için katılımcıların Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği'nin alt boyut toplam puan ortalamaları arası fark Bağımsız Örneklem T-Testi ile incelenmiştir. Analizlerin sonucu Çizelge 4.7'de verilmiştir.

Çizelge 4.7: Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği 'ne göre Profesyonel Psikolojik Destek Arama Geçmişi Değişkeni T-Test Tablosu

Ölçek	Grup	n	\bar{x}	SS	t	Sd	p
PYAİTÖ	Evet	176	27,602	4,322	3,863	383	,000
	Hayır	209	25,693	5,216			

*p<0.05

Çizelge 4.7'ye göre katılımcıların psikolojik yardım almaya ilişkin tutum için toplam puanların ortalaması incelendiğinde, profesyonel psikolojik destek alma

geçmiş değişkenleri arasında anlamlı derecede farklılaşma tespit edilmiştir ($t(383)=3,863$; $p<0,05$). Daha önce psikolojik destek alanların psikolojik yardım almaya ilişkin tutum toplam puanlarının ortalamaları ($\bar{x}=27,602$), psikolojik destek geçmişi olmayanların puan ortalamalarından ($\bar{x}=25,693$) anlamlı derecede yüksektir.

4.2 Kontrol Odağı, Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Kontrol odağı, benlik saygısı ve stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır.

4.2.1 Kontrol odağı ölçeği alt boyutları ile benlik saygısı arasındaki korelasyonun incelenmesi

Çizelge 4.8: Kontrol Odağı Ölçeği Alt Boyutları İle Benlik Saygısı Arasındaki Korelasyon Tablosu

Ölçek	1	2	3	4	5	6
Kişisel Kontrol	1	,407	,422	,231	,341	-,272**
Şansa İnanma		1	,478	,373	,535	-,249**
Çabalamanın Anlamsızlığı			1	,375	,630	-,381**
Kadercilik				1	,389	-,149**
Adil Olmayan Dünya İnancı					1	-,374**
Benlik Saygısı						1

** = $p<0,001$

Çizelge 4.8'e göre, kişisel kontrol alt boyutunun toplam puanı ile benlik saygısı ölçeğinin toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde negatif yönlü zayıf bir ilişki bulunmuştur ($r=-0,272$; $p<0,001$). Şansa inanma alt boyutunun toplam puanı ile benlik saygısı ölçeği toplam puanları arasında anlamlı derecede negatif yönlü zayıf bir ilişki tespit edilmiştir ($r=-0,249$; $p<0,001$). Çabalamanın anlamsızlığı alt boyutunun toplam puanı ile benlik saygısı ölçeği toplam puanları arasında negatif doğrultuda zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-0,381$; $p<0,001$). Kadercilik alt boyutunun toplam puanı ile benlik saygısı ölçeği toplam puanları arasında zayıf düzeyde negatif doğrultuda anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r=-0,149$; $p<0,05$). Adil olmayan dünya inancı alt boyutu puanı ile benlik saygısı ölçeği toplam puanları arasında negatif yönlü zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-0,374$; $p<0,001$).

4.2.2 Benlik saygısı ile başa çıkma yöntemleri alt boyutları arasındaki korelasyonun incelenmesi

Çizelge 4.9: Benlik Saygısı Ölçeği ile Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Tablosu

Ölçek	1	2	3	4	5	6
Benlik Saygısı	1	,449**	,358**	,529**	,342**	,413**
Problem Çözme		1	,527	,547	,340	,367
Pozitif Değerlendirme			1	,534	,242	,483
Mantıksal Analiz				1	,394	,546
Profesyonel Destek Arama					1	,347
Çevre Desteği Arama						1

** = $p < 0,001$

Çizelge 4.9 incelendiğinde benlik saygısı ölçeği toplam puanı ile problem çözme alt boyutu toplam puanı arasında pozitif yönde zayıf derecede anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = 0,449$; $p < 0,001$). Pozitif değerlendirme alt boyutu toplam puanı ile benlik saygısı ölçeği arasında pozitif yönde zayıf derecede anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = 0,358$; $p < 0,001$). Pozitif değerlendirme alt boyutu toplam puanı ile benlik saygısı ölçeği arasında pozitif yönde zayıf derecede anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = 0,358$; $p < 0,001$). Mantıksal analiz alt boyutu toplam puanı ile benlik saygısı ölçeği arasında pozitif yönde orta derecede anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = 0,529$; $p < 0,001$). Benlik saygısı ölçeği toplam puanı ile profesyonel destek arama alt boyutu toplam puanı arasında pozitif ve zayıf derecede anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = 0,342$; $p < 0,001$). Çevre desteği arama alt boyutu toplam puanı ile benlik saygısı ölçeği arasında pozitif ve zayıf derecede anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = 0,347$; $p < 0,001$).

4.2.3 Kontrol odağı ölçeği alt boyutları ile stresle başa çıkma yöntemleri altboyutları arasındaki korelasyonun incelenmesi

Çizelge 4.10: Kontrol Odağı Ölçeği Alt Boyutları ile Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Tablosu

Ölçek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kişisel Kontrol	1	,407	,422	,231	,341	-,303**	-,236**	-,319**	-,363**	-,328**
Şansa İnanma		1	,478	,373	,535	-,118**	-,078	-,213**	-,195**	-,337**
Çabalamanın Anlamsızlığı			1	,375	,630	-,295**	-,211**	-,417**	-,453**	-,398**
Kadercilik				1	,389	-,100	,099	-,164**	-,196**	-,228**
Adil Olmayan Dünya İnancı					1	-,212**	-,208**	-,370**	-,336**	-,448**
Problem Çözme						1	,527	,547	,340	,367
Pozitif Değerlendirme							1	,534	,242	,483
Mantıksal Analiz								1	,394	,546
Profesyonel Destek Arama									1	,347
Çevre Desteği Arama										1

** = p<0,001

Çizelge 4.10'un incelenmesi sonucunda kontrol odağı ölçeğinin kişisel kontrol alt boyutu ile stresle başa çıkma yöntemleri problem çözme alt boyutu arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = -0,236$; $p < 0,001$). Aynı şekilde, kontrol odağı ölçeğinin kişisel kontrol alt boyutu ile stresle başa çıkma yöntemleri pozitif değerlendirme alt boyutu arasında da negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır ($r = -0,236$; $p < 0,001$). Ayrıca, kontrol odağı ölçeğinin kişisel kontrol alt boyutu ile stresle başa çıkma yöntemleri mantıksal analiz alt boyutu arasında da negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r = -0,319$; $p < 0,001$). Özetle, makaledeki bulgulara göre kontrol odağı ve stresle başa çıkma yöntemleri arasında çeşitli ilişkiler bulunmaktadır. Kontrol odağı ölçeğinin kişisel kontrol alt boyutunun toplam puanı ile stresle başa çıkma yöntemleri arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = -0,363$; $p < 0,001$). Aynı şekilde, kişisel kontrol alt boyutunun toplam puanı ile stresle başa çıkma yöntemleri arasında çevre desteği arama alt boyutunda da negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = -0,328$; $p < 0,001$). Kontrol odağı ölçeğinin şansa inanma alt boyutunun toplam puanı ile stresle başa çıkma yöntemleri problem çözme alt boyutu arasında da negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r = -0,118$; $p < 0,001$). Ancak, şansa inanma alt boyutunun toplam puanı ile stresle başa çıkma yöntemleri pozitif değerlendirme alt boyutu

arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($r = -0,078$; $p > 0,05$). Kontrol odağı ölçeğinin şansa inanma alt boyutunun toplam puanı ile stresle başa çıkma yöntemleri mantıksal analiz alt boyutu arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = -0,213$; $p < 0,001$). Kontrol odağı ölçeğinin şansa inanma alt boyutunun toplam puanı ile stresle başa çıkma yöntemleri profesyonel destek arama alt boyutu arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = -0,195$; $p < 0,05$). Kontrol odağı ölçeğinin şansa inanma alt boyutunun toplam puanı ile stresle başa çıkma yöntemleri çevre desteği arama alt boyutu arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r = -0,337$; $p < 0,001$). Ayrıca, çabalamanın anlamsızlığı alt boyutunun toplam puanı ile stresle başa çıkma yöntemleri problem çözme alt boyutu arasında da negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = -0,295$; $p < 0,05$). Bununla birlikte, çabalamanın anlamsızlığı alt boyutunun toplam puanı ile stresle başa çıkma yöntemleri pozitif değerlendirme alt boyutu arasında da negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r = -0,211$; $p < 0,05$). Ayrıca, çabalamanın anlamsızlığı alt boyutunun toplam puanı ile stresle başa çıkma yöntemleri mantıksal analiz alt boyutu arasında da negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = -0,417$; $p < 0,05$). Kontrol odağı ölçeğinin çabalamanın anlamsızlığı alt boyutunun toplam puanı ile stresle başa çıkma yöntemleri profesyonel destek arama alt boyutu arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = -0,453$; $p < 0,05$). Kontrol odağı ölçeğinin çabalamanın anlamsızlığı alt boyutunun toplam puanı ile stresle başa çıkma yöntemleri çevre desteği arama alt boyutu arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = -0,398$; $p < 0,05$). Kontrol odağı ölçeğinin kadercilik alt boyutunun toplam puanı ile stresle başa çıkma yöntemleri problem çözme alt boyutu arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilememiştir ($r = -0,100$; $p < 0,05$). Kontrol odağı ölçeğinin kadercilik alt boyutunun toplam puanı ile stresle başa çıkma yöntemleri pozitif değerlendirme alt boyutu arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilememiştir ($r = 0,099$; $p < 0,05$). Kontrol odağı ölçeğinin kadercilik alt boyutunun toplam puanı ile stresle başa çıkma yöntemleri mantıksal analiz alt boyutu arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = -0,164$; $p < 0,05$). Kontrol odağı ölçeğinin kadercilik alt boyutunun puanı ile stresle başa çıkma yöntemleri profesyonel destek arama alt boyutu arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = -0,196$;

$p < 0,05$). Kontrol odağı ölçeğinin kadercilik alt boyutunun toplam puanı ile stresle başa çıkma yöntemleri çevre desteği arama alt boyutu arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = -0,228$; $p < 0,05$). Kontrol odağı ölçeğinin adil olmayan dünya inancı alt boyutunun toplam puanı ile stresle başa çıkma yöntemleri problem çözme alt boyutu arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = -0,212$; $p < 0,05$). Kontrol odağı ölçeğinin adil olmayan dünya inancı alt boyutu ile stresle başa çıkma yöntemleri pozitif değerlendirme alt boyutu arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = -0,208$; $p < 0,05$). Aynı şekilde, adil olmayan dünya inancı alt boyutu ile stresle başa çıkma yöntemleri mantıksal analiz alt boyutu arasında da negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -0,370$; $p < 0,05$). Kontrol odağı ölçeğinin adil olmayan dünya inancı alt boyutunun toplam puanı ile stresle başa çıkma yöntemleri profesyonel destek arama alt boyutu arasında da negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = -0,336$; $p < 0,05$). Benzer şekilde, adil olmayan dünya inancı alt boyutunun toplam puanı ile stresle başa çıkma yöntemleri çevre desteği arama alt boyutu arasında da negatif ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = -0,448$; $p < 0,05$).

4.3 Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumun Yordayıcılarına İlişkin Bulgular

4.3.1 Stresle başa çıkma yöntemleri ölçeği alt boyutlarının psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu yordama durumunu incelemek için yapılan regresyon analizi

Çizelge 4.11: Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği Alt Boyutlarının Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumu Yordama Durumunu İncelemek İçin Yapılan Regresyon Analizi Tablosu

	B	Standart Hata	Beta	t	R2	F
Sabit	14,840	1,322		11,223	,397	49,932
Problem Çözme	,120	,063	,097	1,892		
Pozitif Değerlendirme	-,078	,075	-,054	-1,042		
Mantıksal Analiz	,119	,067	,098	1,773		
Profesyonel Destek Arama	1,305	,104	,562	12,595		
Çevre Desteği Arama	-,035	,170	-,010	-,207		

Analiz sonucunda, parametreler dahilinde kurulan bu regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($F=49,932$, $p < 0,05$) ve psikolojik yardım alma

tutumunun %39.7'sinin açıklandığı bulunmuştur. Regresyon katsayılarına profesyonel destek arama ($\beta= 1,305$, $p< 0,05$) puanının pozitif doğrultuda, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu yordadığı tespit edilmiştir. Problem çözme, mantıksal analiz, pozitif değerlendirme, ve çevre desteği arama boyutlarının ise psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu anlamlı derecede yordamadığı görülmüştür.

4.3.2 Kontrol odağı ölçeği alt boyutlarının psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu yordama durumunu incelemek için yapılan regresyon analizi

Çizelge 4.12: Kontrol Odağı Alt Boyutlarının Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumu Yordama Durumunu İncelemek İçin Yapılan Regresyon Analizi Tablosu

	B	Standart Hata	Beta	t	R2	F
Sabit	35,012	1,059		33,065	,343	39,588
Kişisel Kontrol	-,134	,017	-,376	-7,897		
Şansa İnanma	,155	,041	,201	3,816		
Çabalamanın Anlamsızlığı	-,244	,036	-,382	-6,699		
Kadercilik	-,221	,089	-,116	-2,472		
Adil Olmayan Dünya İnanç	,040	,069	,034	,586		

Analiz sonucunda, parametreler dahilinde kurulan bu regresyon modelinin anlamlı olduğu ($F=39,588$, $p<0,05$) ve psikolojik yardım alma tutumunun %34,3'ünün açıklandığı bulunmuştur. Regresyon katsayılarına bakıldığında kişisel kontrol ($\beta= -,134$, $p< 0,001$) puanının negatif doğrultuda, şansa inanma ($\beta= ,155$, $p< 0,001$) puanının pozitif yönde, çabalamanın anlamsızlığı ($\beta= -,244$, $p< 0,001$) puanının negatif doğrultuda, kadercilik ($\beta= -,221$, $p< 0,05$) puanının negatif yönde psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puanını yordadığı saptanmıştır. Adil olmayan dünya inancının psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu anlamlı derecede yordamadığı tespit edilmiştir.

4.3.3 Benlik saygısı ölçeğinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu yordama durumunu incelemek için yapılan regresyon analizi

Çizelge 4.13: Benlik Saygısı Ölçeğinin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumu Yordama Durumunu İncelemek İçin Yapılan Regresyon Analizi Tablosu

	B	Standart Hata	Beta	t	R ²	F
Sabit	18,249	1,002		18,212	,126	55,112
Benlik Saygısı	,275	,037	,355	7,424		

Analiz sonucunda, parametreler dahilinde kurulan bu regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($F=55,112$, $p \leq 0,05$) ve psikolojik yardım alma tutumunun %12,6'sının açıklandığı bulunmuştur. Regresyon katsayılarına bakıldığında benlik saygısı ($\beta = ,275$, $p < 0,001$) puanının psikolojik yardım almaya ilişkin tutumunu pozitif doğrultuda yordadığı tespit edilmiştir.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

5.1 Tartışma

Bu çalışmada temel amaç; katılımcıların denetim odağı, benlik saygısı ve stresle başa çıkma yöntemlerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını yordama düzeylerinin incelenmesiyle birlikte denetim odağı, benlik saygısı ve stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Demografik Bilgi Formu'nda yer alan bölümlere göre değişkenlerin arasındaki farklılaşmaların bulgulanması çalışmanın bir diğer amacıdır. Tartışma bölümünde, elde edilen bulgular literatürdeki önceki çalışmalardaki bulgusal tespitlerle karşılaştırılarak ele alınmış ve ilgili başlıklara göre düzenlenmiştir.

5.1.1 Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum, denetim odağı, benlik saygısı ve stresle başa çıkma yöntemlerinin demografik bilgilere göre tartışılması

Katılımcılar arasında cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında kadınların erkeklerle göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutumunun daha olumlu olduğu görülmüştür. Literatürde bu sonucu destekleyen birçok araştırmaya rastlanmıştır (Türküm, 2001; Topkaya ve Meydan, 2013; Wahto ve Swift, 2016; Kalkan ve Odacı, 2005; Yelpaze, 2016; Arora ve ark., 2016; McDonald ve ark., 2017; Çankaya ve Terzi, 2012; Gürsoy ve Gizir, 2018; Park ve ark., 2018; Ülken ve Odacı, 2021). Bu durum, erkek cinsiyet rolünün genellikle dışarıdan yardım aramayı kabul etmeyen bir rol olarak algılanmasıyla ilişkilendirilebilir (Türküm, 2004). Erkekler, toplumsal beklentilerden kaynaklanan güçlü ve bağımsız bir imaj sergileme gerekliliği ve kendi benliklerini koruma düşüncesi gibi faktörler nedeniyle yardım almaktan çekinebilmektedirler (Kalkan ve Odacı, 2005). Bu sonuçlar yardım aramayla ilişkili damgalanma veya utanç korkusu veya mental sağlığın önemi konusunda farkındalık eksikliği gibi çeşitli nedenlere de bağlı olabilmektedir (Berger ve ark., 2005). Daha geleneksel erkeklik rollerini ve inançlarını benimseyenler için, başka birinden yardım istemek erkeklerde zayıflık belirtisi olarak görülebilir ve duygularını konuşmak genellikle daha çok kadınsı bir faaliyet olarak algılanmaktadır (Vogel ve ark., 2011).

