

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BENLİK SAYGISI VE STRESLE BAŞA
ÇIKMA TARZLARI İLE PSİKOLOJİK YARDIM ARAMA TUTUMLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ; İSTANBUL ÖRNEKLEMİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEGÜM KALENDER

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

EYLÜL,2021

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BENLİK SAYGISI VE STRESLE BAŞA
ÇIKMA TARZLARI İLE PSİKOLOJİK YARDIM ARAMA TUTUMLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ; İSTANBUL ÖRNEKLEMİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEGÜM KALENDER

(Y1912.480001)

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Ali KEYVAN

EYLÜL,2021

ONAY SAYFASI

ONUR SÖZÜ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma Tarzları İle Psikolojik Yardım Arama Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi; İstanbul Örneklemi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim.(.../.../20..)

Begüm KALENDER

ÖNSÖZ

Yüksek lisans öğrenimim boyunca çalışma fırsatı bulduğum, bilgi ve donanımlarıyla güçlendiğim tüm hocalarıma teşekkür ederim. Desteğini yalnız tez sürecimde değil “Klinik Psikolog” olma yolumda da esirgemeyerek mesleğe hazırlayan tez danışmanım Doç. Dr. Ali KEYVAN’a ve yüksek lisans sürecimin her zorluğuna yapıcı ve onarıcı çözümleriyle açıklık getirerek yolumu aydınlatan değerli hocam Dr. Hüseyin KAZAN’a çok teşekkür ederim.

Alanımı belirlememde bilgi ve tecrübeleriyle yoluma ışık tutan Prof.Dr. Cebail KISA’ya, Uzm.Psk. Pınar HOCAOĞLU’na ve Uzm.Psk.İrem Bengü AKSEKİLİ’ye teşekkür ederim.

Hayat boyu desteklerini hep hissettiğim, her adımında yanımda olan, koşulsuz sevgiyle ve kararlarımın olan saygılarıyla bana güç veren canım annem Hicran KALENDER’e, canım babam Mehmet KALENDER’e ve canım kardeşim Ece Dua KALENDER’e sonsuz teşekkür ederim. İyi ki benim ailemsiniz. Sizi çok seviyorum.

Eylül,2021

Begüm KALENDER

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BENLİK SAYGISI VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI İLE PSİKOLOJİK YARDIM ARAMA TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ; İSTANBUL ÖRNEKLEMİ

ÖZET

Araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik yardım arama tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmaya 545 (kadın n=426 Erkek n=119) üniversite öğrencisi dâhil edilmiştir. Araştırmada verilerinin elde edilmesi için sosyodemografik bilgi formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Psikolojik Yardım Arama Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 25.0 istatistik programı kullanılmıştır.

Araştırmada sosyodemografik özelliklere göre benlik saygısı, stresle başa çıkma ve psikolojik yardım arama tutumlarının farklılaştığı bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı, stresle başa çıkma ve psikolojik yardım arama tutumlarının ebeveyn tutumu, ilgisi, kontrolü, denetimi ve kabulüne göre de farklılık göstermektedir. Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasında ilişki bulunmaktadır. Stresle başa çıkma düzeyleri ile psikolojik yardım arama tutumları arasında ise sadece sosyal destek arama alt boyutunda ilişki bulunmaktadır. Benlik saygısı ile psikolojik yardım arama tutumu arasında ilişki varlığı bulunmamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Benlik saygısı, Psikolojik yardım, Stres

**AN INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE
ATTITUDE OF UNIVERSITY STUDENTS' SELF-ESTEEM, COPING WITH
STRESS AND PSYCHOLOGICAL HELP SEEKING ATTITUDES;
ISTANBUL SAMPLE**

ABSTRACT

The aim of the study is to examine the relationship between self-esteem and coping styles in university students and their psychological help seeking attitudes. 545 (female n=426; male n=119) university students were included in the study. Sociodemographic information form, Rosenberg Self-Esteem Scale, Stress Coping Styles Scale and Psychological Help Seeking Attitude Scale were used to obtain data in the study. SPSS 25.0 statistics program was used in the analysis of the data.

In the study, it was determined that self-esteem, coping with stress and psychological help seeking attitudes differ according to sociodemographic characteristics. Self-esteem, coping with stress and psychological help-seeking attitudes among university students were found to differ according to parental attitude, interest, control, supervision and acceptance. A relationship was found between self-esteem levels and stress coping levels in university students. There was a relationship between levels of coping with stress and attitudes seeking psychological help only in the sub-dimension of seeking social support. No relationship was found between self-esteem and the attitude of seeking psychological help.

Keywords: Self-esteem, Psychological help, Stress

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
ONUR SÖZÜ	i
ÖNSÖZ.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	vii
ÇİZELGE LİSTESİ.....	viii
I. GİRİŞ.....	1
A. Araştırmanın Amacı	3
B. Araştırmanın Soruları	4
C. Araştırmanın Hipotezleri	4
D. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
E. Tanımlar	5
II. KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	6
A. Benlik Kavramı	6
B. Benlik Saygısı	8
1. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler	9
a. Kişisel faktörler	9
b. Çevresel faktörler	9
C. Stres	10
1. Stres Kavramı	10
2. Stresi Açıklayan Psikolojik Kuramlar	11
a. Psikodinamik Kuram.....	11
b. Öğrenme Kuramı.....	12
c. Bilişsel Transaksiyonel Kuram	12
3. Stres İle Başa Çıkma.....	13
D. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum	13
1. Psikolojik Yardım Alma Tutumunun Bileşenleri	15
a. Yardım ihtiyacının farkına varılması	15
b. Reddedilme korkusu.....	16
c. Kendini açma (kişilerarası açıklık).....	17

d. Danışmana duyulan güven	17
2. Psikolojik Yardım Alma Tutumunda Etkili Faktörler	17
3. Psikolojik Yardım Alma Tutumu İçin Kuramsal Modeller	19
a. Yardım arama modeli	19
b. Deane ve todd modeli.....	19
c. Planlanmış davranış kontrolü	20
III. GEREÇ VE YÖNTEM	21
A. Araştırmanın Evreni ve Modeli	21
B. Araştırmanın Örnekleme	21
C. İşlem	21
D. Araştırma Veri Toplama Araçları.....	21
E. İstatistiksel Analiz	23
IV. BULGULAR.....	24
V.TARTIŞMA VE SONUÇ	54
A.Öneriler	62
VI.KAYNAKÇA.....	63
EKLER.....	75
ÖZGEÇMİŞ.....	83

KISALTMALAR

PYATÖ	:	Psikolojik Yardım Arama Tutum Ölçeği
RBSÖ	:	Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği
SBTÖ	:	Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

ÇİZELGE LİSTESİ

Sayfa

Çizelge 1. Araştırmada Yer Alan Ölçeklerin Cronbach Alpha Katsayısı Oranları....	23
Çizelge 2 Katılımcılarla İlgili Sosyodemografik Özellikler	24
Çizelge 3 Katılımcıların Psikiyatrik Hastalık İle İlgili Tanımlayıcı Bilgiler	25
Çizelge 4 Katılımcıların Büyüdükleri Yer ve 0-3 Yaş Arası Temel Bakım Bilgileri	25
Çizelge 5 Katılımcıların anne-baba tutum, ilgi, kontrol ve denetleme durumu ile ilgili tanımlayıcı bilgiler	26
Çizelge 6 Katılımcıların Ölçeklerden aldığı ortalama puanlar	27
Çizelge 7 Katılımcıların Cinsiyetine Göre Ölçeklerden Alınan Ortalama Puanların Karşılaştırılması	28
Çizelge 8 Katılımcılarda Psikiyatrik Tanı Alma Durumlarına Göre Ölçeklerden Alınan Ortalama Puanların Karşılaştırılması	29
Çizelge 9 Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerine Göre Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması	30
Çizelge 10 Katılımcıların Büyüdükleri Yere ve 0-3 Yaş Arası Bakım Verene Göre Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması.....	31
Çizelge 11 Katılımcıların Anne-Baba Tutum, İlgi, Kontrol ve Denetleme Durumuna Göre Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması.....	32
Çizelge 12 Katılımcıların SBTÖ Alt Boyut Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması	33
Çizelge 13 Katılımcıların SBTÖ Alt Boyut Puanlarının Eğitim Duruma Göre Karşılaştırılması	34
Çizelge 14 Katılımcıların SBTÖ Alt Boyut Puanlarının Baba Eğitim Duruma Göre Karşılaştırılması	35
Çizelge 15 Katılımcıların SBTÖ Alt Boyut Puanlarının Anne Eğitim Duruma Göre Karşılaştırılması	36
Çizelge 16 Katılımcıların SBTÖ Alt Boyut Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırılması	37

Çizelge 17 Katılımcıların SBTÖ Alt Boyut Puanlarının Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması	38
Çizelge 18 Katılımcıların SBTÖ Alt Boyut Puanlarının Büyüdüğü Yere Göre Karşılaştırılması	39
Çizelge 19 Katılımcıların SBTÖ Alt Boyut Puanlarının 0-3 yaş Arası Bakım Verene Göre Karşılaştırılması	40
Çizelge 20 Katılımcıların SBTÖ Alt Boyut Puanlarının Anne-Baba Tutumuna Göre Karşılaştırılması	41
Çizelge 21 Katılımcıların SBTÖ Alt Boyut Puanlarının Anne-Baba İlgisine Göre Karşılaştırılması	42
Çizelge 22 Katılımcıların SBTÖ Alt Boyut Puanlarının Anne-Baba Kontrol Tutumuna Göre Karşılaştırılması	44
Çizelge 23 Katılımcıların SBTÖ Alt Boyut Puanlarının Anne-Baba Denetleme Tutumuna Göre Karşılaştırılması	45
Çizelge 24 Katılımcıların SBTÖ Alt Boyut Puanlarının Aile Tarafından Duygu ve Düşüncelerinin Ne Ölçüde Kabul Gördüğüne Göre Karşılaştırılması	47
Çizelge 25 Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerine Göre PYTÖ Puanlarının Karşılaştırılması	49
Çizelge 26 Katılımcıların Büyüdükleri Yere ve 0-3 Yaş Arası Bakım Verene Göre PYTÖ Puanlarının Karşılaştırılması.....	50
Çizelge 27 Katılımcıların Anne-Baba Tutum, İlgi, Kontrol ve Denetleme Durumuna Göre PYTÖ Puanlarının Karşılaştırılması.....	51
Çizelge 28 RBSÖ, SBTÖ ve PTYÖ Puanları Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular.....	52

I.GİRİŞ

Benlik en geniş manada bireyin kendisinin ne olduğunu söyleyebileceği her şeyin toplamı olarak tanımlanabilir (Kağıtçıbaşı, 2012:25). Benlik kişinin kendisine ilişkin ve kendisi tarafından oluşturulan zihinsel bir fotoğraftır (Caspi vd., 2005:28). Çocukluktan itibaren çevreyle kurulan ilişkiler, etkileşimler ve edinilen deneyimlerle şekillenip gelişen, öznel ve nesnel nitelikli öğelerden oluşan benlik, bireyin birey olmasını sağlayan, diğerlerinden farklı kılan duygu, tutum ve davranışların tamamının örgütlenmiş bütünlüğüdür (McCrae ve Costa, 2008:80).

Benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Kişinin kendini beğenmesi, kendi benliğine saygı duyması için üstün niteliklerinin olması gerekmez, çünkü benlik saygısı, kendini olduğundan aşağı ya da olduğundan üstün görmeksizin kendinden memnun olma, kendini olumlu, beğenilmeye, sevilmeye değer bulma ve özüne güvenmeyi sağlayan olumlu bir ruh halidir (Yörükoğlu, 1993). Kişi kendini eleştirebilir ya da kendini tümünden olumlu bulabilir.

Benlik saygısı yüksek olan kişide kendine güven, iyimserlik, başarıma isteği gibi olumlu ruhsal nitelikler bulunur. Yüksek benlik saygısına sahip bireylerin kendine güvenen, olumsuz ve zayıf yönlerinin farkında olma ve eksikliklerini gidermeye çalışma, değişime açık olma, üretkenlik, olumsuzluklarla baş edebilme ve stresi tolare edebilme gibi özelliklere sahip oldukları saptanmıştır (Robins vd., 2001:470). Yüksek benlik saygısına sahip birey sosyal çevresi tarafından sevildiğini, güvenilir bir kişi olduğunu düşünür; kendini sever, yeteneklerinin farkındadır ve mevcut yetenek ve becerilerini geliştirmeye odaklanır. Bu açıdan bu bireyler psikopatolojik olarak daha düşük riske sahiptirler (Waldron vd., 2018:280). Düşük benlik saygısına sahip bireylerde ise, görev almaktan ve yeni şeyler denemekten kaçınma, övgü ve eleştirileri kabullenmede güçlükler, otoriter olma eğilimi, öz güven eksikliği, bağımlı kişilik yapısına sahip olma ve düşük yaratıcılık gözlenir. Düşük benlik saygısı olan bireyler, öfke kontrolünü sağlamakta zorlanır (Palermi vd., 2017:139). Benlik saygısı yüksek olan bireyde olumlu, düşük olan bireyde ise

olumsuz duygularda daha çok bulunur.

Benlik saygısı ile ilgili olduğu düşünölen bir kavram stresle başa çıkmadır. Bireyin, fizik ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayrete “stres” adı verilir. Stres vücudun karakteristik özelliğı olmayan tepkisi olarak tanımlamıştır (Aydın ve Çavuş, 2017:82). Stres, içsel ve çevresel bir talebin bireyin doğal düzenleyici kapasitesini aşması durumudur. Diğer bir ifadeyle stres, bireyin tehdit edici bir durumla baş edemeyeceğini düşündüğünde oluşan duygu durumudur (Elkin, 2017:83). Lazarus ve Folkman (1984:255), stresi bireyin uyumunu zorlaştıran ve iyi oluşunu tehdit eden birey-çevre etkileşimi olarak tanımlamaktadır. Pettinger (2002), stresin psikolojik, duygusal ve fiziksel baskı veya gerilimin oluştuğı zamanlarda özel bir anlam ifade ettiğini ileri sürmektedir. Ona göre stres öznel bir yapıdadır ve bireylerin benzer olaylar karşısında farklı tepkiler vermesi bireysel özelliklerinden kaynaklanmaktadır. Stres, canlının bedensel ve psikolojik sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması sonucunda meydana gelmektedir. Literatürde, stresin oluşmasına sebep olan durumlar stres kaynakları, bireylerin bu durumlara fizyolojik ve psikolojik düzeyde vermiş olduğu tepkiler ise stres olarak tanımlanmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2013:82). Farley vd. (2005:218)’ne göre, stres canlı için kaçınılmaz bir durumdur. Stresin düzeyi ve başa çıkma yöntemlerinin etkili olup olmaması fiziksel ve psikolojik durum üzerinde etkilidir.

Başa çıkma, temel olarak duygulara karşı verilen tepkiler olarak görölmektedir. Bireyin stresle başa çıkma tarzlarını tanımlayan farklı yaklaşımlar bulunmaktadır. Stres ve başa çıkma kuramı iki tür başa çıkmanın olduğunu farz etmektedir. Bunlardan ilki, bilgi toplama ve karar verme gibi stratejileri kullanarak probleme neden olan sorunu irdelemek için planlı eylemleri içeren problem odaklı başa çıkma stratejisidir. İkincisi ise, geride bırakma, duygusal destek arama, kaçma, kaçınma gibi stratejileri kullanarak negatif duyguları düzenlemek için var olan duygu odaklı başa çıkma stratejisidir (Folkman, 2011; Lazarus, 1991:198). Duygu odaklı başa çıkma stratejisi başka bir ifade ile bireyin dikkatini dağıtması (örneğin, kaçınma) ya da ilişkinin anlamını değıştirmesi (örneğin, inkâr veya uzaklaşma) yoluyla sadece aklında ne varsa onu değıştirmesidir

Üniversite yaşamı, ergenlikten genç yetişkinliğe adım atan 18-25 yaş arasındaki bireylerin çeşitli yeni yaşantıları deneyimledikleri bir dönem olarak

değerlendirilmektedir. Bu öğrenim süresi boyunca öğrencilerin sosyal, akademik, mesleki ve bireysel olarak birçok problem ile başa çıkmak zorunda kaldıkları belirtilmektedir (Gizir, 2005, 2014:89; Karataş ve Gizir, 2013:261; Topkaya ve Meydan, 2013:32). Bununla birlikte, ailelerinden uzakta öğrenim görmeleri de dikkate alındığında, üniversite öğrencilerinin bu problemlerle çoğunlukla profesyonel olmayan kaynakları kullanarak ya da bireysel olarak başa çıkabilmeleri gerekmektedir (Erkan vd., 2012:41; Koydemir vd., 2010:281; Sevinç, 2010:93; Topkaya ve Meydan, 2013:35). Dolayısıyla üniversite öğrencileri, üniversite yaşamları boyunca karşılaştıkları çeşitli problemler için sıklıkla profesyonel psikolojik yardım alma gereksinimi içine girebilmektedirler. Diğer yandan, birçok farklı alanda çeşitli sorunlarla başa çıkmak zorunda olmalarına karşın, üniversite öğrencilerinin büyük bir çoğunluğunun profesyonel psikolojik yardım almayı, var olan sorunlarını çözmek için geçerli bir yol olarak algılamadıkları görülmektedir (Koydemir Özden, 2010:53). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardıma gereksinim duymalarına rağmen oldukça sınırlı oranda profesyonel psikolojik yardım alma davranışı sergiledikleri (Salim, 2010:428; Stallman ve Shochet, 2009:125) ve bu öğrencilerin psikolojik yardım almaya sadece yaşadıkları sorunların şiddeti arttığında yöneldikleri belirtilmektedir (Turner ve Quinn, 1999:283). Aile ve arkadaşlar gibi profesyonel olmayan kişilerden yardım alma sürecinde önemli bir psikolojik etken olarak gösterilmesine rağmen benlik saygısının, bireyin psikolojik yardım alma tutumunu etkileyen önemli faktörlerden biri olduğu belirtilmiştir. Bir başkasından yardım istemek, bir bakıma bireyin problemleri ile kendisinin başa çıkamadığı ve yetersizliğini kabul etmesi anlamına gelebilmektedir. Dolayısıyla birey, bir başkasından yardım istemeyerek kendine yönelik olumlu imajını korumaya çalışmaktadır (Miller, 1985:78). Literatürde, benlik saygısı ile psikolojik yardım alma tutumları arasındaki ilişkiyi inceleyen bazı araştırmalar bulunmaktadır (Ashe, 2015; Çakar ve İkiz, 2016; Sezer ve Gülleroğlu, 2016; Shalaby vd., 2014:165). Benlik saygısı düzeylerinin psikolojik yardım alma tutumunu etkilediği bilinmektedir.

A. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik yardım arama tutumları arasındaki ilişkinin

incelenmesidir. Araştırmada üniversite öğrencilerinin benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik yardım arama tutumları ile ilgili belirlemeler yapılarak bu değişkenlerin birbiri ile olan ilişkisinin ortaya konulması hedeflenmiştir.

B. Araştırmanın Soruları

Araştırmanın soruları aşağıda belirtilmiştir:

1. Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ile stresle başa çıkma tutumları arasında ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ile psikolojik yardım arama tutumları arasında ilişki var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinde stresle başa çıkma tutumları ile psikolojik yardım arama tutumları arasında ilişki var mıdır?

C. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın genel hipotezleri aşağıda belirtilmiştir:

1. Üniversite öğrencilerinin demografik özellikleri ile benlik saygısı alt boyutları arasında anlamlı bir fark vardır.
2. Üniversite öğrencilerinin demografik özellikleri ile stresle başa çıkma tarzları alt boyutları arasında anlamlı bir fark vardır.
3. Üniversite öğrencilerinin demografik özellikleri ile psikolojik yardım arama tutumları arasında anlamlı bir fark vardır.
4. Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı alt boyutları ile stresle başa çıkma tarzları alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
5. Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı alt boyutları ile psikolojik yardım arama tutumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
6. Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları alt boyutları ile psikolojik yardım arama tutumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

D. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma sonuçları dahil edilen katılımcı sayısı ile sınırlıdır.
2. Araştırmada elde edilen veriler Sosyodemografik Bilgi Formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Psikolojik

Yardıma Arama Tutum Ölçeğinin ölçtüğü verilerle sınırlıdır.

E. Tanımlar

Benlik Kavramı: İnsanların kendileri hakkında sahip oldukları karmaşık, organize ve yine de dinamik öğrenilmiş tutumlar, inançlar ve değerlendirici yargıların bir bütünlüğü olarak tanımlanabilir (Wehrle ve Fasbender, 2019: 82).

Benlik Saygısı: Bireyin kendisine yönelik olumlu bir duygu ve kişiliğın önemli bir parçası olarak tanımlanmıştır (Deb ve Bhattacharjee, 2009:110)

Stres: Bireyin kendisi ve çevresi arasındaki ilişkide kaynaklarının zorlanması veya aşılması durumunda iyilik halinin olumsuz yönde etkilenebilmesi olarak tanımlanmıştır Lazarus ve Folkman (1984:44).

II. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

A. Benlik Kavramı

Benlik kavramı, insanların kendileri hakkında sahip oldukları karmaşık, organize ve yine de dinamik öğrenilmiş tutumlar, inançlar ve değerlendirici yargıların bir bütünlüğü olarak tanımlanabilir (Wehrle ve Fasbender, 2019:82).

İlk olarak üniter ve istikrarlı bir varlık olarak görülen benlik kavramı, artık insanların hayatlarının her alanında kendileriyle ilgili bilgileri nasıl işlediğini kontrol eden ve yönlendiren çok boyutlu, çok yönlü ve dinamik bir yapıya sahiptir (Oyserman vd., 2012:78). Benlik kavramının kavramsallaştırılmasında dönüşüm yaşanmıştır.

Benlik kavramları bir kişinin kim ya da ne olduğu hakkındaki bilgisini (ve kişinin kendisi hakkında nasıl hissedeceğine dair değerlendirmesini barındırır. Benlik kavramları zamanla kalıcıdır ve kişinin kendisi için kendi kendine kavrayışı sabit görünürken, kişinin zaman içindeki kendi görüşleri, deneyimleri ve bağlamları tarafından yorumlanır ve şekillendirilir (Mortimer vd., 1982:24). Özellikle, insanların yaşam deneyimleri ve öz kavramları karşılıklı hareket eder.

Benlik kavramları, insanların benzersiz deneyimleriyle gelişir, ancak aynı zamanda sürekli olarak kısmen çevrede var olan sosyal beklentiler ve güç yapıları tarafından oluşturulur ve sosyal bağlamlar ile bireysel davranış arasındaki bağlantıya aracılık eder (Markus ve Wurf, 1987:25).

İnsan yaşamının üç temel özelliğine derin bir şekilde kök salmış olan benlik kavramı, insanın yansıtıcı bilincine, kişiler arası ilişkilerine ve etkileşimlerine ve saldırgan ve kararlı davranışları mümkün kılan yürütme işlevi için insanın kapasitesine dayanır (Baumeister, 1998:32). Etkili bir şekilde çalışmak için, bir kişinin temel güdeleri ve olumlu kişisel görüşlere sahip olma ve koruma konusundaki güçlü insan dürtüsü hayati önem taşır (Gecas 1991; Stets ve Burke 2003:32).

Birden çok öz güdüyü ve aynı zamanda kişinin geçmiş, şimdiki ve gelecekteki benliği üzerine temsiller barındırarak, insanlar sürekli olarak özgünlük (yani kişinin davranışları ve algıları arasındaki tutarlılık), kendine değer verme (yani kendine değer verme) ve öz- etkililik özelliklerinin ortaya çıkmasına yardımcı olur (Sheldon vd.,1997:25; Stets ve Burke 2000:18).

Benlik kavramı insanların refahı, uyarlanabilir işlevselliği veya akademik performansı gibi çeşitli sonuçlarla bağlantılıdır (Oyserman vd., 2012:101; Sheldon vd., 1997:32). Benlik kavramındaki bireysel farklılıklar, insanlar içindeki farklı dinamik motivasyonel güçler nedeniyle mevcuttur. Benlik kavramı (a) bağlama özgü ve (b) şekillendirilebilir (Oyserman vd., 2012:103) olduğundan, insanların sahip olduğu çoklu kimlik özelliklerine bağlı olarak değişir. İnsanlar kendilerini belirli durumlarda tanımlarken, farklı kişisel özelliklerine veya sosyal rollerine ve kişilerarası ilişkilerine farklı derecelerde güvenerek çeşitli perspektiflerden yararlanabilirler. Spesifik olarak, her durum, bir kişinin benlik kavramının daha açık bir şekilde vurgulanan ve dolayısıyla kişinin dikkatini o durumda hakim olan kendini tanımlamaya yönlendiren yönlerine göre farklılık gösterebilir. Dahası, insanların yaşamlarında işgal ettikleri çeşitli roller, bağlamsal kimliklerini şekillendirir (Stryker ve Burke 2000:290). Başkalarının kendine ve eylemlerine yönelik tepkilerinin değerlendirme süreçleri tarafından oluştururlar, daha sonra kişinin sosyal statüsünü onaylayarak ve sonuç olarak ya olumlu besleyerek ya da olumsuz öz değerlendirmeleri teşvik ederek bir kişinin öz tanımlarına anlam verirler (Stryker ve Burke 2000:292). Bu rol kimlikleri, insanların sosyal gruplara üyeliklerinden kaynaklanan dönüşlü öz tanımlardır.

