

GENÇ YETİŞKİNLERİN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNE GÖRE PSİKOLOJİK  
YARDIM ALMAYA İLİŞKİN TUTUMLARI

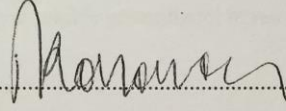
Nurdan KOÇ

YÜKSEK LİSANS TEZİ  
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı  
Danışman: Prof. Dr. Niyazi KARASAR

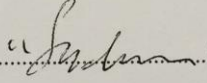
İstanbul  
T.C. Maltepe Üniversitesi  
Sosyal Bilimler Enstitüsü  
Eylül 2014

T.C. Maltepe Üniversitesi  
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

22.09.2014 tarihinde tezinin savunmasını yapan Nurdan KOÇ'a ait "Genç Yetişkinlerin Kişilik Özelliklerine Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumları" başlıklı çalışma, Jürimiz Tarafından Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programında Yüksek Lisans Tezi Olarak ~~Oy Birliği~~ Oy Çokluğuyla Kabul Edilmiştir.

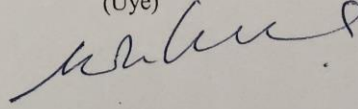


Prof. Dr. Niyazi KARASAR  
(Danışman)  
(Başkan)



Yrd. Doç. Dr. Sevgi Birsal NEMLİOĞLU  
(Üye)  
(Danışman)

Yrd. Doç. Dr. Makbule SOYER  
(Üye)



## **ETİK SÖZLEŞME**

Bu çalıőmadaki bütün bilgileri akademik kurallara ve etik davranış ilkelerine uygun olarak elde edip sunduğumu, çalışmada bana ait olmayan tüm veri ve sonuçların kaynağını kurallarına uygun Şekilde gösterdiğimi beyan ederim.

Nurdan KOÇ

## ÖNSÖZ

Bu çalışma, genç yetişkinlerin kişilik özelliklerine göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları arasındaki ilişkiyi incelemektedir.

Bu çalışmanın planlanması ve gerçekleşmesinde birçok kişinin katkısı bulunmaktadır. Tez Danışmanım Prof. Dr. Niyazi KARASAR'a araştırmamda gösterdiği destek ve katkıları için teşekkürü bir borç bilirim. Yüksek lisans eğitimim ve araştırmam boyunca desteklerini esirgemeyen Yrd. Doç. Dr. Sevgi Birsal NEMLİOĞLU ve Yrd. Doç. Dr. Makbule SOYER'e teşekkürlerimi sunarım. Bu araştırmayı gerçekleştirmemde çalışmayı kabul ederek soruları sabırla yanıtlayan üniversite öğrencilerine teşekkür ederim.

Araştırmamın başından sonuna kadar beni destekleyen, zor anlarımda yanımda olan ve beni cesaretlendiren Enes RAHAT'a teşekkür ederim.

Tüm eğitim hayatım boyunca, her koşulda yanımda olan ve desteklerini her zaman hissettiğim aileme, annem Ayşe KOÇ, babam Ahmet KOÇ, ağabeyim Osman AKKURT ve kardeşlerim Sinan ve Fatmanur KOÇ'a sonsuz teşekkür ederim.

NURDAN KOÇ

## ÖZ

Bu araştırmada, genç yetişkinlerin kişilik özellikleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını bazı demografik değişkenler açısından incelenmektedir. Araştırma, 2013-2014 Eğitim-Öğretim yılında İstanbul ilinde bulunan Maltepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan 428 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Verilerin toplanmasında Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği Kısa Formu ve Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi ile Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda, öğrencilerin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği puan ortalamaları ile yaş, aylık harcama düzeyleri, kardeş sayısı ve konaklama şekli arasında bir ilişki bulunmamıştır. Kız öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum düzeyi erkek öğrencilerden daha yüksektir. Daha önce psikolojik yardım alan ve aile/çevresinde psikolojik yardım almış tanıdığı olan öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum düzeyi, hiç psikolojik yardım almayan ve aile/çevresinde psikolojik yardım almış tanıdığı olmayan öğrencilerden daha yüksektir.

Kişilik özelliklerinden Dışa Dönüklük, Deneyime Açıklık ve Yumuşak Başlılık alt boyutları psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile olumlu ilişkiye sahipken, Duygusal Dengesizlik (Nevrotiklik) ve Sorumluluk alt boyutları ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında ilişki görülmemiştir. Ayrıca kişilik özelliklerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu yordayıcılığına bakmak için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar, Deneyime Açıklık alt boyutunun psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun önemli yordayıcılarından biri olduğunu ortaya koymuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Kişilik Özellikleri, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum, Genç Yetişkin

## **ABSTRACT**

This study examines the attitudes of young adults toward counseling and their personality traits in terms of some demographic variables. It was conducted on 428 students from Maltepe University, Department of Education in 2013-2014 academic year in Istanbul, Turkey. Adjective Based Personality Scale, Attitudes Toward Psychological Help-Seeking Scale and Personal Information Form were used to measure these variables.

There is no correlation between the scores of Attitudes Toward Psychological Help-Seeking Scale and demographic characteristics that are age, monthly expenses, number of siblings and type of accommodation according to this study results. Female students have higher scores than male students in Attitudes Toward Psychological Help-Seeking Scale. Also, students who have seek help before and/or some family member/friend that have seek help before have higher scores than the others in this scale.

Extraversion, openness and agreeableness which are sub-dimensions of personality traits have positive correlation with attitudes toward psychological help-seeking, however there is no relationship between neuroticism and conscientiousness. Furthermore, multiple regression analyses are used to evaluate how personality traits predicted attitude toward psychological help-seeking. Lastly, results show that openness to new experiences is one of the most important predictors for seeking help.

**Keywords:** Personality Traits, Attitude Toward Counseling and Seeking Help, Young Adult

## İÇİNDEKİLER

ETİK SÖZLEŞME .....	ii
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT .....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar LİSTESİ .....	viii
BÖLÜM I. GİRİŞ.....	1
Problem.....	1
Amaç.....	15
Önem .....	15
Varsayımlar .....	16
Sınırlılıklar.....	17
Tanımlar.....	17
BÖLÜM 2. YÖNTEM .....	18
Araştırma Modeli.....	18
Araştırma Grubu .....	18
Veriler ve Toplanması .....	18
Verilerin Çözümü ve Yorumlanması.....	21
BÖLÜM 3. BULGULAR VE YORUM .....	22
Araştırma Grubunun Demografik Yapısı .....	22
Sıfatlara Dayalı Kişilik .....	23
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum .....	24
Algılar Arası İlişkiler.....	30
BÖLÜM 4. ÖZET, YARGI VE ÖNERİLER .....	34

Özet.....	34
Yargı .....	36
Öneriler .....	37
EKLER .....	39
EK 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU .....	39
EK 2. PSİKOLOJİK YARDIM ALMAYA İLİŞKİN TUTUM ÖLÇEĞİ .	40
EK 3. SIFATLARA DAYALI KİŞİLİK ÖLÇEĞİ .....	42
KAYNAKÇA .....	45



## TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Öğrencilerin Demografik Özellikleri.....	23
Tablo 2. Sıfatlara Dayalı Kişilik Özellikleri Alt Boyut Puanları.....	24
Tablo 3. Yaşa Göre Psikolojik Yardım Alma Tutum Puanları.....	25
Tablo 4. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ile Yaş İlişkisi.....	25
Tablo 5. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ile Cinsiyet İlişkisi: t testi.....	26
Tablo 6. Farklı Harcama Gruplarındaki Öğrencilerin Psikolojik Yardım Alma Puanları.....	26
Tablo 7. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum İle Aylık Harcama İlişkisi: Tek Yönlü Değişkenlik Çözümlemesi.....	27
Tablo 8. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ile Konaklama Şekli İlişkisi.....	27
Tablo 9. Farklı Yerlerde Konaklayan Öğrencilerin Psikolojik Yardım Almaları: Değişkenlik Çözümlemesi.....	28
Tablo 10. Psikolojik Yardım Alma Tutumu ile Aile/Çevresinde Psikolojik Yardım Almış Tanıdığı Olma İlişkisi: t testi.....	28
Tablo 11. Psikolojik Yardım Alma Tutumu ile Daha Önce Psikolojik Yardım Almış Olma Durumu İlişkisi: t-testi.....	30
Tablo 12. Kişilik Özellikleri ile Psikolojik Yardım Alma Tutum İlişkisi: r katsayıları.....	32
Tablo 13. Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri Ölçeği Alt Boyutları ile Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Çoklu Regresyon Analizi.....	32

## BÖLÜM I. GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın problemi, amaçları, önemi, varsayımları, sınırlılıkları açıklanmış ve araştırmada kullanılan önemli terimler tanımlanmıştır.

### Problem

Genç yetişkinlik dönemi, yetişkinliğe girişi temsil ettiği için insan yaşamındaki en önemli dönüm noktalarından biridir (Onur, 2008, s.101). Yetişkinlik döneminin evreleri ve yaş sınırları çeşitli yazarlarca farklı biçimde belirtilmiştir. Genç yetişkinlik döneminin yaşları konusunda tam bir uzlaşma olmamakla birlikte Neugarten ve Moore (1968, s.11) genç yetişkinlik döneminin 20-30 yaşlar arası olduğunu belirtmişlerdir. Farklı olarak Havighurst (1972, s.91) bu dönemi 18-35, Erikson (1982, s.74) 20-40, Buhler (1968) ise 25-45 yaşları arası olarak tanımlamışlardır (“Buhler, 1968,” Merriam, 1984, s.8). Bu farklılaşmanın nedeni olarak ergenlikle yetişkin rollerine uyum arasındaki zamanın uzamış olması, bireylerin eğitimlerini tamamlamaya, iş dünyasındaki seçenekleri deneyimlemeye daha uzun zaman ayırmaları gösterilmektedir (Galambos ve Martinez, 2007, s.112). Arnett (2004, s.11), genç yetişkinlerin bilişsel, duygusal ve bireysel gelişimlerdeki başarılarını “yetişkinliğe geçiş” olarak görme eğiliminde olduklarını gözlemlemiştir. Bu sebeple 18-29 yaşları arasındaki bu dönemi, genç yetişkinlik dönemi olarak tanımlamıştır. Bu araştırmada Arnett’in belirlemiş olduğu yaş aralığı esas alınmıştır. Tanımlamalardaki bu farklılık, değişik sosyoekonomik sınıfların ve kültürlerin koşulları, tarihsel olaylar, kişilik özellikleri gibi etkenlerden kaynaklanmaktadır. Bu olağan değişkenlik nedeniyle yetişkinlik evrelerini yaş olarak kesin bir biçimde göstermek çok güçtür (Onur, 2008, s.102).

Genç yetişkinlikte görülen güçlükler daha çok gelişimsel değişimlerden kaynaklanmaktadır. Genç insanlar artık daha hızlı büyümekte ve gelişimlerini daha uzun zamanda tamamlamaktadırlar. Bu durum, çocukluğun son günleri ile

yetişkinliğin bağımsızlık dönemi arasındaki zamanı uzak kılmaktadır. Lise diploması zorunluluk kazanmış, üniversite diploması ise iş bulma güvencesi olmaktan çıkmıştır; böylece gençlerin karşılaştığı sorunlar artmakta, bunları çözmede harcanan süre de uzamaktadır (Onur, 2008, s.102).

Genç yetişkinlerin problem alanları ve ihtiyaçları konusunda yapılan çalışmalar, bu dönemdeki gençlerin çeşitli psikolojik problemlerle karşı karşıya kaldıklarını ve bu durumla başa çıkmak için yardım almaya ihtiyaç duyduklarını göstermiştir (Erkan, Özbay, Cihangir-Çankaya ve Terzi, 2012, s.94; Heppner, Kivlighan, Good, Roehlke, Hills ve Ashby, 1994, s.317; Soliman, 1993, s.72). Yapılan birçok araştırmada, genç yetişkinlerin psikolojik problemle birlikte depresyon seviyelerinin yüksek düzeyde olduğu ortaya konmuştur (Demirüstü, Binboğa, Öner ve Özdamar, 2009, s.70; Kaya, Genç, Kaya ve Pehlivan, 2007, s.142; Özdel, Bostancı, Özdel ve Oğuzhanoglu, 2002, s.155; Özenli, Yoldaşcan, Topal ve Özçürümez, 2009, s.131). Buna rağmen yapılan araştırmalarda, genç yetişkinlerin yalnızca bir kısmının profesyonel yardım ve psikolojik danışmanlık hizmetleri aldığı belirtilmektedir (Andrews, Hall, Teesson ve Henderson, 1999, s.22; Andrews, Issakidis ve Carter, 2001, s.419; Cho vd., 2009, s.946; Cooke, Bewick, Barkham, Bradley ve Audin, 2006, s.512; Güneri, Aydın ve Skovholt, 2003, s.59; Nilsson, Berkel, Flores ve Lucas, 2004, s.54; Whiteford ve Groves, 2009, s.649; Yakushko vd., 2008, s.14).

Genç yetişkinlik döneminde bireyler, evlilik ve arkadaşlık kurarken karşılıklı tatmin edici ilişkiler bulmaya çalışıp bu ilişkilerde yakınlık ararlar. Bu dönemde bireyler, üretken olmak ve toplumun iyileştirilmesine katkıda bulunmak istemektedirler (Erikson, 1950, s.81). Genç yetişkinler fiziksel ve cinsel olgunluk, özsaygı, gelecek yaşam ve kariyer tercihleri için hedefler belirleme gibi gelişimsel açıdan birçok önemli konuyla yüzleşmektedirler. Bunun yanı sıra, bir yandan akademik ve sosyal ihtiyaçlarıyla baş etmeye çalışırken, bir yandan da gelişim süreçlerinin doğal bir parçası olan fizyolojik ve psikolojik değişimlerle mücadele etmektedirler (Tanner ve Arnett, 2009, s. 38; Arnet, 2007, s. 71). Bu geçiş süreci çevresel değişimler, eğitim ve akademik gereksinimler, evlilik ve iş yaşamına ilişkin rollerin kazanılmasıyla beraber riskli bir döneme dönüşebilmektedir (Arnett, 2004; Tanner ve Arnett, 2009, s. 40) . Newman ve diğerleri (1996, s.559) genç yetişkinlik döneminde yaşanan psikolojik problemlerin, diğer gelişim dönemlerine göre çok daha

ağır ve uzun süreli sonuçlar doğurduğunu belirtmişlerdir. Genç yetişkinlik dönemi yetişkin kimliğine geçişin ilk belirtilerinin yaşanması, kimlik gelişiminin yanı sıra evlilik ve iş yaşamına ilişkin ilk adımların atılması gibi yaşam görevlerinin getirdiği zorluklar ile mücadeleyi içermesi bakımından son derece önemlidir (Arnett, 2007, s.25). Son 25 yılda gençler arasındaki intihar oranının % 300 artış göstermesi (Rotheram-Borus vd., 1996, s.137), bu dönemdeki gençlerle çok daha dikkatli ve profesyonelce ilgilenilmesinin önemini ortaya koymaktadır.

Genç yetişkinler, yaşadıkları sorunları bazen kendileri çözebilirken bazen de ebeveyn, arkadaş, öğretmen ya da profesyonel yardım kaynaklarına ihtiyaç duymaktadırlar (Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley, 1988, s.30; Rickwood, 1994, s. 569). Bu kaynaklardan biri olan profesyonel bir uzmandan yardım alma, bu çalışmanın temel konusunu oluşturmaktadır. Yardım alma süreci bireylerin problemleri olduğunu fark etmeleriyle başlamakta ve bunu fark eden bireylerin çözüm için çeşitli girişimlerde bulunmasıyla devam etmektedir (Erkan vd., 2012).

Bireyleri profesyonel yardım alma davranışına yönlendiren çeşitli faktörler bulunmaktadır. Bu faktörler bireylerin kişisel korkuları, zaafaları, başarısızlıkları olabildiği gibi (Özbay, 1997, s.64); duygusal, akademik, ekonomik, romantik ve yakın ilişkiler de olabilmektedir (Erkan vd., 2012; Koç, Avşaroğlu ve Sezer, 2004). Jacobsson, Fredrik ve Werbart (2011) yardım almaya gelen genç yetişkinlerin kişisel, ailesel, yakın ilişkiler, meslek yaşamı ve sosyal rollerine ilişkin yardım alma davranışı sergilediklerini belirtmişlerdir.