Davis ve Liang (2015) da kültürel bir değer olan maçoğu (yüksek düzeyde erkeksilik) bağıllık, yardım arama tutumlarıyla ilişkili olacağını düşünmektedirler. Geçmiş çalışmalara bakıldığında psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun cinsiyete göre değişmediğini ya da erkeklerin tutumlarının daha yüksek olduğunu gösteren bulgulara rastlanmaktadır (Zhang ve Dixon, 2003; Annaberdiyev, 2006; Karaalp, 2009). Sonuçlardaki farklılıklar katılımcıların diğer sosyo-demografik özelliklerine bağılı olarak çeşitlenmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutları olan problem çözme ve mantıksal analiz değişkenlerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Pozitif değerlendirme, çevre desteği arama ve profesyonel destek arama boyutlarında kadınlar erkeklere göre daha fazla puan almışlardır. Sonuçlarımızı destekleyen bazı çalışmalara rastlanmaktadır (Sardoğan ve ark., 2006; Beştepe ve ark. 2010). Bazı çalışmalara göre problem çözme boyutu cinsiyete göre bir farklılık oluşturmazken (Sancaktar, 2016; Kamışlı, 2019); bazı çalışmalarda (Folkman ve Lazarus, 1980; Gümüş, 2015) cinsiyet rollerinin etkisiyle erkeklerin kadınlara göre daha fazla problem odaklı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Türküm' ün (2001) stresle başa çıkma yöntemleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında pozitif değerlendirmeye karşılık gelen iyimserliğin ve sosyal destek aramanın kadınlarda daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan çalışmalarda, kadınların stresle başa çıkma stratejileri arasında sosyal destek arama eğilimlerinin daha yaygın olduğu ifade edilmektedir (Billings & Moss, 1984; Arslantaş ve ark., 2011). Seamon'ın (2003) çalışmasında kadınların genellikle erkeklerden daha fazla kendilerini açtıkları ve bu nedenle daha yakın ilişkiler kurdukları tespit edilmiştir. Damgalanma algısı sıklıkla erkeklerin yardım aramasının önündeki önemli bir engel olarak tanımlanmıştır ve hem erkekler hem de kadınlar, erkeklerin güç sergilemesine ilişkin toplumsal baskılar ile genellikle bir kırılma göstergesi olarak görülen yardım aramaya ilişkin toplumsal yargılar arasındaki gerilimin farkında olduklarını belirtmişlerdir (Liddon ve ark., 2017).

Denetim odağı alt boyutlarından olan kişisel kontrol, çabalamanın anlamsızlığı ve adil olmayan dünya inancı puanların erkeklerde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durum, erkeklerin kadınlara göre dış kontrol odağının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Yapılan akademik çalışmalar bu sonucu destekler niteliktedir (Ören, 1991; Emeksever, 2019; Demirtaş ve Yener, 2019; Literatürdeki sonuç beklentileri

ve sonuçlar daha çok kadınların dış kontrol puanlarının yüksek olduğu yönündedir (Seyhan, 2013; Yücel ve ark., 2018; Şenel ve ark., 2019). Bu beklentinin sebebi toplum içinde yaygın olan ayrımcılık ve baskı, kadınların kendi hayatlarını kontrol etme konusunda daha az güçlü hissetmelerine ve dolayısıyla dış kontrol odağına yönelmelerine neden olabilmesiyle yorumlanmaktadır.

Çalışmada benlik saygısının cinsiyet değişkeni üzerindeki etkisine bakıldığında kadınların benlik saygısının erkeklere göre daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Alanyazındaki bazı çalışmalar bu sonucu desteklemektedir (Özkan, 1994; Güler, 2011; Yar ve ark., 2021). Örneğin Sezen Erhamza ve arkadaşlarının (2021) dış hekimliği fakülde yaptıkları çalışmaya göre kadınların benlik saygısı puanları erkeklere göre yüksek olarak bulgulanmıştır. Erkeklerin kadınlara göre benlik saygısının daha yüksek olduğu birçok araştırmaya da rastlanmıştır (Ottekin, 2009; Pehlivan, 2015). Sahlstein ve Allen (2002) tarafından yapılan bir araştırmada, kadınların bütüncül ölçümlerde ve bilişsel yönüyle özsaygıda erkeklerden daha yüksek puan aldığı, ancak erkeklerin sosyal ve fiziksel yönlerde özsaygıda kadınlardan daha yüksek puan aldığı bulunmuştur. Bleidorn ve arkadaşlarının (2016) çeşitli ülkeler bazında yaptığı benlik saygısı ile demografik değişkenlerin ilişkisini incelediği çalışmada da erkeklerin kadınlara göre benlik saygısının daha yüksek olduğu ancak geleneksel toplumlarda bu makasın açıldığını işaret etmektedir. Bu sonuç biyolojik cinsiyetten ziyade toplumsal cinsiyet rollerinin benlik saygısını etkilediği görüşünü desteklemektedir (Yar ve ark., 2021). Lundy ve Rosenberg (1987) tarafından yapılan bir araştırmada, feminite düzeyinden daha yüksek bir maskülenlik düzeyine sahip olan androjen bireylerin, benlik saygısının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırmanın bir diğer sonucu ise yaşın psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu etkilediği yönünde olmuştur. Yapılan analizlere göre yaş artıkça psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun da daha olumlulaştığı görülmüştür. Tutumun en olumlu olduğu yaş grubu 45-65 yaş aralığıdır. Daha sonra bu grubu sırasıyla 35-44 yaş aralığı, 25-34 yaş aralığı ve 18-24 yaş aralığı takip etmektedir. Literatürde yaş ile psikolojik desteği almaya ilişkin tutum arasındaki ilişki konusunda bir görüş birliği olmamasına rağmen, araştırmaların çoğu yaşın yardım alma üzerinde faydalı bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur (Deane ve Chamberlain, 1994; Oliver ve ark., 2005; Barney ve ark., 2006; Mackenzie ve ark., 2006; Koydemir ve Eren, 2010;

Mutlu, 2020). Fauteux ve meslektaşlarının (2008) hipotezine göre, insanlar yaşlandıkça, ruh sağlığı uzmanlarına olan güvenleri artmaktadır. Gençlere kıyasla daha fazla bilinçli olabilmeleri, yaşam dönemine bağlı olarak artan psikolojik problemler de yaşlı yetişkinlerde psikolojik yardım alma tutumunun daha olumlu sonuçların çıkmasında etkili olduğu düşünülmektedir. Bazı çalışmalar psikolojik rahatlıklara ilişkin damgalanma algısının gençlerde yaşlı yetişkinlere göre daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir (Mendoca Lima ve ark., 2003; Pyne ve ark., 2004). Damgalanma kavramının psikolojik yardım almaya ilişkin tutum üzerindeki olumsuz etkisi düşünüldüğünde sonuçlara uygun bir açıklama olduğu görülmektedir. Gençlerin yaş alan bireylere göre daha olumlu tutuma sahip olduğu çalışmalar da bulunmaktadır (Picco ve ark., 2016; Temiz, 2019). Berger ve arkadaşlarının (2005) 253 erkekle yaptığı ve Yeh'in (2002) yılında gerçekleştirdiği çalışmalarda yaşın psikolojik yardım alma tutumu ile ilişkili olmadığı bulunmuştur.

Çalışmada, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun eğitime göre farklılaştığı görülmüştür. En olumlu tutum yüksek lisans-doktora mezunu grupta ortaya çıkmıştır ve sırasıyla lisans, lise, ilköğretim düzeyi gruplarına doğru tutum olumsuzlaşmaktadır. Araştırmayı destekleyen sonuçlar alan yazının birçok ürününde de görülmektedir (Hornig, 1994; Khoie, 1999; Komiye ve ark., 2000; Knipscheer ve Kleber, 2001; Thao, 2004; Koydemir Özden ve Eren, 2010; Arslantaş ve ark, 2011). Literatürde farklı bulgulara da rastlanmaktadır. Örneğin Şimşek'in (2017) Mardin ilinde yetişkinlerle yaptığı çalışmasında ise psikolojik yardım alma tutumunun eğitim seviyesine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Benuto ve arkadaşlarının (2020) psikolojik yardım alma davranışı ile sosyodemografik değişkenler arasındaki bağlantıyı inceledikleri çalışmalarında da eğitim düzeyleri ile ilgili bir fark bulunamamıştır.

Araştırmanın bir diğer sonucu da psikolojik destek alma deneyimine göre psikolojik yardım alma tutumunun değişmesidir. Daha önce psikolojik destek alan kişilerin tutumu daha olumlu görülmüştür. Literatürdeki bazı çalışmalar sonuçları desteklemektedir (Türküm, 2005; Çebi, 2009; Vogel ve Wester, 2003; Atik ve Yalçın, 2011; Atılğan, 2022). Daha önce profesyonel destek almış bireylerin, psikolojik desteği anlamaları ve daha az yanlış inançlara sahip olmaları nedeniyle tutumlarının daha olumlu olmaları beklenir. (Kakhnovets, 2011). Masuda ve arkadaşlarına (2005) göre ise bireylerin daha önce profesyonel yardım almış

olmaları, destek ihtiyaçlarını daha kolay fark etmelerini ve ruh sağlığı alanında çalışanlara daha yüksek bir güven duymalarını sağlayabilmektedir. Bazı çalışmalarda ise deneyimin psikolojik yardım alma tutumu üzerinde etkisi olmadığı ortaya çıkmıştır (Yıldırım ve ark., 2014; Meydan ve Pamukçu, 2016; Aydın, 2017). Sonuçlardaki farklılıkların deneyimin içeriğinden ve yararlılık durumundan kaynaklanabildiği düşünülmektedir.

5.1.2 Denetim odağı alt boyutları ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin tartışılması

Araştırmanın sonuçlarına göre kontrol odağı ölçeğinin alt boyutlarından kişisel kontrol, şansa inanma, kadercilik, adil olmayan dünya inancı ve çabalamanın anlamsızlığı ile benlik saygısı arasında düşük seviyede negatif ilişki ortaya çıkmıştır. Bu bulgudan dış denetim odaklı katılımcıların benlik saygılarının düşük; iç denetim odaklı katılımcıların ise benlik saygılarının yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Önceki araştırmalarda iç denetim odaklılığın daha yüksek benlik saygısı ile ilişkili olduğu yönünde sonuca rastlanmıştır (Silvester ve ark., 2002; Owayed, 2005; Žitný ve Halama, 2011; Nwankwo ve ark., 2012; Ordu, 2019). Saadat ve arkadaşları (2012) İran Üniversitesi'nde öğrenim gören 370 katılımcıyla yaptığı çalışmada iç denetim odaklılık ile benlik saygısı arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit etmiştir. İç denetim odaklılığına sahip olmak, bir bireyin hayatındaki olaylar üzerinde daha fazla kontrol sahibi olduğuna inanması anlamına gelir. Bu, bireyin kendi değerini hissetmesi gibi, kendi içsel kaynaklarına güvenmesi ve bireysel sorumluluk anlayışına sahip olması açısından önemlidir. İç denetim odaklılığına sahip olan kişiler genellikle başarılarını kendi çabalarına ve yeteneklerine bağlarlar, sorunları çözmek için aktif adımlar atarlar ve olumsuz durumlarla başa çıkma konusunda daha güçlü bir inanca sahiptirler (Kararımak ve Çetinkaya, 2011). Dış denetim odaklılığına sahip olan bireyler, yaşamlarındaki olayların kendi iradelerinden bağımsız olarak dış etkenler veya şansa bağlı olduğuna inanırlar. Bu durumda, bireyler kendi yaşamlarının kontrolünü ellerinde tutamadıklarını düşünerek dış faktörlere bağımlı olduklarını hissederler. Dış kontrol odaklılığına sahip olan kişiler genellikle kendi değerlerini sorgulayabilir ve kendilerini değersiz hissedebilirler. Bu durum da benlik saygılarının düşük olmasına neden olabilmektedir. Kök ve Sayıner'in (2016) çalışmasında elde edilen bulgular, boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşımın benlik saygısının ilişkili olduğu öz yeterlik ile ters yönlü bir ilişkiye sahip olduğunu

ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar, boyun eğici ve çaresizlik düşüncelerinin bireylerin öz yeterlik algılarını olumsuz etkileyebildiğini göstermektedir. Dış kontrol odaklılık daha fazla duygudurum bozukluğu ile birlikte, benlik algıları da ciddi şekilde etkileyebilmektedir (Goodman ve ark., 1987). Ayrıca Pu ve arkadaşlarının (2017) Çin’de yaptığı çalışmaya göre benlik saygısı, kontrol odağının öznel iyi olma üzerindeki etkisinde aracılık edici bir etkiye sahip oldukları sonuca ulaşmışlardır. Hayatındaki olaylar üzerinde daha fazla etkisi olduğunu hisseden bir kişinin iç dünyasında bir denetim odağına sahip olduğu söylenir. Kişinin kişisel sorumluluk duygusu, öz saygı ve kendi iç kaynaklarına olan inancı açısından önemlidir (Kostka ve Jachimowicz 2010).

5.1.3 Stresle başa çıkma yöntemleri’nin alt boyutları ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin tartışılması

Stresle başa çıkma yöntemlerinin alt boyutları olan problem çözme, pozitif değerlendirme, profesyonel destek arama, mantıksal analiz ve çevre desteği arama değişkenleri ile benlik saygısı arasında orta düzeyde pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Stresle başa çıkma yöntemlerini etkili şekilde kullanan katılımcıların benlik saygısının da yüksek olduğu sonucuna varılmaktadır. Bu sonuçlar literatürdeki birçok çalışma ile desteklenmektedir (Razı ve ark., 2009; Galanakis ve ark., 2016; Er ve ark., 2018; Tagay ve ark., 2018; Kalender, 2021; Sadeghi, 2021). Morris’in (2002) ifade ettiği gibi problem odaklı stratejilerini kullanma, stres verici durumlarla yüzleşme ve çabayı artırma, sorumluluk alma, duruma olumlu bir bakış açısıyla bakma ve olumsuz bir durumu kişisel gelişim için bir fırsat olarak görme gibi yaklaşımlar stresle başa çıkma stratejisiyle açıklanabilir ve bu stratejiler de yüksek benlik saygısı ile yakından bağlantılıdır. Bernichon, Cook ve Brown (2003)’e göre, bireylerin yüksek bir özsaygıya sahip olması durumunda, karşılaştıkları zorlukları aşmak için stres faktörlerini azaltma veya etkilerini azaltma stratejilerine odaklanarak problem çözme becerilerini sıklıkla kullanma eğilimindedirler. Fleishman, (1984) yüksek benlik saygısına sahip bireylerin sorunlara karşı aktif bir yaklaşım gösterdiklerini ve onları çözmek için çaba sarf ettiklerini belirtmiştir. Bu durum, bu bireylerin daha fazla problem çözme stratejisi kullanma eğiliminde olduklarını ve kaçınma stratejilerini daha az tercih ettiklerini göstermektedir. Benlik algıları olumsuz kişilerin; durumu kabullenme, değiştirmek için çaba göstermeme, özgüven eksikliği gibi özelliklere sahip oldukları ifade edilmektedir (Gençöz ve Öncül, 2012).

D'zurilla ve meslektaşları (2003) tarafından yapılan araştırmaya göre, düşük özsaygıya sahip bireylerin sorunlara karşı daha az olumlu yaklaşma eğiliminde oldukları bulunmuştur. Olumsuz bir tutum sergilemekte, dikkatsiz ve dürtüsel davranışlarda bulunmakta ve sorunlardan kaçınma eğilimi göstermektedirler.

Hamarta ve arkadaşlarının (2009) benlik saygısı, stresle başa çıkma biçimleri ve akılcı olmayan inançlar arasında ilişkiyi inceledikleri çalışmada problem odaklı başa çıkma, sosyal destek arama değişkenleri ile benlik saygısı arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Çalışmanın bir diğer çıktısı akılcı olmayan inançları bulunan katılımcıların benlik saygılarının düşük olduğu yönündedir. Ölçeğin mantıksal analiz boyutuyla negatif doğrultuda benzerlik gösteren akılcı olmayan inançlar, gerçeklikten uzak, mantıksız ve genellikle olumsuz düşüncelerdir. Bu tür inançlara sahip olan bireyler, kendilerine olan güvenlerini ve değerlerini daha az hissedebilmektedirler. Stres içeren durum veya olayı gerçekçi bir şekilde değerlendirebilme, problem odaklı başa çıkma yollarını daha sık kullanabilme ve başa çıkma davranışları ve benlik saygısı yüksek olan kişilerin strese karşı daha direyetli olduğu bilinmektedir (Tuğrul, 2000).

Lee ve arkadaşlarının (2014) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada sosyal destek arama ile yüksek benlik saygısı arasında ilişki olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca benlik saygısı yüksek katılımcıların stresörleri olumlu değerlendirmiş ve depresif belirtileri benlik saygısı düşük olan katılımlara göre daha az gözlenmiştir. Stresörleri daha olumlu bir şekilde değerlendirmek, kişinin kaynaklarını daha etkin bir şekilde kullanmasına ve olumsuz duyguların etkisini azaltmasına yardımcı olabilir. Benlik saygısı düşük olan katılımcılar ise stresörleri daha olumsuz bir şekilde değerlendirebilir ve bu da depresif belirtilerin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Özsaygısı düşük olan bazı kişiler, koruyucu bir mekanizma olarak başkalarıyla derin bağlar kurmaktan kaçınabilir. Reddedilmekten korkabilir veya sağlıklı ilişkileri hak etmediklerine inanabilirler (Byrne ve O'brien, 2014).