İnsanlar kendi kimlik standartlarına göre hareket etmeye yönlendirilirler ve böylece kendilerine inançları, farklı bağlamlarda sahip oldukları roller ve canlandırdıkları davranışlar arasında bir uyuma arzularlar (Burke ve Stets 1999:360). Sosyal ilişkilerin rol kimlikleri üzerindeki büyük etkisi, aynı zamanda bir kişinin, büyük ölçüde önemli diğerlerinin ilgili yargılarına bağlı olan her bir özel role bağlılığını da gösterir.

Belirli kimlikler etkinleştirildiğinde, insanlar bu uyumu değerlendirmek için kendi kendini doğrulama süreçlerinden geçer ve bu da kontrol duygusunu artırır. Bu bağlamda, araştırmalar, her bir rolde hissedilen özgünlük derecesindeki değişikliklerin insanların Beş Büyük kişilik özelliklerindeki kişi içi farklılıklar ile

ilgili olduğunu vurgulamıştır (Sheldon vd., 1997:180). İnsanlar belirli bir rol içinde kendilerini gerçekten ifade edebildikçe, daha hoş, vicdanlı, dışa dönük, deneyime açık ve o rolde daha az nevroiktir. Bu gibi durumlarda, insanlar öncelikle hedef odaklı özdenetim yoluyla durumu değiştirerek kendilerini değişimden korumaya çalışırlar (Oyserman vd., 2012:82). Bununla birlikte, benlik görüşlerinde değişiklikler kaçınılmaz görüldüğünde, insanlar benlik kavramlarını değiştirirler (Stets ve Burke, 2003:135). Bir bireyin benlik kavramı ve eylemleri, diğer insanların yargıları ve tepkileri veya ek durumsal etkiler arasında istikrarsızlıklar şeklinde uyumsuzluklar ortaya çıkabilir.

B. Benlik Saygısı

Benlik saygısı, bireyin kendisine yönelik olumlu bir duygu olarak tanımlanabilir. İlk yıllarda oluşan kişiliğin önemli bir parçasıdır (Deb ve Bhattacharjee, 2009:110) ve kişinin kişisel başarılarının öz değerlendirmesinden ve başkalarını kendisi için değerlendirme beklentilerinden oluşur (Kernis, 2005:1580). Bu, Rhodes'un benlik saygısının bir bireyin diğer önemli insanlara olan öz saygısının bir ürünü olduğu görüşüyle tutarlıdır. Aynı zamanda bir bireyin yetenek ve yeterlilik duygusunun bir sonucudur. Benlik saygısının ilk işlevi sosyal tatmin, ikinci işlevi ise güç ve verimlilik duygusudur (Rhodes vd., 2004:204).

"Benlik saygısı" terimi, bilim adamları tarafından bireyin duygusal, zihinsel ve fiziksel özelliklerinin bir sonucu olarak gördüğü bir dizi kişisel yargı olarak kullanılmıştır. Davranışsal ve duygusal bileşenler aracılığıyla öz değerlendirme terimine daha yakındır (Carlson vd., 2000:46). Winer vd. (1981:155), benlik saygısının, bireylerin başkalarıyla ilişkilerinde kendilerini algılama biçimi olduğunu vurgulamaktadır (Qmer, 2015).

Lawrence'ya (1981) göre benlik saygısı, ister olumlu ister olumsuz bir değerlendirme olsun, bireyin kendisine yönelik değerlendirmesidir. Olumlu değerlendirme bireyin yüksek benlik saygısı anlamına gelirken, olumsuz değerlendirme bireyin düşük benlik saygısı anlamına gelir.

Shalabi (1993:20), öz saygının, bireyin hırsı ve başkalarıyla karşılaştırmasına kıyasla başarı ve başarısızlık deneyimine dayalı olarak kendini değerlendirmesi olduğuna inanmaktadır. Gray ve Hafdahl (2000:26), benlik saygısının özgüven,

memnuniyet ve bireyi kendine saygı duyması, fikrinden gurur duyması ve tüm niteliklerini kabul etmesi olduğunu görmektedir.

Maria ve Harnish (2000:42), benlik saygısını, bireyin kendisiyle ilgili olumlu duygularının verimlilik, güç, kendine hayranlık ve sevgiyi hak etme biçiminde temsil etmesi olarak tanımlamaktadır.

1. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler

Bir bireyin benlik saygısını etkilemede rolü olan birçok faktör vardır. Bu faktörler, bireylere, yaşa ve bireysel yaşamın günlük koşullarına bağlı olarak etki derecesine göre değişir. Bu faktörler iki kategoride özetlenebilir:

a. Kişisel faktörler

Bu faktörler bireyin kendisiyle ilgilidir ve şunları içerir:

Beden imajı: Beden imajı ve dış görünüm, bireyin benlik saygısında önemli bir rol oynar. Beden imajı, vücut ağırlığı, boy ve cilt rengi ile fiziksel engeldir. Bu faktörlerin etkisi bireyin cinsiyetine bağlı olarak değişir (Dweider, 1999:19). Aynı bağlamda Tahan (1995), eksik fiziksel organların kişinin psikolojik sağlığını her zaman etkilediğini belirtmiştir. Bireyin beden imajına göre kendisinin değerini azaltabileceğini ve güvensizlik duygusunu artırabileceğini vurgulamaktadır.

Zeka: Bir bireyin zekası, kişisel özellikleri, yaşı ve eğitim düzeyi öz saygısını etkiler (Mahdi, 2000:10). Yüksek düzeyde zekaya ve iyi bir farkındalık ve anlayışa sahip olan bir kişi, genellikle kendini düşük zeka seviyesine sahip bir kişiden daha iyi görür. Toplum da bunda hem olumlu hem de olumsuz olarak büyük rol oynar (Zahran, 2005:18).

Anksiyete: Bazı araştırmalar, kaygının benlik saygısı üzerinde önemli etkisi olan değişkenlerden biri olduğunu bulmuştur. Sonuçlar ayrıca artan anksiyetenin bireyin benlik saygısında olumsuz yönde ciddi bir değişikliğe yol açtığını da bulmuştur (Kaoud, 1992:20). Anksiyetesi olmayan normal bir kişinin yüksek derecede öz saygısı vardır.

b. Çevresel faktörler

Bu faktörler toplumla ve sosyalleşme koşulları, eğitim türü ve aile durumu gibi insanların yaşadığı çevre ile ilgilidir. Bu faktörler aşağıdaki noktalarda

özetlenebilir:

Ebeveynler: Çocuklara ebeveyn muamelesi, bir bireyin kişiliğini oluşturmada ve onun önemli bir kişi olduğunu hissetmesine izin vermede önemli bir rol oynar ve bunun tersi de geçerlidir. Ebeveynlerin etkisi, davranış türü, evdeki sevgi ve şefkat miktarı ve bir çocuğun nasıl yetiştirildiği ile açıkça gösterilir (Al-Anwar, 2005). Bu bireyin benlik saygısına da yansır

Sosyal Faktörler: Toplumun bireye bakışı, onun özgüvenini etkiler. Birey, yaşadığı sosyal çevrede başkaları tarafından kabul edilmez ve saygı görmez ise, hüsrana uğramış, aşağılık ve güvensiz hisseder. Bu, bireyin kendisini takdir etme ihtiyacını tatmin etmeyen birçok sosyal ilişkiden çekilmesine yol açar (Zahran, 2005:12). Bireyin toplumu ile etkileşimini ve dolayısıyla bireyin kendisi hakkında sallantılı veya iyi bir imajının oluşmasını da etkilemektedir

C. Stres

1. Stres Kavramı

Stres kavramı, zorlanma, gerginlik ve baskı anlamlarına gelen, Latince “estrica”, eski Fransızca “estrece” sözcüklerinden gelir. Aynı kavram, 17. yüzyılda felaket, dert, keder ve elem anlamlarında kullanılırken, 18. ve 19. yüzyıllarda nesnelere, kişiye, organa veya ruhsal yapıya yönelik olarak güç, baskı, zorluk anlamlarında kullanılmıştır (Baltaş ve Baltaş, 1987:48). Stres; fizyoloji, psikoloji, nöroloji, sosyoloji, antropoloji, biyokimya, endokrinoloji ve immünoloji gibi pek çok alanda araştırılmaktadır.

Stres fizyolojisi 20. yüzyılın başlarında, Walter Cannon'ın sempatik sinir sisteminin “savaş ya da kaç” tepkisiyle ve Hans Selye'nin stres yanıtının diğer ana araçları olarak glukokortikoidleri tanımlamasıyla ortaya çıkmıştır (Sapolsky, 2015:1344).

Selye (1965) stresi, organizmanın kendisine olan herhangi bir baskıya verdiği spesifik olmayan tepki olarak tanımlamıştır. Stres, canlının doğal dengesi dış etkenler veya çevresel uyaranların etkisiyle bozulduğunda ortaya çıkar. Cannon, homeostasis ve “savaş-kaç tepkisi” kavramlarıyla bu süreci açıklamaktadır (Sapolsky, 2015:1345).

Lazarus ve Folkman (1984:44) stresi, bireyin kendisi ve çevresi arasındaki ilişkide kaynaklarının zorlanması veya aşılması durumunda iyilik halinin olumsuz yönde etkilenebilmesi olarak tanımlamıştır. Stres; sistemin, bedenin, zihnin harekete geçmesini ve sistemin bozulan dengesini tekrar dengeye sokmasını sağlayan bir “enerji”dir. Stres, canlıların varlıklarına tehdit algıladıkları durumlarda hayatlarının sürdürülmesi amacı ile ortaya çıkar. Canlıların varlığını sürdürebilmesi için “ihtiyaçların” giderilmesi gereklidir. Oksijen, besin, cinsellik, su gibi ihtiyaçlar fizyolojik ihtiyaçlara örnek olurken; güvende olmak, önemli hissetmek veya değerli hissetmek ise psikososyal ihtiyaçlara örnek olarak verilebilir. “İstek” ise, fizyolojik ve psikososyal ihtiyaçlarla ilişkilendirilmiş olan, zaman içinde çeşitli öğrenmelerle temel ihtiyaçlara koşullanmış olan, hayatiymiş veya ihtiyaçmış gibi algılanan ancak hayati olmayan şeylerdir. İhtiyaçlar söz konusu olduğunda hayati tehlike söz konusu ise bu ihtiyaçlar kolayca giderilebilir. Ancak ihtiyaçmış gibi algılanan isteklerin giderilmesi zordur ve stresin birikmesine yol açar (Şahin ve Durak, 1995:70). Ortaya çıkan stres enerjisi amacına uygun olarak kullanılırsa “anlık stres” tepkisi oluşur ancak amacına uygun kullanılmaz ise stres enerjisi birikir, kronik strese dönüşür ve insan bedenine ve zihnine zarar verici hale gelir (Şahin, 2013:65). Bu “kronik stres” fiziksel veya ruhsal çeşitli rahatsızlıklara neden olur

2. Stresi Açıklayan Psikolojik Kuramlar

a. Psikodinamik Kuram

Freud’un “Bilinçaltı dinamikler” yaklaşımına göre stres, bireyin bastırılmış arzuları ve dürtülerinin dışarıya nasıl yansıtacağı endişesi ile yaşadığı gerginliktir (Şahin ve Durak, 1995:70). Freud’un kuramına göre üç tip anksiyete vardır. Bunlar; nesnel anksiyete, nevrotik anksiyete ya da travmatik anksiyete ve ahlaki anksiyetedir (Akt., Akman, 2004:44). Yaşamı tehdit eden gerçek bir tehlike olduğu durumda hissedilen doğal kaygı nesnel anksiyetedir. Travmatik anksiyete ise içsel olarak oluşturulan, id hâkimiyetle davranışların (bastırılmış cinsel dürtüler veya saldırganlık) etkisiyle yaşanan cezalandırılma korkusu ile ilişkilidir. Ahlaki anksiyete ise vicdan ile ilgilidir. Kişi ahlaki olarak değerlerine ters düştüğü durumlarda suçluluk ve utanç duyguları yaşayabilir. Freud bu üç anksiyetenin kişide bir gerilime yol açtığını ve bu gerilimlerin de savunma mekanizmaları ile azaltıldığını ifade eder (Akt., Akman, 2004:45).

b. Öğrenme Kuramı

Öğrenme kuramında stres, klasik koşullanma ve edimsel koşullanma kavramları ile açıklanmıştır. Klasik koşullanma kuramının en önemli çalışmalarından birisi Rus bilim insanı İvan Pavlov'un köpeklerle yaptığı deneydir. Bir diğer önemli çalışma ise Davranışçı ekolün kurucusu olan Watson'un 11 aylık Albert'in beyaz sıçanlara karşı koşullanması deneyidir (Akt., Akman, 2004:50). Öğrenme kuramına göre; yetişkinlikte varolan kaygı, korku ve nefret duygularının temelinde erken çocukluk dönemindeki koşullanmaların ve öğrenmelerin olduğu ileri sürülmüştür. Yaşam boyu oluşan bu öğrenmeler, çevre ile olan etkileşim sonucunda ortaya çıkar. Bu kurama göre kişi bir şeyden korktuğu zaman içsel bir gerilim yaşar, davranışsal tepkiler (kaçma, kaçınma, saldırma) ve duygusal (korku, öfke vb.) tepkiler geliştirir (Şahin, 2013:53). Sonuç olarak ihtiyaçlar giderilemediği takdirde duygusal tepkiler ve bedensel gerginlik yaşanır.

c. Bilişsel Transaksiyonel Kuram

Bu kurama göre birey-çevre etkileşiminin sonucunda stres oluşur. Lazarus (2000:196), stres tanımı yaparken fizyolojik süreçlerden çok psikolojik süreçlere odaklanmıştır. Stres ve başa çıkma kavramlarını ele alırken fizyolojik stres (yani dokular için zararlı olan stres) ile psikolojik stresin ayrımını değerlendirmiştir. Bu amaçla psikolojik olarak neyin yük veya tehdit oluşturduğu üzerinde durmuştur.

Lazarus (2000:197), stresi tanımlarken dört kavrama vurgu yapmıştır.

1. İçsel veya dışsal nedenler: Selye'nin (1965) stres veya stresör olarak adlandırdığı kavramları Lazarus (2000:198) kendi analizlerinde insan-çevre ilişkisi olarak ele almıştır.
2. Değerlendirme: Zihin tarafından neyin tehdit veya zararsız olduğunun ayrımının yapılması süreci.
3. Başa çıkma: Stresli durumlar karşısında zihinsel başa çıkabilme süreci.
4. Stres tepkisi: Zihin ve beden üzerindeki karmaşık etkilerdir.

Bu görüşün merkezinde bilişsel değerlendirme vardır. Değerlendirme süreci, bireylerin kişisel iyilik halleri için olanları sürekli olarak değerlendirdiği evrensel bir süreç olarak tanımlanmıştır. Aslında psikolojik stres, kişi-çevre ilişkisinden ortaya çıkan olası kişisel zararlara ve çeşitli tehditlere bir tepki olarak ortaya çıkmaktadır. (Lazarus, 2000:199).

Bilişsel değerlendirmenin kişinin iyilik halini üzerindeki etkisi önemlidir. Bilişsel değerlendirmenin, her biri farklı işlevlere sahip üç farklı biçimi vardır. Bunlar birincil, ikincil ve yeniden değerlendirme olarak ele alınır. Birincil değerlendirmenin amacı, bir olayın stresli olup olmadığının belirlenmesidir ve üç farklı durumla sonuçlanabilir: olayın ilgisiz olması, zararsız olması veya stresli olması. Değerlendirme sürecinin ikincil bileşeni, stresi değerlendirme şekli ile ilgilidir. Birey, durumu zarar, tehdit veya kayıp olarak algıladığı takdirde, stresli bir durum olarak değerlendirecektir. Üçüncü bileşen ise, stresli durumdaki deneyim düzeyidir. Bu, bir kişinin ne sıklıkla benzer bir durumla karşılaştığının ve sonuç olarak bireyin iyilik halini nasıl etkilediğinin bir değerlendirmesini içerir. Dolayısıyla bireyin algısının, olayları ve durumları yorumlama şeklinin, stresten bağımsız olmadığı da ortaya çıkmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984:84). Değerlendirme ve başa çıkma süreçlerinin stres tepkisini şekillendirdiği ve bu süreçlerin, ortama ve bireye bağlı değişkenlerden etkilendiği vurgulanmıştır.

3. Stres İle Başa Çıkma

Stres algısı ve bununla başa çıkma yeteneği, büyük ölçüde bir bireyin kişisel özelliklerine göre belirlenir (Pal ve Bhardwaj, 2016:8). Başa çıkma stratejileri, insanların strese gerçekte nasıl tepki verdiklerini sınıflandırmak için kullanılan temel kategorilerdir. En iyi bilinen sınıflandırma başa çıkma stratejilerinin iki ana süreç odaklı işlevini tanımlamıştır: problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma (Lazarus ve Folkman, 1984:260). İlkinde birey, ne yapması gerektiği hakkında bilgi toplar ve sorunlu kişi-çevre ilişkisinin gerçekliğini değiştirmek için adımlar atar. İkinci işlev, stres durumuyla ilişkili duyguları düzenlemeyi amaçlamaktadır (Lazarus, 1999:261). Bu, stresli durumun gerçeklerini değiştirmeden tehdit hakkında düşünmekten kaçınmayı veya onu yeniden değerlendirmeyi içerebilir

Bu başa çıkma sınıflandırması, araştırma ve uygulama için geniş bir pratik çerçeve sağlamıştır. Birçok başka sınıflandırma ortaya çıkmıştır. Bunlar başa çıkma kategorilerinin sayısı ve aralığı bakımından farklılık göstermektedir (Skinner vd., 2003:180). Başa çıkma sınıflandırması bireylere göre de farklılık göstermektedir.

D. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum

Davranışsal niyet ve psikolojik yardım üzerine yapılan araştırmalar,

tutumların davranış üzerindeki etkilerini sıklıkla vurgulamıştır. Psikolojik yardım aramaya yönelik tutumları incelemeden önce, tutumlar hakkında genel bir bilgi vermek uygun olacaktır. Sosyal psikoloji literatüründe sıklıkla karşımıza çıkan tutum kavramı 1800'lü yıllardan itibaren defalarca tanımlanmıştır (Sakallı-Uğurlu, 2018:428). Gordon Allport (1935) tarafından tutum "Deneyim yoluyla organize edilen, bireyin tüm nesnelere ve durumlara tepkisi üzerinde direktif veya dinamik bir etki uygulayan zihinsel ve sinirsel bir hazırlık durumu ilgili olduğu" şeklinde tanımlanmıştır. Allport (1935), çok alıntılanan makalesinde, tutumların tarihine ve tutum kategorilerine olumlu ve olumsuz olarak ifade etmiştir. Davranışlardaki bu kutupluluk, diğer bazı tutum tanımlarının bir parçası olmuştur. Tutum bir davranış değil, verilen tepkinin bir davranış ve eğilimin hazırlanmasıdır (Oskamp ve Schultz, 2005:140). Tutumların yordayıcılarını inceleyen modellerden olan işlev-yapı modeline göre, bir nesneye ilişkin geçmiş deneyimler, inançlar ve duygular, motivasyonun moderatör etkisi altında o nesneye yönelik tutumları etkilemektedir (Maio ve Olson, 2000:260). Tutum, bir tutum nesnesinin genel bir değerlendirmesini sağlar (Bohner ve Wanke, 2009:28). Ayrıca karar verme sürecine etkileri nedeniyle kişi ve çevre arasındaki etkileşimi basitleştirmektedir (Maio vd., 2004:36).

Tutumlar, öğrenme ve deneyimin bir sonucu olarak oluşur. Kişinin kendi deneyimi, ailesi, okulu ve toplumu tutumların oluşumunda önemli faktörlerdir (Oskamp ve Schultz, 2005:141). Ayrıca tutum bir öğrenme süreci olduğu için klasik koşullanma, edimsel koşullanma ve modelleme yeni tutumlar yaratabilir veya mevcut tutumu değiştirebilir (Sakallı-Uğurlu, 2018:430). Yaşam boyunca yeni tutumlar öğrenilebilir ve mevcut tutumlarda değişiklikler yapılabilir.

Araştırmacılar, psikolojik yardım aramaya yönelik tutumların psikolojik yardım arama niyetiyle yakından ilişkili olduğunu bulmuşlardır (Aldalaykeh vd., 2019:210). Profesyonel psikolojik yardım aramaya yönelik daha olumlu tutumlar, bu tür bir yardım aramaya yönelik daha yüksek niyetle pozitif olarak ilişkilendirilmiştir (Seyfi vd., 2013:7). Araştırmacılar ayrıca ruh sağlığı ile ilgili bilgi ve kampanyaların psikolojik yardım aramaya yönelik tutumları olumlu yönde etkilediğini de belirtmişlerdir.

Araştırmacılara göre, bireylerin psikolojik problemlerle ilgili bilgilendirilmesi psikolojik yardım alma tutumlarını etkilemektedir (Dietrich vd., 2010:141). Bir başka çalışmada, tedavi edilebilir bir sorun olarak depresyonla ilgili mesajların yer

aldığı bir eğitim programının ergenlerin bilgi düzeylerini artırdığı ve yardım aramaya yönelik tutumlarını olumlu etkilediği ortaya çıkmıştır (Ruble vd., 2013:1028).

Tutumlar davranışları büyük ölçüde öngörse de, üstesinden gelinemeyecek engeller varsa tutumlar davranışa dönüşmeyebilir. Guatemala'daki üniversite öğrencilerinin psikolojik yardıma yönelik tutumlarını inceleyen bir çalışma, bu varsayımı doğruladı. Bu engeller, psikolojik hizmetlerin yetersiz kaynakları ve bu hizmetlere erişimde mali zorluklar olarak belirtilmiştir (Figueroa vd., 2020:52). Araştırmanın sonuçları, öğrencilerin düşük düzeyde damgalanma ve psikolojik yardım aramaya yönelik olumlu tutumlara sahip olduğunu, ancak bu olumlu tutumların psikolojik hizmet almak istediklerinde karşılaştıkları engeller nedeniyle davranışa dönüştürülemediğini göstermiştir.

Psikolojik yardım aramaya yönelik tutum ile psikolojik yardım arama niyeti arasındaki ilişkinin incelenmesinin yanı sıra, tutumlar konusu da demografik değişkenler açısından incelenmiştir. Örneğin, cinsiyet ve tutum arasındaki ilişkiyi inceleyen bir meta-analiz çalışmasında cinsiyet, psikolojik yardım aramaya yönelik tutumların anlamlı bir yordayıcısı olduğu ifade edilmiştir (Nam vd., 2010:112).

1. Psikolojik Yardım Alma Tutumunun Bileşenleri

a. Yardım ihtiyacının farkına varılması

Yardım ihtiyacının farkına varılması bireyin sahip olduğu problemin hissedilmesi ile başlamaktadır (Ryan ve Pintrick, 1998:110). Bireyin yardım aramaya karar vermesi konu ile ilgili belirtilen görüşlere saygı duyması ve gerekli yöntemin belirlenmesi gerektiğini ifade etmektedir. Bireyin harekete geçme tarzı her birey için farklılık göstermektedir. Bireyin belirtilere ruhsal ise psikolojik yardım veren birimlere, biyolojik ise bir tıp hekimine yönelecektir. Fakat bireyler bazen bir profesyonelle başvurmak yerine kendi içi dünyasına yönelmektedir (akt. Kırımlı, 2002:90). Bazen de birey aile, arkadaş ve akran gibi profesyonel ruhsal yardım verenlere yönelmektedir.

Bireyin problemi fark etmesi problemin uzun süreli ve yoğun olması, ciddi olması ve duygu değişikliklerinin olumsuz olmasından kaynaklanmaktadır (Pescosolido, 1992:1110). Bireylerin farklılıkları önemsemesi problem ile ilgili farkındalık düzeylerine bağlıdır. Bazı bireyler problem belirtilerini çok önemsemeyebilir ve yardım talebinde bulunmazlar. Bazıları ise belirtileri çok önemseyerek aktif bir

yardım talebine başvururlar. Bireyin kişilik özellikleri problemin tanımlanması, önemsenmesi ve yardım talebinde bulunulmasında etkili olmaktadır. Bireylerin bazıları yardım talebinde bulunmada kolaylık yaşarken, bazıları ise yardım almaktan ve damgalanmaktan kaçınırlar.