Saunders (1993) insanların profesyonel yardım almaya ilişkin karar verme süreçlerinin bireylere göre benzerlik gösterdiğini ifade etmiştir. O'na göre insanlar problemleri olduğunu fark ettiklerinde, bunu çözmek için çeşitli girişimlerde bulunmaktadır ("Saunders, 1993," Özbay, Terzi, Erkan, Cihangir-Kaya, 2011, s. 60). Bir sorunu olan genç yetişkinler, ilk olarak yakın arkadaşları veya aile üyelerinden aldıkları çözüm önerileri ile problemlerle başa çıkmaya çalışmakta; eğer bu öneriler problemlerini çözmelerine yardım etmezse bir uzmandan yardım almaya yönelmektedirler (Hinson ve Swanson, 1993, s.467). Bu durumun nedeni olarak bireylerin resmi olmayan yardım kaynakları tarafından daha iyi anlaşıldığı duygusu gösterilmektedir (Arslantaş vd., 2011, s.20). Bireyleri profesyonel yardım almaya yönlendiren bir diğer etken ise problemlerini çözmek için gösterdikleri uğraşların

başarısız ve etkisiz olmasıdır (Cramer, 1999, s.384). Böylelikle “son seçenek” olarak gördükleri psikolojik danışma gibi profesyonel bir yardım almaya başlamaktadırlar (Cramer, 1999, s.384; Sherbourne, 1988, s.1397). Öte yandan bireylerin yardım alma tutumlarını etkileyen çeşitli değişkenler bulunmaktadır. Cinsiyet, kişilik özellikleri, sosyoekonomik düzey bu değişkenlerden birkaçıdır (Kakhnovets, 2011; Özbay vd., 2011).

Alanyazında genç yetişkinlerin yardım alma davranışlarının demografik değişkenler (sosyo-ekonomik düzey, cinsiyet) açısından farklılık gösterdiğini vurgulayan çalışmalar yer almaktadır. Eskin, Demir ve Demir (2005), Kılınç ve Granello (2003, s.60) tarafından yapılan araştırmalarda sosyoekonomik düzeyi yüksek olan bireylerin yardım almaya karşı tutumlarının olumlu olduğu ortaya çıkmıştır.

Cinsiyet farklılıklarının yardım alma davranışı üzerindeki etkilerinin ele alındığı çalışmalara bakıldığında erkeklerin yaşadıkları problemlerin, kadınlardan daha yüksek olduğu görülmüştür (Akaydın, 2002; Erkan, Özbay, Cihangir-Çankaya ve Terzi, 2012; Kenny ve Donaldson, 1991; Wohlgemuth ve Betz, 1991). Yardım almaya yönelik tutum açısından bakıldığında ise kadınların yardım almaya ilişkin daha olumlu bir tutuma sahip oldukları belirtilmektedir (Fisher ve Turner, 1970, s.84; Kessler, Brown ve Boman 1981, s.61; Mackenzie, Gekoski ve Knox, 2006, s.579; McKay, Rutherford, Cacciola ve Kabaskalian-McKay 1996, s.620; Özbay, 1997, s.63; Padesky ve Hammen 1981, s.317; Sherer, 2007, s.71; Thom, 1986, s.783; Vogel, Wade, Wester, Larson ve Hackler, 2007, s.240; Wrigley, Jackson, Judd ve Komiti, 2005, s.516).

Alanyazındaki çalışmalar yardım almaya ilişkin tutumun cinsiyete dayalı olarak farklılaşmasını bir takım nedenlerle açıklamıştır. Kadınların ve erkeklerin davranışları arasındaki farklılıkların, kadın ve erkek kimliklerinin toplumsal olarak öğrenilmesiyle ortaya çıktığı vurgulanmaktadır. Kadın ve erkek kimliğine ilişkin davranış, rol ve tutumların ise bireyin içinde bulunduğu toplumsal yapıda geliştiği bilinen bir olgudur (Giddens, 2008, s.209).

Kadınların yardım alma tutumlarının yüksek olmasında duygularını paylaşmaya daha fazla açık olmaları ve kendilerini daha iyi ifade etmeleri (Goleman, 1998), bunun yanı sıra kişisel ihtiyaçlarının daha çok farkında olmalarının etkili

olduğu belirtilmektedir (Ang, Lim, Tan ve Yau, 2004, s.209; Johnson, 1988, s.237). Birçok kültürde kadınların erkeklere göre yardım arama davranışı göstermelerinin daha fazla olmasının (Addis ve Mahalik, 2003) nedeni olarak kadınların psikolojik olarak daha çok risk altında oldukları vurgulanmaktadır (Jackson, 2011, s.2).

Erkeklerin yardım alma tutumlarının düşük olmasının nedeni ise kendilerini ortaya koymakta zorlanmalarından ve problemlerin varlığını daha zor kabul etmelerinden kaynaklanmaktadır (Levant, 1990). Erkekler için, kendi sorunlarını çözemeyeceklerini anladıkları noktada son çare olarak profesyonel yardım alma davranışına başvurdukları belirtilmektedir (Jackson, 2011, s.2). Yardım arama konusunda erkek ve kadınlar arasındaki farklılaşmanın nedeni ise kültürel etkenlere dayandırılmaktadır. Bunlardan ilki rollerdir. Bireyin kendi kimliğini kadın ve erkek olarak algılayıp, cinsiyetinin gerektirdiği davranışı göstermesi anlamına gelen cinsiyet rolü, bireyin içinde yaşadığı toplum kurallarına göre öğretilmekte ve bireyin bu cinsiyet rolü kalıpları içinde davranması beklenmektedir (Özbay vd., 2011, s.60). Erkek kimliği açısından yardım alma davranışına ilişkin çeşitli engellerin olabileceği belirtilmiştir. Bu engeller; erkeklerin duygularını ortaya koymaması, duygularını anlamalarının ve kabul etmelerinin biraz daha zor olabilmesi (Levant, 2008, s. 231), mücadeleye kapalı olmaları, sorunlarının farkında olmamaları ve yardım aramak için hiçbir nedenlerinin olmadığını sanmaları gösterilmektedir (Jackson, 2011, s.3). Bunların dışında yardım almanın güçlü erkeksi görünümün zayıflamasına neden olacağına yönelik yanlış algılardan kaynaklandığı sıralanmaktadır (Jackson, 2011, s.6). Genel olarak bakıldığında cinsiyet ve cinsiyet rolünün yardım alma tutumları üzerinde etkili olduğu ve bu konuda tutarlı sonuçlar elde edildiği görülmektedir.

Bireylerin psikolojik yardım alma tutumlarını etkileyen çeşitli değişkenlerin yanı sıra psikolojik danışmaya başvurma sebepleri de çeşitlidir. Yeşilyaprak (1986, s.82) tarafından yapılan çalışmada psikolojik danışma servisine başvuran gençlerde; çok sıkılma, iç daralması, karamsarlık, hiçbir şey yapmak istememe, hiçbir şeyden zevk almama, mutsuzluk, çökkünlük ve isteksizlik gibi sorunlar olduğu görülmüştür. Güneri (2006, s.35) Türkiye'de genç yetişkinlerin yardım alma sebeplerini ortaya koyduğu araştırmasında en sık görülen sebeplerin depresyon, iletişim sorunları, romantik ilişkiler, kaygı bozuklukları, düşük özsaygı ve aileyle ilişkiler olduğunu vurgulamıştır. Diğer çalışmalarda ise depresyon ve kaygının genç yetişkinlerde

görülen en genel problemler olduğu ortaya konmuştur (Ovuga, Boardman ve Wasserman, 2006, s.52; Özdemir ve Rezaki, 2007, s.16; Voelker, 2003, s.2055; Wong, Cheung, Chan, Ma ve Tang, 2006, s.780). Yapılan araştırmalar incelendiğinde danışmanlık hizmetlerine olan ihtiyaç oldukça yüksek olmasına rağmen, gençlerde yardım alma davranışının bir o kadar düşük seviyede olduğu gözlenmiştir (Nilsson vd., 2004, s.53; Rosenthal ve Wilson; 2008, s.63).

Hill (2004) yardımı bir kişinin bir diğerine, hislerini ortaya çıkarması, iç gözü kazanması ve yaşamında değişiklikler yapmasına katkıda bulunması olarak tanımlamıştır. Ayrıca Rickwood ve diğerleri (2005, s.4) yardım alma davranışını bilgi, anlayış ve tavsiye almak amacıyla diğer insanlarla iletişime geçmek olarak tanımlamıştır. Uygun yardım alma davranışı, endişe ve problemlerle başa çıkmak için bir uyarılma biçimi olarak kabul edilir (Fallon ve Bowles, 2001, s.239). Dubois ve diğerleri yardım almanın kişinin stres ile mücadele etmesini kolaylaştırdığını ortaya koymuştur ("Dubois vd., 1994" Fallon ve Bowles, 2001, s.239). Dolayısıyla yardım alma, daha az duygusal ve davranışsal sorunların ortaya çıkmasında önleyici bir etkidir.

Rickwood ve diğerleri (2005, s.3), genç yetişkinlerde yardım alma davranışının zihinsel sağlık ve zindelik için temel teşkil ettiğini vurgulamıştır. Aynı zamanda Lee, yardım alma davranışının tüm yaşam süresi boyunca olumlu bir etkisi olabileceğinin altını çizmektedir ("Lee, 1999" Rickwood vd., 2005, s.5). Buna ek olarak ilgili alanyazın, yardım alma davranışının problem çözme becerileri ve öğrenme stratejilerinde yordayan bir etmen olduğunu göstermektedir ("Nelson-Le Gall, 1987" Koulkazarian, 2007, s.68). Bu nedenle genç yetişkin ve çocuklarda uygun yardım alma davranışına sahip olmak, önemli bir yaşam becerisidir.

Yaşam sürecinde karşılaşılan birçok durum yardım almayı teşvik edebileceği gibi, caydırıcı da olabilmektedir. Yardım alma konusunda engel teşkil eden durumlar tedaviye erişimin güçlüğü ve tedavinin uygulanma şeklini içermekle birlikte (Judd, Jackson, Komiti, Murray, ve Fraser, 2007, s.187), aynı zamanda tedavi kaynaklarının uygunluğunun farkında olmamaktan da kaynaklanmaktadır (Loo, Tong ve True, 1989, s.294). Bununla beraber yardım almayı engelleyici birçok duygusal neden ortaya konmuştur. Örneğin; bazı gençler için tedavi korkusu, tedavi almak yerine kendi problemleriyle başa çıkmasını sağlayacak kadar kuvvetli bir engelleyici etmendir

(Deane ve Chamberlan, 1994, s.209; Zartaloudi ve Madianos, 2010, s.669). Bazı gençlerse, kişisel bilgilerini paylaşmak istemedikleri için tedaviden kaçınmaktadırlar (Cramer, 1999, s. 385; Hinson ve Swanson, 1993, s.466; Vogel ve Wester, 2003, s.359). Ayrıca yapılan araştırmalar, genç yetişkinlerin yaşadıkları bunalımlar konusunda yardım ararken öncelikli tercihlerinin resmi kaynaklardan ziyade, resmi olmayan kaynaklar olduğunu ortaya koymuştur (Boldero ve Fallon, 1995, s.193; Rickwood ve Braithwaite, 1994, s.566; Rickwood vd., 2005, s.12; Sheffield vd., 2004, s.504).

Hinson ve Swanson (1993, s.468), genç yetişkinlerin yardım ararken yaptıkları kişi seçimlerinin sırasıyla; en yakın kız arkadaşlar, anne, en yakın erkek arkadaş, baba ve son olarak profesyonel danışman olduğunu belirtmişlerdir. Avustralya'da 254 genç üzerinde yapılan bir araştırmada da gençlerin %66,7'sinin arkadaşlarından, %59'unun ebeveynlerinden ve aile bireylerinden, %19,8'inin okul danışmanlarından, %14,1'inin doktorlardan, %12,8'inin psikiyatristlerden, %10,3'ünün öğretmenlerden ve %10,3'ünün psikologlardan yardım aldığı belirtilmiştir (Sheffield, Fiorenza ve Sofronoff, 2004, s.501). Bu araştırmalar arkadaşların yardım aramada en çok tercih edilen kaynak olduğunu ortaya koymaktadır (Sheffield, Fiorenza ve Sofronoff, 2004; Deane vd., 2001, s.504).

Bireylerin yardım alma tutumlarında etkili olan etmenleri anlamak için araştırmacılar, yardım alma tutumunda etkili olabilecek birçok değişkeni ele almıştır. Rickwood ve diğerleri (2005, s.13), profesyonel yardım almadaki en büyük engelin profesyonel yardım almaya yönelik olumsuz tutumlar olduğunu vurgulamaktadır. İnsanların sıkıntıları nedeniyle profesyonel yardım kaynaklarına yönelmemelerini toplumun değer yargılarından etkilenmelerine bağlamak mümkündür. Akıl hastası damgasını yeme korkusu, geleceklerine ilişkin yargılanacakları düşüncesi onları etkiliyor olabilir. Yine modern tıba ilişkin olumsuz bazı kaygılar taşıyor olmaları da yardım alma konusunda bireyleri engelliyor olabilir (Arslantaş vd., 2011, s.20). Bununla beraber yapılan birçok araştırma psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumları olan bireylerin daha çok yardım alma eğilimi içerisinde olduklarını göstermiştir (Deane ve Todd, 1996, s.56; Komiti, Judd ve Jackson, 2006, s.741; Mo ve Mak, 2009, s.681; Wrigley, Jackson, Judd ve Komiti, 2005, s.516).



Carlton ve Deane (2000, s.43)'in, yardım almaya yönelik tutum ile niyet arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada, kişisel ve duygusal sorunlar ile intihar eğilimleri için yardım alma niyetlerinde yardım almaya yönelik tutumların önemli bir yordayıcı olduğu ortaya konmuştur. Tutumlar "belirli bir nesne veya konu ile ilgili sürekli olarak olumlu veya olumsuz yönde tepki vermek için öğrenilen yatkınlık" olarak tanımlanmıştır (Fishbein ve Ajzen, 1975, s.6). Bu nedenle profesyonel yardım almaya yönelik tutumlar, profesyonel yardım alma ile ilgili sürekli olarak olumlu veya olumsuz yönde tepki vermek için öğrenilen yatkınlık olarak tanımlanabilir.

Gençlerin yardım alma davranışından kaçınmalarının bir nedeni de profesyonel bir uzmandan danışma almaya yönelik geliştirdikleri tutumlar olabilir. Danışma sürecinin bir parçası olarak duygular, üzücü olaylar ve bilgiler dışa vurulur. Birçok insan bu tecrübeleri tekrar yaşamamak için danışma sürecinden uzak durmaktadır (Komiya, Good ve Sherrod, 2000, s.140). Ancak Corrigan (2004, s.614)'a göre, insanların yardım alma konusunda kaçınmalarının en çok rastlanan nedeni, yardım alma kavramına bağlı olarak gelişen utanç ve başkalarının olumsuz yargılarından kaçınma durumudur.

Utanma duygusu, gençlerin davranışlarında etkili bir duygu olmasına rağmen, insanlar bu duygu karşısında farklı tepkiler vermektedir. Bu noktada bireylerin utanma duygusu karşısında farklı tepkiler verme nedenlerini irdelemek önemlidir. Ajzen ve Fishbein'in (1980, s.84) teorisine göre kişilik özelliklerinin davranışın beklenen sonuçları, tutum ve niyetleri arasındaki ilişkide başkalarının ne düşündüğüne ilişkin inançlar, kişisel inançlar, motivasyon ve sonuçların değerlendirilmesinde etkili olduğunu belirtmiştir ("Ajzen ve Fishbein, 1980" Miller, 2009, s.7).

Yardım alma tutumunu etkileyen önemli öğelerden birinin de kendini saklama olduğu belirtilmektedir (Cramer, 1999, s.381). Çünkü bazı gençler, kişisel bilgilerini paylaşmak istemedikleri için yardım almaktan kaçınmaktadırlar. Kaçınma davranışının daha şüpheli, endişeli ve içedönük kişilik özellikleri ile ilişkili olduğu (Kahn ve Hessling, 2001) düşünüldüğünde, bu kişilik özelliğine sahip olan bireylerin kendilerini saklama eğilimi içerisinde oldukları, dolayısıyla yardım almaya yönelik olumsuz tutumlar sergiledikleri söylenebilir. Bu durum kişilik özelliklerinin yardım alma tutumunu yordama gücünün araştırılmasını önemli kılmaktadır. Alanyazında bazı araştırmacılar, yardım alma tutumu ve kişilik arasında hiçbir ilişki olmadığını

savunsalar da (Cortese, 2003, s.75; Puma, 1996, s.85) yapılan birçok araştırma, psikolojik yardım alma tutumunu da içeren yardım alma değişkenleri ile kişilik boyutları arasında önemli ilişkiler ortaya koymuştur (Atik ve Yalçın, 2011; Goodwin, 2008; Kakhnovets, 201; Pugh, 2000; Tsan ve Day, 2007; Özdemir, 2012).

Kişiliği, bireye özgü tutarlı davranış kalıpları ve süreçler olarak tanımlamak mümkündür (Burger, 2006, s. 698). Ayrıca kişilik, insanların çevrelerinde gelişen olay ve durumları nasıl anladıkları, yorumladıkları ve bunlara nasıl tepki verdikleri konusunda önemli bir rol oynamaktadır (McCrae ve John, 1992, s.201). Kişilik özellikleri, kişiliğin temel yapı taşı veya insanlar arasındaki temel farklılıklar olarak tanımlanabilir (McCrae ve Costa, 2008, s.161).