Sezer ve Gülleroğlu (2016) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, yüksek öz saygının psikolojik yardım alma tutumlarını olumlu yönde etkilediği belirtilmiştir. Bu bulgu yüksek benlik saygısına sahip bireylerin, psikolojik yardım almaya daha istekli olduklarını ve destek arama davranışlarının daha aktif olduğunu göstermektedir. Çalışmamızdaki profesyonel destek arama ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi destekler niteliktedir. Topkaya ve arkadaşlarının (2019)

yaptığı çalışmada ise benlik saygısı düşüklüğünün kendini saklama eğilimi Ichiyama ve arkadaşlarının 1993 yılında ortaya koyduğu çalışmamızdaki çevre desteği aramayailişkin bulgularla örtüşmektedir. Benlik saygısı düşük bireyler olumsuz geri bildirimlerden etkilenebilmekte ve bundan sakınmak veya bunu engellemek için kendilerini gizleyebilmektedirler (Topkaya ve ark., 2019). Benlik saygısı yüksek olan kişiler ise çevrenin verebilecekleri olumsuz tepkilerden daha az etkilenirler (Bernichon ve ark., 2003).

5.1.4 Denetim odağı alt boyutları ile stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutları arasındaki ilişkinin tartışılması

Kontrol odağı ölçeğinin alt boyutu olan kişisel kontrol değişkeni ile stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutlarından mantıksal analiz, pozitif değerlendirme, problem çözme, çevre desteği arama ve profesyonel destek arama değişkenleri arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Bu sonuç kişisel kontrolün kendinde olmadığını düşünen yani dış denetim odaklı kişilerin problem çözme, mantıksal analiz, pozitif değerlendirme, çevre desteği arama ve profesyonel destek arama stratejilerini daha az kullandığını göstermektedir. Şahin ve diğerleri (2009) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, kişilerarası çatışma durumlarında iç denetim odaklı bireylerin yüzleşme davranışlarını tercih ettikleri, buna karşılık dış denetim odaklı bireylerin ise kaçınma davranışları sergiledikleri bulunmuştur. Çoban ve Hamamcı (2006) tarafından yapılan bir araştırmada, içsel denetim odaklı bireylerin dışsal denetim odaklı bireylere kıyasla daha rasyonel karar verme stratejileri kullandıkları bulunmuştur. Bu çalışma, içsel kontrol odaklı bireylerin kendi yeteneklerine ve eylemlerine güvendikleri için karar verme süreçlerinde daha mantıklı bir yaklaşım sergilediklerine işaret etmektedir. Martin ve arkadaşlarının (2005) yaptığı bir çalışmada, iç denetim odaklı kişilerin, dış denetim odaklı kişilere göre ilişkilerinde daha yüksek başarı elde ettikleri ve daha yüksek düzeyde sosyal becerilere sahip oldukları bulunmuştur. Diğer taraftan, dış kontrol odaklı bireylerin, kişiler arası etkileşimlerde daha az yetenekli ve daha düşük düzeyde sosyal becerilere sahip olduğu gözlenmiştir. İç denetim odaklı bireylerin dış denetimi olan bireylere göre kendilerini daha fazla ifade etme eğiliminde olduklarını gösteren bulgular, dış denetim odaklı bireylerin kendilerini daha az paylaşma eğiliminde olduklarını gösteren çalışmalarla tutarlıdır. Bazı çalışmalar (Yeşilyaprak, 2000; Morry, 2003), iç kontrol odaklı bireylerin kendilerini ifade etme konusunda daha güçlü olduklarını ve

düşüncelerini, duygularını ve ihtiyaçlarını daha açık bir şekilde ifade etme eğiliminde olduklarını göstermektedir.

Literatürde denetim odağı ile çevre desteği arama arasındaki ilişkide farklı sonuçlar bulan çalışmalara da rastlanmaktadır. Örneğin Çoruh (2003) tarafından üniversite öğrencileri arasında yapılan bir çalışmada, kontrol odağı ile stresle başa çıkma yaklaşımları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, dış denetim odaklı bireyler, iç denetim odaklı bireylere göre çevresel destek arama davranışını daha fazla sergilemektedirler. Bu sonuçlar, dış denetim odaklı bireylerin stresle başa çıkma süreçlerinde daha çok dış kaynaklardan destek arama eğiliminde olduklarını göstermektedir.

Şansa inanma alt boyutu ile problem çözme, mantıksal analiz, çevre desteği arama ve profesyonel destek arama boyutları arasında da negatif yönde ilişkiye rastlanmıştır. Şansa inanma ile pozitif değerlendirme arasında ilişki bulunamamıştır. Ozolins ve Stenstrom (2003) tarafından yapılan bir araştırmada, içsel kontrol odaklı bireylerin şansa olan inancın daha az olduğu ve aynı zamanda kendilerini daha sağlıklı hissettikleri bulunmuştur. Ayrıca, bu bireylerin başa çıkma becerilerinin dahayüksek olduğu ortaya konmuştur. Aktalay'ın (2009) tez çalışmasında ise şansa inanma puanı yüksek olan kişilerin daha az stresle baş etme yöntemine başvurdukları ortaya çıkmıştır. İçsel kontrol odaklı bireyler, olayların kendi iradeleri ve eylemleriyle kontrol edilebileceğine inanırlar ve bu nedenle şansa olan inançları dahadüşüktür. Bu inançları, güçlü bir başa çıkma becerisiyle birleştiğinde, bireylerin stresli durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilmesine ve kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olmaktadır.

Çabalamanın anlamsızlığı puanının yüksek olduğu kişilerde etkili stresle başa çıkma yöntemleri daha az kullanılmaktadır. Çabalamanın anlamsız olduğuna inanma, bir durumun çözümsüz olduğunu algılama veya kişinin kendi kaynaklarının yetersiz olduğuna dair güçlü bir inanç taşıma durumudur. Bu temel özellikler nedeniyle, çabalamanın anlamsızlığına inanan bireyler, sorunlarla yüzleşmek ve çözüm yolları üretmek yerine daha pasif bir tutum sergilerler. Hünler ve Gençöz (2003) tarafından yapılan araştırmaya göre, bu inanca sahip bireyler, sorunlarıyla aktif olarak uğraşmak yerine, sorunları çözmek için çaba sarfetmeyi reddederler. Bu tutum, bireylerin sorunlarına karşı etkili bir şekilde mücadele etme yeteneklerini sınırlayabilir ve olumsuz sonuçlara yol açabilir. İç denetim odaklı bireyler ise, kendi yaşam olaylarını

etkileyebileceklerine inandıkları için hayattaki sorunları çözmek için aktif olarak çözüm arama veya yardım talep etme eğilimindedir. Bu bireyler, sorunların üstesinden gelmek için kendi çabalarını ve kaynaklarını kullanmaya yönelirler ve çevrelerindeki fırsatları aktif bir şekilde değerlendirirler (Chan ve ark., 2019)

Bazı araştırmalar dış denetim odağının, kişilik özelliklerinin fiziksel ve psikolojik sağlık sorunlarının ortaya çıkmasında önemli bir belirleyici olarak etkileşime girdiğini göstermektedir (Başaran ve ark., 2019). Bjørkløf ve arkadaşlarının (2015) 60 yaş üzeri katılımcılarla yürüttüğü araştırmasına göre yatarak tedavi gören depresif hastaların dış kontrol odağı yönelimi daha yüksektir ve problem odaklı başa çıkma stratejilerini depresif olmayan gruba göre daha az kullanmaktadırlar. Çeşitli çalışmalar kişilerin depresyon puanları arttıkça aktif başa çıkma tarzı puanlarının azaldığını, pasif başa çıkma tarzı puanlarının ise arttığını göstermektedir (Penland ve ark 2000; Orzechowska ve ark., 2013). Depresyonun artmasıyla birlikte, bireyler genellikle daha az enerjik, umutsuz ve etkisiz hissedebilmektedirler. Bu durum, aktif başa çıkma stratejilerini kullanma isteğini ve kapasitesini azaltabilmektedir. Buna karşılık, pasif başa çıkma stratejileri daha yaygın hale gelebilir, çünkü bireylerin sorunlarla mücadele etme güçleri azalmış olabilmektedir. Bu sonuçlar ışığında, dış kontrol odaklı olmanın depresif durumla ilişkili olduğu ve depresif durumun da etkili baş etme yöntemlerini engellediği çıkarımı yapılabilmektedir.

Adil olmayan dünya inancı ile stresle başa çıkma yöntemlerinin bütün stratejileri arasında negatif ilişki vardır. Lench ve Chang (2007) kişilerin Adil Olmayan Dünya İnancı ile başa çıkma tarzlarının ilişkisini incelediği çalışmada adil olmayan dünya inancına sahip kişilerin daha karamsar ve daha depresif olduklarını, pasif başa çıkma tarzlarını belirlediklerini ortaya koymuştur. Adaletsiz bir dünya inancı, ödüllerin ve cezaların hak ettikleri şekilde dağıtılmadığı inancıyla karakterize edilir. Olumlu düşünceye sahip bireylerin, adaletsiz bir dünyaya inanma konusunda daha az inancı olduğu beklenir çünkü hayatlarında adaletsizliklere odaklanma eğiliminde olmayabilirler (Lench ve Chang, 2007). Bu açıklama, çalışmamızdaki adil olmayan dünya inancı puanı yüksek olan bireylerin başa çıkma yöntemleri puanlarının düşük olmasını destekleyen bir açıklamadır.

Denetim odağının alt boyutu olan kadercilik ile problem çözme, mantıksal analiz, çevre desteği arama ve profesyonel destek arama arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Kadercilik, olayları anlama, açıklama ve yorumlama konusunda

insanları pasif bir tutuma itebilir ve sorgulamaktan kaçınmaya yönlendirebilmektedir (Macit, 2014). Dış denetim odaklı bireyler, kendi yaşamlarını ve olayları dış faktörlere, şansa veya kader gibi etkenlere bağlama eğilimindedir (Dağ, 2002). Karşılaşılan olumsuz durumu kader gibi bir etmene bağlayan kişilerin durum karşısında daha kabullenici ve edilgen tutum sergilemesi beklenmektedir. Kaya ve Bozkur'un 2016 yılında yaptığı çalışmaya göre kadercilik anlayışına sahip bireylerin daha olumsuz savunma biçimlerini kullandıkları ve özyeterliliklerinin düşük düzeyde olduğu belirtilmiştir. Kaderci bireylerin özyeterlilikleri düşük olabilmektedir çünkü kendilerini olayların kontrolünü kaybetmiş hissedebilmektedirler ve sorunlarla başa çıkmak yerine, kaderci bireyler daha çok pasif bir tutum sergileyebilmekte veya sorumluluğu dış etkenlere yükleyebilmektedirler.

5.1.5 Stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutlarının psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu yordama ilişkisinin tartışılması

Araştırmada stresle başa çıkma yöntemlerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun %39,7'sini açıkladığı ortaya çıkmıştır. Stresle başa çıkma ölçeğinin alt boyutları olan problem çözme, mantıksal analiz, pozitif değerlendirme ve çevre desteği arama değişkenlerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu anlamlı derecede yormadığı tespit edilmiştir. Profesyonel destek arama boyutunun ise pozitif yönde psikolojik yardım almaya ilişkin tutumunu yordadığı görülmüştür. Literatüre bakıldığında bu sonucun bazı araştırmalar tarafından desteklenmediği yani başa çıkma yöntemlerinin tutumu olumlu açıdan yordadığı görülmektedir (Türküm, 2001; Chang ve ark, 2020; Pascoe ve ark., 2021; Demir ve Akoğlu, 2023). Örneğin Güç ve Yalçın'ın (2015) kendini damgalama, stresle baş etme ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasındaki korelasyona baktığı çalışmalarında stresle başa çıkma tarzlarının sadece sosyal desteğin tutumu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Arslantaş ve arkadaşlarının (2011) psikolojik yardım almaya ilişkin tutumunu etkileyen faktörleri araştırdığı çalışmasında stresle başa çıkma yöntemlerini etkili bir şekilde kullananların tutumunun daha olumlu olduğu ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte, bireylerin yardım aramaya ilişkin tutumları farklı nedenlerden etkilenebilmektedir: bir yandan becerilerini geliştirmek için yardım arama eğiliminde olabilmekte, diğer yandan da bağımsız olarak başa çıkmak istedikleri için yardım aramayı tercih etmeyebilmektedirler. (Butler, 2007). Bazı insanlar, kendi sorunlarını çözmek veya zorluklarla başa çıkmak için yardım almak yerine, kendi başlarına baş etme

eğiliminde olabilirler. Bu durum, kişilerin bağımsızlık duygusunu güçlendirmek veya başkalarına olan bağılıklarını azaltmak istemelerinden kaynaklanabilmektedir.

Stres düzeyi yükseldikçe, bireylerin çözümleyemedikleri ve üstesinden gelemeyecekleri sorunlarla karşılaştıklarını ve bu nedenle yardım arama davranışına yöneldiklerini Demirdöğen (2013) tarafından yapılan bir çalışmada belirtilmektedir. Araştırma, stresin, bireylerin sorunlarıyla başa çıkmalarını zorlaştırabileceğini ve yardım arama eğilimini tetikleyebileceğini göstermektedir. Julal (2013) tarafından yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin başa çıkma biçimleri, kişisel zorluk deneyimleri, psikolojik sorunları ve öğrenci destek hizmetlerinden faydalanmaları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada, zorluklarla karşılaşan ve tepkisel başa çıkma tarzını benimseyen öğrencilerin profesyonel hizmetleri aramaya ve kullanmaya daha eğilimli olduğunu ve etkisiz başa çıkma tarzlarını kullanan bireylerin daha yüksek düzeyde psikolojik sıkıntı yaşadıkları görülmüştür.

Moss'un (1993) stresle başa çıkma yöntemleri ölçeği ve Ballı ve Kılıç'ın 2016 yılında Moss'un ölçeğini Türkçeye uyarladığı ölçek ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasındaki ilişkiyi araştıran bir analize rastlanmamıştır. Bu yüzden ölçek alt boyutları, 'yaklaşma, yönelme, aktif' başa çıkma yöntemleri olarak ele alınmıştır ve alan yazındaki karşılık gelen kavramlar üzerinden ve başa çıkma yöntemlerinin olduğu alt boyutlara göre tartışılmaya çalışılmıştır. Bireylerin hayatta kalmalarına yardımcı olan sosyal çevredeki etkileşim bağlamları veya özellikleri olarak tanımlanan çevre desteği, bireylerin zor koşullarla başa çıkmaları için olumlu bir rehberdir (Truxillo ve ark., 2012). McKinlay'a (1973) göre, bireyler genellikle sorunlarını resmi tıbbi yardım aramadan önce yakınlarıyla paylaşmayı tercih etmektedir. Ciarrochi ve arkadaşları (2003) tarafından yapılan çalışma, yüksek düzeyde sosyal desteğe sahip bireyler arasındaki yardım arama niyetini incelemiştir. Araştırmanın bulguları, bu bireyler arasında yardım arama niyetinin göreceli olarak daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Bu görüş, bireylerin öncelikle sosyal destek ağlarına başvurduğunu ve yakınlarıyla sorunlarını paylaşmanın yaygın bir başa çıkmastratejisi olduğunu göstermektedir. Alınan informal desteğin ruhsal ve fiziksel rahatsızlığın azaltılmasında önemli bir rol oynadığının altını çizmek önemlidir (Hisli-Şahin, 1997). Chan ve Feeley (2013) de ileri yaşlı katılımcılarla yaptıkları çalışmada aileleri ile sosyal ilişkilerinin güçlü olmasının psikolojik iyilik hallerini daha güçlendirdiğini ve gerginliklerini azalttığını belirtmiştir. Yeterli sosyal desteğe sahip

olan ve sorunlarını yakınlarıyla paylaşabilen kişilerin psikolojik destek ihtiyacının azalacağı sonucu ortaya çıkmaktadır. Chen ve Mak (2008) doğu toplumlarında toplulukçu başa çıkma tutumlarının, özellikle de aile ve akrabalarından yardım istemenin, profesyonel yardım aramaya kıyasla öğrenciler arasında daha yaygın olduğunu bulmuştur. Bireyler zorluklarla karşılaştıklarında yakın ilişkilerine ve akrabalık bağlarına daha fazla güvenme eğilimi göstermekte, bu da ailesel ve sosyal destek ağlarının başa çıkma sürecindeki önemini vurgulamaktadır. Öte yandan Çebi (2009) algılanan sosyal desteğin psikolojik yardım alma tutumu üzerinde olumlu bir etkisi olduğuna dikkat çekmiştir.

Ölçekteki pozitif değerlendirme alt boyutu karşılaşılan bir stresöre karşı gösterilen olumlu tepkiler olup literatürde iyimserliğe karşılık gelmektedir. İyimserlik ve başa çıkma stratejileri arasındaki bağlantıyı inceleyen bir araştırma, iyimser bir bakış açısına sahip bireylerin aktif başa çıkma davranışlarında bulunma ve zorlu koşullarla karşılaştıklarında daha etkili başa çıkma olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Scheier ve Carver, 1992). Zor koşulların üstesinden gelmek için iyimser bir bakış açısı benimsemek, dış yardımlara ihtiyacının azalmasına sonuçlanabilmekte ve böylece psikolojik destek arama eğilimini potansiyel olarak azaltabilmektedir (Hisli Şahin, 1994). Spindelov ve Jose (2010) iyimserlik önyargısı yani psikolojik belirtilerin küçük problemler olduğuna ve hemen geçeceğine inanan gençlerin daha az yardım alma eğiliminde olduğunu belirtmişlerdir.