Barney vd. 'nin (2006:52) araştırmasına göre bireyler yardım talebinde bulunurlarsa damgalanmaktan ve diğer bireyler tarafından olumsuz tutum görececeklerini düşündüklerinden yardım talebinde bulunmaktan rahatsızlık duyduklarını belirtmişlerdir. Yardım arama talebini diğer bireylerin olumsuz tepkileri ve utanma olumsuz anlamda etkilemektedir. Psikolojik yardım arama tutumu ile utanma arasında ilişki varlığı belirtilmiştir. Buna göre utanma duygusunun yoğun olduğu bireylerde yardım aramaya ilişkin tutum düzeylerinin düşük olduğu belirtilmiştir (Vogel vd., 2006:331). Psikolojik yardım almaya karar verme basamağında yardıma ulaşma imkânının da etkili olduğu ifade edilmektedir. Bireylerin ihtiyaç olması halinde psikolojik yardım almaya inanmamaları, çekinmeleri ve bundan kaçınmaları psikolojik yardım arama tutumlarını etkilemektedir (Kalkan ve Odacı, 2005:59). Bireyin psikolojik yardım alma da göreceği faydaya inanması gerekmektedir.

b. Reddedilme korkusu

Reddedilme korkusu bireylerin psikolojik yardım arama tutumunu etkileyen önemli faktörlerdendir (Sibicky ve Dovidio, 1986:127). Birey bir danışman ya da profesyonelle kendini ifade etmekten ve problemini anlatmaktan kaçınmaktadır. Bunun nedeni problemini ifade ettiğinde karşısındaki bireyin kendisi ile ilgili olumsuz düşüncelere sahip olacağını düşünmesi olarak belirtilmiştir (Serim, 2011). Bireyin psikolojik yardıma başvurduğunda bulunduğu sosyal çevre tarafından kabullenme düzeyinin düşeceğine inanması reddedilme korkusunun temelini oluşturmaktadır. Reddedilme korkusu yaşayan bireyler genel olarak yüzleşmekten kaçınır ve farklı yollar denerler. Reddedilme korkusu olan bireyler kendi ihtiyaçları karşılamayacak bir hayat tarzı benimserler. Reddedilme korkusu bireylerin etkisiz ve güvensiz hale gelmesine neden olmaktadır (Vogel vd., 2006:332). Bunun nedeni gerçek dünyasının reddedileceğini düşündüğü için sahte bir hayat tarzı benimsemelerinden kaynaklanmaktadır.

c. Kendini açma (kişilerarası açıklık)

Başarılı bir psikolojik yardım için önemli olan faktörlerden birisi de kendini açma becerisidir. Komiya vd. (2000:98), duygusal olarak kendini açmada sıkıntı çeken bireylerin, sıkıntı düzeyleri ne olursa olsun psikolojik danışmaya ilişkin tutumlarının düşük olduğunu; ayrıca, bireylerin olumsuz duyguları yaşama ve bunları açma konusundaki endişelerinin de profesyonel psikolojik yardım aramayı büyük ölçüde engellediğini ifade etmektedirler. Psikolojik yardım arama tutumunun en önemli yordayıcılarından biri kendini açma olarak belirtilmiştir (Vogel vd., 2006:333).

Vogel vd. 'ne göre (2007:241) kendini açma, bireyin bir diğer kişiye kişisel bilgilerini ve sıkıntısını açıklamadaki rahatlığı olarak da tanımlanmaktadır. Bireyin başka bir kişiye kendini nasıl açtığı, danışma sürecinin de merkezi ifade edilmektedir. Noller ve Bağ (1985:132), akıl sağlığı ve içsel ilişkiler alanındaki araştırmalarında, samimi bir şekilde kendini açmanın değeri vurgulanmaktadır. Bir insan herhangi bir problemini ifade etmedikçe, problemin çözümüne yönelik herhangi bir şey yapmak mümkün olmamaktadır.

d. Danışmana duyulan güven

Yardım sunan birimlerin etkinliği yardım almayı kolaylaştıran ve gerekli kılan etkenler arasında yer almaktadır. Birey yardım için başvurduğu birimin problemini çözeceğine inanırsa psikolojik yardım alma tutumunda daha olumlu bir tavır ortaya koyacaktır (Wilson ve Deane, 2001:361).

Arı ve Uslu (2005:72)'nin çalışmasında psikolojik danışanların yeterliliklerinin bireylerin psikolojik yardım arama tutumunda etkili olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca danışmanın güven ortamı oluşturabilmesi gerekmektedir (Hackney ve Cormier, 2008:180). Psikolojik danışmanın danışan sorunlarına etkili yanıt verebilmesi, danışanın kendini ifade etmekten pişman olmaması ve danışanın anlattıklarının gizli kalacağını ifade etmesi güvenilir bir psikolojik danışanın özelliklerini ortaya koymaktadır.

2. Psikolojik Yardım Alma Tutumunda Etkili Faktörler

Kişinin psikolojik yardım aramadan önce yaşadığı stres faktörünü fark etmesi sonra kabul etmesi ve bu stres faktörüyle tek başına mücadele etmek yerine yardım

aramayı kabul etmesi gerekmektedir. Kişi o zamana kadar edindiği deneyim ve yaşantılarla stres faktörüyle baş etmesi gerektiğinde yapacaklarını planlamaya başlar. Bu sırada yaşadığı stres faktörüne karşı iyi veya kötü bakış açısı duygusal yapısıyla, bu duygusal yapının sonucunda davranışlarına yansıyan olumlu veya olumsuz tavırlar davranışsal yapısıyla ve o zamana kadar olan inanç ve edindiği öğretilerle stres faktörüne yaklaşımı da bilişsel yapısıyla ilgilidir (Crites vd., 1994:630; Taylor vd., 2009:110). Yardım arama ve alma ile ilgili kişilerin tutumları bilişsel, duygusal ve davranışsal yapıları ile ilgilidir.

Psikolojik yardım arama davranışı hem daha önceden de bahsettiğimiz gibi öncesinde hem de sonrasında ciddi süreçlere sebep olabilmektedir. Stres faktörünü fark eden ve kabul eden bireyin yardım aramayı düşünmesi yeterli değildir. Yaşantısından ve çevresinden psikolojik yardım almaya yönelik oluşturduğu bilişsel şema ve kalıplar yardım arama davranışını etkilemektedir. Çünkü bireyler, etkileşim halinde oldukları ve olabilecekleri kişilerin kendileri hakkında ne düşündüğünü önemser ve bu düşünceleri olumlu etkilemek adına kararlar alabilirler. Psikolojik yardım aramaya olan olumsuz inançları sosyal çevresinde fark eden kişiler yardım aramaktan kaçınarak stres faktörleri ile tek başına baş etmeye çalışabilirler. Bazen de yardım arama ihtiyacını profesyonel kişilerle değil informel kaynaklarla yani çevre ve sosyal ortamlarında bulunan kişiler ile gidermeye çalışabilirler. Kişilerin yardım aramaya yönelik tutumları içinde buldukları toplumun gelenek ve göreneklerinden, kişisel ve toplumsal inançlarından etkilenebilmektedir. Kişilerin psikolojik yardım aramaya olan tutumu incelendiğinde olumlu ya da olumsuz davranışın nedeni olarak birçok faktörü saymak gerekmektedir. Örneğin; kişinin mental düzeyi, yaş (Del Mauro ve Williams, 2013:129), cinsiyet (Seyfi vd, 2013:110; Thomas vd., 2014:276; Turan ve Erdur-Baker, 2014:91), ebeveyn tutumu, gelenekler, dini yargılar, yardıma ulaşmanın zorluk derecesi, öğrenci ise psikolojik danışmanlık ve rehberlik kademesinin tutum ve yaklaşımı, eğitim seviyesi, kişinin ve çevresinin sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel özellikleri, üniversite öğrencileri için oluşturulmuş olan psikolojik hizmet birimleri ve daha öncede bahsetmiş olduğumuz benlik saygısı gibi birçok faktör bulunmaktadır.

Psikolojik yardım aramayla ilgili yapılan alanyazın çalışmasında psikolojik yardım aramadan uzak durmanın en önemli sebebinin kişinin başkaları tarafından damgalanmaktan endişe duyması olduğu tespit edilmiştir (Acun-Kapıkıran ve Kapıkıran, 2013:28; Güç ve Yalçın, 2015:74). Kişiler çevrenin kendilerini

damgalayacağından duydukları endişeleri kendi yargı ve inançlarıyla da desteklediğinde damgalanma kavramı kendini damgalamaya dönüşebilmekte ve bu da psikolojik yardım arama tutumunu etkilemektedir

3. Psikolojik Yardım Alma Tutumu İçin Kuramsal Modeller

a. Yardım arama modeli

Kelly ve Achter (1995:38) ile Cepeda-Benito ve Short (1998) regresyon modelleri arasındaki farklılıkları gidermeyi amaçlayan Cramer 'in (1999) modeli, üniversite öğrencilerinin yardım arama davranışını dört psikolojik değişkenin bir işlevi olarak açıklamaktadır: (a) danışmanlık aramak; (b) mevcut sosyal destek; (c) tehlike seviyesi; ve (d) kendini gizleme (Larson ve Chastain, 1990:450).

Kelly ve Achter (1995:38) ve Cepeda-Benito ve Short'un (1998:50) çalışmaları birçok tutarlı bulguya ve birkaç önemli farklılığa sahipti. Örneğin, Kelly ve Achter (1995:39)'in çalışmasında, kendini gizleme ve danışmanlık aramaya yönelik tutum değişkenleri yardım aramaya ilişkin tek önemli yordayıcı olarak belirtilmiştir. Cepeda-Benito ve Short (1998:51)'un çalışmasında, sıkıntı düzeyi, danışma aramaya yönelik tutum, mevcut sosyal destek ve mevcut sosyal destek ile kendini gizleme arasındaki etkileşim, önemli yordayıcılar olarak ifade edilmiştir. Ayrıca her iki çalışmada da kullanılan regresyon analizleri sadece dört psikolojik değişkenin yardım arama davranışı üzerindeki doğrudan etkisini değerlendirmiştir. Bununla birlikte, Cramer'ın bu modellerin sentezi, bu değişkenlerin yardım arama üzerindeki hem doğrudan hem de dolaylı etkilerini açıklayan bir yol modeli şeklini aldı. Kelly ve Achter'in (1995:38) ve Cepeda-Benito ve Short'un (1998:50) verilerinin yeniden analizinde, Cramer (1999:61), öğrencilerin sıkıntı düzeyleri yüksek ve danışmanlığa karşı tavırları olumlu olduğunda daha fazla danışmanlık aramaya başladıklarını bulmuştur. Ayrıca, kendini gizlemenin sınırlı bir sosyal destek ağına, yüksek düzeyde sıkıntıya ve danışmanlık aramaya yönelik daha az elverişli bir tutuma sahip olmakla ilişkili olduğunu bulmuştur. Bu bulgularla, Cramer'ın (1999:61) sentezi, kendini gizlemenin ve diğer psikolojik öncüllerin yardım arama sürecindeki rolü hakkında deneysel ve bütüncüsel bilgiler sağladığını göstermiştir.

b. Deane ve todd modeli

Uyuşturucu, intihar düşünceleri ve genel sorunlara dair refere edilen bu

yaklaşım, yardım arama niyetliliğini belirleyebilmek için cinsiyet, tedaviye yönelik korku, sıkıntı ve danışmanlığa karşı tutum gibi değişkenler açısından da kullanılmaktadır (Ho ve ark., 2008:18). Deane ve Todd'un (1996:48) modeli psikolojik yardım almayla ilgili niyet ve tutum arasında anlamlı bir pozitif ilişki olduğunu belgelemiştir. Bununla birlikte tutumun, tedavi korkusuyla ilintili, Terapist sorumluluğu, görüntüye yönelik kaygı, zorlama kaygıları ve damgalanma korkusu gibi alt boyutlarla da negatif ilişkili olduğu belirtilmiştir. Ayrıca önceden kazanılan bir danışmanlık deneyiminin kişinin yardım istemeye daha eğilimli olması ve tedaviye karşı daha az korku hissetmesini sağlayacağı ifade edilmiştir (Heller ve David, 2006:1440).

c. Planlanmış davranış kontrolü

Hamid vd. 'nin (2009:70) aktardığına göre; Ajzen tarafından geliştirilen ve oldukça popüler olan bu yaklaşımın; tutum, özel norm ve niyet temelli istemli davranışı açıklamak için oluşturulan eylem teorisinin bir uzantısı olduğu ifade edilmektedir. Sözü geçen yaklaşımlara ilaveten yardım arayan bireylerin niyetliliğini daha iyi kavrayabilmek için algılanan davranışsal kontrol modelinin dikkatli incelenmesi ve bu üç modelin birbiriyle olan ilişkilerinin değerlendirilmesi gerekmektedir. Literatürde planlanmış davranış modelinin spesifik problemler için spesifik yararları olduğu gözlenmiştir.

III. GEREÇ VE YÖNTEM

A. Araştırmanın Evreni ve Modeli

Araştırma modeli ilişkisel tarama modelidir. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını belirlemeyi amaçlayan tarama yaklaşımına denir. İlişkisel tarama modelinde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği; değişme varsa bunun nasıl olduğu saptanmaya çalışılır (Karasar, 2011). Araştırmanın evrenini, 2020-2021 eğitim-öğretim yılında İstanbul'da öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır.

B. Araştırmanın Örnekleme

Araştırmanın örneklemini rastgele örnekleme yöntemiyle seçilmiş 545 (Kadın n=426 Erkek n=119) öğrenci oluşturmaktadır. Rastgele örnekleme yöntemi araştırmacının saptanan örneklem büyüklüğüne göre herhangi bir şekilde evrenin bir parçasını seçmesidir (Kılıç, 2013).

C. İşlem

Araştırma için gerekli izinler İstanbul Aydın Üniversitesi etik kurulundan alınmıştır (EK-1). Araştırmada verilerin elde edilmesi için anket yönteminden yararlanılmıştır. Katılımcılara anketler Online olarak iletilmiştir. Katılımcıların genel bilgileri ile ilgili verilerin toplanması için “Sosyodemografik Bilgi Formu” (EK-2), benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesi için “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” (EK-3), stresle başa çıkma özelliklerinin belirlenmesi için “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” (EK-4) ve psikolojik yardım arama tutumlarının belirlenmesi için “Psikolojik Yardım Arama Tutum Ölçeği” (EK-5) kullanılmıştır.

D. Araştırma Veri Toplama Araçları

Sosyodemografik Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından hazırlanmış olan ve

katılımcılarla ilgili cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu ve gelir durumu ile ilgili bilgilerin elde edildiği formdur. Gelir durumu kategorilerinin oluşturulmasında öğrencilerin burs, çalışma ve aile katkısı gibi etkiler değerlendirilmiştir.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ): Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Çuhadaroğlu (1985) tarafından yapılmıştır. Benlik saygısı ölçeği farklı değerlendirme kriterlerine bağlı olarak 11 alt ölçekten oluşmaktadır. Araştırmamızda benlik saygısı alt ölçeği kullanılmıştır. Benlik saygısı alt ölçeğinde olumlu ve olumsuz anlam taşıyan 10 soru bulunmaktadır. Buna göre bireylerin aldığı puanların yüksek olması benlik saygılarının yüksek olduğunu göstermektedir. Araştırmada ölçeğin Cronbach Alpha Katsayısı 0,91 olarak bulunmuştur (Çizelge 1).

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ): Lazarus ve Folkman (1984) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Şahin ve Durak (1995) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplamda 30 sorudan oluşmaktadır. Ölçek, kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma olarak isimlendirilen beş alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0,783 olarak bildirilmiştir. Araştırmada ölçeğin Cronbach Alpha Katsayısı kendine güvenli yaklaşım alt boyutunda 0,88, iyimser yaklaşım alt boyutunda 0,83, çaresiz yaklaşım alt boyutunda 0,77, boyun eğici yaklaşım alt boyutunda 0,64 ve sosyal destek arama alt boyutunda 0,58 olarak bulunmuştur (Çizelge 1).

Psikolojik Yardım Arama Tutum Ölçeği (PYATÖ): Fischer ve Turner (1970) tarafından geliştirilen 29 maddeli ve 4 faktörlü özgün ölçeğin Fischer ve Farina (1995) tarafından kısaltılan 10 maddeli ve tek faktörlü formudur. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Topkaya (2011) tarafından yapılmıştır. Üniversite öğrencileri örnekleminde yinelenen geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları ise Gürsoy (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda, ölçeğin üniversite öğrencileri için oluşturulan formunun ayırt edici özelliklere sahip dokuz madde ve tek faktörden oluştuğu belirlenmiştir. Güvenirlik çalışmaları kapsamında hesaplanan iç tutarlık katsayısı 0.76 olarak belirtilmiştir Araştırmada ölçeğin Cronbach Alpha Katsayısı 0,79 olarak bulunmuştur (Çizelge 1).

Çizelge 1. Araştırmada Yer Alan Ölçeklerin Cronbach Alpha Katsayısı Oranları

	Madde sayısı	Cronbach Alpha Katsayısı
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)	10	0,911
SBTÖ-Kendine güvenli yaklaşım	7	0,883
SBTÖ-İyimser yaklaşım	5	0,848
SBTÖ-Çaresiz yaklaşım	8	0,774
SBTÖ-Boyun eğici yaklaşım	6	0,645
SBTÖ-Sosyal destek arama	4	0,589
Psikolojik Yardım Arama Tutum Ölçeği (PYATÖ)	10	0,795

E. İstatiksel Analiz

Araştırmamız kapsamında toplanan verilerin analizinde SPSS 25.0 paket programı kullanılarak tanımlayıcı ve anlam çıkarıcı istatistik yöntemlerine başvurulmuştur. Sosyodemografik bilgiler belirlenirken frekans analizi ile ortalama ve standart sapma gibi dağılım analizleri kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesi ise %95 güven aralığında ve $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde yapılacaktır. Buna göre, nonparametrik özellikteki verilerin değerlendirilmesinde ikili gruplarda Mann-Whitney U ve ikiden fazla olan gruplarda Kruskal Wallis-H testleri kullanılmıştır. Ölçek puanları arasındaki ilişkinin ortaya konulmasında ise Spearman Korelasyon analizi kullanılmıştır.

IV. BULGULAR

Bu bölümde katılımcıların sosyodemografik özellikleri, ölçek puanları ve sosyodemografik özelliklere göre ölçek puanları ile ilgili ilişki yer almaktadır.

Çizelge 2 Katılımcılarla İlgili Sosyodemografik Özellikler

		N	%
Cinsiyet	Kadın	426	78,2
	Erkek	119	21,8
Medeni durum	Evli	52	9,5
	Bekâr	485	89
	Boşanmış	8	1,5
Eğitim durumu	Ön lisans	111	20,4
	Lisans	398	73
	Lisansüstü	36	6,6
Kiminle yaşıyorsunuz	Anne ve baba	456	83,7
	Anne veya baba	7	1,3
	Eş	51	9,4
	Yalnız	28	5,1
	Arkadaş	1	0,2
Baba eğitim durumu	Sevgili	2	0,4
	İlkokul	196	36
	Ortaokul	36	6,6
	Lise	221	40,6
	Ön lisans	8	1,5
	Lisans	70	12,8
Anne eğitim durumu	Lisansüstü	14	2,6
	İlkokul	205	37,6
	Ortaokul	70	12,8
	Lise	164	30,1
	Ön lisans	15	2,8
	Lisans	79	14,5
Kardeş sayısı	Lisansüstü	12	2,2
	1	12	2,2
	2	268	49,2
	3	174	31,9
	4	42	7,7
	5	21	3,9
Gelir düzeyi	6 ve üstü	28	5,1
	0-500 TL	60	11,0
	501-1000 TL	35	6,4
	1001-2000 TL	46	8,4
	2001-3000 TL	140	25,7
3001 ve üstü	264	48,4	

Çizelge 2’de katılımcıların sosyodemografik özellikleri ile ilgili bilgiler yer almaktadır. Araştırmaya dâhil olan katılımcıların %78,2’si kadın ve %21,8’i erkektir. Katılımcıların %89’u bekârdır. Katılımcıların %20,4’ü ön lisans, %73’ü lisans ve %6,6’sı lisansüstü öğrencisidir. Katılımcıların %83,7’si anne ve babası ile yaşamaktadır. Katılımcıların babalarının %40,6’sı lise mezunu, annelerinin ise %37,6’sı ilkokul ve %30,1’i lise mezunudur. Katılımcıların %49,2’si iki kardeş ve %31,9’u üç kardeşdir. Katılımcıların gelir düzeyine bakıldığında %25,7’sinin 2001-3000 TL ve %48,4’ünün 3001 ve üstü düzeyinde gelire sahip olduğu bulunmuştur.

Çizelge 3 Katılımcıların Psikiyatrik Hastalık İle İlgili Tanımlayıcı Bilgiler

		N	%
Psikiyatrik hastalık tanısı alma	Evet	49	9,00
	Hayır	496	91,00
Aile tanı	Evet	71	13,00
	Hayır	474	87,00

Çizelge 3’de katılımcıların psikiyatrik hastalık ile ilgili tanımlayıcı bilgileri yer almaktadır. Katılımcıların sadece %9’unun psikiyatrik hastalık tanısı aldığı ve %13’ünün ailesinde psikiyatrik hastalık tanısı almış bireyin olduğu bulunmuştur.

Çizelge 4 Katılımcıların Büyüdükleri Yer ve 0-3 Yaş Arası Temel Bakım Bilgileri

		N	%
Nerede büyüdünüz	İl	445	81,70
	İlçe	97	17,80
	Köy ve kasaba	3	0,60
Temel bakım 0-3 yaş	Anne	492	90,30
	Baba	12	2,20
	Diğerleri	41	7,50

Çizelge 4’de katılımcıların büyüdüğü yer ve 0-3 yaş arası temel bakım bilgileri yer almaktadır. Katılımcıların %81,7’sinin ilde ve %17,8’inin ilçede büyüdüğü saptanmıştır. Katılımcıların %90,3’ünün 0-3 yaş arası temel bakımının annesi tarafından yapıldığı bulunmuştur.

Çizelge 5 Katılımcıların anne-baba tutum, ilgi, kontrol ve denetleme durumu ile ilgili tanımlayıcı bilgiler

		N	%
Anne ve babanızın tutumu	Demokratik	175	32,10
	Otoriter	134	24,60
	Koruyucu	229	42,00
	Reddedici	7	1,30
Çocuklukta anne baba ilgisi	Aşırı ilgili	126	23,10
	Yeterince ilgili	285	52,30
	Biraz ilgili	118	21,70
	İlgisiz	16	2,90
Çocuklukta anne baba kontrolü	Aşırı kontrollü	91	16,70
	Yeterince kontrollü	329	60,40
	Biraz kontrollü	110	20,20
	Kontrolsüz	15	2,80
Çocuklukta anne baba denetleme tutumu	Aşırı denetleyen	88	16,10
	Yeterince denetleyen	280	51,40
	Biraz denetleyen	111	20,40
	Denetlemeyen	66	12,10
Aile tarafından duygu ve düşüncelerinin ne ölçüde kabul görür	Her zaman kabul görürüm	201	36,90
	Gerektiği zaman kabul görürüm	239	43,90
	Bazen kabul görürüm	104	19,10
	Hiç kabul görmem	1	0,20

Çizelge 5’de Katılımcıların anne-baba tutum, ilgi, kontrol ve denetleme durumu ile ilgili tanımlayıcı bilgiler yer almaktadır. Katılımcıların anne ve baba tutumları değerlendirildiğinde %32,1’inin demokratik, %24,6’sının otoriter, %42’sinin koruyucu ve %1,3’ünün reddedici tutum sergilediği belirtilmiştir. Katılımcılar çocuklukta anne-baba ilgi düzeyleri ile ilgili %23,1’inin aşırı ilgili, %52,3’ünün yeterince ilgili, %21,7’sinin biraz ilgili ve %2,9’unun ilgisiz olduğu belirtilmiştir. Çocuklukta anne-baba kontrolü değerlendirmesinde %16,7’sinin aşırı kontrollü, %60,4’ünün yeterince kontrollü, %20,2’sinin biraz kontrollü ve %2,8’inin kontrolsüz olduğu bulunmuştur. Katılımcılar çocuklukta anne-baba denetleme tutumu ile %16,1’inin aşırı deneyleyen, %51,4’ünün yeterince denetleyen, %20,4’ünün biraz denetleyen ve %12,1’inin denetlemeyen şeklinde belirtilmiştir. Katılımcılara aile tarafından duygu ve düşüncelerinin ne ölçüde kabul görür sorusu sorulduğunda %36,9’u her zaman, %43,9’u gerektiği zaman, %19,1’i bazen ve %0,2’si hiç kabul görmem şeklinde cevaplamıştır. Buna göre araştırmaya dahil edilen katılımcıların anne ve babalarının genel olarak demokratik ve koruyucu; ilgi, kontrol ve denetleme düzeylerinin yeterli olduğu bulunmuştur.

Çizelge 6 Katılımcıların Ölçeklerden aldığı ortalama puanlar

	N	ort±std
RBSÖ	545	30,84±5,90
SBTÖ-Kendine güvenli yaklaşım	545	21,21±4,43
SBTÖ-İyimser yaklaşım	545	13,24±3,57
SBTÖ-Çaresiz yaklaşım	545	18,94±4,58
SBTÖ-Boyun eğici yaklaşım	545	11,17±2,48
SBTÖ-Sosyal destek arama	545	11,67±2,25
PYATÖ	545	18,38±3,08

Çizelge 6’da bütün katılımcıların ölçekler ve alt boyutlarından aldıkları ortalama puanlar yer almaktadır. Buna göre araştırmaya dâhil olan katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırmamızda katılımcıların kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama düzeylerinin yüksek, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım düzeylerinin düşük olması katılımcılarda işlevsel başa çıkma stratejisi varlığını göstermektedir. Katılımcıların psikolojik yardım alma tutumlarının düşük olduğu saptanmıştır.