Kişiliğe ilişkin araştırmalar, kişiliği oluşturan birçok faktör üzerinde dursa da, bu faktörler çevresel ve kalımsal olarak sınıflandırılmaktadır (Burger, 2006, s.35). Bu durumdan hareketle kişiliği açıklayan kuramlar, insan kişiliğinin altında yatan mekanizmaları ve bu mekanizmaların bireye özgü davranışların ortaya çıkmasında nasıl rol aldığını ortaya koymaya çalışmışlardır. Araştırmacılar, bireyin kişiliğinin geliştiğinde tutarlı bir hale geldiğini ve radikal değişikliklere uğramadığını belirtmişlerdir (Caspi, Roberts, ve Shiner, 2005, s.466; Donnellan, Conger, ve Burzette, 2007, s.261; Roberts ve Del Vecchio, 2000, s.5). Benzer şekilde McCrae ve Costa, (2008, s.161) da, kişilik özelliklerinin yaşam boyunca değişmeyip tutarlılık gösterdiğini vurgulamıştır.

Alanyazında kişilik kuramları, farklı isimler altında ele alınmaktadır (Burger, 2006). Freud tarafından geliştirilen psikanalitik kişilik kuramı, kişilik psikoloji üzerinde büyük bir etki olmuştur ve bilhassa id, ego ve süperego kavramları önem kazanmıştır (Friedman ve Schustack, 1999, s.68; Winter ve Barenbaum, 1999, s.5). Psikoanalitik kurama göre, kişiliğin id, ego ve süperego olmak üzere üç ögesi bulunmaktadır. Bu öğeler (id, ego ve süperego) sürekli olarak birbirleriyle etkileşim halindedirler. İd, haz ilkesine göre çalışır ve kaynağını saldırganlık ve cinsellik gibi içsel dürtülerden alır. Süperego, ahlaki ilkelerle çalışarak, anne ve babanın yasaklarıyla ve cezalarıyla gelişir. Ego ise, gerçeklik ilkesine göre hareket ederek id ve süperego arasında düzenleyici bir rol üstlenmektedir (Burger, 2006, s.77).

Skinner gibi davranış kuramcıları davranışın, kişiliğin kayda değer ve üzerinde çalışılabilecek tek noktası olduğunu belirterek kişiliğin kavranabilir tarafı üzerine yoğunlaşmışlardır (Friedman ve Schustack, 1999, s.209). Bir davranışı açıklamak için, Freud'un ileri sürdüğü gözlenemeyen iç süreçlere ve olgulara gitmek yerine bireyin dışında, onun çevresinde olan ve gözlenip ölçülebilen birimlerle de davranışın açıklanabileceğini savunur (Cüceloğlu, 1993, s.425). Düşüncelerin ve içsel deneyimlerin varlığını kabul eden Skinner, kendi davranışlarımızın içsel nedenlerini gözlemleyebileceğimizi öne sürmüştür (Burger, 2006, s. 515).

Diğer bir kişilik açıklaması ise, Bandura'nın Sosyal-Bilişsel kuramıdır (Friedman ve Schustack, 1999, s.253). Sosyal öğrenme kuramı, bütün davranışların toplumsal bağlamda edinildiğini savunur, böylelikle davranış-çevre-davranış etkileşimine önem verir (Staats, 1996, s.118). Bandura (1989), kişiliğin sadece çevrenin etkisiyle oluşmadığını, bireyin davranışlarının ve bilişsel yapısının da kişiliğin oluşumunda etkili olduğunu belirtmiştir. Bandura'nın kuramına göre bireyler, çevresindeki insanları gözlemleyerek bilişleri aracılığıyla birtakım öğrenmeler gerçekleştirirler. Ona göre kişilik, bu etkileşimin sonucunda oluşur (Burger, 2006, s.554).

Kişilik araştırmaları sebebiyle ortaya çıkan diğer bir yaklaşım ise, ayırıcı özellik yaklaşımıdır (Friedman ve Schustack, 1999, s.280; Winter ve Barenbaum, 1999, s.18). Allport 1921'de, karakteristik özellikleri kişilik çalışmalarının bir ögesi olarak ele almış ve önemine vurgu yapmıştır ("Allport, 1921" Winter ve Barenbaum, 1999, s.11). 1937'de Allport, kişilik özelliklerinin temelini oluşturan, bu özellikleri davranışın altında yatan neden olarak belirleyen, dinamik ve motivasyonel nitelikli yapıları kuramlaştırmıştır (Winter ve Barenbaum, 1999, s.11). Bu yaklaşım bir insanı belirli bir kişilik özelliğine ne düzeyde sahip olduğuna göre sınıflandırır. Bu yaklaşımın iki temel varsayımı bulunmaktadır. Bunlar, kişilik özelliklerinin zaman içinde değişmez olduğu ve kişilik özelliklerinin durumlara göre kararlılık gösterdiğidir (Burger, 2006, s. 234). Bireylerin kendine özgü bazı temel kişilik özellikleri olduğunu belirten Allport, bu bireysel özelliklere kişisel eğilimler adını vermiş ve kişisel eğilimleri üç kategoride sınıflandırmıştır. Bunlardan ilki kardinal eğilimler yani bireyin her alanında kendini gösteren başat özelliklerdir (İçedönüklük, dışadönüklük, kararlılık, kararsızlık vb.). Çok az insan bu eğilimlere sahiptir. Merkezi eğilimler ise,

daha az ısrarcı olan ancak oldukça genellenmiş özelliklerdir ve her insanda merkezi eğilimler bulunur (saldırganlık, duygusallık vb.). Son olarak ikincil eğilimler yani bireyin yemek ve giyim tarzı, özel tutumları ve durumlara bağlı olarak sergilediği davranışları içermektedir (İnanç ve Yerlikaya, 2008, 253-254; Eryılmaz, 2009, s.66).

Ayırıcı özellik yaklaşımını öne çıkaran diğer bir isim olan Raymond B. Cattell ise, kişilik araştırmacıları için karakteristik özelliklerin, kişilik araştırmalarının temel ögesi olduğu fikrini güçlendirmiştir (Winter ve Barenbaum, 1999, s.14). Cattell'e göre, her bir özellik türü kendine has bir etkiye ve davranış özelliğine sahiptir (Winter ve Barenbaum, 1999, s.15). Günümüzde, kişilik psikologlarının çoğu karakteristik özelliklerin kişiliğin başlıca unsuru olduğunu dile getirmişlerdir (Goldberg, 1993, s.27; McCrae ve John, 1992, s.187; McCrae ve Costa, 2008; Saucier ve Goldberg, 1996).

Raymond B. Cattell (1946), Allport ve Odbert'in kişilik sıfatları listesini faktör analizi yöntemine tabi tutmuştur (Goldberg, 1993, s.26; McCrae ve John, 1992, s.184; Saucier ve Goldberg, 1996, s.23). Cattell (1946)'in çalışmasını yönlendiren temel hedef, kaç farklı ana kişilik özelliğinin bulunduğunu keşfetmektir (Burger, 2006, s. 248). Bu doğrultuda Cattell 4,500 karakteristik kavramının tümünü sınıflandırmış ve faktör analizine tabi tutmuştur, böylelikle On altı Faktörlü Kişilik Anketini elde etmiştir (Goldberg, 1993, s.27). Ayrıca Cattell (1946) kalıtım ve çevrenin kişilik gelişimi üzerindeki etkisini tespit etmek amacıyla yaptığı analizinde kişilik üzerinde kalıtım ve çevrenin etkisinin olup olmadığını ve hangi kişilik özelliklerinin ne ölçüde kalıtımla, ne ölçüde çevre etkisiyle şekillendiğini ortaya koymayı amaçlamıştır. Sonuç olarak, kişiliğin üçte ikisinin çevresel faktörler tarafından, geri kalanının ise genetik faktörler tarafından açıklandığını belirtmiş ve bunların yanı sıra durumsal faktörlerin de insan davranışı üzerinde etkili olduğunu vurgulamıştır (İnanç ve Yerlikaya, 2008, 261-266).

McCrae ve Costa (2008, s.162) ise, kişilik özelliklerinin endojen ve çevresel etkilere karşı tamamen bağımsız olduğunu düşünmediklerini kabul etmekle birlikte kişilik özelliklerinin, kişilik sisteminin gelişiminde en dışı kapalı nokta olduğunu ileri sürmüşlerdir. McCrae ve Costa teorisinin, yetişkinlik döneminde kişiliğin bağlı tutarlılığı, farklı kültürlerdeki kişilik gelişimleri benzerliği, kişilik gelişiminde ebeveynin kısıtlı etkisi (McCrae, 2002, s.4; Rowe, 1994, s.35) ve hatta insana özgü

kişilik özelliklerinin hayvanlarda da bulunması durumlarını açıklayabildiğini belirtmektedirler (McCrae, 2002, s.4; Gosling, 2001, s.45).

Kişiliğin genotip düzlemi, karakteristiklerin biyolojik kökeniyle bağıntılıdır (McCrae ve Costa, 2008, s.160; Saucier ve Goldberg, 1996, s.30). Genotip düzlemde, karakteristikler genlerin etkileşiminden doğar ve karmaşık karakteristikler, çeşitli genlerin etkileşiminden kaynaklanabilmektedir (Harkness, 2007, s.286; McCrae ve Costa, 2008, s.160). McCrae ve Costa'ya (2008, s.160) göre karakteristikler ne davranış biçimi, ne de davranış biçimini belirleyen düşünce, kabiliyet veya arzulardır. Karakteristikler, gözlemlenemez veya kişi tarafından ayarlanamaz. Yine karakteristikler, davranış ve deneyimlerden çıkarım yoluyla elde edilebilir (McCrae ve Costa, 2008, s.160). Karakteristikler biyolojik bir kökene, nöropsişik yapılara (karakteristikler kalıtsaldır) ve McCrae ve Costa'ya (2008, s.160) göre geçici sürekliliğe sahiptir. Kişilerarası davranışların en azından bir kısmının da kısmen bireyde bulunan karakteristiklerden kaynaklandığı vurgulanmaktadır (Côte ve Moskowitz, 1998, s.1041).

Kişiliğin ve özellikle kişilik karakteristiklerinin, göreceli olarak değişmez olduğu ve olgunluğa erişildiğinde göreceli olarak değişime dirençli bir yapı kazandığı düşünülmektedir (Harkness, 2007, s.286; McCrae ve Costa, 2008, s.160; McCrae ve John, 1992; Winter ve Barenbaum, 1999, s.22). Karakteristikler, yani kişiliğin asıl yapı taşları, tanım olarak geçici değişmez bir yapıya sahiptir (Hampson ve Goldberg, 2006; Saucier ve Goldberg, 1996, s.31; Harkness, 2007, s.286; McCrae ve Costa, 2008, s.160). Aslında çalışmalar göstermektedir ki, bir insan kişiliğini olgunlaştırdığı vakit, onu stabilize etmekte ve radikal bir değişim geçirmemesini sağlamaktadır (Caspi, Roberts, ve Shiner, 2005, s.472; Donnellan, Conger, ve Burzette, 2007, s.244; Roberts ve Del Vecchio, 2000, s.9). Karakteristiklerin geçici değişmezlik kavramı, özellikle 1970'lerden sonra şüpheyle yaklaşılan bir konu haline gelmiştir (Winter ve Barenbaum, 1999, s.22). Yine de, araştırma bulguları kişiliğin değişmezliğine katkıda bulunmaya devam etmektedir (Donnellan vd., 2007, s.244; Morizot ve Le Blanc, 2003, s.745; Roberts, Caspi, ve Moffitt, 2001, s.674; Robins, Fraley, Roberts, ve Trzesniewski, 2001, s.633; Vaidya, Gray, Haig, ve Watson, 2002, s.1479). Ayrıca karakteristiklerin, genellikle yaşam boyu sabit olduğu fikrine ulaşılmıştır (McCrae ve Costa, 2008, s.160).

Kişiliğin temel boyutlarını belirleme çalışmaları, Cattell'in çalışmasından sonra da devam etmiş ve farklı araştırmacılar kişiliğin beş boyutuna ilişkin kanıtlar ortaya koymuşlardır (Goldberg, 1990, s.1217; 1993, s.27; McCrae ve Costa, 2008, s.160; McCrae ve John, 1992, s.181; Winter ve Barenbaum, 1999, s.13). Faktörlerin adları ve sayısı anlamında görüş birliği olmasa da araştırmacılar kişiliği, beş temel faktörle açıklamaktadırlar (Goldberg, 1990, s.1223; 1993, s.31; Harkness, 2007, s.280; John ve Srivastava 1999, s.44; McCrae ve John, 1992, s.206; McCrae ve Costa, 2008, s.166; Saucier ve Goldberg, 1996; Winter ve Barenbaum, 1999). Buna göre beş ana faktör arasındaki korelasyon veya karşılıklı değişimle kişilik özelliklerinin hiyerarşik yapısını oluşturmaktadır (Goldberg, 1993; Harkness, 2007; Saucier ve Goldberg, 1996, s.43).

Beş faktör kişilik kuramına göre, insanlar duygu, düşünce ve davranış örüntülerini etkileyen özelliklere sahiplerdir ve bu özellikler beş temel boyutta sınıflanabilir (McCrae ve Costa, 2008, s.164). Bu faktörler; dışadönüklük, duygusal dengesizlik, yumuşak başlılık, sorumluluk ve deneyime açıklık olarak adlandırılmaktadır.

Beş faktörden birincisi olan duygusal dengesizlik (nevrotizm), kaygı, depresyon ve öfke gibi olumsuz duyguları yaşama eğilimidir. Bu faktör, dünyayı stres kaynağı olarak görmeye eğilimli kişileri tanımlar (McCrae ve Costa, 2008, s.164). Bu bireyleri tanımlayan sıfatlar arasında huzursuz, hüznü, gergin, strese karşı dayanıksız, suçluluk duygusuna yatkın, güvensiz ilişkilere sahip ve itimadı zayıf olmak bulunmaktadır (McCrae ve Costa, 2008, s.164). Duygusal dengesizliği olan (nörotik) bireyler, kaygı yaşama eğilimi ile karakterize edilirler. Duygusal dengesizlik eğilimi düşük olanlar ise, tam tersine rahat ve sakin kişilerdir. Kişinin olumsuz hislere olan duyarlılığı ile genel olarak stabil duygusal yapının karşıtlığı olarak ele alınır (Caspi vd., 2005, s.457).

İkinci bir kişilik boyutu olan dışadönüklüğün temel özellikleri sıcaklık, girişkenlik, atılganlık, heyecan arama ve olumlu duygular yaşama eğilimidir. Dışadönük olmayanlar ise, oldukça sessiz ve çekingen davranışlarla karakterize edilirler. Dışadönük insanların etkileşimci, aktif ve sosyal olmalarından dolayı, kişinin enerjik yönünü belirtir (McCrae ve Costa, 2008, s.164). Bu tip kişilerin pozitif

duyarlılığa, yani daha çok pozitif bir ruh hali benimsemeye, arkadaş canlısı ve sosyal olmaya eğilimleri vardır (Caspi vd., 2005, s.457).

Deneyime açıklık olarak adlandırılan üçüncü kişilik boyutu, beş faktörün en az anlaşılan ve bu yüzden üzerinde en çok tartışılan boyutudur. Yine de, genel olarak bireyin zihinsel ve deneyimsel yaşamının genişliği, derinliği, özgünlüğü ve karmaşıklığı olarak tanımlanabilir (McCrae ve Costa, 2008, s.164). Bu boyut entelektüel etkinliklere katılma, yeni duygu ve düşüncelere açık olma eğilimini temsil etmektedir. Deneyime açıklık bir bakıma entelektüel ilgi, estetik duyarlılık, esneklik ve geleneksel olmayan tutumlarla ilişkilidir. Ayrıca bu etken, hayal gücü kuvvetli olma, yaratıcı, zeki, yetenekli ve hızlı öğrenme yeteneğine sahip olma gibi pek çok karakteristiği barındırır (Caspi vd., 2005, s.460). Deneyime açıklığı yüksek olanlar, tutucu olmama özelliğine sahiplerdir (Chamorro-Premuzic, 2007, s.114).

Dördüncü boyut olan yumuşak başlılık, olumlu sosyal davranış eğilimine sahip olmaktır. Yumuşak başlı kişilerin en belirgin özellikleri insancıl, arkadaşça, sıcak ve hoşgörülü olmalarıdır (McCrae ve Costa, 2008, s.164). Bu tip kişiler muhalif ve antisosyal bir görünümle mukayese edildiğinden, hayata karşı uyumlu, toplumcu ve toplumsal yaklaşımla zıtlık içerisinde bulunan bir kavram olarak ele alınabilir (Caspi vd., 2005, s.459; John ve Srivastava, 1999, s.30). Yumuşak başlı kişiler fedakar, merhametli, düşünceli, cömert, nazik ve yardımsever olarak tanımlanabileceğinden, diğer insanların problemlerini uzlaştırmaya daha fazla eğilimlidirler (McCrae ve Costa, 2008, s.164; Caspi vd., 2005, s.459).

Kişiliğin beşinci faktörü olan sorumluluğu temsil eden temel özellikler ise; liderlik, özdisiplin, amaç yönelimlilik, yeterlik, düzenlilik, görev bilinci, üretkenlik ve kararlılıktır (McCrae ve Costa, 2008, s.164). Bu faktör ayrıca kişinin davranışsal ve idraki hâkimiyetini (Caspi vd., 2005, s.458) veya dürtü hâkimiyetini ifade eder (John ve Srivastava, 1999, s.30). Bu bireyler sorumluluk sahibi, dikkatli, titiz, hedefe yönelik, normları izleyen ve kurallara uyan, düzenli, kurallı ve hazzı erteleyebilen kişiler olarak tanımlanır (Caspi vd., 2005, s.458; John ve Srivastava, 1999, s.30; McCrae ve Costa, 2008, s.164).