Sonuçlarımızı destekleyen yani stresle başa çıkma yöntemlerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu yordamadığı çalışmalara da rastlanmaktadır. Özdemir'in (2016) yüksek lisans tez çalışmasında da problem çözme becerisinin psikolojik yardım almayı yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Şahin ve Akaydın (2002) da yardım arama davranışları ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkiyi değerlendirdikleri çalışmalarında iki değişken arasında bir bağlantı olmadığı görülmüştür. Yelpaze'nin (2016) doktora tezi çalışmasında da kaçınma ve sosyal destek dışındaki başa çıkma stratejilerinin yardım alma tutumuna etkisi olmadığı ortaya çıkmıştır. Yurtdışında yapılan çalışmalara bakıldığında ilişkiyle karşılaşmayan ve sonuçlarımızla örtüşen örneklere rastlanmaktadır (Niegocki ve Aegisdottir, 2019) Stresle başa çıkma yöntemleri ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasındaki korelasyonun daha iyi anlaşılabilmesi için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

5.1.6 Denetim odağı alt boyutlarının psikolojik yardıma ilişkin tutumu yordama ilişkisinin tartışılması

Çalışmada, denetim odağı psikolojik yardıma ilişkin tutumun %34,3'ünü açıkladığı görülmüştür. Kişisel kontrolün, kaderciliğin ve çabalamanın anlamsızlığı görüşünün yani dış kontrol denetim odağının yardıma alma tutumunu negatif düzeyde yordadığı, dış kontrol odaklı kişilerin tutumunun iç denetim odaklı kişilere göre daha olumsuz olduğu ortaya çıkmıştır. Türkiye'de denetim odağı ile psikolojik yardıma yönelik tutum arasındaki bağı doğrudan inceleyen bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Uluslararası literatüre bakıldığında ise sonuçları destekleyen araştırmalar bulunmaktadır. Oladipo ve Oyenuga (2013) Nijerya'da üniversite öğrencileri arasında kontrol odağı, benlik saygısı ve psikolojik yardım arama tutumları arasındaki ilişkiyi araştırmak için 325 öğrenciyi kapsayan bir çalışma yürütmüştür. Araştırmacılar, bu faktörlerin bağımsız olarak psikolojik yardım arama olasılığına katkıda bulunduğunu belirtmişler. Perenc ve Radochonski (2016) tarafından yürütülen çalışma, kontrol odağı ile yardım arama tutumları arasındaki ilişkiye değerli bilgiler katmaktadır. Bulguları, iç kontrol odağına sahip olma ile yardıma aramaya ilişkin olumlu tutumlar arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu durum, kendi yaşamları üzerinde kontrol sahibi olduklarına inanan bireylerin, zorluklarla karşılaştıklarında yardıma aramanın önemini fark etme olasılıklarının daha yüksek olduğuna işaret etmektedir. Alan yazındaki bazı çalışmalar da sonucumuzu desteklemektedir (Fischer ve Turner, 1970; Tessler ve Schwartz, 1972; Barwick, de Man ve McKelvie, 2009).

Rotter ve arkadaşları tarafından 1962 yılında ortaya konulan "denetim odağı" kavramı, bireyin kendi yaşam olayları üzerinde ne ölçüde denetim sahibi olduğuna ilişkin inancını ifade etmektedir. Sonuçların öncelikle kendi eylemleri ve seçimleri gibi iç faktörlerden mi yoksa şans veya kader gibi dış faktörlerden mi etkilendiğine dair algılarını yansıtır. İç denetim odağına sahip bireyler kendi hayatlarını etkileme ve şekillendirme kabiliyetine sahip olduklarına inanırlar. Dış denetim odağına sahip bireyler ise yaşam olaylarını kendi kontrolleri dışındaki dış güçlerden etkilenmiş olarak algırlar. Olumlu ya da olumsuz olayları şansa, tesadüfe ya da başkalarının eylemlerine bağlayabilirler. Sonuç olarak, daha pasif bir yaklaşım benimseyebilir ve durumlarının sorumluluğunu üstlenme konusunda kendilerini daha az güçlü hissedebilirler (Chan ve ark., 2019). Dolayısıyla psikolojik belirtilere karşı da

kendilerini edilgen hissedebilirler, aktif bir şekilde üstesinden gelmek için çaba sarfetmeyebilirler. Kottler ve Shepherd, (2008), danışmanlık alabilmek için sorumluluğun önemli bir unsur olduğunu ifade etmektedir ve beş faktörlü kişilik özellikleri ile psikolojik yardım almaya karşı tutumun ilişkisini inceleyen araştırmalar kişilik özelliklerinden biri olan ‘‘sorumluluk/öz-disiplin’’ değişkeninin psikolojik destek alma tutumu ile pozitif yönde ilişkili bulmuşlardır (Atik ve Yalçın, 2011; Özdemir, 2012; Schomerus ve ark., 2013; Yelpaze, 2016). Bu durum eylemleri ve sonuçları için kişisel sorumluluk almaya inanan kişilerin gerektiğinde yardım aramaya daha açık olduklarını göstermektedir. Denetim odağının davranışların ve problemlerin sorumluluğunu alma ilişki olduğundan bu sonuçlar da çalışmamızın çıktılarını açıklayan bir argüman haline gelmektedir.

Başta Çıkma Yolları Ölçeği'ni geliştiren Durak ve arkadaşlarına (2011), göre kadere sığınma yöntemini tercih eden bireyler, karşılaştıkları zor durumları dini inançlarıyla açıklamaya çalışır ve bu durumu kabullenme yolunu seçerler. Bu bireyler, yaşadıkları sorunları kontrol edemeyeceklerini düşünürler ve bu nedenle kaçınma davranışını benimserler. Yelpaze (2016), doktora tezi çalışmasında kaçınma yöntemini kullanan bireylerin aynı zamanda batıl inanç başta çıkma yöntemini kullandığını belirtmiştir. Bu bireylerin zorluklarla yüzleşmek yerine gerçeklikten kaçınma, teslimiyet veya talihin kontrolünde olduklarına inanma gibi stratejilere başvurduklarını göstermektedir. Adrian (2005) da Latin Hristiyanlarla yürüttüğü çalışmasında dış kontrol odağına sahip olanların ve dini inancı yüksek kişilerin psikolojik destek arama tutumlarının daha olumsuz olduğunu keşfetmiştir. Pietkiewicz ve Bachryj (2016), Roma'daki Katolik rahiplerin stresle başa çıkma yöntemlerini araştırdığı çalışmasında kişilerin dua etme, sorunu Tanrı'ya bırakma gibi dini başa çıkma yöntemlerini kullandıklarını ve son çare olarak psikolojik destek almayı tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Bacrem ve arkadaşlarının (2023) araştırmasında da kişinin yardım almaya önündeki en büyük engellerin kadercilik ve kaçınma davranışları olduğu görülmüştür. Psikolojik problemlerini de kontrol edemeyecekleri ve bu problemlerin onların kaderi olduklarını düşünmeleri de kadercilik skorlarının yüksek olduğu bireylerin yardım alma tutumlarını etkilemiş olabilmektedir. Çalışmamızda kontrol odağı ölçeğinin alt boyutu olan şansa inanma değişkeni ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Şansa inancı yüksek olan bireylerin tutumlarının da daha olumlu

olacağı sonucuna varılmıştır. Adil dünya inancı ile psikolojik yardıma ilişkin tutum arasında ise bir ilişki tespit edilememiştir. Bu iki değişken ile tutum arasındaki ilişkinin bulguları çalışmamızın beklenmedik bir neticesi olarak karşımıza çıkmaktadır.

Literatüre bakıldığında çalışmamızın sonuçlarıyla örtüşmeyen araştırmalarla da karşılaşmıştır. Andrews ve arkadaşları (2011) kontrol odağı ile yardım arama tutumları arasında anlamlı bir bağlantı tespit etmemiştir. Chipperfield ve Greenslade (1999) da yaptıkları çalışmada iç denetim odağına sahip bireylerin sağlık hizmetlerinden daha az yararlandığını bulmuşlardır. Bu bağlamda yardım aramaya ilişkin tutum incelenirken diğer etmenlerin ve bireysel farklılıkların da göz önünde bulundurulması kritik önem taşımaktadır.

5.1.7 Benlik saygısının psikolojik yardım almaya ilişkin tutumuyordama ilişkisinin tartışılması

Çalışmanın bir diğer sonucu ise benlik saygısının psikolojik yardım almaya ilişkin tutumunun %12,6'sını açıkladığı ve pozitif doğrultuda yordadığı olmuştur. Yani, daha yüksek benlik saygısına sahip olan kişilerin, psikolojik destek alma konusunda daha olumlu bir tutumda olduğu ortaya çıkmıştır. Literatür incelendiğinde karşılaştığımız sonucu destekleyen bulgulara rastlanmıştır (Al-Darmaki, 2003; Verhaeghe ve ark., 2014; Batinic ve ark., 2013; Shalaby ve ark., 2014; Çakar ve İkiz, 2016). Sezer ve Gülleroğlu (2016) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada, kişinin kendini damgalama düzeyi, özsaygı seviyesi ve cinsiyetin psikolojik yardım arama tutumlarını anlamlı bir şekilde etkilediği tespit edilmiştir. Başka birinden destek talep etmek, kişinin kendi baş edemediği ve kendi eksikliklerini kabul ettiği anlamına gelebilir (Fisher, Nadler ve Witcher-Alagna, 1982). Seamon (2003), özsaygının kendini açma davranışının en temel etmeni olduğunu ortaya koymuştur. Ichiyama ve arkadaşları (1993), kendini gizleme yönelimi olan kişilerin aynı zamanda yüksek düzeyde olumsuz öz-değerlendirmeye sahip olduklarını gözlemlemiştir. Bu durum da kişinin benlik saygısını tehdit eden bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Düşük benlik saygısına sahip bireyler, olumsuz benlik algıları, kendilerini değiştirmek için çaba gösterme konusunda isteksizlik ve özgüven eksikliği ile karakterize edilirler (Gençöz ve Öncül, 2012). Bu durum değerlendirildiğinde, düşük öz değer ve öz saygıya sahip bireylerin psikolojik

yardım aramaya ilişkin daha olumsuz bir tutum sergiledikleri öne sürülmüştür (Dorazio, 2013; akt, Yelpaze, 2016). Engelleri aşma, aksiliklerle başa çıkma veya değişime olan bağlılıklarını sürdürme yeteneklerinden şüphe edebilmektedirler, bu da çaresizlik duygusuna ve inisiyatif eksikliğine neden olabilmektedir. Sonuç olarak psikolojik destek mekanizmalarına karşı daha temkinli yaklaşabilmektedirler.

Damgalanmanın en yaygın kullanıldığı alanlardan biri psikolojik bozukluklardır. Yardım almanın önündeki en önemli engellerden biridir ve bireyler, damgalanma korkusuyla psikolojik destek almaktan çekinebilmektedirler (Çamaş, 2017). Gureje ve diğerlerinin (2005) raporuna göre, genel nüfus genellikle akıl hastalığı olan bireyleri zihinsel engelli, toplumsal bir sorun ve tehlikeli olarak algılamaktadır. Goffman'ın (1986) belirttiği gibi, "stigma" terimi başlangıçta hastalığı düşündüren fiziksel bir işarete atıfta bulunurken, günümüzde hapishane, ruhsal hastalık veya intihar davranışı gibi bir grup kimliğiyle bağlantılı olabilecek bir utanç veya utanç işaretine atıfta bulunacak şekilde gelişmiştir (Akt., Maclean ve ark., 2023). Damgalama, bireyin kendine saygısının azalmasına, utanç duyguları yaşamasına ve depresyona belirtilerinin artmasına yol açmaktadır (Berge ve Ranney, 2005; Verhaeghe ve ark., 2008).

İçselleştirilmiş damgalama, bir kişinin hasta birey olarak toplumun damgalayıcı görüşlerini kabul etmesine neden olan bir durumdur (Tel ve Ertekin Pınar, 2012). Damgalamanın içselleştirilmesi sonucunda bireyin kendine ilişkin olumsuz algıları ya da inançları ortaya çıkmakta ve bu durum bireyin öz saygısını ve öz yeterlilik inançlarını olumsuz etkilemektedir (Corrigan ve Shapiro, 2010). İçselleştirilmiş damgalamanın umut, özsaygı ve güçlenme gibi sonuçlar üzerinde olumsuz etkileri olduğu ve önemli bir şekilde tedaviye uyumu etkilediği Livingston ve Boyd (2010) tarafından da bildirilmiştir. Kendini damgalamanın kişinin benlik saygısını olumsuz yönde etkileyeceğine dair birçok çalışma bulunmaktadır (Vauth ve ark., 2007; Larson ve Corrigan, 2010; Acun Kapıkıran ve Kapıkıran, 2013; Tucker ve ark., 2013). Kendine damgalama ve özsaygı, birbirleriyle bağlantılı olan ve birbirini etkileyebilen iki kavramdır. Kendine güveni zayıf olan bireyler, kendileri hakkında olumsuz kültürel fikirleri ve inançları daha çok içselleştirebilirler. Kendilerine yapıştırılan damgalayıcı etiketleri veya yargıları daha kolay kabul edebilir ve güvenebilirler, böylelikle kendine damgalamayı sürdürürler. Dolayısıyla çalışmadaki sonuç düşük benlik saygısının damgalamanın ve içselleştirilmiş damgalamanın

etkisiyle de psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu azaltacağı görüşü ile açıklanabilmektedir.

Alan yazında benlik saygısı ile yardım almaya ilişkin tutum arasındaki ilişkiyi farklı bulgulayan çalışmalara da rastlanmaktadır. Örneğin Gürsoy ve Gizir'in (2018) üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada benlik saygısı ile tutum arasında bir ilişki bulunmazken; Vogel ve arkadaşlarının (2007) yaptığı çalışmada benlik saygısı yüksek kişilerin problemlerini kendilerinin halledebileceği düşüncesi ile psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz tutum sergilediklerini belirtmişlerdir. Yeh (2002), benlik saygısı yüksek olan kişilerin psikolojik yardım almayı tercih etmemelerinin sebebi olarak benlik saygısının psikolojik açıdan iyi olma halini olumlu yönde etkilemesine bağlamaktadır. Araştırma sonuçlarındaki farklılıklar çalışmaya dahil edilmeyen değişkenlerin de benlik saygısı ile tutum arasındaki ilişkiyi etkileyebilmektedir.

5.2 Sonuç

Ruh sağlığı sorunlarıyla mücadele eden bireylerin, ruh sağlıklarının iyileşmesinde profesyonel yardımın önemli bir rol oynadığı açıktır. Psikolojik yardım önündeki engellerin neler olduğunu belirleyip bu engelleri azaltmak için çözümler geliştirilmesi gerekmektedir. Bu araştırmanın temel amacı; stresle başa çıkma biçimleri, denetim odağı ve benlik saygısı gibi faktörlerin, bireylerin psikolojik yardım arama tutumlarını ne ölçüde etkilediğini incelemektir. Çalışmanın diğer bir çıktısı ise, katılımcıların stresle başa çıkma yöntemleri, benlik saygıları ve denetim odakları arasındaki ilişkinin incelenmesi olmuştur. Sonuçlar aşağıda yer almaktadır:

- Katılımcılar arasında cinsiyet değişkeni dikkate alındığında, psikolojik yardım alma konusundaki tutumun kadınlarda erkeklere kıyasla daha olumlu olduğu gözlemlenmiştir.
- Cinsiyete göre yapılan analizlerde, stresle başa çıkma yöntemlerinin alt boyutları olan problem çözme ve mantıksal analiz arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuç cinsiyetin problem çözme ve mantıksal analiz becerileri üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir. Ancak, pozitif değerlendirme, çevre desteği arama ve profesyonel destek arama boyutlarında kadınların, erkeklere kıyasla daha yüksek skor aldığı gözlemlenmiştir. Kadınların

sosyal destek ağlarına ve yardım kaynaklarına daha fazla başvurdukları sonucuna ulaşılmıştır.

- Denetim odağı alt boyutlarından olan kişisel kontrol, çabalamanın anlamsızlığı ve adil olmayan dünya inancı skorlarının erkeklerde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, erkeklerin kadınlara kıyasla daha az içsel denetime sahip olduklarını göstermektedir.
- Kadınların benlik saygısının erkeklere göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.
- Yapılan analizler, yaş ile psikolojik yardım alma tutumu arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu analizlere göre, yaşın artmasıyla birlikte bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları da daha olumlu bir yönde değişmektedir.
- Psikolojik yardım alma tutumunun eğitim düzeyine göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Çalışmaya göre, eğitim seviyesi yükseldikçe tutum da artış göstermiştir.
- Araştırmanın bir diğer sonucu, psikolojik destek alma deneyimine göre psikolojik yardım alma tutumunda değişim olduğudur. Daha önce psikolojik destek almış bireylerin tutumlarının daha olumlu olduğu gözlemlenmiştir.
- Araştırmanın sonuçlarına göre kontrol odağı ölçeğinin alt boyutlarından kişisel kontrol, şansa inanma, kadercilik, adil olmayan dünya inancı ve çabalamanın anlamsızlığı ile benlik saygısı arasında düşük seviyede negatif ilişki ortaya çıkmıştır. Bu bulgudan dış denetim odaklı katılımcıların benlik saygılarının düşük; iç denetim odaklı katılımcıların ise benlik saygılarının yüksek olduğuanlaşılmaktadır.
- Stresle başa çıkma yöntemlerinin alt boyutları olan problem çözme, pozitif değerlendirme, profesyonel destek arama, mantıksal analiz ve çevre desteği arama değişkenleri ile benlik saygısı arasında orta düzeyde pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Stresle başa çıkma yöntemlerini etkili şekilde kullanan katılımcıların benlik saygısının da yüksek olduğu sonucuna varılmaktadır.
- Kontrol odağı ölçeğinin alt boyutu olan kişisel kontrol değişkeni ile stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutlarından mantıksal analiz, pozitif değerlendirme, problem çözme, çevre desteği arama ve profesyonel destek arama değişkenleri arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Bu sonuç kişisel kontrolün kendinde olmadığını düşünen yani dış denetim odaklı kişilerin problem çözme, mantıksal

analiz, pozitif değerlendirme, evre desteği arama ve profesyonel destek arama stratejilerini daha az kullandığını göstermektedir.