Çizelge 7 Katılımcıların Cinsiyetine Göre Ölçeklerden Alınan Ortalama Puanların Karşılaştırılması

		N	ort±std	Sıra ortalaması	U	Z	P*
RBSÖ	Kadın	426	30,14±6,06	253,41	17003,0	-5,511	0,000*
	Erkek	119	33,38±4,48	343,12			
Kendine güvenli yaklaşım	Kadın	426	21,05±4,78	272,2	25007,5	-0,225	0,822
	Erkek	119	21,81±2,78	275,85			
İyimser yaklaşım	Kadın	426	13,46±3,74	281,9	21555,5	-2,508	0,012*
	Erkek	119	12,47±2,74	241,14			
Çaresiz yaklaşım	Kadın	426	18,95±4,27	274,55	24688,0	-0,436	0,663
	Erkek	119	18,91±5,57	267,46			
Boyun eğici yaklaşım	Kadın	426	11,30±2,35	277,72	23337,5	-1,334	0,182
	Erkek	119	10,69±2,86	256,11			
Sosyal destek arama	Kadın	426	11,53±2,08	268,67	23500,5	-1,232	0,218
	Erkek	119	12,20±2,73	288,52			
PYATÖ	Kadın	426	18,86±2,91	294,96	15991,0	-6,215	0,000*
	Erkek	119	16,67±3,06	194,38			

* $p < 0.05$, Mann-Whitney U testi

Çizelge 7’de katılımcıların katılımcılarda cinsiyete göre ölçeklerden alınan ortalama puanların karşılaştırılması verilmiştir. Katılımcılarda erkeklerin kadınlara göre daha yüksek benlik saygısı düzeyleri bulunmuş olup, benlik saygısı düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği bulunmuştur ($p < 0.05$). SBTÖ-İyimser yaklaşım alt boyutunda kadınların erkeklere göre iyimser yaklaşım düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmış olup, iyimser yaklaşım düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığı bulunmuştur ($p < 0.05$). Kadınların erkeklere göre iyimser yaklaşıma sahip olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde kadınlarda psikolojik yardım arama tutumunun erkeklere göre daha yüksek olduğu ve cinsiyete göre farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p < 0.05$). Fakat katılımcılarda SBTÖ-Kendine güvenli yaklaşım, SBTÖ-Çaresiz yaklaşım, SBTÖ-Boyun eğici yaklaşım ve SBTÖ-Sosyal destek arama düzeylerinin cinsiyete göre istatistiksel anlamda farklılık göstermediği saptanmıştır ($p > 0.05$). SBTÖ-Kendine güvenli yaklaşım, SBTÖ-Çaresiz yaklaşım, SBTÖ-Boyun eğici yaklaşım ve SBTÖ-Sosyal destek arama düzeylerinden kadın ve erkeklerin aldıkları puanlar birbirine benzerdir.

Çizelge 8 Katılımcılarda Psikiyatrik Tanı Alma Durumlarına Göre Ölçeklerden Alınan Ortalama Puanların Karşılaştırılması

		N	ort±std	Sıra ortalaması	U	Z	p*
RBSÖ	Evet	49	28,534,45	201,03	8625,5	-3,364	0,001*
	Hayır	496	31,075,98	280,11			
Kendine güvenli yaklaşım	Evet	49	21,895,62	323,23	9690,0	-2,351	0,019*
	Hayır	496	21,154,29	268,04			
İyimser yaklaşım	Evet	49	13,574,55	280,91	11764,5	-0,370	0,711
	Hayır	496	13,213,46	272,22			
Çaresiz yaklaşım	Evet	49	19,423,60	287,67	11433,0	0,686	0,493
	Hayır	496	18,894,67	271,55			
Boyun eğici yaklaşım	Evet	49	10,02,95	190,97	8132,5	-3,853	0,000*
	Hayır	496	11,282,40	281,10			
Sosyal destek arama	Evet	49	11,202,34	236,85	10380,5	-1,707	0,088
	Hayır	496	11,722,24	276,57			
PYATÖ	Evet	49	28,221,74	248,51	10952,0	-1,151	0,250
	Hayır	496	28,403,18	275,42			

* $p < 0.05$, Mann-Whitney U testi

Çizelge 8’de katılımcıların katılımcılarda psikiyatrik tanı alma durumuna göre ölçeklerden alınan ortalama puanların karşılaştırılması verilmiştir. Benlik saygısı puanı psikolojik tanı alanlarda almayanlara göre daha düşük bulunmuş olup, katılımcılarda psikolojik tanı alma durumuna göre benlik saygısı düzeylerinin farklılaştığı saptanmıştır ($p < 0.05$). SBTÖ-Kendine güvenli yaklaşım düzeylerinin psikolojik tanı alma durumuna göre farklılık gösterdiği ve psikolojik tanı alanlarda kendine güvenli yaklaşım düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$). SBTÖ-Boyun eğici yaklaşım düzeylerinin psikolojik tanı alma durumuna göre farklılaştığı ve tanı almayanlarda boyun eğici yaklaşım düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$). Katılımcılarda SBTÖ-İyimser yaklaşım, SBTÖ-Çaresiz yaklaşım, SBTÖ-Sosyal destek arama ve PYATÖ puanlarının psikolojik tanı alma durumuna göre istatistiksel anlamda farklılık göstermediği saptanmıştır ($p > 0.05$).

Çizelge 9 Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerine Göre Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması

		N	ort±std	Sıra ortalaması	X ²	sd	p*
Medeni durum	Evli	52	30,48±5,38	267,75	4,566	2	0,102
	Bekâr	485	30,98±5,86	275,48			
	Boşanmış	8	25,25±9,26	156,75			
Eğitim durumu	Ön lisans	111	29,22±4,10	209,37	50,443	2	0,000*
	Lisans	398	30,82±6,25	277,38			
	Lisansüstü	36	36,11±3,08	420,76			
Kiminle yaşıyorsunuz	Anne ve baba	456	30,72±6,10	270,13	4,211	5	0,520
	Anne veya baba	7	31,71±5,79	269,36			
	Eş	51	30,49±5,43	269,29			
	Yalnız	28	33,14±2,75	327,09			
	Arkadaş	1	34	383			
	Sevgili	2	31±0,00	222			
Baba eğitim durumu	İlkokul	196	28,59±6,61	210,63	77,71	5	0,000*
	Ortaokul	36	36,41±4,79	428,9			
	Lise	221	31,76±4,48	299,15			
	Ön lisans	8	27,5±8,19	188,38			
	Lisans	70	32,01±4,99	300,99			
	Lisansüstü	14	29,85±6,56	240,89			
Anne eğitim durumu	İlkokul	205	31,07±6,80	284,86	19,848	5	0,001*
	Ortaokul	70	28,3±5,61	212,38			
	Lise	164	31,30±4,02	273,55			
	Ön lisans	15	29,73±6,82	255,3			
	Lisans	79	31,91±6,67	310,92			
	Lisansüstü	12	30±0	189			
Kaç kardeşiniz	1	12	31±5,83	255,33	29,992	5	0,000*
	2	268	29,47±6,67	247,34			
	3	174	32,40±4,53	308,31			
	4	42	30,5±4,32	260,45			
	5	21	30,19±2,96	214,05			
	6 ve üstü	28	35,35±5,07	369,8			
	Gelir düzeyi	0-500 TL	60	29,93±4,53			
501-1000 TL		35	35,8±5,88	425,11			
1001-2000 TL		46	31,65±2,08	278,87			
2001-3000 TL		140	27,18±6,19	179,23			
3001 ve üstü		264	32,20±5,43	310,2			

* $p < 0.05$, Kruskal-Wallis Testi

Çizelge 9’da RBSÖ ile sosyodemografik özellikler arasındaki ilişkiye dair bulgular yer almaktadır. Medeni duruma göre benlik saygısı düzeyinin istatistiksel anlamda farklılaşmadığı bulunmuştur ($p > 0.05$). Eğitim durumuna göre katılımcıların benlik saygısı düzeyinin farklılaştığı saptanmıştır. Eğitim düzeyi yükseldikçe benlik saygısı düzeyinin de yükseldiği görülmektedir. Buna göre eğitim düzeyi lisansüstü olanlarda benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p < 0.05$). Katılımcıların anne ve baba eğitim durumuna göre benlik saygısı düzeylerinin farklılaştığı bulunmuştur ($p < 0.05$). Baba eğitim durumu ortaokul olanlarda benlik saygısı düzeyleri en yüksek, ön lisans olanlarda ise en düşük bulunmuştur. Anne

eğitim durumu lisans olanlarda benlik saygısı düzeyleri en yüksek, ortaokul olanlarda ise en düşük bulunmuştur. Katılımcılarda benlik saygısı düzeyi en yüksek 6 ve üstü kardeş olanlarda bulunurken, en düşük iki kardeş olanlarda bulunmuştur. Kardeş sayısına göre benlik saygısı düzeylerinin istatikselsel anlamda farklılaştığı saptanmıştır (p < 0.05). Gelir düzeyine göre benlik saygısı düzeyleri arasında istatikselsel anlamda farklılık bulunmuştur (p < 0.05). En yüksek benlik saygısı düzeyleri gelir durumu 501-1000 TL olanlarda bulunurken, en düşük benlik saygısı düzeyleri gelir durumu 2001-3000 TL olanlarda bulunmuştur.

Çizelge 10 Katılımcıların Büyüdükleri Yere ve 0-3 Yaş Arası Bakım Verene Göre Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması

		N	ort±std	Sıra ortalaması	X ²	sd	p*
Nerede büyüdünüz	İl	445	30,53±6,04	263,23	9,455	2	0,009*
	İlçe	97	32,23±5,11	315,77			
	Köy ve kasaba	3	33±0,00	339,00			
0-3 yaş arası bakım	Anne	492	30,77±5,99	270,80	11,283	2	0,004*
	Baba	12	35,33±2,30	421,29			
	Diğerleri	41	30,41±5,09	256,05			

Çizelge 10'da Katılımcıların Büyüdükleri Yere ve 0-3 Yaş Arası Bakım Verene Göre Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması verilmiştir. Katılımcıların büyüdükleri yere göre benlik saygısı düzeyleri istatikselsel anlamda farklılaşmaktadır (p < 0.05). En yüksek benlik saygısı düzeyleri köy ve kasabada yaşayanlarda bulunmuştur. Katılımcılarda benlik saygısı düzeyleri 0-3 yaş arası bakım verene göre istatikselsel anlamda farklılaştığı bulunmuştur (p < 0.05). Araştırmada 0-3 yaş arısında babasından bakım alanlarda annesinden bakım alanlara göre daha yüksek benlik saygısı düzeyleri bulunmuştur.

Çizelge 11 Katılımcıların Anne-Baba Tutum, İlgi, Kontrol ve Denetleme Durumuna Göre Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması

		N	ort±std	Sıra ortalaması	X ²	sd	p*
Anne ve babanızın tutumu	Demokratik	175	29,58±6,77	242,57	13,232	3	0,004*
	Otoriter	134	31,32±4,17	281,58			
	Koruyucu	229	31,64±5,83	293,92			
	Reddedici	7	27,14±8,11	185,14			
Çocuklukta anne baba ilgisi	Aşırı ilgili	126	32,26±5,91	302,29	46,504	3	0,000*
	Yeterince ilgili	285	30,00±6,13	260,82			
	Biraz ilgili	118	30,22±4,31	239,62			
	İlgisiz	16	39,37±2,50	505,41			
Çocuklukta anne baba kontrolü	Aşırı kontrollü	91	31,72±4,35	293,00	56,353	3	0,000*
	Yeterince kontrollü	329	31,09±5,49	275,72			
	Biraz kontrollü	110	28,13±6,93	213,76			
	Kontrolsüz	15	40±0,00	526,50			
Çocuklukta anne baba denetleme tutumu	Aşırı denetleyen	88	29,92±4,47	240,85	15,172	3	0,004*
	Yeterince denetleyen	280	31,72±5,26	295,05			
	Biraz denetleyen	111	28,68±7,87	237,35			
	Denetlemeyen	66	32,01±5,27	282,27			
Aile tarafından duygu ve düşüncelerinin ne ölçüde kabul görür	Her zaman	201	31,14±6,99	297,95	16,355	3	0,001*
	Gerektiği zaman	239	31,10±4,85	271,98			
	Bazen	104	29,62±5,71	225,20			
	Hiç kabul görmem	1	37,0±0,00	473,00			

Çizelge 11’de katılımcıların anne-baba tutum, ilgi, kontrol ve denetleme durumuna göre benlik saygısı puanlarının karşılaştırılması verilmiştir.

Çocuklukta anne-baba tutumuna göre benlik saygısı düzeyleri anne-baba tutumu koruyucu olanlarda en yüksek (31,64±5,83), anne-baba tutumu reddedici olanlarda en düşük (27,14±8,11) bulunmuş olup, anne-baba tutumuna göre benlik saygısı düzeylerinin farklılaştığı saptanmıştır (p<0.05). Anne baba tutumunun koruyucu olması benlik saygısı düzeyini yükseltmiştir.

Çocuklukta anne-baba ilgi durumuna göre benlik saygısı düzeyleri anne-babası ilgisiz olanlarda en yüksek (39,37±2,50), anne-babası yeterince ilgili olanlarda en düşük (30,00±6,13) bulunmuş olup, anne-baba ilgi durumuna göre benlik saygısı düzeylerinin farklılaştığı saptanmıştır (p<0.05). Benlik saygısı düzeylerin aile ilgisine göre şekillendiği ve ilginin azalmasına bağlı olarak benlik saygısının yükseldiği bulunmuştur.

Çocuklukta anne-baba kontrol tutumuna göre benlik saygısı düzeyleri anne-babası kontrolsüz olanlarda en yüksek ($40\pm 0,00$), anne-babası biraz kontrollü olanlarda en düşük ($28,13\pm 6,93$) bulunmuş olup, anne-baba kontrol durumuna göre benlik saygısı düzeylerinin farklılaştığı saptanmıştır ($p<0.05$). Anne-babanın kontrolsüz olması bireylerde benlik saygısının yüksek olmasına neden olmuştur.

Çocuklukta anne-baba denetleme tutumuna göre benlik saygısı düzeyleri anne-babası denetleyici olmayanlarda en yüksek ($32,01\pm 5,27$), anne-babası biraz denetleyici olanlarda en düşük ($28,68\pm 7,87$) bulunmuş olup, anne-baba denetleme tutumuna durumuna göre benlik saygısı düzeylerinin farklılaştığı saptanmıştır ($p<0.05$).

Aile tarafından duygu ve düşüncelerin kabul görme durumuna göre benlik saygısı düzeyleri aile tarafından duygu ve düşünceleri kabul görmeyenlerde en yüksek ($37,0\pm 0,00$), aile tarafından duygu ve düşünceleri bazen kabul edilenlerde en düşük ($29,62\pm 5,71$) bulunmuş olup, Aile tarafından duygu ve düşüncelerin kabul görme durumuna göre benlik saygısı düzeylerinin farklılaştığı saptanmıştır ($p<0.05$).

Çizelge 12 Katılımcıların SBTÖ Alt Boyut Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması

		N	ort±std	Sıra ortalaması	X ²	sd	p*
Kendine güvenli yaklaşım	Evli	52	21,25±4,50	279,21	0,240	2	0,887
	Bekâr	485	21,21±4,45	272,7			
	Boşanmış	8	21,5±2,39	251,06			
İyimser yaklaşım	Evli	52	13,96±4,06	301,42	1,890	2	0,389
	Bekâr	485	13,17±3,53	270,02			
	Boşanmış	8	13±2,13	268,81			
Çaresiz yaklaşım	Evli	52	19,26±4,52	294,14	1,129	2	0,569
	Bekâr	485	18,91±4,61	270,51			
	Boşanmış	8	18,87±3,97	286,81			
Boyun eğici yaklaşım	Evli	52	12,32±3,60	332,2	13,345	2	0,001*
	Bekâr	485	11,09±2,27	268,79			
	Boşanmış	8	8,62±3,15	143,19			
Sosyal destek arama	Evli	52	11,13±1,28	223,06	6,605	2	0,037*
	Bekâr	485	11,74±2,34	279			
	Boşanmış	8	11,25±0,70	233,69			

* $p<0.05$, Kruskal-Wallis Testi

Çizelge 12’de medeni duruma göre SBTÖ alt boyut puanları ile ilgili bilgiler verilmektedir. SBTÖ-Boyun eğici yaklaşım ve SBTÖ-Sosyal destek arama alt boyut puanlarının medeni duruma göre farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p<0.05$). Evli katılımcılarda boyun eğici yaklaşım düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Ayrıca bekâr katılımcılarda sosyal destek arama düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Çizelge 13 Katılımcıların SBTÖ Alt Boyut Puanlarının Eğitim Duruma Göre Karşılaştırılması

		N	ort±std	Sıra ortalaması	X ²	sd	p*
Kendine güvenli yaklaşım	Ön lisans	111	21,12±5,58	286,77	47,216	2	0,000*
	Lisans	398	20,85±3,98	254,1			
	Lisansüstü	36	25,47±2,68	439,46			
İyimser yaklaşım	Ön lisans	111	13,57±3,97	292,91	59,134	2	0,000*
	Lisans	398	12,74±3,23	250,84			
	Lisansüstü	36	17,72±2,55	456,61			
Çaresiz yaklaşım	Ön lisans	111	19,50±4,25	288,67	11,84	2	0,003*
	Lisans	398	18,60±4,57	261,67			
	Lisansüstü	36	21,05±5,12	349,93			
Boyun eğici yaklaşım	Ön lisans	111	10,09±2,08	202,92	31,712	2	0,000*
	Lisans	398	11,37±2,48	286,61			
	Lisansüstü	36	12,22±2,58	338,63			
Sosyal destek arama	Ön lisans	111	11,23±2,47	234,45	25,81	2	0,000*
	Lisans	398	11,68±2,22	273,55			
	Lisansüstü	36	12,97±1,15	385,83			

* $p < 0.05$, *Kruskal-Wallis Testi*

Çizelge 13’de eğitim duruma göre SBTÖ alt boyut puanları ile ilgili bilgiler verilmektedir. SBTÖ-Kendine güvenli yaklaşım, SBTÖ-İyimser yaklaşım, SBTÖ-Çaresiz yaklaşım, SBTÖ-Boyun eğici yaklaşım ve SBTÖ-Sosyal destek arama alt boyut puanlarının eğitim durumuna göre farklılaştığı saptanmıştır ($p < 0.05$). SBTÖ-Kendine güvenli yaklaşım puanları en yüksek lisansüstü mezunlarında (25,47±2,68) en düşük ise lisans mezunlarında (20,85±3,98) bulunmuştur. Kendine güvenli yaklaşımın eğitim durumunun yüksek olmasına bağlı olarak yükseldiği bulunmuştur. SBTÖ-İyimser yaklaşım puanları en yüksek lisansüstü mezunlarında (17,72±2,55) en düşük ise lisans mezunlarında (12,74±3,23) bulunmuştur. SBTÖ-Sosyal destek arama puanları en yüksek lisansüstü mezunlarında (12,97±1,15) en düşük ise ön lisans mezunlarında (11,23±2,47) bulunmuş olup, eğitim durumunun yükselmesine bağlı olarak sosyal destek arama düzeylerinin de yükseldiği görülmektedir.

Çizelge 14 Katılımcıların SBTÖ Alt Boyut Puanlarının Baba Eğitim Duruma Göre Karşılaştırılması

		N	ort±std	Sıra ortalaması	X ²	sd	p*
Kendine güvenli yaklaşım	İlkokul	196	20,30±5,02	248,28	32,424	5	0,000*
	Ortaokul	36	19,47±3,50	202,17			
	Lise	221	22,59±3,15	315,96			
	Ön lisans	8	20,25±2,12	197,56			
	Lisans	70	20,4±5,63	248,90			
	Lisansüstü	14	21,42±3,54	286,71			
İyimser yaklaşım	İlkokul	196	12,45±3,34	237,20	34,391	5	0,000*
	Ortaokul	36	12,02±2,19	218,53			
	Lise	221	14,07±3,46	313,18			
	Ön lisans	8	11,37±1,92	190,19			
	Lisans	70	14,05±4,47	294,81			
	Lisansüstü	14	11,5±2,98	218,14			
Çaresiz yaklaşım	İlkokul	196	18,51±3,16	259,43	44,882	5	0,000*
	Ortaokul	36	15,02±4,02	150,29			
	Lise	221	19,33±5,20	284,58			
	Ön lisans	8	18,87±5,76	292,31			
	Lisans	70	21,35±4,74	350,16			
	Lisansüstü	14	17±2,63	198,82			
Boyun eğici yaklaşım	İlkokul	196	9,85±1,95	185,57	133,108	5	0,000*
	Ortaokul	36	9,77±1,72	182,76			
	Lise	221	12,37±2,37	350,53			
	Ön lisans	8	11,37±2,55	305,44			
	Lisans	70	11,78±2,23	314,26			
	Lisansüstü	14	11,07±2,97	280,21			
Sosyal destek arama	İlkokul	196	12±1,85	288,95	55,735	5	0,000*
	Ortaokul	36	9,22±3,23	159,85			
	Lise	221	11,52±2,35	253,52			
	Ön lisans	8	11,75±0,46	284,50			
	Lisans	70	12,72±1,33	366,56			
	Lisansüstü	14	10,57±1,91	173,82			

* $p < 0.05$, *Kruskal-Wallis Testi*

Çizelge 14’de baba eğitim duruma göre SBTÖ alt boyut puanları ile ilgili bilgiler verilmektedir. SBTÖ-Kendine güvenli yaklaşım, SBTÖ-İyimser yaklaşım, SBTÖ-Çaresiz yaklaşım, SBTÖ-Boyun eğici yaklaşım ve SBTÖ-Sosyal destek arama alt boyut puanlarının baba eğitim durumuna göre farklılaştığı saptanmıştır ($p < 0.05$). SBTÖ-Kendine güvenli yaklaşım, SBTÖ-İyimser yaklaşım ve SBTÖ-Boyun eğici yaklaşım puanları baba eğitim durumu lise olanlarda en yüksek bulunmuştur. SBTÖ-Çaresiz yaklaşım ve SBTÖ-Sosyal destek arama düzeyleri en yüksek baba eğitim durumu lisans olanlarda saptanmıştır.

Çizelge 15 Katılımcıların SBTÖ Alt Boyut Puanlarının Anne Eğitim Duruma Göre Karşılaştırılması

		N	ort±std	Sıra ortalaması	X ²	sd	p*
Kendine güvenli yaklaşım	İlkokul	205	21,28±4,25	276,90	38,420	5	0,000*
	Ortaokul	70	19,64±4,24	223,27			
	Lise	164	22,52±4,02	320,63			
	Ön lisans	15	22,6±3,37	310,47			
	Lisans	79	19,65±5,38	216,05			
	Lisansüstü	12	20±0,00	173,50			
İyimser yaklaşım	İlkokul	205	13,19±3,09	274,17	70,203	5	0,000*
	Ortaokul	70	11,61±2,68	209,86			
	Lise	164	14,92±3,62	341,06			
	Ön lisans	15	13,73±4,06	283,87			
	Lisans	79	11,27±3,86	180,13			
	Lisansüstü	12	13±0,00	289,00			
Çaresiz yaklaşım	İlkokul	205	17,40±3,25	218,50	51,162	5	0,000*
	Ortaokul	70	19,02±5,84	270,44			
	Lise	164	19,70±4,95	300,32			
	Ön lisans	15	19,53±3,15	295,30			
	Lisans	79	20,73±4,84	335,71			
	Lisansüstü	12	22±0,00	405,00			
Boyun eğici yaklaşım	İlkokul	205	10,47±1,73	223,84	37,101	5	0,000*
	Ortaokul	70	11,45±2,89	289,18			
	Lise	164	11,72±3,22	312,07			
	Ön lisans	15	12,33±0,97	360,83			
	Lisans	79	11,37±1,84	290,34			
	Lisansüstü	12	11±0,00	260,50			
Sosyal destek arama	İlkokul	205	11,02±2,19	233,20	138,226	5	0,000*
	Ortaokul	70	11,17±1,69	219,77			
	Lise	164	13,03±2,23	377,13			
	Ön lisans	15	13,4±1,35	408,00			
	Lisans	79	10,60±1,65	175,80			
	Lisansüstü	12	12±0,00	311,50			

* $p < 0.05$, *Kruskal-Wallis Testi*

Çizelge 15’de anne eğitim duruma göre SBTÖ alt boyut puanları ile ilgili bilgiler verilmektedir. SBTÖ-Kendine güvenli yaklaşım, SBTÖ-İyimser yaklaşım, SBTÖ-Çaresiz yaklaşım, SBTÖ-Boyun eğici yaklaşım ve SBTÖ-Sosyal destek arama alt boyut puanlarının anne eğitim durumuna göre farklılaştığı saptanmıştır ($p < 0.05$). SBTÖ-Kendine güvenli yaklaşım, SBTÖ-Boyun eğici yaklaşım ve SBTÖ-Sosyal destek arama düzeylerinin en yüksek annesi ön lisans mezunu olanlarda bulunmuştur. SBTÖ-İyimser yaklaşım puanları en yüksek annesi lisans mezunu olanlarda bulunmuştur. SBTÖ-Çaresiz yaklaşım düzeyleri en yüksek anne eğitim durumu lisansüstü olanlarda saptanmıştır.