Özetle son yıllarda yardım almaya ilişkin tutum ile ilgili yapılan çalışmalar, bireylerin yardım alma tutumları üzerinde etkili olan değişkenlerden birinin de kişilik

özellikleri olduğunu ortaya koymaktadır (Özdemir, 2012; Akaydın, 2002; Atik ve Yalçın, 2011; Kakhnovets, 2011). Bu açıdan bu araştırmada, kişilik özelliklerinin bireylerin yardım alma tutumlarındaki rolünün ne olduğunu ortaya koymak ve böylece alanyazındaki çalışmalara katkı sağlanması amaçlanmaktadır. Dolayısıyla bu araştırmanın problemini, genç yetişkinlerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının cinsiyet, yaş, daha önce kendisinde/ailesinde psikolojik yardım alma deneyiminin olup olmaması gibi bireysel özelliklerle birlikte kişilik özelliklerinin incelenmesi oluşturmaktadır.

### **Amaç**

Araştırmanın temel amacı; genç yetişkinlerin kişilik özellikleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Buna bağlı olarak aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır:

1. Genç yetişkinlerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ile
  - a. Cinsiyet
  - b. Yaş
  - c. Gelir düzeyi
  - d. Konaklama şekli
  - e. Aile/çevresinde psikolojik yardım almış olan tanıdığı olması
  - f. Daha önceden psikolojik yardım almış olup olmama durumuDeğişkenlerine göre anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
2. Genç yetişkinlerin “nevrotik, dışa dönük, deneyime açık, yumuşak başlı ve sorumlu” kişilik özellikleri ile psikolojik yardım alma tutumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Genç yetişkinlerin kişilik özellikleri psikolojik yardım alma tutumlarını yordamakta mıdır?

### **Önem**

Bireylerin profesyonel yardım almasını engelleyen sebeplerin önüne geçmek amacıyla müdahale ve önleme programlarının geliştirilmesi için, öncelikle bilim toplumunun, bireylerin yardım alma tutumlarının sebeplerini bilmeleri gerekmektedir. Psikolojik danışma hizmeti, özellikle gönüllülük esasına dayandığından ve psikolojik



yardım almada doğu toplumlarında resmi olmayan kaynaklara yönelmenin daha baskın olması (aile, arkadaş veya özel bir kişi) bireylerin profesyonel yardım alma tutumlarını da etkilemektedir. Bu nedenle psikolojik yardıma ihtiyacı olup, bu tür hizmetlerden yararlanmayan bireylerin sayısı düşünöldüğünde, psikolojik yardım alma tutumu üzerine yapılan araştırmalar büyük önem taşımaktadır. Genç yetişkinler için hayatlarındaki geçişler, değişimler ve yeni deneyimler beraberinde sosyal, akademik ve ekonomik birtakım sıkıntıları da getirmektedir. Bu durum, gençlerin varolan problemlerini aşmak için çeşitli kaynaklara ve problemlerle başa çıkma tekniklerine yönlendirmektedir.

Bu araştırmada psikolojik yardım arama sürecinde rol oynadığı düşünölen faktörlerden kişilik özellikleri, daha önce psikolojik yardım almış olmak ve ailesinde veya çevresinde psikolojik yardım alan birinin olmasının bireylerin yardım almaya ilişkin tutumu ile ilişkisi ele alınmıştır. Alan yazında bu değişkenlerin ayrı ayrı psikolojik yardım alma tutumu ile ilişkisinin incelendiği araştırmalara rastlansada Türkiye’de sıfatlara dayalı kişilik özellikleri ile profesyonel kaynaklardan psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çalışmaların oldukça az olduğu görölmüştür. Bireylerin psikolojik yardım almalarını engelleyen kişilik özelliklerini ortaya koymak, daha sağlıklı bir toplum oluşturmak adına psikolojik yardıma ihtiyacı olan bireylerin yardım almalarını sağlamak için psikolojik danışman ve rehberlerin duruma nasıl yaklaşmaları konusunda alanyazına ışık tutacaktır. Böylelikle verilecek hizmetlerin daha etkili bir biçimde planlanmasında yol gösterici olacağı düşünölmektedir. Ayrıca bu araştırma ile bundan sonra yapılacak araştırmalara katkı sağlanacağı ve bu araştırmaların geliştirilmesine katkıda bulunabileceği düşünölmektedir.

### **Varsayımlar**

Bu araştırmada, araştırmaya katılacak genç yetişkinlerin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği Kısa Formu (PYTÖ-K), Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT) ve Kişisel Bilgi Formunu gerçek durumlarını yansıtacak şekilde içten cevapladıkları kabul edilmiştir.

Veri toplama araçlarına verilen cevapların, var olan durumu ortaya koymayı sağlayacak kapsamda olacağı varsayılmıştır.

Maltepe Üniversitesi Eğitim Fakültesindeki genç yetişkinlerle oluşturulan çalışma grubunun, bu yaş grubu hakkında ipuçları verebileceği varsayılmıştır.

### **Sınırlılıklar**

Bu araştırma:

1. 2013-2014 Eğitim-Öğretim yılında İstanbul ilinde bulunan Maltepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Kullanılan ölçeklerden elde edilen veriler ile sınırlıdır.

### **Tanımlar**

**Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum:** Yardım alma, bireylerin üstesinden gelemedikleri sorunlardan kurtulmak amacıyla profesyonel (formal kaynak) ya da profesyonel olmayan (informal kaynak) bireylerden yardım ve destek istemesidir (Arslantaş vd., 2011, s.17). Yardım alma tutumları, bireylerin bir profesyonelden yardım almaya yönelik duygusal, bilişsel ve davranışsal eğilimlerinden oluşur (Özbay vd., 2011, s.11).

**Kişilik:** Bir insanı başkalarından ayıran bedensel, zihinsel ve ruhsal özelliklerin bütünü olarak değerlendirilir. Diğer bir ifadeyle kişilik, bir insanı nesnel (objektif) ve öznel (subjektif) yanlarıyla başkalarından farklı kılan duygu, düşünce, tutum ve davranış özelliklerinin tümüdür (Köknel, 1997, s.21).

## **BÖLÜM 2. YÖNTEM**

Bu bölümde araştırma yöntemini somutlaştıran araştırma modeli, araştırma grubu, veriler ve toplanması ile verilerin çözümü ve yorumlanmasına ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

### **Araştırma Modeli**

Bu araştırmada, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, "iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/ya da derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir" (Karasar, 2011, s.81). Bu doğrultuda araştırma İstanbul Maltepe Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim görmekte olan 428 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Farklı kişilik özellikleri ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişki incelenmiştir.

### **Araştırma Grubu**

Araştırma grubunu 2013-2014 Eğitim-Öğretim yılında Maltepe Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 958 öğrenci arasından 428 öğrenci (357 Kız, 71 Erkek) oluşturmaktadır. Bunun için öncelikle fakülteadaki bütün bölümlerin listesi gözden geçirilerek her bölüm ve sınıf düzeyini kapsayacak şekilde veri toplama planı oluşturulmuştur. Böylece verilerin toplandığı bir haftalık süreç içerisinde sınıflarda araştırmaya katılmayı kabul eden öğrencilere uygulanmıştır.

### **Veriler ve Toplanması**

Bu çalışmada tutum verileri toplanmıştır. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği Kısa Formu (PYTÖ-K) ve Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT)

kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla, araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu da öğrencilere verilmiştir.

**Kişisel Bilgi Formu (EK.1):** Çalışmada öğrencilere ilişkin demografik bilgileri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış 12 soruluk Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Kişisel Bilgi Formunda; katılımcının yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, sosyoekonomik düzeyi, anne-baba eğitim durumu, kardeş sayısı, yaşadığı yerleşim yeri, daha önce profesyonel yardım alma durumu, sıklığı ve nedeni gibi sorular bulunmaktadır. Etik kurallar ve gerçekçi cevaplar alabilmek amacıyla araştırma sırasında katılımcılara kimlik bilgilerini içeren sorular yöneltilmemiştir.

**Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği Kısa Formu (PYTÖ-K) (EK.2):** Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ölçmeyi amaçlayan bu form, Türküm (1997) tarafından geliştirilmiş olan Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği'nin revize edilmiş halidir. İlk halinin taşıdığı psikometrik özellikler, ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik açısından yeterli sayılabilir bir araç olduğunu göstermektedir. Nitekim: ölçeğin revizyon çalışmasında 481 üniversite öğrencisinden toplanan verilere uygulanan faktör analizi sonuçları, toplam varyansın % 52.6'sını açıklayan 18 maddenin iki faktörde toplandığını göstermiştir. İlk faktör, psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu görüşleri içeren 12 maddeden oluşup iç tutarlılık katsayısı .92, madde-toplam korelasyonları ortalaması .67'dir. İkinci faktör ise, psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz görüşleri içermektedir ve iç tutarlılık katsayısı .77 ve madde-toplam korelasyonları ortalaması .54'dür. Ölçeğin bütünü için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı .90'dır (Türküm, 2004).

Ölçeğin bütünü ve iki alt ölçekten aldıkları puanlar açısından kadın ve erkek öğrenciler karşılaştırıldığında, her üç karşılaştırmada da kadınların tutumlarının, erkeklerden daha olumlu olduğu saptanmıştır. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeklerinin geliştirilme çalışmalarına benzer olarak ölçeğin ayırt edici geçerliliğini incelemek amacıyla psikolojik yardım alma deneyimine sahip olan ve olmayan öğrencilerin PYTÖ-K'dan aldıkları puanlar *t* testi ile karşılaştırılmış ve yardım alma deneyimi olanların tutumlarının daha olumlu olduğu belirlenmiştir. Benzer biçimde,

yardım almış ve bu yardımdan hoşnut kalmış öğrenciler ile hoşnut olmayanlar karşılaştırıldığında da hoşnut olanların tutumlarının diğer gruptan farklılaştığı saptanmıştır. Bu sonuçların, aracın ayırt edici geçerliğini desteklediği ileri sürülmüştür. Ölçeğin 50 öğrenciye 10 hafta arayla iki kez uygulanması yoluyla elde edilen korelasyon katsayısı ise .77'dir (Türküm, 2004).

Türküm'ün (2004) yaptığı çalışmada, çalışma grubu üzerinde sınamak amacıyla tüm ölçeklerin Cronbach alfa ve madde-test korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. PYTÖ-K'dan alınan puanlara göre tüm testin iç tutarlılığına ilişkin Cronbach alfa katsayısı .89 ve maddelerin toplam test puanları ile korelasyonu .20 ile .72 arasında bulunmuştur. Sonuçların daha önceki çalışmalarda elde edilen güvenilirlik değerleri ile uyumlu olduğu öne sürülebilir.

**Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği Kısa Formu'nun Puanlanması ve Yorumlanması:** PYTÖ-K, beşli Likert tipi ve toplam 18 maddeden oluşan bir ölçektir. Cevaplayıcıdan, her bir maddedeki ifadeleri okuyup ifadeye hiç katılmıyorsa 1, biraz katılıyorsa 2, kararsızsa 3, oldukça katılıyorsa 4, tamamen katılıyorsa 5 seçeneğini işaretlemesi istenmektedir. Cevapların puanlaması yine aynı sıraya göre 1'den 5'e doğru yapılmaktadır. Böylece, ölçeği cevaplayanın ölçekten alabileceği en düşük puan 18, en yüksek puan ise 90'dır. Ölçekten alınan puanın yüksekliği, psikolojik yardıma ilişkin olumlu tutumun yüksekliğine işaret etmektedir (Türküm, 2004).

**Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT) (EK.3):** Bacanlı, İlhan ve Aslan (2009) tarafından beş faktör kuramından yola çıkılarak geliştirilmiş olan Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT), geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarında farklı sayıda üniversite öğrencisi üzerinde uygulanmıştır. Ölçekte 50 sıfat çiftinden 40 çift belirlenmiş olup, maddeler üzerinde yapılan faktör analizinde beş boyutun (duygusal dengesizlik/nevrotizm, dışa dönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk) SDKT'ye ait varyansın %52.6'sını açıkladığı bulunmuştur. Araştırmada Cronbach alfa katsayısı duygusal dengesizlik alt testi için .66 ve madde test toplam puan korelasyonları .21-.48 aralığında; dışa dönüklük alt testi için .85 ve madde-test toplam puan korelasyonları .42-.68 aralığında; deneyime açıklık alt testi için .75 ve .33 ile .58 aralığında; yumuşak başlılık alt testi için .80 ve .41-.63 aralığında; sorumluluk

alt testi için .81 ve .37-.68 aralığında hesaplanmıştır. Sonuçların daha önceki araştırmalarda elde edilen güvenilirlik değerleri ile uyumlu olduğu söylenebilir.

**Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi'nin Puanlanması ve Yorumlanması:** SDKT, 40 maddeden oluşan 7'li likert tipi bir ölçektir. Her maddeye 1-7 arasında puan verilmektedir. Beş alt boyutu bulunan ölçeğin maddeleri iki uçlu sıfat çiftlerinden oluşmaktadır. Ölçeğin 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31. maddeleri duygusal dengesizlik; 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 39. maddeleri dışa dönüklük; 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 36. Maddeleri deneyime açıklık; 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 38, 40. maddeleri yumuşak başlılık ve 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35. maddeleri de sorumluluk alt boyutlarına ilişkin puan vermektedir (Bacanlı, İlhan ve Aslan, 2009).

### **Verilerin Çözümü ve Yorumlanması**

Araştırma verileri toplandıktan sonra bilgisayar ortamına aktarılarak analizler için hazır duruma getirilmiştir. Araştırma verilerinin analizinde, değişkenlere bağlı olarak, SPSS 15.0 programı kullanılarak Tek Yönlü Değişkenlik Çözümlemesi (OneWay ANOVA), Çoklu Regresyon, Bağımsız İki Örneklem t-testinden yararlanılmıştır. İstatistiksel karşılaştırmalarda anlamlılık düzeyi .05 ( $p < .05$ ) olarak kabul edilmiş ve yorumlarda bu ölçü esas alınmıştır.

### **BÖLÜM 3. BULGULAR VE YORUM**

Araştırmanın bu bölümünde, öğrencilerin kişisel bilgi formunda yer alan demografik sorulara ait betimsel veriler ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun kişilik özellikleri ve diğer değişkenler arası ilişkisine ait bulgular alanyazın ışığında tartışılıp yorumlanmıştır.

#### **Araştırma Grubunun Demografik Yapısı**

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özellikleri Tablo 1’de verilmiştir. Öğrencilerin 357’si (%83,4) kız, 71’i (%16,6) erkek olup, 80’i (%18,7) 18-19 yaş, 178’i (%41,6) 20-21 yaş, 109’u (%25,5) 22-23 yaş, 33’ü (%7,7) 24-25 yaş aralığında ve son olarak 28’i (%6,5) 25 yaşından büyüktür. Bu açıdan öğrencilerin büyük çoğunluğunun 18-23 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Gelir durumu açısından bakıldığında öğrencilerin 153’ünün (%35,7) aylık harcamasının 500TL ve daha az, 168’inin (%39,3) 501-1000 TL arasında olduğu gözlenmiştir. Dolayısıyla öğrencilerin yine büyük çoğunluğunun (% 75) aylık harcaması 1000 TL ve altındadır. Araştırmaya katılan bireyler, konaklama şekli açısından değerlendirildiğinde 245’i (%57,2) ailesiyle, 87’si (%20,3) yurttan, 96’sının (%22,4) öğrenci evinde konakladığı görülmüştür.

Daha önce ailesinde veya çevresinde psikolojik yardım alan birinin olup olmadığına ilişkin, öğrencilerin 193’ünün (%54,9) yardım alan tanıdığı olduğu; 235’inin (%45,1) ise aile veya çevresinde psikolojik yardım almış biri bulunmadığı görülmüştür. Öğrencilerin 119’unun (%27,8) daha önce psikolojik yardım aldığı, 309’unun (%72,2) ise hiç psikolojik yardım almadığı rapor edilmiştir.

**Tablo 1. Öğrencilerin Demografik Özellikleri**

Demografik Özellik	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	357	83,4
	Erkek	71	16,6
Yaş	18-19	80	18,7
	20-21	178	41,6
	22-23	109	25,5
	24-25	33	7,7
	26 ve daha büyük	28	6,5
Aylık Harcama	500TL ve daha az	153	35,7
	501-1000TL	168	39,3
	1001-1500TL	56	13,1
	1500TL'den fazla	51	11,9
Konaklama Şekli	Ailesiyle	245	57,2
	Yurtta	87	20,3
	Öğrenci evi	96	22,4
Aile ve çevresinde psikolojik yardım alan birinin bulunup bulunmadığı	Evet	193	45,1
	Hayır	235	54,9
Hiç psikolojik yardım alınıp alınmadığı	Evet	119	27,8
	Hayır	309	72,2
	Toplam	428	100,0

### Sıfatlara Dayalı Kişilik

Tablo 2'de sıfatlara dayalı kişilik özellikleri alt boyut puanları verilmiştir. Buna göre Sıfatlara Dayalı Kişilik Ölçeği Duygusal Dengesizlik alt boyutu puan ortalaması 23,35'dir. Alt boyuttan alınabilecek en düşük puan 7 en yüksek puan 49 ve orta puan 28 olup öğrencilerin puan ortalamasının “düşük düzeyde” (23,35) olduğu söylenebilir.