- Stresle başa çıkma leğinin alt boyutları olan problem çözme, mantıksal analiz, pozitif değerlendirme ve evre desteği arama değişkenlerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu anlamlı derecede yormadığı tespit edilmiştir. Profesyonel destek arama boyutunun ise pozitif yönde psikolojik yardım almaya ilişkin tutumunu yordadığı görülmüştür.
- Kişisel kontrolün, kaderciliğin ve abalamanın anlamsızlığı görüşünün yani dış kontrol denetim odağının yardım alma tutumunu negatif düzeyde yordadığı, dış kontrol odaklı kişilerin tutumunun iç denetim odaklı kişilere göre daha olumsuz olduğu sonucuna varılmıştır.
- Benlik saygısının yüksek olan bireylerin, psikolojik destek alma konusunda daha olumlu bir tutum sergilediği bulgulanmıştır.

6. KISITLIKLILAR VE ÖNERİLER

6.1 Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Yaş durumunun psikolojik yardım alma tutumunu nasıl etkilediğini daha iyi anlayabilmek için boylamsal araştırma yöntemlerinin kullanılması önerilmektedir. Boylamsal araştırma yöntemleri, katılımcıların zaman içindeki değişimlerini izlemeyi ve neden-sonuç ilişkilerini anlamayı sağlamaktadır.
- Cinsiyetler arasındaki farkın nedenlerini ortaya çıkarmak için toplumsal cinsiyet rollerinin değişkenler üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmaların varlığına daha çok ihtiyaç duyulduğu görülmüştür.
- Araştırmada stresle başa çıkma yöntemleri, benlik saygısı ve denetim odağı değişkenlerinin demografik özelliklerden sadece cinsiyet boyutu ele alınmıştır. Yaş, eğitim, medeni durum gibi faktörlerin de incelenmesi literatüre katkı sağlayacaktır.
- Ballı ve Kılıç (2016) tarafından geliştirilen Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği'nin denetim odağı, benlik saygısı ve psikolojik yardıma ilişkin tutum arasındaki ilişkiyi daha önce inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Değişkenlerin bağının çalışıldığı daha fazla araştırma yapılması önerilmektedir.
- Literatüre bakıldığında benlik saygısı ile bağlantılı olduğu görülen öz yeterlilik ve öz şefkat kavramlarının yardım alma tutumunu değerlendirmek için değişkenler olarak araştırmaya dahil edilebileceği görülmektedir.
- Literatür incelendiğinde kültürel özelliklerin ve bilinçliliğin psikolojik yardım alma tutumunu etkilediği görülmüştür. Psikolojik yardım alma tutum farklılıklarının anlaşılması için ruh sağlığı okuryazarlığı düzeylerinin incelendiği kültürler arası çalışmaların varlığına ihtiyaç duyulmaktadır.
- Çalışmamızda kullanılan ölçeklerin öz bildirim dayalı olması çalışmaya katılan bireylerin, sosyal kabul sebebiyle yaygın yanıtlar verebilmesine veya yeterince dürüst yanıtlamamasına sebep olabilmektedir. Gözlem ve görüşmeleri içeren niteliksel yöntemlerin araştırma konusu kapsamında kullanılması da

katılımcıların daha samimi yanıtlar vermesi için kolaylaştırıcı olacağı düşünülmektedir.

- Veri toplamanın sadece dijital kaynaklardan yapılması internete erişimi kısıtlı olan bireylerin çalışmaya dahil edilmemesiyle sonuçlanabilmektedir. Çeşitli veri toplama yöntemlerinin de araştırmaya dahil edilmesi önerilmektedir.
- Literatürde psikolojik yardım alma geçmişinin tutuma etkisinde çeşitli sonuçlarla karşılaşılmıştır. Bu yüzden deneyimlerin niteliğinin yani kişinin bu deneyimleri me şekilde yaşadığının da dahil edildiği araştırmalar tutumların anlaşılmasınakatkı sağlayacaktır.
- Katılımcıların psikolojik belirtilerinin ve aldıkları tanıların çalışmayı zenginleştireceği yani değişkenler arasında daha anlamlı ilişkilerin kurulmasını sağlayacağı düşünülmektedir.
- Alan yazında psikolojik yardım almaya ilişkin tutumların genellikle üniversite öğrencileri ile çalışıldığı görülmüştür. Yetişkinlerin de dahil edildiği daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

6.2 Ruh Sağlığı Çalışanlarına ve Politika Geliştiricilere Yönelik Öneriler

- Çalışmamızda düşük benlik saygısının ve dış denetim odağının psikolojik yardım almanın önünde engel olduğu ortaya çıkmıştır. Psikolojik desteğe ihtiyacı olan bireylerin desteklenmesi, psikolojik yardım alma konusundaki damgalamayı azaltmak ve kişilerin yaşamlarındaki kontrol algısının artması için çeşitli psikososyal programların geliştirilmesi, profesyonel psikolojik kaynaklara erişimikolaylaştıracağı düşünülmektedir.
- Ruh sağlığı hizmetlerinin daha erişebilir olması için devlet destekli kurumların artması ve toplumun bu kurumlara teşvik edilmesi de yardım almanın önündeki engelleri azaltacağı öngörülmektedir. Kamu spotu, bilgilendirici kitapçıklar ve sosyalmedya araçlarının psikolojik yardıma ilişkin ön yargıları ve yanlış inanışları önlemekte yardımcı olacağı değerlendirilmedi. İnsanların psikolojik sorunlarla başa çıkmış ve yardım almış kişilerle deneyimlerini paylaşmalarını teşvik etmek, insanların psikolojik yardım almaya yönelik tutumunu olumlu etkileyebilmektedir.

- Cinsiyete bağlı olarak farklılık gösteren psikolojik yardım alma tutumlarının, benlik saygısının ve denetim odağı için cinsiyet kalıp yargılarını azaltmayı hedefleyen projelerin düzenlenmesi önerilmektedir.
- Psikolojik destek sağlayan profesyoneller, bireylerin yardım almayı ertelemelerinin veya bırakmak istemelerinin altında yatan nedenleri anlamak için bireylerin benlik saygısını, denetim odaklarını ve stresle bağa çıkma yöntemlerini dikkate almalıdır. Psikolojik destek veren kişiler, bireylerin bu konulardaki zorluklarını göz önünde bulundurarak, onlara uygun destek ve rehberlik sağlayarak, yardım almayı teşvik edebilmekte ve bu süreçte etkili bir desteksağlayabilmektedir.
- Kişilerin benlik saygılarının, etkili stresle bağa çıkma yöntemlerinin ve iç kontrol odaklarının artırılması için güçlendirici ve destekleyici psikososyal çalışmaların yapılması gerektiği düşünülmektedir.
- Kişilerin benlik saygısını ve iç kontrol odağını desteklemek amacıyla etkili stresle bağa çıkma yöntemlerinin klinik ve sosyal bağlamalarda öğretilmesi önerilmektedir. Klinik bağlamda, bireylere terapi veya danışmanlık süreçlerinde bu yöntemler öğretilerek stresle bağa çıkma becerileri güçlendirilmektedir. Sosyal bağlamda ise toplum düzeyinde bilinçlendirme programları, eğitimler veya destek grupları aracılığıyla bu yöntemlerin öğretilmesi ve uygulanması teşvik edilmektedir.

KAYNAKÇA

- Abu-Bader, S, Rogers, A. Barusch. (2002).** Predictors Of Life Satisfaction İn Frail Elderly. *Journal Of Gerontological Social Work*, 38(3).
- Adrian, Genaro J. (2005).** Help-Seeking Attitudes İn Latino Pentecostals. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Seton Hall University, South Orange, New Jersey, Usa.(Umı No 3226813).
- Ajzen, I. (1991).** The Theory Of Planned Behavior. *Organizational Behavior And Human Decision Processes*, 50(2), 179-211.
- Ajzen, I., Fishbein, M. (1977).** Attitude-Behavior Relations: A Theoretical Analysis And Review Of Empirical Research. *Psychological Bulletin*, 84(5), 888.
- Akman, S. (2004),** “Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar”, *Türk Psikoloji Bülteni*, Sayı 34-35, 40-55.
- Aktalay, A. (2009).** Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Yordanması (Master's Thesis, Ege University).
- Al-Darmaki, F. R. (2003).** Attitudes Towards Seeking Professional Psychological Help: What Really Counts For United Arab Emirates University Students?. *Social Behavior And Personality: An International Journal*, 31(5), 497-508.
- 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.
- Alp Özdemir, B. (2016).** Lise Öğrencilerinde Benlik Saygısı İle Psikolojik Yardım Alma Tutumu Ve Problem Çözme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Andrews, S. L., Tres Stefurak, J, Mehta, S. (2011).** Between A Rock And A Hard Place? Locus Of Control, Religious Problem-Solving And Psychological Help-Seeking. *Mental Health, Religion, Culture*, 14(9), 855-876.
- Angermeyer, M. C., Matschinger, H, Schomerus, G. (2013).** Attitudes Towards Psychiatric Treatment And People With Mental İllness: Changes Over Two Decades. *The British Journal Of Psychiatry*, 203(2), 146-151.
- Annaberdiyev, D. (2006).** An Investigation Of The Attitudes Toward Help Seeking, Psychological Needs And Psychological Adaptation Of Turkish Republic Students And Turkish University Students Regarding Some Variables (Doctoral Dissertation, Master Dissertation Ege University).
- Arora, P. G., Metz, K, Carlson, C. I. (2016).** Attitudes Toward Professional Psychological Help Seeking İn South Asian Students: Role Of Stigma

And Gender. Journal Of Multicultural Counseling And Development, 44(4), 263-284.

- Arslantaş, H. (2005).** Yetişkinlerde Profesyonel Psikolojik Yardım Arama Tutumu Ve Bunu Etkileyen Faktörler. (Yayımlanmamış Doktora Tezi) İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Arslantaş, H., Dereboy, İ. F., Aştı, N, Pektekin, Ç. (2011).** Yetişkinlerde Profesyonel Psikolojik Yardım Arama Tutumu Ve Bunu Etkileyen Faktörler.
- Atılğan, H. A. (2022).** Psikopatolojiye İlişkin İnançlar ile Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Arasındaki İlişkide İçsel Utaç, Dışsal Utaç ve Toplulukçuluğun Rolü (Master's Thesis, Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Aydın, M. (2017).** Lisans Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllülüklerinin İncelenmesi. Yıldız Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1(1), 76-94.
- Aydın, S., Demirdogen, B., Tarkin, A., Kutucu, S., Ekiz, B., Akın, F. N., Uzuntiryaki, E. (2013).** Providing A Set Of Research-Based Practices To Support Preservice Teachers' Long-Term Professional Development As Learners Of Science Teaching. Science Education, 97(6), 903- 935.
- Ballı, A. İ. K., Kılıç, K. C. (2016).** Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlilik Ve Güvenirlik Çalışması. Çü Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 25(3), 273-286.
- Baltaş, A., Baltaş, Z. (1987).** Başarılı Ve Sağlıklı Olmak İçin Stres Ve Başa Çıkma Yolları (6. Basım). İstanbul. Remzi.
- Baltaş, Z. , Baltaş, A. (2003).** Stres Ve Başa Çıkma Yolları (30. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Barney, L. J., Griffiths, K. M., Jorm, A. F, Christensen, H. (2006).** Stigma About Depression And Its Impact On Help-Seeking Intentions. Australian, New Zealand Journal of Psychiatry, 40(1), 51-54.
- Barwick, A. K., De Man, A. F, Mckelvie, S. J. (2009).** Personality Factors And Attitude Toward Seeking Professional Help. North American Journal Of Psychology, 11(2).
- Baumeister, R. F. (1999).** Self-Concept, Self-Esteem, And Identity. In V. J. Derlega, B. A. Winstead, W. H. Jones (Eds.), Personality: Contemporary Theory And Research (2nd Ed.). Nelson-Hall Series In Psychology. (Pp. 339–375). Chicago, Il, Us: Nelson-Hall Publishers.
- Behbehani, A. H., Owayed, A. F., Hijazi, Z. M., Eslah, E. A, Al-Jazzaf, A. M. (2005).** Cataract And Ocular Hypertension In Children On Inhaled Corticosteroid Therapy. Journal Of Pediatric Ophthalmology, Strabismus, 42(1), 23-27.
- Bektaş, M, Karagöz, Ş. (2017).** Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Yalnızlığa Etkisi: Meslek Yüksekokulu Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9(21), 342-355.

- Benuto, L. T., Casas, J., Gonzalez, F, Newlands, R. (2020).** The Behavioral Model Of Health: Education, Behavioral Health Factors, And Stigma As Predictors Of Help-Seeking Attitudes. *Community Mental Health Journal*, 56, 1275-1283.
- Berge, M., Ranney, M. (2005).** Self-Esteem And Stigma Among Persons With Schizophrenia: Implications For Mental Health. *Care Management Journals*, 6(3),139-144.
- Berger, J. M., Levant, R., Mcmillan, K. K., Kelleher, W. Ve Sellers, A. (2005).** Impact Of Gender Role Conflict, Traditional Masculinity İdeology, Alexithymia, And Age On Men's Attitudes Toward Psychological Help Seeking. *Psychology Of Men, Masculinity*, 6(1), 73-78.
- Bernichon, T., Cook, K. E, Brown, J. D. (2003).** Seeking Self-Evaluative Feedback: The İnteractive Role Of Global Self-Esteem And Specific Self-Views. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 84(1), 194.
- Beştepe, E., Erbek, E., Saatçioğlu, Ö., Akar Özmen, H, Eradamlar, N. (2010).** Psikiyatrik Yardım Talebi Olan, Olmayan Ve Boflanma Aşamasındaki Çiftler Arasında Cinsiyet Yönünden Uyum, Problem Çözme Becerisi, Boyun Eğici Davranış Ve Öfke Tutumunun Karşılaştırılması. *Archives Of Neuropsychiatry/Noropsikiatri Arsivi*, 47(1).
- Bicil, B. (2012).** Yetişkinlerin Psikolojik Yardım Arama Niyetlerinin İncelenmesi: İzmir İli Örneği. Unpublished Master's Thesis). Ege University, İzmir.
- Biddle, L., Donovan, J., Sharp, D, Gunnell, D. (2007).** Explaining Non-Help-Seeking Amongst Young Adults With Mental Distress: A Dynamic İnterpretive Model Of İllness Behaviour. *Sociology Of Health , İllness*, 29(7), 983-1002.
- Bilim Şenel, G. (2013).** Alkol Sorunu Yaşayan Ve Yaşamayan Bireylerin Suçluluk Utanç Duyguları, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ve İç-Dış Kontrol Odağı Açısından Karşılaştırılması (Master's Thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Björkløf, G. H., Kirkevold, M., Engedal, K., Selbæk, G, Helvik, A. S. (2015).** Being Stuck İn A Vice: The Process Of Coping With Severe Depression İn Late Life. *International Journal Of Qualitative Studies On Health And Well-Being*, 10(1), 27187.
- Bleidorn, W., Arslan, R. C., Denissen, J. J., Rentfrow, P. J., Gebauer, J. E., Potter, J, Gosling, S. D. (2016).** Age And Gender Differences İn Self-Esteem—A Cross- Cultural Window. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 111(3), 396.
- Bozic, K. J., Chan, V., Valone İu, F. H., Feeley, B. T, Vail, T. P. (2013).** Trends İn Hip Arthroscopy Utilization İn The United States. *The Journal Of Arthroplasty*, 28(8),140-143.
- Bozkur, B, Kaya, A. (2021).** Adaptation Of The Consultation Self-Efficacy Scale İnto Turkish And Investigation Of The Consultation Self-Efficacy Of School Counselors= Konsültasyon Öz- Yeterlik Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması ve Okul Psikolojik Danışmanlarının Konsültasyon Öz-

Yeterliklerinin İncelenmesi. Pegem Journal Of Education And Instruction, 11(1), 49-96.