Çizelge 16 Katılımcıların SBTÖ Alt Boyut Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırılması

		N	ort±std	Sıra ortalaması	X ²	sd	p*
Kendine güvenli yaklaşım	1	12	21,5±3,00	270,50	20,201	5	0,001*
	2	268	20,77±4,89	256,85			
	3	174	21,60±4,33	293,96			
	4	42	21,5±3,85	280,67			
	5	21	23,85±1,85	377,79			
	6 ve üstü	28	20,53±0,50	208,32			
İyimser yaklaşım	1	12	14,66±1,07	359,33	24,170	5	0,000*
	2	268	13,13±4,09	260,20			
	3	174	13,39±3,30	288,06			
	4	42	13,88±2,68	306,76			
	5	21	14,23±1,30	332,50			
	6 ve üstü	28	11,07±1,01	169,68			
Çaresiz yaklaşım	1	12	17,66±4,03	225,42	33,545	5	0,000*
	2	268	19,72±4,99	296,70			
	3	174	17,47±3,94	227,06			
	4	42	21±4,73	340,08			
	5	21	19,90±2,86	310,29			
	6 ve üstü	28	17,46±0,50	223,46			
Boyun eğici yaklaşım	1	12	10,75±2,22	254,96	30,545	5	0,000*
	2	268	11,54±2,23	299,52			
	3	174	10,91±2,80	249,65			
	4	42	11,45±3,07	303,29			
	5	21	9,09±1,48	143,71			
	6 ve üstü	28	10,46±0,50	223,54			
Sosyal destek arama	1	12	13,08±1,67	376,92	63,787	5	0,000*
	2	268	11,88±1,95	286,50			
	3	174	11,83±2,08	274,09			
	4	42	12,30±2,58	313,89			
	5	21	10,71±2,17	233,14			
	6 ve üstü	28	7,85±2,03	61,00			

* $p < 0.05$, Kruskal-Wallis Testi

Çizelge 16'da kardeş sayısına göre SBTÖ alt boyut puanları ile ilgili bilgiler verilmektedir. SBTÖ-Kendine güvenli yaklaşım, SBTÖ-İyimser yaklaşım, SBTÖ-Çaresiz yaklaşım, SBTÖ-Boyun eğici yaklaşım ve SBTÖ-Sosyal destek arama alt boyut puanlarının kardeş sayısına göre farklılaştığı saptanmıştır ($p < 0.05$). 5 kardeş olanlarda kendine güvenli yaklaşım düzeyleri yüksektir. İyimser yaklaşım düzeyleri ise en yüksek tek kardeşi olanlarda bulunmuştur. 4 kardeş olanlarda çaresiz ve sosyal destek arama düzeyleri daha yüksektir.

Çizelge 17 Katılımcıların SBTÖ Alt Boyut Puanlarının Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması

		N	ort±std	Sıra ortalaması	X ²	sd	p*
Kendine güvenli yaklaşım	0-500 TL	60	19,6±3,87	203,08	98,752	4	0,000*
	501-1000 TL	35	22,22±1,80	301,7			
	1001-2000 TL	46	24,73±1,89	411,13			
	2001-3000 TL	140	18,69±4,80	190,24			
	3001 ve üstü	264	22,17±4,09	304,91			
İyimser yaklaşım	0-500 TL	60	11,36±1,77	193,18	94,756	4	0,000*
	501-1000 TL	35	13,51±2,18	288,87			
	1001-2000 TL	46	15,34±1,41	384,45			
	2001-3000 TL	140	11,39±2,68	190,99			
	3001 ve üstü	264	14,25±4,06	313,11			
Çaresiz yaklaşım	0-500 TL	60	18,51±5,40	257,57	8,710	4	0,069
	501-1000 TL	35	18,8±2,83	277,66			
	1001-2000 TL	46	20,63±3,67	334,88			
	2001-3000 TL	140	18,72±4,48	260,23			
	3001 ve üstü	264	18,89±4,73	271,88			
Boyun eğici yaklaşım	0-500 TL	60	9,2±2,87	167,27	56,719	4	0,000*
	501-1000 TL	35	10,65±1,30	235,19			
	1001-2000 TL	46	11,08±2,40	272,07			
	2001-3000 TL	140	10,84±1,83	243,01			
	3001 ve üstü	264	11,87±2,53	318,11			
Sosyal destek arama	0-500 TL	60	13,75±2,05	407,38	80,753	4	0,000*
	501-1000 TL	35	9,2±3,02	160,34			
	1001-2000 TL	46	10,67±3,02	191,39			
	2001-3000 TL	140	11,3±1,40	248,82			
	3001 ve üstü	264	11,90±1,91	284,44			

* $p < 0.05$, Kruskal-Wallis Testi

Çizelge 17’de gelir duruma göre SBTÖ alt boyut puanları ile ilgili bilgiler verilmektedir. SBTÖ-Kendine güvenli yaklaşım, SBTÖ-İyimser yaklaşım, SBTÖ-Boyun eğici yaklaşım ve SBTÖ-Sosyal destek arama alt boyut puanlarının eğitim durumuna göre farklılaştığı saptanmıştır ($p < 0.05$). Buna göre gelir durumu 2001-3000 TL arası olanlarda kendine güvenli yaklaşım düzeyleri en düşük iken, gelir durumu 1001-2000 TL arası olanlarda kendine güvenli yaklaşım düzeyleri en yüksektir. İyimser yaklaşım düzeyleri en yüksek geliri 1001-2000 TL arası olanlarda bulunmuştur. Geliri 0-500 TL arası olanlarda sosyal destek arama düzeyleri yüksek oranda saptanmıştır.

Çizelge 18 Katılımcıların SBTÖ Alt Boyut Puanlarının Büyüdüğü Yere Göre Karşılaştırılması

		N	ort±std	Sıra ortalaması	X ²	sd	p*
Kendine güvenli yaklaşım	İl	445	21,21±4,22	270,56	0,626	2	0,731
	İlçe	97	21,19±5,33	283,35			
	Köy ve kasaba	3	22±0,00	301,00			
İyimser yaklaşım	İl	445	13,11±3,41	267,64	2,978	2	0,226
	İlçe	97	13,80±4,24	295,85			
	Köy ve kasaba	3	14±0,00	330,00			
Çaresiz yaklaşım	İl	445	19,15±4,30	277,66	3,308	2	0,191
	İlçe	97	18,10±5,70	255,22			
	Köy ve kasaba	3	16±0,00	156,00			
Boyun eğici yaklaşım	İl	445	10,89±2,28	256,19	28,602	2	0,000*
	İlçe	97	12,39±2,96	345,87			
	Köy ve kasaba	3	13±0,00	411,00			
Sosyal destek arama	İl	445	11,62±2,31	268,91	5,219	2	0,074
	İlçe	97	11,86±1,97	286,04			
	Köy ve kasaba	3	14±0,00	457,50			

* $p < 0.05$, *Kruskal-Wallis Testi*

Çizelge 18’de katılımcıların büyüdüğü yere göre SBTÖ alt boyut puanları ile ilgili bilgiler verilmektedir. SBTÖ-Kendine güvenli yaklaşım, SBTÖ-İyimser yaklaşım ve SBTÖ-Sosyal destek arama alt boyut puanlarının katılımcıların büyüdüğü yere göre istatistiksel anlamda farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$). SBTÖ-Boyun eğici yaklaşım düzeylerinin ise katılımcıların büyüdüğü yere göre farklılaştığı saptanmıştır. Buna göre köy ve kasabada büyüyenlerde boyun eğici yaklaşım düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Çizelge 19 Katılımcıların SBTÖ Alt Boyut Puanlarının 0-3 yaş Arası Bakım Verene Göre Karşılaştırılması

		N	ort±std	Sıra ortalaması	X ²	sd	p*
Kendine güvenli yaklaşım	Anne	492	20,96±4,50	262,80	21,437	2	0,000*
	Baba	12	23,75±0,86	362,25			
	Diğerleri	41	23,53±3,02	369,29			
İyimser yaklaşım	Anne	492	12,99±3,45	262,66	32,171	2	0,000*
	Baba	12	18,75±0,86	495,92			
	Diğerleri	41	14,58±3,94	331,79			
Çaresiz yaklaşım	Anne	492	18,81±4,53	268,76	24,600	2	0,000*
	Baba	12	15,33±4,61	130,33			
	Diğerleri	41	21,60±4,13	365,70			
Boyun eğici yaklaşım	Anne	492	11,09±2,47	268,33	4,972	2	0,083
	Baba	12	12,41±1,44	343,08			
	Diğerleri	41	11,75±2,68	308,50			
Sosyal destek arama	Anne	492	11,56±2,25	264,63	32,439	2	0,000*
	Baba	12	15,75±0,86	517,00			
	Diğerleri	41	11,87±1,20	302,05			

* $p < 0.05$, *Kruskal-Wallis Testi*

Çizelge 19’da katılımcıların 0-3 yaş arası bakım verene göre SBTÖ alt boyut puanları ile ilgili bilgiler verilmektedir. SBTÖ-Kendine güvenli yaklaşım, SBTÖ-İyimser yaklaşım, SBTÖ-Çaresiz yaklaşım ve SBTÖ-Sosyal destek arama alt boyut puanlarının katılımcıların 0-3 yaş arası bakım verene göre istatistiksel anlamda farklılaştığı bulunmuştur ($p < 0.05$). 0-3 yaş arasında babası tarafından bakım alanlarda kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. 0-3 yaş arasında anne ve babası dışındaki bireylerden bakım alanlarda çaresiz yaklaşım düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Çizelge 20 Katılımcıların SBTÖ Alt Boyut Puanlarının Anne-Baba Tutumuna Göre Karşılaştırılması

		N	ort±std	Sıra ortalaması	X ²	sd	P*
Kendine güvenli yaklaşım	Demokratik	175	21,08±5,20	270,90	34,554	3	0,000*
	Otoriter	134	22,72±3,72	336,96			
	Koruyucu	229	20,44±3,92	236,83			
	Reddedici	7	21±5,25	284,29			
İyimser yaklaşım	Demokratik	175	13,73±4,19	284,32	48,674	3	0,000*
	Otoriter	134	14,54±2,44	340,63			
	Koruyucu	229	12,20±3,25	228,59			
	Reddedici	7	10±3,87	148,14			
Çaresiz yaklaşım	Demokratik	175	19,20±4,51	284,29	21,746	3	0,000*
	Otoriter	134	20,02±4,40	315,57			
	Koruyucu	229	18,19±4,63	242,07			
	Reddedici	7	16,42±3,73	187,64			
Boyun eğici yaklaşım	Demokratik	175	11,51±2,07	292,82	15,505	3	0,000*
	Otoriter	134	11,57±2,50	294,50			
	Koruyucu	229	10,73±2,63	249,25			
	Reddedici	7	9,14±3,33	142,93			
Sosyal destek arama	Demokratik	175	12,44±1,46	340,64	58,208	3	0,000*
	Otoriter	134	11,23±2,01	235,79			
	Koruyucu	229	11,42±2,69	249,32			
	Reddedici	7	9,14±0,69	69,00			

* $p < 0.05$, *Kruskal-Wallis Testi*

Çizelge 20’de katılımcıların SBTÖ alt boyut puanlarının anne-baba tutumuna göre karşılaştırılması ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

Çocuklukta anne-baba tutumuna göre kendine güvenli yaklaşım düzeyleri anne-baba tutumu otoriter olanlarda en yüksek (22,72±3,72), anne-baba tutumu koruyucu olanlarda en düşük (20,44±3,92) bulunmuş olup, anne-baba tutumuna göre kendine güvenli yaklaşım düzeylerinin farklılaştığı saptanmıştır ($p < 0.05$). Buna göre anne- babası koruyucu olanlarda güvenli yaklaşım davranışı daha yüksektir.

Çocuklukta anne-baba tutumuna göre iyimser yaklaşım düzeyleri anne-baba tutumu otoriter olanlarda en yüksek (14,54±2,44), anne-baba tutumu reddedici olanlarda en düşük (10±3,87) bulunmuş olup, anne-baba tutumuna göre iyimser yaklaşım düzeylerinin farklılaştığı saptanmıştır ($p < 0.05$). Anne- babası otoriter olanlarda iyimser yaklaşım davranışı daha yüksektir.

Çocuklukta anne-baba tutumuna göre çaresiz yaklaşım düzeyleri anne-baba tutumu otoriter olanlarda en yüksek (20,02±4,40), anne-baba tutumu reddedici

olanlarda en düşük (16,42±3,73) bulunmuş olup, anne-baba tutumuna göre çaresiz yaklaşım düzeylerinin farklılaştığı saptanmıştır (p<0.05). Anne- babası otoriter olanlarda çaresiz yaklaşım davranışı daha yüksektir.

Çocuklukta anne-baba tutumuna göre boyun eğici yaklaşım düzeyleri anne-baba tutumu otoriter olanlarda en yüksek (11,57±2,50), anne-baba tutumu reddedici olanlarda en düşük (9,14±3,33) bulunmuş olup, anne-baba tutumuna göre boyun eğici yaklaşım düzeylerinin farklılaştığı saptanmıştır (p<0.05). Anne- babası otoriter olanlarda boyun eğici yaklaşım davranışı daha yüksektir.

Çocuklukta anne-baba tutumuna göre sosyal destek arama düzeyleri anne-baba tutumu demokratik olanlarda en yüksek (12,44±1,46), anne-baba tutumu reddedici olanlarda en düşük (9,14±0,69) bulunmuş olup, anne-baba tutumuna göre sosyal destek arama düzeylerinin farklılaştığı saptanmıştır (p<0.05). Anne- babası demokratik olanlarda sosyal destek arama davranışı daha yüksektir.

Çizelge 21 Katılımcıların SBTÖ Alt Boyut Puanlarının Anne-Baba İlgisine Göre Karşılaştırılması

		N	ort±std	Sıra ortalaması	X ²	sd	p*
Kendine güvenli yaklaşım	Aşırı ilgili	126	21,65±4,78	284,47	11,369	3	0,010*
	Yeterince ilgili	285	20,87±4,06	255,81			
	Biraz ilgili	118	21,66±5,06	308,33			
	İlgisiz	16	20,62±1,50	228,22			
İyimser yaklaşım	Aşırı ilgili	126	14,40±3,59	320,98	17,469	3	0,001*
	Yeterince ilgili	285	13,02±3,77	262,54			
	Biraz ilgili	118	12,73±2,95	256,31			
	İlgisiz	16	11,68±1,25	204,47			
Çaresiz yaklaşım	Aşırı ilgili	126	19,37±5,85	282,41	33,749	3	0,000*
	Yeterince ilgili	285	19,66±4,36	300,39			
	Biraz ilgili	118	16,98±3,02	204,50			
	İlgisiz	16	17,31±1,25	216,09			
Boyun eğici yaklaşım	Aşırı ilgili	126	11,81±2,36	310,10	160,125	3	0,000*
	Yeterince ilgili	285	11,96±2,20	325,05			
	Biraz ilgili	118	8,68±1,53	116,32			
	İlgisiz	16	10,25±1,00	209,19			
Sosyal destek arama	Aşırı ilgili	126	12,42±1,46	344,16	91,183	3	0,000*
	Yeterince ilgili	285	11,89±1,88	281,25			
	Biraz ilgili	118	11,15±2,66	212,94			
	İlgisiz	16	5,87±0,50	8,50			

*p<0.05, Kruskal-Wallis Testi

Çizelge 21’de katılımcıların SBTÖ alt boyut puanlarının anne-baba ilgisine göre karşılaştırılması ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

Çocuklukta anne-baba ilgisine göre kendine güvenli yaklaşım düzeyleri anne-baba ilgisi biraz olanlarda en yüksek ($21,66\pm 5,06$), anne-babası ilgisiz olanlarda en düşük ($20,62\pm 1,50$) bulunmuş olup, anne-baba ilgi durumuna göre kendine güvenli yaklaşım düzeylerinin farklılaştığı saptanmıştır ($p<0.05$).

Çocuklukta anne-baba ilgisine göre iyimser yaklaşım düzeyleri anne-baba ilgisi aşırı olanlarda en yüksek ($14,40\pm 3,59$), anne-baba ilgisiz olanlarda en düşük ($11,68\pm 1,25$) bulunmuş olup, anne-baba ilgi durumuna göre iyimser yaklaşım düzeylerinin farklılaştığı saptanmıştır ($p<0.05$). İyimser yaklaşım düzeyleri anne-baba ilgisinin azalmasına bağlı olarak azalmaktadır.

Çocuklukta anne-baba ilgisine göre çaresiz yaklaşım düzeyleri anne-baba ilgisi yeterli olanlarda en yüksek ($19,66\pm 4,36$), anne-baba ilgisi biraz olanlarda en düşük ($16,98\pm 3,02$) bulunmuş olup, anne-baba ilgi durumuna göre çaresiz yaklaşım düzeylerinin farklılaştığı saptanmıştır ($p<0.05$).

Çocuklukta anne-baba ilgisine göre boyun eğici yaklaşım düzeyleri anne-baba ilgisi yeterli olanlarda en yüksek ($11,96\pm 2,20$), anne-baba ilgisi biraz olanlarda en düşük ($8,68\pm 1,53$) bulunmuş olup, anne-baba ilgisine göre boyun eğici yaklaşım düzeylerinin farklılaştığı saptanmıştır ($p<0.05$). Boyun eğici yaklaşım düzeyleri anne-baba ilgisinin azalmasına bağlı olarak azalmaktadır.

Çocuklukta anne-baba ilgisine göre sosyal destek arama düzeyleri anne-baba ilgisi aşırı olanlarda en yüksek ($12,42\pm 1,46$), anne-babası ilgisiz olanlarda en düşük ($5,87\pm 0,50$) bulunmuş olup, anne-baba ilgisine göre sosyal destek arama düzeylerinin farklılaştığı saptanmıştır ($p<0.05$). Sosyal destek arama davranışı anne-baba ilgisinin azalmasına bağlı olarak azalmaktadır.

Çizelge 22 Katılımcıların SBTÖ Alt Boyut Puanlarının Anne-Baba Kontrol Tutumuna Göre Karşılaştırılması

		N	ort±std	Sıra ortalaması	X ²	sd	p*
Kendine güvenli yaklaşım	Aşırı kont.	91	23,51±3,76	362,58	37,749	3	0,000*
	Yeterince kont.	329	20,68±4,74	249,62			
	Biraz kontrollü	110	20,93±4,55	273,51			
	Kontrolsüz	15	21±0,00	238,50			
İyimser yaklaşım	Aşırı kont.	91	14,80±2,97	346,87	27,866	3	0,000*
	Yeterince kont.	329	13,09±3,79	266,51			
	Biraz kontrollü	110	12,57±3,22	238,88			
	Kontrolsüz	15	12±0,00	217,50			
Çaresiz yaklaşım	Aşırı kont.	91	20,79±4,78	328,92	36,540	3	0,000*
	Yeterince kont.	329	19,15±4,66	283,39			
	Biraz kontrollü	110	17,06±3,70	205,13			
	Kontrolsüz	15	17±0,00	203,50			
Boyun eğici yaklaşım	Aşırı kont.	91	11,76±2,68	304,49	71,624	3	0,000*
	Yeterince kont.	329	11,64±2,28	303,63			
	Biraz kontrollü	110	9,41±2,20	166,44			
	Kontrolsüz	15	10±0,00	191,50			
Sosyal destek arama	Aşırı kont.	91	11,1±7,25	200,29	85,996	3	0,000*
	Yeterince kont.	329	10,7±0,91	282,08			
	Biraz kontrollü	110	11,7±9,33	341,98			
	Kontrolsüz	15	12,8±3,64	9,00			

* $p < 0.05$, *Kruskal-Wallis Testi*

Çizelge 22’de katılımcıların SBTÖ alt boyut puanlarının anne-baba kontrolüne göre karşılaştırılması ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

Çocuklukta anne-baba kontrolüne göre kendine güvenli yaklaşım düzeyleri anne-baba aşırı kontrollü olanlarda en yüksek (23,51±3,76), anne-babası yeterince kontrollü olanlarda en düşük (20,68±4,74) bulunmuş olup, anne-baba kontrol durumuna göre kendine güvenli yaklaşım düzeylerinin farklılaştığı saptanmıştır ($p < 0.05$).

Çocuklukta anne-baba kontrolüne göre iyimser yaklaşım düzeyleri anne-baba kontrolü aşırı olanlarda en yüksek (14,80±2,97), anne-baba kontrolsüz olanlarda en düşük (12±0,00) bulunmuş olup, anne-baba kontrol durumuna göre iyimser yaklaşım düzeylerinin farklılaştığı saptanmıştır ($p < 0.05$). İyimser yaklaşım düzeyleri anne-baba kontrolünün azalmasına bağlı olarak azalmaktadır.

Çocuklukta anne-baba kontrolüne göre çaresiz yaklaşım düzeyleri anne-baba aşırı kontrollü olanlarda en yüksek (19,66±4,36), anne-baba kontrolsüz olanlarda en

düşük ($17\pm 0,00$) bulunmuş olup, anne-baba kontrol durumuna göre çaresiz yaklaşım düzeylerinin farklılaştığı saptanmıştır ($p<0.05$). Çaresiz yaklaşım düzeyleri anne-baba kontrolünün azalmasına bağlı olarak azalmaktadır.

Çocuklukta anne-baba kontrolüne göre boyun eğici yaklaşım düzeyleri anne-baba aşırı kontrollü olanlarda en yüksek ($11,76\pm 2,68$), anne-baba biraz kontrollü olanlarda en düşük ($9,41\pm 2,20$) bulunmuş olup, anne-baba kontrol durumuna göre boyun eğici yaklaşım düzeylerinin farklılaştığı saptanmıştır ($p<0.05$).

Çocuklukta anne-baba kontrolüne göre sosyal destek arama düzeyleri anne-baba kontrolsüz olanlarda en yüksek ($12,8\pm 3,64$), anne-babası yeterince kontrollü olanlarda en düşük ($10,7\pm 0,91$) bulunmuş olup, anne-baba kontrol durumuna göre sosyal destek arama düzeylerinin farklılaştığı saptanmıştır ($p<0.05$). Sosyal destek arama düzeyleri anne- baba kontrolünün azalmasına bağlı olarak yükselmektedir.

Çizelge 23 Katılımcıların SBTÖ Alt Boyut Puanlarının Anne-Baba Denetleme Tutumuna Göre Karşılaştırılması

		N	ort±std	Sıra ortalaması	X ²	sd	P*
Kendine güvenli yaklaşım	Aşırı denetleyen	88	22,90±3,78	338,28	22,249	3	0,000*
	Yeterince denet.	280	20,95±4,61	262,61			
	Biraz denetleyen	111	20,56±3,90	239,00			
	Denetlemeyen	66	21,18±4,80	287,22			
İyimser yaklaşım	Aşırı denetleyen	88	14,5±3,12	333,57	25,623	3	0,000*
	Yeterince denet.	280	13,36±3,76	279,45			
	Biraz denetleyen	111	12,62±3,84	237,72			
	Denetlemeyen	66	12,09±1,96	224,22			
Çaresiz yaklaşım	Aşırı denetleyen	88	20,19±4,48	309,92	45,874	3	0,000*
	Yeterince denet.	280	19,79±4,60	302,73			
	Biraz denetleyen	111	16,88±4,71	211,56			
	Denetlemeyen	66	17,16±2,19	200,96			
Boyun eğici yaklaşım	Aşırı denetleyen	88	11,67±2,47	302,86	74,397	3	0,000*
	Yeterince denet.	280	11,58±2,39	297,96			
	Biraz denetleyen	111	11,16±2,42	277,78			
	Denetlemeyen	66	8,75±1,34	119,26			
Sosyal destek arama	Aşırı denetleyen	88	10,62±2,02	189,72	30,639	3	0,000*
	Yeterince denet.	280	11,99±1,92	290,58			
	Biraz denetleyen	111	11,85±1,75	280,66			
	Denetlemeyen	66	11,83±3,76	296,58			

* $p<0.05$, *Kruskal-Wallis Testi*

Çizelge 23’de katılımcıların SBTÖ alt boyut puanlarının anne-baba denetleme tutumuna göre karşılaştırılması ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

Çocuklukta anne-baba denetleme tutumuna göre kendine güvenli yaklaşım düzeyleri anne-baba aşırı denetleyici olanlarda en yüksek ($22,90\pm 3,78$), anne-babası biraz denetleyen olanlarda en düşük ($20,56\pm 3,90$) bulunmuş olup, anne-baba denetleme tutumuna göre kendine güvenli yaklaşım düzeylerinin farklılaştığı saptanmıştır ($p<0.05$).

Çocuklukta anne-baba kontrolüne göre iyimser yaklaşım düzeyleri anne-baba aşırı denetleyici olanlarda en yüksek ($14,5\pm 3,12$), anne-baba denetleyici olmayanlarda en düşük ($12,09\pm 1,96$) bulunmuş olup, anne-baba denetleme tutumuna göre iyimser yaklaşım düzeylerinin farklılaştığı saptanmıştır ($p<0.05$). İyimser yaklaşım düzeyleri anne- baba denetleme düzeyinin azalmasına bağlı olarak azalmaktadır.

Çocuklukta anne-baba denetleme tutumuna göre çaresiz yaklaşım düzeyleri anne-baba aşırı denetleyici olanlarda en yüksek ($20,19\pm 4,48$), anne-baba biraz denetleyici olanlarda en düşük ($16,88\pm 4,71$) bulunmuş olup, anne-baba denetleme durumuna göre çaresiz yaklaşım düzeylerinin farklılaştığı saptanmıştır ($p<0.05$). Çaresiz yaklaşım düzeyleri anne- baba denetleme düzeylerinin azalmasına bağlı olarak azalmaktadır.

Çocuklukta anne-baba denetleme durumuna göre boyun eğici yaklaşım düzeyleri anne-baba aşırı denetleyici olanlarda en yüksek ($11,67\pm 2,47$), anne-baba denetleyici olmayanlarda en düşük ($8,75\pm 1,34$) bulunmuş olup, anne-baba denetleme tutumuna göre boyun eğici yaklaşım düzeylerinin farklılaştığı saptanmıştır ($p<0.05$). Boyun eğici yaklaşım düzeyleri anne- baba denetleme düzeylerinin azalmasına bağlı olarak azalmaktadır.

Çocuklukta anne-baba denetleme durumuna göre sosyal destek arama düzeyleri anne-baba yeterince denetleyenlerde olanlarda en yüksek ($11,99\pm 1,92$), anne-babası aşırı denetleyici olanlarda en düşük ($10,62\pm 2,02$) bulunmuş olup, anne-baba denetleme tutumuna göre sosyal destek arama düzeylerinin farklılaştığı saptanmıştır ($p<0.05$). Sosyal destek arama düzeyleri anne- baba denetleme düzeyinin azalmasına bağlı olarak yükselmektedir.