Sıfatlara Dayalı Kişilik Ölçeği Dışa Dönüklük alt boyutu puan ortalaması 46,02 olarak ölçülmüştür. Alt boyuttan alınabilecek en düşük puan 9 en yüksek puan 63 ve orta puan 36 olup katılımcıların puan ortalamasının “orta-yüksek düzeyde” (46,02) olduğu söylenebilir.



Sıfatlara Dayalı Kişilik Ölçeği Deneyime Açıklık alt boyutu puan ortalaması 42,63 olarak ölçülmüştür. Alt boyuttan alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan 56 ve orta puan 34 olup katılımcıların puan ortalamasının “yüksek düzeyde” (42,63) olduğu söylenebilir.

Sıfatlara Dayalı Kişilik Ölçeği Yumuşak Başlılık alt boyutu puan ortalaması 48,01 olarak ölçülmüştür. Alt boyuttan alınabilecek en düşük puan 9, en yüksek puan 63 ve orta puan 36 olup katılımcıların puan ortalamasının “orta-yüksek düzeyde” (48,01) olduğu söylenebilir.

Sıfatlara Dayalı Kişilik Ölçeği Sorumluluk alt boyutu puan ortalaması 35,91 olarak ölçülmüştür. Alt boyuttan alınabilecek en düşük puan 7, en yüksek puan 49 ve orta puan 28 olup katılımcıların puan ortalamasının “orta-yüksek düzeyde” (35,91) olduğu söylenebilir.

**Tablo 2.** Sıfatlara Dayalı Kişilik Özellikleri Alt Boyut Puanları

<b>Ölçek Alt Boyutları</b>	<b>Madde Sayısı</b>	<b>Alınabilecek Min.-Max/Ort.</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>SS</b>
Duygusal Dengesizlik	7	7-49	23,35	6,34
Dışa Dönüklük	9	9-63	46,02	9,56
Deneyime Açıklık	8	8-56	42,63	7,92
Yumuşak Başlılık	9	9-63	48,01	9,00
Sorumluluk	7	7-49	35,91	7,78

Diğer bir deyişle araştırmaya katılan öğrencilerin; düşük düzeyde duygusal dengesiz (nevrotik), orta-yüksek düzeyde dışa dönük, yumuşak başlı ve sorumluluk sahibi; yüksek düzeyde deneyime açık bireyler olduğunu söylemek mümkündür.

### **Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum**

Tablo 3’te, öğrencilerin yaş gruplarına göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puanları verilmiştir. Buna göre araştırmaya katılan bireyler arasından yardım almaya ilişkin en yüksek tutuma sahip olan grup 18-19 yaş grubudur.

**Tablo 3.** Yaşa Göre Psikolojik Yardım Alma Tutum Puanları

Yaş	n	$\bar{X}$	SS	SH
18-19	80	71,96	10,75	1,20
20-21	178	71,49	10,86	,81
22-23	109	71,61	11,67	1,12
24-25	33	70,48	11,38	1,98
26 ve daha büyük	28	67,86	16,40	3,10

Tablo 4'te, değişkenlik çözümlemesi sonuçları incelendiğinde, öğrencilerin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği puan ortalamaları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Buna göre yardım almaya ilişkin tutum puanı yaş gruplarına göre anlamlı bir değişiklik göstermemektedir.

**Tablo 4.** Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ile Yaş İlişkisi

Varyansın kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	406,45	4	101,61	0,77	0,55
Grupiçi	56110,87	423	132,65		
Toplam	56517,32	427			

Tablo 5'te, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile cinsiyet ilişkisini ortaya koymak için yapılan *t* testi sonuçları incelendiğinde, kız öğrencilerin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği puan ortalamalarının (72,39) erkek öğrencilerin puan ortalamasından (65,79) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir. Diğer bir ifadeyle kız öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum düzeyi, erkek öğrencilerden daha yüksektir.

Cinsiyet farklılıklarının yardım alma davranışı üzerindeki etkilerinin ele alındığı çalışmalarda, bu araştırma bulgusuyla benzer yönde psikolojik yardım almaya yönelik kızların daha olumlu tutuma sahip oldukları saptanmıştır (Fisher ve Turner, 1970, s.84; Kessler, Brown ve Boman, 1981, s.61; Mackenzie, Gekoski ve Knox, 2006, s.579; McKay, Rutherford, Cacciola ve Kabaskalian-McKay 1996, s.620; Özbay, 1997, s.63; Padesky ve Hammen 1981, s.317; Sherer, 2007, s.71; Thom, 1986,

s.783; Vogel, Wade, Wester, Larson ve Hackler, 2007, s.240; Wrigley, Jackson, Judd ve Komiti, 2005, s.516). Aynı şekilde, Özbay ve diğerlerinin (2011, s.64) üniversite öğrencileri üzerinde profesyonel yardım alma, cinsiyet rolleri ve kendini saklama ile ilgili yaptığı araştırma sonuçları bu araştırma bulgusuyla örtüşür nitelikte olup, kız öğrencilerin profesyonel yardıma ilişkin tutumlarının, erkek öğrencilerin tutumlarına göre daha olumlu olduğu yönündedir.

**Tablo 5.** Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ile Cinsiyet İlişkisi: t testi

Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS	t	p
Kız	357	72,39	10,82	4,52	<b>0,00</b>
Erkek	71	65,79	13,22		

Tablo 6 incelendiğinde, öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puanları ile aylık harcama düzeyleri arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır. Ancak bu sonuç, Arslantaş ve diğerlerinin (2011) çalışma sonuçları ile çelişmektedir. Arslantaş ve diğerleri (2011, s.19), psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puanları ile gelir düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu, orta ve yüksek düzeyde ekonomik gelire sahip kişilerin düşük gelir seviyesinde yer alan kişilere göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puanlarının anlamlı olarak yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Beşiroğlu ve Ağargün (2006, s.214), düşük sosyoekonomik durumun obsesif kompulsif bozukluk'ta sağlık yardımı alma davranışını engellediğini bildirmiştir.

**Tablo 6.** Farklı Harcama Gruplarındaki Öğrencilerin Psikolojik Yardım Alma Puanları

Aylık Harcama	n	$\bar{X}$	SS	SH
500TL ve daha az	153	71,01	11,08	,90
501-1000TL	168	71,16	10,80	,83
1001-1500TL	56	72,29	12,63	1,67
1500TL'den fazla	51	71,51	13,80	1,93

Tablo 7'de, tek yönlü değişkenlik çözümlemesi sonuçları incelendiğinde, öğrencilerin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği puan ortalamalarının, aylık harcama değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi.

Diğer bir ifadeyle, öğrencilerin aylık harcamaları ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum düzeyi arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

**Tablo 7.** Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum İle Aylık Harcama İlişkisi: Tek Yönlü Değişkenlik Çözümlemesi

Varyansın kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	72,51	3	24,17	0,18	0,91
Grupiçi	56444,81	424	133,13		
Toplam	56517,32	427			

Tablo 8’de, katılımcıların Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum puan ortalamaları konaklama şekline göre incelenmiştir. Buna göre konaklama şekli değişkeni açısından psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puan ortalamaları büyükten küçüğe sıralandığında; yurttta, ailesiyle ve öğrenci evinde kalma şeklindedir.

**Tablo 8.** Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ile Konaklama Şekli İlişkisi

Konaklama Şekli	n	$\bar{X}$	SS	SH
Ailesiyle	245	71,82	11,92	,76
Yurttta	87	72,39	10,45	1,12
Öğrenci evinde	96	71,30	11,11	1,13

Tablo 9’da, tek yönlü değişkenlik çözümlemesi sonuçları incelendiğinde, öğrencilerin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği puan ortalamalarının konaklama şekli değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusu elde edildi. Diğer bir ifadeyle, öğrencilerin konaklama şekli ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum düzeyi arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

**Tablo 9.** Farklı Yerlerde Konaklayan Öğrencilerin Psikolojik Yardım Almaları: Değişkenlik Çözümlemesi

Varyansın kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	691,60	2	345,80	2,63	0,07
Grup içi	55825,72	425	131,36		
Toplam	56517,32	427			

Tablo 10’da öğrencilerin psikolojik yardım almalarına ilişkin *t* testi sonuçları incelendiğinde, aile/çevresinde psikolojik yardım almış tanıdığı olan öğrencilerin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği puan ortalamalarının (73,24), aile/çevresinde psikolojik yardım almış tanıdığı olmayan öğrencilerin puan ortalamasından (69,70) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir. Diğer bir ifadeyle, aile/çevresinde psikolojik yardım almış tanıdığı olan öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum düzeyi, aile/çevresinde psikolojik yardım almış tanıdığı olmayan öğrencilerden daha yüksektir. Bu bulguyla benzer şekilde Arslantaş ve diğerlerinin (2011, s.21), araştırma sonuçlarına göre, bireylerin yakınlarından birinin psikolojik yardım alması ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. McKinlay (1973, s.288) bireylerin sorunları için resmi tıbbi yardım almadan önce sorunlarını yakınları ile tartıştıklarını bildirmiştir. Ancak Özdemir (2012, s. 83), üniversite öğrencileri üzerinde psikolojik yardım alma tutumu ile kişilik, kendini saklama ve cinsiyet rolleri arasındaki ilişkileri araştırdığı çalışmasında; yakın çevresinde yardım alan başka biri bulunan öğrencilerle bulunmayan öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının farklılaşmadığını belirtmiştir.

**Tablo 10.** Psikolojik Yardım Alma Tutumu ile Aile/Çevresinde Psikolojik Yardım Almış Tanıdığı Olma İlişkisi: *t* testi

Aile/çevresinde psikolojik yardım almış tanıdığı	n	$\bar{X}$	SS	t	p
Evet var	193	73,24	10,74	3,20	<b>0,00</b>
Hayır yok	235	69,70	11,88		

Tablo 11’de, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile daha önce psikolojik yardım almış olma durumuna ilişkin *t* testi sonuçları incelendiğinde, daha önce psikolojik yardım alan öğrencilerin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği puan ortalamalarının (74,82), hiç psikolojik yardım almayan öğrencilerin puan ortalamasından (69,94) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir. Diğer bir ifadeyle, daha önce psikolojik yardım alan öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum düzeyi, hiç psikolojik yardım almayan öğrencilerden daha yüksektir. Benzer şekilde Özdemir (2012, s.83) de daha önce psikolojik yardım alan öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik daha olumlu tutuma sahip olduklarını öne sürmüştür. Ayrıca Türküm (2000) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmada da psikolojik yardım alma deneyimi psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Türküm (2005, s.394), yaptığı bir diğer çalışmada psikolojik hizmetleri kullanma deneyimi olan öğrencilerin tutumlarının, bu deneyimi olmayan öğrencilere göre önemli düzeyde olumlu olduğu bulgusuna ulaşarak önceki çalışmasına paralel sonuçlar elde etmiştir. Gasquet ve diğerleri (1999, s.131), psikiyatrik sorunları olan 12-20 yaş arası 868 ergenin %13.7’sinin son bir yılda en az bir kez yardım için psikiyatrik danışmanlığa başvurduğunu saptamışlardır. Buna göre, kalan %86.3’ü profesyonel yardıma ihtiyacı olmasına rağmen psikiyatriste başvurmamaktadır. Katılımcılar sağlıklarını kötü hissettikleri zaman yardım kaynaklarına yönelmekte zorlanmakta ve yardım almaya ihtiyaç hissetmemektedirler. İnsanlar, başa çıkma davranışları arttığında yardım almaya yönelmektedirler. Choquet ve Menke (1989, s.170), 1600 ergen ile intihar eğilimi, ilaç kullanımları, sağlık bakımı alma arayışları konusunda görüşmüş; erkeklerin %14’ü, kızların %23’ünün intiharı düşündükleri, erkeklerin %5’i, kızların %10’unun bunu sıkça düşündüklerini bildirmişlerdir. Bu gençler, kendi problemleri hakkında konuşmaya istekli görünmelerine karşın doktorlar, hemşireler ve sosyal çalışmacılardan fiziksel sağlık bakımını daha yoğun istediklerini ifade etmişlerdir. Nahas ve diğerleri (1999, s.70), yaptıkları bir çalışmada, kadınların küçük bir kısmı depresyonlarını tanımlayabildiğini belirtmiş ve bu bulguyu kadınların yardım almayı bilemedikleri ya da hastalığın istenmeyen sonuçlarını kestiremedikleri şeklinde yorumlamışlardır.

**Tablo 11.** Psikolojik Yardım Alma Tutumu ile Daha Önce Psikolojik Yardım Almış Olma Durumu İlişkisi: t-testi

<b>Hiç Psikolojik Yardım Aldı mı?</b>	<b>n</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>SS</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Evet	119	74,82	10,86	4,00	<b>0,00</b>
Hayır	309	69,94	11,47		

### **Algular Arası İlişkiler**

Yordayıcı değişkenlerle psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar Tablo 12'de verilmiştir. Buna göre duygusal dengesizlik ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı görülmüştür. Özdemir (2012, s.83)'in araştırma sonuçları, bu bulguyla örtüşmekte olup kişilik boyutu olan nevrotilik alt boyut puanları ve üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı yönündedir. Alanyazında duygusal dengesizlik kişilik alt boyutu ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutumla ilgili bulgular farklılaşmaktadır. Akaydın (2002)'ın yaptığı bir çalışmada nevrotilik eğilimleri olanların yardım arama davranışlarının daha az olduğu saptanmıştır. Bu bulguların aksine Cramer (1999, s.385), üzüntü düzeyleri yüksek bireylerin psikolojik yardım almaya daha istekli olduklarını saptamıştır. Çünkü nevrotilik düzeyi yüksek bireyler daha stresli ve özgüveni olmayan bireylerdir. Bu da daha fazla psikolojik sıkıntıya neden olabilir ve bireyler psikolojik yardıma daha fazla ihtiyaç duyabilirler. Kakhnovets (2011, s.14) de nevrotilik düzeyi ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında pozitif ilişki olduğunu saptamıştır.

Yordayıcı değişkenlerle psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde, sorumluluk ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı görülmüştür. Yumuşak başlılık özelliği baskın bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının olumlu olduğuna ilişkin bulgular alanyazında mevcuttur (Atik ve Yalçın, 2011, s.335; Kakhnovets, 2011, s.14). Ancak sorumluluk kişilik özelliğinin, incelenen araştırmalarda da psikolojik yardım almaya ilişkin tutumla anlamlı bir ilişki göstermediği belirlenmiştir.

Dışa dönüklük ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında anlamlı ilişkilerin varlığı görülmüştür. Alan yazındaki bazı çalışmalarda bu bulguya paralel olan bir diğer deyişle dışa dönüklük ile psikolojik yardım alma tutumu arasında olumlu

ilişki gösteren sonuçlara rastlanmaktadır. Kakhnovets (2011, s.16)'ın yaptığı araştırmanın bulguları kadınlardan dışa dönüklük kişilik boyutundan yüksek puan alanların psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutuma sahip olduğunu göstermektedir. Atik ve Yalçın (2011, s.336)'ın araştırma bulgularına göre de psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile dışa dönüklük kişilik boyutu arasında olumlu ilişki gözlenmiştir. Ancak Özdemir (2012, s.83) araştırmasında, dışa dönüklük kişilik boyutu ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında anlamlı bir ilişki olmadığını belirlemiştir.

Deneyime açıklık ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında anlamlı ilişkilerin varlığı değerlendirilmiştir. Özdemir (2012, s.83)'in çalışma sonuçları bu bulguyla benzer nitelikte olup, buna göre deneyime açıklık alt boyut puanları ve üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puanları arasındaki korelasyon pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur. Araştırmanın bu bulgusuyla ilgili olarak alanyazında da benzer çalışmalara rastlanmıştır. Kakhnovets (2011, s.16) yaptığı çalışmaya göre, hem kadın hem de erkeklerde deneyime açıklık boyutu ve psikolojik yardım alma tutumu arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bu bireylerin yeni şeyler denemekten daha çok hoşlanmalarının ve duygusal yoğunluk yaşamaya daha eğilimli olmalarının yardım alma tutum düzeylerinin yüksek olmasında etkili olabileceğini belirtmişlerdir. Benzer şekilde Atik ve Yalçın (2011, s.336) deneyime açıklık ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında olumlu ve anlamlı ilişki olduğunu belirtmişlerdir.

Yumuşak başlılık ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında anlamlı ilişkilerin varlığı değerlendirilmiştir. Yumuşak başlılık özelliği baskın bireylerin, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının olumlu olduğuna ilişkin bulgular alan yazında mevcuttur (Atik ve Yalçın, 2011, s.336; Kakhnovets, 2011, s.17).