- Butler, C. G., O'shea, D., Truxillo, D. M. (2021).** Adaptive And Proactive Coping In The Process Of Developing Resilience. In Examining And Exploring The Shifting Nature Of Occupational Stress And Well-Being (Vol. 19, Pp. 19-46). Emerald Publishing Limited.
- Butler, R. (2007).** Teachers' Achievement Goal Orientations And Associations With Teachers' Help Seeking: Examination Of A Novel Approach To Teacher Motivation. Journal Of Educational Psychology, 99(2), 241.
- Büyükşahin Sunal, A. Y. D. A., Hasta, D, Hovardaoğlu, S. (2005).** İlişki İstikrarı Ölçeği (İiö): Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. Türk Psikoloji Yazıları, 8(16), 25-35.
- Byrne, J. S,O'brien, E. J. (2014).** Interpersonal Views Of Narcissism And Authentic High Self-Esteem: It Is Not All About You. Psychological Reports, 115(1), 243-260.
- Carnevale, J. B., Huang, L., Vincent, L. C., Farmer, S, Wang, L. (2021).** Better To Give Than To Receive (Or Seek) Help? The İnterpersonal Dynamics Of Maintaining A Reputation For Creativity. Organizational Behavior And Human Decision Processes, 167, 144-156.
- Carver, C. S., Meyer, B, Antoni, M. H. (2000).** Responsiveness To Threats And Incentives, Expectancy Of Recurrence, And Distress And Disengagement: Moderator Effects İn Women With Early Stage Breast Cancer. Journal Of Consulting And Clinical Psychology, 68(6), 965-975.
- Cepeda-Benito, A, Short, P. (1998).** Self-Concealment, Avoidance Of Psychological Services, And Perceived Likelihood Of Seeking Professional Help. Journal Of Counseling Psychology, 45(1), 58.
- Chadda, R. K., Agarwal, V., Singh, M. C,Raheja, D. (2001).** Help Seeking Behaviour Of Psychiatric Patients Before Seeking Care At A Mental Hospital. International Journal Of Social Psychiatry,47(4), 71-78.
- Chang, J., Wang, S.-W., Mancini, C., Mcgrath-Mahrer, B, Orama De Jesus, S. (2020).** The Complexity Of Cultural Mismatch İn Higher Education: Norms Affecting First-Generation College Students' Coping And Help-Seeking Behaviors. Cultural Diversity And Ethnic Minority Psychology, 26(3), 280–294.
- Chen, S. X,Mak, W. W. (2008).** Seeking Professional Help: Etiology Beliefs About Mental İllness Across Cultures. Journal Of Counseling Psychology, 55(4), 442.
- Cheng, H. L., Wang, C., Mcdermott, R. C., Kridel, M, Rislin, J. L. (2018).** Self-Stigma, Mental Health Literacy, And Attitudes Toward Seeking Psychological Help. Journal Of Counseling , Development, 96(1), 64-74.
- Chipperfield, J. G, Greenslade, L. (1999).** Perceived Control As A Buffer İn The Use Of Health Care Services. The Journals Of Gerontology Series B: PsychologicalSciences And Social Sciences, 54(3), 146-154.
- Ciarrochi, J., Wilson, C. J., Deane, F. P, Rickwood, D. (2003).** Do Difficulties With Emotions İnhibit Help-Seeking İn Adolescence? The Role Of Age

And Emotional Competence In Predicting Help-Seeking Intentions. *Counselling Psychology Quarterly*, 16(2), 103-120.

- Ciarrochi, J., Wilson, C. J., Deane, F. P, Rickwood, D. (2003).** Do Difficulties With Emotions Inhibit Help-Seeking In Adolescence? The Role Of Age And Emotional Competence In Predicting Help-Seeking Intentions. *Counselling Psychology Quarterly*, 16(2), 103-120.
- Cooper, A. E., Corrigan, P. Ve Watson, A. C. (2003).** Mental İllness Stigma And Care Seeking. *The Journal Of Nervous And Mental Disease*, 191(5), 339-347.
- Corey, G. (2015).** Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları (Çeviri T. Ergene) Ankara. Mentis Yayıncılık.
- Corrigan, P. (2004).** How Stigma İnterferes With Mental Health Care. *American Psychologist*, 59(7), 614.
- Corrigan, P. W., Watson, A. C. (2002).** The Paradox Of Self-Stigma And Mental İllness *Clinical Psychology: Science And Practice*, 9(1), 35-53.
- Corrigan, P. W., Shapiro, J. R. (2010).** Measuring The İmpact Of Programs That Challenge The Public Stigma Of Mental İllness. *Clinical Psychology Review*, 30(8), 907-922.
- Corrigan, P. W., Watson, A. C, Barr, L. (2006).** The Self-Stigma Of Mental İllness: Implications For Self-Esteem And Self-Efficacy. *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 25(8), 875-884.
- Cramer, K. M. (1999).** Psychological Antecedents To Help Seeking Behavior A Reanalysis Using Path Modeling Structures. *Journal Of Counseling Psychology*, 46 (3), 381-387.
- Czuchta, D. M, Mccay, E. (2001).** Help-Seeking For Parents Of İndividuals Experiencing A First Episode Of Schizophrenia. *Archives Of Psychiatric Nursing*, 15(4), 159- 170.
- Çakar, F. S, İkiz, F. E. (2016).** The Effect Of Psychological Well-Being, Psychological Help-Seeking Attitudes And Self-Esteem On Psychological Counselor Candidates' Psychological Symptoms Psikolojik İyi Oluş, Yardım Arama Tutumu ve Benlik Saygısının Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Belirtilerine Etkisi. *Journal Of Human Sciences*, 13(2), 3571-3587.
- Çamaş, G. (2017).** Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Damgalama Düzeylerinin Özyeterlik, Aile Bütünlük Duygusu ve Sosyal Destek İle İlişkisi (Master's Thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Çebi, E. (2009).** Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumları: Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik Sıkıntı, Yardım Alma Deneyimi ve Cinsiyetin Etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çoban, A. E, Hamamcı, Z. (2006).** Kontrol Odakları Farklı Ergenlerin Karar Stratejileri Açısından İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14(2), 393-402.

- Çoruh, Y. (2003).** Denetim Odağı ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Çuhadaroğlu, F. (1986).** Adolesanlarda Benlik Saygısı. (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fak, Psikiyatri Abd, Ankara).
- D'zurilla, T. J. Nezu, A. M., Maydeu-Olivares, A. (2002).** Manual For The Social Problem Solving Inventory- Revised (Spsı-R). North Tonawanda, Ny: Multi- Health Systems.
- Dağ, İ. (2002).** Kontrol Odağı Ölçeği (Koö): Ölçek Geliştirme, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. Türk Psikoloji Dergisi.
- Davis, J. M, Liang, C. T. (2015).** A Test Of The Mediating Role Of Gender Role Conflict: Latino Masculinities And Help-Seeking Attitudes. Psychology Of Men, Masculinity, 16(1), 23.
- Deane, F. P, Chamberlain, K. (1994).** Treatment Fearfulness And Distress As Predictors Of Professional Psychological Help-Seeking. British Journal Of Guidance , Counselling, 22(2), 207-217.
- Deane, F. P., Wilson, C. J, Ciarrochi, J. (2001).** Suicidal İdeation And Help-Negation: Not Just Hopelessness Or Prior Help. Journal Of Clinical Psychology, 57(7), 901-914.
- Demir, Z. G, Akoğlu, B. (2023).** Alzheimer Hastalarına Bakım Verenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları, Öz Yeterlilik Ve Psikolojik Yardım Arama Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 16(1), 6- 40.
- Demirtaş, H, Yener, E. M. (2019).** Öğretmen Adaylarının Denetim Odağı ve Öz Yeterlik İnançları Arasındaki İlişki. İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 6(12), 79-107.
- Denizli, S., Pamukçu, B., Meydan, B. (2016).** Psikolojik Danışma Süreç ve Sonuç Araştırmalarında Danışana İlişkin Bir Değişken: Psikolojik Zihinlilik.
- Dilan, Y. A. R., Sinem, U. L. A. Ş, Yılmaz, D. V (2021).** Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Rollerinin Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisi. İbad Sosyal Bilimler Dergisi, (13), 324- 243.
- Dilek, C. (2010).** Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Master's Thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Dorazio, C. (2013).** The İmpact Of Ethnic İdentity On Attitudes Towards Counseling For Italian- Americans. Columbia University.
- Dubois, D. L., Felner, R. D., Sherman, M. D. And Bull, C. A. (1994).** Social-Environmental Experiences, Self Esteem, And Emotional/Behavioural Problems İn Early Adolescence. American Journal Of Community Psychology, 22, 375– 397.
- Emeksever, A. (2019).** Sınıf Öğretmeni Adaylarının Denetim Odağı İle Yılmazlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Master's Thesis, Bursa Uludağ Üniversitesi).

- Endler, N. A. Ve Parker, D.A. (1990).** Multidimensional Assessment Of Coping: A Critical Evaluation. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 58(5), 844-854.
- Erdem, H. (2016).** Stresle Basa Çıkmada İç Kontrol Odagının Yordayıcı Gücü ve Psikolojik Sermayenin Aracılık Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 31(78), 1.
- Erhamza, T. S., Koçak, E. İ, Turgut, R. (2021).** Diş Hekimliği Fakültesi Öğrencilerindeki Ortodontik Tedavi İhtiyacının Benlik Saygısı ve Psikososyal Duruma Etkisi. *Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 23(2), 211-219.
- Erkuş, A. (2011).** Bilimsel Araştırma Sarmalı. İstanbul: Seçkin Yayıncılık.
- Fauteux, D. J., Mckelvie, S. J, De Man, A. F. (2008).** Effects Of Exposure To Public Figures' Use Of Psychologists On Attitude Towards Help-Seeking Behavior. *North American Journal Of Psychology*, 10(2).
- Fischer, E. H, Farina, A. (1995).** Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help: A Shortened Form And Considerations For Research. *Journal Of College Student Development*.
- Fischer, E. H, Turner, J. I. (1970).** Orientations To Seeking Professional Help: Development And Research Utility Of An Attitude Scale. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 35(1p1), 79.
- Fisher, J.D., Nadler, A, Witcher-Alagna, S. (1982).** Recipient Reaction To Aid. *Psychological Bulletin*, 91, 27–54.
- Fleishman, J. A. (1984).** Personality Characteristics And Coping Patterns. *Journal Of Health And Social Behavior*, 229-244.
- Fleming, J. S, Courtney, B. E. (1984).** The Dimensionality Of Self-Esteem: I. Hierarchical Facet Model For Revised Measurement Scales. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 46(2), 404.
- Fournier, G, Jeanrie, C. (2003).** Locus Of Control: Back To Basics. In C. R. Snyder , S. J. Lopez (Eds), *Positive Psychological Assessment: A Handbook Of Models And Measures*. Washington, Dc: American Psychological Association, 139–154.
- Freidson, E. (1960).** Client Control And Medical Practice. *American Journal Of Sociology*, 65(4), 374- 382.
- Fung, K. M., Tsang, H. W., Corrigan, P. W., Lam, C. S, Cheng, W. M. (2007).** Measuring Self-Stigma Of Mental Illness In China And Its Implications For Recovery. *International Journal Of Social Psychiatry*, 53(5), 408-418.
- Galanakis, M. J., Palaiologou, A., Patsi, G., Velegraki, I. M, Darviri, C. (2016).** A Literature Review On The Connection Between Stress And Self-Esteem. *Psychology*, 7(5), 687-694.
- Gençöz, T, Öncül, Ö. (2012).** Examination Of Personality Characteristics İn A Turkish Sample: Development Of Basic Personality Traits Inventory. *The Journal Of General Psychology*, 139(3), 194-216.
- Goffman E. (1986).** *Stigma: Notes On The Management Of A Spoiled Identity*. New York, Ny: Simon, Schuster (Original Work Published 1963).

- Goffman, E. (1956).** Embarrassment And Social Organization. *American Journal Of Sociology*, 62(3), 264-271.
- Goodman, S. H, Waters, L. K. (1987).** Convergent Validity Of Five Loci Of Control Scales. *Educational And Psychological Measurement*, 47(3), 743-747.
- Graham, N., Lindesay, J., Katona, C., Bertolote, J. M., Camus, V., Copeland, J. R., ... , Wancata, J. (2003).** Reducing Stigma And Discrimination Against Older People With Mental Disorders: A Technical Consensus Statement. *International Journal Of Geriatric Psychiatry*, 18(8), 670-678.
- Greenwell, M. R. (2019).** Memorable Messages From Family Members About Mental Health: Young Adult Perceptions Of Relational Closeness, Message Satisfaction, And Clinical Help-Seeking Attitudes. *Health Communication*, 34(6), 652-660.
- Gulliver, A., Griffiths, K. M, Christensen, H. (2010).** Perceived Barriers And Facilitators To Mental Health Help-Seeking In Young People: A Systematic Review. *Bmc Psychiatry*, 10(1), 1-9.
- Gureje O, Olowosegun O, Adebayo K ve Ark. (2010).** The Prevalence And Profile Of Non-Affective Psychosis In The Nigerian Survey Of Mental Health And Wellbeing. *World Psychiatry*, 9: 50-5.
- Güç, E. Y, Yalçın, İ. T. D. (2015).** Üniversite Öğrencilerinin Kendini Damgalama, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ve Psikolojik Yardım Arama Tutumlarının İncelenmesi (Doctoral Dissertation, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Programı).
- Güler, R. (2011).** Hemşirelik Öğrencilerinin Benlik Saygısı Ve Atılganlık Düzeyleri. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa.
- Gümüş, H. (2015).** Evli Bireylerin Yaşanan Sosyal Destek Düzeyi Ve Yaşam Doyumları İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Yalova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yalova.
- Gürsoy, O. (2014).** Profesyonel Psikolojik Yardım Alma Deneyimlerine Göre Mersin Üniversitesi Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumları: Sosyal Damgalanma, Kendini Damgalama, Kendini Açma, Benlik Saygısı ve Cinsiyet Değişkenlerinin Rolü (Master's Thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Gürsoy, O, Gizir, C. A. (2018).** Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumları: Sosyal Damgalanma, Kendini Damgalama, Öznel Sıkıntıları Açma, Benlik Saygısı Ve Cinsiyetin Rolü. *Turkish Psychological Counseling And Guidance Journal*, 8(49), 137-155.
- Hackney, H., Cormier, S. (2008).** Psikolojik Danışma İlke Ve Teknikleri: Psikolojik Yardım Süreci El Kitabı (T. Ergene, S. Aydemir Sevim Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygin, Y, Özyeşil, Z. (2009).** Benlik Saygısı Ve Akılcı Olmayan İnançlar Bakımından Üniversite Öğrencilerinin Stresle

Başarıma Yaklaşımlarının Analizi. Değerler Eğitimi Dergisi, 7(18), 25-42.

- Higgins, E. T. (1987).** Self-Discrepancy: A Theory Relating Self And Affect. *Psychological Review*, 94(3), 319.
- Hinson, J. A, Swanson, J. L. (1993).** Willingness To Seek Help As A Function Of Self- Disclosure And Problem Severity. *Journal Of Counseling, Development*, 71(4), 465-470.
- Hornig, C. M. (1994).** Help-Seeking Behaviors Of Psychiatric Outpatients In Taiwan. Boston University.
- Hunler, O. S, Gencoz, T. Ü. L. İ. N. (2003).** Submissive Behaviours And Marital Satisfaction Relation: Mediator Role Of Perceived Marital Problem Solving. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51).
- Julal, F. S. (2013).** Use Of Student Support Services Among University Students: Associations With Problem-Focused Coping, Experience Of Personal Difficulty And Psychological Distress. *British Journal Of Guidance , Counselling*, 41(4), 414-425.
- Kaçar-Başaran, S., Özyağcı, B, Arkar, H. (2019).** Zarardan Kaçınma, Tekrarlayıcı Düşünme, Kontrol Odağı Ve Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkiler: Durumsal Aracılık Modeli. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34(83), 57-69.
- Kagıtcıbası, C. (1973).** Psychological Aspects Of Modernization In Turkey. *Journal Of Cross-Cultural Psychology*, 4(2), 157-174.
- Kahn, J. H, Hessling, R. M. (2001).** Measuring The Tendency To Conceal Versus Disclose Psychological Distress. *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 20(1), 41-65.
- Kakhnovets, R. (2011).** Relationships Among Personality, Expectations About Counseling, And Help-Seeking Attitudes. *Journal Of Counseling, Development*, 89(1), 11-19.
- Kalkan, M, Odacı, H. (2005).** Gender And Sex Role In Relation With Attitudes Toward Seeking Psychological Help. *Turkish Psychological Counseling And Guidance Journal*, 3(23), 57-64.
- Kamışlı, E, Ari, E. (2019).** Toplumsal Cinsiyet Rollerini Ve Aile İşlevselliğinin Problem Çözme Becerilerine Etkisi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(35), 755-769.
- Kapıkıran, N. A., & Kapıkıran, Ş. (2013).** Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği: Geçerlik Ve Güvenirlik. *Turkish Psychological Counseling And Guidance Journal*, 4(40).
- Karairmak, Ö, Siviş-Çetinkaya, R. (2011).** Benlik Saygısının Ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü. *Turkish Psychological Counseling, Guidance Journal*, 4(35).
- Karalp, A. (2009).** Lise Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Master's Thesis, Ege Üniversitesi).
- Katerndahl, D. A. (1991).** Relationship Between Panic Attacks And Health Locus Of Control. *The Journal Of Family Practice*, 32(4), 391-396.