Çizelge 24 Katılımcıların SBTÖ Alt Boyut Puanlarının Aile Tarafından Duygu ve Düşüncelerinin Ne Ölçüde Kabul Gördüğüne Göre Karşılaştırılması

		N	ort±std	Sıra ortalaması	X ²	sd	p*
Kendine güvenli yaklaşım	Her zaman	201	20,93±4,65	261,40	6,228	3	0,101
	Gerektiği zaman	239	21,27±4,21	271,34			
	Bazen	104	21,57±4,44	296,74			
	Hiç	1	28,0±0,00	531,50			
İyimser yaklaşım	Her zaman	201	13,38±3,95	272,99	1,654	3	0,647
	Gerektiği zaman	239	13,28±3,56	276,36			
	Bazen	104	12,84±2,70	263,67			
	Hiç	1	17,0±0,00	443,00			
Çaresiz yaklaşım	Her zaman	201	19,28±4,90	285,53	2,296	3	0,513
	Gerektiği zaman	239	18,75±4,86	268,51			
	Bazen	104	18,74±3,07	259,34			
	Hiç	1	18,0±0,00	246,50			
Boyun eğici yaklaşım	Her zaman	201	11,56±2,50	294,38	26,717	3	0,000*
	Gerektiği zaman	239	11,29±2,62	285,14			
	Bazen	104	10,17±1,70	206,14			
	Hiç	1	7,0±0,00	28,00			
Sosyal destek arama	Her zaman	201	12,05±1,36	304,41	120,017	3	0,000*
	Gerektiği zaman	239	12,32±2,39	312,03			
	Bazen	104	9,46±1,92	123,27			
	Hiç	1	11,0±0,00	203,50			

* $p<0.05$, *Kruskal-Wallis Testi*

Çizelge 24'de katılımcıların SBTÖ alt boyut puanlarının aile tarafından duygu ve düşüncelerinin ne ölçüde kabul gördüğüne göre karşılaştırılması ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

Aile tarafından duygu ve düşüncelerin kabul görme durumuna göre kendine güvenli yaklaşım düzeyleri aile tarafından duygu ve düşünceleri kabul görmeyenlerde en yüksek (28,0±0,00), aile tarafından duygu ve düşünceleri her zaman kabul edilenlerde en düşük (20,93±4,65) bulunmuş olup, aile tarafından duygu ve düşüncelerin kabul görme durumuna göre kendine güvenli yaklaşım düzeylerinin farklılaştığı saptanmıştır ($p<0.05$).

Aile tarafından duygu ve düşüncelerin kabul görme durumuna göre iyimser yaklaşım düzeyleri aile tarafından duygu ve düşünceleri kabul görmeyenlerde en yüksek (17,0±0,00), aile tarafından duygu ve düşünceleri bazen kabul edilenlerde en düşük (12,84±2,70) bulunmuş olup, aile tarafından duygu ve düşüncelerin kabul görme durumuna göre iyimser yaklaşım düzeylerinin farklılaştığı saptanmıştır ($p<0.05$).

Aile tarafından duygu ve düşüncelerin kabul görme durumuna göre çaresiz yaklaşım düzeyleri aile tarafından duygu ve düşünceleri kabul görenlerde en yüksek ($19,28\pm4,90$), aile tarafından duygu ve düşünceleri kabul görmeyenlerde en düşük ($18,0\pm0,00$) bulunmuş olup, aile tarafından duygu ve düşüncelerin kabul görme durumuna göre çaresiz yaklaşım düzeylerinin farklılaştığı saptanmıştır ($p<0.05$).

Aile tarafından duygu ve düşüncelerin kabul görme durumuna göre boyun eğici yaklaşım düzeyleri aile tarafından duygu ve düşünceleri kabul görenlerde en yüksek ($11,56\pm2,50$), aile tarafından duygu ve düşünceleri kabul görmeyenlerde en düşük ($7,0\pm0,00$) bulunmuş olup, aile tarafından duygu ve düşüncelerin kabul görme durumuna göre boyun eğici yaklaşım düzeylerinin farklılaştığı saptanmıştır ($p<0.05$).

Aile tarafından duygu ve düşüncelerin kabul görme durumuna göre sosyal destek arama düzeyleri aile tarafından duygu ve düşünceleri gerektiğinde kabul görenlerde en yüksek ($12,32\pm2,39$), aile tarafından duygu ve düşünceleri bazen kabul görenlerde en düşük ($9,46\pm1,92$) bulunmuş olup, aile tarafından duygu ve düşüncelerin kabul görme durumuna göre sosyal destek arama düzeylerinin farklılaştığı saptanmıştır ($p<0.05$).

Çizelge 25 Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerine Göre PYTÖ Puanlarının Karşılaştırılması

		N	Ort±std	Sıra ortalaması	X ²	sd	p*
Medeni durum	Evli	52	29,25±1,35	318,29	10,659	2	0,005*
	Bekâr	485	28,26±3,21	266,05			
	Boşanmış	8	30,37±0,74	400,25			
Eğitim durumu	Ön lisans	111	26,98±3,09	194,93	64,283	2	0,000*
	Lisans	398	28,52±2,96	280,75			
	Lisansüstü	36	31,19±1,70	428,06			
Baba eğitim durumu	İlkokul	196	28,89±2,72	304,90	40,517	5	0,000*
	Ortaokul	36	28,80±2,93	283,64			
	Lise	221	27,58±3,48	230,37			
	Ön lisans	8	27,75±2,12	230,38			
	Lisans	70	29,61±2,05	334,67			
	Lisansüstü	14	27,07±2,64	188,04			
Anne eğitim durumu	İlkokul	205	27,81±2,75	241,33	51,139	5	0,000*
	Ortaokul	70	29,92±1,61	357,78			
	Lise	164	28,64±2,69	273,84			
	Ön lisans	15	28,66±2,28	285,90			
	Lisans	79	27,36±4,67	245,63			
	Lisansüstü	12	32±0,00	472,00			
Kaç kardeşsiniz	1	12	30,41±2,42	372,92	31,194	5	0,000*
	2	268	28,09±3,65	262,05			
	3	174	29,16±2,32	312,82			
	4	42	27,30±2,25	201,92			
	5	21	27,38±0,74	204,48			
	6 ve üstü	28	27,85±2,03	245,52			
Gelir düzeyi	0-500 TL	60	28,93±2,15	294,04	64,062	4	0,000*
	501-1000 TL	35	28,6±2,53	281,01			
	1001-2000 TL	46	25,5±1,36	97,04			
	2001-3000 TL	140	28,19±4,14	286,76			
	3001 ve üstü	264	28,84±2,56	290,52			

* $p < 0.05$, Kruskal-Wallis Testi

Çizelge 25’de PYTÖ ile sosyodemografik özellikler arasındaki ilişkiye dair bulgular yer almaktadır. Medeni duruma göre psikolojik yardım arama tutumunun istatistiksel anlamda farklılaştığı bulunmuştur ($p > 0.05$). Eğitim durumuna göre katılımcıların psikolojik yardım arama tutumunun farklılaştığı saptanmıştır. Eğitim düzeyi yükseldikçe psikolojik yardım arama tutumu düzeyinin de yükseldiği görülmektedir. Buna göre eğitim düzeyi lisansüstü olanlarda psikolojik yardım arama tutumu düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p < 0.05$). Katılımcıların anne ve baba eğitim durumuna göre psikolojik yardım arama tutumu düzeylerinin farklılaştığı bulunmuştur ($p < 0.05$). Baba eğitim durumu lisans ($29,61 \pm 2,05$) olanlarda psikolojik yardım arama tutumu düzeyleri en yüksek, lise ($27,58 \pm 3,48$) olanlarda ise en düşük bulunmuştur. Anne eğitim durumu lisansüstü ($32 \pm 0,00$) olanlarda psikolojik yardım arama tutumu düzeyleri en yüksek, lisans ($27,36 \pm 4,67$)

olanlarda ise en düşük bulunmuştur. Katılımcılarda psikolojik yardım arama tutumu düzeyi en yüksek tek kardeş (30,41±2,42) olanlarda bulunurken, en düşük dört kardeş (27,30±2,25) olanlarda bulunmuştur. Kardeş sayısına göre psikolojik yardım arama tutumu düzeylerinin istatistiksel anlamda farklılaştığı saptanmıştır (p<0.05). Gelir düzeyine göre psikolojik yardım arama tutumu düzeyleri arasında istatistiksel anlamda farklılık bulunmuştur (p<0.05). En yüksek psikolojik yardım arama tutumu düzeyleri gelir durumu 501-1000 TL olanlarda (28,93±2,15) bulunurken, en düşük psikolojik yardım arama tutumu düzeyleri gelir durumu 1001-2000 TL olanlarda (25,5±1,36) bulunmuştur.

Çizelge 26 Katılımcıların Büyüdükleri Yere ve 0-3 Yaş Arası Bakım Verene Göre PYTÖ Puanlarının Karşılaştırılması

		N	ort±std	Sıra ortalaması	X ²	sd	p*
Nerede büyüdünüz	İl	445	28,10±3,04	259,92	22,408	2	0,000*
	İlçe	97	29,75±2,89	337,57			
	Köy ve kasaba	3	26±0,00	125,50			
0-3 yaş arası bakım	Anne	492	28,40±3,11	275,00	22,155	2	0,000*
	Baba	12	25,16±0,57	71,42			
	Diğerleri	41	29,12±2,56	307,95			

*p<0.05, Kruskal-Wallis Testi

Çizelge 26'da katılımcıların büyüdüğü yere ve 0-3 yaş arası bakım verene göre psikolojik yardım arama tutumu puanlarının karşılaştırılması verilmiştir. Katılımcıların büyüdüğü yere göre psikolojik yardım arama tutumu düzeyleri istatistiksel anlamda farklılaşmaktadır (p<0.05). En yüksek psikolojik yardım arama tutumu düzeyleri ilçe de yaşayanlarda bulunmuştur. Katılımcılarda göre psikolojik yardım arama tutumu düzeyleri 0-3 yaş arası bakım verene göre istatistiksel anlamda farklılaştığı bulunmuştur (p<0.05). Diğer bireylerden bakım alanlarda psikolojik yardım arama tutumunun daha yüksek olduğu, fakat en düşük psikolojik yardım arama tutumunun babasından bakım alanlarda olduğu bulunmuştur.

Çizelge 27 Katılımcıların Anne-Baba Tutum, İlgi, Kontrol ve Denetleme Durumuna Göre PYTÖ Puanlarının Karşılaştırılması

		N	ort±std	Sıra ortalaması	X ²	sd	P*
Anne ve babanızın tutumu	Demokratik	175	30,05±2,26	358,39	92,884	3	0,000*
	Otoriter	134	28,52±2,54	274,20			
	Koruyucu	229	27,05±3,22	207,41			
	Reddedici	7	27,57±4,72	261,00			
Çocuklukta anne baba ilgisi	Aşırı ilgili	126	29,54±3,52	338,58	46,304	3	0,000*
	Yeterince ilgili	285	28,27±3,02	272,09			
	Biraz ilgili	118	27,72±2,43	223,72			
	İlgisiz	16	26,18±0,75	136,25			
Çocuklukta anne baba kontrolü	Aşırı kontrollü	91	28,82±3,06	288,81	24,009	3	0,000*
	Yeterince kontrollü	329	28,62±3,12	288,12			
	Biraz kontrollü	110	27,62±2,93	234,80			
	Kontrolsüz	15	26±0,00	125,50			
Çocuklukta anne baba denetleme tutumu	Aşırı denetleyen	88	28,93±3,01	301,96	44,131	3	0,000*
	Yeterince denet.	280	28,19±3,09	262,62			
	Biraz denetleyen	111	29,57±2,79	332,11			
	Denetlemeyen	66	26,48±2,52	179,00			
Aile tarafından duygu ve düşüncelerinin ne ölçüde kabul görür	Her zaman	201	28,80±2,96	295,17	26,635	3	0,000*
	Gerektiği zaman	239	28,50±3,32	283,25			
	Bazen	104	27,27±2,39	204,69			
	Hiç kabul görmem	1	32,0±0,00	472,00			

* $p < 0.05$, *Kruskal-Wallis Testi*

Çizelge 27’de katılımcıların anne-baba tutum, ilgi, kontrol ve denetleme durumuna göre benlik saygısı puanlarının karşılaştırılması verilmiştir.

Çocuklukta anne-baba tutumuna göre psikolojik yardım arama tutumu düzeyleri anne-baba tutumu demokratik olanlarda en yüksek (30,05±2,26), anne-baba tutumu koruyucu olanlarda en düşük (27,05±3,22) bulunmuş olup, anne-baba tutumuna göre psikolojik yardım arama tutumu düzeylerinin farklılaştığı saptanmıştır ($p < 0.05$).

Çocuklukta anne-baba ilgi durumuna göre psikolojik yardım arama tutumu düzeyleri anne-babası aşırı ilgili olanlarda en yüksek (29,54±3,52), anne-babası ilgisiz olanlarda en düşük (26,18±0,75) bulunmuş olup, anne-baba ilgi durumuna göre psikolojik yardım arama tutumu düzeylerinin farklılaştığı saptanmıştır ($p < 0.05$).

Çocuklukta anne-baba kontrol tutumuna göre psikolojik yardım arama tutumu düzeyleri anne-babası aşırı kontrollü olanlarda en yüksek (28,82±3,06), anne-babası

kontROLSÜZ olanlarda en düşük ($26\pm 0,00$) bulunmuş olup, anne-baba kontrol durumuna göre psikolojik yardım arama tutumu düzeylerinin farklılaştığı saptanmıştır ($p<0.05$).

Çocuklukta anne-baba denetleme tutumuna göre psikolojik yardım arama tutumu düzeyleri anne-babası biraz denetleyici olanlarda en yüksek ($29,57\pm 2,79$), anne-babası denetleyici olmayanlarda en düşük ($26,48\pm 2,52$) bulunmuş olup, anne-baba denetleme tutumuna durumuna göre psikolojik yardım arama tutumu düzeylerinin farklılaştığı saptanmıştır ($p<0.05$).

Aile tarafından duygu ve düşüncelerin kabul görme durumuna göre psikolojik yardım arama tutumu düzeyleri aile tarafından duygu ve düşünceleri kabul görmeyenlerde en yüksek ($32,0\pm 0,00$), aile tarafından duygu ve düşünceleri bazen kabul edilenlerde en düşük ($27,27\pm 2,39$) bulunmuş olup, Aile tarafından duygu ve düşüncelerin kabul görme durumuna göre psikolojik yardım arama tutumu düzeylerinin farklılaştığı saptanmıştır ($p<0.05$).

Çizelge 28 RBSÖ, SBTÖ ve PTYÖ Puanları Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

	RBSÖ	SBTÖ- Kendine güvenli yaklaşım	SBTÖ- İyimser yaklaşım	SBTÖ- Çaresiz yaklaşım	SBTÖ- Boyun eğici yaklaşım	SBTÖ- Sosyal destek arama	PTYÖ	
RBSÖ	r	1	,385**	,411**	-,197**	,130**	,087*	0,047
	p		0,000	0,000	0,000	0,002	0,043	0,278
SBTÖ-Kendine güvenli yaklaşım	r		1	,840**	-0,036	,137**	,362**	0,044
	p			0,000	0,407	0,001	0,000	0,311
SBTÖ-İyimser yaklaşım	r			1	-0,021	,224**	,447**	0,069
	p				0,626	0,000	0,000	0,109
SBTÖ-Çaresiz yaklaşım	r				1	,508**	0,041	0,022
	p					0,000	0,340	0,613
SBTÖ-Boyun eğici yaklaşım	r					1	,093*	-0,017
	p						0,030	0,689
SBTÖ-Sosyal destek arama	r						1	,231**
	p							0,000
PTYÖ	r							1
	p							

***. Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır. * . Korelasyon 0.05 düzeyinde anlamlıdır. Spearman Korelasyon Analizi*

Çizelge 28’de katılımcıların benlik saygısı, stresle başa çıkma düzeyleri ve psikolojik yardım alma tutum düzeyleri arasındaki ilişki yer almaktadır. Katılımcıların benlik saygısı düzeyleri ile SBTÖ-Kendine güvenli yaklaşım ve SBTÖ-İyimser yaklaşım arasında orta düzeyde pozitif (sırasıyla $r=0,385$ $p=0,000$; $r=0,411$ $p=0,000$); SBTÖ-Sosyal destek arama arasında da düşük düzey pozitif ($r=0,087$ $p=0,043$) korelasyon bulunmaktadır. Buna göre benlik saygısının yükselmesine bağlı olarak iyimser yaklaşım, güvenli yaklaşım ve sosyal destek arama davranışının da yükseldiği bulunmuştur. Katılımcıların benlik saygısı düzeyleri ile SBTÖ-Çaresiz yaklaşım düzeyleri arasında düşük düzeyde negatif korelasyon saptanmıştır ($r=-0,197$ $p=0,000$). Benlik saygısı düzeylerinin yükselmesine/düşmesine bağlı olarak çaresiz yaklaşım davranışının düştüğü/yükseldiği bulunmuştur. SBTÖ-Sosyal destek arama düzeyleri ile psikolojik yardım alma tutumları arasında pozitif yönlü düşük düzey korelasyon bulunmaktadır (sırasıyla $r=0,231$ $p=0,000$). Sosyal destek arama davranışının yükselmesine bağlı olarak psikolojik yardım alma tutum düzeyleri de yükselmektedir.

V.TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada üniversite öğrencilerinde benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik yardım arama tutumu düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Katılımcıların anne ve baba tutumlarının genel olarak demokratik ve koruyucu olduğu bulunmuştur. Çocuklukta anne-baba ilgi düzeylerinin genel olarak yeterince ilgili olduğu bulunmuştur. Çocuklukta anne-baba kontrolü değerlendirmesinde ailelerin yeterince kontrollü olduğu görülmüştür. Çocuklukta anne-baba denetleme tutumunun yeterince denetleyen olduğu bulunmuştur. Katılımcılara aile tarafından duygu ve düşüncelerinin ne ölçüde kabul görür sorusuna her zaman ve gerektiği zaman olarak belirtilmiştir.

RBSÖ ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan 40 en düşük puan ise 10 olarak belirtilmiştir (Saygın,2008). Buna göre araştırmaya dâhil olan katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşım alt boyutlarından alınan puanların yükselmesi ve yüksek olması bireyin başa çıkma stratejisinin işlevsel olduğunu gösterirken, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyutlarından alınan puanların yükselmesi ise bireyin başa çıkma stratejilerinin işlevsel olmadığını göstermektedir (Şahin ve Durak, 1995:72). Araştırmamızda katılımcıların kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama düzeylerinin yüksek, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım düzeylerinin düşük olması katılımcılarda işlevsel başa çıkma stratejisi varlığını göstermektedir. Katılımcıların psikolojik yardım alma tutumlarının düşük olduğu saptanmıştır.

Katılımcılarda erkeklerin kadınlara göre daha yüksek benlik saygısı düzeyleri bulunmaktadır. Çalışmamıza benzer şekilde Taşgit (2012:82), araştırmasında da erkeklerin öğrencilerin kadın öğrencilerden daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu belirtilmiştir. Fakat Güler (2017:56)'in araştırmasında kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu bildirilmiştir. Benlik saygısının üniversite öğrencilerinde cinsiyete göre farklılık göstermediği de bildirilmiştir. Rosenberg'e (1986:200) göre, erkeklerin benlik saygısı, akranı

kızlardan yüksektir fakat aralarındaki bu fark çok da fazla değildir. Baldwin ve Hoffmann'a (2002:110) göre ise genç yetişkinlikte bile kızlar erkeklere göre ortalama daha düşük benlik saygısı puanları almışlardır. Bunun nedeni, stresli yaşam olaylarında kızların benlik saygısının daha fazla etkilenmesidir. Cinsiyete bağlı sosyalleşme örüntüleri; stresli yaşam olayları karşısında, kız ergenlere, dezavantaj yaratmaktadır. Baldwin ve Hoffmann (2002:111) ayrıca, cinsiyetler arasında benlik saygısı farkının orta ergenlik yıllarında daha fazla olduğunu, genç yetişkinliğe geçerken iki cinsiyet arasındaki farkın azaldığını belirtmiştir. Bu bağlamda araştırma sonuçları literatür ile uyum sağlamaktadır. Araştırmamızda eğitim düzeyi yükseldikçe benlik saygısı düzeyinin de yükseldiği görülmektedir.

Araştırmamızda katılımcıların anne ve baba eğitim durumuna göre benlik saygısı düzeylerinin farklılaştığı bulunmuştur. Baba eğitim durumu ortaokul olanlarda benlik saygısı düzeyleri yüksek iken anne eğitim durumu ortaokul olanlarda benlik saygısı en düşüktür. Baba eğitim durumu ön lisans olanlarda ise en düşük benlik saygısı düzeyleri bulunurken, anne eğitim durumu lisans olanlarda benlik saygısı düzeyleri en yüksek düzeydedir. Delikoyun (2017:60)'un araştırmasında da anne baba eğitim durumunun üniversite öğrencilerinde benlik saygısı düzeylerini etkilediği belirtilmiştir. Çetin (2015:56)'in araştırmasında ise öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri üzerinde anne-baba eğitim durumunun etkili olmadığı ifade edilmiştir. Özdemir (2016:71), araştırmasında anne-baba eğitim seviyesine göre benlik saygısı düzeylerinin değiştiğini fakat istatistiksel anlamda farklılık oluşturmadığını belirtmiştir. Benlik saygısı bireylerin aile büyükleri ile kurduğu iletişimden yakından etkileşim içerisindedir. Aile büyükleri genç bireyin özel yaşantısına saygı çerçevesinde ilgi göstermekte, sorunlarını dinlemekte, fikirlerini almakta ise genç bireyin benlik saygısı pozitif yönde gelişim göstermektedir. Tersisi durumda ise genç bireyin benlik saygısı negatif yönde değişim göstererek azalmakta ve bu durum bireyin davranışlarına, özgüvenine olumsuz yansımaktadır. Ailelerin çocuklarına olan yaklaşımlarında eğitim durumlarının etkili olduğu belirtilmiştir (Baybek ve Yavuz, 2005). Bu durum araştırmada bireylerin aile eğitim durumuna göre benlik saygısı düzeylerinin farklılaşmasının nedeni olabilir.

Gelir düzeyine göre benlik saygısı düzeyleri arasında istatistiksel anlamda farklılık görülmüştür. Benlik saygısı gelir durumu düşük olanlarda en yüksek ve gelir durumu orta olanlarda düşüktür. Dinçer ve Öztunç (2009:31)'un araştırmasında

benlik saygısı düzeylerinin gelir durumuna göre farklılaştığı bildirilmiştir. Biçkur (2015:52)'un çalışmasında ise ekonomik durum düzeyinin yükselmesine bağlı olarak benlik saygısı düzeylerinin de yükseldiği belirtilmiştir. Literatür çalışmalarından farklı olarak Yıldırım (2017:52)'in araştırmasında ise benlik saygısının ekonomik gelir durumuna göre farklılık göstermediği ifade edilmiştir. Sosyoekonomik düzey yükseldikçe benlik saygısı yükselirken, sosyoekonomik düzey azaldıkça birey eksiklik hissetmekte ve benlik saygısı azalmaktadır (Sayan vd., 2001: 29- 30; Erşan vd., 2009: 40-41). Bununla birlikte ailenin sosyoekonomik düzeyinde bağımsız olarak kendi geçimini sağlayabilme adına çalışan bireylerde bu çalışma zorunluluğu bir üzüntü ve benlik saygısında azalışa yol açmayıp aksine özgüvenle birlikte benlik saygısının artmasına yol açmaktadır (Baybek ve Yavuz, 2005: 93-94). Bu durum bireyde sosyoekonomik durum ile benlik saygısı düzeylerinin farklı faktörlere bağlı olarak değiştiğini göstermektedir.

Bu çalışmada katılımcıların büyüdüğü yere göre benlik saygısı düzeylerinin farklılaştığı ve en yüksek benlik saygısı düzeyleri köy ve kasabada yaşayanlarda bulunmuştur. Ayrıca benlik saygısı düzeyleri 0-3 yaş arası bakım verene göre de değişmektedir. Babası tarafından bakım alanlarda benlik saygısı düzeyi yüksektir.

Bu çalışmada en yüksek benlik saygısı düzeyinin ebeveyn tutumu koruyucu olanlarda olduğu bulunmuştur. Ebeveyn tutumu reddedici olanlarda ise benlik saygısı düzeyi düşüktür. Gürler (2017:48)'in araştırmasında anne-baba tutumunun öğrencilerde benlik saygısı düzeyini etkilediği belirtilmiştir. Sezer (2010:17)'in araştırmasında anne babasının tutumunu orta ve yüksek düzeyde demokratik olarak algılayan ergenlerin benlik saygıları, anne babasını düşük düzeyde demokratik algılayan öğrencilere göre farklılık gösterdiği belirtilmiştir. Yücel (2012)'in araştırmasında ise öğrencilerin algıladıkları anne-baba tutumları ile benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı ilişki varlığı bildirilmiştir. En yüksek benlik saygısı düzeyi ebeveynleri ilgisiz olan katılımcılarda belirlenmiştir. Çocuklukta anne-baba kontrol ve denetleme tutumuna göre benlik saygısı düzeyi en yüksek kontrolsüz ve denetleyici olmayan ebeveynlerde bulunmuştur. Katılımcılarda benlik saygısı düzeyinin en yüksek aile tarafından duygu ve düşünceleri kabul görmeyenlerde olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada benlik saygısının çocuklukta ebeveyn tutumu, ilgisi, kontrolü, denetlemesi ve kabul görme değişkenlerine bağlı olarak farklılaştığı

sonucuna ulaşılmıştır.