Elde edilen ve her üçü de düşük düzeyde olan korelasyonel değerler psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile yordayıcı değişkenler arasında regresyon analizi yapılabilmesine yönelik uygunluğu açıklamaya yardımcı olmaktadır. Duygusal dengesizlik ve sorumluluk değişkenleri için elde edilen korelasyon değerleri, bu değişkenler ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında regresyon analizi yapılabilmesine yönelik uygunluğu açıklamadığından dahil edilmemiştir.



**Tablo 12.** Kişilik Özellikleri ile Psikolojik Yardım Alma Tutum İlişkisi: r katsayıları

Kişilik Özellikleri	1	2	3	4	5	6
PYAİTÖ	1	-.06	.16**	.20**	.12*	.08
Duygusal Dengesizlik	-.06	1	-.02	-.04	-.13**	-.05
Dışa Dönüklük	.16**	-.02	1	.68**	.54**	.55**
Deneyime Açıklık	.20**	-.04	.68**	1	.54**	.49**
Yumuşak Başlılık	.12*	-.13**	.54**	.54**	1	.56**
Sorumluluk	.08	-.05	.55**	.49**	.56**	1

**PYAİTÖ:** Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği

\*\*p<.01 \*p<.05

Tablo 13 incelendiğinde katılımcıların psikolojik yardım alma davranışlarının bir bütün olarak dışa dönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık kişilik özelliklerine ilişkin boyutları tarafından yordandığı görülmektedir ( $R=0,203$ ,  $R^2 = 0,041$ ,  $F= 6,084$ ,  $p<001$ ). Yordayıcı değişkenlerin toplam varyansın %0,4'ünü (binde 4'ünü) açıkladığı görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin sonuçlar incelendiğinde psikolojik yardım alma tutumu üzerinde anlamlı katkı sağlayan tek değişkenin, deneyime açıklık ( $\beta=0,18$ ) olduğu görülmüştür.

**Tablo 13.** Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri Ölçeği Alt Boyutları ile Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Bağımsız değişkenler	B	SH <sub>B</sub>	B	t	p	Kısmi r	İkili r	R	R <sup>2</sup>
Sabit	58.34	3.41		17.10	.00*			.203	.04
Dışa Dönüklük	.05	.08	.04	.58	.56	.16	.03		
Deneyime Açıklık	.25	.10	.18	2.59	.01*	.20	.12		
Yumuşak Başlılık	.00	.08	.00	-.01	.99	.12	.00		

\*p < .05 R=.214 R<sup>2</sup>=.04, F=4.037

Regresyon analizi sonuçları doğrultusunda alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde deneyime açıklığın psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu ve yardım almaya ilişkin tutumu yordayan önemli bir değişken olduğu görülmüştür. Kakhnovets (2011, s.16) yaptığı çalışmada, hem kadın

hem de erkeklerde deneyime açıklık boyutu ile psikolojik yardım alma tutumu arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde Atik ve Yalçın (2011, s.336)'ın 524 öğrenci ile yaptığı çalışmada dışa dönük ve deneyime açık olan bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının daha olumlu olduğu belirtilmiştir. Farklı olarak Özdemir (2012, s.56)'in çalışma sonuçları ise kişilik özelliklerinden deneyime açıklık boyutunun her ne kadar yardım alma tutumuyla ilişkili olduğunu gösterse diğer kişilik boyutlarının yardım alma tutumunu yordamadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırmadan elde edilen sonuç, bireylerin yeni şeyler denemekten hoşlanmalarının ve duygusal yoğunluk yaşamaya daha eğilimli olmalarının yardım alma tutum düzeylerinin yüksek olmasında etkili olabileceğini göstermiştir.

## BÖLÜM 4. ÖZET, YARGI VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın genel hatlarıyla özetine, araştırma sonucunda elde edilen bulgulara ilişkin yargı ve önerilere yer verilmiştir.

### Özet

Araştırmanın temel amacı, genç yetişkinlerin kişilik özellikleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu çalışma, psikolojik danışman ve rehberlerin duruma nasıl yaklaşmaları konusunda, bireylerin psikolojik yardım almalarını engelleyen kişilik özelliklerini ortaya koymak, daha sağlıklı bir toplum oluşturmak adına psikolojik yardıma ihtiyacı olan bireylerin yardım almalarını sağlamaları açısından alanyazına ışık tutacaktır. Bu bağlamda, araştırmanın bundan sonra yapılacak araştırmalara kaynak teşkil edeceği ve bu araştırmaların geliştirilmesine katkıda bulunacağı umulmaktadır.

Araştırma grubunu 2013-2014 Eğitim-Öğretim yılında Maltepe Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim görmekte olan 428 öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin beş faktör kişilik özellikleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarına ait veriler anket ve ölçeklerle toplanmıştır. Veri toplama aracı olarak kullanılan formlar Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği Kısa Formu (PYTÖ-K) ve Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT)'nden oluşmaktadır. Ayrıca öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla, araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu da öğrencilere verilmiştir. Araçlar, araştırmacı tarafından bizzat uygulanmıştır.

Araştırma grubunun psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve algılanan anne baba tutumlarının akran ilişkileri üzerine etkisiyle ilgili verilerin tespit edilmesi ve analizinde betimsel istatistik yöntem ve tekniklerden yararlanılmıştır. Bu bağlamda değişkenlik çözümlemesi (OneWay ANOVA), Regresyon, Bağımsız İki Örneklem t-

testi analizlerinden yararlanılmıştır. Elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktarılmış, istenen tablolar için SPSS 15.0 programıyla istatistiksel işlemler yapılmıştır.

Öğrencilerin %83,4'ü kız, %16,6'sı erkektir. Ayrıca öğrencilerin %18,7'si 18-19 yaş, %41,6'sı 20-21 yaş, %25,5'i 22-23 yaş, %7,7'si 24-25 yaş aralığında ve son olarak %6,5'i 25 yaşından büyüktür. Bu açıdan öğrencilerin büyük çoğunluğunun 18-23 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Gelir durumu açısından bakıldığında; öğrencilerin %35,7'sinin aylık harcamasının 500TL ve daha az, %39,3'ünün 501-1000TL arasında olduğu gözlenmiştir. Dolayısıyla öğrencilerin yine büyük çoğunluğunun (%75) aylık harcaması 1000TL ve altındadır. Araştırmaya katılan bireyler konaklama şekli açısından değerlendirildiğinde; %57,2'sinin ailesiyle, %20,3'ünün yurttan, %22,4'ünün öğrenci evinde konakladığı görülmüştür.

Daha önce ailesinde veya çevresinde psikolojik yardım alan birinin olup olmadığına ilişkin öğrencilerin %54,9'unun yardım alan tanıdığı olduğu; %45,1'inin ise aile veya çevresinde psikolojik yardım almış biri bulunmadığı görülmüştür. Öğrencilerin, %27,8'inin daha önce psikolojik yardım aldığı, %72,2'sinin ise hiç psikolojik yardım almadığı rapor edilmiştir.

Öğrencilerin Sıfatlara Dayalı Kişilik Ölçeği "Duygusal Dengesizlik" alt boyutu puan ortalamasının "düşük düzeyde"; "Yumuşak Başlılık", "Sorumluluk" ve "Dışa Dönüklük" alt boyutu puan ortalamasının "orta-yüksek düzeyde" ve "Deneyime Açıklık" alt boyutu puan ortalamasının "yüksek düzeyde" olduğu söylenebilir.

Araştırma sonuçlarına göre kız öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutum düzeyi, erkek öğrencilerden daha yüksektir.

Aile/çevresinde psikolojik yardım almış tanıdığı olan öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum düzeyi, aile/çevresinde psikolojik yardım almış tanıdığı olmayan öğrencilerden daha yüksektir.

Daha önce psikolojik yardım alan öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum düzeyi, hiç psikolojik yardım almayan öğrencilerden daha yüksektir.

Araştırma bulgularına göre kişilik özelliklerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum üzerinde etkisi vardır. Sıfatlara dayalı kişilik özellikleri ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum incelendiğinde, anlamlı farklılık olduğu bulgusu elde edilmiştir. Buna göre, dışa dönüklüğün, deneyime açıklığın, yumuşak başlılığın psikolojik yardım almaya ilişkin tutum üzerinde etkisi vardır. Dışa dönüklük,

deneyime açıklık ve/veya yumuşak başlılık arttıkça psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarda artış görülmektedir.

### **Yargı**

Araştırmada, dışa dönüklüğün psikolojik yardım almaya ilişkin tutum üzerinde etkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Bunun muhtemel sebebinin, dışa dönüklük kişilik boyutu yüksek olan bireylerin konuşmayı seven, sosyal kişiler olduğu ve problemini başka bir kişiyle birlikte çözmenin bu kişilere daha cazip geliyor olabileceği söylenebilir. İçedönüklük düzeyi yüksek bireyler daha çok yalnız kalıyor ve problemlerini başkalarından bağımsız olarak çözüyor olabilirler; bu da psikolojik yardımın içe dönüklük düzeyi daha yüksek olanlar için uygun bir ortam olduğu konusunda şüphe yaratıyor olabilir.

Deneyime açıklığın psikolojik yardım almaya ilişkin tutum üzerinde etkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Deneyime kapalı olma boyutu daha baskın olan genç yetişkinler duygusal yönden daha sığ oldukları için psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumsuz tutum gösteriyor olabilirler. Ayrıca, bu bireyler psikolojik yardıma ihtiyaçları olduğunun farkında olmayabilirler ya da daha tutucu ve geleneksel oldukları için yeni bir kaynak olan psikolojik yardıma başvurmaya istekli olmayabilirler.

Öğrencilerin sıfatlara dayalı kişilik özellikleri sorumluluk alt boyutu puanları ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puanları arasında ilişki saptanmamıştır. Sorumluluk boyutu yüksek olan bireyler azimli ve başarı yönelimliken, bu boyutu düşük olan bireyler plansız ve ertelemecidirler. Bu özellikler göz önünde bulundurulduğunda sorumluluk boyutu yüksek bireylerin belki de psikolojik desteğe ihtiyaç duymayarak problemlerini kendilerinin çözüyor olabilecekleri düşünülebilir. Sorumluluk boyutu düşük bireyler ise, plansız ve ertelemeci özellikleriyle problem yaşasalar bile bunu önemsemeyen bireyler olabilirler. Bu nedenle bireyin kişiliği üzerinde sorumluluk boyutunun fazla ya da düşük olması yardım almaya ilişkin tutumu üzerinde fark yaratmıyor olabilir.

Daha önce psikolojik yardım alan katılımcıların psikolojik yardım almaya ilişkin tutum düzeyinin, hiç psikolojik yardım almayan katılımcılardan daha yüksek

olduğu gözlenmiştir. Öğrencilerin daha önce psikolojik yardım almış olmaları, onları psikolojik yardım süreci hakkında bilgi sahibi yapar. Bu yüzden danışma ortamı hakkında birebir bilgi sahibi olan birey öncelikli olarak çevre tarafından damgalanma korkusu gibi duygusal boyutu aşır danışmaya geldiği ve psikolojik danışma sırasında da psikolojik yardım sürecinin etkililiğini yaşadığı için tutumlarının daha olumlu olması ya da olumlu yönde değişmesi beklenebilir.

## Öneriler

Aşağıda, araştırma sonuçları doğrultusunda uygulayıcılara ve araştırmacılara çeşitli öneriler yer almaktadır.

### 1. Uygulama önerileri:

- a. Daha önce psikolojik yardım alan bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları, yardım almayan bireylere göre daha olumludur. Benzer şekilde aile/çevresinde psikolojik yardım almış tanıdığı olan öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum düzeyi, aile/çevresinde psikolojik yardım almış tanıdığı olmayan öğrencilerden daha yüksektir. Bu sonuçlar dikkate alındığında psikolojik yardım almayan üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım hizmetlerine yönelik farkındalıkları sağlanabilir. Ayrıca gönüllü gruplar oluşturularak psikolojik yardım hizmetleri sunulabilir. Böylelikle öğrenciler psikolojik yardım alma hizmetini deneyimleyebilir ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarında olumlu bir değişim gözlenebilir.
- b. Araştırma sonucuna göre yardım alma tutumu üzerinde cinsiyetin önemli bir etkisi vardır. Kız öğrencilerin yardım almaya ilişkin tutumları, erkek öğrencilere göre daha olumludur. Bu nedenle genç yetişkinlere yönelik psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri planlanırken cinsiyet rolleri de dikkate alınabilir.
- c. Araştırma sonucuna göre; genç yetişkinlerin sahip olduğu kişilik özelliklerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum üzerinde önemli bir etken olduğu görülmektedir. Bu bulguya göre psikolojik danışmanlardan danışma oturumları sırasında genç yetişkinlerin

bireysel farklılıklarını da dikkate alması beklenebilir. Bu amaçla danışanlarının kişilik özelliklerini öğrenmeye yönelik ölçümler yapılabilir ve danışanın kişilik özelliğine göre danışma sürecini ele alır.

- d. Ruh sağlığı uzmanları; yardım alma tutumunda kültürel etkenleri belirlemeli, bireylerin eğitimlerinin ve ekonomik durumlarının iyileştirilmesine yönelik devlet politikalarının geliştirilmesinde politika düzenleyicilerine yol gösterici olmalıdır.

## 2. Araştırma Önerileri:

- a. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumların olumlu ya da olumsuz olmasının altında yatan bilişsel, duygusal ve davranışsal eğilimlere yönelik nicel ve nitel araştırmalar yapılarak alan yazına katkı sağlanabilir.
- b. Bu araştırmada genç yetişkinlerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Farklı bir çalışma grubunda da bu ilişki ele alınabilir.
- c. Cinsiyet özelliklerinin yardım almaya ilişkin tutum üzerindeki etkisine yönelik araştırmalar yapılarak kız ve erkek öğrencilerin yardım alma tutumu arasındaki farklılıkların nedeni ortaya konulabilir.

## EKLER

### EK 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Öğrenci Arkadaşlarım,

Bu çalışmada, yüksek lisans tez çalışması için, genç yetişkinlerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları belirlenmeye çalışılmaktadır. Bu amaçla, 'Kişisel Bilgi Formu' ile "Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum" ve "Sıfatlara Dayalı Kişilik" ölçeklerinden yararlanılmaktadır. Vereceğiniz cevaplar bu alanın gelişiminde önemli katkılar sağlayacaktır.

Yanıtlarınız kesinlikle gizli tutulacak ve yalnızca araştırma kapsamında kullanılacaktır. Bu nedenle formlar üzerine adınızı yazmayınız.

Size uygun seçenekleri işaretleyerek vereceğiniz samimi yanıtlarınız için şimdiden teşekkür ederim...

KİŞİSEL BİLGİ FORMU		
1. Cinsiyetiniz: ( ) Kız ( ) Erkek	2. Yaşınız: _____	3. Aylık Harcama Tutarınız: ( ) 500 TL ve daha az ( ) 501 ve 1000 ( ) 1001 ve 1500 ( ) 1501 ve 2000 ( ) 2001 TL ve daha fazla
4. Bölümünüz:	( ) BÖTE ( ) İMÖ ( ) İÖ ( ) PDR ( ) ÜZÖ ( ) ZEÖ ( ) OÖÖ ( ) PDR İNGİLİZCE	
5. Sınıfınız:	( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4	
6. Kardeş Sayınız:	( ) 0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5+	
7. Konaklama Şekli:	( ) Ailemle ( ) Yurttan ( ) Öğrenci Evi	
8. Aile ve çevrenizde psikolojik yardım almış biri var mı?	( ) Evet	( ) Hayır
9. Hiç psikolojik yardım aldınız mı?	( ) Evet	( ) Hayır



## EK 2. PSİKOLOJİK YARDIM ALMAYA İLİŞKİN TUTUM ÖLÇEĞİ

**Açıklama:** Aşağıda psikolojik yardımla ilgili, çeşitli cümleler yazılmıştır. Her bir cümleyi okuyarak, bu fikre ne ölçüde katıldığınızı yan taraftaki ilgili paranteze (X) işareti koyarak belirtiniz. Cümlelerin tek bir doğru veya yanlış cevabı yoktur.