- Kaya, F, Oğurlu, Ü. (2015).** The Relationship Among Self-Esteem, Intelligence, And Academic Achievement Benlik Saygısı, Zekâ Ve Akademik Başarı İlişkisi. *Journal Of Human Sciences*, 12(1), 951-965.
- Kayış, A. (2010).** Spss Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri,(Ed.) Şeref Kalaycı. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Kelly, A. E,Achter, J. A. (1995).** Self-Concealment And Attitudes Toward Counseling İn University Students. *Journal Of Counseling Psychology*, 42(1), 40.
- Khakpour, N., Mohamadzadeh Edmelaie, R., Sadeghi, J, Nazoktabar, H. (2021).** The Effectiveness Of Cognitive-Social Problem Solving Skills Training On Coping Strategies And Feelings Of Failure İn Female Adolescents With High-Risk Behaviors. *Iranian Journal Of PsychiatricNursing*, 9(1), 77-88.
- Khoie, K. (2002).** Predictors Of Attitudes Of Iranian Males Toward Seeking Psychological Help. Alliant International University, Los Angeles.
- Kimter, N. (2008).** Benlik Saygısı Ve Dindarlık İlişkisi,(Yayımlanmamış Doktora Tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Kim, P. Y., Britt, T. W., Klocko, R. P., Riviere, L. A,Adler, A. B. (2011).** Stigma, Negative Attitudes About Treatment, And Utilization Of Mental Health Care Among Soldiers. *Military Psychology*.
- Knipscheer, J. W,Kleber, R. J. (2001).** Help-Seeking Attitudes And Utilization Patterns For Mental Health Problems Of Surinamese Migrants İn The Netherlands. *Journal Of Counseling Psychology*, 48(1), 28.
- Kohut, H. (1971).** Introspektion, Empathie Und Psychoanalyse. *Psyche*, 25(11), 831-855.
- Komiya, N., Good, G. E, Sherrod, N. B. (2000).** Emotional Openness As A Predictor Of College Students' Attitudes Toward Seeking Psychological Help. *Journal Of Counseling Psychology*, 47(1), 138.
- Kostka, T,Jachimowicz, V. (2010).** Relationship Of Quality Of Life To Dispositional Optimism, Health Locus Of Control And Self-Efficacy İn Older Subjects Living İn Different Environments. *Quality Of Life Research*, 19, 351-361.
- Koydemir, S., Erel, Ö., Yumurtacı, D,Şahin, G. N. (2010).** Psychological Help-Seeking Attitudes And Barriers To Help-Seeking İn Young People İn Turkey. *International Journal For The Advancement Of Counselling*, 32(4), 274-289.
- Koydemir-Özden, S. (2010).** Self-Aspects, Perceived Social Support, Gender, And Willingness To Seek Psychological Help. *International Journal Of Mental Health*, 39(3), 44-60.
- Kök, O,Sayınar, Z. B. (2016).** Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri İle Özyeterlik Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi (Doctoral Dissertation, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul).
- Köknel, Ö. (1989).** Depresyon. Ruhsal Çöküntü. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

- Kömür, B. E. (2018).** Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik İle Stresle Başa Çıkma Becerileri Arasındaki İlişkinin Araştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kushner, M. G, Sher, K. J. (1989).** Fear Of Psychological Treatment And Its Relation To Mental Health Service Avoidance. *Professional Psychology: Research And Practice*, 20(4), 251.
- Kutuk, M. Ö., Durmuş, E., Gökçen, C., Toros, F., Güler, G., Ve Evegü, E. (2016).** Determination Of Beliefs, Attitudes Of Consulting Teachers Towards Mental Diseases, And Referral Reasons Of Their Students To A Child And Adolescent Psychiatrist. *Dusunen Adam The Journal Of Psychiatry And Neurological Sciences*, 3(29), 227-236.
- Kvrgic, S., Cavelti, M., Beck, E. M., Rüşch, N, Vauth, R. (2013).** Therapeutic Alliance İn Schizophrenia: The Role Of Recovery Orientation, Self-Stigma, And Insight. *Psychiatry Research*, 209(1), 15-20.
- Lazarus, R. S, Folkman, S. (1984).** Stress, Appraisal, And Coping. Springer Publishing Company.
- Lee, C., Dickson, D. A., Conley, C. S, Holmbeck, G. N. (2014).** A Closer Look At Self- Esteem, Perceived Social Support, And Coping Strategy: A Prospective Study Of Depressive Symptomatology Across The Transition To College. *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 33(6), 560-585.
- Lench, H. C, Chang, E. S. (2007).** Belief İn An Unjust World: When Beliefs İn A Just World Fail. *Journal Of Personality Assessment*, 89(2), 126-135.
- Macit, M. (2014).** Boyun Eğme-Başa Çıkma Sarkacında Kadercilik: Sosyal Psikolojik Bir Yaklaşım. İstanbul: Ötüken Neşriyat.
- Levant, R. F. (1990).** Psychological Services Designed For Men: A Psychoeducational Approach. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 27(3), 309.
- Liddon, L., Kingerlee, R, Barry, J. A. (2018).** Gender Differences İn Preferences For Psychological Treatment, Coping Strategies, And Triggers To Help-Seeking. *British Journal Of Clinical Psychology*, 57(1), 42-58.
- Livingston, J. D., & Boyd, J. E. (2010).** Correlates And Consequences Of Internalized Stigma For People Living With Mental İllness: A Systematic Review And Meta- Analysis. *Social Science & Medicine*, 71(12), 2150-2161.
- Loosemore, M, Lam, A. S. Y. (2004).** The Locus Of Control: A Determinant Of Opportunistic Behaviour İn Construction Health And Safety. *Construction Management And Economics*, 22(4), 385-394.
- Lundy, A, Rosenberg, J. A. (1987).** Androgyny, Masculinity, And Self-Esteem. *Social Behavior And Personality: An İnternational Journal*, 15(1), 91-95.
- Mackenzie, C. S., Gekoski, W. L, Knox, V. J. (2006).** Age, Gender, And The Underutilization Of Mental Health Services: The İnfluence Of Help-Seeking Attitudes. *Aging And Mental Health*, 10(6), 574-582.

- Maclean, B. R., Forrester, T., Hawgood, J., O'gorman, J., Rimkeviciene, J. (2023).** The Personal Suicide Stigma Questionnaire (Pssq): Relation To Self-Esteem, Well-Being, And Help-Seeking. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 20(5), 3816.
- Madenoglu, C. (2016).** Eğitim Örgütü Yöneticilerinin Örgütsel Stres Kaynakları Ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Benlik Saygısı Düzeyleriyle Olan İlişkisi (Doctoral Dissertation, Anadolu University (Turkey)).
- Martin, R., Thomas, G., Charles, K., Epitropaki, O., Mcnamara, R. (2005).** The Role Of Leader-Member Exchanges In Mediating The Relationship Between Locus Of Control And Work Reactions. *Journal Of Occupational And Organizational Psychology*, 78(1), 141-147.
- Masuda, A., Suzumura, K., Beauchamp, K. L., Howells, G. N., Clay, C. (2005).** United States And Japanese College Students' Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help. *International Journal Of Psychology*, 40(5), 303-313.
- Mcdonald, J. S., Mcdonald, R. J., Davenport, M. S., Jaffe, T. A., Cook, T. S., Kallmes, D. F., Kotsenas, A. L. (2017).** Gender And Radiology Publication Productivity: An Examination Of Academic Faculty From Four Health Systems In The United States. *Journal Of The American College Of Radiology*, 14(8), 1100-1108.
- Moos, R. (1993).** Coping Responses Inventory: Professional Manual (2nd Ed.). New York: Par Assessment Resources.
- Moos, R., Billings, A. (1982).** Conceptualizing And Measuring Coping Resources And Processes. In L. Goldberger And S. Breznitz (Eds.), *Handbook Of Stress: Theoretical And Clinical Aspects*. New York: Macmillan.
- Morry, M. M. (2003).** Perceived Locus Of Control And Satisfaction In Same-Sex Friendships. *Personal Relationships*, 10(4), 495-509.
- Mutlu, İ. (2020).** Türkiye'deki Yetişkinlerde Yardım Arama Tutumları İle Narsisistik Özellikler Arasındaki İlişkinin Anlaşılması (Master's Thesis, İstanbul Bilgi Üniversitesi).
- Oladipo, S. E., Oyenuga, T. O. (2013).** Psycho-Demographic Predictors Of Psychological Help-Seeking Behaviour Of Undergraduates. *International Journal Of Development And Sustainability*, 2(2), 697-703.
- Oliver, M. I., Pearson, N., Coe, N., Gunnell, D. (2005).** Help-Seeking Behaviour In Men And Women With Common Mental Health Problems: Cross-Sectional Study. *The British Journal Of Psychiatry*, 186(4), 297-301.
- Ozolins, A. R., Stenström, U. (2003).** Validation Of Health Locus Of Control Patterns In Swedish Adolescents. *Adolescence*, 38(152).
- Özbay, Y., Terzi, Ş., Erkan, S., Çankaya, Z. C. (2011).** Üniversite Öğrencilerinin Profesyonel Yardım Arama Tutumları, Cinsiyet Rollerini Ve Kendini Saklama Düzeyleri. *Pegem Eğitim Ve Öğretim Dergisi*, 1(4), 59-71.
- Özbezek, B. (2018).** Kontrol Odağı Ve Duygusal Zekanın Liderlik Etme Motivasyonuna Etkisi Üzerine Trcl Bölgesinde Bir Araştırma:

Üniversite Öğrencileri Örneği. Gaziantep: T.C. Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı.

- Özer, Ş. (2013).** Problemlerle İnternet Kullanımının Benlik Saygısı Ve Öznel İyi Oluş İle Açıklanabilirliği (Master's Thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Parmaksız, İ.,Avşaroğlu, S. (2012).** Examining The Teacher Candidates' Levels Of Optimism And Styles Of Coping With Stress According To Their Self-Esteem Levels. *Elementary Education Online*, 11(2), 543-555.
- Pascoe, A., Paul, E., Johnson, D., Putland, M., Willis, K.,Smallwood, N. (2021).** Differences İn Coping Strategies And Help-Seeking Behaviours Among Australian Junior And Senior Doctors During The Covid-19 Pandemic. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18(24),13275.
- Patel, V., Maj, M., Flisher, A. J., De Silva, M. J., Koschorke, M., Prince, M., Richardson, G. (2010).** Reducing The Treatment Gap For Mental Disorders: A Wpa Survey. *World Psychiatry*, 9(3), 169-176.
- Perenc, L.,Radochonski, M. (2016).** Psychological Predictors Of Seeking Help From Mental Health Practitioners Among A Large Sample Of Polish Young Adults. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 13(11), 1049.
- Periasamy, S. And Ashby, J. (2002).** Multidimensional Perfectionism And Locus Of Control: Adaptive Vs. Maladaptive Perfectionism. *Journal Of College Student Psychotherapy*, 17 (2), 75-86.
- Peterson, B., White, P. W., Rhodewalt, F. (2008).** Defensive National And Religious Identification: Relation To İntergroup Emotions And Policy Support İnvolving Threatening Social İssues. Manuscript İn Preparation, University Of Utah.
- Pietkiewicz, I. J.,Bachryj, D. (2016).** Help-Seeking Attitudes And Coping Strategies Among Roman Catholic Secular Clergy. *Psychology Of Religion And Spirituality*, 8(1), 13.
- Porcari, C. (2009).** Predictors Of Help-Seeking İn Returning Operation Enduring Freedom (Oef) And Operation İraqi Freedom (Oif) Veterans. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Eastern Michigan Üniversitesi, Ypsilanti, Michigan.
- Razi, G. S., Kuzu, A., Yıldız, A. N., Ocakçı, A. F.,Arifoğlu, B. Ç. (2009).** Çalışan Gençlerde Benlik Saygısı, İletişim Becerileri Ve Stresle Baş Etme. *Taf PreventiveMedicine Bulletin*, 8(1).
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J.,Ciarrochi, J. (2005).** Young People's Help- Seeking For Mental Health Problems. *Australian E-Journal For The Advancement Of Mental Health*, 4(3), 218-251.
- Rogler, L. H.,Cortes, D. E. (1993).** Help-Seeking Pathways: A Unifying Concept İn Mental Health Care. *The American Journal Of Psychiatry*.
- Rosenberg, M. (1965).** Rosenberg Self-Esteem Scale. *Journal Of Religion And Health*.

- Rotter, J. B. (1967).** A New Scale For The Measurement Of İnterpersonal Trust. *Journal Of Personality*.
- Saadat, M., Ghasemzadeh, A., Soleimani, M. (2012).** Self-Esteem İn Iranian University Students And İts Relationship With Academic Achievement. *Procedia-SocialAnd Behavioral Sciences*, 31, 10- 14.
- Niegocki, K. L, Ægisdóttir, S. (2019).** College Students' Coping And Psychological Help- Seeking Attitudes And İntentions. *Journal Of Mental Health Counseling*, 41(2), 144-157.
- Nwankwo, B. E., Balogun, S. K., Chukwudi, T. O, Ibeme, N. C. (2012).** Self-Esteem And Locus Of Control As Correlates Of Adolescents Well-Functioning. *British Journal Of Arts And Social Sciences*, 9(2), 214-228.
- Oliver, M. I., Pearson, N., Coe, N, Gunnell, D. (2005).** Help-Seeking Behaviour İn Men And Women With Common Mental Health Problems: Cross-Sectional Study. *The British Journal Of Psychiatry*, 186(4), 297-301.
- Orzechowska, A., Zajączkowska, M., Talarowska, M, Galecki, P. (2013).** Depression And Ways Of Coping With Stress: A Preliminary Study. *Medical Science Monitor: İnternational Medical Journal Of Experimental And Clinical Research*, 19, 1050.
- Ottekin, N. (2009).** Ailelerinden Ayrı Olarak Öğrenim Görmekte Olan Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi (Master's Thesis, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Ozolins, A. R, Stenström, U. (2003).** Validation Of Health Locus Of Control Patterns İn Swedish Adolescents. *Adolescence*, 38(152).
- Ören, N. (1991).** Denetim Odağı Ve Kendini Kabul Arasındaki İlişkiler [Relationship Between Locus Of Control And Self-Acceptance]. *Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 1(2), 20-28.
- Özkan, İ. (1994).** Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler. *Düşünen Adam*, 7(3), 4-9.
- Pattyn, E., Verhaeghe, M., Sercu, C, Bracke, P. (2014).** Public Stigma And Self-Stigma: Differential Association With Attitudes Toward Formal And İnformal Help Seeking. *Psychiatric Services*, 65(2), 232-238.
- Pehlivan, M. (2015).** Yetişkin Bireylerde Kendine Saygı Ve Duygu Durumunun Antropometrik Ölçümler Ve Beslenme Durumu İle İlişkisi (Master's Thesis, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Penland, E. A., Masten, W. G., Zelhart, P., Fournet, G. P, Callahan, T. A. (2000).** Possible Selves, Depression And Coping Skills İn University Students. *Personality And İndividual Differences*, 29(5), 963-969.
- Picco, L., Abdin, E., Pang, S., Vaingankar, J. A., Jeyagurunathan, A., Chong, S. A, Subramaniam, M. (2018).** Association Between Recognition And Help- Seeking Preferences And Stigma Towards People With Mental İllness. *Epidemiology And Psychiatric Sciences*, 27(1), 84-93.
- Pietkiewicz, I. J, Bachryj, D. (2016).** Help-Seeking Attitudes And Coping Strategies Among Roman Catholic Secular Clergy. *Psychology Of Religion And Spirituality*, 8(1), 13.

- Pu, J., Hou, H, Ma, R. (2017).** The Mediating Effects Of Self-Esteem And Trait Anxiety Mediate On The Impact Of Locus Of Control On Subjective Well-Being. *Current Psychology*, 36, 167-173.
- Sahlstein, E, Allen, M. (2002).** Sex Differences In Self-Esteem: A Meta-Analytic Assessment. *Interpersonal Communication Research: Advances Through Meta- Analysis*, 59-72.
- Sancaktar, N. (2016).** Yeni Evlenen Ve Uzun Süredir Evli Olan Çiftlerin Evlilikte Problem Çözme Becerisi Düzeylerinin Öznel İyi Oluş Ve Evlilik Doyumu Düzeyleri İle İlişkinin İncelenmesi (Master's Thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Saunders, S, Bowersox, N. (2007).** The Process Of Seeking Treatment For Mental Health Problems. *Mental Health And Learning Disabilities Research And Practice*, 4, 99–123.
- Savaşır, Işık Ve Şahin, N. Hisli. (1997).** Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, No.9.
- Scheier, M. F, Carver, C. S. (1992).** Effects Of Optimism On Psychological And Physical Well-Being: Theoretical Overview And Empirical Update. *Cognitive Therapy And Research*, 16(2), 201- 228.
- Schwartz, S. H, Tessler, R. C. (1972).** A Test Of A Model For Reducing Measured Attitude- Behavior Discrepancies. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 24(2), 225.
- Seamon, C. M. (2003).** Self-Esteem, Sex Differences, And Self-Disclosure: A Study Of The Closeness Of Relationships.
- Sezer, S., Gülleroğlu, D. (2016).** Psikolojik Yardım Arama Tutumlarını Yordayan Değişkenler: Kendini Damgalama, Özsaygı, Psikolojik Yardım Almış Olma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(1), 75-93.
- Shalaby, M. H., Sabra, A. I., Mohamed, S. A. E. (2014).** The Role Of Internalized Stigma On Self Esteem And Attitude Toward Seeking Professional Psychological Help Among Psychiatric Patients. *International Journal Of Current Research*, 6(11), 10162-10169.
- Silvester, C. (2002).** Ethics And Quest For Professionalization. *Therapeutic Recreation Journal*, 36(4), 314-334.
- Spendelow, J. S., Jose, P. E. (2010).** Does The Optimism Bias Affect Help-Seeking Intentions For Depressive Symptoms In Young People?. *The Journal Of General Psychology: Experimental, Psychological, And Comparative Psychology*, 137(2), 190-209.
- Şahin, N. H., Basım, H. N, Akkoyun, N. (2011).** A-Tipi Kişilik Ve Stres İlişkinde Üç Önemli Bileşen: Öfke, Etkisiz Başa Çıkma Ve İş Saplantısı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(68), 31-44.
- Şimşek, P. (2017).** Yetişkinlerin Psikolojik Yardım Alma Tutumlarının İncelenmesi: Mardin İli Örneği. *Anadolu Bil Meslek Yüksekokulu Dergisi*, (45), 105-126.