Bu araştırmada kadınların erkeklere göre daha yüksek iyimser yaklaşımlarının olduğu saptanmıştır. Durmuş ve Gerçek (2017)'in araştırmasında başa çıkma davranışlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı belirtilmiştir. Ickes vd. (2015:12) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada kadınların sosyal destek arama yaklaşımı düzeylerinin daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Sosyal roller bireylerin kendilerini nasıl tanımladıkları ve değerlendirdiklerini şekillendirirken aynı zamanda belirli stres deneyimlerini nasıl karşılayacaklarını da belirlemektedir (Taylor ve Master, 2011:107). Cirhinlioğlu'na (2006) göre üniversitedeki erkek öğrenciler de çaresizlik, güçsüzlük ve incinebilirliklerini ifade etme ve duygusal yaşantılarını paylaşma konusunda daha açık olabilirler. Yüksek eğitim almak kadınların benlik saygısı, kendine güven, diğerlerinden saygı görmek gibi üst düzey gereksinimlerin karşılanmasına destek olmaktadır (Moe, 2012). Yükseköğrenim gören kadınlar daha özerk, daha fazla kaynaklara ve becerilere sahip olup, olaylara daha iyimser bakabilme yeteneği kazandırmaktadır (Ahrens ve Ryff, 2006:810).

Bu araştırmada SBTÖ-Boyun eğici yaklaşım ve SBTÖ-Sosyal destek arama alt boyut puanlarının medeni duruma göre farklılık gösterdiği ve evli katılımcılarda boyun eğici yaklaşım düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Güler'in (2013:48) çalışmasında ise çalışmaya katılan evli ve bekarların stresle baş etme yöntemi olarak en çok kendine güvenli yaklaşımı kullandıkları görülmüştür. Karahan vd. 'nin (2007:41) çalışmasında çalışanların medeni durumları sosyal çevre ve fizik çevreden kaynaklanan stres vericilerle karşılaştırıldığında evli olanların yüksek puan aldıkları görülmüştür. Özbey'in (2011:72) çalışmasında bekâr olan hemşirelerin evli olanlara göre boyun eğici yaklaşımı daha az tercih ettikleri belirtilmiştir. Tansu'nun (2009:55) çalışmasında bekârların stres düzeylerinin evli olan çalışanlardan daha yüksek olduğunu gözlemlenmiştir. Bu araştırmada evli katılımcıların boyun eğici yaklaşım düzeylerinin yüksek olması literatür ile uyum sağlamaktadır.

Katılımcılarda sosyal destek arama alt boyutlarının eğitim durumuna göre farklılaştığı bulunmuştur. Kendine güvenli yaklaşım düzeyleri gelir durumu 2001-3000 TL arası olanlarda en düşük, 1001-2000 TL arası olanlarda ise en yüksektir. İyimser yaklaşım düzeyleri en yüksek geliri 1001-2000 TL arası olanlarda bulunmuştur. Geliri 0-500 TL arası olanlarda sosyal destek arama düzeyleri yüksek oranda saptanmıştır. Savcı ve Aysan (2014:52)'in yaptığı bir araştırmada düşük

sosyoekonomik düzeye sahip öğrencilerin stresle başa çıkarken daha çok pasif tarzları tercih ettiği bildirilmiştir. Ulusal (2020:61)'ın üniversite öğrencilerinde stresle başa çıkma tarzlarının incelendiği araştırmada gelir durumuna göre çaresiz yaklaşım ve sosyal destek arama alt boyutlarının farklılık gösterdiği belirtilmiştir. Kişinin harçlık durumunu yeterli bulup bulmaması da ailenin gelir düzeyinin yanı sıra kişinin beklentileri ile de ilgilidir ve harçlığının yeterli olmadığı yönde algısı olan bireyler daha çok duygulara yönelik tarzları tercih etmektedir (Savcı ve Aysan, 2014:53). Bu bağlamda araştırmamızda gelir düzeyi düşük olanlarda kendine güvenli yaklaşım ve iyimserlik düzeylerinin yüksek olması literatür ile uyum sağlamaktadır.

Bu araştırmada kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım puanları baba eğitim durumu lise olanlarda en yüksek bulunmuştur. Kendine güvenli yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama düzeyleri en yüksek annesi ön lisans mezunu olanlarda bulunmuştur. Yapılan bir araştırmada sağlık yüksekokulu öğrencilerinin annesinin eğitim durumunun stresle başa çıkma tarzları üzerinde olumlu yönde etkili olduğu, fakat babanın eğitim durumunun stresle başa çıkma tarzları üzerine herhangi bir etkisi olmadığı bildirilmiştir (Kaya vd., 2007:139). Ekinci vd.'nin (2013:71) araştırmasında ise öğrencilerin anne-baba eğitim durumu ile stresle başa çıkma tarzları ölçeği arasında anlamlı farklılık bulunmadığı belirtilmiştir.

Boyun eğici yaklaşım düzeylerinin ise katılımcıların büyüdüğü yere göre farklılaştığı, köy ve kasabada büyüyenlerde boyun eğici yaklaşım düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğu üniversiteye başladıklarında aynı zamanda başka bir şehirde yaşamak ailelerinden ayrı kalmak gibi sorunlarla da karşılaşmakta ve bu yüzden kendilerini stres altında hissetmektedirler (Ulusal, 2020).

0-3 yaş arasında babası tarafından bakım alanlarda kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. 0-3 yaş arasında anne ve babası dışındaki bireylerden bakım alanlarda çaresiz yaklaşım düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Çocuklukta anne-baba tutumu otoriter olanlarda kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım düzeyleri yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde ebeveyn tutumu reddedici olanlarda kendine güvenli

yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama düzeyleri düşük olarak belirlenmiştir. Sosyal destek arama düzeyleri ise ebeveyn tutumu demokratik olanlarda yüksek olarak belirlenmiştir. Ekinci vd. 'nin (2013:72) araştırmasında hemşirelik öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerini etkileyebileceği düşünülen aile tutumunun SBTÖ düzeyini etkilemediği belirtilmiştir. ($p>0.05$). Ergenlik döneminde, ana babanın aşırı otoriter ve baskıcı tutumu, kimlik arayışında olan ergenin bocalamasına neden olarak, kendine güvenmemesini, değer vermemesini ortaya koymaktadır. Dolayısı ile ergenin kendisine ve dolaylı olarak çevresine olan saygısı düşük olmaktadır. Ayrıca baskıcı ve otoriter olan ana baba sevgiyi sadece pekiştireç olarak kullandığından, çocukları kendi isteğine olumlu davranışlar gösterdiğinde sevgilerini gösterirler. Bu tutumlar da ergenlerin iletişim ve etkileşimlerini önemli ölçüde etkilemektedir (Çapık vd., 2017:210).

Çocuklukta anne-babası ilgisiz olanlarda kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama düzeyleri düşük olarak saptanmıştır. Çocuklukta anne-baba kontrolü aşırı olanlarda kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım düzeyleri yüksek bulunmuştur. Sosyal destek arama düzeyleri ise en yüksek kontrolsüz ebeveyn varlığında bulunmuştur. Anne-babanın kontrolsüz olduğu durumlarda ise iyimser yaklaşım ve çaresiz yaklaşım düzeyleri düşük bulunmuştur. Anne-babanın yeterince kontrollü olduğu durumlarda ise kendine güvenli yaklaşım ve sosyal destek arama düzeylerinin düşük olduğu görülmektedir. Çolakoğlu (2012:72), erken dönem uyumsuz şemalar ve algılanan ebeveynlik tutumlarına ilişkin yapılan açıklamalar göz önünde bulundurulduğunda olumsuz şema alanlarının aktive olması ve olumsuz ebeveyn tutumlarına maruz kalmanın olumsuz ilişki tarzlarının kullanılmasını arttırdığını belirtmektedir. Buna göre buradan hareketle ebeveynlerinden yoğun olarak başarıya yönelik, baskıcı ve kontrolcü, aşırı hoşgörülü ya da ilgisiz ve ihmalkâr ebeveyn tutumlarının, bireylerin olumsuz ilişkiler kurmasına yol açtığı söylenebilmektedir. Araştırmamızda da anne-babası ilgisiz ve kontrolcü olduğu katılımcılarda olumsuz stresle başa çıkma özelliklerinin yüksek olması literatür ile uyum sağlamaktadır.

Çocuklukta anne-baba aşırı denetleyici olanlarda kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım düzeyleri yüksek bulunmuştur. Sosyal destek arama düzeyleri ise en yüksek yeterince denetleyici en düşük ise aşırı denetleyici olan ebeveyn varlığında bulunmuştur. Anne-baba

denetleyici olmayan katılımcılarda iyimser yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım düzeyleri düşük olarak belirlenmiştir. Anne-baba denetlemesi yeterli olmayan katılımcılarda ise kendine güvenli yaklaşım ve çaresiz yaklaşım düzeyleri düşük olarak bulunmuştur.

Aile tarafından duygu ve düşünceleri kabul görmeyenlerde kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım düzeyleri yüksek bulunmuştur. Bunun tam tersi olarak duygu ve düşünceleri kabul görenlerde çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama düzeyleri yüksek olarak belirlenmiştir. Razi ve ark. 'nın (2009:7) araştırmasında aile içinde alınan kararlara katılmayan gençlerin kendine güvensiz ve boyun eğici yaklaşım puan ortalamaları katılanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu bağlamda araştırma sonuçları literatür ile farklılık göstermekte ve bu farklılık çalışılan örnekleme dahil dilen bireylerin aile yapısı ve yaşadıkları yerin kültüründen kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmada psikolojik yardım arama tutumunun cinsiyete, eğitim durumuna, medeni duruma ve gelir durumuna göre farklılık gösterdiği saptanmıştır. Yücel'in (2019) araştırmasında kadınların erkeklere göre daha yüksek psikolojik yardım arama tutumlarının olduğu belirtilmiştir. Bunun nedeni kadınların erkeklere göre psikolojik yardımı olumlu algılaması ve dışarıdan yardım almada erkeklere göre daha istekli olmasıdır (Nam vd., 2010:112; Yousaf vd., 2015:272). Boşanmış olan katılımcılarda psikolojik yardım arama tutumu düzeyleri daha yüksektir. Eğitim düzeyi yükseldikçe psikolojik yardım arama tutumu düzeyinin de yükseldiği görülmektedir. En yüksek psikolojik yardım arama tutumu düzeyleri gelir durumu 0-500 TL olanlarda ve gelir durumu 1001-2000 TL olanlarda bulunmuştur. Erkan'ın (2012:38) araştırmasına göre ekonomik durumu yüksek olan öğrencilerin ekonomik durumu orta ve düşük olanlardan daha çok problem yaşama eğiliminde olduğu belirtilmiştir. Araştırmamızda literatürden farklı olarak gelir durumu düşük olanların sosyal destek arama düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırmamızda çocuklukta anne-baba tutumu demokratik olanlarda psikolojik yardım arama tutumu yüksek, koruyucu ebeveynlere sahip katılımcılarda ise düşük belirlenmiştir. Psikolojik yardım arama tutumu anne-babası aşırı ilgili olanlarda yüksek olarak saptanmıştır. Psikolojik yardım arama tutumu düzeyleri anne-babası aşırı kontrollü olanlarda yüksek ve kontrolsüz olanlarda düşük bulunmuştur. Çocuklukta anne-baba denetleyici olmayanlarda psikolojik yardım

arama tutumu düzeyleri düşük saptanmıştır. Aile tarafından duygu ve düşünceleri kabul görmeyenlerde psikolojik yardım arama tutumu yüksek iken, bazen kabul görenlerde düşük bulunmuştur. Araştırmada psikolojik yardım arama tutumu düzeylerinin çocuklukta ebeveyn tutumu, ilgisi, kontrolü, denetlemesi ve kabul görme değişkenlerine bağlı olarak değişiklik gösterdiği bulgusuna ulaşılmıştır. Kaya ve ark. 'nın (2018:28) üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım almayı etkileyen faktörlerin incelendiği araştırmada ebeveynlik stillerinin (demokratik, otoriter, kontrocü, ilgisiz) psikolojik yardım arama düzeyini etkilemediği belirtilmiştir. Ülken (2016:68), yaptığı çalışmada güvenli bağlanma stilindeki bireylerin psikolojik yardım almaya karşı daha açık olduğunu bulmuştur. Bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını anne babanın çocuklarına karşı genel tutumu açısından inceleyen çalışmalar son derece kısıtlıdır (Kaya ve ark., 2018:29). Bu bağlamda araştırma sonuçlarının literatürle farklılık gösterdiği bulunmuştur.

Araştırmada benlik saygısı düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasında genel olarak ilişki varlığı saptanmıştır. Bu ilişki pozitif yönlü bir ilişkidir. Sadece benlik saygısı ile çaresiz yaklaşım düzeyleri arasında negatif ilişki varlığı bulunmaktadır. Tagay vd. (2018:172) benlik saygısı ile stresle sağlıklı başa çıkma arasında paralel bir ilişkinin olduğunu saptamışlardır. Avşaroğlu ve İdeyeva'nın (2020) araştırmasında benlik saygısı ve stresle başa çıkma arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Katılımcılarda sosyal destek arama düzeyleri yükselirken/düşerken psikolojik yardım alma tutumlarının da yükseldiği/düştüğü görülmektedir.

Sonuç olarak mevcut araştırmada üniversite öğrencilerinde benlik saygısı, stresle başa çıkma ve psikolojik yardım arama tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Katılımcıların benlik saygısı düzeyleri yüksek, stresle başa çıkma stratejileri işlevsel ve psikolojik yardım alma tutumları düşük bulunmuştur. Ayrıca katılımcılarda benlik saygısı düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasında çaresiz yaklaşım alt boyutu dışında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Benlik saygısı ile psikolojik yardım arama tutum düzeyleri arasında ilişki bulunmamıştır. Stresle başa çıkma düzeyleri ile psikolojik yardım arama tutumları arasında ise sadece sosyal destek arama alt boyutunda ilişki varlığı bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı, stresle başa çıkma ve psikolojik yardım arama tutumlarının sosyodemografik değişkenlere bağlı olarak farklılık gösterdiği

görülmektedir. Ayrıca Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı, stresle başa çıkma ve psikolojik yardım arama tutumlarının ebeveyn tutumu, ilgisi, kontrolü, denetimi ve kabulüne göre de farklılık gösterdiği saptanmıştır. Katılımcılarda psikolojik tanı alma düzeylerinin düşük olması psikolojik yardım alma tutumlarının düşük olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca katılımcılarda işlevsel stresle başa çıkma stratejisi varlığının bulunması benlik saygısı düzeylerinin yüksek olmasından kaynaklanıyor görünmektedir

A.Öneriler

Araştırmanın İstanbul ilinde gerçekleştirilmiş olması çalışmanın sınırlılıklarındandır. Alanla ilgili farklı illerde ve üniversitelerde öğrenim gören öğrenci örneklemini üzerinde araştırma yapılmasının kullanılabilir sonuçların elde edilmesini sağlayacaktır.

Araştırmanın online yöntemle uygulanmış olması araştırmanın sınırlılıklarındandır. Katılımcıların online katılımında kontrol edilmemiş olması çalışma sonuçlarını etkilemektedir. Benzer araştırmalarda katılımcıların kontrol edilerek çalışmaların yapılması gerekmektedir.

Araştırma sonuçları katılımcıların öz bildirimleri ile sınırlıdır. Alanda yapılacak olan araştırmalarda farklı ölçeklerin kullanılacak olması farklı karşılaştırmaların yapılarak uygulanabilir sonuçların eldesini sağlayacaktır.

Araştırma sonuçlarının üniversite öğrencileri ile ilgili yapılacak eğitim ve rehabilitasyon programlarında kullanılabilir nitelikte olduğu düşünülmektedir.

VI.KAYNAKÇA

KİTAPLAR

- AHRENS Christina J. Chrouser, RYFF Carol D. Multiple roles and well-being: Sociodemographic and psychological moderators. **Sex Roles**, 2006, 55.11-12: 801-815.
- AKMAN Sinan, KORKMAZ Ejder. "Türk Psikoloji Bülteni". **Özel Gündem Stres**, 2004, 10.34-35: 40-54.
- ALDALAYKEH Mohammed, AL-HAMMOURI Mohammed M., RABABAH Jehad. "Predictors of mental health services help-seeking behavior among university students". **Cogent Psychology**, 2019, 6.1: 166-520.
- ASHE Emily. "Should I confide? Investigating Relationships between Self-esteem, Self-efficacy, **General Mental Health and Help-seeking behaviours**". 2015.
- BOHNER, Gerd, WÄNKE, Michaela. The psychology of attitudes and persuasion. Public Opinion and Criminal Justice. Cullompton: Willan **Publishing**, 2009, 3-32.
- BURKE Peter J, STETS Jan E. "Trust and commitment through self-verification". **Social psychology quarterly**, 1999, 347-366.
- CASPI Avshalom, ROBERTS Brent, SHINER Rebecca L. "Personality development: Stability and change". **Annu. Rev. Psychol.**, 2005, 56: 453-484.
- CRITES Stephen L., FABRIGAR Leandre R, PETTY Richard E. "Measuring the affective and cognitive properties of attitudes: Conceptual and methodological issues". **Personality and Social Psychology Bulletin**, 1994, 20.6: 619-634.
- ÇOLAKOĞLU Emel. "**Genç yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik stilleri ve kişilerarası ilişkiler**" (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü), 2012.

- ÇUHADAROĞLU Füsün. “**Gençlerde benlik saygısı ile ilgili bir araştırma**”. XXI. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi Bilimsel Çalışmaları, 1985, 107-108.
- DELIKOYUN Derya. “**Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ve benlik saygısı arasındaki ilişki**”. Master's Thesis. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, 2017.
- DIETRICH Sandra, et al. “Impact of a campaign on the public's attitudes towards depression”. **Health education research**, 2010, 25.1: 135-150.
- ELKIN Özgür Onur. “**Üniversite öğrencilerindeki anksiyete, stres, yaşam doyumu düzeyleri ve ilişkili değişkenlerin kız ve erkek öğrenciler arasında karşılaştırması**”. Master's Thesis. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2017.
- ERKAN Sevim, ÖZBAY Yaşar, et al. “Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeylerinin yordanması”. **Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri**, 2012, 12(1), 25-42
- FOLKMAN Susan (ed.). “**The Oxford handbook of stress, health, and coping**”. Oxford University Press, 2011.
- GIZIR Cem. Ali. “**Üniversite öğrencilerinin psikolojik danışma gereksinimleri üzerine bir çalışma: Mersin Üniversitesi örneği**.” I. Avrasya Eğitim Araştırmaları Kongresi'nde Sunulan Bildiri (24-26 Nisan 2014), İstanbul Üniversitesi, İstanbul, 2014.
- GRAY-LITTLE Bernadette, HAFDAHL Adam R. “Factors influencing racial comparisons of self-esteem: a quantitative review”. **Psychological bulletin**, 2000, 126.1: 26.
- GÜÇ Ebru Yazar, YALÇIN İlhan. “**Üniversite öğrencilerinin kendini damgalama, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik yardım arama tutumlarının incelenmesi**.” PhD Thesis. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı, 2015, 96.
- GÜRLER Abdullah. “**Ergenlerde anne baba tutumları ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Başakşehir örneği**”, Master's Thesis. İstanbul Ticaret Üniversitesi, 2017.
- HACKNEY Harold, CORMIER Sherry. “**Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: Psikolojik yardım süreci el kitabı** (Çev. T. Ergene ve S. Aydemir-Sevim) Ankara: Mentis Yayıncılık, 2008, 314.

- HO Man Yee, CHEUNG Fanny M., CHEUNG Shu Fai. "Personality and life events as predictors of adolescents' life satisfaction: Do life events mediate the link between personality and life satisfaction?". **Social Indicators Research**, 2008, 89.3: 457-471.
- KAĞITÇIBAŞI Çiğdem. "**Benlik, aile ve insan gelişimi: Kültürel psikoloji**". Koç Üniversitesi, 2010.
- KARATAŞ Altan, GİZİR Cem Ali. "Üniversite öğrencilerinin psikolojik danışma gereksinimlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi". **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2013, 28.28-3: 250-265.
- KAYA Enes, YÜCEL Sümeyye, DEMİRTAŞ-BAYSAL Hatice. "Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum: Karşılaştırmalı Bir Çalışma", **Toplum ve Sosyal Hizmet**, 2018, 29, s. 10-33
- LAZARUS Richard S. "Evolution of a model of stress, coping, and discrete emotions. Handbook of stress, coping, and health: Implications for nursing research", **theory, and practice**, 2000, 195-222.
- LAZARUS Richard, FOLKMAN Susan. "Stress, appraisal, and coping". Springer publishing company, 1984.
- MAIO Gregory R., OLSON James M. "**What is a "value-expressive" attitude**". Why we evaluate: Functions of attitudes, 2000, 249-269.
- MAIO Gregory Richard, et al. "The function-structure model of attitudes: Incorporating the need for affect". In Contemporary perspectives on the psychology of attitudes. **Psychology Press**, 2004, 27-52
- MCCRAE R. R., COSTA P. T. "The five factor theory of personality", handbook of Personality: **Theory and research**. 2008.
- MILLER William R. "Motivation for treatment: a review with special emphasis on alcoholism". **Psychological bulletin**, 1985, 98.1: 84.
- MOE Krista. Factors influencing women's psychological well-being within a positive functioning framework. **University of Kentucky**, 2012.
- MORTIMER Jeylan T, FINCH Michael D, KUMKA Donald. "Persistence and change in development: The multidimensional self-concept". **Life-span development and behavior**, 1982, 12-38.
- OSKAMP Stuart, SCHULTZ P. Wesley. "Attitudes and opinions". **Psychology Press**, 2005, 610.

- OYSERMAN Daphna, ELMORE Kristen, SMITH George. “**Self, self-concept, and identity**”. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* New York: Guilford Press. 2012, 69–104
- PALERMITI Anna Lisa, et al. “Cyberbullying and self-esteem: An Italian study”. **Computers in Human Behavior**, 2017, 69: 136-141.
- PETTINGER Richard. “**Stress management**”. Capstone Publishing (A Wiley Company), 2002.
- RAZI, Gülcem Sala, vd. “Çalışan Gençlerde Benlik Saygısı, İletişim Becerileri ve Stresle Baş Etme”. **TAF Preventive Medicine Bulletin**, 2009, 8.1.
- ROSENBERG Morris. Self-concept from middle childhood through adolescence. **Psychological perspectives on the self**, 1986, 3. 182-205.
- ROSENBERG Morris. “**Society and the adolescent self-image**”. Princeton university press, 2015.
- RYAN Allison M, PINTRICH Paul R. “Achievement and social motivational influences on help seeking in the classroom”. 1998, 180.
- SAKALLI UĞURLU Nuray. “**Sosyal psikolojide tutumlar ve tutum değişimi**”. Ankara: İmge Kitapevi, 2018.
- SALIM Suradi. “Psychological help seeking attitudes among Malaysian College and university students”. **Procedia-Social and Behavioral Sciences**, 2010, 5: 426-430.
- SAPOLSKY Robert M. “Stress and the brain: individual variability and the inverted-U”. **Nature neuroscience**, 2015, 18.10: 1344-1346.
- SAYGIN Yeliz. “**Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi**”. PhD Thesis. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2008.
- SEVINÇ S. “**Mersin Üniversitesi birinci sınıf öğrencilerinin akademik, sosyal, kişisel ve kurumsal uyumlarını olumsuz etkileyen faktörlerin incelenmesi**”. Mersin Üniversitesi SBE, Mersin, 2010:82-95.
- SEYFI Feyza, et al. “Intention to seek professional psychological help among college students in Turkey: influence of help-seeking attitudes”. **BMC research notes**, 2013, 6.1: 1-9.
- SHALABI Nibal Fawzi. “The impact of family upbringing pattern on the concept of self among the students of the University of Yarmouk”. **Unpublished MA Thesis, Yarmouk University, Jordan**, 1993, 18-35.

- SKINNER Ellen A., et al. "Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping". **Psychological bulletin**, 2003, 129.2: 216.
- STALLMAN Helen Margaret, SHOCHET I. A. N. "Prevalence of mental health problems in Australian university health services". **Australian Psychologist**, 2009, 44.2: 122-127.
- STETS Jan E, BURKE Peter J. "A sociological approach to self and identity". **Handbook of self and identity**, 2003, 128-152.
- STRYKER Sheldon, BURKE Peter J. "The past, present, and future of an identity theory". **Social psychology quarterly**, 2000, 284-297.
- TAŞGİT Muhammet Sıddık. "Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve karar verme düzeylerinin incelenmesi". Master's Thesis. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, 2012.
- TAYLOR Shelley E, MASTER Sarah L. Social responses to stress: The tend-and-befriend model. **The handbook of stress science: Biology, psychology, and health**, 2011, 101: 109.
- TAYLOR Shelley E, PEPLAU Letitia Anne, SEARS David O. "Psikoloji sosial". Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2009, 250.
- TURNER Andrew L, QUINN Kathleen F. "College students' perceptions of the value of psychological services: A comparison with APA's public education research". **Professional Psychology: Research and Practice**, 1999, 30.4: 368.
- WALDRON Jonathan C, SCARPA Angela, KIM-SPOON Jungmeen. "Religiosity and interpersonal problems explain individual differences in self esteem among young adults with child maltreatment experiences". **Child abuse & neglect**, 2018, 80: 277-284.
- WEHRLE Katja, FASBENDER Ulrike. "Self-concept". Encyclopedia of Personality and Individual Differences. Springer, **Cham.**, 2019, 450.
- WINER Deborah L, et al. "Depression and social attraction". **Motivation and Emotion**, 1981, 5.2: 153-166.
- YILDIRIM Tüğçe. "Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ile algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi", PhD Thesis. Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2017.