	Çok az ayırt ediyor	Az ayırt ediyor	Ayırt ediyor	İyi ayırt ediyor	Çok iyi ayırt ediyor
1. Psikolojik rahatsızlığım kendiliğinden geçmiyorsa, psikolojik yardım almak benim için bir çözümdür.	( )	( )	( )	( )	( )
2. Danışacağım uzmanın, benim ruh sağlığı bozuk bir kişi olduğumu düşünmesinden çekinirim.	( )	( )	( )	( )	( )
3. Psikolojik yardım alarak, ruhsal sıkıntılarımın nedenini anlayabilirim.	( )	( )	( )	( )	( )
4. Yakın bir arkadaşım, benden ruhsal problemi ile ilgili olarak fikrimi sorduğunda, psikolojik yardım almasını önerebilirim.	( )	( )	( )	( )	( )
5. Kendimi çok rahatsız hissedersen psikolojik yardım isteyebilirim.	( )	( )	( )	( )	( )
6. Gerektiğinde, duygusal sorunların çözümüne yardımcı olması için, kişisel sırlarımı bir uzmana açabilirim.	( )	( )	( )	( )	( )
7. Kişi psikolojik yardım alarak, yıpratıcı duygularıyla nasıl baş edebileceğini öğrenebilir.	( )	( )	( )	( )	( )
8. Ruhsal sorunlarımın olduğunun duyulması beni utandırır.	( )	( )	( )	( )	( )
9. Psikolojik yardım, kişinin sorunlarla başa çıkma gücünü yükseltir.	( )	( )	( )	( )	( )
10. Psikolojik yardım alarak, duygularımı gözden geçirebilecek güvenli bir ortam bulabilirim.	( )	( )	( )	( )	( )

11. Psikolojik yardım alan kişinin diğer insanlarla iletişimi kolaylaşır.	( )	( )	( )	( )	( )
12. Hakkımda söyleneceklerden dolayı, psikolojik yardım almaktan çekinirim.	( )	( )	( )	( )	( )
13. Psikolojik yardım, kişinin kendine saygısını azaltır.	( )	( )	( )	( )	( )
14. Bir uzmanla sorunlar hakkında konuşmak, duygusal çatışmalardan kurtulmanın etkili bir yoludur.	( )	( )	( )	( )	( )
15. Yaşamımda karşılaşılabileceğim duygusal bir krizi psikolojik yardımla atlatabileceğime inanıyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
16. Kişi, çevresiyle ilişkilerinin zarar görmesini istemiyorsa, ruhsal bir tedavi gördüğünü onlardan saklamalıdır.	( )	( )	( )	( )	( )
17. Ruhsal tedavi gördüğü bilinen kişi, arkadaşlarını kaybetmeye mahkûmdur.	( )	( )	( )	( )	( )
18. Eğer bir ruhsal bozukluğum olduğumu düşünürsem, ilk yapacağım şey, profesyonel yardım almak olacaktır.	( )	( )	( )	( )	( )

\*AYŞE SİBEL TÜRKÜM, 2004.

### EK 3. SIFATLARA DAYALI KİŞİLİK ÖLÇEĞİ

SIFATLARA DAYALI KİŞİLİK ÖLÇEĞİ*									
<p>Açıklama: Aşağıda bireyleri tanımak için kullanılan sıfat çiftleri verilmektedir. Sizden istenen, her bir sıfat çiftini okuyarak size uygunluk derecesine karar vermenizdir. Her sıfat çifti için bir tek daireyi doldurunuz. Doğru cevap yoktur, size uygun cevap vardır. Bunu dikkate alarak cevaplamaya çalışınız. Cevaplarınızı aşağıdaki örneklere göre belirtiniz.</p>									
		Çok uygun	Oldukça uygun	Biraz uygun	Ne uygun, ne	Biraz uygun	Oldukça uygun	Çok uygun	
	İçedönük	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Dışadönük
	İçedönük	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Dışadönük
	İçedönük	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Dışadönük
<p>Bu örneklerde,</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>örnek kişi kendini oldukça içedönük olarak görmektedir,</li> <li>örnek ise kişi kendini çok dışadönük olarak görmektedir,</li> <li>örnek ise kişi bu boyutlarda kararsızdır veya her iki sıfatı da kendine uzak veya yakın görmektedir, anlamına gelmektedir.</li> </ol>									
		Çok uygun	Oldukça uygun	Biraz uygun	Ne uygun, ne	Biraz uygun	Oldukça uygun	Çok uygun	
1	Sakin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sinirli
2	Yalnızlığı tercih eden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sosyal (topluluğu seven)
3	Sanata ilgisiz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sanata ilgili
4	Kindar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Affedici
5	Düzensiz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Düzenli
6	Sabırlı	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sabırsız

7	Silik	○	○	○	○	○	○	○	Atak
8	Hayal gücü zayıf	○	○	○	○	○	○	○	Hayal gücü kuvvetli
9	(Başkalarına) kayıtsız	○	○	○	○	○	○	○	Yardımsaver
10	Sorumsuz	○	○	○	○	○	○	○	Sorumluluk sahibi
11	Rahat	○	○	○	○	○	○	○	Tedirgin
12	Uyuşuk, eli ağır	○	○	○	○	○	○	○	Canlı
13	Dar görüşlü	○	○	○	○	○	○	○	Geniş görüşlü
14	Rekabetçi	○	○	○	○	○	○	○	İşbirliği yapan
15	Hırslı değil	○	○	○	○	○	○	○	Hırslı
16	Tutarlı	○	○	○	○	○	○	○	Tutarsız
17	Durgun	○	○	○	○	○	○	○	Delidolu
18	Alışılmış	○	○	○	○	○	○	○	Yenilikçi
19	Kibirli	○	○	○	○	○	○	○	Alçakgönüllü
20	Dikkatsiz	○	○	○	○	○	○	○	Dikkatli
21	İyimser	○	○	○	○	○	○	○	Karamsar
22	Neşesiz	○	○	○	○	○	○	○	Neşeli
23	Meraksız	○	○	○	○	○	○	○	Meraklı
24	Asi	○	○	○	○	○	○	○	Uysal, yumuşak başlı
25	Gayretsiz	○	○	○	○	○	○	○	Gayretli
26	Huzurlu	○	○	○	○	○	○	○	Huzursuz
27	Arka planda kalan	○	○	○	○	○	○	○	Öne çıkan
28	Tutucu	○	○	○	○	○	○	○	Liberal
29	Acımasız	○	○	○	○	○	○	○	Merhametli
30	Hazırlıksız	○	○	○	○	○	○	○	Hazırlıklı
31	Kaygısız	○	○	○	○	○	○	○	Kaygılı
32	Dikkat çekmeyen	○	○	○	○	○	○	○	Baskın, belirgin
33	İlgileri dar	○	○	○	○	○	○	○	İlgileri geniş
34	Bencil	○	○	○	○	○	○	○	Fedakâr (diğerkâm)

35	Disiplinsiz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Disiplinli
36	Yeni ilişkilere kapalı	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Yeni ilişkilere açık
37	Etkisiz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Etkili
38	Hoşgörüsüz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hoşgörülü
39	Donuk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Coşkulu
40	İnatçı	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Uzlaşmacı

\*HASAN BACANLI, TAHSİN İLHAN, SEVDA ASLAN

## KAYNAKÇA

Addis, Michael E. ve James R. Mahalik. "Men, masculinity, and the contexts of help seeking". *American Psychologist*, 58, 5-14, 2003.

Akaydın, F. Şahin. "Üniversite öğrencilerinin problem alanları, problemlilik düzeyleri, problem çözme becerileri ve yardım arama davranışları arasındaki ilişkilerinin incelenmesi." *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon, 2002.

«Allport, Gordon Willard. "Personality and character." *Psychological Bulletin*. 18, 9: 441, 1921.» (Winter ve Barenbaum, 1999, s.11'den alıntı).

«Allport, Gordon Willard. *Personality: A psychological interpretation*. New York: Henry Holt, 1937. » (Winter ve Barenbaum, 1999, s.11'den alıntı).

Andrews, Gavin, Cathy Issakidis ve Greg Carter. "Shortfall in mental health service utilization," *British Journal of Psychiatry*. 179: 417– 425, 2001.

Andrews, Gavin, W. Hall, M. Teesson ve A.S. Henderson. *The Mental Health of Australians*. Canberra: Commonwealth Department of Health and Aged Care, 1999.

Ang, Rebecca P. Kam Ming Lim, Ai-Girl Tan ve Tow Yee Yau. "Effects of gender and sex role orientation on help-seeking attitudes," *Current Psychology, Developmental, Learning, Social*, 23; 3: 203-214, 2004.

«Ajzen, Icek, ve Martin Fishbein. *Understanding attitudes and predicting social Behaviour*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1980.» (Vogel vd., 2003, s. 359'dan alıntı).

Arnett, Jeffrey Jensen. "Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?." *Child development perspectives*. 1, 2: 68-73, 2007.

Arnett, Jeffrey J. "Suffering, Selfish, Slackers? Myths and Reality About Emerging Adults," *Journal of Youth and Adolescence*. 36: 23-29, 2007.

Arnett, Jeffrey J. *Adolescence and Emerging Adulthood, A Cultural Approach*. Birinci Baskı. New Jersey: Prentice-Hall, 2004.

Arslantaş, Hülya, İ. Ferhan Dereboy, Nesrin Aştı ve Çaylan Pektekin. "Yetişkinlerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ve bunu etkileyen faktörler," *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*. 12, 1: 17-23, 2011.

Atik, Gökhan ve İlhan Yalçın. "Help-seeking attitudes of university students: The role of personality traits and demographic factors," *South African Journal of Psychology*. 41, 3: 328-338, 2011.

Bacanlı, Hasan, Tahsin İlhan ve Sevda Aslan. "Beş faktör kuramına dayalı bir kişilik ölçeğinin geliştirilmesi: Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT)," *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. 7, 2: 261-279, 2009.

Bandura, Albert. Human Agency in Social Cognitive Theory", *American Psychologist*, 44, 9:1175-1184, 1989.

Beşiroğlu, Lütfullah, Mehmet Yücel Ağargün. "Obsesif kompulsif bozuklukta sağlık yardımı arama davranışı ile ilişkili etmenler: Hastalık ile ilişkili ve genel etmenlerin rolü," *Türk Psikiyatri Dergisi*. 17, 3: 213-222, 2006.

Boldero, Jennifer ve Barry Fallon. "Adolescent help seeking: What do they get help for and from whom?," *Journal of Adolescence*. 18: 93-209, 1995.

Burger, Jerry M. *Kişilik*. Birinci Basım. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2006.

«Buhler, Charlotte. "The developmental structure of goal setting in group and individual studies." *The course of human life*, 92-102. 1968» (Merriam, 1984'den alıntı).

Carlton, Pamela A. ve Frank P. Deane. "Impact of attitudes and suicidal ideation on adolescents' intentions to seek professional psychological help," *Journal of Adolescence*. 23: 35-45, 2000.

Caspi, Avshalom, Brent W. Roberts ve Rebecca L. Shiner. "Personality development: Stability and change," *Annual Review of Psychology*. 56: 453-484, 2005.

Cattell, Raymond Bernard. *Description and measurement of personality*. Oxford, England: World Book Company, 1946.

Chamorro-Premuzic, Tomas. *Personality and Individual Differences*. USA: Wiley, 2007.

Cho, Seong Jing, Jun Young Lee, Jin Pyo Hong, Hochang B. Lee, Maeng Je Cho ve Bong Jin Hahm. "Mental health service use in a nationwide sample of Korean adults," *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 44, 11: 943-951, 2009.

Choquet, M, H. Menke. "Suicidal thought during early adolescence: prevalence, associated troubles and help seeking behaviour," *Acta Psychiatr Scand*. 81: 170-7, 1989.

Cooke, Richard, Bridgette M. Bewick, Michael Barkham, Margaret Bradley ve Kerry Audin. "Measuring, monitoring, and managing the psychological well-being of first year university students," *British Journal of Guidance, ve Counseling*. 34: 505-517, 2006.

Corrigan, Patrick. "How Stigma Interferes With Mental Health Care," *American Psychologist*. 59, 7: 614-625, 2004.

Cortese, Jill Ridenhour. "Gender role conflict, personality, and help-seeking in adult men." *Doktora Tezi*. University of Southern California, USA, 2003.

Côté, Stéphanie, ve Moskowitz. D. S. "On the dynamic covariation between interpersonal behavior and affect: Prediction from neuroticism, extraversion, and agreeableness," *Journal of Personality and Social Psychology*. 75, 4: 1032-1046, 1998.

Cramer, Kenneth M. "Psychological antecedents to help-seeking behavior: A reanalysis using path modelling structures," *Journal of Counseling Psychology*. 46, 3: 381-387, 1999.

Cüceloğlu, Doğan. *İyi düşün doğru karar ver*. İstanbul: Sistem Yayıncılık, 1993.

Deane, Frank P., Coralie J. Wilson ve Joseph Ciarrochi. "Suicidal ideation and help-negation: It's not just hopelessness or prior help," *Journal of Clinical Psychology*. 57: 901-914, 2001.

Deane, Frank P., ve David M. Todd. "Attitudes and intentions to seek professional psychological help for personal problems or suicidal thinking," *Journal of College Student Psychotherapy*. 10, 4: 45-59, 1996.

Deane, Frank P., ve Kerry Chamberlain. "Treatment fearfulness and distress as predictors of professional psychological help-seeking," *British Journal of Guidance ve Counselling*. 22, 2: 207-217, 1994.

Demirüstü, Canan, Dilruba Binboğa, Setenay Öner ve Kazım Özdamar. "The Relationship Between the Ways of Coping with Stress Inventory and the General Health Questionnaire-12 Scores Among University Students," *Türkiye Klinikleri Journal of Medicinal Sciences*. 29, 1: 70-76, 2009.

Donnellan, M. Brent, Rand D. Conger ve Rebecca G. Burzette. "Personality development from late adolescence to young adulthood: Differential stability, normative maturity, and evidence for the maturity-stability hypothesis," *Journal of Personality*. 75, 2: 237-263, 2007.

«DuBois, David L., Robert D. Felner, Michelle D. Sherman, Catherine A. Bull. "Socio-environmental experiences, self esteem and emotional/behavioral problems in early adolescence". *American Journal of Community Psychology*. 22: 375-397, 1994.» (Fallon ve Bowles, s. 330'dan alıntı).

Erikson, Erik H. *Childhood and society*. New York: Norton, 1950.

Erikson, Erik, H. *The Life Cycle Completed*, W.W. New York: Norton and Comp., 1982.

Erkan, Serdar. Yaşar Özbay, Zeynep Cihangir-Cankaya, Şerife Terzi. "Üniversite Öğrencilerinin Yaşadıkları Problemler ve Psikolojik Yardım Arama Gönüllükleri," *Eğitim ve Bilim*. 37, 164: 94-107, 2012.

Eryılmaz, Ali. "Başa Çıkma Stratejilerinin Kişilik Özellikleriyle Ergen Öznel İyi Oluşu Arasındaki Aracı Rolü". *Doktora Tezi*, Ankara Üniversitesi, EBE, 2009.



- Eskin, Mehmet, Hadiye Kaynak-Demir ve Sinem Demir. "Same-sex sexual orientation, childhood sexual abuse, and suicidal behavior in university students in Turkey," *Archives of Sexual Behavior*. 34: 185–195, 2005.
- Fallon, Barry J. ve Terry V.P. Bowles. "Family Functioning and Adolescent Help-Seeking Behavior," *Family Relations*. 50, 3: 239-245, 2001.
- Fishbein, Martin ve Icek Ajzen. *Belief, attitude, intention, and behavior: An introduction to theory and research*. Reading, MA: Addison-Wesley, 1975.
- Fisher, Edward H. ve John Leeb Turner. "Development and research utility of an attitude scale," *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 35: 79-90, 1970.
- Friedman, Howard S. ve Miriam W. Schustack. *Personality: Classic theories and modern research*. Boston: Allyn and Bacon, 1999.
- Galambos, Nancy L. ve M. Loreto Martínez. "Poised for Emerging Adulthood in Latin America: A Pleasure for the Privileged," *Child Development Perspectives*. 1, 2: 109-114, 2007.
- Gasquet, I, G. Ledoux, M. Chavance ve C.M. Choquet. "Consultation of mental health professionals by French adolescents with probable psychiatric problems," *Acta Psychiatr Scand*. 99, 2: 126-134, 1999.
- Giddens, Anthony. *Sosyoloji*. İstanbul: Kırmızı Yayınları, 2008.
- Goldberg, Lewis R. "An alternative "description of personality": The big-five structure," *Journal of Personality and Social Psychology*. 59, 6: 1216-1229, 1990.
- Goldberg, Lewis R. "The structure of phenotypic personality traits," *American Psychologist*. 48, 1: 26-34, 1993.
- Goleman, Daniel. *Duygusal Zeka*. İstanbul: Varlık, 1998.
- Goodwin, Mary Elizabeth. "Gender role conflict, depression, and personality's effect on help seeking behaviors, attitudes, and academic performance." *Doktora Tezi*. Iowa State University, 2008.
- Gosling, Samuel D. "From mice to men: What can we learn about personality from animal research?," *Psychological Bulletin*. 127, 1: 45-86, 2001.
- Güneri, Oya Yerin, Gül Aydın ve Thomas Skovholt. "Counseling needs of students and evaluation of counseling services at a large urban university in Turkey," *International Journal for the Advancement of Counselling*. 25, 1: 53-63, 2003.
- Güneri, Oya Yerin. "Counseling services in Turkish universities," *International Journal of Mental Health*. 35, 26-38, 2006.
- Hampson, Sarah E., ve Lewis R. Goldberg. "A first large cohort study of personality trait stability over the 40 years between elementary school and midlife." *Journal of personality and social psychology*. 91, 4: 763, 2006.

Harkness, Allan R. "Personality traits are essential for a complete clinical science". In S. O. Lilienfeld ve W. T. O'Donohue (Eds.), *The Great Ideas of Clinical Science: 17 Principles that Every Mental Health Professional Should Understand*. New York: Routledge, ss. 263-290, 2007.

Havighurst, Robert J. *Developmental tasks and education*. New York: David McKay Company, 1972.