- Ta Park, V. M., Kaholokula, J. K. A., Chao, P. J., Antonio, M. (2018).** Depression And Help-Seeking Among Native Hawaiian Women. *The Journal Of Behavioral Health Services, Research*, 45, 454-468.
- Tagay, Ö., Ünüvar, P., Çalışandemir, F. (2018).** Romantik İlişkilerde Algılanan İstismarın Yordayıcıları Olarak Temas Engelleri ve Benlik Saygısı. *International Journal Of Human Sciences*, 15(2), 707-716.
- Tarsuslu, B. (2018).** Erkek Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Rol Normları Ve Psikolojik Yardım Arama Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Doctoral Dissertation, Sakarya Üniversitesi (Turkey)).
- Tel, H., Pınar, Ş. E. (2012).** Ayaktan İzlenen Psikiyatri Hastalarında İçselleştirilmiş Damgalama ve Benlik Saygısı. *Journal Of Psychiatric Nursing/Psikiyatri Hemsireleri Derneği*, 3(2).
- Thao, D. D. (2004).** Gender And Acculturation As Predictors Of Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Among The Hmong Community. (Yayımlanmamış doktora tezi, Uluslararası Alliant Üniversitesi, California Profesyonel Psikoloji Okulu, Fresno).
- Thornicroft, G., Rose, D., Kassam, A. (2007).** Discrimination In Health Care Against People With Mental İllness. *International Review Of Psychiatry*, 19(2), 113-122.
- Thrush, C. R., Han, X., Pyne, J. M., Thapa, P., Sullivan, G. (2004).** A Pilot Study Of Barriers To Medication Adherence In Schizophrenia. *J Clin Psychiatry*, 65, 211- 216.
- Topkaya, N. (2011).** Psikolojik Yardım Alma Niyetinin Sosyal Damgalanma, Tedavi Korkusu, Beklenen Yarar, Beklenen Risk ve Tutum Faktörleriyle Modellenmesi. (Yayımlanmamış doktora tezi, İzmir: Ege Üniversitesi).
- Topkaya, N., Meydan, B. (2013).** Üniversite Öğrencilerinin Problem Yaşadıkları Alanlar, Yardım Kaynakları ve Psikolojik Yardım Alma Niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*,3(1).
- Tucker, J. R., Hammer, J. H., Vogel, D. L., Bitman, R. L., Wade, N. G., & Maier, E. J. (2013).** Disentangling Self-Stigma: Are Mental İllness And Help-Seeking Self- Stigmas Different?. *Journal Of Counseling Psychology*, 60(4), 520.
- Tuğrul, C. D. (2000).** Stres ve depresyon. *Psikiyatri Dünyası*, 4(1), 12-17.
- Türküm, A.S. (2001).** Stresle Basaıkma Biçimi, İyimserlik, Bilissel Çarpıtma Düzeyleri ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkiler: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1 (2), 1- 16.
- 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.
- Verhaeghe, M., Bracke, P. (2008).** Ward Features Affecting Stigma Experiences In Contemporary Psychiatric Hospitals: A Multilevel Study. *Social Psychiatry And Psychiatric Epidemiology*, 43, 418-428.

- Vingerhoets, A. J., Van Heck, G. L. (1990).** Gender, Coping And Psychosomatic Symptoms. *Psychological Medicine*, 20(1), 125–135.
- Vogel, D. L., Shechtman, Z., Wade, N. G. (2010).** The Role Of Public And Self-Stigma In Predicting Attitudes Toward Group Counseling. *The Counseling Psychologist*, 38(7), 904-922.
- Vogel, D. L., Wester, S. R., Larson, L. M. (2007).** Avoidance of counseling: Psychological factors that inhibit seeking help. *Journal Of Counseling. Development*, 85(4), 410-422.
- Wahl, O. F. (2012).** Stigma As A Barrier To Recovery From Mental İllness. *Trends In Cognitive Sciences*, 16(1), 9-10.
- Wahto, R., Swift, J. K. (2016).** Labels, Gender-Role Conflict, Stigma, And Attitudes Toward Seeking Psychological Help In Men. *American Journal Of Men's Health*, 10(3), 181-191.
- Weiner, B., Heckhausen, H., Meyer, W. U. (1972).** Causal Ascriptions And Achievement Behavior: A Conceptual Analysis Of Effort And Reanalysis Of Locus Of Control. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 21(2), 239.
- Wolinsky, F. D., Vander Weg, M. W., Martin, R., Unverzagt, F. W., Willis, S. L., Marsiske, M., Tennstedt, S. L. (2010).** Does Cognitive Training Improve Internal Locus Of Control Among Older Adults?. *Journals Of Gerontology Series B: Psychological Sciences And Social Sciences*, 65(5), 591-598.
- Wu, C. H., Griffin, M. A., Parker, S. K. (2015).** Developing Agency Through Good Work: Longitudinal Effects Of Job Autonomy And Skill Utilization On Locus Of Control. *Journal Of Vocational Behavior*, 89, 102-108.
- Yavuzer, H. (1996).** Çocuk ve Suç (8. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yeh, C. J. (2002).** Taiwanese Students' Gender, Age, İnterdependent And İndependent Self- Construal, And Collective Self-Esteem As Predictors Of Professional Psychological Help-Seeking Attitudes. *Cultural Diversity And Ethnic Minority Psychology*, 8(1), 19.
- Yelpaze, I. (2016).** Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının incelenmesi (Doctoraldissertation, Anadolu University (Turkey)).
- Yıldırım, İ. (1991).** Stres ve stresle başa çıkmada gevşeme teknikleri. *Hacettepe ÜniversitesiEğitim Fakültesi Dergisi*, 6, 175–189.
- Yıldırım, T., Atlı, A., Çitil, C. (2014).** Lise Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllülükleri ile 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).
- Yıldız, M. (2012).** Öğretmen Adaylarının Benlik Saygısı Ve Kişilik Özelliklerinin Sahip Oldukları Değerler Açısından İncelenmesi (Master's Thesis, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

- Yiğit, R. (2012).** Çevik Kuvvet Görevlilerinin Benlik Saygıları İle Yaşam Doyumu Ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 13(1), 61-75.
- Yörükoğlu, A. (1985).** Gençlik Çağı, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, Ankara.
- Yücel, E, Beyaz, Ö, Tınaz. (2018).** Kontrol Odağının Sosyal Kaytarma Davranışı Üzerindeki Etkisi: Sosyal Hizmet Kurumlarında Bir Araştırma. Journal Of Social And Humanities Sciences Research (JSHSR), 5(25), 2374-2386.
- Zhang Zhang, N., Dixon, D. N. (2003).** Acculturation And Attitudes Of Asian International Students Toward Seeking Psychological Help. Journal Of Multicultural Counseling And Development, 31(3), 205-222.
- Žitný, P., Halama, P. (2011).** Self-Esteem, Locus Of Control, And Personality Traits As Predictors Of Sensitivity To İnjustice. Studia Psychologica, 53(1), 27-40.



Ek-2: Gönüllü Onam Formu

Değerli katılımcı,

Bu araştırma Dr. Öğr. Üyesi, Hakan Duman danışmanlığında, İstanbul Gedik Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisi Huriye Özge Dinçbaş tarafından yürütülmektedir. Çalışmanın amacı psikolojik yardım almaya yönelik tutumları etkileyen faktörleri ölçmektir. Katılımcıların 18 yaş ve üzeri yetişkinler olması beklenmektedir.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelmektedir. Ancak araştırmaya katıldıktan sonra herhangi bir gerekçe belirtmeksizin çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Sizden beklenen, tüm yönergeleri dikkatlice okumanız ve sizin için en uygun cevapları eksiksiz bir şekilde işaretlemenizdir. Araştırma yaklaşık olarak 10 dk. sürecektir.

Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler araştırma ve bilimsel yayın amacıyla kullanılacak olup, kişisel bilgiler gizli tutulacaktır. Bu çalışmaya katıldığınız vekatıda bulunduğunuz için teşekkür ederiz.

Ek -3: Demografik Bilgi Formu

Yaşınız:

Cinsiyetiniz:

Kadın / Erkek

En son mezun olduğunuz eğitim derecesi nedir? İlköğretim / Lise / Lisans / Yüksek lisans-Doktora

Daha önce profesyonel psikolojik destek aldınız mı?Evet/ Hayır



Ek - 4: Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği

Lütfen, ölçeğin maddelerinde yer alan ifadelerle katılma düzeyinizi, her madden karşısında bulunan Numaralardan birini yandaki düzeylere göre işaretleyerek belirtiniz.		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.	Akıl sağlığında bir bozulma olduğunu düşünürsem, ilk tercihim bir uzmandan yardım almak olur.	1	2	3	4
2.	Sorunlar hakkında bir psikologla konuşmak, duygusal çatışmalardan kurtulmanın yetersiz bir yoldur.	1	2	3	4
3.	Hayatımın bu döneminde ciddi bir duygusal kriz yaşasam, psikoterapi olarak rahatlayabileceğimden eminim.	1	2	3	4
4.	Bir kişinin, kişisel çatışma ve korkularıyla bir uzmandan yardım almadan baş etmeyi istemesi takdir edilecek bir tutumdur.	1	2	3	4
5.	Uzun bir süredir endişeli ya da üzgün olsam, psikolojik yardım almayı isterim.	1	2	3	4
6.	Gelecekte psikolojik danışma almayı isteyebilirim.	1	2	3	4
7.	Duygusal bir sorunu olan kişinin bunu tek başına çözmesi mümkün değildir; bu sorununu, bir uzmandan yardım olarak çözebilir.	1	2	3	4
8.	Gereken para ve zamana karşılık psikoterapiden sağlanacak fayda konusunda kuşkuluyum.	1	2	3	4
9.	Kişi, sorunlarını kendi başına çözmeli, psikolojik danışma almak başvurulacak son çare olmalıdır.	1	2	3	4
10.	Başka birçok şey gibi, kişisel ve duygusal sorunlar da kendiliğinden çözülürler.	1	2	3	4

Ek - 5: Kontrol Odağı Ölçeği

	Hiç Uygun Değil	Pek Uygun Değil	Uygun	Oldukça Uygun	Tamamen Uygun
1. İnsanın yaşamındaki mutsuzlukların çoğu, biraz da şanssızlığına bağlıdır.					
2. İnsan ne yaparsa yapsın üşütüp hasta olmanın önüne geçemez.					
3. Bir şeyin olacağı varsa eninde sonunda mutlaka olur.					
4. İnsan ne kadar çabalarsa çabalasın, ne yazık ki değeri genellikle anlaşılmaz.					
5. İnsanlar savaşları önlemek için ne kadar çaba gösterirlerse gösterebilirler, savaşlar daima olacaktır.					
6. Bazı insanlar doğuştan şanslıdır.					
7. İnsan ilerlemek için güç sahibi kişilerin gönlünü hoş tutmak zorundadır.					
8. İnsan ne yaparsa yapsın, hiç bir şey istediği gibi sonuçlanmaz.					
9. Birçok insan, rastlantıların yaşamlarını ne derece etkilediğinin farkında değildir.					
10. Bir insanın halen ciddi bir hastalığa yakalanmamış olması sadece bir şans meselesidir.					
11. Dört yapraklı yonca bulmak insana şans getirir.					
12. İnsanın burcu hangi hastalıklara daha yatkın olacağını belirler.					
13. Bir sonucu elde etmede insanın neleri bildiği değil, kimleri tanıdığı önemlidir.					
14. İnsanın bir günü iyi başladıysa iyi; kötü başladıysa da kötü gider.					
15. Başarılı olmak çok çalışmaya bağlıdır; şansın bunda payı ya hiç yoktur ya da çok azdır.					
16. Aslında şans diye bir şey yoktur.					
17. Hastalıklar çoğunlukla insanların dikkatsizliklerinden kaynaklanır.					
18. Talihsizlik olarak nitelenen durumların çoğu, yetenek eksikliğinin, ihmalin, tembelliğin ve benzeri nedenlerin sonucudur.					
19. İnsan, yaşamında olabilecek şeyleri kendi kontrolü altında tutabilir.					
20. Çoğu durumda yazı-tura atarak da isabetli kararlar verilebilir.					
21. İnsanın ne yapacağı konusunda kararlı olması, kadere güvenmesinden daima iyidir.					
22. İnsan fazla bir çaba harcamasa da, karşılaştığı sorunlar kendiliğinden çözülür.					

23. Çok uzun vadeli planlar yapmak her zaman akıllıca olmayabilir, çünkü birçok şey zaten iyi ya da kötü şansabağıdır.					
24. Birçok hastalık insanı yakalar ve bunu önlemekmümkün değildir.					
25. İnsan ne yaparsa yapsın, olabilecek kötü şeylerinönüne geçemez.					
26. İnsanın istediğini elde etmesinin talihle bir ilgisiyoktur.					
27. İnsan kendisini ilgilendiren birçok konuda kendibaşına doğru kararlar alabilir.					
28. Bir insanın başına gelenler, temelde kendi yaptıklarınınsonucudur.					
29. Halk, yeterli çabayı gösterse siyasal yolsuzluklarıortadan kaldırabilir.					
30. Şans ya da talih hayatta önemli bir rol oynamaz.					
31. Sağlıklı olup olmamayı belirleyen esas şey insanların kendiyaptıkları ve alışkanlıklarıdır.					
32. İnsan kendi yaşamına temelde kendisi yönverir.					
33. İnsanların talihsizlikleri yaptıkları hatalarınsonucudur.					
34. İnsanlarla yakın ilişkiler kurmak, tesadüflere değil,çaba göstermeye bağlıdır.					
35. İnsanın hastalanacağı varsa hastalanır; bunu önlemekmümkün değildir.					
36. İnsan bugün yaptıklarıyla gelecekte olabileceklerideğiştirebilir.					
37. Kazalar, doğrudan doğruya hataların sonucudur.					
38. Bu dünya güç sahibi bir kaç kişi tarafından yönetilmektedir ve sade vatandaşın bu konuda yapabileceğifazla bir şey yoktur.					
39. İnsanın dini inancının olması, hayatta karşılaşacağı birçokzorluğu daha kolay aşmasına yardım eder.					
40. Bir insan istediği kadar akıllı olsun, bir işe başladığındaşansı yaver gitmezse başarılı olamaz.					
41. İnsan kendine iyi baktığı sürece hastalıklardankaçınabilir.					
42. Kaderin insan yaşamı üzerinde çok büyük bir rolüvardır.					
43. Kararlılık bir insanın istediği sonuçlar almasında enönemli etkendir.					

Ek - 6: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

	Çok doğru	Doğru	Yanlış	Çok yanlış
1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.				
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.				
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.				
4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.				
5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.				
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.				
7. Genel olarak kendimden memnunum.				
8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.				
9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.				
10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.				

Ek -7: Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğunlukla	Her Zaman
1.Sorunlarla başa çıkmak için farklı yollar düşünürüm.					
2.Sorunlara dışardan bakmaya ve objektif olmaya çalışırım.					
3.Söylediklerimde ve yaptıklarımın aklıma izlerim.					
4.Olaylardan ders almaya çalışırım.					
5.Olayların nasıl sonuçlanacağını tahmin etmeye çalışırım.					
6.Insanların benden beklediklerini anlamaya çalışırım.					
7.Kendimi daha iyi hissetmek için kendi kendimi motive ederim.					
8. Hayatta her zaman daha kötüsünün olabileceğini düşünürüm.					
9. Olayların iyi tarafını görmeye çalışırım.					
10. Benzer problemlerde olan insanlardan daha iyi durumda olduğumu düşünürüm.					
11. Kendime her şeyin daha iyi olacağını söylerim.					
12. Yaşadığım sorunların hayatımı olumlu olarak değiştireceğini düşünürüm.					
13. Sorunlarım hakkında çim ya da diğer akrabalarım ile konuşurum.					
14. Sorunlarım hakkında bir arkadaşım ile konuşurum.					
15.Sorunlarla ilgili olarak profesyonel birinden yardım alırım.					
16.Benzer problemleri yaşamış kişi ya da gruplardan yardım alırım.					
17.Karşılaştığım sorunlarla ilgili daha fazla bilgi edinmek için çalışırım.					
18.Zorlukların üstesinden gelmek için dua ederim.					
19.Bir plan yapar ve onu izlerim.					
20.Yapılması gerekenleri bilir ve onları yapmak için çok çalışırım.					
21.Sorunları çözmek için birden fazla bakış açısı geliştiririm.					
22.Ne istediğime karar verir ve onları gerçekleştirmek için çalışırım.					
23.Kendimi sürekli geliştirmeye çalışırım.					
24.Sorunları çözerken acele etmeden yavaş yavaş ilerlerim.					

ÖZGEÇMİŞ

EĞİTİM BİLGİLERİ:

- İstanbul Gedik Üniversitesi, İstanbul I Eylül 2020 – 2023
- İstanbul Üniversitesi, İstanbul I Eylül 2014 Haziran 2018

İŞ DENEYİMİ:

Psikoterapist

- Kreta Psikoloji Eyl 2022-Devamediyor Stajyer Psikolog
- İstanbul Kartal Belediyesi Eylül 2022 –Haziran 2022

Stajyer Psikolog

- Aura Psikoterapi ve SanatlaTedavi Merkezi, İstanbul Şubat 2018- Şubat 2019

Saha Departmanı Stajyeri

- Toplum Gönüllüleri Vakfı, İstanbul I Temmuz 2016 - Haziran 2017