- YOUSAF Omar, GRUNFELD Elizabeth A, HUNTER Myra S. “A systematic review of the factors associated with delays in medical and psychological help-seeking among men”. **Health psychology review**, 2015, 9.2: 264-276.
- YÖRÜKOĞLU Atalay. “Gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar(8.Baskı)”. İstanbul: **Özgür Yayınları**, 1993.
- YÜCEL Murat. “**Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum: Karşılaştırmalı Bir Çalışma**”, IX. Uluslararası Yükseköğretimde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Araştırmaları Kongresi, 2019.

MAKALELER

- AVŞAROĞLU Selahattin, İDAYEVA Asem. “Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygılarının Stresle Başa Çıkma Tutumlarını Yordama Gücü”. **MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi**, 2020, 9.1: 411-422.
- AYDIN Canan, CAVUŞ Senol. “Kuşadası konaklama işletmelerinde çalışanların örgütsel stres ve tükenmişlik düzeyleri”. **MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi**, 2017, 6.5: 79-95.
- BAYBEK Hülya, YAVUZ Seher. Muğla üniversitesi öğrencilerinin benlik saygılarının incelenmesi. **Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 2005, 14: 73-95.
- ÇAPIK Cantürk, DURMAZ Hatice, ÖZTÜRK Mine. “Hemşirelik öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen etmenler: Lefkoşe örneği”. **Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi**, 2017, 20.3: 208-216.
- EKINCI Mine et al. “**Hemşirelik öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ve atılgnlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi**”. **Psikiyatri Hemşireliği Dergisi**, 2013, 4.2: 67-74.
- EKINCI Mine, ŞAHİN ALTUN Özlem, CAN Ganime. “Hemşirelik öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ve atılgnlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi”. **Psikiyatri Hemşireliği Dergisi**, 2013, 4.2: 67-74.
- ERŞAN E. Erdal, DOĞAN Orhan, DOĞAN Selma. Beden Eğitimi ve Antrenörlük Bölümü Öğrencilerinde Benlik Saygısı Düzeyi ve Bazı Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi. **Klinik Psikiyatri Dergisi**, 2009, 12.1.
- GÜLTEKİN Filiz. “**Lise Öğrencilerinin Kendini Açma Davranışlarının Kimlik Gelişim Düzeyleri Açısından İncelenmesi**”, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2001, 14/1, 231-241.

- KALKAN Melek, ODACI Hatice. “Cinsiyet ve cinsiyet rolünün psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarla ilişkisi”, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 2005, 23/3, 57-62.
- KAPIKIRAN Necla ACUN, KAPIKIRAN, Şahin. “Psikolojik yardım aramada kendini damgalama ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik”. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 2013, 4, 40.
- KARAHAN Ayşe, GÜRPINAR Kazım, ÖZYÜREK Pınar. “Hizmet Sektöründeki İşletmelerin Örgüt içi Stres Kaynakları: Afyon İl Merkezindeki Hastanelerde Çalışan Cerrahi Hemşirelerinin Stres Kaynaklarının Belirlenmesi”. **Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi**, 2007, 3:27-44.
- KAYA Mine, et al. “Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler”. **Türk Psikiyatri Dergisi**, 2007, 18.2: 137-146.
- SAVCI Mustafa, AYSAN Ferda. Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. **Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi**, 2014, 2014.3: 44-56.
- SAYAN A., et al. Üç farklı sosyoekonomik düzeydeki lise son sınıf öğrencilerinde olumlu sağlık davranışları, olumlu kendilik algısı ilişkisi. **Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi**, 2001, 4.2: 2-31.
- SEZER Özcan. “Ergenlerin Kendilik Algılarının Anne Baba Tutumları ve Bazı Faktörlerle İlişkisi”, **Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2010, 7.1: 1-19
- SEZER Sevgi, GÜLLEROĞLU Deniz. “Psikolojik yardım arama tutumlarını yordayan değişkenler: Kendini damgalama, özsaygı, psikolojik yardım almış olma”. **Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2016, 29.1.
- ŞAHİN Nesrin H, DURAK Ayşegül. “Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması”. **Türk Psikoloji Dergisi**, 1995, 10.34: 56-73.
- TOPKAYA Nursel, MEYDAN Betül. “Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri”. **Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2013, 3.1: 25-37.
- BALDWIN Scott A, HOFFMANN John P. The dynamics of self-esteem: A growth-curve analysis. **Journal of youth and adolescence**, 2002, 31.2: 101-113.
- BALTAŞ Acar, BALTAŞ Zuhâl. “Stres ve başa çıkma yolları”. **Remzi Kitapevi**, 2013, 410.

- BARNEY Lisa J., et al. "Stigma about depression and its impact on help-seeking intentions". **Australian & New Zealand Journal of Psychiatry**, 2006, 40.1: 51-54.
- CARLSON Cindy, UPPAL Sarika, PROSSER Ellie C. "Ethnic differences in processes contributing to the self-esteem of early adolescent girls". **The Journal of Early Adolescence**, 2000, 20.1: 44-67.
- CEPEDA-BENITO Antonio, SHORT Paul. "Self-concealment, avoidance of psychological services, and perceived likelihood of seeking professional help". **Journal of Counseling Psychology**, 1998, 45.1: 58.
- ÇAKAR Fatih, İKİZ Erdem. "Psikolojik iyi oluş, yardım arama tutumu ve benlik saygısının psikolojik danışman adaylarının psikolojik belirtilerine etkisi". **Journal of Human Sciences**, 2016, 13.2: 3571-3587.
- DEANE Frank P, TODD David M. "Attitudes and intentions to seek professional psychological help for personal problems or suicidal thinking". **Journal of college student psychotherapy**, 1996, 10.4: 45-59.
- DEB Sibnath, BHATTACHARJEE Anjana. "Self-esteem of depressive patients". **Journal of the Indian Academy of Applied Psychology**, 2009, 485.
- DEL MAURO Jennifer M, WILLIAMS Dahra Jackson. "Children and adolescents' attitudes toward seeking help from professional mental health providers". **International Journal for the Advancement of Counselling**, 2013, 35.2: 120-138.
- DİNÇER F, ÖZTUNÇ G. "Self-esteem and assertiveness levels of nursing and midwifery students". **Journal of Hacettepe University Faculty of Nursing**, 2009, 16: 22-33.
- FARLEY Tillman. "Stress, coping, and health: a comparison of Mexican immigrants, Mexican-Americans, and non-Hispanic whites". **Journal of immigrant health**, 2005, 7.3: 213-220.
- FIGUEROA Chantal, ZHENG Yi, ADAMS Joshua. "Beliefs About Psychological Services Among Guatemalan College Students". **Journal of Multicultural Counseling and Development**, 2020, 48.1: 44-57.
- FISCHER Edward H, FARINA Amerigo. "Attitudes toward seeking professional psychological help: A shortened form and considerations for research". **Journal of college student development**, 1995.

- FISCHER Edward H, TURNER John I. "Orientations to seeking professional help: Development and research utility of an attitude scale". **Journal of consulting and clinical psychology**, 1970, 35.1p1: 79.
- HAMID Permata Dewi, SIMMONDS Janette Graetz, BOWLES Terry Victor. "Asian Australian acculturation and attitudes toward seeking professional psychological help". **Australian Journal of Psychology**, 2009, 61.2: 69-76.
- HELLER Daniel, WATSON David, ILIES Remus. "The dynamic process of life satisfaction". **Journal of personality**, 2006, 74.5: 1421-1450.
- KELLY Anita E, ACHTER John A. "Self-concealment and attitudes toward counseling in university students". **Journal of Counseling Psychology**, 1995, 42.1: 40.
- KERNIS Michael H. "Measuring self- esteem in context: The importance of stability of self- esteem in psychological functioning". **Journal of personality**, 2005, 73.6: 1569-1605.
- KOMIYA Noboru, GOOD Glenn E., SHERROD Nancy B. "Emotional openness as a predictor of college students' attitudes toward seeking psychological help". **Journal of counseling psychology**, 2000, 47.1: 138.
- KOYDEMIR Selda, et al. "Psychological help-seeking attitudes and barriers to help-seeking in young people in Turkey". **International Journal for the Advancement of Counselling**, 2010, 32.4: 274-289.
- KOYDEMIR-ÖZDEN Selda. "Self-aspects, perceived social support, gender, and willingness to seek psychological help". **International Journal of Mental Health**, 2010, 39.3: 44-60.
- LARSON Dale G, CHASTAIN Robert L. "Self-concealment: Conceptualization, measurement, and health implications". **Journal of Social and Clinical psychology**, 1990, 9.4: 439-455.
- MARIA K, HARNISH D. I. "Self-Esteem in Children". **British Journal of Educational**, 2000, 42.
- NAM Suk Kyung, et al. "A meta-analysis of gender differences in attitudes toward seeking professional psychological help". **Journal of American College Health**, 2010, 59.2: 110-116.
- NOLLER Patricia, BAGI Stephen. "Parent—adolescent communication". **Journal of Adolescence**, 1985, 8.2: 125-144.

- PAL Sukhmani, BHARDWAJ Rupali. "Personality, stress and coping resources among working women". **Indian Journal of Health & Wellbeing**, 2016, 7-9.
- PESCOSOLIDO Bernice A. "Beyond rational choice: The social dynamics of how people seek help". **American journal of sociology**, 1992, 97.4: 1096-1138.
- ROBINS Richard W., et al. "Personality correlates of self-esteem". **Journal of research in personality**, 2001, 35.4: 463-482.
- RUBLE Anne E., et al. "Depression knowledge in high school students: Effectiveness of the adolescent depression awareness program". **Journal of affective disorders**, 2013, 150.3: 1025-1030.
- SHALABY MH, SABRA AI, MOHAMED S. A. E. "The role of internalized stigma on self esteem and attitude toward seeking professional psychological help among psychiatric patients". **International Journal of Current Research**, 2014, 6.11: 162-169.
- SIBICKY Mark, DOVIDIO John F. "Stigma of psychological therapy: Stereotypes, interpersonal reactions, and the self-fulfilling prophecy". **Journal of Counseling Psychology**, 1986, 33.2: 148.
- TAGAY Özlem, ÇALIŞANDEMİR Fatma, ÜNÜVAR Perihan. "Genç yetişkinlerin algılanan stres düzeyleri ile akılcı olmayan inançları ve benlik saygıları arasındaki ilişki". **International Journal of Education Technology and Scientific Researches**, 2018, 3.7: 167-175.
- THOMAS Susan J, CAPUTI Peter, WILSON Coralie J. "Specific attitudes which predict psychology students' intentions to seek help for psychological distress". **Journal of clinical psychology**, 2014, 70.3: 273-282.
- TURAN Numan, ERDUR-BAKER Özgür. "Attitudes towards seeking psychological help among a sample of Turkish university students: The roles of rumination and internal working models". **British Journal of Guidance & Counselling**, 2014, 42.1: 86-98.
- VOGEL David L., WADE Nathaniel, WESTER Stephen, LARSON Lisa, and HACKLER Ashley H. "Seeking help from a mental health professional: The influence of one's social network", **Journal of Clinical Psychology**, 63/3, 2007, 233-245.

VOGEL David, WADE Nathaniel, and HAAKE Shawn, “Measuring the self-stigma associated with seeking psychological help”, **Journal of Counseling Psychology**, 2006, 53, 325–337.

WILSON Coralie, DEANE Frank P. “Adolescent opinions about reducing help-seeking barriers and increasing appropriate help engagement”. **Journal of Educational and Psychological Consultation**, 2001, 12.4: 345-364.

TEZLER

ALP ÖZDEMİR B.” Lise öğrencilerinde benlik saygısı ile psikolojik yardım alma tutumu ve problem çözme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi”. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 2016.

ARI Ramazan, USLU Mustafa. “Psikolojik danışmanların Danışma Becerisi Düzeylerinin İncelenmesi”, Doktora Tezinden alıntı, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, 2005, 94.

BIÇKUR Burçin. “Üniversite sınavına girecek öğrencilerin sınav kaygısı, benlik saygısı ve anne-baba tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi”. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. 2015.

CİRHİNLİOĞLU Fırat. Üniversite öğrencilerinde utanç eğilimi, dini yönelimler, benlik kurguları ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkiler (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2006

ÇETİN Bilge. “Kentte ve kırsalda yetişmiş ortaokul öğrencilerinin benlik saygısı ile saldırganlık düzeylerinin incelenmesi”, PhD Thesis. Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul, 2015.

GÜLER Arda. “Örgütsel Stres ve Sağlık Çalışanlarında Örgütsel Stresle Başa Çıkma Yolları”. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Yönetimi Anabilim Dalı, Hastane ve Sağlık Kurumları Yönetimi Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2013.

Güler, Murat. “A Tipi Kişilik Örüntüsünde Bilişsel ve Duygusal Zekanın Stresle Başa Çıkma ve Stres Belirtileri ile İlişkisi”. Yüksek Lisans Tezi, Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2017.

GÜRSOY Onur. “Profesyonel psikolojik yardım alma deneyimlerine göre Mersin Üniversitesi öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları:

- Sosyal damgalanma, kendini damgalama, kendini açma, benlik saygısı ve cinsiyet değişkenlerinin rolü” (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin, 2014.
- KIRIMLI Fatma, “Lise Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumlarını Etkileyen Etmenler”, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2007,110.
- ÖZBEY Hakan. “Nöroloji Hemşirelerinin İşyeri Ortamı ile İlgili Stresörleri Tanılama ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Belirlenmesi”. Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2011.
- SERİM Füsün, “Yetişkinlerin Psikolojik Yardım Arama Tutumlarının Yordanması”, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2011.
- TANŞU Mehmet. “Örgütsel Stres Kaynakları ve İş Tatmini Arasındaki İlişkinin İncelenmesi ve Sağlık Sektöründe Bir Uygulama”. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, İnsan Kaynakları Yönetimi Yüksek Lisans Programı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2009.
- TOPKAYA, Nursel. “Psikolojik Yardım Alma Niyetinin Sosyal Damgalanma, Tedavi Korkusu, Beklenen Yarar, Beklenen Risk ve Tutum Faktörleriyle Modellenmesi (Doktora Tezi)”. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 2011.
- ULUSAL Ada. “Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ve Bu Yöntemlerin Sosyodemografik Veriler İle İlişkisi”, Uzmanlık Tezi, İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, 2020.
- ÜLKEN Erdem. “Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri ve bazı sosyo demografik değişkenler açısından incelenmesi”, Yüksek lisans tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon, 2016.

EKLER

EK-1: Etik Kurul Onayı

EK-2: Sosyodemografik Bilgi Formu

EK-3: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

EK-4: Stresle Başa ıkma Tarzları Ölçeği

EK-5: Psikolojik Yardım Arama Tutum Ölçeği

EK-1: Etik Kurul Onayı



T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : E-88083623-020-9139
Konu : Etik Onayı Hk.

Sayın Begüm KALENDER

Tez çalışmanızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğiniz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 01.04.2021 tarihli ve 2021/04 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur.
Bilgilerinize rica ederim.

Dr.Öğr.Üyesi Alper FIDAN
Müdür Yardımcısı

Dağıtım:
Sayın Dr.Öğr.Üyesi Alper FIDAN
Sayın Ecehan ŞİMŞEK
Sayın Merve AKBULUT
Sayın Gülfidan ERDOĞAN
Sayın Yeşim TİMİSİ
Sayın Buse DURAN
Sayın Feyza ÇAVUŞOĞLU
Sayın Tuğçe DÖNMEZER
Sayın Kadriye Defne DEMİRDÖVEN
Sayın Tuğba SOYSAL
Sayın Özge ALGÜL
Sayın Mayar RANNEH
Sayın Mehmet Ali BALTA
Sayın Aysel KIZILKUŞ
Sayın Mariam CHAWK
Sayın Daniyal Humaid Ur REHMAN
Sayın Amır T S AL IDRİSİ
Sayın Nazir Ahmed NOORİ
Sayın Oluwadamilare Dare OSENI
Sayın Sara Emad Eldin Ahmed Aly
Sayın Awais ALSHRAIEDEH
Sayın Hebah Maher Baker HANBALI
Sayın Dmytro BABUKHIN
Sayın RAED KAMHLA
Sayın ZINEB IDDOUTE
Sayın Aysel Meriç YAZICI
Sayın Sümeyra TİRYAKI

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : BSE31F05B3 Pin Kodu : 32912 Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/istanbul-aydin-universitesi-ebys?>
Adres : Beyoğlu Mah. İnönü Cad. No:38 Sefaköy , 34295 Kaçıkçekmece / İSTANBUL Bilgi için : Tuğba SÜNNETÇİ
Telefon : 444 1 428 Uzmanı : Yazı İşleri Uzmanı
Web : <http://www.aydin.edu.tr/> Tel No : 31002
Kep Adresi : iau.yazisleri@iau.ho03.kep.tr



1/2

Sayın FAISAL SARWARIAAN
Sayın Nada OUSSIBLE
Sayın Malek ABOHOUSENE
Sayın Yumna ALMUSTAFA
Sayın Abdul Bari LATİFİ
Sayın Esin ÇAVUŞ GENÇ
Sayın Çağla ÇAKIR
Sayın Neslihan SAYGILI
Sayın İsmail Okan DANSUK
Sayın Şevval UÇAR
Sayın Sevgi KORGAN
Sayın Bedriye KURNAZ KOŞKAN
Sayın Begüm KALENDER
Sayın Beste YUVAUÇ
Sayın Zeynep ÖZGÖRÜŞ
Sayın Aysel Mine TUNCAY
Sayın Tuğçe AYBAK



EK-2: Sosyodemografik Bilgi Formu

1.Cinsiyetiniz: K E

2.Yaşınız:

3.Medeni Durumunuz: Bekar Evli Boşanmış

4.Sınıfınız: 1 2 3 4

5.Kiminle Yaşıyorsunuz :

Anne ve baba:

Anne veya baba:

Yalnız:

Eş (çocuk):

Arkadaş (sevgili):

6.Babanızın Eğitim Durumu:

İkokul mezunu:

Orta okul mezunu:

Lise mezunu:

Yüksek okul veya üniversite mezunu:

7.Annenizin Eğitim Durumu:

İkokul mezunu:

Orta okul mezunu:

Lise mezunu:

Yüksek okul veya üniversite mezunu:

8.Gelir Düzeyiniz:

501-1000 tl arasında:

1001-2000 tl arasında:

2001-3000 tl arasında:

3001 tl ve üzeri:

9.Geçmişte psikiyatrik bir hastalık nedeniyle tanı aldınız mı?

Evet Hayır

10.Geçmişte psikiyatrik hastalık nedeniyle anne,baba ve (kardeşiniz) tanı aldı mı?

Evet Hayır

11.Nerede büyüdünüz?

İl İlçe Köy ve Kasaba

12.0-3 yaş arası temel bakımınızı kim tarafından verilmiştir?

Anne Baba Diğerleri

13.Anne-babanızı nasıl tanımlarsınız?

Demokratik Otoriter Koruyucu Reddedici

14.Çocukluğunuzda anne babanızın size karşı ilgisini nasıl hatırlıyorsunuz?

Aşırı ilgili Yeterince ilgili Biraz ilgili İlgisiz

15.Çocukluğunuzda anne babanızın size karşı kontrolünü nasıl hatırlıyorsunuz?

Aşırı kontrollü Yeterine kontrollü Biraz kontrollü Kontrolsüz

16.Çocukluğunuzda anne babanızın sizi denetleme tutumunu nasıl hatırlıyorsunuz?

Aşırı denetleyen Yeterince denetleyen Biraz denetleyen
Denetlemeyen

17.Aileniz tarafından düşünce ve davranışlarınız ne ölçüde kabul görür?

Her zaman kabul görürüm
 Gerektiği zaman kabul görürüm
 Bazen kabul görürüm
 Hiç kabul görmem

EK-3: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Aşağıdaki anlatımlarla ilgili olarak size en uygun seçeneği işaretleyiniz.

1.Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.

a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış 3. Çok yanlış

2.Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.

a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış 3. Çok yanlış

3.Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.

a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış 3. Çok yanlış

4.Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.

a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış 3. Çok yanlış

5.Kendimle gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.

a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış 3. Çok yanlış

6.Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.

a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış 3. Çok yanlış

7.Genel olarak kendimden memnunum.

a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış 3. Çok yanlış

8.Kendime karşı daha fazla saygı duymayı isterdim.

a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış 3. Çok yanlış

9.Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.

a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış 3. Çok yanlış

10.Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.

a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış 3. Çok yanlış

EK-4: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği
SBÖ

Bu ölçek, kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek, bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için **GENELLİKLE NELER YAPTIĞINIZI** hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size uygun değilse %0'ın altına, çok uygun ise %100'ün altına, ya da tanımlama derecesine göre diğerlerinin altındaki boşluğa (X) işareti koyun.

Sizi ne kadar tanımlıyor

Bir sıkıntım olduğunda.....	%0	%30	%70	%100
1- Kimsenin bilmesini istemem	()	()	()	()
2- İyimser olmaya çalışırım	()	()	()	()
3- Bir mucize olmasını beklerim	()	()	()	()
4- Olayları büyütmeyip, üzerinde durmamaya çalışırım	()	()	()	()
5- Başa gelen çekilir diye düşünürüm	()	()	()	()
6- Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım	()	()	()	()
7- Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim	()	()	()	()
8- Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım	()	()	()	()
9- İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem	()	()	()	()
10- Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum	()	()	()	()
11- Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam	()	()	()	()
12- Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım	()	()	()	()
13- İş olacağına varır diye düşünürüm	()	()	()	()
14- Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım	()	()	()	()
15- Problemin çözümü için adak adarım	()	()	()	()
16- Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum	()	()	()	()

Kaynak: Şahin, N.H., Durak, A.(1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*. 10(34), 56-73.

Bir sıkıntım olduğunda...	%0	%30	%70	%100
17- Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım	()	()	()	()
18- Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım	()	()	()	()
19- Her şeyin istediğim gibi olamayacağına inanırım	()	()	()	()
20- Problemi/Problemleri adım adım çözmeye çalışırım	()	()	()	()
21- Mücadeleden vazgeçerim	()	()	()	()
22- Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm	()	()	()	()
23- Hakkımı savunabileceğime inanırım	()	()	()	()
24- Olanlar karşısında "kaderim buymuş" derim	()	()	()	()
25- "keşke daha güçlü olsaydım" diye düşünürüm	()	()	()	()
26- Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim	()	()	()	()
27- "Benim suçum ne" diye düşünürüm	()	()	()	()
28- "Hep benim yüzümden oldu" diye düşünürüm	()	()	()	()
29- Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım	()	()	()	()
30- Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır	()	()	()	()

SBÖ Puanlama

- Kendine Güvenli Yaklaşım: 8,10, 14, 16, 20, 23 ve 26. maddeler
- Çaresiz Yaklaşım: 3, 7, 11, 19, 22, 25, 27 ve 28.maddeler
- Boyun Eğici Yaklaşım: 5, 13, 15, 17, 21 ve 24. maddeler
- İyimser yaklaşım: 2, 4, 6, 12 ve 18. maddeler
- Sosyal destek arama: *1, *9, 29 ve 30.maddeler

*Ters çevrilecek

EK-5: Psikolojik Yardım Arama Tutum Ölçeği

Lütfen aşağıda belirtilmiş ifadeleri sizin için en uygun olan seçeneği işaretleyerek belirtiniz

N O		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Akıl sağlığında bir bozulma olduğunu düşünürsem, ilk tercihim bir uzmandan yardım almak olur.				
2	Sorunlar hakkında bir psikologla konuşma fikri, bana, duygusal çatışmalardan kurtulmanın kötü bir yolu gibi geliyor.				
3	Hayatımın bu döneminde ciddi bir duygusal kriz yaşasam, psikoterapi olarak rahatlayabileceğimden eminim.				
4	Bir kişinin, gerektiği hâlde bir uzmandan yardım almadan çatışmalarıyla ve korkularıyla baş etmeyi istemesi takdir edilecek bir tutumdur.				
5	Gelecekte psikolojik danışma almayı isteyebilirim.				
6	Bir davranışın nedenleri konusunda karara varmadan önce ek bilgiler ararım.				
7	Gerektirdiği para ve zaman açısından psikoterapinin değeri benim için şüphelidir.				
8	Olayları karşımdaki kişilerin bakış açılarından da görmeye çalışırım.				
9	Kişi, sorunlarını kendi çözmelidir; psikolojik danışma almak başvurulacak son çare olmalıdır.				
10	Kişisel ve duygusal sorunlar, başka birçok şey gibi, genellikle kendi kendine çözülürler.				

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Ad – Soyad: Begüm KALENDER.

ÖĞRENİM DURUMU:

- LİSANS: 2011 / İstanbul Haliç Üniversitesi / Psikoloji
- YÜKSEK LİSANS : 2021 / İstanbul Aydın Üniversitesi /Psikoloji/Klinik Psikoloji