Heppner, P. Paul, D.M.Jr. Kivlighan, G.E. Good, H.J. Roehlke, H.I. Hills ve J.S. Ashby. "Presenting problems of university counseling center clients: a snapshot and multivariate classification scheme," *Journal Of Counseling Psychology*. 41, 3: 315-324, 1994.

Hill, Clara E. *Helping skills: Facilitating, exploration, insight, and action*. İkinci Basım. Washington, DC: American Psychological Association, 2004.

Hinson, Janise A. ve Jane L. Swanson, "Willingness to seek help as a function of self disclosure and problem severity," *Journal of Counseling and Development*. 71, 4: 465-470, 1993.

İnanç, Banu Y. ve Ercüment Yerlikaya. *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları, 2008.

Jackson, Jeffrer. "Gender differences in seeking help." Yüksek lisans Tezi, Kentucky University, 2011.

Jacobsson, Gunnel, Fredrik Tysklind, ve Andrzej Werbart. "Young adults talk about their problems." *Scandinavian journal of psychology*. 52, 3: 282-289, 2011.

John, Oliver P. ve Sanjay Srivastava. *The Big Five Trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives*. İçinde: L. A. Pervin, O. P. John, L. A. Pervin, O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research (2. Baskı)*. New York, NY US: Guilford Press, 1999, ss. 102-138.

Johnson, Mark E. "Influences of gender and sex role orientation on help-seeking attitudes." *The Journal of Psychology*. 122, 3: 237-241, 1988

Judd, Fiona, Henry Jackson, Angela Komiti, Greg Murray ve Caitlin Fraser. "Service utilisation by rural residents with mental health problems," *Australian Psychiatry*. 15, 3: 185-190, 2007.

Kakhnovets, Regina. "Relationships among personality, expectations about counseling, and help-seeking attitudes," *Journal of Counseling ve Development*. 89: 11-19, 2011.

Karasar, Niyazi. *Araştırmalarda Rapor Hazırlama*. On altıncı basım. Ankara: Nobel Yayıncılık, 2011.

Karasar, Niyazi. *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler*. Yirmi üçüncü Basım. Ankara: Nobel Yayın, 2011.

Kahn, Jeffrey H. ve Robert M. Hessling. "Measuring the tendency to conceal versus disclose psychological distress." *Journal of Social and Clinical Psychology*. 20, 1: 41-65, 2001.

Kaya, Mine, Metin Genç, Burhanettin Kaya, Erkan Pehlivan. "Prevalence of Depressive Symptoms, Ways of Coping, and Related Factors Among Medical School and Health Services Higher Education Students," *Turkish Journal of Psychiatry*. 18, 2: 137-146, 2007.

Kenny, Maureen. E. ve Gail A. Donaldson. "Contributions of parental attachment and family structure to the social and psychological functioning of first-year college student," *Journal of Counseling Psychology*, 38; 4: 479-86, 1991.

Kessler, R.C., Brown, R.L., ve Boman, C.L. "Sex differences in psychiatric help-seeking: evidence from four large-scale surveys". *Journal of Helath and Social Behaviour*, 22, 49-64, 1981.

Kılıç, Cengiz. "Depremzedelerde ruh sağlığı hizmeti kullanımı: 1999 depremlerinin sonuçları". *Türk Psikiyatri Dergisi*,19: 113-23, 2008.

Kılınç, Afet ve Paul F. Granello. "Overall Life Satisfaction and Help-Seeking Attitudes of Turkish College Students in the United States: Implications for College Counselors". *Journal of College Counseling*, 6, 1: 56-68, 2003.

Koç, Mustafa., Selahattin Avşaroğlu ve Adem Sezer. "Üniversite öğrencilerinin akademik başarıları ile problem alanları arasındaki ilişki," *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11, 483-98, 2004.

Komiti, Angela, Fiona Judd ve Henry Jackson. "The influence of stigma and attitudes on seeking help from a GP for mental health problems", *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 41, 738-745, 2006.

Komiya, Noboru, Glenn E. Good ve Nancy B. Sherrod. "Emotional openness as a predictor of college students' attitudes toward seeking psychological help", *Journal of Counseling Psychology*,47, 1: 138-143, 2000.

Koulnazarian, Manouchak. "Help-Seeking Behavior in Early Childhood", *Doktora Tezi*, McGill University, 2007.

Köknel, Özcan. *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. On yedinci basım. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 1997.

«Lee, Fiona. "Verbal Strategies for Seeking Help in Organizations." *Journal of Applied Social Psychology*. 29, 7: 1472-1496, 1999.» (Rickwood vd., 2005, s. 5'ten alıntı).

Levant, Ronald. F. "Psychological Services Designed For Men: A Psychoeducational Approach," *Psychotherapy*. 27: 309-315, 1990.

Levant, Ronald F. "Toward the reconstruction of masculinity." *A new psychology of men*. 229-251, 2008. İçinde Levant, Ronald F., ve William S. Pollack (Ed.), *A new psychology of men*. Basic Books, 2008.

- Loo, Chelas, Ben Tong ve Reiko True. "A bitter bean: Mental health status and attitudes in Chinatown", *Journal of Community Psychology*, 17, 4: 283-296, 1989.
- Mackenzie, C. S., W.L. Gekoski ve V.J. Knox. "Age, gender, and underutilization of mental health services: The influence of help seeking attitudes". *Aging ve Mental Health*, 10, 6: 574-582, 2006.
- McCrae, Robert R. ve Oliver P. John. "An introduction to the five-factor model and its applications", *Journal of Personality*, 60, 2: 175-215, 1992.
- McCrae, Robert. R. "Cross-Cultural Research on the Five-Factor Model of Personality". *Online Readings in Psychology and Culture*, 4, 4: 1-12, 2002.
- McCrae, Robert. R. ve Paul T. Costa, Jr. "*The five-factor theory of personality*". İçinde: *Handbook of Personality, Third Edition: Theory and Research*. O. P. John, R. W. Robins, L. A. Pervin, O. P. John, R. W. Robins, L. A., 2008.
- McKay, James R, Megan J. Rutherford, John S. Cacciola ve Rachel Kabasakalian-Mckay. "Gender differences in the relapse experiences of cocaine patients". *Journal of Nervous and Mental Disease*, 184: 616-622, 1996.
- McKinlay, John B. "Social networks, lay consultation and help seeking behaviour". *Social Forces*, 51: 275-92, 1973.
- Merriam, Sharan B. *Adult Development: Implications for Adult Education*. Washington, 1984.
- Miller, Phillip James. "Personality as a Potential Moderator of the Relationship between Stigma and Help-Seeking," *Doktora Tezi*, Iowa State University, 2009.
- Mo, Phoenix K.H. ve Winnie W.S. Mak. "Help-seeking for mental health problems among Chinese", *Social Psychiatry, ve Psychiatric Epidemiology*, 44, 675-684, 2009.
- Morizot, Julien ve M. Le Blanc. "Continuity and change in personality traits from adolescence to midlife: A 25-year longitudinal study comparing representative and adjudicated men". *Journal of Personality*, 71: 705-755, 2003.
- Nahas VL, Hillege S, Amasheh N. "Postpartum depression: The lived experiences of middle eastern migrant women in Australia". *J Nurse-Midwifery*, 44: 65-74, 1999.
- «Nelson-Le Gall, Sharon A. "Necessary and unnecessary help-seeking in children." *The Journal of genetic psychology*. 148, 1: 53-62, 1987.» (Koulmazarian, 2007, s. 68'den alıntı).
- Neugarten, Bernice L. ve Joan W. Moore. "The changing age status system". In B.L. Neugarten (Ed.), *Middle age and aging* (ss. 5–21). Chicago: University of Chicago Press, 1968.
- Newman, Denise L., Terrie E. Moffitt, Avshalom Caspi, Lynn Magdol, Phil A. Silva ve Warren R. Stanton. "Psychiatric disorder in a birth cohort of young adults: prevalence, comorbidity, clinical significance, and new case incidence from age 11 to 21", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 3: 552-562, 1996.

Nilsson, Johanna E., Laverne A. Berkel, Lisa Y. Flores ve Margaretha S. Lucas. "Utilization rate and presenting concerns of international students at a university counseling center: Implications for outreach programming", *Journal of College Student Psychotherapy*, 19, 49-59, 2004.

Onur, Bekir. *Gelişim psikolojisi: yetişkinlik, yaşlılık, ölüm*. Ankara: İmge Kitapevi, 2008.

Ovuga, Emilio, Jed Boardman ve Danuta Wasserman. "Undergraduate students' mental health at Makerere University, Uganda", *World Psychiatry*, 5, 1: 51-52, 2006.

Özbay, Günnur. "Üniversite öğrencilerinin problem alanlarını belirlemeye yönelik bir ölçek geliştirme: geçerlik ve güvenilirlik çalışması." *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*, Karadeniz Teknik Üniversitesi SBE, 1997.

Özbay, Yaşar, Şerife Terzi, Serdar Erkan ve Zeynep Cihangir Kaya. "Üniversite Öğrencilerinin Profesyonel Yardım Arama Tutumları, Cinsiyet Roller ve Kendini Saklama Düzeyleri". *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 1, 4: 59-71, 2011.

Özdel, Leyla, Mehmet Bostancı, Osman Özdel, Nalan K. Oğuzhanoğlu. "Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve sosyodemografik özelliklerle ilişkisi", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3: 155-61, 2002.

Özdemir, Hatice ve Murat Rezaki. "Depresyon saptanmasında genel sağlık anketi - 12", *Türk Psikiyatri Dergisi* 18, 1: 13-21, 2007.

Özdemir, Serap. "Psikolojik yardım alma tutumu ile kişilik, kendini saklama, cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiler". *Yüksek Lisans Tezi*, Hacettepe Üniversitesi, SBE, 2012.

Özenli, Yarkın, Elçin Yoldaşcan, Kenan Topal, Gamze Özçürümez. "Türkiye'de bir eğitim fakültesinde somatizasyon bozukluğu yaygınlığı ve ilişkili risk etkenlerinin araştırılması", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10, 2: 131-136, 2009.

Padesky, Christine A. ve Constance L. Hammen. "Sex differences in depressive symptom expression and help-seeking among college students". *Sex Roles*, 7, 3: 309-320, 1981.

Pugh, Jennifer Soo. "Help seeking and personality among college students", *Doktora Tezi*, Southern Illinois University, 2000.

Puma, Lisa Marie. "The relative contribution of knowledge of counseling services, personality style, and psychological distress on attitudes toward seeking professional help: A test of three theoretical models", *Doktora Tezi*, University of Akron, Department of Psychology, 1996.

Rickwood, Debra ve V.A. Braithwaite. "Social-psychological factors affecting seeking help for emotional problems", *Social Science and Medicine*, 39, 4: 563-572, 1994.

Rickwood, Debra, Frank P. Deane, Coralie J. Wilson ve Joseph Ciarrochi. "Young people's help-seeking for mental health problems", *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4, 3: 1-34, 2005.

Roberts, Brent W. ve Wendy F. DelVecchio. "The rank-order consistency of personality from childhood to old age: A quantitative review of longitudinal studies". *Psychological Bulletin*, 126, 3-25, 2000.

Roberts, Brent W., Avshalom Caspi ve Terrie E. Moffitt. "The kids are alright: Growth and stability in personality development from adolescence to adulthood". *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 4: 670-683, 2001.

Robins, Richard W., R. Chris Fraley, Brent W. Roberts ve Kali H. Trzesniewski. "A longitudinal study of personality change in young adulthood". *Journal of Personality*, 69, 4: 617-640, 2001.

Rosenthal, Beth ve Cody Wilson. "Mental health services: Use and disparity among diverse college students", *Journal of American College Health*, 57, 61-67, 2008.

Rotheram-Borus, Mary J., Janis U. Walker ve William Ferns. "Suicidal behavior among middle-class adolescents who seek crisis services". *Journal of Clinical Psychology*, 52: 137-143, 1996.

Rowe, David C. *The limits of family influence: Genes, experience and behavior*. New York: Guilford, 1994.

Saucier, Gerard ve Lewis R. Goldberg. "The language of personality: Lexical perspectives on the five-factor model". İçinde J. S. Wiggins (Ed.), *The five-factor model of personality: Theoretical perspectives*(ss: 21-50). New York: Guilford Press, 1996.

«Saunders, Stephen M. "Applicants experience of the process of seeking therapy," *Psychotherapy*, 30; 4:554-564, 1993. » (Özbay vd., 2011, s. 60'daki alıntı).

Sheffield, Jeanie K., Erika Fiorenza ve Kate Sofronoff. "Adolescents' willingness to seek psychological help: promoting and preventing factors", *Journal of Youth and Adolescence*, 33, 6: 495-507, 2004.

Sherbourne, Cathy D. "The role of social support and life stress in use of mental health services". *Social Science and Medicine*, 27, 12: 1393-1400, 1988.

Sherer, Moshe. "Advice and help seeking intentions among youth in Israel: Ethnic and gender differences". *Journal of Sociology ve Social Welfare*, 34, 3: 53-75, 2007.

Soliman, Abdalla M. "Choice of helpers, types of problems and sex of helpers of college students," *International Journal For The Advancement Of Counselling*, 16, 2: 67-79, 1993.

Staats, Arthur W. *Behavior and Personality: psychological behaviorism*. New York: Springer Publishing Company, Inc, 1996.

Tanner, Jennifer Lynn ve Jeffrey Jensen Arnett. "The Emergence of 'Emerging Adulthood.'" İçinde Andy Furlong, *Handbook of Youth and Young Adulthood: New Perspectives and Agendas*. New York: Routledge, 2009.

- Thom, Betsy. "Sex differences in help-seeking for alcohol problems: The barriers to help-seeking". *British Journal of Addiction*, 81: 777-788, 1986.
- Tsan, Jack Y., ve Susan X. Day. "Personality and gender as predictors of online counseling use", *Journal of Technology in Human Services*, 25, 3: 39-55, 2007.
- Türküm, Ayşe Sibel. "Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ve kendini açma eğilimleri". *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10, 2: 205-220, 2000.
- Türküm, Ayşe Sibel. "Who seeks help? Examining the differences in attitude of Turkish university students toward seeking psychological help by gender, gender roles, and help-seeking experiences". *The Journal of Men's Studies*, 13, 3: 389-401, 2005.
- Türküm, Ayşe Sibel. "Developing a scale of attitudes toward seeking psychological help: Validity and reliability studies," *International Journal for the Advancement of Counselling*, 26, 3: 321-329, 2004.
- Vaidya, Jatin G., Elizabeth K. Gray, Jeffrey Haig ve David Watson. "On the temporal stability of personality: Evidence for differential stability and the role of life experiences". *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 6: 1469-1484, 2002.
- Voelker, Rebecca. "Mounting student depression taxing campus mental health services", *Journal of American Medical Association*, 289, 2055-2056, 2003.
- Vogel, David L. ve Stephen R. Wester. "To seek help or not to seek help: The risks of self- Disclosure", *Journal of Counseling Psychology*, 50, 3: 351-361, 2003.
- Vogel, David L., Nathaniel G. Wade, Stephen R. Wester, Lisa Larson ve Ashley H. Hackler. "Seeking help from a mental health professional: The influence of one's social network". *Journal of Clinical Psychology*, 63, 3: 233-245, 2007.
- Whiteford, Harvey ve Aaron Groves. "Policy implication of the 2007 Australian National Survey of Mental Health and Wellbeing", *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 43, 644-651, 2009.
- Winter, David G. ve Nicole B. Barenbaum. "History of modern personality theory and research". İçinde: L. A. Pervin ve O. P. John (Eds.), *Handbook of personality*(2nd ed., ss. 3- 27). New York: The Guilford Press, 1999.
- Wohlgemuth, Elaine ve Nancy E. Betz. "Gender as a moderator of the relationships of stress and social support to physical health in college students," *Journal Of Counseling Psychology*, 38; 3: 67-74, 1991.
- Wong, Josephine G.W.S, Erik P.T. Cheung, Kitty K.C. Chan, Kamela K.M. Ma ve Siu Wa Tang. "Web-based survey of depression, anxiety and stress in first-year tertiary education students in Hong Kong", *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40, 9: 777-782, 2006.

Wrigley, Sarah, Henry Jackson, Fiona Judd ve Angela Komiti. "The role of stigma and attitudes towards help-seeking from a GP for mental health problems in a rural town", *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 39, 514-521, 2005.

Yakushko, Oksana, M. Meghan Davidson ve Tiffany C. Sanford-Martens. "Seeking help in a foreign land: International students' use patterns for a U.S. university counseling center", *Journal of College Counseling*, 11, 6-18, 2008.

Yeşilyaprak, Binnur. "Üniversite Gençlerinin Psikolojik Sorunları," *Türk Psikoloji Dergisi*, 20, 5: 80-85, 1986.

Zartaloudi, Aphroditi ve Michael Madianos. "Mental health treatment fearfulness and help-seeking", *Issues in Mental Health Nursing*, 31, 10: 662-669, 2010.

Zimet, Gregory D., Nancy W. Dahlem, Sara G. Zimet, ve Gordon K. Farley, "*The Multidimensional Scale of Perceived Social Support*", *Journal of Personality Assessment*, 1:30-41, 1988.